

PILATES

Il metodo Pilates nasce come fisioterapia e si pone oggi all'attenzione del campo della riabilitazione come un'innovativa tecnica di ginnastica pasturale e di terapia riabilitativa, relativa alla colonna vertebrale, le pelvi, gli arti inferiori e superiori. La novità è rappresentata dallo stretto legame tra allenamento fisico e mentale con lo scopo di rendere le persone consapevoli del proprio corpo e della propria mente, e garantire un risultato profondo e duraturo tramite un'ampia varietà d'esercizi divertenti creati da Pilates, migliorando la postura e aumentando l'abilità nei movimenti e nel gesto atletico la resistenza, la coordinazione, il ritmo, l'equilibrio, precisione, baricentro e il controllo respiratorio, elementi fondamentali per prevenire lesioni.

L'importanza della mente nel metodo Pilates

Nella tecnica Pilates la mente entra in sintonia con il corpo, restando concentrata su quello che sta accadendo mentre accade. I processi d'equilibrio e di postura non sono coscienti e quindi è necessario acquisirne la coscienza con una ben precisa attività della mente.

Il controllo cosciente di tutti i movimenti della muscolatura del corpo permette un uso più efficiente e corretto dei meccanismi di produzione del movimento legati ai vari livelli della struttura scheletrica. Pilates ottiene questo con la completa coscienza dei meccanismi funzionali del corpo e la totale comprensione dei principi di equilibrio e gravità applicati ad ogni movimento nello stato attivo e nel riposo, migliorando il rapporto tra corpo e mente.

Il metodo Pilates nello sport

Il metodo Pilates aiuta a mantenere un equilibrio tra forza e flessibilità assicurando l'esecuzione più efficiente dei movimenti. Se praticato regolarmente, Pilates aumenta la forza, la flessibilità, l'equilibrio, il controllo respiratorio, la resistenza, la coordinazione e il ritmo, elementi fondamentali per prevenire lesioni. Pilates è sicuramente il metodo ideale per coloro che desiderano potenziare e armonizzare i muscoli.

Il metodo Pilates e la danza

I primi a sperimentare l'efficacia del metodo Pilates sono stati i ballerini, che lo utilizzano da sempre per rafforzare i muscoli e ritrovare la concentrazione ideale ma a loro si sono aggiunti anche gli sportivi alle prese con infortuni, personaggi del mondo dello spettacolo alla ricerca di tono ed



elasticità perdute e tutte quelle persone che cercano un risultato certo attraverso l'ottimizzazione del tempo dedicato alla cura del proprio corpo.

Il Metodo di Pilates è infatti il modo giusto di mantenersi in forma con dolcezza. Potenzia, allunga e rimodella la muscolatura senza stressarla, agendo prioritariamente sulla postura.

Il segreto di Pilates

Attraverso l'intervento di insegnanti ultraspecializzati e con l'uso di particolarissime macchine, il metodo Pilates si adatta a tutti (non a caso prevede quattro livelli, da quello base a quello

superavanzato) e viene modulato, individualmente sul singolo allievo, attraverso una attenta valutazione del soggetto da allenare. Sono questi i segreti dell'efficacia del Metodo Pilates. L'efficacia dell'allenamento con il metodo di Pilates è dovuto essenzialmente al coinvolgimento della mente chiamata a plasmare il corpo.

E' un metodo rivoluzionario di condizionamento fisico e mentale che trasforma la percezione del corpo rendendo più fluidi i movimenti e più equilibrata la postura.

Il metodo di Pilates aumenta la forza muscolare senza gonfiare eccessivamente il muscolo, creando un corpo più longilineo e tonificato, con gambe snelle e addominali piatti. Con gli esercizi creati da Pilates si prende coscienza del proprio corpo, migliorando la postura e aumentando l'abilità nei movimenti e nel gesto atletico. Il metodo di J. Pilates infatti aumenta la flessibilità e l'agilità migliorando la capacità funzionale nello sport.

I programmi d'allenamento generalmente usati in palestra tendono a gonfiare le fasce muscolari, creando muscoli corti con maggiori possibilità di traumi. Il programma di J. Pilates allunga e rinforza l'articolazione sviluppando muscoli più potenti ed elastici. Un fisico potente ma contemporaneamente flessibile sarà meno soggetto a traumi.

Il metodo di Pilates sviluppa addominali forti perchè è stato elaborato sui principi che tendono a sviluppare una specie di cintura di sicurezza per proteggere la schiena. Non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche i muscoli più profondi vicino alla colonna e intorno alla pelvi. Il risultato sarà un corpo più efficiente e forte.

In un allenamento tradizionale si tende ad allenare sempre le fasce muscolari più grandi trascurando i muscoli più piccoli. Il risultato e' un corpo squilibrato che aumenta la possibilità di traumi e aumenta le probabilità di soffrire di mal di schiena. Il metodo di Pilates rinforza tutti i muscoli del corpo. Nessun gruppo muscolare viene trascurato. Tutti i muscoli si sviluppano in maniera uniforme, modificando piacevolmente lo svolgimento sia delle attività quotidiane che delle attività sportive.

Il metodo di Pilates stimola la relazione fra corpo e mente concentrando l'attenzione sulla corretta respirazione, sull'allineamento della colonna e della pelvi. Con la concentrazione si ottiene la consapevolezza di ogni singolo movimento e di ogni singolo muscolo interessato, aumentando così il controllo dei movimenti. Nel metodo di Pilates la qualità del movimento e più importante della quantità delle ripetizioni.

L'attenzione posta nella respirazione diventa essenziale in quanto aiuta ad eseguire ogni movimento con forza ed efficienza, riducendo stress associato ad una respirazione non corretta.

Il metodo Pilates fece ingresso, con un immediato successo nel mondo della danza, instaurando un rapporto destinato a durare fino ad oggi; e l'ultimamente, si sono aggiunti anche gli sportivi alle prese con infortuni, personaggi del mondo dello spettacolo alla ricerca di tono ed elasticità perdute e tutte quelle persone di ogni età ed ambiente che cercano un risultato certo attraverso l'ottimizzazione del tempo dedicato alla cura del proprio corpo con il modo giusto di mantenersi in forma con dolcezza.

Il corso di pilates e' per ogni età.