

DI LORENA MAMBRETTI

MENS SANA IN CORPORE SANO



Il metodo Pilates, meditazione dinamica per migliorare corpo e anima.

Pancia piatta, spalle larghe e portamento nobile; questi i duraturi effetti del metodo Pilates.

Una pratica in antitesi con i metodi di allenamento tradizionali che, in un incontro tra cultura occidentale ed orientale, contrappone ad apparenza e necessità di piacere agli altri valori quali la concentrazione su di sé, la costanza dell'esercizio e l'amore verso la propria persona...

È difficile definire il metodo Pilates in poche parole: non si tratta di puro corpo libero (il Pilates prevede infatti più di 200 diversi esercizi e si serve di macchine specifiche), né di yoga (non è statico come questa disciplina) e non può essere neppure paragonato alle altre attività sportive che si servono di attrezzi e macchinari vari per irrobustire e definire il corpo (il Pilates utilizza esercizi poco aggressivi e non contempla l'attività aerobica). Per cercare di capire meglio questo metodo abbiamo incontrato Anna Maria Cova fondatrice della CovaTech® Pilates® School, che organizza corsi qualificati per l'abilitazione all'insegnamento del metodo CovaTech Pilates. L'esperienza di anni di insegnamento, il lavoro come terapeuta della riabilitazione,

il confronto con altre discipline ed altri insegnanti hanno permesso ad Anna Maria Cova l'approfondimento e l'evoluzione della tecnica che, pur mantenendo intatto il "corpus" originale, si avvale di nuove intuizioni definendosi così metodo CovaTech Pilates. Con la denominazione CovaTech Pilates si vuole dare inoltre un "bollino" di qualità. Oggi in Italia questa tecnica è diventata molto popolare e molte palestre offrono corsi di Pilates non sempre con insegnanti qualificati. CovaTech Pilates diviene così una garanzia di qualità del metodo insegnato a tutela dell'utente finale.

In cosa consiste il metodo Pilates?

"Il metodo Pilates prende il nome dal suo fondatore Joseph Hu-



Attenzione a seguire il corso giusto

Negli ultimi anni il Pilates, come altre discipline, è diventato un fenomeno di moda che ha portato molte palestre ad aprire corsi su corsi determinando un abbassamento della qualità nell'insegnamento del metodo.

La prima cosa da verificare quando ci rivolgiamo ad un centro per effettuare delle lezioni di Pilates è bene informarsi sulla formazione dell'insegnante, che deve aver seguito un corso completo e professionale sul metodo ottenendo una certificazione da una scuola riconosciuta per qualità e serietà. Diffidate da corsi di gruppo con più di cinque persone, numero massimo per un insegnante per poter seguire i propri allievi in un lavoro sugli attrezzi.



Details - Wellness



burtus Pilates, lui era solito dire "la cosa importante non è ciò che stai facendo, ma come stai eseguendo ciò che fai". Lo scopo principale di J.H. Pilates era infatti quello di rendere le persone consapevoli di se stesse. Non essere quindi solo spettatori di quello che si sta eseguendo ma viverlo in prima persona concentrandosi su quello che si sta realizzando per attuarlo al meglio, facendo partecipare a questo processo sia la mente che il corpo che divengono un'unica entità".

Un principio decisamente Zen...

"Sì, ma teniamo presente che il Pilates non è solo meditazione, ma è anche cura ed esercizio del corpo... Una specie di meditazione dinamica, una ginnastica dolce che mira a tonificare e allungare i muscoli e a risolvere molti problemi di postura (è



molto utilizzato anche come tecnica di riabilitazione). Una ginnastica che però non è "leggera". Questa tecnica prevede esercizi gradevoli per il corpo e per la mente, ma allo stesso tempo un lavoro molto intenso che richiede un'elevata concentrazione e permette un'ottima tonificazione di tutta la muscolatura. Molti inestetismi del corpo sono spesso causati proprio dalle posizioni sbagliate che noi assumiamo nel corso della giornata facendo le cose più banali. Il Pilates mira proprio a correggere queste malsane abitudini donandoci un nuovo aspetto e correggendo ciò che c'è di disarmonico in noi".

Sempre più uomini si stanno avvicinando a questa disciplina...

"Sì, soprattutto coloro che sul lavoro sono costretti a sostenere ritmi molto rigidi, tempi stretti, forte competizione e grandi responsabilità. Il Pilates si fonda su valori in antitesi a questi ultimi che consentono all'individuo di ritornare alla propria interiorità in un ambiente rilassante e silenzioso che non può che diffondere un senso di pace e tranquillità. Uno spazio adatto anche ai più timidi che non si sentono giudicati in base alla loro esteriorità. Ciascuno è chiamato a dare solo il meglio di ciò che è in grado di fare. In quest'ottica ogni piccolo miglioramento è una conquista..."

IN PILLOLE

Il metodo Pilates fa dimagrire?

No, in quanto non contempla attività aerobica, ma abbinato a nuoto o corsa diventa un fantastico alleato per la tonificazione muscolare

Il metodo Pilates fa bene alla postura?

Sì, è efficace in campo ortopedico nella riabilitazione posturale

Il metodo Pilates è adatto per chi soffre di dolori alla schiena?

Il controllo di ogni singolo movimento e il lavoro sinergico dell'area addominale con quella lombare contribuiscono a ridurre il rischio di infortuni e di dolori lombari e dorsali.

Il metodo Pilates è costoso?

Abbastanza, ma dipende dal centro a cui ci si rivolge. In media un'ora di seduta individuale costa quanto un massaggio o un trattamento estetico.

Quante lezioni del metodo Pilates è bene fare per raggiungere un buon livello di preparazione?

Dipende dal singolo individuo. Prima di iniziare è sempre bene fare una lezione di valutazione e stabilire con l'insegnante il proprio programma e percorso da intraprendere.

Vorrei frequentare un centro Pilates dove posso rivolgermi?

Sul sito www.studio-pilates.it alla voce "Studi e centri Autorizzati" sono elencati tutti gli studi del gruppo CovaTech Pilates selezionabili per regione tramite la cartina dell'Italia.

Ma in sostanza quali sono i principali vantaggi che ne traggono gli uomini?

"Pancia piatta e riduzione delle maniglie dell'amore, grazie al lavoro di tonificazione muscolare, allungamento della figura e allargamento delle spalle, grazie alla correzione degli errori di postura... Ovviamente è necessario un lavoro costante nel tempo anche se i primi risultati si possono vedere già a breve termine. Il metodo Pilates rimette in forma corpo e mente, con un lavoro 'su misura' che aiuta anche a ritrovare flessibilità e armonia muscolare".

Per informazioni:

Studio Pilates S.r.l.
Via Morelli 4 - 20129 Milano
Telefono e fax +39 02 782693
info@studio-pilates.it - www.studio-pilates.it

