

## Exemples d'exercices issus du Pilates et du Yoga pour renforcement des plans musculaires profonds et de synchronisation respiratoire

### « Petit pont » - Etirement vertébral de bas en haut :

Allongé(e) sur le dos, genoux pliés, pieds à plat qui peuvent éventuellement être posés sur une swiss-ball, un plot de pilate ou un petit marche-pied.

Je monte le bassin en « petit pont » en serrant les fesses tout en soufflant pour rentrer le ventre ; vous décollez une à une, progressivement, les vertèbres de bas en haut, du coccyx vers le milieu du dos.

Je repose les vertèbres une à une à l'inspiration.

Il est possible de maintenir le « petit pont » et de réaliser plusieurs inspirations / expirations profondes et longues (5 secondes + 5 secondes).

A la fin des expirations, il est possible de réaliser une aspiration diaphragmatique en creusant encore la zone sous le sternum, vers le plexus solaire.



### « Les bons crunch » - Etirement vertébral de haut en bas :

En partant de la même position allongé-e sur le dos genoux fléchis, je décolle les vertèbres de haut en bas par un mouvement qui part du haut du crâne qui se soulève pour enrouler le menton dans la poitrine, toujours en soufflant.

Je repose les vertèbres une à une de bas en haut à l'inspiration.



### « Le fœtus » - Double étirement vertébral :

Allongé-e sur le dos, les genoux remontent sur la poitrine et la tête s'enroule également en basculant le menton dans la poitrine à chaque expiration.

A l'inspiration, je repose la tête et les pieds au sol.



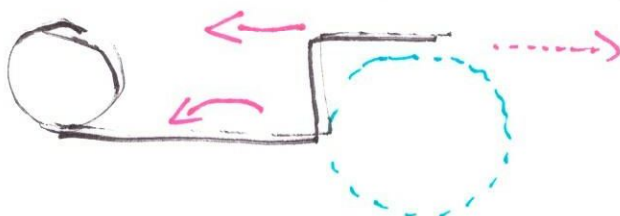
## Exemples d'exercices issus du Pilates et du Yoga pour renforcement des plans musculaires profonds et de synchronisation respiratoire

### « Les abdos du bébé » - Genoux Poitrine :

Allongé-e sur le dos, les jambes sont soulevées à l'équerre, à un angle de 90° entre les cuisses et le tronc. Il est possible de s'aider d'un ballon glissé sous les mollets au départ.

Je ramène les jambes contre la poitrine en soufflant. Les jambes repartent en avant à l'inspiration.

Ce mouvement suit donc le mouvement des deux diaphragmes (le diaphragme thoracique comme le périnée descendent à l'inspiration et remontent à l'expiration).



### « L'alphabet majuscule & minuscule » :

A partir de la même position des « abdos du bébé », je pars jambes légèrement fléchies serrées l'une contre l'autre, comme si un stylo était coincé entre mes deux pieds. Je vais alors m'en servir pour dessiner les 26 lettres en majuscule d'imprimerie puis en script minuscule sur une feuille placée sur le mur d'en face.

L'expiration dure le temps de dessiner la lettre et de revenir à la position de repos. L'inspiration se fera donc à la position de repos.

A partir de cette position, il est possible de réaliser les exercices d'aérobique classique : ciseaux, battements, pédalo, ...



### « L'éponge » pour travailler les obliques :

Il est possible d'associer cet exercice à un exercice d'autohypnose. A chaque inspiration, je remplie mon corps comme une éponge. A chaque expiration, je vais tordre l'éponge pour l'essorer. Je refais le mouvement autant de fois que nécessaire pour nettoyer mon corps (pensées négatives, émotions négatives, etc.) jusqu'à ce que l'eau soit parfaitement claire comme lorsque l'on nettoie une éponge (on visualise la mousse de savon noire de saleté, puis la mousse blanche, puis l'eau claire épurée du savon).

Allongé-e sur le dos, pieds à plat talons - fesses, les bras sont tendus légèrement devant soi en hauteur. A chaque expiration, les genoux basculent d'un côté pendant que les bras partent dans la direction opposée. Je reprends mon inspiration en revenant à la position de départ. J'inverse les directions des genoux et des bras à chaque expiration.



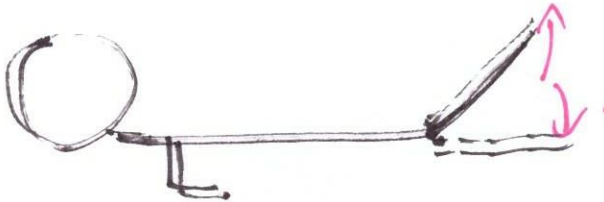
## Exemples d'exercices issus du Pilates et du Yoga pour renforcement des plans musculaires profonds et de synchronisation respiratoire

### « La planche » :

Sur le ventre, je me pose sur les avant-bras et je vais lever le bassin en se mettant sur la pointe des pieds en inspirant et en expirant si possible jusqu'à 7 à 8 fois de suite.



Il est possible de la réaliser aussi allongé-e sur le côté +/- en l'associant à des mouvements de la jambe du dessus qui monte et descend pour gagner et renforcer le tonus musculaire.



### « Superman » :

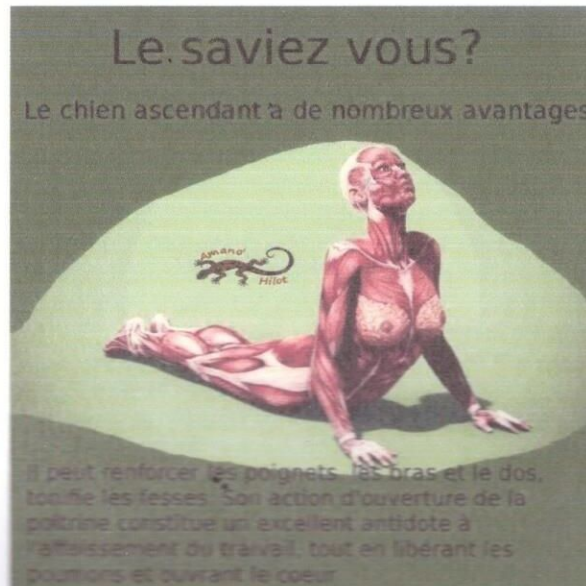
Sur le ventre, les bras le long du corps. Les jambes et la tête vont se soulever pour réduire les appuis du corps au minimum sur le tapis, jusqu'à les limiter à 4 points de contact : côtes flottantes et ailes iliaques du bassin, comme si je volais.



## Exemples d'exercices issus du Pilates et du Yoga pour renforcement des plans musculaires profonds et de synchronisation respiratoire

### « Position du chien ascendant » :

Sur le ventre, je prends appui sur mes mains et je lève la tête le plus haut possible, bras tendu. La poitrine doit être en ouverture, les omoplates rapprochées le plus possibles l'une contre l'autre.



### « Debout » :

Il est possible de suivre les mêmes orientations en étant debout :

- Monter les genoux à la poitrine
- Travailler les obliques par des flexions du corps sur le côté gauche puis droit (« comme si on plongeait dans une piscine »)
- Flexion du tronc vers l'avant, pour tendre les bras vers la pointe des pieds
- Travail des rotations du tronc
- Etirements variables des jambes, des bras, du dos, ...



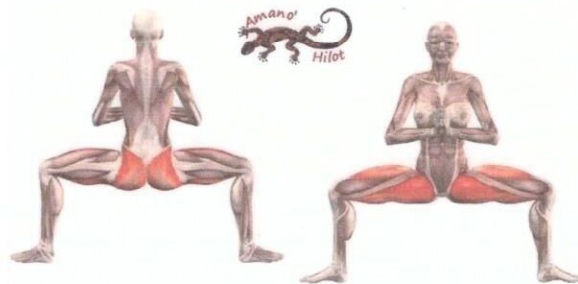
## Exemples d'exercices issus du Pilates et du Yoga pour renforcement des plans musculaires profonds et de synchronisation respiratoire

Autres exercices d'étirements et de renforcement :

- Debout, jambes en ouverture de part et d'autre du bassin, genoux en flexion. Les mains sont jointes. Les respirations sont profondes.

### Le saviez vous?

Utkata konasana a des effets bénéfiques sur la santé.

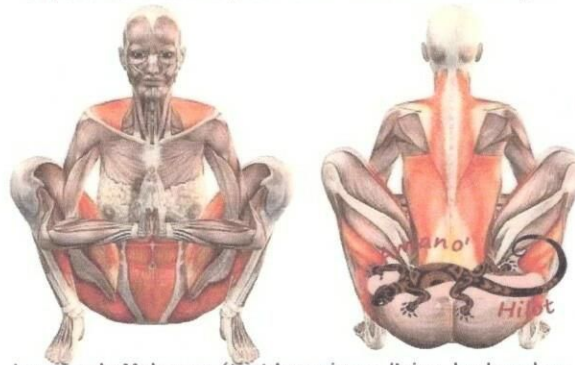


ça étire les hanches, l'aine et la poitrine, tonifie et renforce les muscles abdominaux, renforce les muscles du quadriceps et de l'intérieur de la cuisse, restaure les épaules, les bras et le haut du dos.

- Accroupi-e, mains jointes. Les respirations sont profondes.

### Le saviez vous?

La pose de Malasana présente de nombreux avantages



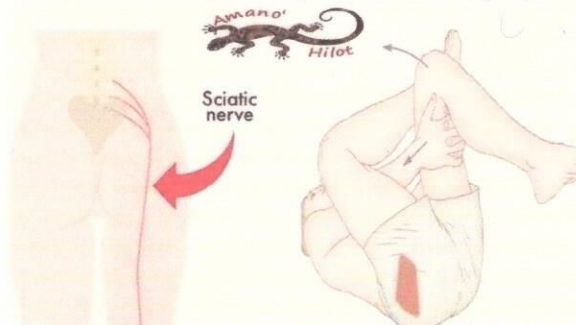
La pose de Malasana étire les cuisses, l'aine, les hanches, les chevilles et le torse. Il tonifie les muscles abdominaux et améliore la fonction du côlon pour faciliter l'élimination. Cette pose augmente également la circulation sanguine dans le bassin, ce qui peut aider à réguler l'énergie sexuelle

- Etirement du piriforme – réduction des douleurs.

## Exemples d'exercices issus du Pilates et du Yoga pour renforcement des plans musculaires profonds et de synchronisation respiratoire

### Le saviez vous?

Faire cet étirement pendant plusieurs minutes par jour...

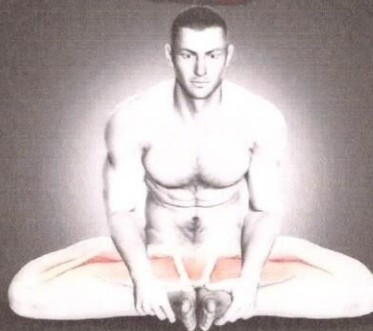


En étirant votre muscle piriforme, vous réduirez littéralement toutes les douleurs, en particulier la sciatique et les douleurs dans le bas du dos. Cela aide également à réduire la raideur à l'arrière des jambes, des fesse, des ischio-jambiers et éventuellement des muscles du mollet.

- « Le papillon » : Assise, jambes en ouverture, La plante des pieds est jointe l'une contre l'autre.

### Le saviez vous?

Faire cet étirement de l'aîne quelques minutes par jour...



L'étirement du papillon aide à ouvrir les hanches et les cuisses, améliore la flexibilité. Cet étirement cible l'aîne, relachant et allongeant les muscles de la cuisse (adducteur). Les adducteurs sont souvent négligés lors des séances d'entraînement, mais il jouent un rôle essentiel dans votre stabilité et votre équilibre.