



## **PILATES. PER IL CORPO E LA MENTE.**

Armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito, movimenti dolci, forza e agilità sono alcuni dei principi del metodo Pilates che ne hanno fatto uno stile di vita.

## **LA STORIA.**

Joseph Hubertus Pilates è nato a Dusseldorf in Germania nel 1880; ideò ed elaborò un sistema di esercizi originale e completo che oggi è conosciuto con il nome di metodo Pilates.

Le sue conoscenze, la pratica di arti marziali e dello yoga, così come il suo interesse per qualsiasi attività fisica, gli diede la possibilità di creare un 'unica forma di ginnastica, per il corpo e per la mente.

Joseph Pilates emigrò negli anni '30 negli Stati Uniti ed aprì a New York City il suo primo centro che suscitò subito l'interesse di atleti, ballerini, attori e di tante altre persone. Quando nel 1967 morì, lui stesso e il suo studio erano diventati ormai un'istituzione. Alterne vicende seguite alla morte di Pilates non favorirono certo la diffusione del metodo che si è riaffacciato prepotentemente sul caotico mondo della "ginnastica" anche grazie alla notorietà di alcuni testimonial; nonostante questa superficiale ma efficace visibilità da "jet-set" va detto che il metodo ha un suo carattere e una sua efficacia assoluta.

## **IL METODO.**

Il metodo, che combina la forza con l'elasticità muscolare, nasconde il suo carattere più profondo nel controllo del movimento (infatti Pilates l'aveva chiamato CONTROLGY) e tutti gli esercizi si prefiggono l'ambizioso obiettivo di migliorare la consapevolezza del proprio corpo affinando la percezione di sé attraverso l'applicazione di un "distillato" di principi ai diversi esercizi.

La continua attenzione verso la respirazione quale fondamento di ogni movimento;  
La ricerca continua dell'allungamento assiale e del core control (controllo del "centro");

Una migliore organizzazione del cingolo scapolare e del torace;

La mobilitazione della colonna vertebrale,

Un preciso allineamento degli arti per una corretta e consapevole distribuzione del carico e, in sintesi: la ricerca costante di un'ottimale integrazione del movimento tra bacino, torace, testa e arti.

Ecco i principi che hanno ispirato Pilates nella ricerca degli esercizi, e sono tanti, che potessero meglio contenerli ed esprimerli, ora col semplice movimento a corpo libero, ora con l'aiuto di attrezzature piccole e grandi capaci di facilitare e/o rendere più impegnativo il loro raggiungimento.

## **MATWORK.**

È l'essenza del metodo Pilates.

Il lavoro a corpo libero integrato con l'utilizzo di piccoli e particolari attrezzi quali la palla, il Foam Roller o il Magic Circle evidenzia ed enfatizza tutti i principi ai quali Pilates si ispirò per organizzare il suo metodo.

## **STUDIO.**

Applicazione originale e fantasiosa dei principi alle attrezzature altrettanto originali create da Pilates stesso. Cadillac, Reformer, Ladder barrel e Combo chair offrono infinite possibilità di combinazione di esercizi utili a migliorare il controllo, la flessibilità, la forza della muscolatura di tutto il corpo; ne risulta una postura più elegante ed "economica".

*"In 10 sedute ti sentirai meglio.*

*In 20 migliorerai il tuo aspetto fisico.*

*E in 30 avrai un corpo completamente nuovo"*

*Joseph Pilates (1880-1967)*