

MILANO, Roma ed ora finalmente anche Latina. Il metodo Pilates approda nel capoluogo quasi in punta di piedi dopo aver spopolato citrazionari, soprattutto tra le dive e le star di Hollywood, e nel resto dell'Europa.

Ideato dal tedesco J.H. Pilates il metodo Pilates supera le consuete barriere del fitness proponendo una ginnastica personalizzata in conformità alle esigenze specifiche di ciascuno conciliando l'esercizio fisico e quello spirituale. Lo scopo principale è quello di rafforzare la consapevolezza di se stessi e delle proprie capacità psico-fisiche realizzando un'unica e dinamica entità. Una ginnastica «qualitativa» che

Ora anche nel capoluogo Fitness, ecco il metodo Pilates

mira a raggiungere determinati obiettivi non attraverso l'ostinante ripetizione dello stesso esercizio, ma mediante una lezione strutturata su di una vasta gamma di esercizi specifici che vengono ripetuti tre, massimo cinque volte ciascuno.

«L'obiettivo è quello di far sì che l'individuo possa muoversi con economia», spiegano i maestri dello Studio Pilates Latina -

perfezionando la postura, l'equilibrio e la fluidità dei movimenti attraverso il rispetto di sei principi che costituiscono la tecnica. Concentrazione, controllo, baricentro, fluidità dei movimenti, precisione e soprattutto respirazione che deve essere coordinata correttamente con ogni movimento.

Sei principi che devono essere rispettati scrupolosamente ed attuati con

meticolosità. Le motivazioni sufficienti per comprendere la particolare struttura delle lezioni. A differenza della comune ginnastica, il metodo Pilates si basa su lezioni individuali che si svolgono a piedi nudi sotto l'attenta direzione e la continua guida dell'istruttore e immerse nel più totale silenzio, in un'atmosfera che richiama la meditazione orientale. Una novità irrompe sulla scena del fitness richiedendo a quanti decidono di praticarla, solo l'intenzione di scegliere con cura a chi affidarsi, accertandosi che sia dotato di tutti i requisiti adeguati per l'insegnamento.

A.T.

Latina Oggi

Sabato 20 Ottobre 2001

SPORT