



«J'ai testé pour vous....,» Le pilates & le yoga



Une nouvelle rubrique fait son apparition ! Chaque mois, je testerai une activité sportive

afin de vous présenter mon ressenti. Pour ce deuxième épisode, je me suis rendue dans la salle de boxe pour tester le pilates et le yoga.

Subissant des douleurs physiques, j'ai souhaité essayer une activité respectueuse de mon corps. Je me suis tournée vers la section bien-être de l'USV Boxe pour essayer le pilates et le yoga. J'étais perplexe à l'idée de découvrir ces deux pratiques. L'une a réveillé un intérêt pour moi, la deuxième légèrement moins...

J'ai commencé par le pilates un jeudi midi avec Rodrigue, coach de l'association. Inspiré du yoga, de la danse et de la gymnastique, le pilates permet un travail sur soi-même, sur son corps, sur ses muscles, mais aussi sur son esprit. En début de cours, chaque pratiquant installe sa zone d'exercice, avec un tapis au sol et un gros ballon, face au professeur qui montre chaque mouvement. La séance commence en douceur avec des échauffements calés sur la respiration. Petit à petit l'intensité augmente mais comme l'a précisé Rodrigue en début de cours, il est nécessaire de s'adapter à son niveau et de ne jamais sentir d'étirements. Le but n'est jamais de pousser son corps dans ses retranchements. L'enchaînement des exercices permet un relâchement du corps et de l'esprit et grâce à la respiration, les muscles profonds sont raffermis. Après la séance, je me sentais vraiment apaisée, détendue et tonifiée. J'apprécie cette pratique en complément d'un sport plus physique afin de travailler les muscles en profondeur mais elle peut être aussi intéressante dans le quotidien afin de se gagner, se détendre et ainsi adopter une meilleure posture.

Yoga signifie «union du corps et de l'esprit».



La séance de yoga s'est déroulée un mardi midi avec Robert, président du club et coach. Après avoir installé mon équipement, je m'assoie un peu surélevée sur les couvertures et commence la séance en me recentrant sur mes sensations pour être présente entièrement dans la pratique. Bien-sûr je pense notamment à la rédaction de mon article, le lâcher-prise est donc difficile. Là encore le professeur montre chaque posture. Dans la salle, seule la respiration de chacun se fait entendre puisqu'elle est toujours à associer à chaque mouvement. J'enchaîne différents exercices avec des accessoires, sangle, briques, en prenant le temps d'effectuer chaque geste, sans être de manière automatique. Après chaque exercice un peu plus intense, il est nécessaire de récupérer pour faire circuler l'énergie dans le corps.

Le yoga permet une découverte de soi avec la méditation et de gérer son stress, un mode de vie permettant d'évoluer de manière positive sur la façon de penser.

La respiration est au cœur de ces deux pratiques, tous les gestes et postures sont exercés selon l'inspiration ou l'expiration, dans le respect de son corps. Les cours sont composés d'une vingtaine de personnes, hommes et femmes, dès 15 ans en fonction du niveau.

Les deux activités sont intéressantes, le pilates m'a procuré de belles sensations et un attrait particulier. Le yoga manque un peu de dynamisme mais je pense ne pas avoir réussi à m'impliquer dans la séance à 100%.

USV Boxe Forme et Bien-être, différentes activités sportives

Robert Guettier 06 81 76 12 04 guettier41@orange.fr

Facebook : [USV Boxe Forme et Bien-être](#)

*Associations et clubs sportifs cette rubrique «j'ai testé pour vous...» est idéale pour vous !
Si vous souhaitez que j'essaie une activité afin de la mettre en valeur et de susciter de l'intérêt chez nos lecteurs, contactez la rédaction au 02 54 72 91 33, lepetitvendomois@gmail.com.*