

LA METHODE PILATES

La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'exercices physiques développé dans le début du 20ème siècle par Joseph Pilates. Il écrit deux livres sur sa méthode : "Return to Life through Contrology" et "Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education".

Monsieur Pilates appela d'abord sa méthode "contrôlogie", en référence à la façon dont la méthode encourage l'utilisation de l'esprit pour contrôler les muscles. Puis, le succès aidant, c'est son nom qui a été retenu.

Le Pilates est donc un programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. Dans cette méthode, on renforce les muscles profonds et on allonge les muscles superficiels et ce, avec l'aide de la concentration, de la respiration, et des muscles profonds des abdos et périnée, ce qui permet un bon alignement de la colonne vertébrale et donc ainsi une meilleure posture.

Dans cette méthode, on essaie de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus. On tient également compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne et du maintien d'une bonne posture générale.

Afin que cette pratique ne crée pas de déséquilibre elle doit être pratiquée avec précision, d'où une surveillance renforcée des mouvements.