



Pilates

Au Cabinet 22

Le Pilates a ceci d'extraordinaire qu'il se pratique tout en douceur alors que ses effets sont impressionnants. De un, il muscle la silhouette en finesse. De deux, les jours où l'on a tout sauf envie d'aller à une séance de sport, eh bien, on n'annule pas son cours de Pilates, puisque la pratique est *sooo* plaisante. Waouh! Notre prof, Chandrika Shah, nous apprend une nouvelle posture, le cat stretch. Position de départ: les fesses sur les talons, la tête près du sol et les bras tendus. On pousse ensuite le Reformer (la machine magique) en arrière avec les pieds pour mettre le corps à l'horizontale, puis on remonte le thorax entre les bras avant de redescendre sur une ligne et de reprendre la position de départ. On répète ça plusieurs fois et on se muscle tout l'arrière du corps.

Chandrika Shah - Cabinet 22, 22, rue Saint-Léger, Genève, 076 322 52 12/022 310 27 64, www.cabinet22.com et www.pilatespace.ch, info@pilatespace.ch. Privé: 100 fr. (10 cours, 900 fr.). Semi-privé: 60 fr. (10 cours, 540 fr.). Groupe: 20 fr.



Pilates

Au Cabinet 22

Au bout de quelques cours, nous avons soudain réalisé que la pratique du Pilates équivalait à une séance de sculpture: chaque posture et chaque mouvement sont si finement pensés qu'ils musclent précisément l'une ou l'autre partie du corps. Nombreuses sont celles qui ont vu leur silhouette radicalement changer! La posture «Curls Up» (enroulements) muscle les cuisses, les abdos, l'arrière des bras et l'avant de la nuque. Il s'agit de bien s'allonger sur le Reformer en contractant le périnée et le muscle transverse. On passe ses bras dans les sangles de la machine, les jambes doivent être levées à 90/90 degrés, puis on effectue un mouvement de balancier à l'aide des bras en veillant à soulever la tête et à rentrer le menton. A répéter autant de fois que possible!

Chandrika Shah - Cabinet 22 - 22, rue Saint-Léger, Genève, 076 322 52 12/022 310 27 64, www.cabinet22.com et www.pilatespace.ch, info@pilatespace.ch. Privé: 100 fr. (10 cours, 900 fr.). Semi-privé: 60 fr. (10 cours, 540 fr.). Groupe: 20 fr.



Pilates

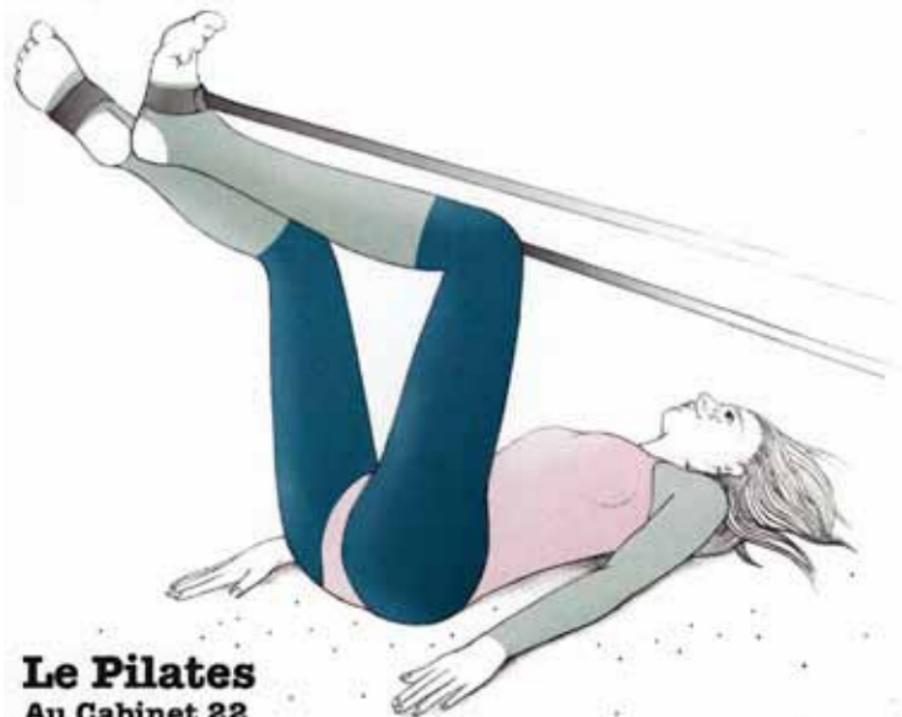
Au Cabinet 22

Cette fois, nous allons travailler des parties du corps que nous ne sollicitons pas suffisamment: il s'agit de l'ensemble des muscles des bras ainsi que la colonne vertébrale hors de son axe habituel. Ceci grâce à la position la plus jolie de toutes celles du Pilates: la sirène. Il s'agit de s'asseoir (avec grâce si possible) sur le côté de la hanche, de tendre le bras et d'appuyer sa main sur la barre du Reformer, la machine spécial Pilates. Le buste forme ainsi une sorte de demi-lune. Il faut ensuite pousser le bras afin de mettre le corps en position horizontale. Puis revenir dans la position initiale en veillant à freiner le mouvement pour garder le contrôle. A répéter plusieurs fois. Tout cela en prenant bien sûr soin de serrer le muscle transverse et le périnée. Alors que, dans la majorité des postures, la colonne est en position neutre, là nous la mobilisons différemment. Et donc nous la renforçons!

Chandrika Shah, Cabinet 22, 22, rue Saint-Léger, Genève, 076 322 52 12, www.cabinet22.com et www.pilatespace.ch, info@pilatespace.ch.

Privé: 100 fr. (10 cours, 900 fr.). Semi-privé: 60 fr. (10 cours, 540 fr.).

Quartier 20 fr.



Le Pilates **Au Cabinet 22**

Comment faire à la fois travailler ses abdominaux et ses jambes (surtout les parties internes et externes des cuisses, trop peu sollicitées d'ordinaire)? En faisant la grenouille, bien sûr! Attention à ne pas se fier au nom rigolo de cette posture, car elle est super-exigeante mais très efficace. Il s'agit d'allonger son dos sur le Reformer (l'appareil spécial Pilates) et de glisser ses pieds dans les sangles. Les genoux doivent être pliés, légèrement ouverts sur les côtés, et les talons doivent être collés l'un à l'autre. L'exercice consiste à tendre les jambes en oblique en gardant les talons ensemble, puis à les remonter lentement en contractant le muscle transverse et le périnée. A répéter plusieurs fois. Pour les plus fortes, il est possible de corser l'exercice en tendant les jambes davantage à l'horizontale.

Chandrika Shah - Cabinet 22, 22, rue Saint-Léger, Genève, 076 322 52 12, www.cabinet22.com et www.pilatespace.ch. Email: info@pilatespace.ch. Privé, 100 fr. (10 cours, 900 fr.), semi-privé, 60 fr. (10 cours, 540 fr.). Groupe, 20 fr.



Pilates

Au Cabinet 22

Pour terminer notre incursion dans le monde fabuleux du Pilates, nous allons nous muscler les quadriceps et les fessiers, tout en améliorant notre coordination. Comment? En exécutant la posture Standing Knee Stretch. La position de départ est assez délicate: il s'agit de garder les bras tendus en appui sur la barre fixe du reformer, de positionner le dos à l'horizontale et de tendre une jambe en l'air, tandis que l'autre est pliée et posée sur la pointe des pieds. Sans bouger le haut du corps, il faut pousser la jambe d'appui vers l'arrière et ramener la jambe libre vers l'avant. Puis on retourne en position initiale plusieurs fois. On veille à faire la même chose de l'autre côté, en changeant de jambe, bien sûr! Super-dur, mais les résultats sont là! Voilà, c'est **fini**: c'était le dernier article sur le Pilates. On remercie notre prof adorée, Chandrika! Et, dans le prochain numéro, vous découvrirez notre nouvelle folie sportive... *Chandrika Shah - Cabinet 22 - 22, rue Saint-Léger, Genève, 076 322 52 12, www.cabinet22.com et www.pilatespace.ch. Email: info@pilatespace.ch. Privé: 100 fr. (10 cours, 900 fr.). Semi-privé: 60 fr. (10 cours, 540 fr.). Groupe: 20 fr.*