

Joseph Hubertus Pilates

Le droit de rester en

Nous ouvrons une nouvelle rubrique «Forme» avec notre partenaire FITS, école de formation spécialisée dans les métiers du fitness et de la forme ainsi que société de conseil et de services pour les professionnels de la branche. Cette exploration informative et pratique débute avec la méthode *Pilates*, «redécouverte» par la jet-set hollywoodienne dans les années 90.

Avec



Un peu d'histoire

La méthode Pilates porte le nom de son créateur, Joseph Hubertus Pilates, gymnaste, boxeur et plongeur allemand né en 1880 à Düsseldorf. Parce qu'il a gravement souffert, durant son enfance, d'asthme, de rhumatisme et de rachitisme, Joseph Pilates se passionne, très tôt, pour l'étude de l'anatomie et du mouvement, pour le yoga et les arts martiaux et devient vite un athlète accompli pratiquant de nombreux sports grâce auxquels il se façonne un corps parfait.

Sa philosophie était la suivante: tout être humain naît avec un droit universel, celui de rester en bonne santé. A partir de cette idée, il élabore un répertoire complet de plus de 500 mouvements spécifiques pour permettre de «rajeunir» et d'as-

La méthode originale avec les appareils. La résistance formée par les ressorts et les sangles augmente les résultats. Se pratique en séance individuelle en présence d'un coach spécialisé.



Un portrait de Joseph Hubertus Pilates devant les appareils développés pour accroître les résultats de la méthode.

souplir la colonne vertébrale et les articulations d'un adulte. Inspirée des écrits des philosophes grecs, des enseignements de la pensée orientale et de l'étude du mouvement animal, sa méthode, qu'il baptise «contrôlogie» est basée sur les éléments suivants:

- **La respiration:** la plus grande règle à retenir est l'expiration dans l'effort. (Elle a une grande importance dans cette technique).
- **La concentration:** chaque mouvement est un processus contrôlé par la pensée (plus connu comme la pensée du mouvement).
- **Le centre:** dans les exercices de base de *Pilates* tout exercice est contrôlé par la contraction abdominale.
- **Le contrôle:** plus les mouvements sont lents et plus on gagne

en force (en luttant contre la gravité on renforce notre corps).

- **La précision:** la régularité et la technique mènent au contrôle de chaque mouvement et par conséquent à une exécution exacte de l'exercice.

- **La fluidité:** les exercices de base de *Pilates* sont des mouvements continuels, comme une roue qui tourne à la même vitesse et avec la même amplitude.

Tout être humain naît avec un droit universel, celui de rester en bonne santé.

Joseph Hubertus Pilates

Cette méthode, Joseph Pilates l'enseigne pour la première fois durant la première guerre mondiale en Grande-Bretagne où il travaille comme professeur de self défense pour la police britannique puis il la met en pratique en Allemagne au début des années 20 auprès de quelques-uns des danseurs les plus célèbres de l'époque.

En 1926, Joseph Pilates décide de partir aux Etats-Unis et ouvre sa première école à New-York où sa méthode devient rapidement célèbre chez les danseurs, les acteurs, les athlètes et les femmes au foyer de la bonne société. Jusqu'à sa mort en 1967, il formera de nombreux élèves dont

Les événements dédiés au Pilates:

**CONVENTION INSIDE OUT PILATES & BODYMIND
29-30 août 2009, Lausanne**

Le rendez-vous incontournable de votre été animé par des formateurs internationaux. Au programme de ces deux journées: des conférences et ateliers inédits, des séminaires techniques, des cours pour le plus grand plaisir des professionnels du bien-être.

Infos: www.fitspro.org

bonne santé

certains ouvriront, à leur tour, leur propre école. Mais il faudra attendre que le tout Hollywood redécouvre, dans les années 90, les bienfaits de cette méthode pour que le *Pilates* soit enfin officiellement reconnu et que le monde l'adopte à son tour. Aujourd'hui plus de 10 millions de personnes pratiquent cette méthode dans le monde et le nombre ne cesse d'augmenter.

Une pratique régulière de ces exercices stimule la prise de conscience du corps. L'action du mental lié à la concentration est particulièrement bénéfique sur l'anxiété et le stress. Le *Pilates* permet d'avoir une meilleure posture, assure un ventre plat, délie les articulations et prévient les maux de dos.



Les cours matwork pour un démarrage en douceur. Sans appareils particuliers et adaptés à votre niveau et vos objectifs.

Nos conseils techniques...

Garder un «dos neutre» pendant l'exercice pour plus de sécurité

Maintenir son dos en position neutre (ni cambré ni plat ni rentré) est fondamental dans la technique de Pilates. En renforçant ses muscles du dos, une personne aura plus de force pour effectuer ses activités quotidiennes et sera moins sujette aux maux de dos ou aux mauvaises postures. Ne pas oublier

le principe de la respiration thoracique latérale qui permet de maintenir le dos dans une position neutre.

Solliciter son muscle transverse pour un ventre plat

Imaginez que vous portez une ceinture. D'abord, serrez-la le plus possible, au 10^e cran. Vous êtes à 100% de l'utilisation du transverse (muscle expirateur et responsable du soutien

des viscères). Ensuite relâchez complètement la tension, vous êtes à 0% de l'utilisation du transverse. Resserrez la ceinture au 5^e cran, relâchez et resserrez au 3^e cran. Vous êtes à 30% de l'utilisation du transverse. Cherchez à maintenir cette pression sur la ceinture pendant votre séance de Pilates. Avec cette méthode, la maîtrise et le développement de la contraction du transverse seront vite appris.

Aligner ses épaules et sa tête pour limiter les tensions

Faites en sorte que votre tête soit positionnée correctement. Ne penchez pas le menton en avant. Pour relâcher les épaules, soulevez-les et laissez-les retomber sans faire d'effort. Créez un V souple. Ne pas forcer vers le bas, les épaules devraient être dénouées, avec un léger engagement des muscles du haut du dos.

- remodeler votre silhouette
- équilibrer votre alimentation
- assouplir votre corps
- cuisiner différemment
- tonifier vos muscles
- intégrer un nouveau style de vie
- vivifier votre santé



reactiv
formes et vitalité au féminin

Profitez de nos offres d'été jusqu'au 15 juillet

Les 2 mois d'été offerts sur un abonnement annuel ou 1 mois d'essai pour 89.-

- uniquement pour les femmes
- machines simples et sans réglages
- horaires libres
- un entraînement rapide 3x30 minutes par semaine
- bonnes habitudes alimentaires au lieu d'un régime
- ateliers culinaires
- coaching compétent et professionnel
- perdre du poids, raffermir son corps, renforcer ses muscles
- cadre convivial et chaleureux

Genève
rue de la Servette 93
022 734 00 05

Lausanne
rue Traversière 3
021 648 28 22

Lutry
rue des Terreaux 1
021 791 70 07

www.reactiv.ch
info@reactiv.ch

Monthey
av. de la Gare 18-20
024 471 77 77

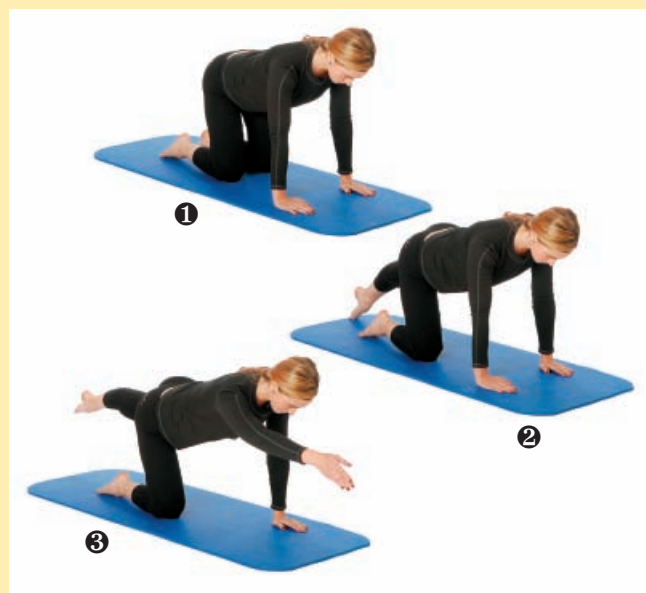
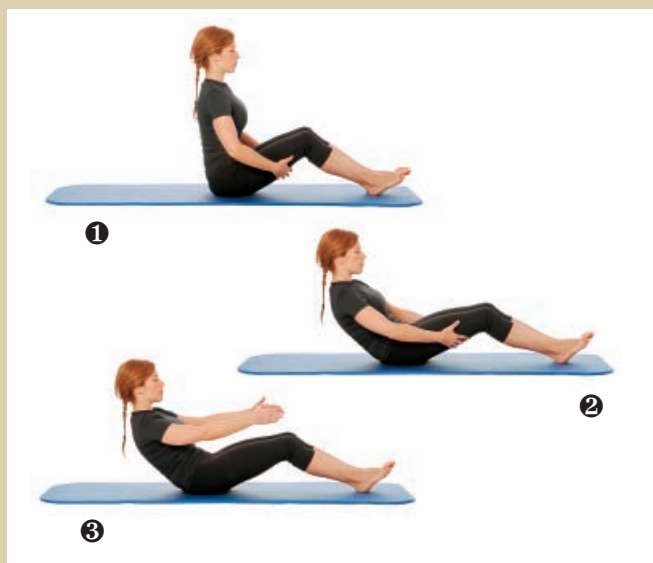
Renens
chemin du Chêne 20
021 635 55 54

Vevey
rue de la Madeleine 29
021 922 44 00

Quelques exercices de base modifiés pour démarrer!

Roll-up

Assis, genoux pliés, position la plus neutre possible. Placez vos mains derrière vos cuisses pour vous tenir si nécessaire. Inclinez le bassin en inspirant en descendant et en expirant en vous redressant. Augmentez l'amplitude du mouvement avant/arrière. Descendez le plus bas possible. Expirez à la montée et à la descente et inspirez lors des phases de stabilisation.

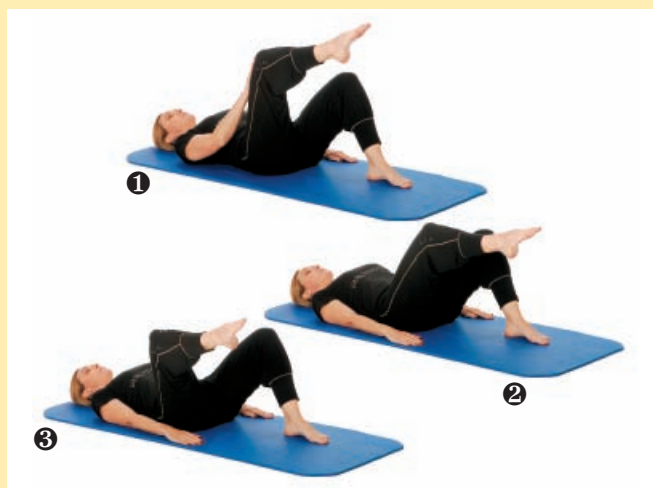


Swimming

Prenez la position d'une table, les mains posées sur le sol avec les épaules et les genoux alignés sur le bassin. Glissez la jambe derrière vous en expirant et retournez à la position initiale en inspirant. Répétez l'exercice avec l'autre jambe, en évitant de bouger le buste. Augmentez la difficulté en soulevant une jambe et un bras.

One leg circle

Mettez-vous en position neutre genoux pliés, pieds à plat sur le sol. Levez une jambe à angle droit. Avec une main placée vers le genou, commencez à faire des petits cercles en vous guidant avec la main. Faites 5 à 10 cercles dans les deux directions. Expirez quand la jambe s'éloigne du centre et inspirez quand elle revient. Répétez l'exercice avec l'autre jambe. Essayez ensuite sans vous aider de la main et avec des cercles plus grands, en vous assurant que le bassin reste en position neutre.



Shoulder bridge

Couchez-vous sur le dos, pliez les genoux, les pieds à plat et les talons perpendiculairement aux genoux. Soulevez le bassin en faisant en sorte que les lombaires suivent la même ligne. Inspirez quand vous inclinez le bassin et expirez quand vous revenez en position neutre. Augmentez progressivement la série de mouvements en soulevant chaque fois un peu plus la colonne vertébrale.

