

Relier le yoga Iyengar et le Pilates

Passerelles et alignement : la synergie du Pilates et du yoga Iyengar

Qu'est-ce que le yoga Iyengar ?

Le yoga Iyengar est une forme de Hatha Yoga axée sur la précision anatomique, l'alignement structurel et l'utilisation réfléchie d'accessoires.

Il a été développé par B.K.S. Iyengar (auteur du livre *Light on Yoga*) au fil de 70 années d'enseignement dévoué.

Qu'est-ce que le Pilates ?

Le Pilates est une méthode mise au point au début du XXe siècle par Joseph Pilates, conçue pour renforcer les muscles tout en améliorant l'alignement postural et la souplesse.

Initialement appelée « Contrology » (ou « Contrôlelogie »), cette méthode met l'accent sur une maîtrise totale du corps et de l'esprit, exigeant du cerveau qu'il guide et discipline activement les muscles.

Quel est le lien entre elles et quelles sont leurs principales similitudes ?

Précision et alignement: les deux méthodes considèrent le placement précis des os, des articulations et de la colonne vertébrale comme le fondement d'un mouvement sûr et efficace.

Centre et sangle abdominale: les deux méthodes mettent l'accent sur un centre profond et stable. Le Pilates le nomme « Powerhouse », tandis que le yoga Iyengar se réfère aux actions de stabilisation du tronc autour du bassin et du bas de la colonne vertébrale. Toutes deux sollicitent intensément les muscles profonds de l'abdomen et du dos pour générer le mouvement et installer les postures.

Utilisation d'accessoires et d'équipements: le yoga Iyengar est réputé pour l'utilisation d'accessoires tels que des briques, des sangles et des couvertures, tout comme le Pilates a recours à des accessoires et des équipements (tels que le Reformer, le Cadillac, la Wunda Chair, etc.) pour favoriser l'alignement et isoler des groupes musculaires.

Principales différences

Statique ou dynamique: le yoga Iyengar met l'accent sur le maintien de postures statiques pendant une durée prolongée afin d'allonger et d'affiner la silhouette, tandis que le Pilates repose sur des enchaînements de mouvements continus, fluides et contrôlés.

Que allez-vous apprendre?

Précision et alignement: B.K.S. Iyengar et Joseph Pilates étaient tous deux obsédés par la précision géométrique. De légers ajustements modifient entièrement la posture ou l'exercice.

Utilisation d'accessoires: Le yoga Iyengar fait appel à des briques, des sangles, des chaises, des couvertures, etc. Le Pilates utilise des équipements spécialisés (Reformers, Cadillacs, chaises, etc.) ainsi que de petits accessoires (ballons, bandes élastiques) pour favoriser l'alignement. Vous pouvez faire le lien entre les deux disciplines en utilisant des accessoires de yoga pour soutenir votre pratique du Pilates.

Que allez-vous découvrir ?

Nous ferons le lien entre la « Contrology » de Joseph Pilates et la « méditation en action » de B.K.S. Iyengar. Vous apprendrez à utiliser la stabilisation profonde du tronc propre au Pilates pour tenir les postures de yoga avec plus d'aisance, et à voir comment les principes d'alignement rigoureux de la méthode Iyengar peuvent transformer votre pratique du Pilates.

