



Pilates sans risque

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Pilates sans risque

Blandine Calais-Germain & Bertrand Raison

Pilates sans risque Blandine Calais-Germain & Bertrand Raison

 [Télécharger Pilates sans risque ...pdf](#)

 [Lire en ligne Pilates sans risque ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Pilates sans risque Blandine Calais-Germain & Bertrand Raison

112 pages

Extrait

Introduction

Ce livre a pour but de faire le lien entre l'anatomie et les exercices du Pilates en partant particulièrement de ceux du Reformer. Cependant, son programme ne se substitue pas à un livre d'anatomie et ne peut remplacer un apprentissage. Il ne passe pas en revue tout le vocabulaire de cette méthode.

À partir de huit exercices de base, Pilates sans risque explore la logique du déplacement et ses dérives possibles. Chaque chapitre expose un risque particulier, s'attache à en donner les raisons, propose des solutions et enfin décrit des exercices similaires du Reformer et du Mat là où apparaît le même sujet. À chaque fois la pratique est liée à la théorie en abordant soit une articulation, comme le bassin/fémur, soit une région du corps comme le périnée, ou soit des structures comme les ligaments de la colonne vertébrale.

Dans chaque chapitre, un mouvement de la méthode Pilates est ainsi associé aux problèmes d'une articulation, d'une région ou d'une structure. Cela ne veut pas dire que ce mouvement correspond uniquement à ce problème, ou que ce problème ne se rencontre que dans ce mouvement : au contraire, bien des problèmes fonctionnels décrits ici se superposent, et ces problèmes se rencontrent dans bien d'autres situations, y compris en dehors de la méthode Pilates. Mais la présentation a surtout voulu grossir le trait à partir d'un exemple.

Ces huit chapitres constituent ainsi une première approche qui a surtout cherché, pour le lecteur, la simplicité de l'exposition et de la mémorisation en associant pratiques et sélections d'anatomie. Présentation de l'éditeur

À partir de huit mouvements, en particulier ceux du "reformer", ce livre propose de faire le lien entre l'anatomie et les exercices du Pilates. Il observe ainsi la structure du corps, souligne les risques et indique les préventions possibles, la pratique étant toujours liée à la théorie. Chaque chapitre expose un risque particulier lié à un type d'exercice, en présente les raisons, propose des solutions et, enfin, décrit des exercices similaires du "reformer" et du "mat" où apparaît le même risque. Mais la présentation a volontairement grossi le trait à partir d'un exemple car un exercice n'est pas lié uniquement à un problème, et celui-ci ne se rencontre pas que dans cet exercice. Les huit chapitres constituent ainsi une approche qui permet au lecteur la mémorisation des exercices en associant pratiques et sélections d'anatomie. Professeur de danse et kinésithérapeute, Blandine Calais-Germain est l'auteur d'"Anatomie pour le mouvement", "Périnée féminin", "Respiration-Geste respiratoire". Elle enseigne le mouvement depuis 1969 et a créé dès cette année-là la méthode "Anatomie pour le mouvement" et son répertoire de pratique "Le geste anatomique". Elle enseigne dans son propre centre et en conservatoires, universités, hôpitaux et écoles. Bertrand Raison a étudié la danse avec Jérôme Andrews dans les années 70, à Paris, puis il a continué sa formation auprès de Bella Lewitsky, à Los Angeles, et de Merce Cunningham à New-York. Il s'est notamment formé à la méthode Pilates avec Jérôme Andrews et a suivi les ateliers de Jennifer Bury à San Francisco. Il enseigne aujourd'hui le Physiotonics Pilates à Paris. Biographie de l'auteur

Blandine Calais-Germain est professeur de danse, kinésithérapeute. Auteur des livres "Anatomie Pour le Mouvement", " Périnée féminin", " Respiration-geste respiratoire". Enseigne le mouvement depuis 1969 et crée en 1969 la méthode " Anatomie Pour le Mouvement " et son répertoire de pratique le " Geste Anatomique ". Enseigne dans son propre centre et en conservatoires, universités, hôpitaux, écoles.

Parallèlement à un doctorat de philosophie, Bertrand Raison a étudié la danse et la technique Pilates avec Jerome Andrews dans les années 70 à Paris, puis a continué sa formation à Los Angeles, auprès de Merce Cunningham à New-York, et au Japon. Il enseigne aujourd'hui le Physiotonics Pilates à Paris. Critique et journaliste, il a publié plusieurs livres sur le Japon et travaille comme consultant pour des agences de design.

Download and Read Online Pilates sans risque Blandine Calais-Germain & Bertrand Raison
#RF80NJ3MW2Y

Lire Pilates sans risque par Blandine Calais-Germain & Bertrand Raison pour ebook en ligne Pilates sans risque par Blandine Calais-Germain & Bertrand Raison 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 sans risque par Blandine Calais-Germain & Bertrand Raison à lire en ligne. Online Pilates sans risque par Blandine Calais-Germain & Bertrand Raison ebook Téléchargement PDF Pilates sans risque par Blandine Calais-Germain & Bertrand Raison Doc Pilates sans risque par Blandine Calais-Germain & Bertrand Raison Mobipocket Pilates sans risque par Blandine Calais-Germain & Bertrand Raison EPub

RF80NJ3MW2YRF80NJ3MW2YRF80NJ3MW2Y