

ÉQUILIBRE BOUGER



SUR LA VAGUE DES PILATES

À Paris, deux centres pratiquent le Core Body Pilates, une pratique qui surfe sur la tendance en vogue du Pilates. L'idée est d'agrémenter les cours classiques de techniques issues, entre autres, de la kinésiologie. On peut, par exemple, s'offrir une séance de reiki, histoire de remettre ses énergies en place, ou bien consulter un ostéopathe ou un kiné. À la carte, également : des cours de yoga Iyengar pour travailler vraiment son corps dans l'alignement. Enfin, le rolfing (association de massage, d'étirements et de drainage) aura raison des dernières tensions, s'il en reste... Voici donc une manière holistique d'appréhender le corps. De nombreuses formules au niveau des tarifs. On retiendra celle suggérée aux nouveaux arrivants : un programme d'introduction de sept semaines à raison de deux cours par semaine pour 450 €. Studio LC : 131, rue Saint-Denis, Paris 1^{er}, tél. 01 45 08 44 29. 76, rue des Saints-Pères, Paris 7^e, tél. 01 45 49 97 29.

ON S'ÉTIRE

Ouille ! Ça craque quand on se baisse pour lacer ses baskets, ça coince quand on attache son Wonderbra, ça tire quand on enfle son T-shirt. Entendons les S.O.S. d'un corps rouillé qui ne rêve que d'une chose : s'assouplir.

Par Delphine Watrin

Condition *sine qua non* d'une silhouette bien dans sa peau : l'étirer régulièrement. Pour preuve, les corps sveltes et divinement sculptés des maîtres yogis qui pratiquent le stretching postural. Lorsque l'on s'étire selon des méthodes visant à assouplir muscles, articulations et tendons, on gagne en souplesse, mais aussi en bien-être. Les sportives augmentent ainsi leurs performances et évitent les traumatismes. Pour les sédentaires, les étirements permettent un drainage circulatoire, rééquilibrent les tensions musculaires, et procurent une sensation immédiate de détente. Le corps se sent alors plus disponible et acquiert une grande liberté de mouvement, il est prêt à l'effort. Du coup, les exercices visant à muscler gagnent en efficacité. On respire, on détend, on libère l'énergie, et on étiiiiire...