



# Il metodo Pilates

Pilates un metodo di allenamento intelligente e funzionale non è un'invenzione o un trend arrivato in Europa dal nuovo continente o dall'Asia, ma dietro a questo fantastico Training si nasconde il lavoro di anni di prove e di esperienze di Joseph Hubertus Pilates. Un sentito grazie a Josef. [http://it.wikipedia.org/wiki/Joseph\\_Pilates](http://it.wikipedia.org/wiki/Joseph_Pilates)

Inizialmente Pilates era l'allenamento preferito da ballerini, gente di spettacolo, visto che Pilates corregge e lavora molto sulla postura, e aiuta a incrementare la capacità di attingere la forza per i movimenti dal centro del corpo (Powerhouse), qualità indispensabili per svolgere questo tipo di attività. Il Pilates che si faceva originariamente non sarebbe proponibile a tutti. Infatti dopo varie ricerche e studi fatti nel campo della scienza del movimento e della fisioterapia, si è cercato di fare del Pilates un metodo di allenamento proponibile a tutti. Infatti viene proposto non solo nei centri Pilates, ma nelle Palestre, nella fisioterapia, centri sportivi, come PostNatal, cosa che dimostra, che questo Training è veramente importante efficace e da grandi risultati. Muoversi in maniera intelligente, essere consci di una postura che ci permette di utilizzare al meglio l'apparato scheletrico e di conseguenza muscolare è assicurarsi meno tensioni muscolari, meno dispendio di energie e fatica muscolare. Ci sono diverse scuole Pilates. Da tenere più in considerazione sono quelle che rilasciano una certificazione riconosciuta dalle più importanti associazioni mondiali di Pilates.

## Su cosa si basa il Pilates?

Durante l'esecuzione di ogni singolo esercizio ci si dovrebbe concentrare su come reagisce il proprio corpo, capire da dove viene l'energia che permette di eseguire il movimento alla perfezione, capire i limiti, come lavora la muscolatura, quali sono le zone di tensione o di rilassamento. Per questo in Pilates è importante utilizzare e lavorare seguendo i suoi principi che sono:

**Respirazione** a livello toracica;

**Centrata** dei muscoli che costituiscono la Powerhouse: "Transversus abdominis

([en.wikipedia.org/wiki/Transversus\\_abdominis\\_muscle](http://en.wikipedia.org/wiki/Transversus_abdominis_muscle)), **Multifidus**

([en.wikipedia.org/wiki/Multifidus\\_muscle](http://en.wikipedia.org/wiki/Multifidus_muscle)), **Pavimento pelvico**, **Diaframma**

([it.wikipedia.org/wiki/Muscolo\\_diaframma](http://it.wikipedia.org/wiki/Muscolo_diaframma)), **obliquo esterno e interno**

([it.wikipedia.org/wiki/Muscolo\\_obliquo\\_interno](http://it.wikipedia.org/wiki/Muscolo_obliquo_interno);

[it.wikipedia.org/wiki/Muscolo\\_obliquo\\_esterno](http://it.wikipedia.org/wiki/Muscolo_obliquo_esterno))

**Controllo** intesa come coordinazione e controllo, ogni muscolo lavora in modo ottimale, come un'orchestra;

**Fluidità** del movimento collegandola alla respirazione;

**Precisione** intesa come qualità del movimento;

**Concentrazione** capacità di percepire il nostro corpo, utilizzando come aiuto delle immagini.