

PILATES

Santé vous bien ! est une série d'articles sur les livres liés à la santé et disponibles à la Médiathèque. Mais nous aborderons aussi les disciplines favorisant le bien-être et la relaxation. Ainsi, découvrons la méthode Pilates.

Présentation générale de la méthode :

Le Pilates est une gymnastique douce, très prisée des stars, s'est démocratisée ces vingt dernières années. La méthode a été élaborée par un allemand, Joseph Pilates (1880-1967). Le jeune Pilates est un enfant chétif, rachitique, souffrant d'asthme et de rhumatisme articulaire. afin de se soigner et se surpasser, il s'intéresse à l'anatomie, au yoga et à différents arts martiaux. Il intègre ces pratiques très exotiques dans ce début du 20ème siècle à des activités corporelles occidentales telles que la gymnastique ou la boxe. Il est intimement persuadé que la santé mentale et physique sont étroitement liées. Il est déjà un bon gymnaste et boxeur lorsqu'il déménage en 1912 en Grande-Bretagne où il enseigne l'auto-défense aux forces de police anglaises. Malheureusement, dès l'avènement de la Grande Guerre, il est emprisonné en tant que "étranger ennemi" sur l'île de Man (dans le centre de l'archipel britannique). C'est là qu'il va pouvoir travailler, peaufiner, améliorer sa méthode malgré des conditions de détention peu favorables. Il arrive même à enseigner et tester sa méthode sur ses autres compatriotes enfermés comme lui. Il devient ainsi une sorte de professeur de gymnastique et trouve même le moyen de fabriquer des machines de rééducation. A l'armistice, il est renvoyé chez lui en Allemagne où il va entraîner les forces de police de Hambourg. Mais lorsque l'armée allemande veut l'enrôler de force pour entraîner ses troupes, il fuit à New-York et ouvre son studio.

Santé vous bien ! : découvrir le Pilates

Écrit par Olivier

Dans les faits, la méthode Pilates dure en moyenne une heure. Les exercices qui la composent consistent à adopter des postures différentes qui sollicitent tour à tour tous les muscles du corps, dans un ordre établi. Cet ordre est très important et se doit d'être respecté. L'accent est notamment porté sur la zone centrale du corps pour bien faire travailler les abdominaux. De même, sont importants pour la pratique : une bonne respiration, une posture correcte, une emphase mise sur le développement harmonieux des muscles posturaux, des mouvements effectués sans se presser, doucement, mais avec une précision parfaite. Tout le monde peut faire du Pilates car les mouvements ne sont pas violents ni traumatisants pour le corps. Les pratiquants doivent être rigoureux en ce qui concerne l'ordre des postures. Et, donc, cette gymnastique s'adresse aux personnes peu voire pas du tout sportives, aux personnes stressées, fatiguées, aux femmes enceintes, aux personnes âgées et aux personnes convalescentes.



Les bonnes raisons de s'y mettre :

Au niveau physique

pour une meilleure respiration qui permet de stabiliser la colonne vertébrale et de gérer les tensions musculaires.

pour plus de centrage et plus de gainage avec une attention toute particulière à la ceinture

abdominale.

pour plus de fluidité de vos mouvements.

pour un meilleur équilibre de votre corps et de vos postures.

pour plus de contrôle de votre corps et de vos mouvements qui sont pratiqués doucement afin de corriger si nécessaire.

Au niveau mental

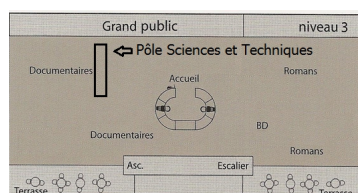
pour gagner en concentration pour effectuer les mouvements correctement et en tirer tous les bénéfices.

pour obtenir plus de précision car pour que les exercices soient efficaces, les mouvements doivent être effectués de façon précise et coordonnée.

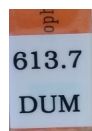
pour lutter contre le stress physique et mental

Enfin, comme toute méthode de musculation, le Pilates exige de pratiquer de façon régulière et durable sur le long terme pour en apprécier véritablement les bénéfices .

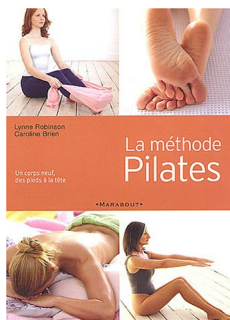
Les livres sur la méthode Pilates sont localisés dans les rayons "Sciences et Techniques" au 3ème étage de la Médiathèque, à l'Espace Grand-Public.



Ils sont répertoriés grâce à une Classification Décimale, nommée Classification Dewey, inventée par le bibliothécaire américain Melvil Dewey au 19ème siècle, qui utilise un nombre à 3 chiffres sur le dos du document. Le chiffre pour les retrouver dans les rayonnages est le suivant : 613.7



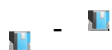
La cote 613.7 sur le dos du livre



Voici la sélection des ouvrages généraux sur la méthode Pilates à l'Espace Grand Public et un DVD à l'Espace Cinémusique :



- [La méthode Pilates : un corps neuf des pieds à la tête](#)
- [Robinson, Lynne](#)
- [Marabout](#)



- [Pilates pour femme enceinte : des exercices adaptés à la femme enceinte, du 1er au 3e trimestre](#)
- [Lamour, Valérie](#)
- [Marabout](#)



- [La méthode Pilates pour les nuls](#)
- [LMLR](#)



- [Yoga & Pilates thérapie : Prévenir et guérir](#)
- [Mattig Kumar, Miranda](#)
- [Le Courrier du Livre](#)



- [La pratique du Pilates : Remodelez votre silhouette](#)
- [Godard, Sophie](#)
- [Ed. ESI](#)

Il vous suffit de cliquer sur un des titres de la sélection pour savoir si celui-ci est disponible ou emprunté.

En plus, deux vidéos de présentation du Pilates pour débutants:

{youtube}hx5fYkg5wrs{/youtube}

<https://www.youtube.com/watch?v=hx5fYkg5wrs>

{youtube}4XhLOcOVi90{/youtube}

<https://www.youtube.com/watch?v=4XhLOcOVi90>

Quelques liens internet pour en savoir plus sur le sujet :

<http://www.doctissimo.fr/html/forme/sports/articles/9665-methode-pilates.htm>

<http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=methode-pilates-th-le-pilates-qu-est-ce-que-c-est>

<http://www.aufeminin.com/sports-femme/methode-pilates-s637672.html>

<http://www.musculation.com/pilates.htm>

<https://www.pilates.fr/content/11-quest-ce-que-le-pilates->

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Pilates>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Joseph_Pilates



Crédits photographiques : <http://www.marabout.com/>