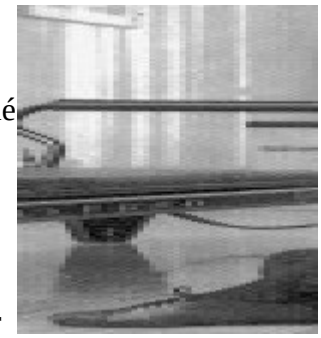
Voir – (2005-12-22, pages 20-22)

En Vie

par Shirine Saad



Lorsque Daniela Moretti, directrice du studio de pilates Moretti, avait 30 ans, les médecins prédirent qu'elle ne pourrait plus faire d'activité physique de sa vie. Des complications, le stress, et les mauvaises habitudes de vie avaient mené â la dégénération des disques; sa colonne vertébrale avait 65 ans.

Sauf que Moretti un rêve, dompter les chevaux. Après avoir tout essayé : chiro, physiothérapie, acupuncture, yoga, elle devoured le pilate, qui lui sauva la vie. «Quand on souffre de douleurs chroniques, le pilates est la première étape pour la guérison», explique Moretti, qui a une formation en danse classique et en athlétisme. Elle lâcha son boulot de marketing, suivit des ateliers de formation travers le monde et ouvrit son studio en 1998. Aujourd'hui, avec son corps ferme et élancé, sa démarché légère et son énergie contagieuse, Moretti ne fait pas ses quarante ans. Ses maux de dos ont disparu; grâce à ses exercices quotidiens de pilates, elle s'est remise à l'équitation et continue de galoper toutes les semaines dans les plaines de Hudson. «Ce qui me plaît surtout, c'est que le pilates est une discipline douce, explique-t-elle. On peut travailler les muscles sans le hype, les mouvements brusques et la musique à tue-tête des centres d'entraînement».

Afin de partager sa passion, Moretti offre des cours privés et des sessions de groupe dans son studio sophistiqué du centre-ville. Dans un appartement de tour résidentielle, entre les statuettes zen et les meubles raffinés, on effectue des séries de mouvements contrôlés sur d'imposantes machines à ressorts, qui ciblent des parties spécifiques comme le ventre, les cuisses ou les fesses. Moretti nous inspecte vigoureusement de son regard perçant, détecte nos points faibles, puis nous aide à les renforcer. Étirements, massages, exercices à faire tous les jours: chacun a droit à son propre programme. Que l'on veuille améliorer sa posture ou se remettre en forme, elle établit un plan qui mène à des changements époustouflants, qui affinent la taille et donnent l'impression d'avoir allongé. Tout le monde est accro: la prof compte parmi ses clients des danseurs, des athlètes, des skateurs et des attachées de presse âgés de 13 à 80 ans. «Une cliente de 65 ans a même fini par me demander si elle pouvait falre du skydiving, tellement elle se sentait en forme!», raconte Moretti, qui traite un peu son travail comme une mission humanitaire. «D'abord, j'ai guéri mon propre corps, raconte-t-elle, puis j'ai voulu donner cette chance aux autres».

C'est que le pilates, même si on l'associe aux stars comme Madonna (et à leurs corps de désses), a d'abord été inventé comme thérapie. Pour guérir des malades britanniques lors de la Première Guerre mondiale, Joseph Pilates, un gymnaste allemand, a eu l'idée de transformer les lits d'hôpitaux en machines d'entraînement qui permettaient de s'exercer tout en étant allongé. Quand il émigra à New York en 1926, Pilates ouvrit un studio qui devint rapidement la référence pour les danseurs, les athtètes et les membres de la haute société. Même les grands chorégraphes Martha Graham et George Balanchine s'entraînaient chez «Joes's». Sa méthode, inspirée de sa passion pour le yoga et les arts

martiaux, sa base sur la force du centre du corps (les abdominaux et le bas du dos) pour construire une musculature équilibrée. La respiration et la prise de conscience des muscles permettent d'isoler certaines régions pour les renforcer et les allonger, ou les relaxer. Le résultat: une meilleure coordination, une posture parfaite, du tonus musculaire sans les gros biceps genre Arnold Schwarzenegger. «Le pilates permet de positionner les muscles correctement d'abord, explique Moretti, puis de les activer, puis d'ajouter la respiration profonde, contrairement à d'autres disciplines comme le yoga».

Comment ça marche? Sur les machines comme le classique «reformer», on s'assoit sur une plaque mobile à ressorts, les jambes allongées. On s'étire les muscles en pédalant, puis on travaille séparément les jambes, les fesses, les abdos... On commence chaque exercice en alignant son bassin avec ses hanches à l'aide de ses abdos pour avoir une colonne «neutre». On «zippe» nos abdos, on ferme nos côtes, et on effectue le mouvement en respirant profondement en gonflant le ventre. Chaque fois qu'on travaille un muscle, on l'étire. Puis on passe au matelas, où on fait des séquences classiques de pilates. Par exemple, allongé sur le dos avec la colonne «neutre», on remonte toucher nos pieds avec nos mains en forçant les abdos, puis on redescend au sol en déroulant vertèbre après vertèbre. On répète plusieurs fois, puis on se repose dans la position de l'«enfant». Moretti encourage ses clients à apprendre les séquences par coeur pour pouvoir continuer leurs exercices à la maison ou dans les cours de groupe. Attention: il est essentiel pour les novices de commencer avec un suivi, puisque l'alignement, la posture et 1es détails techniques sont au centre de cette discipline intense.