

Déjà 5 semaines de confinement aussi quelques rappels sur le bon placement en Pilates feront certainement du bien

- Le placement :**
- toujours se grandir ,allonger la colonne vertébrale sans se cambrer
  - poids du corps en avant épaules en arrières et basses
  - ventre rentré : contracter les abdos « en avalant le nombril »
  - contracter le planché pelvien périnée contracté ( sphincter anus et urètre )

**Respiration costale :** Inspirer par le nez gonfler les cotes et le dos  
Expirer en gardant le ventre contracté  
expiration toujours dans l'effort

**Avoir toujours conscience du mouvement** on le fait comment et pourquoi

**Travailler au rythme de l'inspire et de l'expire**

**Ne pas ressentir de douleur**

