

Yoga & Pilates

Le secret

Le Pilates est souvent apparenté au yoga, pour les non initiés, car on y pratique dans les deux cas des exercices en douceur et des postures qui pourraient ressembler à la même famille. Ce n'est pourtant pas vraiment le cas.

Texte: Marianne Avanthay

Le Pilates

L'inventeur du Pilates appela tout d'abord cette méthode Contrology, en référence à la façon dont la méthode encourage l'utilisation de l'esprit pour contrôler les muscles.

Le Pilates est assurément le sport préféré des stars, même si son créateur l'a lancé dans les années 20, à New York.

Après Katherin Hepburn ou Laureen Bacall comme adeptes, aujourd'hui on peut citer Madona, Liz Hurley, Jennifer Ardison ou Sharon Stone, parmi tant d'autres biens sûrs. De quoi en faire rêver plus d'un en voyant leurs corps.

C'est quoi au juste?

Le Pilates est un mélange d'exercices d'étirements, de gym et de danse, qui tonifie le corps.

Cette discipline fait travailler tous les muscles, en se concentrant sur ceux qui sont les plus négligés ou ayant besoin de rééducation.

Ce sport s'adresse à tous, aussi bien à l'athlète confirmé qu'au débutant ou au retraité inactif. Il est composé de mouvements élémentaires, faciles à apprendre et sans danger. La respiration y joue un rôle primordial. Elle doit être régulière pour assurer la fluidité des mouvements et permettre un relâchement musculaire.

L'objectif du Pilates est de créer ou recréer un équilibre dans le corps. Des centaines d'exercices vous sont proposés alliant bonne posture et respiration, sous l'œil attentif de votre professeur qui veillera à vous corriger si le mouvement n'est pas exact.

Il s'agira de mouvements faits au sol, ou avec des accessoires (un gros ballon par exemple) ou exécutés sur des appareils mécaniques. Ainsi par exemple, en raffermissant et tonifiant les muscles du fessier, du dos, de l'abdomen et du bassin, vous retrouverez une bonne posture.

Ce sport vous redonne de la souplesse, détend vos muscles raides, tonifie ceux qui sont relâchés pour vous donner un nouvel équilibre musculaire et vous débarrasser de vos tensions. Il élimine le stress et prévient les problèmes provoqués par de mauvaises positions.

Le yoga

Le yoga n'est pas une religion.

Yoga est un nom sanskrit qui signifie "union" et renvoie à l'idée fondamentale du yoga: l'union du corps et de l'esprit. C'est une philosophie sans exclusive, c'est-à-dire réunissant toutes les convictions, qu'elles soient religieuses ou humanistes, proposant l'union, le respect et la non-violence.

Il s'agit bien d'une discipline physique, mentale et spirituelle développée pour promouvoir un bien-être, une paix intérieure et une connaissance accrue de soi-même, l'objectif ultime étant de nous faire renouer avec notre vraie nature.

Le yoga n'est pas seulement un ensemble d'exercices, il est tout à la fois: postures, respiration, détente, étirements, concentration, nutrition... Nous dirons qu'il est plus une discipline de vie qu'une pratique sportive.

Les bienfaits du yoga se révéleront par une plus grande souplesse squelettique, une meilleure force musculaire et





un meilleur fonctionnement des systèmes internes tels que digestifs, cardiovasculaires, respiratoires, nerveux, glandulaires et immunitaires.

Le sujet est très vaste et de nombreuses approches et styles se sont développés à travers les âges puisque le yoga se pratiquait déjà au III^{ème} millénaire avant notre ère! Toutes les sortes de yoga ont un lien commun: l'union avec la Réalité suprême qui les éloigne de l'ignorance, de l'ego, de la peur, de l'attachement (aussi bien matériel qu'à ses propres idées) et de la répulsion.

Les principaux types de yoga sont le Hatha yoga (qui utilise le corps comme véhicule pour atteindre l'esprit), le Kundalini yoga (la circulation de l'énergie vitale et les chakras), le Karma yoga (détachement du fruit de nos actions) et le Raja yoga (méditation). Il y en a bien sûr encore beaucoup d'autres.

La forme de yoga la plus courante dans nos pays européens est le Hatha yoga. "Hatha", signifie "vigoureux", Il est axé sur les postures (asanas) et le contrôle du souffle (pranayama). En combinant exercices physiques et respiration, le Hatha yoga agit sur le corps et l'esprit pour nous permettre de percer les couches superficielles de la personnalité et découvrir notre nature véritable.

Alors que la méthode Pilates est un ensemble d'étirements et d'exercices de renforcement musculaire qui mettent l'accent sur la stabilisation du centre du corps, le yoga ajoute une connotation philosophique.

Le Pilates, qui n'a rien de spirituel, habitue les muscles à se maintenir en étirement, afin de gagner en force et

en longueur. Une respiration régulière assure une fluidité des mouvements et permet un relâchement musculaire pour une plus grande amplitude, donc un meilleur étirement.

Par rapport au yoga, les positions ne sont pas maintenues aussi longtemps. Les mouvements du Pilates s'exécutent lentement et en profondeur. Tous les gestes sont précis, réguliers et maîtrisés dans l'espace. On rentre systématiquement le ventre pour mettre en action ses abdos profonds. La grande variété d'exercices à répéter peu de fois mais avec une grande application évite la monotonie.

Pilates: quels en sont les bienfaits?

En vrac:

- Un regain d'énergie
- Un ventre ferme
- Une plus grande densité musculaire
- Une silhouette plus fine
- Vos muscles fermes et toniques
- Une meilleure circulation sanguine
- Un corps plus souple
- Un meilleur souffle
- Élimination du stress grâce à une technique de respiration
- Souplesse et allongement de la colonne vertébrale
- Élimination des tensions

Les bienfaits physiques du yoga:

- Souplesse musculaire et meilleure mobilité des articulations
- Renforcement, tonification et développement musculaire
- Amélioration de la posture et de l'alignement de la colonne vertébrale
- Soulagement des maux de dos,

réduction de la tension dans les épaules

- Augmentation de la vitalité
- Augmentation de l'équilibre
- Stimulation du système endocrinien (glandes et hormones)
- Amélioration de la digestion et de l'élimination
- Amélioration de la circulation
- Renforcement du système immunitaire
- Augmentation de la capacité respiratoire
- Diminution du taux de cholestérol
- Encouragement à la perte de poids

Les bienfaits au niveau mental incluent:

- réduction du stress, relaxation
- amélioration de la concentration
- amélioration de la conscience du corps
- exploration du "moi" intérieur, de notre identité véritable.

Le yoga est particulièrement efficace dans la gestion du stress car il agit à tous les niveaux: physique, psychologique et spirituel. La relaxation est induite par une combinaison de facteurs: le relâchement des tensions musculaires, la répétition de mouvements continus, la concentration, la respiration profonde et régulière, certaines postures spécifiques (telles les torsions et les flexions avant), le massage des organes, des nerfs et des glandes. D'une manière générale, le yoga aide à prendre une meilleure conscience de son corps, qui est la clé de l'équilibre et de l'harmonie.

Les cours de Pilates ou de yoga se donnent un peu partout, mais vous devrez être attentif à les suivre auprès d'un vrai professeur agréé de Pilates ou de yoga, car n'importe qui peut s'improviser prof' et ce n'est pas du tout la même chose...