

**Tabla 1. LIBROS ESCRITOS POR JOSEPH PILATES****Tu salud: Un sistema correctivo de ejercicio que revoluciona el campo de la Educación Física**

*Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education*

Escrito en 1934, en él expone sus teorías y filosofía sobre salud, higiene y ejercicio físico.

El libro está acompañado de fotografías, del propio Pilates y otras personas, que aclaran y refuerzan estas teorías.

El título de sus diez capítulos da una idea de su contenido y del pensamiento de Pilates:

1. **Una grave situación**
2. **Salud, una condición normal y natural**
3. **Deplorables condiciones**
4. **Hacia abajo**
5. **¡Remedios de sentido común!**
6. **"Contrología"**
7. **"Equilibrio de cuerpo y mente"**
8. **¡Primero educar a los niños!**
9. **¡Hechos probados!**
10. **Camas y sillas de nuevo estilo.**

**Regreso a la vida a través de la contrología**

*Return to Life through Contrology*

Escrito en 1945, se trata de un manual práctico con 34 ejercicios básicos para realizar en casa, sin necesidad de aparatos.

Incluye fotografías sobre los ejercicios con el propio Pilates, que por entonces contaba 65 años de edad.