



VUOI ALLENARTI PER IL TUO RECORD DI SOLLEVAMENTO PESI? O PER I 5.000 METRI PIANI? VUOI ECCELLERE NEL TENNIS, IN BICICLETTA O NEL NUOTO? E ALLORA DEVI SCEGLIERE IL TUO SPORT E PUNTARE SOLO SU QUELLO. OPPURE VUOI ALLENARTI PER STARE BENE E AVERE UN FISICO ECCELLENTE 24 ORE AL GIORNO, 12 MESI ALL'ANNO E PER TUTTA LA VITA, OVUNQUE TU SIA E IN QUALSIASI SITUAZIONE?

PILATES

CORPO MENTE E SPIRITO

E ALLORA DEVI FARE PILATES! MENTRE INFATTI TUTTI GLI SPORT E TUTTI GLI ALLENAMENTI SONO MIRATI A PRESTAZIONI E RISULTATI PARTICOLARI E MISURABILI CON UN CRONOMETRO O CON UNA BILANCIA, IL PILATES PUNTA A EDUCARE IL CORPO E A USARLO BENE 24 ORE SU 24 E 12 MESI ALL'ANNO, NON SOLO IN PALESTRA MA PER TUTTA LA VITA, DA QUANDO TI ALZI ALLA MATTINA A QUANDO VAI A DORMIRE LA SERA, QUANDO SEI IN UFFICIO O IN VACANZA, QUANDO TI MUOVI E QUANDO STAI FERMO... E I SUOI RISULTATI LI PUOI MISURARE SUBITO CON UNA VITA MIGLIORE!

SFATIAMO UN MITO, ANZI DUE.

Non è uno sport per signorine. Non è roba da fighetti e non è aria fritta. Il Pilates costa fatica, sudore e richiede impegno. Anzi:

concentrazione. E non ci si annoia mai. È un lavoro duro, da fare con la massima attenzione e a ritmi veloci, anche se all'inizio per imparare i movimenti bisogna rallentare, andare per gradi piano piano. Il principio del Pilates resta comunque il ritmo e la fluidità, oltre al rigore e alla precisione, e al fatto di coinvolgere sempre tutto il corpo, lavorando su muscoli e zone del corpo che anche molti atleti professionisti non sempre usano o sanno usare. Ed è proprio qui la particolarità unica del Pilates: non puoi farlo da solo. Richiede sapienza. Ci vuole un tutor: perché gli esercizi del Pilates sono difficili e per farli devi farti seguire passo a passo da un istruttore qualificato. Qui ogni movimento è nuovo,

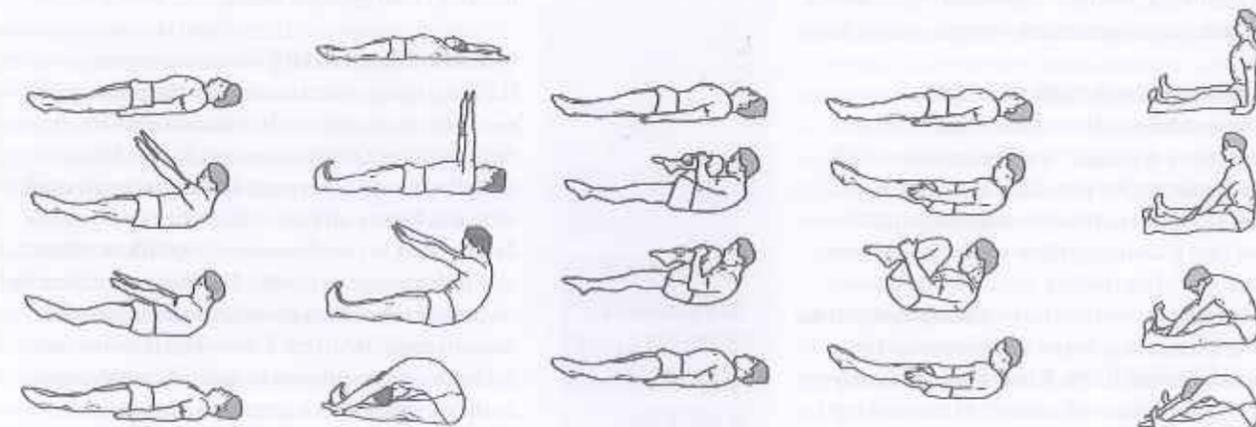
"IL PILATES È IDEALE PER TENERSI IN FORMA, PER LA RIABILITAZIONE DOPO UN TRAUMA, UNA MALATTIA O UN INTERVENTO CHIRURGICO MA ANCHE COME ALLENAMENTO PER GLI ATLETI DILETTANTI E PROFESSIONISTI."

è particolare, è studiato per coinvolgere e agire positivamente su diverse parti del corpo. Con gli esercizi del Pilates, e con le sue macchine, solleciti muscoli che di solito non usi, coinvolgendo la muscolatura profonda e interna, oltre a quella superficiale. Non solo: qui i muscoli non vengono stressati solo per gonfiarsi e aumentare la massa ma soprattutto per allungarsi e per acquistare una maggiore elasticità ed efficienza. Il Pilates è una attività motoria che risponde alle esigenze globali del tuo fisico, a 360 gradi, perché non si limita a far lavorare e allenare alcuni muscoli ma interviene sulla postura e sull'equilibrio, richiedendo una presa di coscienza totale del tuo corpo, puntando quindi a uno stato di forma e di salute destinato a progredire e a continuare nel tempo. Chi viene dalla palestra e si è stufato delle schede e degli attrezzi, qui finalmente trova persone e insegnanti che sanno lavorare sull'individuo con lezioni mirate e

I PRIMI CINQUE ESERCIZI DI JOE PILATES

Ecco i 5 movimenti di base del Pilates, per cominciare con il piede giusto. Lo scopo è il benessere globale e la presa di coscienza di sé e del proprio corpo, mentre l'effetto di questi primi esercizi, se fatti nel modo giusto, sarà una sensazione di

liberazione totale, con le articolazioni più elastiche, soprattutto nella zona posteriore del corpo e della schiena, e l'attivazione degli addominali, che sono poi la fonte di molti problemi della schiena. Fateli lentamente e con molta concentrazione!



1 Hundred

Disteso con le gambe flesse al petto e le braccia lungo i fianchi. Muovi le braccia su e giù abbinando il respiro e alzando la testa. Inspira ogni 5 movimenti ed espira ogni 5 movimenti. Distendi le gambe in avanti e in alto, arrivando a 100 movimenti delle braccia.

2 Roll up

Disteso a gambe leggermente piegate (che quando non sarai più un principiante potranno essere distese). Sollevo la testa e avvicino la testa alle ginocchia staccando una vebra alla volta da terra e poi tornando indietro nella posizione di partenza.

3 Single leg stretch

Sempre da disteso, con la testa sollevata, tira una gamba al petto mentre l'altra si distende in avanti. Poi ridistendi la gamba e fai la stessa cosa con l'altra. Ripeti per 8 o 10 volte.

4 Double leg stretch

Disteso con le gambe al petto e le mani sulle caviglie. Distendi in alto braccia e gambe inspirando; fai un cerchio con le braccia e ripiega le gambe espirando. Ripeti da 5 a 10 volte. Se ti fa male il collo appoggia la testa.

5 Spine stretch forward

Seduto, gambe tese e divaricate più larghe delle spalle, braccia in avanti: allungati verso l'alto tirando dentro la pancia e inspirando; poi espirando vai in avanti con il busto e la schiena rotonda; infine risalisci e torna alla posizione di partenza.

FINISCI COSÌ

Alla fine mettili in piedi contro la parete, appoggiando bene tutta la schiena alla parete con i talloni uniti un po' staccati e le punte dei piedi aperte alle dieci e dieci. Disegna dei cerchi con le braccia inspirando ed espirando, facendo in modo che tutta la schiena, anche nella zona lombare, si appoggi alla parete (schiena fiat).

"LA COSA IMPORTANTE PER COMINCIARE È TROVARE UN CENTRO CERTIFICATO. NON SERVE ATTREZZATURA NÉ NULLA, MA SOLO MAGLIETTA E PANTALONCINI."



personalizzate, attente alle esigenze di ciascuno: Joe Pilates adattava sempre il suo metodo ai suoi allievi e alle persone che aveva davanti, ricavandone poi sempre una tecnica e un insegnamento universali, adattabile a tutti, ottantenni e ventenni, malati e sani, atleti e sedentari, capaci di rinforzare i punti deboli e valorizzare i punti di forza di ognuno. Per ottenere questi risultati, il Pilates utilizza anche alcuni attrezzi: Wundachair, Reformer, Cadillac etc. Tutti questi attrezzi sono invenzioni uniche ma universali (brevettate da Joe Pilates), che vanno usati e adattati al corpo e allo spirito di ciascuno. Il Pilates, oltre a garantire grandi risultati su addome e arti, su forza ed elasticità,

IL PILATES ORIGINALE IN ITALIA

Per chiunque voglia approfondire la conoscenza diretta del metodo Pilates originale, sono altamente consigliati gli studi "The Art of Pilates" (www.theartofpilates.com), dove gli insegnanti sono certificati sul metodo Pilates autentico lasciato in eredità dall'inventore alla sua allieva e collaboratrice Romana Kryzanowska. www.romanaspilates.com



garantisce anche una postura corretta e una maggiore capacità di muoversi e di fare esercizi per tutta la vita. Joe Pilates ha sempre mirato infatti prima di tutto a consolidare la Power House di ciascun corpo, che è il core del Pilates. La Power House è la parte di muscolatura profonda del tronco, quella che sostiene la persona e gli consente di avere una posizione sempre corretta, sana e forte.

COME SI COMINCIA A FARE PILATES?

Le prime lezioni mettono il praticante sul reformer, dove si esegue la sequenza base degli esercizi (nella pagina precedente trovate solo i primi 5). Il Pilates ti rimette in forma la mente e il corpo: non a caso in origine si chiamava "arte del controllo", Contrology. Ecco perché quando fai Pilates non ti puoi distrarre pensando ad altro: il legame tra mente e corpo deve essere attivo e deve funzionare al 100%. Rimettendo in funzione questo legame potrai affrontare gli esercizi per la mobilità, l'allungamento e il rinforzo, partendo sempre dalla colonna vertebrale. L'effetto che ne ricaverai è liberatorio e rigenerante. La cosa importante è cominciare in un centro certificato. Non serve attrezzatura né nulla, ma

"C'È BISOGNO DI UNA FORTE VOLONTÀ PER CONTROLLARE GLI ALTRI, MA C'È BISOGNO DI UNA VOLONTÀ ANCORA PIÙ FORTE PER CONTROLLARE SE STESSI..."

solo maglietta e pantaloncini. I primi esercizi del livello base si fanno dopo un attento colloquio per chiarire problemi e aspettative, così da adattare il metodo alla persona. Le prime lezioni dovrebbero sempre essere individuali e mirate a capire le esigenze del tuo fisico e della tua mente, i tuoi limiti e i tuoi punti di forza.

CHE COS'È IL PILATES?

Il Pilates agisce su tutto il corpo. Per prima cosa permette di equilibrare la muscolatura e di farla tornare in forma senza gonfiare il fisico ma semplicemente rafforzandolo. Migliorano quindi oltre alla forza e all'elasticità anche la percezione dello spazio, la coordinazione, l'equilibrio e la sintonia tra corpo e mente. Nel Pilates si utilizzano sia piccoli attrezzi sia grandi macchine, sempre assistiti dagli istruttori. È possibile fare una parte del lavoro a casa propria in modo da mantenersi in allenamento anche quando si è in viaggio o in vacanza o semplicemente quando ci si trova impossibilitati ad andare in uno studio dagli istruttori. Lavorando da soli è però difficilissimo non perdere la concentrazione, ma il beneficio è sempre garantito.

LE CHIAVI DEL PILATES

LA CONCENTRAZIONE

La concentrazione è indispensabile per fare correttamente tutti

gli esercizi, facendo attenzione a ogni singolo movimento. Tutto il corpo deve essere coinvolto e nulla deve essere trascurato. L'abitudine a questa concentrazione si trasforma piano piano in una grande consapevolezza del proprio fisico e delle proprie possibilità, ottenendo così la postura corretta e un senso di benessere mai provato prima, che ti accompagnerà durante l'esercizio ma anche nella vita quotidiana.

IL CONTROLLO

Il Pilates è l'arte del controllo, o autocontrollo, ed è fondamentale per muoversi correttamente, per usare correttamente il proprio corpo, per non farsi male. Non esistono gambe, braccia o addome, ma un solo corpo che, tutto insieme, è attento a quello che fa e a come si muove la testa, il collo, gli arti superiori, le mani, le spalle, le schiena, i glutei, le gambe, i piedi e così via. Pilates significa controllo completo del corpo, per non lasciarlo mai abbandonato a se stesso, per avere sempre il corretto bilanciamento e il giusto tono muscolare

delle varie parti del corpo, per potersi muovere in modo armonioso, elegante e sicuro.

IL MOVIMENTO

I movimenti del corpo devono essere eseguiti con armonia, eleganza e fluidità. Queste qualità si ottengono con il controllo dei movimenti stessi e partendo dal proprio core, dalla postura. Essendo il corpo uno solo e sempre tutto presente, la cosa più importante è il suo baricentro, il fulcro di tutti gli esercizi di Pilates. Joe Pilates ha definito come Power House (la casa della forza) quell'area compresa tra la fine del torace e il bacino. Il rafforzamento della Power House è la base di qualsiasi lavoro sul corpo e del perfetto equilibrio delle forze.

LA RESPIRAZIONE

Respirare è la cosa più importante e lo si fa sempre attraverso il controllo e l'armonia. Per prima cosa ci deve essere l'equilibrio tra inspirazione ed espirazione, che devono essere sempre fluide e complete, sia nella vita quotidiana sia negli esercizi di Pilates. Tutti gli esercizi di Pilates prevedono le indicazioni sulla respirazione, che deve essere coordinata con gli altri movimenti.

"IL METODO È COMPLESSO E DIFFICILE: AVERE UN ISTRUTTORE È QUASI INDISPENSABILE. LA CONCENTRAZIONE RICHIESTA È ALTISSIMA E L'ATTENZIONE A OGNI MOVIMENTO È QUASI INSOPPORTABILE PER I NEOFITI."

LA VITA INCREDIBILE E MERAVIGLIOSA DI JOSEPH PILATES

LE PAROLE, I FATTI, LE IDEE, LE CURIOSITÀ E LE STRANEZZE PIÙ BELLE SCELTE DALL'IMMENZA BIOGRAFIA UFFICIALE DI PILATES SCRITTA DA JAVIER PEREZ PONT E ESPERANZA APARICIO ROMERO E PUBBLICATA IN ITALIA DA "THE ART OF PILATES" (WWW.THEARTOFPILATES.COM): OLTRE CINQUECENTO PAGINE CON LA CRONACA, I LUOGHI, I FATTI, I PERSONAGGI E QUANT'ALTRO SI POSSA SCOPRIRE E SAPERE SULLA VITA QUOTIDIANA DELL'INVENTORE DEL PILATES.



"Andò in Germania nel 1912 per costruirsi un futuro come pugile..."

"Nell'anno 1913 sua moglie Maria muore all'età di soli trentuno anni... Al medico di famiglia Joseph si dichiara 'Brauereigehilfe' di professione, che letteralmente significa aiutante in una birreria."

"In quell'anno abbandona la professione della boxe e trova lavoro in una troupe circo che oltre al numero da acrobata realizzava anche quello di 'statua greca vivente'..."

"Durante la Grande Guerra... la segregazione di Joseph nei campi di detenzione riguardò vari periodi e luoghi diversi. E qui comincia un calvario che dura quasi cinque anni..."

"Nei campi di detenzione Joseph ci racconta che dava lezioni di difesa personale e di lotta libera ai suoi compagni. E che dal fatto di essere stato internato trasse nonostante tutto vantaggi da questa possibilità, che divenne sia fisicamente sia mentalmente il senso della vita"



"Il 17 agosto 1922 effettua all'Ufficio Brevetti del Reich la richiesta di brevetto della sua prima invenzione, chiamata 'Piattoforma riposapiedi', descritta come un dispositivo per l'eliminazione e il miglioramento dei malanni alle gambe e ai piedi."

"Mentre si dedicava alla boxe, la sua testa stava costruendo il suo sistema di esercizi ed attrezzi. Con il fatto di brevettare comincia a proteggere ciò che lui considera unico e diverso. Questo trasforma Joseph in un inventore, oltre che insegnante, e dà inizio ad alcune idee legate alla 'strumentologia' concreta... Getterà così le fondamenta della Contrologia"

"La richiesta di brevetto è corredata da tre piantine e, più tardi, sarà ribattezzato con il nome di Foot corrector, correttore di piedi, anche chiamato Scarpa di ferro."

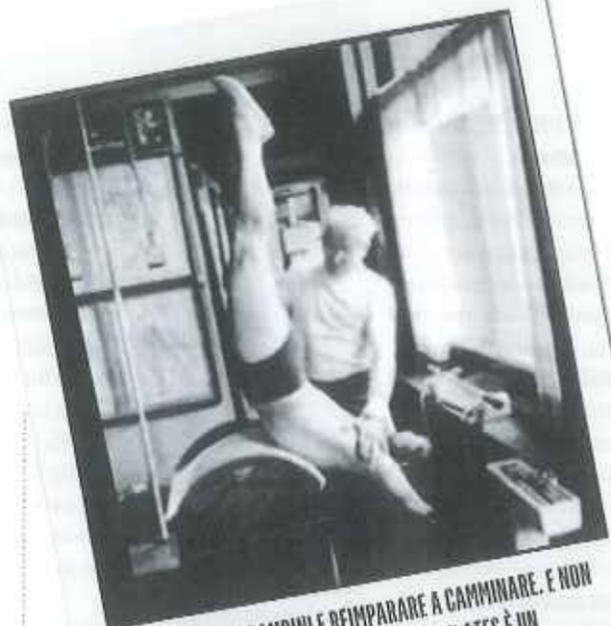
Ad Amburgo negli anni Venti si dice di lui: "Caldamente raccomando gli apparecchi di Pilates sia alle persone malate sia a quelle sane... Ciò che non ho potuto ottenere camminando, saltando, nuotando, il suo Reformer lo ha fatto in un secondo... Sono tornato snello, sano, forte come mai prima..."

"L'antico reformer aveva sostanzialmente la maggior parte dei pezzi con i quali lo si conosce ancora oggi: il carrello di scivolamento, il poggiatesta, i blocchi per le spalle e la sbarra per i piedi, chiamata allora sbarra di pressione. Ma vi sono delle differenze: non esistono molle e al loro posto usa corde e pulegge con pesi..."

"Quando emigra in America, nel 1925 sul passaporto si specificò letteralmente che è 'guercio dall'occhio destro'... e che la sua professione è quella di 'insegnante di sport'..."

"Joseph effettuò a bordo della nave Albert Ballin la rotta che partiva da Amburgo il 6 novembre 1925 con fermate a Boulogne sur Mer e a Southampton e da qui direttamente a New York. Ha quarantuno anni..."

"Joseph Pilates è il nome che dichiarò alla dogana al suo arrivo a New York il



"È COME TORNARE BAMBINI E REIMPARARE A CAMMINARE. È NON SOLO PER CHI NON HA MAI FATTO SPORT. IL PILATES È UN RINNOVAMENTO ANCHE PER CHI CORRE O FA ALTRI SPORT DA ANNI."

16 novembre 1925. Si definisce scapolo... e nei documenti tedeschi dei passeggeri della nave dichiara di essere insegnante di educazione fisica... è alto 1 metro e 71 cm, non parla inglese e il suo obiettivo è visitare la ditta Marks and Clerk a Broadway, che sono gli incaricati del brevetto del suo Apparecchio di ginnastica..."

"In America troviamo il nostro personaggio in età matura, sul punto di dare una bella svolta alla sua vita... incominciando ad elaborare una teoria sul riequilibrio corporale e un metodo di esercizi, o almeno la sua filosofia madre, per portare a termine questa teoria. Chiamò tutto questo Contrologia, facendo sua la famosa frase di Shiller, che tanto piaceva in Germania in quel periodo, che diceva 'È la mente che guida il corpo' per riassumere la sua filosofia del riadattamento del corpo..."

"Joseph Pilates definirà la Contrologia come

la 'scienza e l'arte dello sviluppo coordinato del corpo-mente-spirito attraverso movimenti fisici morbidi ma rigorosamente disciplinati'. È 'la scienza e l'arte dello sviluppo coordinato del corpo-mente-spirito attraverso movimenti naturali sotto lo stretto controllo della volontà', pensato 'per quelli che desiderano il segreto dell'eterna giovinezza'."

"Joe Pilates e Clara Zeuner si imbarcano ad Amburgo sulla

stessa nave il 14 aprile

1926. Durante il tragitto di quasi due settimane si conobbero e l'amore dovette nascere proprio lì, in alto mare, dato che non si separarono mai più. 'Parlammo tanto della salute e della necessità di conservare il corpo in salute. Decidemmo di aprire uno studio di riadattamento del corpo con apparecchi che abbiamo inventato noi...'

"Joe Pilates, come si fa chiamare alla dogana, porta con sé 500 dollari e viaggia in seconda classe. Ora dichiara



di essere sposato e di professione insegnante, mentre nella sezione segni particolari tralascia il suo problema all'occhio destro, di cui a quanto pare non si accorsero nemmeno alla dogana"

"La sua ossessione per far riconoscere ufficialmente la Contrologia non era alimentata tanto dal suo desiderio di fama e di successo, che pure era innegabile, ma piuttosto dalla convinzione che il suo metodo, lavorando sia sulla mente sia sullo spirito e sul corpo, avrebbe contribuito al miglioramento fisico e morale delle persone"

"Tabata Godwin, ballerina, diceva di Joseph Pilates: sa come riadattare un uomo più di qualsiasi altro educatore fisico... un intero metodo di sua invenzione... un maestro nella sua arte... e nella boxe, nel Jiu Jitsu, nel maneggiare la spada... inventore della Scarpa di ferro, comunemente usata nei casi di poliomielite e di riposo a letto per rinforzare le curvature della colonna... È stato anche il primo a recuperare militari che avevano subito lesioni... un culturista fisico senza eguali..."

"Joe realizza un filmato con suo fratello Fred mentre fanno lotta libera vestiti da gladiatori con le spade fingendo una lotta greco-romana..."

"C'è bisogno di una forte volontà per controllare gli altri, ma c'è bisogno di una volontà ancora più forte per controllare se stessi..."

"Un attrezzo chiamato Bicicletta acquatica (Watercycle)... consisteva in una bicicletta modificata con un sedile reclinato all'indietro con due piastre laterali e un piccolo albero nel centro



per poter ammainare una vela in caso di necessità. Nella parte anteriore dell'attrezzo è posizionata un'elica..."

"Joe Pilates definisce il suo Universal reformer come una Palestra completa in sé..."

"Nell'articolo della rivista Life Joe continua ad alimentare il mito della sua persona e del suo cognome, dichiarando ancora una volta che è un discendente di Ponzio Pilato..."

"Per completare il suo sogno di portare la nazione americana a una eterna giovinezza ha bisogno di altre cose... Per questo progetto c'è bisogno di appoggio istituzionale affinché tutta la nazione goda dei benefici del suo metodo..."

"In una intervista del 1962, nel suo tipico inglese con espressioni e parole inventate, esclama più o meno queste cose: gli americani, stanchi e stressati... manovratori di bottoni e manipolati, provinciali, psichicamente energizzati, sono in pericolo..."

"Joe si sente ispirato specialmente dalla figura del gatto e racconta quanto abbia imparato da questi animali e fa dichiarazioni come per esempio 'Mi sento vitale come un grande gatto da circo', 'Per più di sessant'anni ho insegnato a uomini donne e bambini quanto ho imparato dal gatto'..."

"Americani: vogliono andare a 600 miglia all'ora e non sanno nemmeno camminare! Guarda come vanno per strada. Inclinati in avanti. Tossiscono. Persone giovani con facce grigie. Perché non osservano gli animali? Guarda un gatto. Guarda un qualsiasi animale. L'unico animale che non tiene in dentro l'addome



è il maiale. Osservali ora, lì, sui marciapiedi, con tutto quanto in fuori, come maiali!"

"In America sempre aspirine e pasticche, mal di schiena, attacchi di cuore, petti scavati. Borse sotto gli occhi. Qui voi vi prendete più cura delle vostre macchine che dei vostri corpi."

"(i dottori) Conoscono solo la malattia. Come possono aiutare la gente a stare bene? Guardali, mosci! Dottori, loro non sanno che cosa sente un muscolo. Io conosco ogni muscolo del mio corpo. Né un dottore, né un osteopata, nessuno di loro può fare i miei primi cinque esercizi!"

"I trainer sanno molto bene che il peggiore cliente non è l'infermo, l'ipersviluppato, il debole, il rigido... ma il cliente che realmente manca di spirito, colui che davvero non ha il minimo interesse a trovarsi lì e a migliorare, colui che è negativo!"

"Gli esercizi sono lo strumento che Joseph utilizza per cercare di modellare la sua persona e anche la sua identità!"