



EN SAVOIR PLUS SUR LE PILATES

Petite histoire de la méthode Pilates

Joseph Pilates est né en Allemagne en 1880. C'est en travaillant dans un hôpital en Angleterre, durant la Première Guerre mondiale, qu'il a inventé une méthode d'exercices pour les patients immobilisés, en fixant des ressorts à des lits. Il a perfectionné son système quand il s'est installé plus tard aux États-Unis, dans les années 1920. C'est d'abord à New York qu'il a attiré les danseurs professionnels, puis les acteurs et les sportifs. Dans les années 1980, la méthode s'est démocratisée vers une population plus diversifiée.

Qu'est-ce que la méthode Pilates ?

C'est un mélange d'étirements, de respiration et de force, le tout en douceur pour mieux travailler les muscles en profondeur.

Elle s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. On utilise également des accessoires (ballons, ressorts, élastiques) qui induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Les grands principes : Pilates et muscles profonds

Cette méthode combine un ensemble de mouvements destinés au renforcement musculaire. Jusqu'ici, rien d'exceptionnel, si ce n'est que ce sont avant tout les muscles profonds qui sont visés.

Il s'agit de muscles non-moteurs, comme ceux du dos. Essentiels à plus d'un titre, s'ils ne sont pas suffisamment sollicités, on peut avoir tendance à se voûter. Il y a également les muscles posturaux qui permettent de relier les vertèbres entre elles.

Côté abdomen, c'est le transverse profond qui part des lombaires et fait le tour comme une gaine. D'où l'intérêt de les travailler de manière régulière si l'on rêve d'un ventre plat et d'une taille ferme. Elle permet à notre corps de s'adapter à nos différents mouvements, sans se blesser.

Les bienfaits de la méthode Pilates

Pratiquée régulièrement et sur une assez longue période elle agirait sur la santé globale des individus.

