

La méthode Pilates

Créée par Joseph Pilates, durant la première guerre mondiale, cette méthode est une gymnastique douce de haute technologie qui allie souffle, souplesse, relaxation et force, musculation, endurance.



La pratique d'un sport fait partie des conseils donnés aux spasmophiles pour retrouver un bien-être. Suivant le profil de chacun ce peut être un sport « doux » type qi gong, taï chi, marche à pied ou un plus « tonique » natation, jogging etc., l'essentiel étant de se faire du bien.

J'avais entendu parler de la méthode Pilates par les médias et me sentais très tentée par le discours. C'est une méthode douce qui s'inspire à la fois du yoga, de la danse et de la kinésithérapie. Souffrant du dos comme de nombreux hypersensibles, mon ostéopathe me conseilla d'essayer cette gymnastique.

Les bienfaits me sont apparus très rapidement. Je fus donc totalement conquise par le résultat et me remémorais la phrase de Joseph Pilates : « Après dix séances vous sentez la différence, après vingt séances vous voyez la différence, après trente séances vous avez un

corps tout neuf ».

La méthode se pratique avec des appareils spécifiques et des exercices au sol dont certains agré-



DR.

mentés d'accessoires comme le « ball ». Les cours sont individuels, en duo ou collectifs (quatre ou huit personnes au maximum). Il y a donc une prise en charge quasi personnelle qui permet un échange avec le professeur. On se sent « materné » et pour nous hypersensibles c'est important. Comme pour la psychothérapie, il y a synergie entre le professeur et l'élève et il ne faut pas hésiter à choisir son « coach », ils ont tous une formation de base commune mais il existe des différences dans leur manière d'enseigner.

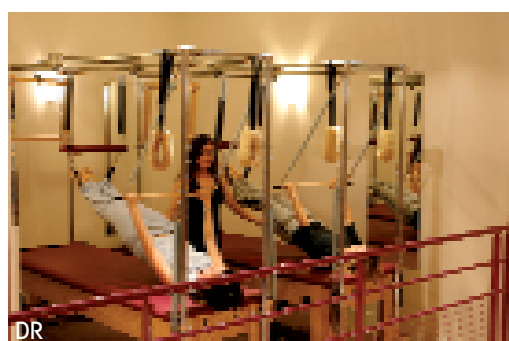
Il est souhaitable de débiter par des cours collectifs, appelés basics, afin d'acquérir la technique respiratoire propre à cette méthode. Ensuite, selon ses préférences, on continue sur des cours collectifs ou

particuliers, l'objectif étant de faire travailler les muscles en douceur mais aussi en profondeur. L'accent mis sur cette respiration est le premier intérêt de cette gymnastique pour les spasmophiles qui sont trop souvent bloqués au niveau du plexus solaire et du diaphragme.

Les exercices sont variés et peu répétitifs, ce qui évite la lassitude. On passe l'heure concentrée sur son corps et son ressenti intérieur, c'est le deuxième intérêt de la méthode. N'est-il pas recommandé aux hypersensibles de « réintégrer » leur corps ?

Au fur et à mesure que l'on progresse, on apprend à être à l'écoute de variations subtiles et à ressentir consciemment certains de ses muscles. Je me surprends, au cours de la journée à réajuster la position de mes épaules ou à redresser mon dos suivant les conseils « Pilates ».

Pour être bénéfique, la pratique doit être régulière. En outre, le nombre de places pour chaque cours étant limité, il est obligatoire de prendre rendez-vous comme pour une consultation chez un thérapeute ou médecin. Cet engagement fait partie de la gamme thérapeutique que tout spasmophile se doit de mettre en place afin de retrouver le chemin du bien-être ; ce qui est certainement contraignant mais possède un côté bénéfique. Un hypersensible a-t-il du mal à s'engager de peur d'être dans un mauvais jour ou par crainte de l'avenir... Ce « contrat » passé avec son corps a pour moi un effet thérapeutique. Quand je termine mon « heure Pilates », je suis en pleine forme et non vidée de toute force →



DR



DR.

La méthode Pilates

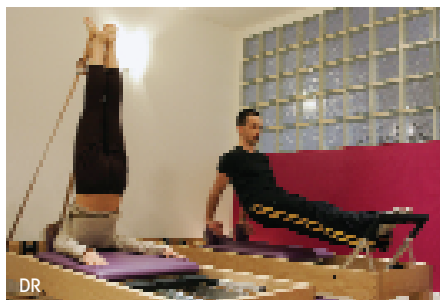
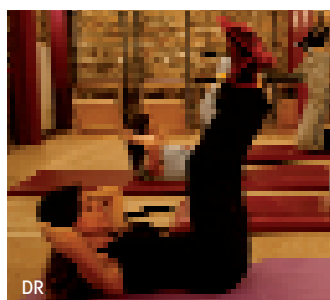
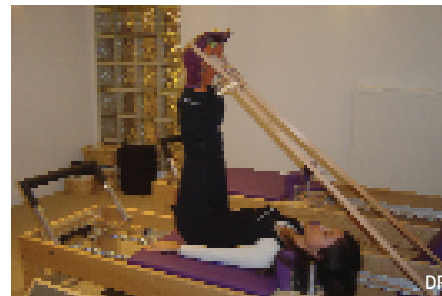
comme après la pratique de certains sports. Fréquentant ces cours depuis le mois d'octobre, je suis devenue « accro » à cette méthode. Non seulement mon corps s'est affermi mais mes douleurs dorsales ont pratiquement disparu. Ma respiration s'est

considérablement améliorée, mon sommeil est de meilleure qualité et j'ai retrouvé une énergie qui me permet d'appréhender le stress et les angoisses de la vie quotidienne avec plus de sérénité.

■ C. Goëz

Remerciements au *Centre Pause Pilates* - Levallois-Perret

Infirmier pendant la première guerre mondiale Joseph Pilates, né en Allemagne en 1880 a créé sa méthode en rééduquant les corps brisés des soldats. C'est ainsi qu'il inventa un système complexe de ressorts fixés au-dessus d'un lit d'hôpital. C'est à New York qu'il a affiné sa méthode auprès de danseurs professionnels.



L'Euphonie Gestuelle du Samadeva

Inspirée des traditions les plus anciennes, cette méthode psycho-corporelle s'adresse aux personnes stressées et consiste en mouvements et postures pratiqués sur des musiques spécialement adaptées.



Enea Tess Griffith, musicienne, chanteuse, danseuse, a une recherche et une pratique de plus de vingt années dans les différentes méthodes de travail corporel, qu'elles soient orientales ou occidentales. Aidée de ses amis médecins, thérapeutes, professeurs

de yoga, maîtres de danse derviches, elle a cherché à adapter les pratiques les plus efficaces aux femmes et hommes modernes et a créé cette nouvelle méthode. Il s'agit, en fait, d'harmoniser le geste et le son (Euphonie Gestuelle) et d'écouter, de se mettre à l'écoute, de ce qui est plus profond en soi (Samadeva).

L'Euphonie Gestuelle du Samadeva fait partie de la Science des mouvements, enseignée depuis des siècles dans certaines confréries soufies. Elle exerce ses effets sur les muscles, en éliminant les tensions superflues et en donnant le tonus nécessaire à l'activité mais également sur l'équilibre physique et psychologique, sur le sommeil, la