

# Gym Douce Méthode Pilates

**Très populaire dans les salles de sport depuis quelques années, la méthode Pilates a pour crédo : « En 30 séances, un corps tout neuf ». Pas étonnant que les stars soient accros !**

La méthode Pilates, c'est quoi ?

L'invention d'un passionné, Joseph Pilates, un allemand né en 1880, qu'une santé fragile aurait du condamner à un corps chétif et à une vie précaire. C'était sans compter une volonté de fer et une passion pour le corps humain et l'anatomie. Il commence par développer sa musculature, pratique plusieurs sports et invente des mouvements destinés à entretenir, rééduquer et développer le corps. Aboutissement de ses recherches, la "Contrology", une approche globale du corps comprenant plus de 500 exercices à effectuer dans un ordre bien précis et basés sur la respiration, la concentration, la relaxation, le contrôle de soi, l'alignement, le centrage et la fluidité.



© Oredia

Les exercices se pratiquent sur un tapis de sol, dans une tenue confortable car l'on doit se sentir libre de ses mouvements. Parmi les accessoires utilisés, on note le ballon (très gros, pour pouvoir s'allonger dessus !), un élastique ou une écharpe, un cercle, que l'on peut placer entre les jambes pour se muscler les cuisses, des boudins en mousse pour travailler ses abdos et, seulement dans les salles de gym ; Reformeur, Cadillac et Chaise Wunda, des appareils qui ressemblent un peu à des engins de torture mais qui permettent en fait de travailler tout en douceur.

Un cours de Pilates doit être encadré par un professeur confirmé. C'est lui qui va nous aider à bien nous positionner, à effectuer correctement les mouvements et qui pourra nous en enseigner d'autres. On peut ensuite pratiquer seule chez soi mais si l'on veut vraiment faire des progrès, rien ne vaut un cours bien encadré !

La méthode Pilates : on la recommande à qui ?

- Aux paresseuses ! Aux couch potatoes ("les patates de canapé"), comme disent les Américains, qui s'étonnent de ne pas avoir le ventre plat, un corps tonique et des jambes fines et musclées sans faire le moindre effort...
- Aux sportives et aux danseuses qui ont besoin de prendre soin de leur corps un peu plus en douceur.
- Aux stressées qui ont mal partout, et c'est bien normal, surtout dans le dos qui concentre les tensions dues au stress.
- A toutes celles qui rêvent d'avoir une plus jolie silhouette, plus ferme, plus dessinée : c'est à dire à nous toutes !

Et sur notre corps, ça fait quoi ?

- On s'assouplit ! Grâce aux exercices, les muscles s'allongent (rétrécis, ils nous donnent l'impression d'être toute raide) et l'on gagne en souplesse et en amplitude dans nos mouvements.
- On se muscle ! Harmonieusement, toutes les parties du corps étant sollicitées, avec une mention spéciale pour les abdominaux qui sont travaillés en profondeur, le seul véritable moyen d'obtenir un ventre plat, capable de soutenir les organes du système digestif et le dos.
- On se redresse ! Les Pilates donnent des résultats spectaculaires en ce qui concerne la posture. Or, comment espérer avoir l'air sexy quand on se tient mal, avachie, le ventre poussé vers l'avant et le menton rentré ? Les exercices de la méthode aident à repositionner l'alignement de la colonne vertébrale, à l'assouplir et à la protéger en développant les muscles dorsaux. Du coup, on a moins mal au dos !