

Les 3 grands principes de la Méthode

APOR.B du Docteur de GASQUET

1 / Placement : toujours placer le bassin à partir du périnée

Tout exercice physique devrait commencer par le placement du bassin. En position relâchée, le ventre sort, le dos est souvent cambré et les épaules tombantes, il n'y a aucun gainage. Les pincements au niveau du bas du dos sont fréquents. Il faut basculer le bassin, mais dans le bon sens : les bascules du bassin habituelles sont réalisées par la contraction des abdominaux qui rapprochent le bassin des épaules. Le dos est rond et le ventre sort. La bonne bascule ne raccourcit pas le devant mais allonge le dos et réalise un grandissement et un gainage immédiat. Elle nécessite la participation du périnée et de l'expiration.

2/ Auto-grandissement : toujours gagner sans jamais plier

Il faut toujours penser à la ligne des épaules et à la ligne du bassin. Elles ne doivent jamais se rapprocher, sinon cela pince les disques, on respire mal et le ventre sort. Il faut un grandissement, un allongement. En gardant les épaules au plus loin du bassin, la colonne s'étire et le ventre se gaine.

3 /Respiration : toujours débiter par l'expiration de bas en haut

Il faut commencer par expirer. La respiration dépend de la posture. Une fois le bassin basculé par le périnée, les épaules et le bassin éloigné, la respiration doit commencer par l'expiration, du bas vers le haut, comme pour vider un tube de dentifrice. Il ne faut pas contracter au niveau du nombril sinon il y a une poussée vers le haut mais vers le bas aussi. Il ne faut pas non plus pousser pour gonfler le ventre.

Jean Yves DEPLAGNE EDUCATEUR SPORTIF INSTRUCTEUR Certifié ;

LF'PILATES, APOR B de GASQUET, POSTURAL BALL, ROSE PILATES, SPORT SANTÉ.

deplagneiy@orange.fr Conseiller technique ANGERS GYM et PILATES.

Tel : 0684782725. Jean Yves DEPLAGNE FACEBOOK