

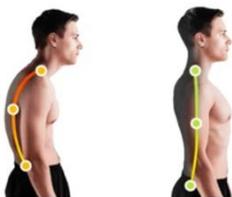
## Pourquoi le PILATES ?

### Les origines

Joseph PILATES est né le 09 décembre 1883 à Düsseldorf en Allemagne et a mis cette méthode au point car de naissance c'était un enfant avec de nombreuses carences physiques. En effet de nature chétive et rachitique, il souffrait d'asthme ainsi que de rhumatisme articulaire entraînant par là même des problèmes de nature mentale.

Ainsi au travers de ces déficiences, il s'aperçut de l'impact qui liait le mental et le corps pour se tourner donc, naturellement, vers des disciplines venues des Pays Orientaux en pratiquant le Yoga et divers Arts Martiaux.

Dès 1912, cela lui permis de se développer mentalement et physiquement pour devenir boxeur professionnel en Grande Bretagne. Dès lors, utilisant ses connaissances issues de ces disciplines venues d'Orient, il les introduisit sur des pratiques sportives européennes telle la gymnastique où les facteurs de postures et de respiration devinrent ses leitmotivs car, déterminant pour engendrer des problèmes de santé pouvant devenir chroniques par leur mauvaise pratique.



Durant sa période de vie britannique, il fût le formateur de la police anglaise concernant l'apprentissage de l'auto-défense.

Lors de la première guerre mondiale il fût fait prisonniers par les troupes allemandes et constatant les



nombreuses blessures et traumatismes issus des combats, il se chargea, en tant qu'infirmier désigné par ses geôliers, de la remise sur pieds et de la rééducation de ses compagnons d'infortune en mettant au point divers exercices et machines permettant de réparer les corps endoloris ou abimés par la folie humaine. Ainsi en se servant des lits des blessés qu'il a adaptés, il permit à ces derniers de récupérer leurs moyens physiques tout en restant allongés.

A la fin de la Grande Guerre, il retourna en Allemagne pour entraîner la aussi, la police allemande aux méthodes de self-combat, tout en s'occupant à travailler aussi avec des experts de la danse.

En 1923, Joseph PILATES part pour les Etats-Unis où il ouvre son premier studio pour y enseigner sa méthode qu'il nommera « Contrology » dont la base met l'accent sur l'utilisation de la respiration pour, en accord avec le mental, mettre en pratique les exercices dont il est le créateur. Ainsi, cette méthode de rééducation accélérée de renforcement musculaire tout en travaillant en souplesse fera des émules dans le milieu de la danse et sera adoptée par des grands noms de la danse contemporaine tel que Georges BALANCHINE ou Martha GRAAM pionnière de la danse moderne. Cette méthode comprends plus de 500 exercices permettant d'améliorer la ceinture abdominale ainsi que toutes les chaînes musculaires et la maîtrise corporelle.

En France c'est Jérôme ANDREWS, danseur professionnel dans les années 50, qui introduisit cette méthode ayant pris le nom de son fondateur en tant que « Méthode PILATES ».

## Les Principes de la « Méthodes PILATES »

Pratiquer le PILATES s'est adhérer à sa philosophie dont les objectifs sont de **faciliter la vie au quotidien** en associant le **Corps et l'Esprit** afin **d'améliorer sa posture** tout en **développant les forces vitales et musculaires** en accordant un grand intérêt à **l'assouplissement général corporel** mais en **gardant la maîtrise du corps**.

Les 6 principes fondamentaux étant l'ossature de cette méthodes se déclinent ainsi :

### 1. LA RESPIRATION

Elle est spécifique. C'est une respiration latérale-thoracique maintenant une tension permanente des muscles abdominaux profonds (transverse) permettant de protéger la colonne vertébrale pendant les exercices tout en développant la réserve d'air utilisée par la partie médiane des poumons (inspiration par le nez, expiration par la bouche).

Il faut savoir qu'avec l'âge, la colonne thoracique tend à se raidir : savoir bien respirer évite l'affaissement thoracique et permet aux muscles intercostaux de garder leur dynamisme et cette capacité à la cage thoracique de s'ouvrir et se fermer pleinement.

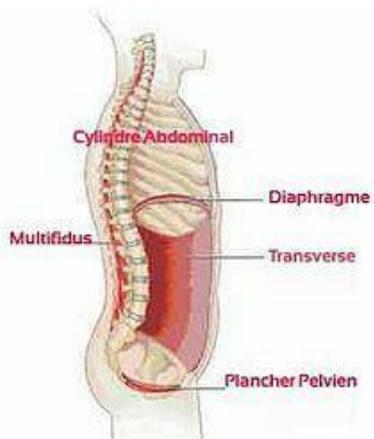
### 2. LE CONTRÔLE

Il faut contrôler chaque mouvement en y associant la respiration et l'esprit. Il faut être pleinement conscient de son corps pour en contrôler chaque posture, chaque geste et pour le ressentir profondément.

### 3. LA CONCENTRATION

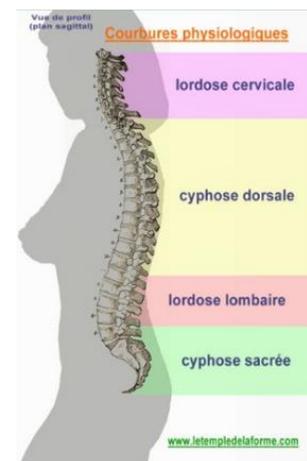
Il faut prendre entièrement conscience de chaque mouvement et de son exécution pour optimiser chaque exercice.

### 4. LE CENTRE



Il est l'élément majeur d'une bonne pratique de la discipline car il est le centre énergétique du départ de tous les mouvements, il permet l'exécution de ces derniers en toute sécurité. Le centre est constitué de trois grandes familles musculaires formant le cylindre abdominal dont font partis **le plancher pelvien, le transverse, le diaphragme et les multifides ou muscles spinaux** (qui soutiennent toutes les vertèbres de la colonne vertébrales).

L'engagement du centre ne doit dénaturer la posture de la colonne vertébrale mais bien au contraire d'avoir un alignement correct et de respecter toutes ces courbures naturelles.



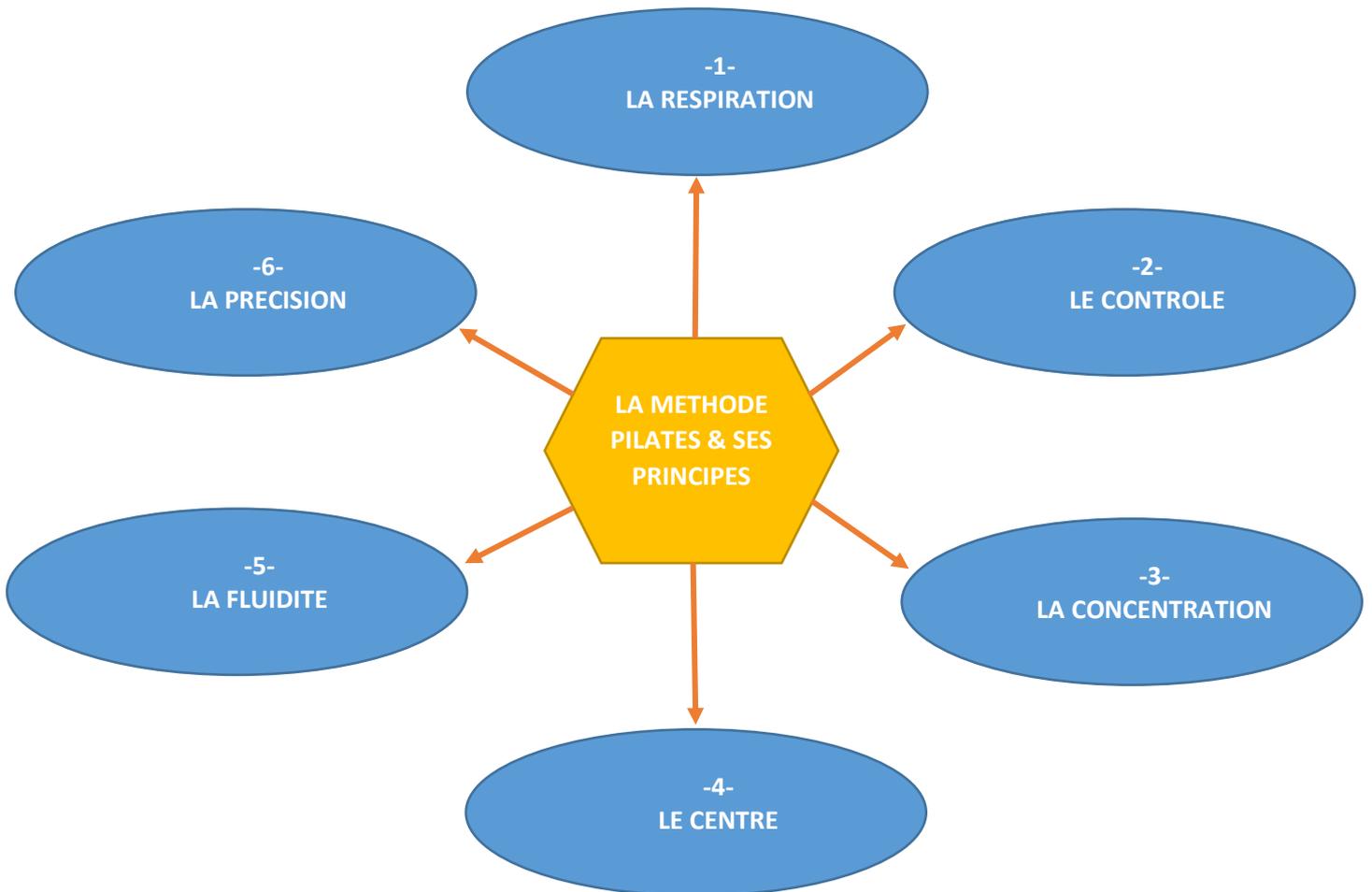
### 5. LA FLUIDITE

Réaliser une série d'exercices PILATES se fait sans interruption, les mouvements doivent s'enchaîner les uns après les autres avec grâce, aisance et en souplesse : il ne doit pas y avoir ni de début ou ni de fin.

## 6. LA PRECISION

Il faut rechercher la qualité d'exécution du mouvement et non la quantité. Les gestes effectués doivent être étudiés de façon minutieuse pour que ceux-ci aient une réelle influence sur votre musculature. Il faut maîtriser chaque exécution des exercices du début jusqu'à la fin.

Le schéma ci-dessous résume pleinement cette philosophie :



## **Les Bienfaits de la « Méthodes PILATES »**

En appliquant la respiration latérale thoracique cela va permettre de mettre en évidence de nombreux intérêts qui sont les suivants :

- ✓ Détoxification du corps
- ✓ Massage des organes internes (travail de contraction et de relâchement du diaphragme)
- ✓ Aide à la concentration
- ✓ Maîtrise de la gestuelle
- ✓ Augmentation de la mobilité de la cage thoracique
- ✓ Stimulation du système parasympathique (système nerveux autonome / rythme cardiaque)
- ✓ Favorisation de l'activation des muscles
- ✓ Evite l'affaissement thoracique
- ✓ Meilleure oxygénation des tissus
- ✓ Lien entre corps et esprit
- ✓ Diminution du stress

D'autres bienfaits sont aussi à constater tel que :

- ✓ Amélioration de la posture et renforcement des muscles profonds : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple.
- ✓ Assouplissement des muscles moteurs (muscles superficiels ex : les ischio-jambiers = arrière des cuisses, le psoas = fléchisseurs de hanche...).
- ✓ Amélioration de l'amplitude articulaire, de la force, de l'endurance et de la puissance musculaire.
- ✓ Favoriser la circulation sanguine.
- ✓ Diminution des risques de blessures ou de déséquilibre musculaire.
- ✓ Développer la musculature de façon harmonieuse.

## **EN CONCLUSION :**

« Après 10 séances, vous sentez la différence. Après 20 séances, vous voyez la différence. Et après 30 séances, vous avez un corps tout neuf ! » une promesse tenue par Josef Pilates, créateur d'une méthode qui compte de nombreux bienfaits .