



## BIEN-ÊTRE FITNESS

Par Françoise Jla Vinh

Voilà plus de quatre-vingts ans, Joseph Pilates, sportif d'origine allemande, concevait une méthode d'entraînement qui permet de réconcilier le corps et l'esprit, en mêlant relaxation et souplesse, tout en développant l'endurance et la force musculaire. En 1926, il émigre à New York où il ouvre son premier studio. Danseurs, boxeurs (et même lutteurs!) s'y pressent, tant sa méthode est efficace. Depuis, la technique n'a cessé d'évoluer.

"Au bout de 10 séances, vous ressentez une différence. Au bout de 20 séances, vous voyez une différence. Au bout de 30 séances, vous avez un nouveau corps", dit Joseph Pilates.

## LE CORPS ET L'ESPRIT

*A Paris, s'adonner au Pilates avec la méthode de CoreBody-Centre Pilates.*

A Paris, la méthode du CoreBody Centre Pilates reflète la philosophie et l'enseignement de son fondateur. Les professeurs viennent d'horizons divers (danseurs, professeurs d'éducation physique...) et ont tous reçu une formation dans une école reconnue et certifiée. Le Pilates se pratique sans ou avec machines, aux noms intrigants (Reformer, Tonneau, Cadillac...) et aux formes intimidantes avec leurs ressorts, chaînes, courroies, sangles... Dès la première séance, on se doit d'oublier toutes les pratiques physiques tentées auparavant. Ici, place à la concentration, au contrôle, à la précision du geste, à la stabilité des membres. La respiration, très particulière, accompagne le travail. Tous les mouvements partent du centre du corps, qui comprend les abdominaux et les muscles du périnée, ainsi que ceux qui entourent la colonne vertébrale. Le professeur reste très présent, n'hésitant pas à corriger ou à préciser la technique. Très vite, le travail (surtout sur les machines) révèle des possibilités corporelles enfouies depuis de nombreuses années. Après plusieurs mois de pratique, la posture générale s'améliore, on gagne en endurance, en souplesse et en force. Mais, surtout, on se sent en harmonie avec soi-même.

CoreBody-Centre Pilates, 76 bis, rue des Saints-Pères, 75007 Paris, et 131, rue Saint-Denis, 75001 Paris, tél. +33 (0) 45 08 44 29, [www.corebodypilates.com](http://www.corebodypilates.com)

## BALANCE OF POWER

*The Pilates Method strikes a harmony between physical and mental well-being*

It was nearly 80 years ago that the German athlete Joseph Pilates devised a training method that reconciles the physical and the mental, incorporating relaxation and flexibility into a technique that builds endurance and muscular strength. In 1926 he emigrated to New York and opened his first studio, which soon enjoyed tremendous success as dancers, boxers and even professional wrestlers discovered the many benefits of his system. Since that time, the Pilates Method has been further developed and improved.

In Paris, the CoreBody Pilates Center reflects the philosophy and teachings of its founder. Here, Pilates is practiced at least in part using machines, imposing structures bristling with springs, chains and straps and identified by intriguing names like "Reformer", "Barrel", "Cadillac", etc. A session on one of these contraptions is unlike any other type of exercise you may have tried, requiring concentration, stability of the limbs, precision of movement and careful breath control. Every movement is generated from the center of the body, comprising the abdominal and perineal muscles, as well as those that surround the spinal column. Under the attentive supervision of a trainer, the exertion will literally reawaken physical capacities that you forgot you had. After several months of regular workouts, you'll enjoy improved posture, greater strength and suppleness, and above all a more harmonious physical-mental equilibrium.