

Ginnastica

di Antimo Di Biasio

# PILATES

la ginnastica

per il corpo e per la mente







Sconosciuto ai più fino a qualche anno fa, il metodo Pilates sta attraversando un momento di grande diffusione anche in Italia.

Nato da oltre 80 anni in Germania e diffusosi successivamente negli Stati Uniti ad opera del suo creatore, Joseph Hubertus Pilates, il metodo annovera oggi tra i suoi estimatori gente dello spettacolo come Tom Cruise, Sharon Stone, Jodie Foster, Madonna, Randy Ingerman, Gianna Nannini, Paola Barale e Ornella Muti, che hanno contribuito a suscitare la curiosità del grande pubblico.

Ma che cos'ha di particolare questo metodo che utilizza dei macchinari davvero particolari?

E' veramente così efficace o si tratta di una moda passeggera, che tramonterà come altre mode del passato?

Il fatto che sia sopravvissuto dagli anni '20 ad oggi e che si imponga per la sua grande attualità, è la dimostrazione che non si tratta di una moda passeggera. Il metodo Pilates è una vera e propria nuova filosofia del movimento, in grado di accrescere la consapevolezza del proprio corpo, di allenare la muscolatura e migliorare la postura. Con l'ausilio di macchine particolari e istruttori addestrati, garantisce in breve tempo un corpo agile e flessibile, tonificando tutta la muscolatura. L'approccio non è mai aggressivo verso il corpo anche se il lavoro che si esegue può essere molto impegnativo.

J.H.Pilates inventò questo metodo per riabilitare i soldati feriti in guerra. Un metodo che nasce quindi per la riabilitazione e che viene attualmente utilizzato come ginnastica posturale e trova anche grandi applicazioni nel campo del fitness.

I primi a scoprirne le potenzialità furono i ballerini.

Il metodo Pilates, infatti, consente di migliorare la prestazione atletica e il controllo del movimento. Grazie a queste caratteristiche, molti atleti, integrano il proprio allenamento con sessioni di Pilates al fine di migliorare

il gesto atletico.

Questa versatilità è riconducibile essenzialmente a due fattori determinanti: personalizzazione e competenza.

Personalizzazione in quanto, in un vero corso di Pilates, l'insegnante effettuerà una valutazione della situazione di partenza dell'allievo e, insieme allo stesso, concorderà gli obiettivi. In base agli obiettivi si stilerà un programma di allenamento progressivo che terrà conto delle eventuali problematiche fisiche e che dovrà essere modificato in corso d'opera in relazione alla risposta dell'allievo stesso all'allenamento. Competenza in quanto, per gestire tutto questo, l'insegnante dovrà avere una preparazione estremamente solida che si matura in un corso teorico e pratico, un tirocinio molto lungo, per arrivare ad un esame finale che certifica l'effettiva formazione. A tutto ciò segue un aggiornamento continuo.

Una serietà di impostazione, che spiega



in gran parte, l'efficacia del metodo e chiarisce il perchè siano veramente pochissimi gli insegnanti che hanno effettivamente conseguito una certificazione.

In una lezione di Pilates si sfrutta tanto la potenza e l'elasticità del corpo, quanto l'uso della mente. Per questo è considerata una ginnastica per il corpo e per la mente.

J.H.Pilates era solito dire: "non conta ciò che stai facendo ma come stai ese-

guendo ciò che fai".

**Franca Franci**, insegnante di educazione fisica e Terapista della Riabilitazione, insegna il metodo Pilates presso lo studio Synthesis Pilates di Latina, di cui è titolare.. Ha conseguito le certificazioni per l'insegnamento del metodo Pilates con la scuola americana Polestar Pilates e con quella italiana Cova Tech. Info: [www.pilateslatina.it](http://www.pilateslatina.it)

