



Gym PILATES

Nous vous proposons un enchaînement routine rédigé par Myrsini pour ses pratiquantes il y a 18 mois environ.

Cependant, la fiche de Myrsini s'adresse à des personnes ayant déjà pratiqué la Gym Pilâtes ; ainsi nous, plusieurs copines pratiquant à l'aide de Myrsini, vous proposons un petit récapitulatif des éléments auxquels il faut porter attention tout au long de l'exercice.

Nous rédigeons cette introduction en nous inspirant de ce que Myrsini nous a transmis depuis quelques mois ou années ...

Exercices à pratiquer en tenue souple, sur un petit tapis mousse

Position fondamentale en Gym Pilâtes (appelée 'le neutre'), à mettre en œuvre durant toute la fiche sauf pour le temps final de relaxation :

- respiration uniquement thoracique, inspiration par le nez et expiration par la bouche - aucun mouvement abdominal (contrôlable par la pose d'une main sur le nombril)*
- centrage = contraction des abdominaux ventraux centraux afin de concentrer toutes les tensions vers notre point central placé entre le nombril et les vertèbres dorsales correspondantes - en position allongée, le dos ne touche plus le sol à ce niveau-là*
- épaules baissées : nuque décollée, tirer les omoplates vers l'arrière puis les faire glisser le plus possible vers le bas (dans les poches du pantalon !)*

La pause 'stabiliser' indiquée par Myrsini signifie que nous prenons un temps complet de respiration (inspiration + expiration).

Déverrouillage des épaules (voire de la nuque et du cou) entre chaque exercice répété : faire tourner 2-4 fois les épaules en les haussant puis en les tirant vers l'arrière et en les ramenant ensuite vers l'avant

Exercices pratiqués progressivement, en douceur et sans geste brusque

Ne doivent être contractés que les muscles précisés dans la fiche, les autres doivent rester le plus possible détendus.

Porter attention aux alignements (épaules-bras / tête-hanches-pieds / tête-nuque-colonne vertébrale /...)

Respiration bien marquée : souffle perceptible à l'expiration

Tous les exercices proposés par Myrsini peuvent être pratiqués un nombre de fois plus important. Il est cependant important de ne pas se faire mal : en suivant l'ensemble des indications proposées, nous ne devons pas avoir mal, nous ne devons pas forcer : une douleur dès le début de l'exercice peut indiquer que la posture adoptée n'est pas correcte ; une douleur apparaissant au cours de l'exercice peut indiquer que la posture a changé et n'est plus correcte ou que le nombre de répétitions de l'exercice est suffisant.

L'ensemble des postures proposées peut être pratiqué en contractant aussi le périnée pubien. En pratiquant régulièrement le périnée diaphragmatique peut progressivement se relâcher (s'il était contracté au début) ...

SÉANCE « ROUTINE » PILÂTES !

Pratiquons !!!

Échauffement :

Position de départ : debout, jambes écartées largeur bassin et légèrement fléchies, pieds parallèles ; intégrer Centrage et respiration thoracique.

A. Répéter 3 fois

Expirer, enrrouler la colonne, maintenir la flexion des genoux, chercher le sol avec les mains.

Inspirer, stabiliser.

Expirer, dérouler vertèbre après vertèbre, tête en dernier.

Inspirer, Squat, fléchir les genoux en reculant les fesses ; dos droit et épaules basses, tendre bras vers l'avant.

Expirer, tendre les jambes, revenir bras le long du corps.

Inspirer, décoller les talons et monter les bras.

Expirer, retour.

B. Répéter 3 fois

L'étirement du chat, à 4 pattes>mains au-dessous des épaules, genoux au-dessous des hanches, dos neutre.

Expirer, arrondir le dos vers le plafond, rentrer tête et fessiers.

Inspirer, revenir en neutre.

Expirer, baisser le bas du dos (cambrure volontaire avec abdos contractés), sortir tête et fessiers.

Inspirer, revenir en neutre.

POSTURE 1, SWIMMING , à 4 pattes, tronc fixe et fort. 3 répétitions.

Expirer, glisser main D vers l'avant, décoller, s'arrêter à côté de l'oreille.

Inspirer, revenir. Pareil pour le bras G.

Expirer, glisser, tendre, et ensuite décoller jambe D, l'aligner avec le tronc.

Inspirer, poser la jambe tendue, et ensuite glisser, fléchir et revenir. Pareil pour la jambe G.

*****Aller plus loin** : Synchroniser l'aller et le retour d'une jambe et d'un bras du côté opposé en chaîne croisée ; faire les deux côtés.

POSTURE 2, ROLL UP, assis(e) sur les fessiers, dos droit, bras vers l'avant légèrement fléchis, jambes tendues devant. 10 répétitions.

Expirer, reculer en arrondissant le dos, former un grand C avec son corps, nuque dégagée, espace menton poitrine.

Inspirer, rester en C en arrière, stabiliser.

Expirer, remonter, retrouver dos droit.

*****dernière répétition**, descendre jusqu'en bas, contrôler avec les abdos, s'allonger sur le dos.

POSTURE 3, SCISSORS, allongé sur le dos, faire attention au placement du neutre, puis placer les jambes en chaise renversée, pointes allongées. 10 répétitions sur chaque côté.

Expirer, diriger la jambe D vers le sol, mobiliser la hanche et maintenir le genou fléchi en angle droit.

Inspirer, revenir en chaise. Pareil sur la jambe G.

*****Amplitude de la descente >** maintien du neutre.

POSTURE 4, SHOULDER BRIDGE, allongé sur le dos en neutre, alignement hanches genoux-pieds, pieds éloignés des fessiers (genoux en angle droit), bras allongés le long du corps.

Répéter 10 fois.

Expirer, basculer le bassin vers l'avant, plaquer le bas du dos, contracter les fessiers et décoller le bassin.

Inspirer, stabiliser le bassin en haut, et tendre les bras vers le plafond.

Expirer, dérouler la colonne pour poser le bassin.

Inspirer, poser les bras, retrouver le neutre.

POSTURE 5, PUSH UP (option pectoraux), debout, placement pareil qu'à l'échauffement.

Répéter 5 fois.

Enrouler la colonne, se placer à 4 pattes :

a. avancer les mains d'un pas ;

b. avancer le bassin, poitrine entre les deux bras ;

c. écarter les mains, plus que la largeur des épaules; tête dans l'axe, abdos contractés.

Inspirer, fléchir les coudes sur les côtés.

Expirer, pousser le sol et tendre les bras. Répéter 2 fois.

RELAXATION SUR LE DOS

-allongé(e) sur le dos, relâcher les abdos.

-ramener un genou vers la poitrine, rester ; tendre la même jambe vers la plafond, en soutenant avec les mains en arrière de la cuisse. Pareil sur le deuxième côté.

-Coquillage ; poser les pieds, et dérouler pour terminer debout !