



Extrait du Classes Presse 2017

<http://classes-presse-2017.ac-rennes.fr/spip.php?article164>

Pilates, Musicothérapie : de La douceur pour le santé et le bien être

- 0220015X-Collège Thalassa, Erquy -

Date de mise en ligne : vendredi 24 mars 2017

Classes Presse 2017

Au collège Thalassa les professeurs sont polyvalents. Olga Azaola, professeur d'Espagnol enseigne le pilates tous les samedis. Mickaëlle Corbinais, professeur d'Education musicale a pour premier métier, celui de musicothérapeute.

Deux méthodes douces pour servir le corps et les sens.

Le Pilates consiste à **rééquilibrer le corps, corrige les mauvaises postures et redonne de la vitalité physique**. Alors que le pilates se consacre au physique, la musicothérapie est **une pratique de soin , de relation d'aide, d'accompagnement, de soutien ou de rééducation**, utilisant le son et la musique, sous toutes leurs formes, comme moyens d'expression, de communication, de structuration et d'analyse de la relation.

Le corps en rythme

Une séance de Pilates se compose de trois moments : "**l'échauffement** qui permet de rappeler les principes du Pilates et de préparer le corps à la partie principale de la séance ainsi que de travailler l'alignement corporel, ensuite **la partie principale** qui inclut des exercices de flexion, extension, rotation et inclinaison de la colonne, exercices de contrôle central (abdominal), un travail des extrémités et exercices de balancement sur la colonne et enfin dernière partie **retour au calme**", explique Madame Azaola.

Mme Corbinais, quant à elle, précise les deux formes de musicothérapie : " **la musicothérapie dite « active »** propose des dispositifs de travail thérapeutique privilégiant la production sonore et musicale, l'improvisation, la créativité. Les éléments musicaux (rythme, son, timbre, intensité) sont utilisés afin de permettre à la personne de s'exprimer, communiquer, créer des liens tout en accomplissant un travail de structuration. **La musicothérapie dite « réceptive »** propose, au sein d'une relation thérapeutique, des dispositifs fondés sur l'écoute, faisant appel à une association libre et une élaboration psychique."

Les bienfaits

Olga Azaola dresse l'inventaire des bienfaits du pilates : "**Meilleure mobilité de la colonne vertébrale, augmentation de la flexibilité, résistance du dos et des jambes, meilleure posture du corps, diminution des maux de dos, amélioration de la qualité du sommeil et enfin équilibre du corps**".

Pour la musicothérapie, c'est différent les **bienfaits sont subjectifs** comme nous l'explique Madame Corbinais "C'est le patient qui est l'acteur principal, le sujet de sa thérapie. Et l'utilisation de la musique sera un moyen pour lui, et dans la relation thérapeutique qu'il établit avec le thérapeute, de s'ouvrir à une plus grande expressivité, ou à une meilleure communication avec son entourage, de développer ses potentialités créatrices, d'analyser, au travers de ses liens intimes avec la musique (ce que le musicothérapeute appelle le "vécu sonore et musical") son propre rapport à lui-même, au corps, aux affects, au langage, aux autres, au monde".

Propos recueillis par Léna.L.



Séance d'initiation de pilates au collège