

Il Pilates

Il Pilates

[CPilates](#)

[cwiczenia](#)

[Do-the-Pilates-Mermaid-Exercise-Step-11](#)

[OLYMPUS DIGITAL CAMERA](#)

OLYMPUS DIGITAL CAMERA

[Pilates_Pose_A](#)

[Pilates_Pose_B](#)

[pilates2 \(1\)](#)

[pilates6principi](#)

[Group of women doing Pilates exercises.](#)

Three women sitting on the exercising mat and doing abdominal exercises.

[url=http://www.istockphoto.com/search/lightbox/9786738][img]http://dl.dropbox.com/u/40117171/group.jpg[/img][url=http://www.istockphoto.com/search/lightbox/9786766][img]http://dl.dropbox.com/u/40117171/sport.jpg[/img][url]

[pilates-619x391](#)

[yoga-pilates](#)

Il metodo Pilates è una ginnastica che insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. L'obiettivo del suo ideatore era appunto quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in

una singola, dinamica e funzionale entità. In un certo senso egli cercò di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle tecniche orientali.

Il metodo ebbe origine circa un secolo fa, in Germania, a opera di tale Joseph Hubertus Pilates, allora ancora un ragazzo che si mise a praticare una ginnastica simile al body building, con l'intento di migliorare la propria forma fisica. Egli era infatti gracile e malaticcio, ma inventò un sistema di ginnastica talmente efficace che a quattordici anni posava come modello per disegni anatomici.

Fino a non molto tempo fa esso rimase un segreto limitato all'ambiente dei ballerini classici, finché venne scoperto da atleti, attori e gente comune. In questi ultimi anni il successo del metodo non ha fatto che aumentare.

A differenza di molti tipi di ginnastica, il metodo Pilates segue rigorosamente principi fondati su una

precisa base filosofica e teorica. Non si tratta quindi di un semplice insieme di esercizi, ma di un vero metodo che si è sviluppato e perfezionato in più di sessanta anni di pratica e di osservazione. La versatilità della tecnica ha permesso il suo utilizzo in campo riabilitativo.

Nel metodo la posizione e il movimento di ogni parte del corpo sono estremamente importanti e il corpo si muove come un sistema integrato. Quanto più correttamente si usa il corpo nel corso degli esercizi, tanto più correttamente verrà usato in qualsiasi altra circostanza: la postura migliora e scompaiono rigidità e tensioni, nonché i problemi della schiena derivanti da una postura scorretta.

L'obiettivo del metodo Pilates consiste nel portare l'individuo a muoversi in economia, grazia ed equilibrio attraverso il rispetto dei principi base che costituiscono la tecnica:

CONCENTRAZIONE

Attenzione nell'eseguire gli esercizi, ad

ogni singolo movimento e a tutti gli aspetti del corpo.

CONTROLLO

Controllo non solo del movimento specifico che si sta eseguendo, ma anche della postura, della posizione della testa, degli arti, del bacino e perfino delle dita dei piedi.

STABILIZZAZIONE DEL BARICENTRO

Stabilizzazione del baricentro attraverso un lavoro ed esercizi particolari nelle regione addominale, lombare e dorsale. Rafforzamento del "centro del corpo".

FLUIDITA' DEI MOVIMENTI

Sviluppare fluidità e controllo dei movimenti per ottenere "armonia".

PRECISIONE

Esecuzione precisa dei movimenti tramite il controllo per migliorare il bilanciamento del tono muscolare

RESPIRAZIONE

Respirazione coordinata con i movimenti, fluida e completa.

by Tania