

PILATHERAPIE



Activité physique adaptée aux personnes fibromyalgiques ou souffrant de douleurs chroniques (sous réserve de contre-indication médicale)

Méthode thérapeutique de gymnastique douce inspirée de la méthode « Pilates » s'adressant à toutes personnes ayant des souffrances physiques ou psychiques désireuses d'harmoniser physique et mental.

Association du travail d'art-thérapie pour retrouver, confiance en soi, estime de soi et de méthode de gymnastique douce dont la méthode « Pilates » pour repositionner correctement ses postures, gagner sa sangle abdominale, contrôler sa respiration thoracique, soulager les traumatismes musculaires et articulaires, déstresser le corps et l'esprit. Retrouver du plaisir dans le mouvement et atteindre un bien-être général.

Se pratique sur tapis en coaching individuel ou en collectif, sans matériel ou avec du petit matériel (ballons petits et grands, élastiques, waffs (coussins d'air), cercle, bossu...)

L'enseignant possède un diplôme de professeur de gymnastique et un diplôme de thérapeute (ou d'art-thérapie) délivrée par la faculté de médecine.

Une personne fibromyalgique est atteinte de :

1. Douleurs tendino-musculaires
2. Troubles du sommeil
3. Fatigabilité – Épuisement
4. Troubles de la concentration et de la mémorisation
5. Anxio-dépression réactionnelle



Il est essentiel que cette personne reprenne contact et confiance avec son corps par des exercices physiques doux et contrôlés. Habiter son corps avec élégance, souplesse et force.

La méthode « Pilathérapie » avec 9 principes fondamentaux permet de travailler sur :

- La maîtrise du mouvement-contrôle
- La respiration
- La fluidité
- La précision
- Le centrage
- La stabilité
- L'amplitude
- L'isolation
- La concentration

1. Douleurs tendino-musculaires

Le corps et ses articulations ne sont pas agressés par les mouvements de « Pilathérapie » lent et conduits.

Les exercices sont personnalisés, le travail est ciblé sur les muscles profonds (muscles près du squelette).

- Fortifie la sangle abdominale pour une meilleure tenue de la colonne vertébrale.
- Rééquilibre le positionnement du schéma corporel adapté à chaque personne. Correction de la posture.
- Méthode rééducative avec correction permanente de l'alignement et du contrôle du centre de gravité. Après une blessure, l'exercice « Pilathérapie » permettra à la zone traumatisée de se rééquilibrer dans un tonus musculaire et dans son amplitude articulaire.
- Travail ciblé sur une partie du corps sans solliciter les autres. Par exemple, on peut faire travailler les jambes en étant allongé sans solliciter le dos.
- Mobilisation des articulations et des torsions, segment par segment, en douceur et en souplesse.
- Par des exercices sur des engins mobile mais sécurisés (gros ballons, coussins d'air, ...), travail ciblé sur la proprioception permettant d'améliorer l'équilibre et l'amplitude du corps dans l'espace.

Enfin, cette méthode corrige les asymétries et les faiblesses musculaires comme articulaire.



2. Troubles du sommeil

- Travail sur la respiration pour une meilleure ventilation (VO2 max). L'augmentation de l'amplitude respiratoire procure une sensation de détente et de calme. Bien coordonner mouvements et respiration permet de bien oxygéner muscles et cerveau et procure une sensation de bien-être.

3. Fatigabilité – Epuisement

- Redonner confiance à la personne dans ses capacités à exercer les mouvements et à réhabiliter son corps grâce à la méthode.
- Redécouvrir de bonnes sensations procure du plaisir.
- Apprendre à bouger en douceur et en autonomie grâce aux mouvements lents et contrôlés.
- Réconcilier le corps et l'esprit par cette méthode.

4. Troubles de la concentration et de la mémorisation

Par des perturbations parasites comme le stress, la fatigue ou l'anxiété, les exercices gymniques habituels ne peuvent aborder le corps que de façon superficielle et donc inefficace pour cette pathologie.

- Dans la méthode « Pilathérapie », chaque mouvement est un processus de la pensée où la qualité de concentration sera réellement construite. Ainsi, le pratiquant n'aura de cesse pendant une heure de s'occuper de lui-même en profondeur.
- Les exercices sur de nombreuses répétitions entraînent la mémoire. Ils s'enchaînent avec fluidité ce qui permet de les enregistrer avec naturel et décontraction.

5. Anxio-dépression réactionnelle

Le fait de faire un effort physique dans la détente et le plaisir provoque le goût de l'effort et l'envie de continuer amenant confiance en soi et estime de soi.

La volonté ainsi réveillée apportera à la personne un mieux-être et un lâcher prise.

Résultats autant physiques que psychiques.

Dominique REBY ELUERE

Art-Thérapeute Espace Eluère

Diplôme universitaire de la faculté de médecine de Poitiers

Brevet d'état d'éducation physique

Site Internet : www.espace-eluere.fr

5, rue de la Tannerie 40100 DAX

Tél. : 05 58 90 12 22 / 06 80 664 604

