

beauté
forme

Pilates, ma séance à la maison

De nombreux livres, DVD, accessoires permettent de s'initier chez soi. Nos conseils pour vous lancer sans risque de vous faire mal. PAR CAROLINE HENRY

Jennifer Aniston, Kate Winslet, Pippa Middleton y sont accros! Entre yoga, danse et musculation, cette gym posturale « intelligente » repose sur la prise de conscience de la respiration et la stabilisation du bassin, du thorax, de la colonne... En douceur, elle améliore la force, la souplesse, la coordination et le maintien. Les cours étant souvent chers et cantonnés aux grandes villes, on s'organise chez soi.

Je m'équipe basique

Il faut un tapis de sol assez ferme pour bien soutenir les vertèbres (pas de serviette de toilette), et assez grand pour exécuter sans gêne tous les mouvements (on peut en coller deux). Après quelques séances de familiarisation, on peut ajouter des accessoires simples: ballon, anneau... Pieds nus, on privilégie une tenue près du corps afin de visualiser sa posture sans entraver les mouvements ni comprimer la respiration. Livres, DVD, vidéos sur le Net... peu importe, du moment qu'il y a un support visuel pour bien reproduire les mouvements.

Je respecte les étapes

20 à 30 minutes, deux ou trois fois par semaine, au début c'est le rythme parfait. Pas question de brûler les étapes! On opte d'emblée pour des exos de base (« niveau 1 », « débutant »), à exé-



cuter dans l'ordre indiqué. Les séries commencent par un échauffement de la colonne, suivi de quelques mouvements qui consistent à la fléchir dans un sens, puis l'autre. On n'aborde les séries plus élaborées qu'une fois rôdée aux mouvements de base, qui permettent d'acquérir la force et la souplesse indispensables.

Je me concentre sur ma posture

Pour reproduire le mouvement, il faut bien se concentrer pour « ressentir » chaque partie du corps, vérifier sans cesse l'alignement de la colonne et la symétrie, et maîtriser la vitesse d'exécution des exercices. D'ailleurs, chacun d'eux s'accompagne de consignes respiratoires. Ce n'est que bien centrée sur soi que l'on peut obtenir toute la fluidité, la précision, l'amplitude et la stabilité nécessaires à la bonne exécution des différents mouvements. ■



notre expert

PHILIPPE TAUPIN,
professeur au Studio
Pilates, à Paris*

« CONCENTRATION ET PATIENCE EXIGÉES »

EN CAS DE MAUX DE DOS, JE ZAPPE ?

Non, au contraire, puisque le Pilates réduit les douleurs dorsales en corrigeant les asymétries et les faiblesses chroniques. Dans ce cas, il est préférable de demander le feu vert à son médecin et de diminuer l'amplitude des mouvements en fonction du ressenti. L'idéal, c'est de prendre deux ou trois cours avec un professeur pour acquérir les bons réflexes et mieux exécuter les exercices à la maison.

COMMENT S'AUTOCORRIGER ?

Au début, le mieux est de travailler devant son miroir. Ainsi, on voit si le dos est creusé ou arrondi, si une épaule est plus haute que l'autre... Mais il ne faut pas non plus se regarder sans arrêt, car cela modifie la position de la tête, donc du corps. Il faut peu à peu apprendre à prendre conscience de sa position en se concentrant au maximum. On peut aussi, de temps à autre, placer sa main sous son dos pour vérifier s'il adhère au tapis.

À QUI ÇA PEUT FAIRE DU BIEN ?

Aux personnes sédentaires ou souffrantes ou les seniors qui fuient les salles de gym et recherchent une pratique zen, au calme. Aux sportifs qui pratiquent une activité traumatisante (running, tennis, glisse...). Mais il faut être patient et capable de se concentrer. Si on n'y arrive pas, ne pas insister, sinon la séance sera inefficace, voire contre-productive.

* www.studiopilatesdeparis.com

sur femmeactuelle.fr

Découvrez de nouveaux
accessoires de fitness
► Rubrique Bien-être



42 Femme actuelle

Les 3 essentiels pour bien débuter

LA PETITE BALLE Elle tient bien dans la main, d'où un meilleur contrôle du mouvement. On peut la placer sous ses pieds pour travailler ses appuis. Toning Ball Domyos, 6,95 € en version 450 g (1).

LE LIVRE D'INITIATION Complet et pédagogique, ce guide format poche vous permet de commencer sans vous tromper, ni vous ruiner. Bien illustré, il comprend également des exos de niveaux « prépa-

ration », « débutant »... tous au sol, avec peu ou pas de matériel. *La méthode Pilates pour les nuls*, Ellie Herman, Ed. First, 11,90 € (2).

L'ANNEAU RÉSISTANT Tenu dans les mains, il permet, par des mouvements de pression et de relâchement, un travail des bras, des épaules et du dos. Placé entre les cuisses, il renforce fessiers et adducteurs. Pilates Ring Go Sport, 19,99 € (3).