

■ Swiss Pilates & Yoga - Fit for life

Rééduquer son équilibre corps-esprit

La connexion mental-corps est un équilibre précaire et pourtant indispensable à notre bien être. Nous le perdons en raison d'un mode de vie axé sur l'hyperactivité intellectuelle, au détriment du corps. Un équilibre que nous pouvons récupérer en réduisant notre corps et notre esprit, tels deux élèves indisciplinés.

Restaure cet équilibre au travers d'exercices physiques réguliers est l'objectif de Miranda Mattig Kumar, ce professeur de danse talentueux, élève de l'académie de danse Martha Graham, au travers de ses cours de Yoga et de Pilates, qu'elle enseigne dans son école Swiss Pilates & Yoga - Fit for life. «Nous sommes tellement éduqués à être efficaces intellectuellement, qu'on en perd le lien avec notre corps», explique Miranda.

Le cerveau étant l'organe le plus consommateur du corps, il n'est pas surprenant que nous nous sentions épuisés après une journée de travail - même devant un écran -, le solde d'énergie restant étant utilisé à nous conduire à la maison, plutôt qu'à nos cours de sport.

Or, le cerveau est plus actif si le corps fait des exercices. La clef réside donc dans la reconnexion du cerveau et du corps par la pratique régulière d'exercices physiques. Il s'agit d'en faire une habitude pour que chaque entité (esprit-corps) se réclame l'une à l'autre, comme un bon couple.

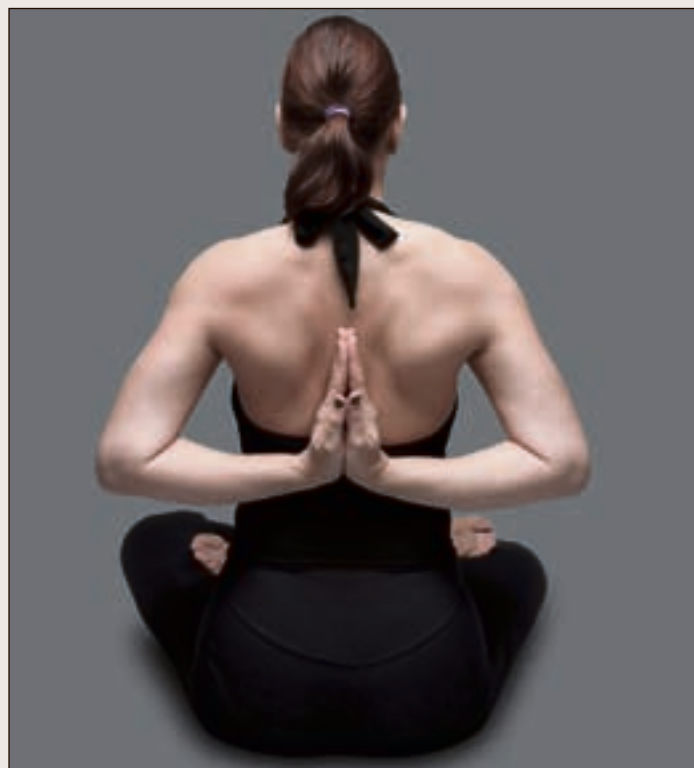
La connexion mental-corps

L'école pratique le Power Yoga, sur lequel Miranda a écrit un livre. C'est un Yoga physique qui permet d'être plus centré sur soi-même et de gagner en souplesse musculaire et en calme intérieur.

La méthode privilégie des exercices d'ouvertures et d'étirements, favorisant souplesse et tonification, rééquilibrant les muscles, améliorant la posture et la connexion mental-corps.

Corriger sa posture

«Une posture, c'est un peu comme un brossage de dents, elle peut être améliorée, mais il faut de la discipline, explique



► La connexion mental-corps, un équilibre indispensable à notre bien-être.

Miranda. Personne n'a une posture parfaite toute sa vie. Il faut d'abord la travailler pour chasser les vieilles habitudes, puis les empêcher de revenir».

Des résultats rendus possibles grâce à un travail régulier d'assouplissement et de tonification des muscles, le Pilates renforçant, grâce à la respiration, certains muscles trop faibles et soulageant des douleurs dorsales. Des cours collectifs, privés ou semi-privés qui sont, pour la plupart, remboursés par les assurances complémentaires, l'école étant accréditée par l'ASCA, la Fondation suisse pour les médecines complémentaires.

Renforcer son plancher pelvien

Ces séances apprennent aux élèves à renforcer leur plancher pelvien, dont l'atonie

est responsable de l'incontinence chez la femme. «Il s'agit d'un suivi linéaire, où l'on réaligne et l'on corrige sans cesse, un travail de l'intérieur vers l'extérieur, partant du muscle du périnée, de la ceinture transversale jusqu'au abdominaux et aux dorsaux», explique Miranda. Des formations continues sont proposées pour réduire cette partie du corps pour les femmes pré ou post-ménopausées, les femmes enceintes et les adolescentes.

Le yoga favorise le développement du cerveau chez l'enfant et l'adolescent

Cette discipline mentale et physique améliore sensiblement le développement du cerveau et les apprentis-

sages. Par des stimulations sensorielles variées, elle développe la mémoire.

Les cours ont une approche ludique et sûre à la fois, pour permettre de corriger des postures, une scoliose chez un adolescent par exemple.

Outre le bienfait physiologique, la méthode permet à l'enfant de découvrir une philosophie et une culture différentes.

Retrouver les applications de ces séances sur internet

Des méthodes qui peuvent être répétées à domicile, téléchargeables sous forme d'applications: «L'amélioration posturale», «Yoga et souplesse», «La rééducation dorsale», «La rééducation périnéale» et «Yoga for Kids». ■

Laura Maxwell