

---

# Popolo Pilates

**Autore:** Aurelio Molè

**Fonte:** Città Nuova

Madonna, Sting, Jennifer Aniston, Hugh Grant, Charlize Theron, Tiger Wood, Sharon Stone. Cosa accomuna questo elenco molto parziale di attori, cantanti e sportivi? È il metodo amato dalle star, si chiama Pilates, ed è una disciplina sportiva a metà tra lo yoga e la ginnastica. Forse non molti sanno che dietro questa tecnica c'è una bella storia, una di quelle che ti fanno credere che l'uomo è il capolavoro dell'universo. Sentiamola, come fosse una favola vera... Joseph Pilates inventa, all'inizio del XX secolo, un sistema innovativo di allenamento. Nato a Düsserdorf, in Germania, nel 1880, Joseph è un bambino gracile e rachitico, malato di asma e febbre reumatica. Durante una visita, il medico di famiglia gli regala un libro di anatomia. È una folgorazione. Le figure umane, i muscoli perfettamente delineati ispirano la creatività dell'adolescente. Scoppia così la passione per lo studio del corpo umano e per le funzioni di ogni singolo muscolo. Pilates si dedica ad ogni attività sportiva, dallo sci all'immersione subacquea, dalla boxe alla ginnastica acrobatica, tanto che, a soli 14 anni, è chiamato a posare per la realizzazione delle carte anatomiche del corpo umano. Un bel cambiamento, da bambino rachitico a fisico modello! Nel 1912 si trasferisce in Inghilterra e diventa istruttore di autodifesa della scuola di polizia. Con lo scoppio della Prima guerra mondiale, a causa della sua nazionalità tedesca, finisce nelle prigioni inglesi. Pilates non si scoraggia e proprio quegli anni tristi e di sofferenza risultano essere decisivi per elaborare un metodo di allenamento per tenere in forma sé stesso e i suoi compagni di sventura. Nel 1918 una terribile influenza epidemica uccide migliaia di inglesi, ma nessuno dei prigionieri che seguono il suo sistema di allenamento muore. Incoraggiato dai risultati adatta la sua disciplina ai soldati reduci dalle battaglie, ai feriti ed ai menomati della guerra. Progetta e realizza attrezzi per la rieducazione modificando i lettini dell'infermeria. I risultati sono eccezionali e le versioni moderne delle sue invenzioni sono in uso ancora oggi. Alla fine degli anni Venti Pilates emigra negli Stati Uniti dove perfeziona il suo metodo e apre una palestra che diventa ben presto famosa e frequentata da danzatori, attori ed atleti. Si tratta di una tecnica - ci spiega Sara Allegri, insegnante certificata del metodo Pilates -, che lavora sulla persona nella sua globalità. Mente, corpo e spirito lavorano insieme per rinforzare tutti i muscoli, in modo particolare quelli più interni. La novità rispetto all'aerobica e al body building è che i movimenti sono lenti e fluidi e si lavora sulla qualità dell'esecuzione degli esercizi e non sulla quantità. Fondamentale è la concentrazione e la respirazione - aggiunge Sara Allegri -; solo così si migliora il rapporto tra mente e corpo. Se non si è perfettamente concentrati sull'esercizio che si sta eseguendo non si riesce a coordinare il movimento con la respirazione. La disciplina, senza accorgersi trasforma, entra nella mente, nell'anima, nel cuore e fa acquistare un pieno controllo del proprio corpo, migliora la postura, scolpisce la figura, rassoda le gambe e i glutei, perché rinforza i muscoli senza gonfiarli. Non solo, ma nella vita quotidiana si diventa una sorta di persona Pilates: Migliora la concentrazione nel lavoro - sottolinea Sara Allegri - e la capacità d'attenzione a casa, si impara a respirare meglio e nella maniera giusta; il metodo contribuisce a dare sicurezza e a diminuire lo stress. Pilates è, insomma, una disciplina che fa bene a tutti e ad ogni età, dal bambino con problemi di scoliosi, ad una donna incinta prima e dopo il parto, all'anziano in difficoltà con l'osteoporosi perché agisce sulla cosiddetta power house, il centro del corpo, e sostiene tutto il corpo prevenendo mal di schiena e difetti della postura. Il successo mondiale e la fama del metodo Pilates è dovuto semplicemente alla sua efficacia e agli immediati benefici che si ottengono. Bastano poche sedute e funziona con tutti. Certo, la conseguenza dell'eccessiva diffusione ha portato oggi allo sfruttamento economico e commerciale del metodo e alla proliferazione di insegnanti e palestre con un fisiologico

---

abbassamento della qualità a vantaggio del puro lucro immediato. Prima di scegliere un insegnante ed una palestra, quindi, verificate se siano qualificati e a buon mercato. La filosofia e il pensiero positivo di Joseph Pilates restano però validi: La realizzazione e il mantenimento di un corpo sviluppato uniformemente con un'armonia mentale in grado di svolgere quotidianamente i nostri molti e vari compiti con naturalezza, facilità e con piacere. SEI PRINCIPI DEL METODO PILATES

Concentrazione Attenzione nell'eseguire gli esercizi, ad ogni singolo movimento e a tutti gli aspetti del corpo. 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. Baricentro Stabilizzazione del baricentro attraverso un lavoro ed esercizi particolari nelle regioni addominale, lombare e dorsale. Fluidità 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 coordinata con i movimenti, fluida e completa.