

Le Pilates vise à «développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève.»

Il existe plus de 500 exercices, basés sur ces principes essentiels :

- La respiration : Il ne s'agit pas d'une respiration abdominale (avec le ventre) mais costale (avec le thorax), qui muscle les abdominaux en profondeur.
- La concentration : Tous les mouvements viennent du centre du corps, vous devez focaliser votre attention sur vos exercices pour les calquer sur la respiration.
- Le contrôle : Les mouvements doivent être précis et maîtrisés.
- La fluidité : Tous les mouvements sont lents et fluides, sans à-coup. Votre respiration est continue.
- Le centrage : La zone centrale du corps (entre le pubis et les côtes du bas) est très importante et doit être engagée sur chaque mouvement. C'est ce qu'on appelle la "centrale d'énergie".
- L'ordre : Il faut enchaîner les exercices dans un ordre précis.
- La relaxation : En fin de séance, notamment pour étirer les muscles après l'effort.