

Pilates

RENFORCEZ

vos muscles profonds !



« Le Pilates, c'est 10 séances pour sentir la différence, 20 séances pour voir la différence, 30 séances pour un corps tout neuf »

(Joseph Pilates)

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire pour toute personne soucieuse de trouver un équilibre entre corps et esprit, souhaitant améliorer sa posture, sa souplesse, sa mobilité et sa tonicité. Une gymnastique idéale toute l'année et à tout âge !

Le Pilates est une technique corporelle créée à la fin de la première guerre mondiale par Joseph Pilates, américain d'origine allemande. Cette méthode s'organise autour d'exercices physiques basés sur la concentration, le centrage, la précision, la fluidité du mouvement et la respiration.

Appareil ou tapis ?

Initialement prévue avec des appareils inventés par Pilates lui-même, l'évolution de la méthode vers le tapis permet au plus grand nombre d'en découvrir les bienfaits : gainage, renforcement de la musculature profonde, modification de la silhouette, amélioration de la souplesse articulaire, bien-être... Pour varier les exercices, on

utilise également d'autres accessoires comme la swissball ou des sangles élastiques.

Lenteur & douceur

Les exercices s'enchaînent toujours en douceur et relativement lentement. Ils portent tous une terminologie et leur objectif consiste soit à renforcer le corps soit à améliorer sa mobilité. Avec la notion d'allongement musculaire que l'on va chercher dans chaque exercice, on aide le corps à lutter contre la gravité.

Renforcement & mobilité

Au début, c'est toujours une découverte. On redécouvre des muscles insoupçonnés, des sensations. Petit à petit,



au fil des séances, on gagne en étirement, en allongement, en souplesse, en fluidité. Le Pilates est une gymnastique pointilleuse, précise, très carrée. Chaque séance comporte un protocole où l'on alterne deux exercices de renforcement musculaire avec un exercice de mobilité.

Corps & esprit

C'est une méthode grand public et pédagogique, car elle fait réfléchir les élèves sur leur corps, mais aussi leur gestion du stress et leurs habitudes de vie. Elle permet donc de parvenir à un bel équilibre entre corps et esprit. Sa première force est l'excellente complémentarité entre la réflexion mentale et le travail corporel qu'impose chaque exercice. La deuxième force est de faire travailler le corps avec un minimum d'énergie. Et tout cela est possible grâce à l'apprentissage de la respiration, la bonne utilisation du souffle comme fluide énergétique.

Pour tous à tout âge

Le Pilates s'adresse à des personnes qui ont envie de se recentrer et de se retrouver, à des gens stressés qui ont besoin de respirer, à des femmes et des hommes de tout âge qui recherchent plus de souplesse, de mobilité ou qui veulent lutter contre le relâchement musculaire inhérent à des métiers souvent trop sédentaires.



DIFFÉRENT DU YOGA

Alors que le yoga vous fait travailler principalement la respiration abdominale, le Pilates, quant à lui, vous oblige à apprendre la respiration thoracique et à faire naviguer votre souffle dans l'ensemble de votre corps, pour vous donner l'énergie nécessaire à chaque mouvement, sans effort inutile ou excessif.



Des bienfaits immédiats

Le Pilates apporte des bienfaits quasiment immédiats mais encore plus évidents sur la durée, en termes de bien-être respiratoire, de posture, de maintien du dos, de gainage, sans oublier la souplesse musculaire et la mobilité articulaire. Il apporte également une meilleure gestion des émotions et du stress en général, grâce à cet apprentissage d'une véritable respiration bienfaitante.

Sculpter sa silhouette

En plus d'un renforcement musculaire profond, c'est bien entendu un excellent complément dans une démarche de perte de poids. Sa pratique doit être accompagnée de mesures diététiques appropriées. Après plusieurs séances, on constate de vraies améliorations : le ventre s'allonge, on perd en masse grasse et on gagne en muscles, le tour de taille s'affine, le corps change de forme avec des jambes plus fines, des fessiers plus rebondis, et un véritable allongement vertébral. Testez, vous ne pourrez bientôt plus vous en passer ! ■

V.L.

INFOS +

SWISS BALL

A commander sur Internet : www.gymball.fr ou en vente dans les magasins de sport et chez Decathlon.



COURS À PARIS RP

Au Centre Qee, 80 rue Anatole France, 92300 Levallois (levallois@qee.fr) ou à Omm Studio, à deux pas de la place des Vosges. (www.ommstudio.fr)



TOUTES EN LOLË

Lolë propose des vêtements colorés de Pilates et de yoga conçus pour être doux et souples pour une meilleure liberté de mouvements. On adore ! (www.lolewomen.com/fr)



À DOMICILE

Dans les Pyrénées-Orientales, la coach Muriel Waffelaert propose des cours personnalisés de Pilates à domicile, 60 € l'heure (www.m-waffelaert.com).



BIBLE

« Pilates - La méthode qui va transformer votre corps » de Mollie Stansbury, Ellebore Editions, 116 p., 20 €.

