

Historique de la méthode Pilates

La méthode Pilates n'est pas une «trouvaille » récente, imaginée par un membre de la génération fitness ; elle a été mise au point il y a plus d'un siècle par Joseph Hubertus Pilates.

Né en 1880, en Allemagne, Joseph Pilates était un enfant malingre, à la santé fragile, qui souffrait, entre autres, d'asthme et de rachitisme. Doté en revanche d'une forte volonté et d'un moral à toute épreuve, il n'eut de cesse d'améliorer son état de santé et de renforcer son organisme en pratiquant régulièrement des activités sportives visant à augmenter la force musculaire : boxe, musculation, gymnastique, escrime ... Ses efforts ne furent pas vains. Dès l'âge de 14 ans, il possédait un corps athlétique à la musculature harmonieusement développée, ce qui lui valut de servir de modèle pour des planches d'anatomie.

Perfectionniste, Pilates s'intéressa également aux activités physiques d'origine d'Extrême-Orient, notamment le yoga et le tai-chi chuan. Il était fasciné par la concentration et le contrôle de l'esprit sur le corps requis pour la pratique de ces disciplines, et sur l'intérêt qu'elles portaient aux techniques de respiration. Peu à peu, Pilates mis au point son propre programme de préparation physique basé sur une exécution précise de mouvements parfaitement contrôlés. Il donna à sa méthode le nom de Contrology.

En 1910, Joseph Pilates partit pour l'Angleterre où il s'installa et devint boxeur. Il enseigna en parallèle l'autodéfense aux agents de police de Scotland yard. Lors de la première guerre mondiale, Pilates fut enfermé sur l'île de Man. Loin d'abandonner sa pratique des activités sportives, il l'enseigna à ses compagnons. Aucune des personnes qui avaient participé à ses séances de conditionnement physique ne mourut lors de l'épidémie de grippe espagnole et le mérite lui en fut attribué. Ce résultat surprenant valut à Pilates de travailler comme conseiller médical dans un hôpital de l'île de man. Il fit pratiquer des exercices aux soldats immobilisés par des blessures ...

Après la guerre, après un court passage en Allemagne, il décida de partir aux Etats Unis avec un boxeur qu'il entraînait et qui devint par la suite champion du monde des poids lourds. Installé à New York avec sa femme, il ouvrit son premier centre de conditionnement physique à Brodway.... Il travailla avec beaucoup de danseurs, artistes et acteurs, tous conquis par ses idées...

...

Joseph Pilates enseigna jusqu'à la fin de sa vie. Il forma plusieurs personnes à sa méthode... Il mourut en 1967 à l'âge de 87 ans laissant derrière lui une technique de remise en forme, un mode de vie et une tradition.