

## **En Pilates, la bonne façon de respirer est la respiration dite "thoracique".**

- Le travail respiratoire est un élément très important de la méthode Pilates.
- La respiration thoracique Pilates est incontournable pour obtenir des résultats efficaces avec cette méthode.
- Contrôler sa respiration, inspirer et expirer quand il le faut durant les exercices Pilates est nécessaire pour augmenter ses performances.
- Lorsque l'on pratique le Pilates, on apprend une nouvelle façon de travailler sa respiration durant les différents mouvements.
- Le travail respiratoire est un principe fondamental de la méthode Pilates. Il faut savoir maîtriser sa respiration durant chaque exercice afin de les exécuter avec une respiration ample et constante. Durant nos séances Pilates, nous travaillerons ensemble dans un premier temps sur des échauffements. Nos échauffements permettent de travailler la respiration de manière à oxygéner le sang et améliorer sa circulation. C'est indispensable afin de rythmer les mouvements en fonction du rythme respiratoire. La méthode Pilates travaille beaucoup sur la respiration car cela permet de connecter l'esprit au corps et d'obtenir des résultats plus rapidement.
- Inspire expire : tout un art à maîtriser
- La respiration se déroule en deux temps, il y a l'inspiration et l'expiration.
- Nous débuterons par l'inspiration afin de remplir nos poumons d'oxygène avant tout mouvement. L'inspiration est une chose qui peut paraître très simple car nous le faisons tout le temps de manière automatique.
- Cependant, pour travailler le Pilates il y a un travail de respiration avec la cage thoracique, il faut réussir à garder sa cage thoracique alignée avec votre bassin afin d'éviter de bouger les autres parties du corps.
- Lorsqu'une personne inspire avant un exercice Pilates, la personne a tendance à bouger ses épaules mais les épaules ne doivent pas bouger. Afin de comprendre l'inspiration parfaite à avoir pour débuter un exercice Pilates, nous invitons les participants à nos cours Pilates à poser leurs mains sur les côtés de leur cage thoracique afin de ressentir le mouvement de celle-ci. La cage thoracique doit agir comme un accordéon et les muscles de celle-ci sont parfois durs à trouver pour les débutants.

## **L'objectif est de respirer tout en maintenant la ceinture abdominale contractée, afin de stabiliser le buste et le bassin pendant les exercices.**

- À l'inspiration, les poumons se remplissent complètement d'air et la cage thoracique s'ouvre plus largement
- À l'expiration, on vide ses poumons en contractant la ceinture abdominale.
- Donc la respiration se fait par les côtés de la cage thoracique. C'est pourquoi on l'appelle aussi respiration « costale » ou « latérale ».
- L'inspiration se fait par le nez et l'expiration, un peu plus longue, par la bouche.
- Ce type de respiration permet d'augmenter la capacité pulmonaire, de muscler les abdominaux en profondeur, de renforcer (et protéger) le dos et d'améliorer la posture.

### **Petit exercice :**

- **Debout**, jambes légèrement écartées, posez les mains sur la taille et contractez légèrement le ventre en inspirant par le nez.  
Remontez les mains sous la poitrine et continuez à inspirer profondément en gardant le ventre légèrement contracté jusqu'à ce que les poumons soient remplis d'air. Vous devez sentir que votre cage thoracique s'ouvre (les mains s'écartent l'une de l'autre).
- **Expirez** lentement et profondément par la bouche, lèvres légèrement pincées (comme pour souffler sur une bougie) tout l'air contenu dans vos poumons, en contractant fort la sangle abdominale et légèrement le périnée. Sentez votre cage thoracique se « refermer » (les mains se rapprochent l'une de l'autre). La sangle abdominale est maintenant « verrouillée ».
- **Recommencez** jusqu'à ce vous trouviez votre rythme et que cette respiration devienne fluide et naturelle.

### **Respiration pour avoir un ventre plat**

- La respiration peut vous aider à obtenir un ventre plat plus rapidement et tout en douceur.
- Elle se nomme la méthode hypopressive, cette méthode permet de tonifier votre ventre.
- Cette méthode de respiration contracte tous les muscles abdominaux jusqu'à être en apnée, puis une fois en apnée, il suffit de réaliser une " fausse inspiration " afin de contracter plus fortement les muscles.
- Cette méthode permet de resserrer votre ventre et d'affiner votre silhouette en douceur.
- C'est sans aucun doute la preuve que la méthode Pilates peut muscler en profondeur de manière douce et sans effort.