

## ***Les Huit Principes du Pilates***

Pilates énonça huit principes fondamentaux à la base de tout exercice de Pilates:

1. Respiration
2. Centrage
3. Concentration
4. Contrôle
5. Fluidité
6. Précision
7. Endurance
8. Relaxation

### **1. Respiration**

Nous n'utilisons qu'une petite partie de nos poumons et la plupart d'entre nous ne pense pas à utiliser leur diaphragme correctement lors de respirations profondes.

**Le contrôle de la respiration est une partie essentielle de chaque technique.**

Sans une bonne respiration, nous perdons la plupart des bénéfices de l'exercice. Nous devrions donc nous assurer, à chaque inspiration, que nous sommes conscients de faire rentrer l'air pleinement dans nos poumons plutôt que dans la région abdominale. Lorsque nous expirons, nous devrions nous assurer que nos poumons sont bien vidés; cela nettoie notre système. Nous prenons rarement en compte les muscles que nous utilisons lorsque l'on inspire et expire, le contrôle de la respiration nous donne donc l'opportunité de prendre conscience de l' 'intérieur' de notre corps en étant plus à l'écoute de nous-mêmes et en nous donnant l'occasion de reprendre le contrôle et corriger nos mauvaises habitudes.

### **2. Centrage**

Le centrage concerne le fait de trouver le centre des puissants muscles abdominaux. **Nous avons tous un centre de gravité, qui se situe juste sous notre nombril, où le pelvis rejoint la colonne. Dans les arts martiaux, on l'appelle souvent le siège de l'énergie Chi ou Ki.** Il y a des muscles abdominaux profonds qui ramènent l'abdomen vers la colonne dans cette zone, ainsi que des muscles spinaux profonds qui s'étendent sur toute la longueur du torse. Ces muscles abdominaux travaillent tous ensemble et si l'on fait l'analogie avec une voiture, nous avons besoin de commencer en position neutre pour éviter d'endommager l'engrenage et de partir dans toutes les directions. En Pilates, cette position est connue sous le nom d' 'alignement neutre de la colonne'. Nous aborderons cela plus en détail dans une leçon suivante.

### **3. Concentration**

C'est la première chose nécessaire au Pilates, car un manque de concentration affectera tout l'intérêt des exercices. **La concentration est non seulement nécessaire pour apprendre les techniques mais également pour corriger de mauvaises habitudes** qui pourraient ressurgir plus tard. Se relaxer ne signifie pas perdre sa concentration – en fait cela a l'effet opposé et nous permet de nous concentrer plus facilement. La plupart des exercices implique l'étirement et la contraction d'un seul groupe de muscles alors que le reste du corps est détendu et cela nécessite un grand niveau de concentration.

### **4. Contrôle**

Nous ne devrions pas gâcher un seul mouvement de Pilates par manque d'attention ou de réflexion. **Le corps et l'esprit doivent être constamment liés**; la conscience corporelle pure doit être utilisée pour se concentrer et contrôler au maximum chaque mouvement. Le contrôle mental se développe à travers la pratique des techniques de Pilates pour que chaque muscle puisse être contrôlé indépendamment.

### **5. Fluidité**

**Pour qu'un mouvement ait de la fluidité et de la grâce, il faut que tous les muscles nécessaires travaillent ensemble.** Pilates a créé une séquence ordonnée de mouvements musculaires qui peuvent donc sembler brusques ou inconfortables au début. Par conséquent, cela peut prendre un certain temps avant qu'ils ne deviennent complètement fluides. **Cependant, une fois que vous aurez atteint la compétence inconsciente, ils seront totalement fluides.**

### **6. Précision**

Le Pilates donnant plus d'importance à la qualité qu'à la quantité, nous avons de plus grandes chances de faire chaque exercice correctement. Chaque exercice a des instructions détaillées et précises qui doivent être suivies et cela fait partie intégrante de la discipline du Pilates. Un miroir vous donnera l'opportunité de vérifier les positions à chaque étape – **chaque mouvement doit être exact, défini et juste, englobant fluidité, grâce, coordination et position précise.**

### **7. Endurance**

Selon Pilates, nous avons juste besoin d'adopter une routine d'exercices structurés de façon régulière, aussi souvent qu'il nous plaît. Cela peut signifier **prendre des cours une à deux fois par semaine** ou s'exercer régulièrement chez soi ou même juste incorporer des mouvements dans la vie quotidienne. Bien évidemment, "l'alignement neutre de la colonne" doit devenir une habitude naturelle dans la vie quotidienne. Ce n'est pas le sens habituel d' "endurance" qui nous fait penser au travail jusqu'à épuisement!

### **8. Relaxation**

Pilates s'est assuré que chacun de ses exercices soient conçus pour évacuer le stress et les tensions du corps, en particulier au niveau des épaules. C'est une méthode d'exercice inhabituelle dans la mesure où elle permet aux pratiquants de s'exercer et se relaxer en même temps. Cela signifie être en mesure **d'effectuer un entraînement complet en étant tout de même revigoré et plein d'énergie.**