

Lugdivine **Meytre**
Préface de Laury **Thilleman**

Pilates

du *soir*

Relâcher la pression
et se détendre en profondeur

mes petites
BULLES

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Pilates du matin

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 : 978-2-88953-528-6

Maquette de couverture et intérieure : Antartik

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en page : Virginie Cauchy

Crédits illustrations : couverture : Adobe Stock © alstanova@gmail.com,
schémas : © Éditions Jouvence sauf Adobe Stock : p.22 © paulrommer,
p.24 © D.renard, p. 59 © blankstock

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

SOMMAIRE

Préface de Laury Thilleman	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
Quelques concepts fondamentaux avant de se lancer	19
Bulle 2. Je m'approprie la méthode	26
5 routines Pilates du soir à faire selon ses envies	27
Quand j'ai besoin de souffler, de me détendre :	
Pilates <i>stretch</i>	29
Quand j'ai besoin de transpirer et d'éliminer les toxines :	
Pilates cardio	48
Quand j'ai besoin de me renforcer, de me tonifier :	
Pilates classique	68
Quand j'ai besoin de me vider la tête et de me défouler :	
Pilates Shake®	94
Quand j'ai besoin de soulager mon dos et d'améliorer ma posture : Pilates posture	108
Une routine bien-être bonus	120

Bulle 3. Cas particuliers (blessures et grossesse).... 124

Conclusion.....	127
Bibliographie	127
Remerciements	128

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

Si je devais décrire Lugdivine en un émoticone ça serait le ☀ !
C'est la lumière qu'elle dégage qui saute aux yeux la première fois qu'on la rencontre. L'énergie de Lugdi est magnétique ! Il y a peu de personnes qui peuvent se vanter de rendre les choses simples et belles au premier contact : Lugdi, oui ! Son regard naturellement rieur y est sûrement pour beaucoup... ouais Lugdi elle sourit avec les yeux (vachement pratique en 2021 #masque #situliscebouquinen2050) ! Elle te met tout de suite à l'aise. À son côté tu te sens instinctivement bien, apaisée, sereine !

Lugdi, elle a aussi un superpouvoir : elle déborde d'énergie positive et plutôt que de la garder pour elle toute seule, elle la transmet aux autres. C'est comme ça que je l'ai découverte, derrière mon écran de téléphone pendant le premier confinement... Ça faisait un bail que je voulais me mettre au Pilates, mais je craignais de trouver ça « chiant », « ennuyeux », « pas assez physique ». Peut-être comme toi qui feuilletes ce livre sans savoir si le Pilates est fait pour toi : raison de plus pour foncer à la caisse ! Lugdi m'a apporté semaine après semaine cette petite dose de réconfort, de lâcher-prise, d'apaisement et de force intérieure dont j'avais besoin... tout en me faisant oublier mes préjugés de sportive hyperactive !

Non seulement elle va te prouver que le Pilates est fait pour toi : toi qui cherches à évacuer ton stress / te sculpter / mieux

dormir / retrouver confiance en toi... Mais à travers sa pratique elle va surtout t'aider à mieux t'accepter, t'écouter... t'aimer ! Il ne tient qu'à toi de plonger dans l'univers passionnant d'une coach qui va devenir la meilleure pote dont tu as toujours rêvé !

Belle découverte, et bonne pratique.

Sportivement,

Laury Thilleman

Working girl et sportive accomplie
suivie par plus d'un million d'abonnés sur Instagram,
animatrice et autrice des méthodes
« Au T.O.P : Tonic Organic Positive »

The background of the page is a dark gray square with rounded corners. It features several overlapping circles. Some of these circles are filled with a pattern of fine, parallel diagonal lines, while others are solid dark gray. A large, prominent white circle is positioned in the center-right area, partially overlapping the other circles. The word "Introduction" is centered within this white circle.

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.

Depuis la crise de la Covid et la fermeture des salles de sport, j'enseigne également en ligne : entre les cours en *live* sur Instagram, les cours sur Zoom pour des particuliers ou des entreprises en télétravail, c'est une nouvelle façon d'enseigner qui a vu le jour et qui risque de perdurer. Se voir derrière un écran a permis de maintenir un lien très important entre nous pour garder la forme et le moral dans cette période interminable. J'ai ressenti 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 soirs « bien chargés » car nos vies sont souvent bien remplies 😊, cela vous permettra tout de même de pouvoir profiter de quelques minutes (entre cinq à dix maximum) des avantages de cette méthode pour passer la soirée en toute quiétude.

...➤ Retrouvez-moi sur ludipilates.fr et sur mon compte Instagram [@ludipilates](https://www.instagram.com/ludipilates).

La méthode Pilates : un peu d'histoire

**« La méthode Pilates est
la coordination complète du corps,
du mental et de l'esprit¹. »**



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

1. *Return to Life Through Contrology*, Joseph Pilates et William J. Miller, Presentation Dynamics, 1998.

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.