

# PILATES



## Un corps tout neuf

« En 10 séances, vous sentez la différence. En 20 séances, vous voyez la différence. En 30 séances, vous avez un corps tout neuf », avait coutume de dire Joseph Pilates. En compagnie d'Estelle Bayard-Witt, du Studio Créa'Art, découverte de cette méthode, dont l'objectif est le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire. Ou comment se découvrir un corps tout neuf.

**S**ouffrant de rachitisme, d'asthme et de fièvres rhumatismales, Joseph Hubertus Pilates (1883-1967) développe très tôt des techniques musculaires et respiratoires pour mieux contrôler ses faiblesses. À travers des exercices spécifiques de musculation, de gymnastique, de plongée, mais aussi de boxe, d'arts martiaux, de ski et de yoga, cet Allemand met en place les fondements de la méthode pilates. Émigré en Angleterre, il devient professeur de boxe, puis se produit dans un cirque, le temps d'un numéro de statue grecque.

Emprisonné au début de la Première Guerre mondiale en raison de ses origines allemandes, il s'improvise tout naturellement kiné auprès de ses compagnons de geôle, leur offrant des solutions pour soulager leurs douleurs et se renforcer musculairement. Pour cela, il utilise le sol ou le lit comme ateliers de musculation et improvise d'ingénieux systèmes de rééducation. Initialement baptisé « contrôlogie », le pilates fait là ses débuts. Après la guerre, Joseph Pilates fait un passage furtif en Allemagne, avant de gagner New York, où il ouvre une école avec sa femme Clara. Pilates confectionne

des appareils de rééducation spécifiques, afin d'aider les handicapés à contrôler leur invalidité, voire à la dépasser. Lentement, les soins se transforment en leçons, puis les patients en élèves. Le pilates devient ainsi un véritable art de vivre en harmonie avec soi. Connu pour ses bienfaits physiques et psychologiques, le Pilate fait de la tripartite corps, mental et esprit une philosophie.

### Une question de principes

« Les principes de la méthode pilates reposent sur le centrage, la précision, la respiration, la fluidité des mouvements, la



*Très tendance en salles de fitness, mais souvent mal enseigné, le pilates est ici réalisé avec attention et efficacité.*

concentration et le contrôle », m'explique Estelle Bayard-Witt. Le centrage est une zone sur laquelle il faut travailler constamment. Elle se situe entre la cage thoracique et le bassin, une région qui soutient la colonne vertébrale. Cette « ceinture de force », comme l'appelait Joseph Pilates, impose un travail musculaire en profondeur. La précision est un aspect important dans les mouvements du pilates, alliée à un alignement parfait. La respiration, tout comme la fluidité des mouvements et la concentration, favorise la connexion du corps avec l'esprit. Avec la méthode pilates, l'essentiel est d'être conscient de chaque mouvement. Le contrôle favorise une lenteur d'exécution de mouvements qui les rendent plus efficaces : plus on réalise les exercices lentement, plus les muscles travaillent en profondeur, sans fatiguer le cœur. On appelle cela le gainage. Très tendance en salles de fitness, mais souvent mal enseigné, il est ici réalisé avec attention et efficacité. Soyons clair : ici, le but n'est pas de se « défoncer », mais de se faire du bien, tout simplement.

### Le club des cinq

Auprès d'Estelle, j'ai découvert les cinq référentiels qui définissent notre corps : le bassin en neutre, c'est-à-dire ni trop creusé, ni trop ressorti ; le centre, qui comprend

le plancher pelvien et le transverse ; la respiration latérale, antérieure et postérieure – ces respirations sont lentes, fluides et profondes ; les épaules toujours basses ; la nuque toujours allongée. Avec ces bases, qui deviennent des réflexes au fil du temps, on apprend à aligner idéalement son corps et le rendre ainsi plus fort et plus stable. La philosophie de Joseph Pilates était d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un, d'où cette idée de se mouvoir en pleine conscience, dans une parfaite exécution de mouvements. Prendre conscience de son corps, c'est le connecter constamment avec notre esprit. La respiration, les postures, l'attention portée sur les muscles posturaux, des mouvements effectués sans hâte, mais précisément, voilà les bases du pilates. La respiration étant la base de cette méthode thérapeutique (de nombreux danseurs blessés sont adeptes du pilates), cet art revêt également une dimension spirituelle. C'est aussi l'opportunité de sculpter son corps, de le rendre plus souple et tonique. En fin de séance, je ne ressens aucune tension, aucune sensation douloureuse. Mon corps a travaillé, mais je suis bien. ■

• Studio Créa'Art, 22, place Charles-De-Gaulle, Carrefour Europe, à Chamalières. Tél. : 06 24 03 41 62. [www.studio-crea-art.com](http://www.studio-crea-art.com)

### LA BARRE À TERRE

Également dispensée au Studio Créa'Art, la barre à terre, aussi nommée barre au sol, s'inspire de la suite d'exercices d'échauffements du cours de danse classique, effectués à la barre, c'est-à-dire une main posée sur une barre. Cette discipline développe la tonicité musculaire et la souplesse. Elle est née d'un concours de circonstances, lorsque Boris Kniaeff, maître de ballet et pédagogue français d'origine russe, fut contraint de ne pas fixer de barre contre les murs classés de son académie de danse. La barre à terre est ainsi devenue une alternative à la barre classique. Libéré des inconvénients de la gravité, puisqu'on pratique les exercices assis, allongé ou sur le ventre, on se concentre plus facilement sur nos gestes, sans se préoccuper de notre équilibre. Ces mouvements favorisent la correction de mauvaises postures, dont nous sommes à peu près tous victimes, et sculptent notre silhouette de la plus belle façon. Tout comme le pilates, la barre à terre gaine et contribue d'une certaine façon à l'antivieillesse.