

la gym pelvienne, c'est pour moi?

C'est à tort qu'on la croit exclusivement destinée aux femmes venant d'accoucher. La méthode Cantienica® est une source de bienfaits pour les hommes comme pour les femmes, de 7 à 107 ans!

TEXTE: SYLVIE ULMANN ILLUSTRATIONS CÉCILE ROUBIO / VIRGINIE.FR

En quoi ça consiste?

On travaille tout en soutien, avec des ballons calés entre les genoux ou derrière la nuque pour avoir une bonne posture. Ensuite, extensions: la nuque et le bassin s'éloignent, ça craque dans la colonne, qui nous dit merci. Il n'y a pas que le dos qui est sollicité, mais aussi les jambes – on apprend à bien ancrer ses pieds dans le sol, à mobiliser son bassin tout en douceur, avec des muscles dont on ignorait l'existence! Et on découvre que le plancher pelvien, ça n'est pas juste ce muscle qu'on utilise pour se retenir de faire pipi, mais toute une architecture musculaire profonde. Dans sa couche moyenne, il relie entre eux les ischions, ces petits os situés à la base du bassin. Dans sa couche la plus profonde, il relie le pubis au coccyx.

A la fin du cours, on a l'impression d'avoir grandi de plusieurs centimètres. On se recentre quand on marche ou qu'on attend le bus. Bref, on habite son corps, tout simplement.

Qui doit s'y mettre?

Adeptes du cardio-vasculaire, passez votre chemin! Par contre, si vous souffrez de douleurs dans le dos, la nuque ou les articulations, la méthode Cantienica® est faite pour vous. C'est un peu le pas à faire avant le fameux Pilates, chouchou des stars. Le ventre, les hanches, le dos et les jambes étant liés au plancher pelvien, en le travaillant, vous améliorerez votre sens de l'équilibre, vous tonifierez vos muscles, vous acquerez une meilleure posture. Que du bénéfice, on vous dit!

MERCI À CHANTAL MONNIER, STUDIO CÔTÉ CORPS,
BOULEVARD DE GRANCY 47 À LAUSANNE.
COURS CANTIENICA® ET PILATES, WWW.COTECORPS.CH

DEUX MOUVEMENTS À RETENIR

1. Quand vous attendez le bus ou le train, concentrez-vous sur vos pieds. Ne laissez pas la plante s'affaisser, répartissez votre poids entre les talons et le gros orteil. Vos genoux et vos hanches vous en seront reconnaissants.



2. Sur une chaise, devant un bureau, asseyez-vous à l'avant de la chaise, le poids sur les ischions. Étirez le sommet du crâne vers le plafond et enfoncez les pieds en douceur dans le sol. Cela évite les tensions dans la nuque – typiques quand on se tient «en poulet» devant son écran (la tête en avant!) – ou dans les lombaires, quand on s'affale vers l'arrière.