

Vichy_Ouverture

Pense ton corps et ton esprit bouge Objectif Forme: Pense ton corps et ton esprit bouge

Grâce à une séance Pilates personnalisée et des exercices spécifiques, j'ai évacué du stress. Et, retrouvé le sourire. Effet instantané. De retour de ma séance Pilates, je rayonne. Mes collègues m'incitent à pratiquer régulièrement cette activité qui m'a muté en femme détendue, si ! si ! Christine Herbillon, de l'espace Pilates a, durant une heure, pris soin de me guider dans cette étape de plus vers mon Objectif forme. Nullement adepte des salles où des femmes tenaces sculptent régulièrement leurs corps, entre copines, j'ai opté pour une autre méthode plus en phase avec mes capacités physiques actuelles et mes attentes. Pilates incite à « bougez votre esprit, pensez votre corps », à retrouver force et souplesse en douceur. Une philosophie de vie sans aucun doute solide, à force de pratique, mais en attendant d'atteindre cet état, il me faut passer au premier acte. Et, dans la tenue adéquate. Premiers étirements. Je ne peux retenir quelques grimaces et Christine m'incite à donner de la fluidité à mes mouvements et à respirer avec amplitude. « Pas avec le ventre, mais avec la cage thoracique, m'indique t elle. Il faut qu'elle fonctionne comme un soufflet. » Quelques froncements de sourcils plus tard, je passe à une autre machine pour faire la sirène. Les deux mains posées sur une barre, je trouve la position, inconfortable. Mais sous les conseils de Christine, j'étire ma colonne, rentre le nombril expire et inspire. Ces mouvements permettent de renforcer le ventre, la taille, les fesses et les cuisses. Pas de courbatures à craindre. « Ce n'est pas un travail en force mais en lenteur. Ce sont des séries courtes, dosées et qui varient. La

difficulté au départ c'est de placer sa respiration correctement. Elle est à la fois un moyen et un support ». Cette séance personnalisée est agréable. Vigilante mon accompagnatrice corrige les postures et m'apprend à ne plus me mélanger les souffles sur les mouvements. Au fil des exercices, je me décrispe, prends confiance en moi. « Il ne s'agit pas de performance me rassure Christine. Ne pas réussir un exercice n'est pas un échec, c'est seulement que c'est prématuré. Il y a une progression et mon rôle est de pousser la personne à aller au-delà de ses limites. » On passe au ballon. Je m'allonge à plat ventre sur cette sphère et je dois trouver mon équilibre en tendant un bras et une jambe opposée. Ça tangué, un peu. « C'est la qualité du geste qui prime ».

Ok ! Je me concentre pour l'atteindre. Pour clore ma séance, j'expérimente Imoove. Je pose alors les pieds sur plateau en mouvements constants. La vitesse des rotations et leurs amplitudes varient selon le programme. Objectifs : équilibre, posture, gainage. Ne pas oublier de respirer, lâcher mes pieds des yeux, bien positionner mes mains sur les barres et ne pas oublier d'accompagner chaque geste d'une inspiration-expiration. Nombril rentré. Pas si évident de tout coordonner. Et, là j'avoue, je sue un peu. Mais c'est ludique. Les sensations de cette séance Pilates sont plutôt bénéfiques. J'ai déconnecté du quotidien, évacué du stress. L'atmosphère du lieu, sa luminosité, le soutien verbal et gestuel contribuent à des retrouvailles étonnantes avec mon corps. Un premier cap. Mais il va me falloir poursuivre dans la durée pour un ressenti en profondeur. Fabienne Faure

Vichy_Ouverture

Un cours personnalisé.

Espace Pilates. Un cours personnalisé. Professeur de fitness depuis vingt ans, diplômée Pilates Institute, Christine Herbillon, a créé cet espace en 2008. La première séance débute par un entretien qui lui permet de cerner le profil, les attentes de la personne. Elle conçoit ainsi un programme adapté. Espace Pilates, 36, rue Callou, à Vichy. Tél. 06.14.44.22.68. (sur rendez-vous). Un cours personnalisé. Espace Pilates.

Vichy_Ouverture

Fondements.

Joseph Pilates. Fondements. À l'origine, Joseph Pilates a créé les fondements de cette méthode pour renforcer son corps fragilisé par un rachitisme et de l'asthme. Pendant la guerre de 14-18, alors qu'il se retrouve interné, il enseigne cette activité de renforcement musculaire aux autres internés. Installé à New York, il crée son studio. Les danseurs Martha Graaham et Georges Balanchine sont des inconditionnels de Pilates qui leur permet de travailler des muscles blessés. S'il est très prisé des danseurs et de certains sportifs, comédiens ou artistes de cirque, le programme Pilates s'adresse à tous ceux qui souhaitent se tonifier et se renforcer musculairement en douceur. Fondements. Joseph Pilates.