

## QU'EST-CE QUE LE PILATES ?

Force et souplesse sont sans doute les deux qualités que le Pilates aide à développer. Ceci reste cependant assez réducteur pour une méthode qui depuis plusieurs dizaines d'années ne cesse de se développer et d'évoluer dans le monde entier.

### **Pour mieux comprendre**

Les recherches initiées par Joseph Pilates avaient pour objectif d'aider les hommes à trouver l'équilibre entre l'esprit, le corps « Mind, body and spirit ». Il croyait que notre vie moderne (au milieu du XXème siècle !!) était responsable de notre santé décadente, à cause de nos mauvaises postures et de notre respiration inefficace.

Les plus de 500 exercices au programme de sa méthode d'entraînement qu'il appela *Contrologie* visent à corriger les déséquilibres musculaires, à améliorer la posture, la coordination, l'équilibre, la force et la souplesse. Ils ont aussi pour objectif d'augmenter les capacités respiratoires et le fonctionnement des organes.

### **POWERHOUSE : clé du mouvement**

Les muscles profonds et les organes situés autour du bassin constituent un centre d'énergie et d'équilibre pour notre corps : le power – house. Tous les exercices partent de ce point central et permettent de le renforcer afin d'améliorer la force globale du corps.

Cette approche n'est pas propre au Pilates, elle se retrouve dans les arts martiaux, le yoga... domaines qui ont influencé Jo dans ses recherches. Même s'il s'agit d'un concept plutôt que d'une réalité anatomique, les muscles concernés sont les abdominaux, les muscles du plancher pelvien, et le transversaire épineux. Les organes considérés sont ceux de la digestion et de la reproduction.

### **Une méthode âgée de plus de 50 ans aujourd'hui ??**

La qualité du travail de Joseph Pilates est remarquable, il disait lui-même être en avance sur son temps ! Il est indéniable que la méthode est sauvée la vie motrice de très nombreuses personnes.

A cette époque, cependant, les méfaits du tabac (la mort de Joseph Pilates semblerait avoir été accélérée par sa consommation abusive de cigares et de whisky...) et de l'alimentation déséquilibrée n'étaient pas connus. Les recherches en physiologie n'étaient pas aussi avancées. Le stress et ses incidences sur la santé étaient ignorés. Et surtout, les problématiques de la vie sédentaire auxquelles nous sommes confrontés aujourd'hui n'existaient pas, en tous les cas, pas dans les proportions où nous les connaissons.

De plus, les recherches permettent aujourd'hui d'affiner les travaux de cet homme et d'aller plus loin dans l'analyse des mouvements, d'un point de vue biomécanique notamment, anatomique et physiologique. Tout ceci explique que la méthode Pilates enseignée et défendue à la façon de Jo comme le surnomment ses fidèles peut paraître parfois inadaptée, voire dépassée ! C'est la raison pour laquelle ces mouvements ont été aujourd'hui adaptés au besoin

du public et doivent impérativement être enseignés par un professionnel diplômé et formé à cette technique si spécifique et exigeante ainsi l'essence du Pilates reste intacte, les exercices sont les mêmes, mais la façon de les enseigner et la progression pour parvenir à les exécuter est différente.

Il faut noter enfin que lorsqu'on s'engage à suivre des séances de Pilates, il est absolument nécessaire de pratiquer régulièrement, car la précision avec laquelle les exercices doivent être exécutés demande des années d'entraînement.

Si vous pensez qu'un jour, vous aurez fini d'apprendre le Pilates et qu'il n'aura plus de secret pour vous.... Choisissez une autre activité !