



## Pilates : Un guide illustré pour gagner en équilibre et en souplesse grâce au travail au sol

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Pilates : Un guide illustré pour gagner en équilibre et en souplesse grâce au travail au sol**

*Rael Isacowitz, Karen Clippinger*

**Pilates : Un guide illustré pour gagner en équilibre et en souplesse grâce au travail au sol** Rael Isacowitz, Karen Clippinger

Le Pilates n'est pas une simple méthode mais constitue un véritable système de conditionnement physique et mental destiné à renforcer son corps, accroître sa souplesse, améliorer sa coordination, réduire son stress, augmenter sa capacité de concentration et procurer un sentiment durable de bien-être. Cet ouvrage, grâce à son approche unique du Pilates, vous propose d'analyser les mouvements de l'intérieur, vous permettant ainsi de mieux appréhender une discipline reposant essentiellement sur la justesse de la posture. En comprenant les mécanismes qui entrent en action à chaque geste, vous saurez comment vous placer pour exécuter avec précision et efficacité. Et vous découvrirez de quelle manière la respiration, l'alignement, la posture et le mouvement sont fondamentalement liés. Les 46 exercices et les 200 dessins anatomiques légendés vous permettront de visualiser les muscles sollicités à chaque action et de comprendre comment des variations et des adaptations mineures peuvent influencer l'efficacité du mouvement. En ayant une meilleure connaissance de votre anatomie, il vous sera possible d'augmenter l'efficacité des exercices : en apprenant comment chaque mouvement utilise et affecte des groupes musculaires spécifiques, vous améliorerez votre pratique, réduirez les risques de blessure et optimiserez votre respiration. Partant du travail au sol tel que décrit par Joseph Pilates lui-même, les auteurs mettent en évidence les bienfaits de chaque exercice et les combinaisons les plus optimales. Grâce à leurs explications détaillées, vous pourrez vous constituer un programme personnalisé en fonction de vos besoins spécifiques et de votre forme physique. Vous trouverez également des conseils concernant la respiration, la concentration et la conscience de soi pour profiter au mieux des bienfaits du Pilates autant sur le corps que sur l'esprit.



[Télécharger Pilates : Un guide illustré pour gagner en équil ...pdf](#)



[Lire en ligne Pilates : Un guide illustré pour gagner en équ ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Pilates : Un guide illustré pour gagner en équilibre et en souplesse grâce au travail au sol Rael Isacowitz, Karen Clippinger**

---

189 pages

Présentation de l'éditeur

Le Pilates n'est pas une simple méthode mais constitue un véritable système de conditionnement physique et mental destiné à renforcer son corps, accroître sa souplesse, améliorer sa coordination, réduire son stress, augmenter sa capacité de concentration et procurer un sentiment durable de bien-être. Cet ouvrage, grâce à son approche unique du Pilates, vous propose d'analyser les mouvements de l'intérieur, vous permettant ainsi de mieux appréhender une discipline reposant essentiellement sur la justesse de la posture. En comprenant les mécanismes qui entrent en action à chaque geste, vous saurez comment vous placer pour exécuter avec précision et efficacité. Et vous découvrirez de quelle manière la respiration, l'alignement, la posture et le mouvement sont fondamentalement liés. Les 46 exercices et les 200 dessins anatomiques légendés vous permettront de visualiser les muscles sollicités à chaque action et de comprendre comment des variations et des adaptations mineures peuvent influencer l'efficacité du mouvement. En ayant une meilleure connaissance de votre anatomie, il vous sera possible d'augmenter l'efficacité des exercices : en apprenant comment chaque mouvement utilise et affecte des groupes musculaires spécifiques, vous améliorerez votre pratique, réduirez les risques de blessure et optimiserez votre respiration. Partant du travail au sol tel que décrit par Joseph Pilates lui-même, les auteurs mettent en évidence les bienfaits de chaque exercice et les combinaisons les plus optimales. Grâce à leurs explications détaillées, vous pourrez vous constituer un programme personnalisé en fonction de vos besoins spécifiques et de votre forme physique. Vous trouverez également des conseils concernant la respiration, la concentration et la conscience de soi pour profiter au mieux des bienfaits du Pilates autant sur le corps que sur l'esprit.

**Biographie de l'auteur**

Rael Isacowitz, professeur internationalement reconnu, enseigne le Pilates depuis plus de 30 ans, donne des conférences dans le monde entier, participe à des symposiums et intervient régulièrement dans les universités et les salles de sport en tant qu'invité de marque. Formé au Wingate Institute, centre national d'éducation physique et du sport de Natanya, en Israël, il est titulaire d'un Master of Art en danse de l'Université du Surrey, en Grande-Bretagne. Au cours de sa carrière, il a eu l'occasion de travailler avec nombre d'athlètes de haut niveau et de danseurs professionnels. Rael Isacowitz s'est initié au Pilates auprès d'Alan Herdman pour suivre ensuite l'enseignement des professeurs de la première

génération (dits "Les Anciens"). Il est redevable à Kathy Grant, Ron Fletcher, Romana Kryzanowska, Eve Gentry et Lolita San Miguel de la passion qui l'anime. Rael Isacowitz, qui maîtrise tous les niveaux du répertoire Pilates, est connu pour son approche à la fois athlétique et intégrative (corps-esprit). En 1989, il fonde la société BASI Pilates (Body Arts et Science International), devenue depuis l'un des principaux centres d'enseignement du Pilates dans le monde. BASI Pilates est actuellement représenté dans 20 pays. Rael Isacowitz a publié plusieurs livres sur la méthode Pilates au sol et sur machines, produit des DVD, conçu les appareils révolutionnaires Avalon et créé Pilates Interactive, premier logiciel de Pilates. Il écrit régulièrement dans les revues spécialisées consacrées à la préparation physique. Son travail est traversé de bout en bout par la créativité et l'énergie. Mais son plus grand bonheur reste l'enseignement. Rael Isacowitz vit à Hood River, dans l'Oregon. Karen Clippinger est professeur à la California State University, à Long Beach, où elle enseigne l'anatomie fonctionnelle appliquée à la danse, le placement du corps et le Pilates. Elle travaille également comme enseignante au centre BASI Pilates (Body Arts et Science International), aussi bien dans le cadre de la certification Pilates que dans celui de la formation continue. Karen Clippinger est titulaire d'un master en sciences du sport. Depuis longtemps déjà, elle s'emploie avec passion à rendre les principes de l'anatomie et de la biomécanique accessibles au plus grand nombre. Pour elle, l'amélioration de la technique et la prévention des blessures passent nécessairement par une meilleure compréhension du corps. Elle s'est longuement expliquée à ce sujet dans un ouvrage intitulé *Dance Anatomy and Kinesiology*, salué outre-Atlantique pour la synthèse qu'il réalise entre exposé scientifique rigoureux et sagesse pratique. Avant de faire carrière dans l'enseignement, Karen Clippinger a été pendant 22 ans kinésithérapeute au Loma Linda University Medical Center ainsi que dans plusieurs cyniques de médecine sportive à Seattle, dans l'état de Washington. Elle a travaillé avec des centaines de danseurs professionnels et athlètes de haut niveau, et a été consultante pour la Fédération d'Haltérophilie des Etats-Unis, l'équipe nationale américaine de marche athlétique, le Pacific Northwest Ballet et le California Governor's Council on Physical Fitness and Sports. C'est durant cette période que son attention a été attirée parle Pilates, en raison de la grande polyvalence qui caractérise cette méthode et des bénéfices exceptionnels qu'elle peut apporter à tout un chacun. Karen Clippinger a animé au Etats-Unis, au Canada, en Grande-Bretagne, en Australie, en Nouvelle-Zélande, en Afrique du Sud et au Japon plus de 375 séminaires sur le Pilates, la danse, l'anatomie et la biomécanique. Elle a aussi été, quatre années durant,

rédactrice au magazine Shape. Karen Clippinger vit à Long Beach, en Californie.

Download and Read Online Pilates : Un guide illustré pour gagner en équilibre et en souplesse grâce au travail au sol Rael Isacowitz, Karen Clippinger #GSHIE6ZOCM2

Lire Pilates : Un guide illustré pour gagner en équilibre et en souplesse grâce au travail au sol par Rael Isacowitz, Karen Clippinger pour ebook en lignePilates : Un guide illustré pour gagner en équilibre et en souplesse grâce au travail au sol par Rael Isacowitz, Karen Clippinger Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Pilates : Un guide illustré pour gagner en équilibre et en souplesse grâce au travail au sol par Rael Isacowitz, Karen Clippinger à lire en ligne.Online Pilates : Un guide illustré pour gagner en équilibre et en souplesse grâce au travail au sol par Rael Isacowitz, Karen Clippinger ebook Téléchargement PDFPilates : Un guide illustré pour gagner en équilibre et en souplesse grâce au travail au sol par Rael Isacowitz, Karen Clippinger DocPilates : Un guide illustré pour gagner en équilibre et en souplesse grâce au travail au sol par Rael Isacowitz, Karen Clippinger MobipocketPilates : Un guide illustré pour gagner en équilibre et en souplesse grâce au travail au sol par Rael Isacowitz, Karen Clippinger EPub

**GSHIE6ZOCM2GSHIE6ZOCM2GSHIE6ZOCM2**