

La méthode Pilates: une approche complète et profonde du mouvement

La méthode Pilates, du nom de son fondateur Joseph Pilates, est un travail complet du corps, avec et sans appareils. Crée au début du 20^{ème} siècle, elle compte un répertoire de 34 mouvements au sol et plus de 500 mouvements sur appareils (reformer, cadillac, chair, barrels), dans lesquels conscience du mouvement et respiration ont une place centrale. Balanchine disait que Joseph Pilates était un génie du mouvement. Au regard des dernières innovations en pédagogie du mouvement, il avait raison.



Joseph Pilates dans son studio à New York

Il est ici question de mieux être car cette méthode nous (re)connecte avec notre corps, améliore notre posture car elle renforce musculature profonde, estompe les douleurs musculaires et fasciales, enrichit notre capacité motrice et nous invite à nous sentir bien dans notre corps, tout simplement. C'est un travail de longue haleine, voire une hygiène de vie. On sculpte certes son corps, mais ce n'est pas l'objectif initial. Le travail en Pilates est bien plus profond.

Mouvements sur appareils avec des sangles et des ressorts, en conscience et multidirectionnels : la méthode Pilates est fasciale. Sans connaître les fascias, Joseph Pilates avait pressenti leur importance et créé une méthode qui les hydrate, leur redonnant ainsi leur qualité liquide qui permet un mouvement sain et sans douleur.

Les schèmes moteurs que l'on trouve dans le répertoire de la méthode facilitent l'intégration de moultes réflexes archaïques et de vie, ces programmes moteurs qui apparaissent in utero et/ou à la naissance et matures pendant

nos premières années de vie. Ces derniers sont le fondement de nos capacités cognitives, régulations émotionnelles et bases posturales. Certes, tous les réflexes ne sont pas concernés par la méthode Pilates, mais un grand nombre d'entre eux, en particulier les réflexes de centrage, d'équilibre et de latéralisation.

La méthode Pilates représente donc une manière unique d'envisager le mouvement en prenant l'être humain dans sa globalité : physique, émotionnelle et cognitive. C'est cette approche holistique qui la rend si efficace et assure sa longévité.

Myriam Blanc

Professeur de Pilates spécialisée en Pilates neuromyofascial, posturologue et praticienne en réflexes archaïques.

Juillet 2025