

# Dolce ma efficace

**Pilates: un metodo ormai conosciuto in tutto il mondo per mantenere un fisico elastico e forte**

«**N**on solo il corpo si sente ringiovanito, ma il rilassamento mentale e spirituale è al di là di qualsiasi previsione», diceva Joseph Hubertus Pilates, ideatore di questo metodo diffuso ormai in tutto il mondo, che porta il suo nome. Poche parole per esprimere il cuore di questa tecnica di ginnastica il cui programma è stato sviluppato e perfezionato per oltre sessant'anni e che ha prodotto nel tempo diverse varianti, scuole e correnti.

Il metodo nasce intorno al 1920 quando Joseph Pilates, ex atleta te-

**Il segreto non è lo sforzo ma la precisione dei movimenti, che attivano, ciascuno, precise fasce muscolari**

desco, per superare l'iniziale debolezza fisica, cominciò a studiare l'anatomia umana e le pratiche di allenamento. Convinto che la maggior parte dei problemi derivasse dallo stile di vita, dalla cattiva postura, dall'inefficace respirazione e dalla

debolezza muscolare, sviluppò un metodo per colmare queste lacune. Nel 1925 il Governo tedesco lo invitò a occuparsi personalmente del piano di allenamento del nuovo esercito, ma Pilates preferì emigrare negli Stati Uniti. Qui conobbe Clara, che in seguito divenne sua moglie, e a New York aprì il primo studio per mettere a punto la sua tecnica. Il programma, inizialmente, era incentrato sul *mat work*, una serie di esercizi eseguiti a corpo libero sopra un materasso (in inglese *mat*). Il suo lavoro però non si fermò alla codificazione degli esercizi, ma si estese al perfezionamento di particolari attrezzi, ideati al tempo della sua prigionia in Inghilterra. Pilates descrisse il suo metodo in un libro, *Contrology*, nome originario del Pilates.

Dopo la sua morte, avvenuta

#### AL LAVORO

Un movimento dopo l'altro, l'intero corpo viene interessato.



135

VIVERE

## zona Benessere

**Considerato quasi una risposta occidentale allo yoga, questo metodo agisce anche sulla psiche e sulla mente**



#### I RISULTATI

Lo scopo principale del metodo è rendere le persone consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente, per unirli in un'unica singola e ben funzionante entità. Il Pilates richiede pazienza, perseveranza, concentrazione e fiducia nell'istruttore che deve essere un esperto. Per l'estrema versatilità della tecnica, i suoi campi di applicazione sono molteplici variando dal fitness, per il puro mantenimento del benessere fisico, al campo specialistico della riabilitazione ortopedica. Il risulta-

to immediato è un rimodellamento del corpo: i fianchi diventano più sottili e il ventre si appiattisce. Non solo, è noto che la maggior parte delle persone tende ad assumere posizioni scorrette durante le ore di lavoro o di svago: ebbene, il metodo Pilates aiuta a correggere questi difetti per avere una postura corretta e un portamento elegante e di conseguenza una minor incidenza di mal di schiena e di infortuni. Chi pratica Pilates non è spettatore di sé stesso, ma partecipa attivamente con il corpo e la mente a ciò che compie. «La cosa importante non è ciò che stai facendo, ma come stai eseguendo ciò che fai», usava dire il saggio J.H. Pilates.

Monica Melotti

**È previsto sia l'uso di attrezzi particolari, sia l'esecuzione a corpo libero. L'importante è la concentrazione**



#### MOVIMENTI SU MISURA

► Il metodo si sviluppa attraverso una serie di protocolli standard e di esercizi personalizzabili che prevedono quattro livelli di apprendimento: base, intermedio, avanzato, super avanzato. Questa suddivisione permette lo studio della tecnica attraverso un lavoro di difficoltà e carico graduali dove ogni livello comprende uno specifico programma per ogni at-

trezzo e per il corpo libero. Le persone che praticano Pilates hanno diverse esigenze: atleti che completano la preparazione agonistica, ballerini di danza classica e moderna, sportivi che necessitano di una riabilitazione, adolescenti con vizi posturali, donne in gravidanza e persone di tutte le età che vogliono mantenersi in forma e ritrovare l'elasticità

del corpo. Per questo il programma può essere personalizzato seguendo le necessità del momento.

Per esempio tra i nuovi protocolli del Cova Tech Pilates, sono stati studiati due nuovi programmi: il "Pilates with the tender ball" che consiste in esercizi a corpo libero che si avvalgono dall'ausilio di una palla soffice di 20 cm di diametro, per rafforzare il baricentro e la muscolatura, e il "Pilates in a smile",

esercizi che permettono di ritrovare un senso di benessere, distendendo i tratti del volto e predisponendo al sorriso, aiuto fondamentale per trovare il giusto equilibrio psicofisico.

Info: Studio Pilates S.r.l. via G. Morelli, 4 - 20129 Milano (esistono diversi centri in tutta Italia che insegnano il metodo Cova Tech Pilates) - Tel. 02/78.26.93 info@studio-pilates.it www.studio-pilates.it