



Clic : Pilates

Joseph Pilates et sa méthode de travail

J. PILATES a étudié l'anatomie en Allemagne, tout en pratiquant la gymnastique, le ski et la plongée, la boxe, le self-défense, et l'escrime.

En 1912, il se rendit en Angleterre où il fut successivement instructeur, boxeur et acrobate dans des cirques. Quand la première guerre mondiale éclatât, il vécut une période d'incarcération à Lancaster au cours de laquelle il permit à bon nombre de ses compatriotes, qui suivirent son entraînement, de survivre aux diverses épidémies. Transféré plus tard à l'Isle of Man, il devint infirmier et permit aux prisonniers immobilisés (blessés ou invalides de guerre) de **retrouver de la force et de la vie, grâce à l'utilisation de ressorts attachés sur leurs lits de malade. Il imagina des exercices pour les pertes musculaires chez les patients immobilisés et le résultat fut si surprenant que ces personnes étaient en meilleure santé que les valides.**

En fixant ces ressorts au lit, il développa le principe de résistance et le premier appareil (Reformer) pour la pratique du Pilates.



De retour en Allemagne, il continua la fabrication de ses équipements. Refusant de travailler pour l'armée allemande, en 1926, Joseph quitta son pays pour les USA et rencontra sa femme, Clara, pendant son voyage.

Arrivés à New York, ils ouvrirent leur premier studio qui connut rapidement un grand succès, notamment auprès des danseurs, des acrobates, et des athlètes et stars de cinéma.

Joseph commença à codifier les parties techniques de sa méthode dans un livre appelé "CONTROLOGY", nom qu'il choisit pour sa méthode. Il conçut de nouveaux équipements toujours en se basant sur le même principe : **"des mouvements intelligemment dessinés, effectués correctement, avec une grande précision et en équilibre, qui sont beaucoup plus efficaces que des heures d'entraînement monotone composées d'exercices stéréotypés"**. Cette méthode ne s'ouvrit au reste du public (particulièrement aux stars hollywoodiennes) qu'en 1960. **Joseph et Clara continuèrent d'enseigner leur méthode jusqu'à leur mort -Joseph décède en 1967 et Clara en 1977.**

La méthode Pilates est un ensemble d'exercices de mise en forme physique et mentale, conçu pour développer le corps de manière harmonieuse : il allonge et renforce les muscles, galbe le corps, améliore la tonicité, stimule la circulation sanguine et détend de l'intérieur.

Ce programme progressif d'exercices doux et adaptés à tous, développe la force et la souplesse de chaque partie du corps. C'est une série de mouvements contrôlés, qui améliore la respiration, la posture et la coordination.

Les principes du PILATES sont : le centre, la coordination, le contrôle, la respiration, la précision, la fluidité des mouvements. Cette méthode de préparation physique, basée sur les principes élaborés par Joseph Pilates, est une combinaison de Yoga, de souplesse et de relaxation et de force et d'endurance. **Joseph Pilates a créé l'entraînement physique idéal.**

Il trouva notamment l'origine de la souplesse, dans la danse classique grecque. En développant cette méthode et en prenant conscience que l'exercice physique provoque des mutations chimiques qui ont un effet sur les fonctions cérébrales, nous avons créé un lien entre le corps et l'esprit qui étaient jusqu'à présent deux entités distinctes. **Cet entraînement a pour objectif final de pouvoir permettre à celui qui le pratique régulièrement, de développer une grande force abdominale, d'avoir le contrôle parfait de son corps, une grande souplesse et d'être capable de combiner le pouvoir du corps et de l'esprit**

Une séance est composée de nombreux exercices effectués avec une grande précision et peu de répétitions, ce qui permet : - Aux muscles de se renforcer, de s'allonger et de se tonifier sans créer de traumatisme ou de douleurs, - D'avoir une concentration totale sur son corps et son souffle (favorisant l'exécution parfaite des mouvements), - De développer sa souplesse et sa coordination. Les mouvements sont effectués en tenant compte des réelles capacités physiques de la personne et de ses objectifs, il n'y a pas de monotonie ou d'ennui. On privilégie la qualité et non la quantité en apprenant à sentir les mouvements de son corps.

Cette méthode est plus relaxante et plus reposante car l'esprit est engagé totalement avec le corps.

