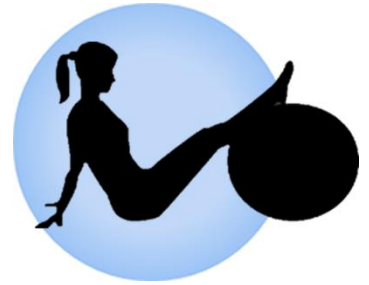


## PILATES

“La cosa più importante non è ciò che stai facendo  
ma come stai eseguendo ciò che fai” (J.H. Pilates)



Il Metodo Pilates è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del '900 da Joseph Hubertus Pilates, il quale trasse ispirazione da antiche discipline orientali quali Yoga (India) e Do-In (Giappone). Pilates ha chiamato il suo metodo “Contrology”, con riferimento al modo in cui questo incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli.

La persona che esegue il Pilates, non è spettatrice di se stessa, ma partecipa attivamente con il corpo e con la mente a ciò che compie.

Ogni esercizio svolto sul tappetino (Pilates Mat Work) richiede concentrazione e controllo di tutti i muscoli coinvolti. Chi pratica regolarmente questa disciplina, riscontra uno sviluppo armonico della muscolatura di tutto il corpo, migliora la respirazione, aumenta la flessibilità della colonna vertebrale, diminuisce lo stress in quanto i ritmi sono in armonia con la respirazione e accompagnati spesso da musica che ispira serenità. Inoltre incrementa l'equilibrio, previene il mal di schiena rafforzando le fasce muscolari della colonna e corregge le posture errate.

Il Metodo Pilates si basa su **8 principi fondamentali**:

- la **CONCENTRAZIONE** è fondamentale per eseguire correttamente gli esercizi utilizzando tutta la muscolatura del corpo;
- il **CONTROLLO** non solo del movimento specifico che si sta eseguendo ma anche della posizione di tutto il corpo;
- la **STABILIZZAZIONE DEL BARICENTRO**, il fulcro, attraverso un lavoro della regione addominale, lombare e dorsale;
- la **FLUIDITA'** per ottenere “armonia” nei movimenti;
- la **PRECISIONE** dei movimenti per migliorare il bilanciamento del tono muscolare;
- la **RESPIRAZIONE** coordinata con i movimenti;
- l'**ISOLAMENTO** delle fasce muscolari arrivando a percepire i muscoli coinvolti nell'esercizio per avere un minor dispendio di energie;
- la **RIPETIZIONE** degli esercizi che permette di educare bene il corpo.

Il metodo Pilates può essere praticato da tutti e adattabile a qualsiasi esigenza rispettando le caratteristiche naturali della persona.

E' una forma di allenamento estremamente versatile per le persone che non hanno mai praticato attività fisica, che svolgono lavori sedentari e per quelli che sono costretti a stare in piedi tutto il giorno.