

28 Jours de Pilates Asiatique : Votre routine pour un corps tonique et apaisé

Les piliers de votre pratique

- **Respiration consciente** : synchronisez chaque mouvement avec une inspiration profonde et une expiration contrôlée pour stimuler l'énergie vitale.
- **Alignement postural** : maintenez une colonne vertébrale allongée et un centre engagé pour protéger vos articulations.
- **Fluidité et lenteur** : privilégiez la précision du geste sur la vitesse pour maximiser le renforcement des muscles profonds.
- **Écoute active** : adaptez l'intensité de chaque séance selon votre niveau d'énergie du jour.

Calendrier de suivi 28 jours

- **Semaine 1 (Éveil et souplesse)** : 15 minutes de mouvements fluides pour délier les tensions articulaires.
- **Semaine 2 (Renforcement profond)** : 20 minutes axées sur le gainage et la stabilité du centre (le 'Hara').
- **Semaine 3 (Équilibre et harmonie)** : 25 minutes intégrant des postures d'équilibre inspirées du Tai Chi.
- **Semaine 4 (Vitalité et tonification)** : 30 minutes de routine complète pour sculpter et dynamiser l'ensemble du corps.

Tableau de suivi quotidien

- Cochez chaque jour complété pour visualiser votre progression sur le mois.
- Notez votre niveau d'énergie avant et après la séance (échelle de 1 à 5).
- Identifiez la zone du corps la plus sollicitée pour varier vos exercices le lendemain.
- Récompensez-vous après chaque semaine validée pour maintenir votre motivation sur le long terme.

Conseils pour réussir votre transformation

- Pratiquez idéalement à la même heure pour ancrer une habitude durable.
- Utilisez un tapis antidérapant et portez une tenue confortable permettant une amplitude totale.
- Hydratez-vous avant et après chaque séance pour favoriser la récupération musculaire.
- Ne sautez pas les jours de repos : ils sont essentiels pour la régénération de vos tissus profonds.