Lugdivine **Meytre**
Préface de Marie **Robert** @philosophyissexy

Pilates du matin

Faire le plein d'énergie et illuminer sa journée

mes petites BULLES
JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Pilates du soir

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

California Barre du matin, Sophia Willoughby Jeremiasz

California Barre du soir, Sophia Willoughby Jeremiasz

Yoga du matin, Julien Levy

Yoga du soir, Julien Levy

Sophro du matin, Christine Klein et Claudine Jassey

Sophro du soir, Christine Klein et Claudine Jassey

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-527-9

Maquette de couverture et intérieure : Antartik
Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : Virginie Cauchy
Crédits illustrations : couverture : Adobe Stock © alstanova@gmail.com, schémas : © Éditions Jouvence sauf Adobe Stock p. 10 © blankstock, p.26 © paulrommer, p.28 © D.renard

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Préface de Marie Robert 5

Introduction 7
Qui suis-je ? 8
La méthode Pilates : un peu d'histoire 11

Bulle 1. Mes fondamentaux Pilates 13
Engager son mental pour atteindre ses objectifs 14
Les principes de la méthode Pilates 16
Pourquoi une routine matinale ? 19
Quelques concepts fondamentaux avant de se lancer 22

Bulle 2. Je m'approprie la méthode 29
5 routines à faire selon ses envies 30
Rituel du *warm up* 32
Quand j'ai besoin de me détendre en douceur : *morning flow* .. 34
Quand j'ai besoin de me défouler 52
Quand j'ai besoin de me tonifier 69
Quand je me sens fatiguée 85
Quand j'ai besoin de m'oxygéner 98

Bulle 3. Cas particuliers (blessures et grossesse) 119

Conclusion, bibliographie, notes et remerciements 123

Avertissement

Les exercices proposés dans cet ouvrage s'adressent à des personnes en bonne condition physique. Même si la méthode Pilates est recommandée pour le pré- et postnatal, il est préférable de prendre des cours avec un professionnel en direct pour n'encourir aucun risque. Dans tous les cas, enceinte ou avec une pathologie particulière, consultez votre médecin avant de pratiquer.

L'auteure et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'utilisation qui pourrait être faite du contenu de cet ouvrage.

PRÉFACE

Lorsque Lugdivine m'a proposé d'écrire ces quelques mots de préface, cela m'a semblé être une évidence. Ses cours et son approche ont transformé mes matinées et je sais désormais que je ne pourrai plus jamais m'en passer. Sa pédagogie, précise, rigoureuse et variée, nous offre l'opportunité prodigieuse de rencontrer notre corps et de le lier à notre esprit.

Quelle aventure ! Le rythme cardiaque s'accélère. De petites gouttes de sueur perlent sur le haut du front. La cage thoracique tente d'agrandir son espace. Une légère raideur dans le bassin nous rappelle à notre condition. Son Pilates est une ode au miracle et à la fragilité du vivant. Ce n'est pas qu'une question de performance, de minceur, de réussites ou de vanité, car l'enjeu est bien celui du mouvement. Ressentir. Tout ce qui s'articule en nous. Tout ce qui se meut. Et comprendre ce que nos tensions ont à nous dire, ce que racontent nos déséquilibres, nos fatigues, nos pulsations, nos articulations qui vrillent. Qu'importe s'il ne s'agit que de quelques minutes ou de quelques millimètres. Ce n'est pas un défi, ni une consommation, c'est un dialogue avec nos muscles, nos organes, notre chair, nos flux. Avec tout ce que comporte cette mécanique prodigieuse, celle qui nous rend ivre de vie, et qui nous offre chaque jour un véhicule permettant de réaliser toutes nos perspectives. Le corps est le support de nos cris, de nos larmes, de nos joies, de nos désirs. Et c'est bien pour cela qu'il mérite qu'on le soigne, qu'on le célèbre, qu'on le chérisse. Qu'on le

sorte de ces deux rivages contraires, celui de la souffrance reine et celui de la jouissance à tout prix.

Dans l'Antiquité grecque, à côté des lettres, de la musique et de la poésie, la gymnastique fait partie des disciplines formant le socle de l'éducation traditionnelle. Elle donne vigueur et santé à celui qui l'exerce de manière régulière, avec modération et conscience. Mais si elle est louable pour Aristote, ce n'est pas seulement parce qu'elle développe l'adresse et la vigueur physique, c'est également parce qu'elle exerce le courage. Le courage de s'arrêter quand il faut, et de continuer quand on le peut. Le courage de laisser l'âme se nourrir de notre souffle. Le courage de renoncer à l'excès pour satisfaire son juste besoin. L'exercice physique n'est pas une fin en soi, mais une possible passerelle pour relier ce tout, si parfaitement imparfait qu'on appelle l'homme. Merci à Lugdivine de nous aider, mieux que personne, à prendre soin de nous.

Marie Robert
@philosophyissexy

Professeure de lettres et de philosophie, autrice,
chroniqueuse sur France Inter et RTL,
et directrice d'écoles Montessori

Introduction

Qui suis-je ?

Je suis Lugdivine, passionnée de sport depuis toujours, et de Pilates en particulier depuis plus d'une dizaine d'années. Je donne des cours dans des studios parisiens depuis 2017. Diplômée chez Balanced Body® puis en Pilates classique, j'ai régulièrement envie de me former à toutes les disciplines qui font du bien au corps et à l'esprit. En ce moment, c'est le kundalini yoga : je mixe d'ailleurs dans mon cours de Pilates Shake Shake® les mouvements de kundalini qui me font du bien, comme des respirations ou des méditations, avec des mouvements de Pilates pour apporter une énergie maximale, sans se blesser.

Lors de la crise de la Covid et la fermeture des salles de sport, j'ai dû revoir ma façon de transmettre mes cours en les adaptant en ligne : entre les *lives* sur Instagram, les séances sur Zoom pour des particuliers ou des entreprises en télétravail, c'est une nouvelle façon d'enseigner qui a vu le jour. Se voir derrière un écran a permis de maintenir un lien très important entre nous pour garder la forme et le moral durant cette période interminable. J'ai ressenti alors fortement l'envie de partager mes astuces bien-être en plus des cours de Pilates pour soutenir au mieux mes élèves. Écrire ces routines est le prolongement de cette mission que je me suis fixée : faire bouger le maximum de personnes en conscience, booster le système immunitaire et l'énergie pour rester en bonne santé. Organiser des retraites en France et à l'étranger me permet également de partager ma passion du Pilates : de petites bulles de bien-être de quelques

jours entre femmes dans de très beaux endroits pour pratiquer, bien manger, s'aérer l'esprit et prendre du bon temps. Le rêve !

Vous vous demandez peut-être comment on en vient à se former et à devenir instructrice de Pilates ?
Rapide retour dans les années 1990. Je faisais partie de l'équipe de natation synchronisée d'Aix-en-Provence, plusieurs fois championne de France, et j'appartenais aussi à l'équipe de France. Nous avions des entraînements quotidiens intenses, dans l'eau et hors de l'eau, des compétitions nationales et internationales, et un corps que l'on pousse dans ses limites. Très tôt, on apprend à connaître son corps, à ressentir ce qu'on peut faire ou ne pas faire et parfois, avec la fatigue et le stress, on ne s'écoute pas assez et on peut se blesser, comme dans tout sport de haut niveau !

Quelques années plus tard, après dix ans dans l'audit et le conseil, je suis devenue franchisée d'une enseigne de glaces italiennes à Paris, Amorino. À force de porter des charges trop lourdes, je me suis fait mal au dos. J'ai pris à nouveau conscience des limites de mon corps, et même si j'avais continué à m'entraîner régulièrement dans des clubs de gym pour rester en forme, je n'avais manifestement pas les bonnes fondations pour éviter les blessures. Mon ostéopathe a fini par me conseiller de faire du Pilates pour renforcer les muscles profonds des abdos et du dos… et arrêter de venir la voir tous les quinze jours.

Ça fait plus de dix ans maintenant que je ne vais voir mon ostéopathe qu'une ou deux fois par an, tant cette méthode a changé ma posture et ma façon de bouger. Aujourd'hui, de

nombreux entraîneurs nationaux intègrent de plus en plus cette discipline dans leurs programmes d'entraînements comme une fondation à la préparation des athlètes aux grandes compétitions, puisque ses vertus ne sont plus à démontrer.

La méthode Pilates n'est cependant pas réservée à une élite, ou à des sportifs de haut niveau : elle est faite pour tout le monde et ses bienfaits sont réels, à la fois sur le corps mais aussi sur l'esprit.

Je proposerai des routines pour les matins « un peu » pressés car nos vies sont souvent bien remplies ☺, cela vous permettra tout de même de pouvoir profiter pendant quelques minutes (entre cinq et dix maximum) des avantages de cette méthode pour passer la journée sous le signe du bien-être !

➤ Retrouvez-moi sur **ludipilates.fr** et sur mon compte Instagram **@ludipilates**.

La méthode Pilates : un peu d'histoire

« La méthode Pilates est la coordination complète du corps, du mental et de l'esprit. »

Joseph Pilates

Joseph H. Pilates est né en Allemagne en 1880. Enfant, il souffrait de rachitisme, d'asthme et de rhumatismes articulaires. Il a consacré sa vie entière à entretenir son corps pour devenir plus fort physiquement. Très tôt, Joseph Pilates a étudié la gymnastique, le yoga, le body-building et, dès l'âge de 14 ans, il était suffisamment en forme pour poser pour des revues spécialisées en anatomie. Sa méthode est un système unique d'exercices de renforcement et d'étirement des muscles profonds du corps. Il pensait que l'exercice physique était la première condition du bonheur : *« Si votre colonne est complètement raide à 30 ans, vous êtes vieux. Si elle est parfaitement flexible à 60 ans, vous êtes jeune. »*

À l'origine, le nom de cette méthode était « *Contrology* » : le contrôle conscient de tous les mouvements musculaires du corps par l'esprit, ou l'art et la manière de reprendre le contrôle de son corps afin de s'en sentir maître. Développer un corps sain, un esprit sain et un mode de vie sain, tel était l'objectif de vie de Joseph Pilates : selon lui, le style de vie

« moderne », les mauvaises postures quotidiennes et une façon inefficace de respirer étaient les causes profondes d'une mauvaise santé. Durant la Première Guerre mondiale, en sa qualité de citoyen allemand, il est interné sur l'île de Man par les autorités anglaises. Alors qu'il commence à entraîner d'autres prisonniers, l'idée lui vient d'utiliser les ressorts des lits d'hôpitaux du camp pour créer plus de résistance aux mouvements. Ces dispositifs resteront sa marque de fabrique sur la plupart des appareils qu'il imaginera par la suite (*Foot Corrector, Reformer, Cadillac, Chair, Spine Corrector, Barrel*). En 1925, il s'installe à New York où il fonde avec sa femme Clara le premier studio de Pilates. Sa méthode attire bientôt des danseurs célèbres comme George Balanchine ou Martha Graham, qui deviennent de fidèles disciples et qui envoient à leur tour leurs élèves danseurs pour des entraînements et des rééducations auprès de ce « gourou ».

Joseph Pilates a écrit plusieurs livres, dont *Return to Life Through Contrology* (avec William J. Miller, 1945, traduit sous le titre *Retour à la vie à travers la contrôlogie*) et *Your Health* (1934, « Votre santé », non traduit en français).

Il meurt en 1967 à l'âge de 87 ans.