

Manifeste de La pratique du Pilates.

Précision et conscience.

PAR
Hélène Masquelier

“Équilibre mental et physique,
non pas esprit ou corps
mais esprit et corps.”

Joseph Pilates

Table des matières

Avant-propos	3
Les Principes du Pilates	6
Le mouvement pour redéfinir notre bien-être	8
La biomécanique au cœur du Pilates	10
La force de gravité	12
L'organisation posturale	13
Les machines Pilates	15
Les bienfaits du Pilates	17
Conclusion	19
A propos de l'auteure	20
Références Scientifiques	21

Avant-propos.

Ce manifeste s'adresse à tous ceux qui s'intéresse à la méthode Pilates ou qui sont à la recherche d'une pratique permettant de développer la qualité du mouvement au bénéfice de la santé physique ou de la performance.

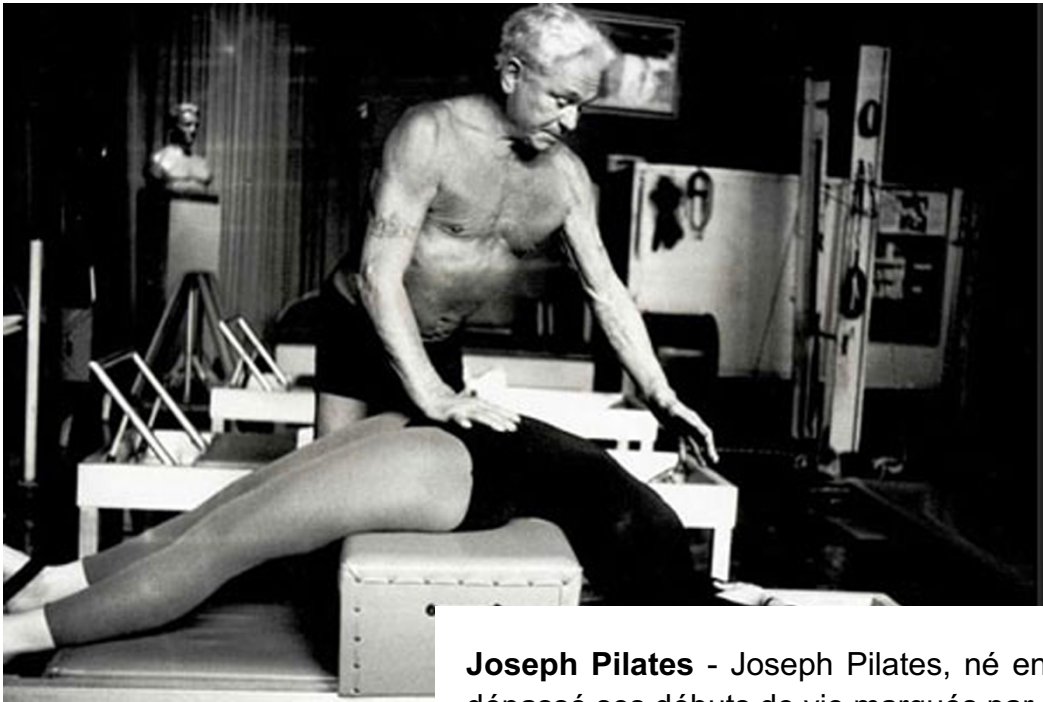
Mon engagement dans l'exercice et l'enseignement du Pilates est guidé par une vision à la fois simple et profonde : donner à mes élèves les moyens d'enrichir leur qualité de vie à travers une pratique consciente du Pilates. La méthode Pilates, loin d'être une simple suite d'exercices mécaniques dénués de sens et d'intention, est une invitation à une exploration approfondie du corps, de son propre corps. Elle permet à chacun de comprendre sa mécanique interne pour rééquilibrer les forces profondes et posturales afin d'incarner pleinement le principe d'un "esprit sain dans un corps sain".

Ce manifeste est né de mon désir de mettre en lumière ma vision de l'enseignement du Pilates comme un chemin vers la redécouverte des capacités naturelles de notre corps ; capacités, non seulement bridées par le mode de vie sédentaire et statique de notre époque mais aussi affectées par un mal être ou par ses interactions avec le monde extérieur. Chaque corps est unique, les muscles, les tendons, les ligaments et même la forme des os est unique. Mais nous sommes tous fait pour bouger et nous exprimer. Nous sommes le seul animal à être aussi polyvalent.

Dans mon enseignement, j'utilise une approche fondée sur les principes biomécaniques du mouvement et l'interaction du corps avec la gravité, mon objectif étant d'éliminer progressivement les contraintes établies par nos habitudes afin de favoriser le mouvement conscient du corps et sa compréhension. A travers la pratique du Pilates j'invite à redécouvrir l'agilité, l'équilibre et la force qui résident au plus profond de nous, réaffirmant que le mouvement est bien plus qu'une simple fonction.

A travers ce manifeste, je vous livre ma compréhension de la méthode Pilates, mes découvertes, des témoignages et ma passion pour le corps humain et son bien-être.

La méthode Pilates date des années 1920. Initialement appelée Contrology, elle porte désormais le nom de son créateur, Joseph Pilates. Pour lui, le corps devait être entraîné en profondeur pour retrouver la synergie fondamentale entre l'esprit et la matière, entre notre être interne et les forces universelles de la gravité afin de le maintenir en bonne santé physique et mentale.



Joseph Pilates - Joseph Pilates, né en Allemagne en 1883, a dépassé ses débuts de vie marqués par l'asthme et le rachitisme en devenant boxeur, gymnaste, et même modèle anatomique. Sa dévotion à améliorer sa santé l'a conduit à créer la célèbre méthode Pilates, fusionnant force et souplesse pour un bien-être global. Sa vie, dédiée à l'enseignement de sa méthode à New York, s'est achevée en 1967, laissant derrière lui un héritage pérenne dans le monde du mouvement et de la rééducation.

Clara Pilates, le cœur de la popularisation - Clara Pilates, l'épouse de Joseph et sa partenaire de longue date, a joué un rôle crucial dans la diffusion et la popularisation de la méthode Pilates. Ensemble, ils ont ouvert leur premier studio à New York, attirant l'attention des danseurs, des athlètes et des élites de la ville. Clara a continué à enseigner et à promouvoir le Pilates après la mort de Joseph, assurant la pérennité de leur héritage.



Les Principes du Pilates.

Le Pilates repose sur six principes fondamentaux : la respiration, la concentration, le centrage, le contrôle, la précision, et la fluidité. Ils forment le socle de notre pratique et de notre enseignement pour amener les élèves à la maîtrise de leur corps.

01. Respiration : Souffle vital

La respiration est le premier et dernier acte de la vie. La respiration est aussi intrinsèquement liée à notre posture et nos mouvements, optimisant l'oxygénation des muscles et facilitant la coordination et l'endurance. Respirer profondément permet de renouveler l'énergie et de clarifier l'esprit à chaque séance, soulignant que chaque inspiration peut être un nouveau départ.

"Inspirer, puis laisser aller. Chaque respiration est une renaissance." — D. Antoinette Foy

02. Concentration : L'art de la pleine conscience

La concentration est la clé de voûte du Pilates, permettant une connexion consciente entre l'esprit et le corps. Elle favorise une approche intentionnelle de chaque mouvement, enracinant la pratique dans le moment présent et améliorant la focalisation cognitive comme le ferait une séance de méditation.

"Dans le calme et la concentration, toute l'âme se déploie." — Johann Wolfgang von Goethe

03. Centrage : Le cœur du mouvement

Centrer signifie rassembler toutes ses ressources internes. Ce principe se concentre sur le Centre du corps (Powerhouse), incluant les abdominaux, les fessiers, le plancher pelvien et les muscles du dos.

L'idée est que tous les mouvements dans le Pilates sont initiés ou soutenus par le centre, contribuant à la force et à la stabilité du corps entier.

"La force ne vient pas de la capacité physique, mais d'une volonté indomptable."
— Mahatma Gandhi

04. Contrôle : Maîtrise du mouvement

Le contrôle, au cœur du Pilates, se réfère à la capacité de maîtriser chaque aspect du mouvement, assurant une stabilité et une efficacité optimales. Ce principe souligne l'importance de la coordination neuromusculaire et de la proprioception dans la pratique affirmant que la maîtrise des mouvements est à la fois une science et un art.

"Le contrôle de soi est la force. Le bon timing est l'art." — Lao Tseu

05. Précision : Chaque mouvement compte

La précision va au-delà de l'exécution correcte des mouvements ; elle implique une compréhension de la biomécanique du corps, assurant que chaque exercice est effectué avec efficacité, minimisant le risque de blessure.

"Les détails font la perfection, et la perfection n'est pas un détail." — Leonardo da Vinci

06. Fluidité : Grace et efficacité

La fluidité met en lumière la capacité innée de notre corps à se mouvoir avec élégance et efficacité lorsqu'il est en harmonie avec l'esprit. La fluidité reflète les principes de la mécanique du mouvement et de l'économie d'énergie, encourageant des transitions douces et une dynamique corporelle aussi naturelle que possible.

"Le vrai secret de la fluidité est d'arrêter de penser à ce que vous devez faire et de commencer à sentir ce que vous faites." — Shunryu Suzuki

Le mouvement pour redéfinir notre bien-être.

La sédentarité, une épidémie silencieuse

Depuis l'aube de l'humanité, notre quête d'ingéniosité s'est manifestée par la création d'outils destinés à simplifier notre existence. Cette même recherche d'économie d'énergie qui nous a poussés à conquérir le feu et à forger les premiers outils est celle qui, à travers les millénaires, nous a conduits à l'ère du numérique. Mais dans cette course vers le progrès, nous avons aussi hérité d'un tribut inattendu : les maux de la sédentarité. Le mot « sédentaire » vient du latin *sedere*, qui signifie « être assis ». « Sitting is the new smoking* » - nos corps subissent les conséquences d'une posture prolongée et inadaptée.

Le corps souffre. Les études s'accumulent et le constat est sans appel — lombalgies, dépression, diabète, et maladies cardiovasculaires sont les stigmates de notre vie devenue sédentaire.

Cette réalité nous interpelle sur le rôle essentiel du mouvement. En tant qu'instructeur de Pilates, je m'emploie à guider mes élèves vers une redécouverte de leur conscience corporelle et de la discipline du mouvement. Dans ma pratique, je marie les principes de la biomécanique et les lois de la gravité à une compréhension approfondie de l'anatomie. Ainsi, le Pilates devient un puissant contrepoint, défiant notre tendance à nous éloigner des exigences physiques de notre environnement naturel.

Le Pilates est aussi une méthode d'ancrage dans l'instant présent. En intégrant le Pilates dans notre vie, nous ne faisons pas que répondre à un besoin de bien-être physique ; nous rétablissons un dialogue essentiel entre notre corps et notre esprit, souvent négligé. Ce rééquilibrage est nécessaire pour naviguer avec aisance dans le monde moderne. J'aime à définir la pratique du Pilates comme le mouvement méditatif.

Ainsi la promesse est non seulement une amélioration de notre condition physique mais aussi une transformation profonde et durable de notre qualité de vie globale.

*être assis est le nouveau tabagisme

Témoignage de Clara, 38 ans, développeuse web

"Je me souviens du jour où j'ai compris que mon corps ne me soutenait plus ; c'était comme s'il me criait son mécontentement après des années passées devant un écran. J'avais mal au dos, je me sentais constamment fatiguée et ma posture ressemblait plus à celle d'une personne âgée qu'à celle d'une trentenaire active. C'est alors que j'ai découvert le Pilates, un peu par hasard, grâce à un ami qui pratiquait au studio d'Hélène.

Dès les premières séances, j'ai ressenti une différence. C'était comme si je parlais à mon corps pour la première fois depuis longtemps, et qu'il répondait par des sensations oubliées de bien-être et de force. Le Pilates m'a appris à me redresser, à respirer profondément et à bouger avec intention. Au fil des semaines, mes douleurs se sont estompées, mon énergie a augmenté et même mon esprit semblait plus clair.

Le changement le plus significatif a été ma conscience corporelle ; je pouvais sentir mon centre de gravité, mes muscles travaillant en harmonie, et cette connexion m'a permis de trouver un équilibre dans ma vie professionnelle et personnelle."

La biomécanique au cœur du Pilates.

La stabilité : fondation de l'effort efficace.

Joseph Pilates, avait une intuition remarquable et un esprit aventureux et avant-gardiste. Il a créé sa méthode en s'appuyant sur ses propres recherches et sur les connaissances anatomiques et physiologiques de son temps. Sa vision de la condition physique, alliant force, souplesse et une conscience accrue du corps, préfigure ce que nous reconnaissons aujourd'hui comme la biomécanique appliquée à l'exercice et à la rééducation.

C'est par le prisme de la biomécanique, cette science qui étudie la structure et la fonction des systèmes biologiques à travers les lois physiques telles que les forces, les bras de levier, et les vecteurs, que j'ai commencé à comprendre pleinement la perspicacité de Joseph Pilates. La biomécanique nous permet de saisir scientifiquement l'importance cruciale de la stabilisation pour un mouvement à la fois puissant et efficace.

Pour clarifier ce concept de stabilisation, pensez à la différence entre courir sur du sable, où chaque mouvement est difficile et épuisant, et courir sur un terrain ferme, où vos pas seront plus efficaces et sûrs.

Cette stabilisation se fonde sur l'activation consciente des muscles profonds. Le Pilates, dans son essence, nous apprend à cultiver l'organisation squelettique et cette stabilité interne pour transformer nos mouvements en expressions de force contrôlée et de précision. Cet engagement des muscles profonds ne se contente pas de rendre nos mouvements plus efficaces ; il permet de construire un corps plus résilient, d'avoir un meilleur équilibre et d'être mieux armé contre les pathologies et

DEFINITION

Les muscles profonds

Pour simplifier, ce sont les muscles de la stature et de la posture : ils organisent notre squelette. Ils sont dits profonds car proches des os.

Notre corps fonctionne au mieux lorsque la stabilisation est confiée aux muscles principalement profonds (dis toniques), qui fournissent la stabilisation sous-jacente nécessaire pour que les muscles superficiels (dis phasiques) puissent accomplir leur rôle en tant que muscles d'action. Cette distinction entre muscles toniques et phasiques montre comment notre corps gère l'équilibre et le mouvement en utilisant différentes catégories de muscles pour différentes tâches, et ceci est intrinsèquement lié à la façon dont nous maintenons notre posture.

blessures courantes telles que les douleurs lombaires ou les tendinites. Il sculpte aussi discrètement la silhouette, la rendant plus élancée, un avantage qui n'est pas négligeable.

Témoignage de Caroline, 55ans, psychologue et psychanalyste

"Dès la première séance j'ai su ou plutôt senti que le Pilates était ce que je cherchais. La concentration dans l'exécution des exercices et mouvements en faisait immédiatement une discipline différente. Accompagnée avec précision par Hélène, les progrès sont arrivés, lentement mais sûrement, avec une conscience sans cesse augmentée de mon corps. Dans ses capacités et ses limites, il s'est transformé. J'ai "découvert" des muscles et des sensations que j'ignorais !

C'est cette connaissance de soi qui en faisait le pendant physique du travail psychique qui est au cœur de mon quotidien. Le Pilates permet, avec un accompagnement précis et régulier, d'accéder à une meilleure connaissance de soi, et, partant, un réel souci de soi et une meilleure santé. C'était pour moi le complément idéal. A l'instar de la psychanalyse dont on dit que ce n'est pas une science mais un art, le Pilates n'est pas un sport ou une gymnastique mais un art. Dans les deux cas, il faut, et il suffit d'un cadre, d'un accompagnement compétent et personnalisé, et d'une pratique régulière. Et ça change votre vie !

On peut sans doute devenir autonome et continuer de progresser seul, comme on quitte son psychanalyste. Mais pour l'instant, je n'arrêterais les séances avec Hélène pour rien au monde !

PS : j'ai dit adieu aux maux de dos et aux séances de kinésithérapie et je vois parfois mon ostéopathe qui observe les changements de ma posture."

La force de gravité.

Source de la tonicité, de la posture et de la performance musculaire.

La gravité, cette force invisible et constante qui nous attire vers le sol, organise notre être bien au-delà de ce que l'on peut imaginer. Elle est le fil invisible qui tisse notre posture et notre relation intime avec notre corps.

DEFINITION

Force de gravité et centre de gravité

Le centre de gravité du corps humain est le point où la masse est distribuée également dans toutes les directions et il se déplace lorsque nous changeons de posture, aidant à maintenir l'équilibre. La force de gravité est l'attraction terrestre qui nous tire vers le bas et détermine notre poids. Ensemble, ils influencent notre capacité à nous tenir debout, à nous déplacer et à garder notre équilibre en réagissant continuellement l'un à l'autre.

La gravité n'influence pas seulement notre structure physique ; elle orchestre aussi nos réponses neurologiques. En tant que force constante, elle est essentielle pour calibrer nos capteurs sensoriels tels que les fuseaux neuromusculaires et les organes tendineux de Golgi, qui informent continuellement le système nerveux de l'état de tension musculaire permettant la coordination et l'exécution de mouvements précis et adaptatifs. Ce dialogue permet des ajustements fins, garantissant l'équilibre et la posture en harmonie avec la gravité.

Considérez les premiers mouvements d'un nouveau-né ; chaque geste est une réponse à la gravité, sculptant peu à peu sa structure corporelle et son rapport à l'environnement. Se retourner, s'asseoir, progresser à quatre pattes, se lever et enfin, marcher, constituent autant de jalons cruciaux de son développement physique.

Alors que vous parcourez ces lignes, je vous invite à vous arrêter un instant, à fermer les yeux, et à ressentir. Asseyez-vous sur une chaise, les pieds à plat sur le sol et le dos droit. Maintenant, laissez votre tête et votre buste se pencher en avant en vous relâchant et ressentez le poids du corps. Puis repoussez le sol avec vos pieds. Vos muscles répondent en douceur, votre dos se redressant presque instinctivement.

C'est dans cette interaction quotidienne, souvent oubliée, que réside le secret de notre vitalité.

L'organisation posturale.

L'architecte de notre corps.

Renforcer notre système musculaire sans tenir compte de notre organisation posturale, c'est comme bâtir une maison sans des fondations solides : même avec les meilleurs matériaux, elle reste sujette aux fissures et au risque d'effondrement.

La posture, au cœur de notre bien-être physique, est le pilier sur lequel repose notre structure corporelle. En tant que mammifères bipèdes, le défi de maintenir l'équilibre sur deux pieds est constant, orchestré subtilement par notre système vestibulaire, le chef d'orchestre de notre équilibre et de notre orientation dans l'espace.

DEFINITION

Le système vestibulaire

Logé dans les oreilles, le système vestibulaire fonctionne comme une petite boussole à l'intérieur de la tête qui nous informe de notre position : sommes-nous debout, penché, ou en train de tourner ? Il joue un rôle de "chef d'orchestre" dans notre équilibre et notre orientation dans l'espace. Il dirige et ajuste en permanence les réponses de notre corps pour s'assurer que nous pouvons nous déplacer, nous tenir debout et réagir efficacement à notre environnement sans perdre l'équilibre.

Visualisez le corps comme une construction composée de trois masses principales : le bassin, la cage thoracique et la tête. Lorsqu'elles sont alignées, un axe de gravité les traverse de manière optimale, assurant une stabilité solide. Si le bassin est projeté en avant, pour garder l'équilibre et le centre de gravité au-dessus des pieds, les deux autres masses doivent s'ajuster. La cage thoracique se repositionne en arrière, tandis que la tête se penche en avant, dans une sorte de jeu de miroir avec le bassin. Ce réajustement n'est pas isolé ; il implique tout le corps, activant un système interne complexe où le système vestibulaire joue un rôle clé en informant notre cerveau de ces changements de position, permettant ainsi des ajustements fins et coordonnés.

Dans cette chorégraphie complexe des masses corporelles, l'enseignement du Pilates s'invite comme un moyen d'ajuster et corriger les postures, pour aboutir à une maîtrise naturelle de l'alignement et l'organisation de nos trois masses. L'objectif étant d'atteindre une mobilité et une fluidité de mouvement véritables, outre passant la simple force musculaire pour retrouver dynamisme et vitalité.

Témoignage de Robert, 67 ans, retraité

Un exemple marquant de ces effets positifs s'est présenté récemment. À la fin d'une séance, Robert, élève depuis 6 mois, est venu me voir. Avec assurance, il a démontré une nette amélioration de son équilibre, un aspect sur lequel il avait travaillé avec constance. Les progrès étaient évidents : la stabilité et la confiance acquises au fil des sessions avaient manifestement amélioré sa posture et sa coordination. Cette évolution, tangible et mesurable, est une illustration claire des bénéfices concrets du Pilates sur le bien-être et la fonctionnalité physique.

Les machines Pilates.

Les instruments pour une conscience corporelle.

Quand j'évoque mon activité professionnelle et le Pilates, beaucoup imaginent simplement une série d'exercices au sol, souvent avec l'assistance de gros ballons colorés. Ces exercices au sol, fondamentaux dans la méthode Pilates, nous mettent face à la gravité et mettent en lumière nos limitations physiques et les schémas de mouvement compensatoires. Ils nous encouragent à recruter nos muscles profonds plutôt que de compter sur les muscles superficiels. Cela peut rendre la pratique plus exigeante, voire contre-productive si mal abordée

Le corps humain, cette mécanique de précision complexe, commence à élaborer sa structure et sa fonction dès l'état embryonnaire. Dans l'environnement aquatique de l'utérus, la gravité est atténuée, mais les mouvements que le fœtus réalise contre cette douce résistance sont fondamentaux pour son développement musculosquelettique. Les équipements de Pilates, tels que le *Reformer* ou le *Cadillac*, s'inspirent de ce principe. Avec leurs ressorts réglables, ils fournissent une résistance mesurée qui encourage l'engagement des muscles profonds, facilitant ainsi une prise de conscience accrue de notre alignement corporel.

En tant qu'instructeur, c'est un outil permettant de guider vers une exécution des mouvements plus consciente et précise, favorisant une progression mesurable et accessible.

Cette synergie entre le corps et les équipements Pilates transforme un exercice physique en un véritable processus de rééquilibrage et de rééducation. Elle nous invite à explorer les limites de notre corps en toute sécurité, à nous aventurer au-delà de notre zone de confort, et à révéler une mobilité et une capacité de mouvement jusque-là restreintes ou insoupçonnées.

Témoignage de Joséphine, 47 ans, universitaire

"À 47 ans, ma souplesse exceptionnelle était une bénédiction qui s'accompagnait toutefois de quelques ombres, comme une tendance aux entorses rappelant sans cesse les limites de mon corps. Admirative de la

capacité de mon corps à se plier aux postures les plus complexes, je restais pourtant consciente des défis que cette hypermobilité imposait.

Il y a un an, le Pilates n'était qu'un mot et ses équipements, un mystère. L'approche des machines comme le Reformer et le Cadillac était, au premier abord, intimidante, mais la sensation qu'elles offrent une fois que l'on s'y engage est révélatrice et addictive. Les ressorts, en particulier, se sont avérés être des compagnons surprenants, offrant une résistance qui guidait mon corps avec précision. Cette interaction m'a permis de tisser un corset de muscles profonds, apportant une structure salutaire à mes articulations souples. Ma conscience corporelle a été aiguisée par cette pratique, m'ancrant davantage dans chaque mouvement et chaque posture. Je pratique une fois par semaine, mon corps a atteint une harmonie inédite où la force équilibre ma souplesse innée, me libérant des appréhensions liées aux entorses et me permettant de m'engager avec confiance dans le mouvement."

Les bienfaits du Pilates.

Au-delà du rééquilibrage, un bien-être global.

Nous l'avons vu, la méthode Pilates ne se limite pas à une série d'exercices ; c'est une approche intelligente et holistique conçue *in fine* pour le bien-être global. Le rééquilibrage des chaînes musculaires et la stabilisation de notre squelette ne sont pas des fins en soi, mais les moyens par lesquels la pratique consciente du mouvement agit profondément sur notre corps et notre esprit. Ce réalignement nous permet d'adopter une posture optimale, qui, à son tour, améliore le fonctionnement de l'ensemble de notre organisme. La fluidité accrue des circulations et une meilleure régulation hormonale ne sont que le début des bénéfices.

DEFINITION

La posture

Plus qu'une simple architecture corporelle la posture est le reflet de notre manière de nous présenter au monde. Elle inclue la structure de notre corps, l'alignement de nos os, le tonus de nos muscles, mais aussi l'énergie que nous dégageons, notre confiance et notre ouverture aux autres. En Pilates, travailler sur notre posture, c'est donc façonner notre présence physique tout autant que notre présence sociale, harmonisant notre intérieur avec la manière dont nous choisissons de nous exprimer extérieurement.

Pourquoi tant d'efforts ? Parce que cette méthode reconnaît le lien profond entre le bien-être physique et mental. En se concentrant sur le renforcement interne et en requérant une attention minutieuse à l'exécution de chaque mouvement, la méthode nous encourage à une introspection active. Chaque session est une occasion de synchroniser corps et esprit, et transforme chaque séance en une méditation en mouvement, où l'alignement du corps et la clarté de l'esprit se rejoignent.

C'est cette synergie, ce dialogue entre le corps et l'esprit, qui fait du Pilates une méthode révolutionnaire. Ce n'est pas seulement une question de muscles plus forts ou d'une meilleure posture ; c'est une invitation à vivre plus pleinement et avec une conscience accrue. Chaque mouvement, chaque respiration. Le Pilates nous enseigne à écouter notre corps, à respecter ses limites tout en explorant son potentiel.

C'est ici que réside la véritable intelligence de la méthode : en nous guidant vers un état d'équilibre où le corps et l'esprit fonctionnent en parfaite symbiose, elle nous offre la clé pour accéder à une version plus

vivante et plus dynamique de nous-mêmes. Le Pilates est bien plus qu'un conditionnement physique: c'est une approche qui enrichit notre vie, nous enseigne à vivre en équilibre, à cultiver la conscience augmentée des capacités de notre corps et à renforcer notre connexion avec les autres.

Conclusion.

Je vous invite à découvrir ou redécouvrir le Pilates comme une méthode profonde et réfléchie, qui transcende la simple notion d'exercice pour devenir une pratique complète. Embrassez le Pilates comme une aventure à rejoindre, une exploration qui vous amènera à redéfinir et à étendre les capacités de votre corps au bénéfice de votre esprit. À travers cette pratique, vous découvrirez de nouvelles dimensions de force, de mobilité et d'harmonie - des changements bénéfiques qui s'infiltreront et embellissent chaque aspect de votre quotidien.

Je vous convie à cette transformation qui promet non seulement une meilleure qualité de vie, mais qui vous prépare aussi à embrasser des horizons enrichissants. Venez expérimenter par vous-même l'impact positif et durable du Pilates et laissez votre corps et votre esprit s'épanouir dans leur plein potentiel.

.

A propos de l'auteure.

Hélène vient du monde fascinant de l'ingénierie en physique appliquée. Après avoir consacré une décennie à la recherche et à la fabrication de machines spéciales industrielles, elle a choisi de suivre la voie de l'entrepreneuriat. Que ce soit dans la création d'une agence web, le développement de programmes d'art pour enfants ou la conception d'objets connectés pour la santé féminine, Hélène a toujours été animée par un esprit d'innovation et une fascination pour la performance du corps.

Expatriée aux États-Unis, elle découvre le Pilates, une discipline encore peu connue en France à l'époque, et y voit une opportunité de lier ses passions pour le sport et la science. En pratiquant le Pilates, Hélène trouve un nouveau monde à explorer : celui de la connexion profonde entre le corps et l'esprit. Cette révélation l'a poussée à se former en tant qu'instructrice de la méthode traditionnelle de Pilates, puis à approfondir ses connaissances en biomécanique du mouvement sportif, en nutrition, et finalement en techniques de Rolfing pour comprendre les interactions des fascias.

De retour en France, elle ouvre son propre centre de Pilates, mettant l'accent sur la méthode traditionnelle et l'utilisation des machines originales développées par Joseph Pilates. Avec un esprit d'ingénieur toujours en quête de compréhension et d'amélioration, Hélène trouve dans ces machines une connexion évidente entre son premier métier et sa passion pour le corps humain, réalisant une fusion parfaite entre ingénierie et bien-être corporel.

Références Scientifiques.

- Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education (1934) : Les philosophies, principes et théories de Joseph Pilates au début du vingtième siècle concernant la santé et la condition physique. Il a basé son travail sur le concept d'un corps et d'un esprit équilibrés, s'inspirant de l'approche prônée par les Grecs anciens.
- Return to Life (1945) : Les premiers écrits complets sur le fitness de Joseph H. Pilates et William J. Miller. Il détaille les exercices, les poses et les instructions fondamentales du travail sur tapis développé par Joseph et Clara Pilates.
- Young (1976), "Gravity and embryonic development" sur PubMed : aborde l'influence de la gravité sur le développement embryonnaire, soulignant l'importance de ce facteur environnemental dès les premiers stades du développement.
- Rolf, I. P. (1977). Rolfing: The integration of human structures. Harper & Row. Ida Rolf a développé le Rolfing, une méthode de manipulation corporelle qui vise à améliorer l'alignement et l'équilibre du corps par le travail sur le système fascial.
- Godelieve Denys-Struyf (1984) a élaboré la méthode GDS des chaînes musculaires et articulaires comme un système de prévention et de soins, basé sur le terrain psycho-comportemental et mécanique de chacun.
- Kloubec (2011) : explore les impacts du Pilates sur la tension musculaire, la force, l'endurance, et la posture.
- Mauricio Antônio da Luz et al. (2014) : comparent l'efficacité du Pilates sur tapis et avec équipements pour les douleurs lombaires. . Ils ont découvert que le Pilates basé sur des équipements était supérieur au Pilates sur tapis pour réduire l'invalidité et la kinésiophobie après un suivi de 6 mois.
- Tolnai et al. (2016) : démontrent l'impact du Pilates sur divers indicateurs de santé chez les jeunes femmes sédentaires.
- D. Cruz-Díaz et al. (2017) : étudient les effets du Pilates sur l'invalidité, la douleur et la kinésiophobie chez les patients avec douleurs lombaires.
- Suárez-Iglesias et al. (2019) : mettent en lumière les effets positifs du Pilates pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.
- "La Respiration" par Blandine Calais-Germain (2005), offre une perspective approfondie sur la respiration, un aspect fondamental du Pilates.
- IDEA Health & Fitness Association (2021) : discute des avantages du Pilates pour les athlètes, y compris l'amélioration de la stabilité, de la flexibilité, de la puissance explosive et du mouvement précis, essentiels pour la prévention des blessures, l'augmentation de la performance et la longévité dans le sport.
- "Respiration" par Hubert Godard (2021): offre des insights sur l'importance de la respiration dans le mouvement et la posture, enrichissant la pratique du Pilates.