

# HISTORIQUE PILATES

**Traduction de la vidéo « An Animated History of Pilates » par Valérie LEFEUVRE Formatrice Attitude Pilates**

**lien vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=vWkxhtfw0A8> autres infos Pilates et formations à l'enseignement :**

[www.attitudepilates.com](http://www.attitudepilates.com)

Joseph Pilates était un passionné de fitness et un inventeur né en 1883 en Allemagne près de Dusseldorf.

Son père était un gymnaste reconnu et titré d'origine grec

Sa mère était naturopathe et croyait en la stimulation du corps pour une auto-guérison, sans médicament ni chirurgie.

La philosophie de guérison de sa mère et les performances physiques de son père ont grandement influencé les idées de Jo Pilates sur l'exercice thérapeutique.

Pilates était un enfant malade, souffrant d'asthme, de rachitisme et de fièvre rhumatismale pour ne pas arranger les choses, les plus grands de son école l'insultaient et se moquaient de son nom.

Il était déterminé à surmonter ses inconvénients physiques et à consacrer sa vie à améliorer sa santé et sa force.

Il s'est concentré sur les techniques de respiration pour tenter de guérir son asthme.

Et en faisant du sport en extérieur, il fut capable de guérir son rachitisme qui était causé par une carence en vitD

A l'âge de 14 ans, il était suffisamment en forme pour poser pour des planches anatomiques.

Il adorait skier et passer son temps à l'extérieur

Il a étudié le culturisme, le Yoga et les arts martiaux et la gymnastique

et vous reconnaîtrez l'influence de ces activités dans la technique Pilates.

Par exemple les longs étirements réalisés sur reformer sont issus des planches et chien tête en bas de yoga.

Certain mouvement de bras ou kick rejoint le courant des arts martiaux.

Et certains exercices sur chaise sont similaires à ceux de gymnastique.

Les mouvements naturels des animaux l'ont également inspiré et se retrouvent dans certains exercices comme l'étirement du chat sur cadillac.

En 1912 Joseph Pilates déménage en Angleterre et gagne sa vie comme boxeur professionnel et artiste de cirque et entraîneur en self défense à Scotland Yard.

Cependant durant la 1ère guerre mondiale, les autorités britanniques l'ont interné, avec d'autres citoyens allemands dans un camp citoyen britannique sur l'île de Man

Les conditions de vie dans ces camps étaient très mauvaises

Joseph Pilates insistait pour que tout le monde participe à des routines d'exercices quotidiens

qu'il avait conçu pour aider à maintenir leur bien-être physique et mental

Certains soldats allemands étaient trop faibles pour sortir du lit ; mais ne se contentant pas de laisser ses camarades au repos, Jo Pilates prit les ressorts des lits et eut l'idée de les attacher aux têtes de lit et aux repose-pieds des cadres de lit en fer.

les transformant ainsi en équipement permettant un type d'exercice de résistance pour ses patients lités

Ces lits mécanisés furent les précurseurs des actuelles machines d'exercice à ressorts comme cadillac ou reformer qui sont connus dans le Pilates aujourd'hui.

Pendant la grande épidémie de grippe en 1918, pas un seul soldat sous la garde de Joseph Pilates n'est mort ; remarquable compte tenu des conditions de vie terribles des camps d'internement.

Après la guerre Joseph est retournée en Allemagne et a travaillé avec des experts de la danse et de l'exercice physique. Comme Rudolph Laban

A Hambourg il forma des policiers ; il fut également contraint de former des membres de l'armée allemande, mais a quitté son Allemagne natal déçu des conditions politiques et sociales et a immigré aux États-Unis.

Sur la route il rencontra sa future femme, une jeune infirmière nommée Clara.

Ensemble le couple a construit un studio à New York et a enseigné et supervisé les étudiants dans les années 1920.

Leur méthode, que lui et Clara appelaient à l'origine, Contrology encourageait l'esprit à contrôler les muscles.

Cette méthode se concentrait sur les muscles posturaux de base

qui aidaient à garder le corps équilibré et à fournir un soutien pour la colonne vertébrale.

En particulier, les exercices de Pilates enseignent la conscience du souffle et de l'alignement de la colonne vertébrale, ainsi que renforcer le torse profond et les muscles abdominaux.

Pilates en est venu à croire que le style de vie moderne, la mauvaise posture et une respiration inadaptée étaient à l'origine d'une mauvaise santé.

La salle de gym de Joseph Pilates à New York sur la 8ème avenue était située à proximité de nombreux studios de danse et de Broadway

Ce qui a amené à la découverte de leur technique par de nombreux membres de la communauté de danse, y compris George Balanchine et Martha Graham.

Le répertoire de Pilates lui-même a beaucoup de référence au ballet classique et à la technique Graham ; par exemple les séquences de ballet sur Cadillac et ladder barrel,

le dos rond et vers l'arrière dans le massage de l'estomac sur reformer

Beaucoup de danseurs, d'acteurs et de personnes connues à New York étaient devenus accrochés au Pilates pour la force qu'il leur apportait et la grâce qu'il a développée sur leur corps, ainsi que pour les effets de réadaptation.

Joseph Pilates a écrit 2 livres : Your Health (votre santé) et Return to life through contrology

retour la vie grâce à la méthode contrology, la méthode Pilates.

Il fut aussi un inventeur prolifique de machines et outils de travail.

Il est décédé en 1967 à 38 ans à New York ; il avait pu maintenir un physique en forme tout au long de sa vie et les photos montrent qu'il était dans une condition physique remarquable.

même à la fin de sa vie

On dit de lui qu'il avait une personnalité flamboyante, il fumait des cigares, aimait faire la fête, et portait son slip d'exercice partout où il voulait, même dans les rues de New York

On dit qu'il était un enseignant intimidant, bien que profondément engagé

malgré que Joseph et Clara n'aient pas eu d'enfants ses techniques d'exercices ont été préservées et développées à travers le travail de ses disciples.

Ces disciples qui ont commencé comme apprentis et sont maintenant appelés les aînés ...

Jusqu'à ce que la science de l'exercice fut rattrapée par la méthode Pilates dans les années 1980

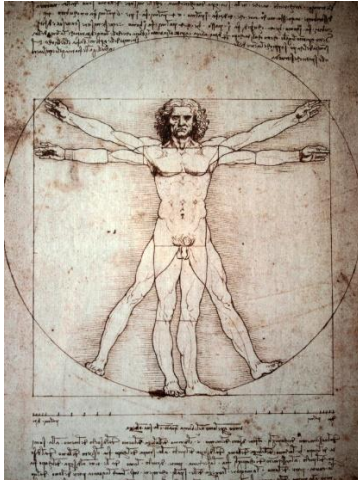
ce furent principalement les danseurs et les athlètes d'élite qui utilisaient la technique Pilates

Maintenant le Pilates est adapté au grand public

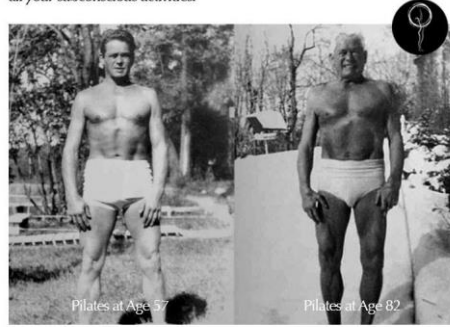
avec ses bénéfices au niveau de la santé ; notamment la discipline mentale largement reconnue comme étant d'un grand avantage pour la santé et le bien-être de tous types de personnes

peu importe leur posture, leur taille, leur sexe, ou encore leur âge

aujourd'hui les enseignements de Joseph Pilates sont perpétrés par les aînés, par leurs descendants et un large groupe d'enseignants contemporains partout dans le monde



*"Through Contrology you first acquire complete control of the own body and then through proper repetition of its exercises you gradually and progressively acquire that natural rhythm an coordination associated with all your subconscious activities."*



*Return to Life – Joseph Pilates*



## **Ses disciples ; Les aînés de Joseph Pilates (tableau de la vidéo)**

Romana Krysanovska	Mary Bowen	Robert Fitzgerald	Ron Fletcher	Eve Gentry
Kathy Grant	Jay Grimes	Lolita San Miguel	Bruce King	Carola Trier

### **Bénéfices cités sur la vidéo**

- ▶ améliore la souplesse améliore la force musculaire
- ▶ équilibre les forces musculaires
- ▶ favorise le contrôle musculaire
- ▶ améliore la stabilisation de la colonne vertébrale
- ▶ conscience de sa posture
- ▶ améliore la coordination physique et l'équilibre
- ▶ effet relaxant
- ▶ réhabilitation sécuritaire des blessures articulaires et du dos.
- ▶ aide à prévenir les troubles musculo squelettiques
- ▶ améliore le bien-être mental