

Si vous n'avez jamais entendu parler de la méthode, voici quelques informations :

Joseph Hubertus Pilates est le fondateur de cette discipline qui se compose de huit principes de base pour réaliser 35 mouvements et leurs déclinaisons consacrés au bien-être physique et mental.

- **Pourquoi la méthode Pilates est-elle si spéciale ?**

Parce que cette méthode douce de renforcement musculaire sollicite les muscles profonds, en coordination avec les chaînes musculaires antérieures et postérieures, permettant une amélioration de la posture et l'amplitude du mouvement nécessaire au bien-être quotidien.

- **En quoi est-elle bonne pour la santé ?**

Elle est appréciée pour ses bienfaits pour le dos, les articulations, la souplesse, l'équilibre et la coordination. Le mouvement est lent et conscient et permet de mieux travailler ; à partir du moment où l'on sait comment utiliser son corps, on sait comment l'entretenir et l'économiser.

- **Est-elle accessible à tous ?**

Oui. Jamais traumatiques, ces exercices posturaux, à base d'étirements actifs, peuvent être proposés aussi bien aux jeunes dès l'âge de 12 ans, aux adultes et aux seniors pour compenser les défauts induits par les sports qu'ils pratiquent, ou par de mauvaises postures au quotidien. De toutes les techniques très « tendance », le Pilates est la gymnastique la plus proche de ce que cherchent les médecins du sport.

*D'après l'interview du Dr Bellot - (Santé Magazine – 3 questions au Dr Bellot, Médecin du sport)*



