

Tête et corps en synergie

avec le Pilates

TESTÉ POUR VOUS



Estelle Witt enseigne le Pilates, cette méthode douce qui ramène le corps dans un alignement central.

DÉVELOPPÉE AU DÉBUT DU XX^e SIÈCLE PAR JOSEPH PILATES, CETTE MÉTHODE PERMET DE RÉÉQUILIBRER LES MUSCLES DU CORPS GRÂCE À UNE RESPIRATION CONTRÔLÉE ET À UNE SÉRIE D'EXERCICES AD HOC. EXPLICATIONS AVEC ESTELLE WITT, À CHAMALIÈRES.  Michèle Gardette  Richard Brunel



« Le Pilates, est une méthode douce qui vise à renforcer les chaînes profondes, ceci en ramenant le corps dans un alignement idéal, par des placements précis et une respiration profonde », explique Estelle Witt, coach sportif en Pilates matwork, au studio

Créa'Art, à Chamalières. Pilates considère le buste comme étant la source d'énergie du corps. La respiration est donc centrale. On respire tout en maintenant la ceinture abdominale contractée, afin de stabiliser le buste et le bassin pendant les exercices. À l'inspiration, les poumons se remplissent complètement d'air et la cage thoracique s'ouvre plus largement. On expire par la bouche. Cela requiert

une sacrée concentration. L'exercice est même deux fois plus difficile.

Cinq référentiels

Il faut également plusieurs séances pour maîtriser les cinq référentiels du corps, autrement dit cinq bases à maintenir tout au long du cours. Il s'agit de trouver : la position du bassin neutre, une position naturelle idéale et propre à chacun (ni trop rétroversé, ni trop en arrière) ; les épaules toujours basses ; la nuque allongée ; le centre, en ressentant son plancher pelvien et le muscle transverse. Celui-là, il se cache bien ! Mais le petit truc d'Estelle pour engager ces muscles-là : on enfle un pantalon imaginaire trop petit, en contractant le périnée... super-facile, dit comme ça ! Enfin, on se concentre en

permanence sur une respiration lente et fluide et donc en expirant bruyamment. Matwork, signifie « petits matériels ». Ainsi, sur un tapis, avec un ballon (ces gros ballons sur lesquels on peut, par moments, s'affaler pour le plus grand relâchement), un cercle isotoner et un rouleau (juste impossible pour le débutant de se maintenir en équilibre dessus), on effectue diverses positions et mouvements lents en maintenant les cinq référentiels. Ils deviennent, assure Estelle, « des réflexes au fil des entraînements ». Fréquence, fluidité, maîtrise du mouvement, précision, centrage et concentration sont les principes fondamentaux du Pilates. En les combinant, on apprend à étirer et renforcer les muscles profonds.

Maîtrise du corps

Les positions s'enchaînent : hundred, shoulder bridge, swimming... Sur le dos, on forme une chaise avec ses jambes repliées, et on tient, on tient... Chaque

posture est simple, la difficulté étant de la maintenir ou de l'exécuter lentement. Estelle veille à ce que les mouvements soient bien réalisés.

In fine, les bienfaits sont légion. « On maîtrise mieux son corps, on se tient également mieux, on le gaine et harmonise ainsi sa silhouette », assure Estelle. De surcroît, en prenant conscience de son corps, on le connecte à l'esprit. Une synergie bienfaitrice qui détend. « La forme physique est la condition préalable au bonheur », disait Pilates. À méditer, expirer, contracter... ●



PRATIQUE

Pilates au studio Créa'Art
22 place Charles-De-Gaulle,
carrefour Europe à Chamalières

06.24.03.41.62.

www.studio-ea-art.com

Pilates permet de découvrir ou redécouvrir son corps.

CONNAISSEZ-VOUS ?

JOSEPH PILATES

D'origine allemande, il est l'inventeur, au début du XX^e siècle, de la méthode éponyme qu'il nommait « la contrôlogie ».

Pour la petite histoire, enfant fragile, Joseph Pilates s'est tourné vers des programmes de forme pour améliorer son image corporelle et sa santé. Il a mis au point la méthode Pilates.

Il utilisa et continua de développer la technique pendant la première Guerre Mondiale. On s'aperçut que les détenus et autres malades et blessés de guerre qui suivaient son programme récupéraient plus vite et étaient beaucoup plus résistants aux maladies.

En 1925, Pilates s'installa aux États-Unis où il ouvrit son premier studio Pilates destiné à l'entraînement et à la rééducation des sportifs et notamment les danseurs professionnels. Il créa ensuite une succession de machines permettant d'améliorer encore son travail. À plus de 70 ans, Joseph Hubertus Pilates conservait encore une forme exceptionnelle.

LES BIENFAITS du Pilates

Amélioration de la force
et de la souplesse,
de la posture, de
la mobilité articulaire

Soulagement de
certaines douleurs
et stress

Augmentation du
contrôle musculaire,
de l'équilibre, de
la coordination...