

La méthode Pilates

Le Pilates est un système complexe et pas une gym douce vaguement dérivée du Yoga.

Son créateur, Joseph Pilates a longuement étudié l'anatomie pour développer un véritable système de remise en forme qu'il a d'abord pensé comme un moyen d'aider les blessés de guerre à récupérer. Il a ensuite développé cette science du mouvement où le corps, la respiration et l'esprit sont intimement liés pour l'appliquer aux sportifs et aux danseurs.

D'ailleurs, Le premier nom qu'il a donné à sa méthode est "contrology" (la contrologie).

Le système qu'il a initialement inventé comporte 34 exercices très précisément pensés afin de solliciter intelligemment tout le corps et ce de manière consciente et raisonnée par le pratiquant, conformément aux 6 principes du Pilates qui sont :

- Le centre (la force abdominale)
- La coordination
- Le contrôle
- La respiration et la concentration
- La précision
- La fluidité des mouvements

C'est cette rigueur qui fait que le Pilates, correctement enseigné et régulièrement pratiqué, a de réels bénéfices en termes de contrôle musculaire et articulaire.

L'ASCCV vous propose un cours de méthode Pilates tous les lundis de 12h45 à 13h45, au gymnase.