

Informazioni riguardo il Pilates

Il **Metodo Pilates**, detto anche semplicemente “**Pilates**” è un sistema di allenamento sviluppato all’inizio del 900 da Joseph Pilates nato a [Mönchengladbach, Germania](#) il 09 Dicembre 1883.

Traendo ispirazione da antiche discipline orientali, Pilates ha chiamato il suo metodo di allenamento 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 rieducazione 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 (Pilates Mat Work) devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.

Il metodo Pilates non ha marchio di registrazione per cui ogni insegnante di educazione fisica motoria lo può adattare al proprio stile e alla propria personalità, ma si deve rifare ai principi basilari del Pilates che 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 vi è un 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.

[Giorni di allenamento: Martedì e Giovedì dalle 19:45 alle 20:30 presso le scuole elementari in via Leonardo da Vinci](#)