

IL METODO PILATES

Scopo principale di **J.H.Pilates** era quello di rendere le persone consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente e condurle ad unire corpo e mente in una singola, dinamica e ben funzionante entità.

In un certo senso J.H.Pilates cercò di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle discipline spirituali orientali.

La mente di chi esegue gli esercizi del **metodo Pilates** è diretta verso il corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre accade: è possibile così comprendere esattamente ciò che la mente ordina al corpo ed imparare a percepire esattamente come il corpo si sta muovendo.

Gli esercizi del **metodo Pilates** non presuppongono una ripetizione esasperata finalizzata a sé stessa: con una logica sequenza conducono la mente a cooperare con il corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

La persona che pratica gli esercizi del **metodo Pilates** non è spettatrice di sé stessa, ma partecipa attivamente con il corpo e con la mente a ciò che compie: "la cosa importante non è ciò che stai facendo, ma come stai eseguendo ciò che fai" era solito dire J.H.Pilates.

Il **metodo Pilates** ha come scopo quello di portare l'individuo a muoversi con economia, grazia ed equilibrio.

Per godere dei reali vantaggi di questo metodo è necessario familiarizzare con i sei principi base ancor prima di affrontare gli esercizi proposti

PRINCIPI FONDAMENTALI

Concentration

La **concentrazione** è importante affinché si possano eseguire correttamente gli esercizi richiesti; è necessario pertanto prestare molta attenzione ad ogni singolo movimento, in quanto ogni parte del corpo ha importanza e nulla deve essere trascurato o ignorato.

La **concentrazione** richiesta non si esaurisce tuttavia nel movimento ma è estesa a tutti gli aspetti del proprio corpo. Si diventa così consapevoli della postura mantenuta durante l'esecuzione dell'esercizio.

Control

Con la concentrazione si ottiene il totale controllo di ogni movimento.

Nulla nel metodo Pilates è casuale.

E' necessario quindi non solo tenere sotto controllo il movimento relativo ad un'articolazione, ma anche la posizione della testa, del collo, degli arti superiori, delle dita delle mani, delle spalle, della schiena, del bacino, degli arti inferiori, dei piedi e perfino delle dita dei piedi.

Muoversi senza controllo può portare ad infortunarsi; il metodo Pilates insegna ad avere il pieno controllo del proprio corpo ed a non essere esclusivamente al servizio di esso.

Centering

Il **baricentro** è inteso come principio di stabilizzazione del bacino attraverso il lavoro sinergico della regione addominale con quella lombare.

Un appropriato sviluppo del lavoro sul **baricentro** significa minor dispendio energetico e una ridotta incidenza di infortuni e di dolori lombari e dorsali.

Flowing Movement

Nessun movimento deve essere eseguito in modo rigido e contratto, così come non deve risultare né troppo rapido né troppo lento.

Nel movimento ci deve essere armonia, grazia e **fluidità** affiancata al controllo del movimento stesso. Secondo J.H. Pilates la **fluidità** dei movimenti deriva dalla forza del baricentro.

Precision

La **precisione** è un altro aspetto fondamentale che deriva dal controllo.

La mancanza di controllo nell'esecuzione degli esercizi porta inevitabilmente ad una scorretta interpretazione ed esecuzione.

La **precisione** dei movimenti determina il bilanciamento del tono muscolare che si traduce, nella vita di tutti i giorni, nella grazia e nell'economia dei movimenti.

Breathing

La **respirazione**, ultima della lista affinché sia una delle prime, fra i principi elencati, ad essere ricordata.

Una fluida e completa inspirazione ed espirazione sono parte di ogni esercizio del **metodo Pilates**.

La **respirazione** deve essere correttamente coordinata con i movimenti che si compiono, ed è per questo che ogni esercizio del **metodo Pilates** è accompagnato da istruzioni per una corretta **respirazione**.

