

I primi passi con il Pilates

Il **Pilates** è una disciplina di **ginnastica posturale per il benessere di mente e corpo**.

In una seconda e più dettagliata definizione il pilates si può anche definire: un insieme di esercizi, per la maggior parte a basso impatto, pensato per lavorare sulla correzione posturale, la flessibilità articolare, la tonicità e l'elasticità muscolare senza rischio di lesioni. Negli ultimi 10 anni si è diffuso sempre più, puoi trovare infatti un corso di pilates praticamente in ogni centro o palestra esistente.

“Dopo dieci sessioni inizierete a sentire la differenza, dopo venti questa differenza sarà visibile, dopo trenta il vostro corpo sarà totalmente cambiato”. Joseph Pilates

Chi era Joseph Pilates?

J. Pilates era un bambino debole, rachitico, soffriva di asma e febbri reumatiche.

La consapevolezza di questa sua debolezza, lo portò a interessarsi di medicina, anatomia e di alcune tecniche orientali di rilassamento e concentrazione.

Nello stesso periodo cominciò a praticare diversi sport come la box, il body building, la ginnastica artistica, il diving, lo sci.

Con i primi miglioramenti e risultati iniziò anche a dedicarsi allo studio dell'anatomia umana, facendo delle vere e proprie ricerche sul movimento, sia sui libri, sia osservando, nascosto nei boschi, il comportamento e i movimenti degli animali.

Più studiava, più si rendeva conto di quanto una cattiva postura e una cattiva respirazione fossero le cause di una scarsa salute.

Superate tutte le sue passate limitazioni fisiche venne scelto come modello per le raffigurazioni di tavole anatomiche, e successivamente iniziò a lavorare come istruttore.

Allo scoppio della Prima Guerra Mondiale, J. Pilates venne internato per un anno nel Lancaster assieme ad altri cittadini tedeschi.

Qui poté perfezionare gli studi e le sue idee in merito all'esercizio fisico. In quel periodo si diffuse un'epidemia che uccise migliaia di inglesi, ma nessuno dei compagni di Pilates si ammalò grazie al training rigoroso ed efficace a cui lui li sottopose.

Aiutò con successo anche tutti i soldati feriti in guerra a recuperare e riabilitarsi.

Quando fece ritorno in Germania conobbe un famoso coreografo e studioso del movimento.

Quest'evento è la rappresentazione della connessione che c'è tra il metodo Pilates e la danza moderna.

I primi a praticare il suo metodo, infatti, sono stati proprio i ballerini professionisti.

Successivamente si diffuse nell'ambiente del fitness, ma è negli ultimi 15 anni che si è largamente diffuso tanto da essere ricercato e praticato in tutto il mondo.

Pilates continuò la propria attività aprendo uno studio e perfezionando il metodo aggiungendo anche l'utilizzo di attrezzi e macchinari (da qui il pilates reformer).

Molti dei suoi seguaci, dopo la sua morte, si sparpagliarono per gli Stati Uniti d'America fondando scuole in cui insegnarono il metodo.

Quando Pilates emigrò negli Stati Uniti, approfondì gli studi e creò il metodo di allenamento che poi chiamò **CONTROLOGY**, perché incoraggia l'uso della mente per controllare postura e muscoli.

“Contrology è la completa coordinazione di corpo, mente e spirito.

Mediante contrology innanzitutto potete acquistare in maniera consapevole un completo controllo del vostro corpo, e poi, mediante l’adeguata ripetizione dei suoi esercizi, acquisterete gradualmente e progressivamente quel ritmo naturale e la coordinazione legati a tutte le vostre attività inconsce.” (J. Pilates)

“Contrology sviluppa il corpo uniformemente, corregge posture errate, ripristina vitalità fisica, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito.” (J. Pilates)

Pilates è morto nel 1964 ed è ovvio che negli anni a seguire il suo metodo sia stato aggiornato e sviluppato, sia in campo scientifico che didattico.

Il metodo Pilates

Gli esercizi di Pilates portano l'attenzione costante:

- al respiro
- alla postura
- all'allungamento e al rafforzamento dei muscoli, soprattutto quelli addominali e quelli che supportano la colonna vertebrale.

Il Pilates nasce prima come metodo matwork (termine utilizzato per definire la sezione di corpo libero sul materassino), poi sono stati introdotti gli attrezzi per sensibilizzare la muscolatura e la percezione corporea.

Il metodo comprende centinaia di esercizi diversi, per grado di difficoltà e muscoli coinvolti.

Gli esercizi di Pilates comprendono spesso la tenuta isometrica della parete addominale e la mobilizzazione di braccia e gambe alternata da tenuta isometrica degli arti e mobilizzazione del busto.

Questo spiega lo sviluppo armonioso della muscolatura e il conseguente sviluppo armonico delle masse muscolari. L'essere umano è progettato a muoversi,

Consigli Importanti

In caso di problemi di salute, consulta il tuo medico prima di eseguire gli esercizi.

QUANDO E QUANTO PRATICARE?

L'ideale sarebbe tre, quattro volte alla settimana per almeno 30'.

Con questa regolarità, in un paio di mesi percepirete e vedrete il corpo cambiare.

Vi renderete conto di come si avvicina al vostro corpo ideale, assieme a un rinnovato vigore mentale e a un miglioramento spirituale.

Il corpo sarà più tonico, flessibile, forte. Cambierà il vostro modo di camminare, di praticare sport, di muovervi, di lavorare.

Uno dei maggiori risultati è il raggiungimento del dominio della vostra mente sul completo controllo del vostro corpo.

Il metodo parte infatti dal controllo della mente sui muscoli.

Risvegliando migliaia e migliaia di cellule muscolari altrimenti di solito addormentate, risveglia nello stesso modo le cellule cerebrali, attivando così nuove aree e stimolando ulteriormente il funzionamento della mente.

Tutto questo, non solo grazie al metodo, ma alla costanza, alla pazienza e all'entusiasmo, che sono necessari e forse, più importanti di quel che si pensi.

All'inizio sembrerà faticoso, ma quando i vostri muscoli saranno propriamente sviluppati (sia quelli minori che quelli maggiori) svolgerete il vostro lavoro con il minimo sforzo e il massimo piacere.

I muscoli non si ingrosseranno in modo esagerato anzi, il pilates li renderà più belli, più allungati e soprattutto più flessibili.

“Tenete sempre a mente il fatto che non siete interessati a sviluppare muscoli gonfi ma piuttosto muscoli forti e flessibili.” J. Pilates

Per chi è il Pilates

Tutti possono fare pilates.

Non ci sono eccezioni di genere (molti pensano addirittura sia solo per le donne, ma non è assolutamente così), età e forma fisica.

Lo stesso Joseph ha sempre affermato: *“Avete soltanto l'età che vi sentite”*

e ancora *“se la colonna è inflessibilmente rigida a trent'anni, siete vecchi, se è completamente flessibile a 60, siete giovani.”*

ATTENZIONE:

Come per tutte le altre attività fisiche consultate il vostro medico personale o lo specialista per eventuali controindicazioni a eseguire gli esercizi.

All'interno del corso troverai delle varianti per molti degli esercizi proposti, quella base e quella più avanzata.

Non serve quindi rinunciare agli esercizi ma li potete rendere più accessibili oppure più intensi. Le varianti sono anche uno strumento efficace per non cadere nell'abitudine e nella monotonia.

Tutti possono fare pilates.

Non ci sono eccezioni di genere (molti pensano addirittura sia solo per le donne, ma non è assolutamente così), età e forma fisica.

Lo stesso Joseph ha sempre affermato: *“Avete soltanto l'età che vi sentite”*

e ancora *“se la colonna è inflessibilmente rigida a trent'anni, siete vecchi, se è completamente flessibile a 60, siete giovani.”*

ATTENZIONE:

Come per tutte le altre attività fisiche consultate il vostro medico personale o lo specialista per eventuali controindicazioni a eseguire gli esercizi.

All'interno del corso troverai delle varianti per molti degli esercizi proposti, quella base e quella più avanzata.

Non serve quindi rinunciare agli esercizi ma li potete rendere più accessibili oppure più intensi. Le varianti sono anche uno strumento efficace per non cadere nell'abitudine e nella monotonia.

Consigli importanti per iniziare:

- ASCOLTA IL TUO CORPO

Non forzare e non andare oltre ai tuoi limiti. Se sei troppo stanco, riposa e non praticare.

Se hai bisogno di saltare un esercizio, fallo tranquillamente, eseguirai direttamente quello successivo.

- TIENI IL CORPO PULITO

Pilates affermava che avere i pori della pelle puliti e aperti permette ininterrottamente di eliminare le tossine del corpo.

- CURA LA TUA ALIMENTAZIONE

Il cibo è il nostro carburante, cerca di non mangiare solamente per soddisfare i piaceri.

Attenzione alla quantità (non serve rimpinzarsi) così come alla qualità.

- DORMI ALMENO 8 ORE A NOTTE

Il riposo è nostro alleato per rimanere forti e in salute, forse non ne senti il bisogno ma i tuoi muscoli sì.

- BEVI TANTA ACQUA

Cerca di bere due litri di acqua al giorno, comprati una bella bottiglia di vetro oppure una borraccia in modo da averla sempre con te (e per salvare l'ambiente senza consumare plastica).

I primi passi con il Pilates - Consigli importanti per iniziare

- CERCA DI ESPORTI ALLA LUCE DEL SOLE ALMENO 10'/15' AL GIORNO

- SE PUOI PRATICA ALL'ARIA APERTA E NON TROPPO VESTITO PER NON INTRALCIARE I MOVIMENTI (la Vitamina N = Natura è essenziale per il nostro benessere psicofisico)

- NON PRATICATE TROPPO, SAREBBE PIÙ DANNOSO CHE BENEFICO

- PROCURATI UN MATERASSINO COMODO PER IL PILATES

- SII COSTANTE E DISCIPLINATO I tuoi sforzi avranno come conseguenza il ben meritato successo strettamente connesso alla tua felicità e di chi ti sta vicino.

NB: SICURAMENTE IL METODO AIUTA E CONSENTE DI DIVENTARE PIÙ DISCIPLINATI, MA LO SFORZO E LA FORZA DI VOLONTÀ INIZIALI SONO GLI INGREDIENTI PRINCIPALI.

- RIMANI MOTIVATO

Molte persone che iniziano un percorso di questo tipo affermano di avere difficoltà a mantenere la costanza. La cosa più importante per riuscire ad essere costanti è la motivazione, quindi rimanere motivati.

Questo corso punta a darvi maggiore varietà e flessibilità nella pratica, in modo che voi possiate sviluppare il giusto programma di allenamento senza annoiarvi.

Una volta cominciato e raggiunta maggiore consapevolezza, potrete scegliere tra le tante lezioni diverse, in base al vostro tempo a disposizione e ai vostri bisogni, tra cui anche lo stato d'animo.

- LAVORA DURAMENTE, MA FALLO SEMPRE CON IL SORRISO

Dai il meglio di te, prendi il più possibile da questo programma, ma fallo divertendoti e godendoti il "viaggio".