Pilates: Doux pour le corps et l'esprit

Considéré pendant de nombreuses années comme un sport de niche, en vogue auprès des stars d'Hollywood, Pilates a aujourd'hui conquis le grand public car il produit des effets bénéfiques au niveau physique mais aussi mental.

L'objectif de Pilates est d'amener les pratiquants à se rapprocher d'eux-mêmes, à mieux ressentir leur corps et leur esprit afin qu'ils forment une entité dynamique et fonctionnelle. Cette méthode permet d'atténuer les douleurs grâce au renforcement des muscles profonds et au meilleur soutien du bassin et du dos.

Elle améliore la posture et affine la silhouette en raffermissant les muscles faibles et distendus. Grâce à l'allongement des fibres musculaires et à la meilleure amplitude des articulations, cette méthode contribue à développer la mobilité.

Les exercices permettent de corriger la tenue et de déployer ainsi des mouvements plus économiques au quotidien. Quant à la respiration, elle devient plus lente et profonde. Les qualités de coordination s'affinent, ce qui permet de contrer les dégradations dues à l'âge. Une pratique régulière aide à combattre le stress et procure un véritable bien-être mental.

Les neufs règles d'or

Malgré l'évolution qui a marqué la discipline, neuf éléments restent immuables et accompagnent chaque séquence Pilates.

- **Concentration:** Concentre-toi à 100% sur l'exercice que tu exécutes. Chaque mouvement part du centre de ton corps.
- **Respiration:** Pense que l'oxygène est le carburant de la vie et qu'il concède aux exercices leur sens, leur profondeur et leur efficacité. Cette technique renforce les muscles abdominaux.
- **Centrage:** Puise ta force dans le centre.
- **Contrôle:** Travaille avec un minimum d'effort pour un maximum de réussite.
- **Précision:** Sois précis et veille à une technique correcte.
- **Fluidité:** Evite les mouvements durs, rapides et saccadés; relie les exercices entre eux.
- **Isolation:** Engage ta musculature profonde de manière isométrique avant d'intégrer le mouvement.
- **Continuité:** Sois patient avec toi-même et entraînetoi régulièrement.
- **Intégration:** Intègre ton savoir et tes connaissances dans la vie quotidienne.

La méthode s'avère aussi un excellent outil de réhabilitation posttraumatique – c'est d'ailleurs dans ce but que son inventeur, Joseph Hubertus Pilates, l'avait développée. Les sportifs, du danseur au basketteur en passant

par le joueur de tennis ou le nageur, y trouvent un entraînement complémentaire tout à fait intéressant.

Parmi toutes les disciplines qui tirent profit de Pilates, il en est une qui émerge: la danse. La présence d'une école de danse dans le même bâtiment new-yorkais que celui qui a abrité le studio de J.H. Pilates explique vraisemblablement cette connivence.

Un atout pour la danse

De nombreux articles parus dans la presse spécialisée mettent en évidence les avantages d'une technique qui enseigne à percevoir de manière pointue ses propres mouvements, favorise le renforcement du centre du corps, et aide en même temps à limiter la dépense énergétique et à réduire le risque de blessures lombaires et dorsales.

«La méthode Pliates, lit-on, trouve une application si spécifique dans la danse qu'elle est souvent définie comme la gymnastique posturale des ballerines.» Durant les leçons, ces dernières ont la possibilité de travailler leur corps dans sa globalité, actionnant toutes les chaînes cinétiques musculaires antérieures, postérieures et croisées. Elles entraînent en même temps leur respiration qui se calque sur les mouvements exécutés.

Des mouvements sous contrôle

Aucune partie du corps ne doit être ignorée ni négligée. De cette manière, les adeptes deviennent plus conscients de la posture adoptée durant l'exécution de l'exercice. Grâce à une concentration accrue, ils gardent le parfait contrôle de leurs mouvements et de leur tenue – de la position des doigts, des épaules, du dos, du bassin, des membres inférieurs jusqu'au bout des orteils.

Aucun geste brusque, saccadé, mais une recherche constante de fluidité, d'harmonie, d'équilibre, autant de qualités rendues possibles par un gainage abdo-dorsal solide.

Pour tous – ou presque

J.H. Pilates le répétait souvent: «Le plus important n'est pas ce que tu fais, mais comment tu le fais». C'est notamment pour cela que la méthode s'adresse plutôt aux adultes, les plus jeunes ne disposant pas encore d'une conscience corporelle suffisante et de la concentration nécessaire.

Avec des petits et des adolescents, on peut en revanche opter pour des exercices adaptés, accompagnés d'explications méthodologiques simples et imagées.

Les personnes âgées, les femmes enceintes et celles qui viennent d'accoucher devraient aussi faire preuve de circonspection. Pour ce groupe cible, il est important de proposer des variantes qui prennent en compte les limites imposées par l'âge ou la condition physique.

De la rééducation au bien-être

Joseph Hubertus Pilates est né en 1880, en Allemagne. De santé fragile, il a souffert dans sa jeunesse d'asthme, de rachitisme et de fièvre rhumatismale. Désireux de contrer le destin, il se mit au sport: culturisme, plongeon, ski et gymnastique entre autres. Il développa par ailleurs une série d'exercices.

En 1912, il déménagea en Angleterre où il devint instructeur d'auto-défense pour l'école de police locale. Il pratiqua aussi la boxe et travailla comme artiste de cirque. Quand la Première Guerre mondiale éclata, il fut emprisonné durant une année, comme d'autres Allemands expatriés.

Dans l'univers carcéral, il s'entraîna beaucoup, motivant aussi ses compagnons de cellule. Transféré sur l'Île de Man, il fut confronté à une réalité tragique: des soldats blessés et immobilisés suite à leurs blessures, d'autres affaiblis par différentes maladies, etc. Il inventa des machines avec des ressorts destinées à les aider dans leur réhabilitation.

De retour au pays dans les années 20, il poursuivit ses recherches et élabora des engins de rééducation qui, pour certains, existent encore. En 1926, il rejoignit New York et ouvrit, avec sa femme rencontrée lors de la traversée, un studio principalement destiné aux danseuses ayant subi des traumatismes au dos ou aux jambes, afin de les remettre sur pied.

C'est lui qui donna le nom de «méthode Pilates» à sa théorie d'entraînement qui se fondait sur le Mat Work, à savoir une série d'exercices effectués sans engin, sur un petit tapis, ou au moyen d'agrès particuliers (Reformer, Cadillac, Barrel).

J.H. Pilates mourut en 1967. Trois ans plus tard, une ancienne élève ouvrit un studio à Los Angeles et la proximité d'Hollywood conféra à cette technique une renommée internationale.

Source: mobilepraxis 03/2009, S. 16-17

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO