

# I benefici del Pilates

Il 95% delle persone soffre di problemi e patologie alla schiena.

**Ciò che sicuramente fa il Pilates è aiutare ad avere una COLONNA**

**VERTEBRALE PIÙ SANA:** la colonna è infatti la zona in cui sono associate praticamente tutte le maggiori attività del nostro corpo.

Quando la colonna non è sana, forte e allineata, tutto il corpo ne risente ed è fuori equilibrio.

Fortunatamente la colonna si presta abbastanza facilmente a correzioni. Il Pilates è la migliore attività fisica per sconfiggere il mal di schiena e le diverse patologie alla colonna, ed è l'attività più consigliata da medici e fisioterapisti negli ultimi dieci anni.

Vediamo un elenco di benefici del Pilates:

- Dona armonia a mente e corpo
- Sviluppa consapevolezza
- Aumenta la flessibilità
- Migliora notevolmente l'agilità
- Aumenta la forza funzionale
- Riduce il rischio di infortuni
- Migliora l'equilibrio
- Aumenta il controllo della respirazione
- Riduce il dolore articolare, il sovraccarico muscolare e le infiammazioni
- Migliora la postura sul materassino e nella vita di tutti i giorni
- Allunga e fortifica la muscolatura
- Riduce i livelli di stress
- Migliora le prestazioni sessuali
- Aumenta l'autostima
- Migliora la capacità di concentrazione
- Tonifica il corpo e aiuta a perdere peso in eccesso
- Rafforza il core

# che cosa è il Core?

Il **Core** è costituito dai muscoli centrali del nostro corpo.

E proprio il nostro centro, detto anche Powerhouse, ovvero la zona di forza e di controllo da cui partono la maggior parte dei nostri movimenti.

E sempre coinvolto nella vita quotidiana, mentre si cammina, si corre, sollevano e spostano oggetti pesanti.

Il Core infine interviene sempre quando si deve mantenere l'equilibrio.

Avere un Core allenato significa avere un corpo forte, sano e resistente, che si muove con facilità.

I benefici di avere un Core allenato e forte (grazie al Pilates) sono molteplici:

- Pancia piatta
- Silhouette allungata come quella dei ballerini
- Schiena e addominali forti, asimmetrie corrette
- Petto aperto
- Sono rispettate tutte le curve fisiologiche: cervicale, dorsale e lombare
- Niente più scoliosi, cifosi e mal di schiena
- Gli organi interni hanno la dimensione e la posizione giusta; di conseguenza, il loro funzionamento è ottimale
- Bacino fissato nella sua corretta posizione e nessun dolore alle anche
- Minor probabilità di problemi di abbassamento di utero o/e vescica (succede molto spesso alle donne)
- Reni ed intestino lavorano in regime perfetto
- Possibilità di fare sforzi esplosivi, coinvolgendo energia e potenza di tutto il corpo
- Possibilità di muoversi velocemente e con facilità
- Equilibrio ottimo e di conseguenza meno cadute o traumi

Importante non è solo rafforzare i muscoli, ma farlo in modo bilanciato:

con la giusta postura, allenamento e ancor più con la giusta respirazione.

Ultima cosa, non meno importante, il Pilates può generare benefici non solo a livello fisico ma anche mentale

**L'obiettivo principale è quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del loro corpo e della loro mente, spingendole ad unire questi due elementi in un'unica entità dinamica e ben funzionante.**

*Il Metodo Pilates sviluppa il corpo uniformemente, corregge la postura, ripristina la vitalità, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito.*

*I. Pilates*