Montpellierforme - Mars 2017

Cette année, je vous propose de passer en revue les 8 principes fondamentaux de la méthode Pilates. Ceux-ci peuvent s'appliquer à toute les disciplines sportives ainsi qu'à toutes les activités de la vie quotidienne.

Respiration, Concentration, Centrage, Isolation, Précision, Contrôle, Fluidité, Fréquence

---

La précision

La précison pour travail plus efficace...

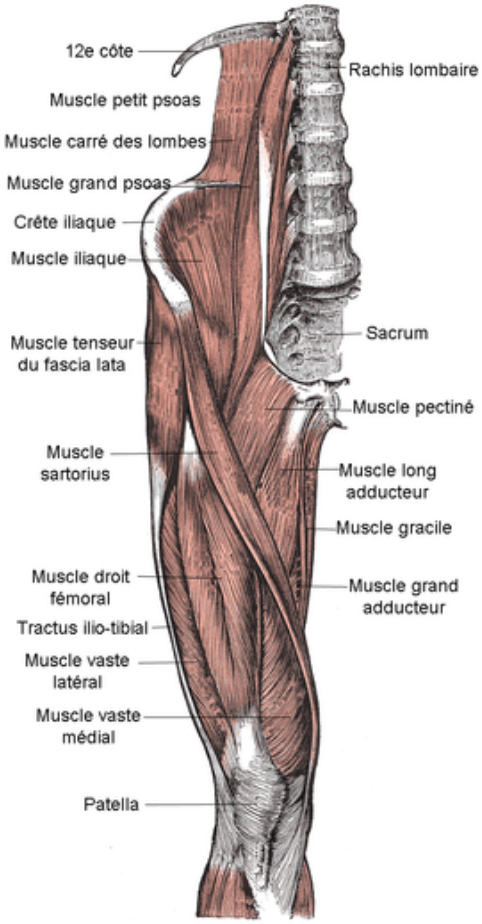
En Pilates on recherche la qualité d'exécution des exercices et donc la précision. Pour cela on travail en utilisant des repères externes (posture dans l'espace géométrique) mais aussi internes (l'interprétation mentale, la perception, le ressenti) et surtout, la volonté *et* la discipline mentale.

Un mouvement excécuté deux ou trois fois avec précision est beaucoup plus efficace qu'une dizaine effectués rapidement et machinalement. La qualité du mouvement prime sur la quantité. C'est pour cette raison que la préparation et mise en place de la posture est primordiale avant de commencer quelque mouvement que ce soit.

Avec cette discipline et cette pratique, votre technique s'affine et votre schéma corporel au quotidien s'améliore.

Classiques exemples de précision : l'angles à 90 degré de la chaise renversée et à 45 degrés de l'extention de la jambe.

Un peu d'anatomie... Les muscles des jambes



Muscles de la face antérieure de la cuisse

- **les fessiers**
  petit, moyen et grand fessier (deltoïde fessier)
- **les adducteurs,** sur la face interne des cuisses, petit, moyen et grand adducteur, pectiné, droit interne...
- **les quadriceps**, sur la face supérieure et externe des cuisses tenseur du fascia lata (*muscle **abducteur***), quadriceps crural (muscle crural, droit antérieur, vaste externe et interne), psoas iliaque, couturier...
- **les ischio-jambiers,** sur l'arrière de la cuisse demi-tendineux, demi-membraneux, biceps crural...

Illustration : https://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisse

Quelques exercices pour faire des cuisses toniques et fuselées.

Des séances de suplémentaires...

Ceux et celles d'entre vous qui participent régulièrement aux ateliers de yogalates depuis le début de l'année ont pu ressentir les **effets bénéfiques** de cette pratique mixte et ont même pu voir leur **progression d'un mois sur l'autre**. Certains ont aussi remarqué des petits changements au quotidien, dans leur façon de se tenir, de respirer, de marcher.

Si pour certains ces ateliers complèmentent leur pratique hebdomadaire, pour d'autres c'est leur unique oportunité de pratiquer, c'est pour cela que j'envisage de mettre en place de nouvelles dates.

En plus des dates déjà fixées, (12 mars, 23 avril et 28 mai), **je propose d'ajouter les dates suivantes : 2 avril, 14 mai, 11 juin, 25 juin.**

Si vous interessé(e), merci de me le faire savoir afin que j'organise mon emploi du temps et que je reserve la salle.

Je profiterai de ces nouvelles séances pour aborder d'autres méthodes d'entraînement (avec **matériel Pilates**) et de bien-être (**méditation**, **yoga des yeux**).

Le prochain atelier sera le dimanche 12 mars (10h-12h).
Le thème de l'atelier sera l'équilibre.

Si vous voulez être informé(e) de l'**actualité des ateliers de yogalates**, inscrivez vous en me contactant par mail christine@montpellierforme.com

Si vous avez reçu la *Lettre d'info mars 2017*, la semaine dernière, vous êtes bien inscrit(e).

Si vous voulez faire découvrir le yoga ou le Pilates à un(e) amie, collègue ou parent(e), offrez ce bon cadeau pour un atelier de 2 heures.

Pour toutes autres infos, visitez le site...

http://www.montpellierforme.com/