

# Avec la section Pilates et Gym Douce de l'ESRG : méthodes Pilates et Feldenkraï's

## La méthode Pilates

« *Joseph Pilates, fondateur de cette pratique, l'a définie comme un système visant « à développer le corps de façon harmonieuse, à rectifier les mauvaises postures, à restituer une vitalité physique, à stimuler l'esprit et à l'élever».*

À travers une série d'exercices centrés sur les régions de l'abdomen, du bassin et du fessier la méthode Pilates active les muscles faibles et apprend à relâcher les muscles trop tendus afin d'équilibrer la musculature et libérer ainsi les articulations. Ces exercices variés permettent également une prise de conscience du corps et du fonctionnement de ses muscles. Tous les exercices sont exécutés en harmonie avec la respiration, la concentration et le contrôle des mouvements.

La pratique se fait au sol, sur tapis, avec l'aide de divers accessoires comme des balles, des élastiques, des cercles... »

### À qui cela s'adresse-t-il ? :

✓ à tous ceux souhaitant améliorer leurs capacités et évacuer plus facilement les tensions.

Cette méthode permet une plus grande liberté des articulations et tonifie également les grands groupes musculaires en profondeur.

### Comment se déroule une séance ? :

Tout repose sur la prise de conscience de ce que l'on fait et de ce que l'on ressent.

Ceci pour amener à devenir plus conscient de ses mouvements habituels et à les améliorer.

Agréables et lents, tous les exercices sont d'une grande simplicité. Le professeur propose des mouvements inhabituels et amusants à explorer. Il apprend aux élèves à bouger plus facilement tout en diminuant l'effort. Chacun doit alors effectuer ces mouvements « à sa mesure ».

À chaque leçon, on retrouve les mêmes principes :

✓ inventaire des points d'appui, nécessité de penser à ce que l'on fait, élimination des efforts inutiles et routiniers tant personnel que professionnel.

... n'hésitez plus !

## La méthode Feldenkraï's

### Comment se déroule une séance ?

Tout repose sur la prise de conscience de ce que l'on fait et de ce que l'on ressent. Et ceci, pour amener à devenir plus conscients de ses mouvements habituels et à les améliorer.

Agréables et lents, tous les exercices sont d'une grande simplicité. Le praticien propose verbalement des séquences de mouvements inhabituels et amusants à explorer. Il apprend aux élèves à bouger plus facilement tout en diminuant l'effort. Chacun doit alors effectuer ces mouvements « à sa mesure » et dans le « respect de soi » pour vivre sa propre expérience.

À chaque leçon, on retrouve les mêmes principes :

- ✓ inventaire des points d'appui
- ✓ nécessité de penser à ce que l'on fait
- ✓ élimination des efforts inutiles et routiniers.

On ne cherche pas à renforcer la volonté, la compétition mais, être en quelque sorte son propre « maître d'œuvre ». L'objectif est de comprendre ce que l'on fait pour s'acheminer vers une autonomie et aisance du mouvement et bannir les tensions liées à la vie actuelle.