

La méthode *Pilates*

Une gymnastique psychocorporelle

par Piccarda di Montereale

Découvrez cette méthode qui, dans le rôle essentiel accordé à certains principes, ne manquera pas de vous rappeler les arts énergétiques, et par sa pratique, affinera votre perception globale du corps.

Tout être humain naît avec un droit universel, le droit de rester en bonne santé. J. H. Pilates

La méthode Pilates (prononcez pilatesse), porte le nom de son créateur, Joseph Hubertus Pilates (appelé Joe par ses amis), gymnaste, boxeur et plongeur allemand né à Dusseldorf (Allemagne) en 1880. Parce qu'il avait gravement souffert, durant son enfance, d'asthme, de rhumatismes et de rachitisme, Joseph Pilates se passionne tôt pour l'étude de l'anatomie et du mouvement, pour le Yoga et les arts martiaux. Il devient vite un athlète accompli et se façonne un corps parfait. A partir de cette idée, il élabore un répertoire complet de plus de 500 mouvements spécifiques pour permettre de « rajeunir » et d'assouplir la colonne vertébrale et les articulations. Inspirée des écrits des philosophes grecs, des enseignements de la pensée orientale et de l'étude du mouvement animal, sa méthode qu'il baptise « contrôlogie » est fondée sur 7 principes fondamentaux : la respiration, le centre (le « core » ou « power house »), la concentration, le contrôle, la précision, la fluidité et la visualisation. Lorsqu'ils ouvrent avec sa femme Clara, leur premier studio à New York, sa méthode devient rapidement célèbre chez les danseurs (G. Balanchine, Martha Graham...), les acteurs, les athlètes, les femmes au foyer de la bonne société. Après sa mort accidentelle en 1967, à l'âge de 87 ans, sa femme dirigera le studio. Il faudra toutefois attendre les années 90 pour que le tout Hollywood redécouvre les bienfaits de cette méthode, que le Pilates soit enfin officiellement reconnu et que le monde l'adopte à son tour.

Comment ça marche ?

En dix séances, vous sentirez la différence, en vingt, vous verrez la différence et en trente séances vous aurez un corps tout neuf.

Joseph Pilates fut l'inventeur de machines (comme le Reformer ou le Cadillac) spécifiques pour la réhabilitation. Elles utilisent la gravité et des ressorts détachables qui permettent une résistance progressive contrôlée ainsi qu'une assistance aux mouvements. Le travail avec les machines contient tous les principes du Pilates sur tapis, mais est plus précis et plus ciblé que le travail sans supports. Il est donc recommandé pour la réhabilitation et, plus particulièrement, pour renforcer des parties spécifiques du corps. Un des avantages du Pilates sur tapis, autrement dit « Mat (= tapis) Pilates » ou « Matwork », outre celui d'être totalement « portable », est de développer plus rapidement une perception globale du corps, ou « proprioception », c'est-à-dire qu'il sensibilise à des sensations qui proviennent des muscles, des tendons et des articulations. En étant exécuté dans l'espace, le travail sur tapis contribue à améliorer l'équilibre et à corriger les défauts posturaux à travers une action d'opposition musculaire qui peut être appliquée très facilement dans la plupart des actions de la vie quotidienne. Le Mat pilates est fondé sur des exercices simples, dynamiques ou statiques, principalement exécutés au sol en respirant profondément. Les effets extraordinaires de cette gymnastique psychocorporelle provoquent notamment la correction de défauts de posture et le réaligement général de la colonne vertébrale et des asymétries du corps, la réduction des problèmes de dos, nuque et bassin (lombalgie, sciatique, problèmes cervicaux, traumatismes, etc.), l'amélioration de l'élasticité musculaire et articulaire de tout le corps, l'amélioration du tonus musculaire et le remodelage profond du ventre, des cuisses et des fessiers, la diminution des symptômes liés au stress et une meilleure capacité de relaxation. Plusieurs principes généraux caractérisent la pratique.

La Respiration

Dans la méthode Pilates, tout commence avec la respiration : « Le premier et dernier acte vital », selon Pilates. Une respiration correcte est essentielle pour assurer le juste apport d'oxygène aux muscles et aux organes. Cette importance est telle dans la pratique que pour chaque exercice les moments d'inspiration et d'expiration doivent être clairement indiqués par l'enseignant. Une circulation améliorée favorise une meilleure proprioception, ce qui

Inspiré par
le mouvement
des animaux.



PORTRAIT

Piccarda di Montereale, ancienne danseuse classique, pratique le Pilates depuis presque 20 ans. Elle s'est formée aux Etats-Unis et au Canada avec la méthode Stott Pilates et enseigne le Mat Pilates (Pilates sur Tapis) depuis 9 ans.

rend plus facile la concentration sur les actions du corps. On retrouve ici le même rôle essentiel de la respiration que dans les disciplines orientales qui avaient inspiré Pilates (Yoga et Taiji), mais au lieu de vider le mental, on cherche plutôt là à réveiller l'auto-conscience pour se sentir, être conscient des mouvements du corps, y compris ceux qui dans la vie quotidienne ne sont pas utilisés.

Contrôle et Concentration

La concentration amène au contrôle du corps: les mouvements doivent être exécutés lentement, en douceur. Une pratique régulière aide à surmonter les difficultés, au point que le temps pendant les séances semble s'écouler de plus en plus vite. Petit à petit et spontanément, le temps de pratique est prolongé. Pilates écrit: *Bouger sans contrôle peut amener à se blesser; la méthode Pilates enseigne à avoir le plein contrôle de son corps et à ne plus être à son service.*

Le Centrage

Pilates avait nommé Power House, « Générateur de l'énergie », la partie du tronc comprise entre la base de la cage thoracique et le bassin. Dans une vision frontale, cette aire comprend les muscles abdominaux (transversaux, droits et obliques); dans une vision postérieure, les grands dorsaux, le carré lombaire et les fessiers. En renforçant la Power House, on peut rééquilibrer la posture du buste et créer un véritable centre de force pour les mouvements des extrémités qui deviennent plus fluides et ergonomiques. Le risque de blessure est diminué, ainsi que les problèmes de dos et de nuque.

La Précision et la Visualisation

Contrôle et ergonomie dans l'effort rendent possible le fait d'exécuter chaque mouvement d'une manière précise. La visualisation aide l'élève à rendre plus précis le mouvement grâce aux images les plus variées, comme penser au mouvement fluide du miel qui coule.

La Fluidité

Beaucoup d'images que Pilates utilisait pour expliquer ses exercices ont été inspirées par les mouvements des animaux, la zoologie étant une des passions de sa jeunesse. Il avait observé en effet que l'homme est le seul animal à développer des postures incorrectes. Les causes en sont nombreuses: trop de sédentarité, activités qui empêchent les mouvements fluides, problèmes psychologiques... En observant les animaux, on remarque qu'ils utilisent tous les muscles du corps. Le développement de la fluidité avec la méthode Pilates confère aux humains la souplesse et la grâce dans les gestes les plus simples du quotidien. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

UN PEU DE PRATIQUE...

Single Leg Stretch : étirement de jambe isolé avec Piccarda di Montereale

Un exercice d'abdominaux qui développe la coordination et la stabilité du tronc et de la tête.



1. Position de départ: couché(e) sur le dos, le haut du dos fléchi et soulevé du tapis, la colonne lombaire en appui sur le tapis. Les jambes se placent en position « tablette », Les mains reposent contre l'extérieur des tibias, les omoplates stabilisées.



2. Pour préparer, **inspirez**... Puis **expirez** en étendant une jambe vers l'avant à 45 degrés du sol, en plaçant la main droite à l'extérieur sur la cheville et l'autre main à l'intérieur sur le genou.



3. **Inspirez** et commencez à échanger la position des mains et des jambes. **Expirez** et étendez complètement l'autre jambe, en remplaçant les mains sur la jambe maintenant fléchie. **Inspirez** et commencez à changer de jambe. Répétez l'enchaînement 8 à 10 fois.