

# Pilates è "poesia in movimento"

Il **Metodo Pilates** è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del '900 da Joseph Pilates che ha chiamato il suo metodo *Contrology*, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per *controllare* i muscoli.



È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della riabilitazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano

anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del "Power House", cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.

I principi basilari del Pilates sono sei:

1. la *Respirazione* sempre ben controllata e guidata dall'aiuto dell'insegnante come nella pratica dello Yoga (nello specifico nel Pilates si inspira nel cominciare l'esercizio e nel momento dello sforzo maggiore si espira, a differenza dello Yoga, si inspira con il naso e si espira sia con il naso che con la bocca e per ogni esercizio ha un suo preciso ritmo);
2. il *Baricentro*, sinonimo di Power House, visto come centro di forza e di controllo di tutto il corpo;
3. la *Precisione*, ogni movimento deve avvicinarsi alla perfezione, un lavoro a circuito chiuso dove l'insegnante deve avere continui feedback dall'allievo;
4. la *Concentrazione*, massima attenzione e concentrazione in ogni esercizio, la mente deve essere il supervisore per ogni singola parte del corpo;
5. il *Controllo*, controllo su ogni parte del corpo, non si devono effettuare movimenti sconsiderati e trascurati;
6. la *Fluidità*, questo principio è la sintesi di tutti i concetti precedenti. Nella sua forma più eccelsa il Pilates è "poesia in movimento"

## I benefici del Pilates

Il Metodo offre numerosi benefici:

- migliora la forza ed il tono muscolare senza aumentare troppo la massa muscolare
- migliora la postura
- conferisce un ventre piatto (via la pancia!!)
- migliora la fluidità dei movimenti
- diminuisce l'incidenza del mal di schiena, perché tende a rafforzare molto i muscoli nella parte centrale del corpo
- contribuisce a dare sicurezza si sé e a diminuire lo stress
- cura e sviluppa non solo il rafforzamento muscolare, ma anche il coordinamento, la postura e la fluidità



Si tratta di un tipo di ginnastica molto interessante, anche se per certi aspetti peculiare e, in alcune attrezzature, anche un po' curioso ma ha degli aspetti decisamente positivi.