



JOSEPH PILATES 9.12.1883 – 9.10.1967

Urodził się w 1883 w Monchengladbach, Niemcy. Jego ojciec był gimnastykiem wielokrotnie nagradzanym. Jako dziecko był bardzo słaby i cierpiał na różne schorzenia: astma, krzywica, ostry gościec. Zdeterminowany by podreperować swój słaby organizm i żyć w zdrowiu wdrożył rygorystyczny program ćwiczeń, który obejmował różne dyscypliny sportowe i aktywności fizyczne m.in. gimnastykę i kulturystykę. Zainteresował się fizjologią ludzkiego organizmu a szczególnie układem mięśniowym. Studiował też metody ćwiczeń z Dalekiego Wschodu takie jak joga. Mając 14 lat miał sylwetkę na tyle umięśnioną by służyć jako model do rysunków

anatomicznych. Joseph Pilates wierzył, że nowoczesny styl życia, nieprawidłowa sylwetka i nieefektywne oddychanie leży u podstaw słabego zdrowia.

Joseph Pilates był gimnastykiem, nurkiem, kulturystą lecz kiedy przeprowadził się do Anglii w 1912 roku, zarabiał na życie jako profesjonalny pięściarz, cyrkowiec i trener samoobrony w szkole policyjnej i Scotland Yard. Mimo to, władze brytyjskie internowały go razem z innymi osobami narodowości niemieckiej do obozu internowanych, najpierw w Lancaster Castle gdzie uczył zapasów i samoobrony. Tam właśnie zaczął definiować i nauczać swojej metody ćwiczeń na macie, która została później nazwana metodą „kontrolingu”. Został przeniesiony do drugiego obozu dla internowanych na Wyspie Man. Tam intensywnie pracował nad rozwojem swojej koncepcji zintegrowanych systemu ćwiczeń fizycznych. Studiował yogę i ruchy zwierząt oraz trenował swoich współtowarzyszy. Mówi się, że dzięki dobrej formie fizycznej jego towarzysze przeżyli epidemię grypy, która zabiła tysiące osób w Anglii w 1918 roku. Pracował również jako sanitariusz, dużo czasu poświęcał pacjentom, którzy nie mogli chodzić. Skonstruował dla nich prosty specjalistyczny sprzęt rehabilitacyjny przymocowując sprężyny do łóżek dające opór.

Po zakończeniu I Wojny Światowej wrócił do Niemiec gdzie współpracował z najważniejszymi tancerzami i sportowcami, również trenował policjantów. Kiedy został zmuszony by rozpocząć treningi z żołnierzami, opuścił swoją ojczyznę rozczarowany politycznymi i społecznymi warunkami i wyemigrował do Stanów Zjednoczonych -1925. Na statku poznał swoją przyszłą żonę pielęgniarkę Klarę. Para założyła studio w Nowym Yorku, uczyli a potem nadzorowali nauczanie „Contrology” do lat 60-tych.

Klara i Joseph nawiązali współpracę z tancerzami mieszkającymi w Nowym Yorku. Dwóch znanych tancerzy George Balanchine, który przybył do miasta w 1933 i Martha Graham (1923) stali się orędownikami metody Pilatesa i regularnie przysyłałi swoich uczniów do studia na treningi lub by się rehabilitować. Wkrótce gdy stało się jasne, że tancerze uczęszczają na zajęcia do studia Pilates gym 8th Avenue dołączyły kobiety. Stało się to w latach 30-tych. Dzięki technice Josepha Pilatesa, dzisiaj tancerze mają przewagę będąc mocniejszymi niż kiedykolwiek. Joseph Pilates napisał kilka książek, opatentował 26 wynalazków. Zmarł w 1967 mając 83 lata, jego żona dziesięć lat później.