

## ... "PILATES"

Ho da sempre sostenuto che il cliente ideale del metodo Pilates è colui che, “per sua fortuna”, avverte spiacevoli sensazioni di dolore.

E' colui che inizia a voler conoscere il proprio corpo e, accostandosi ad una disciplina come il Pilates, capisce quanto sia importante e facile recuperare o mantenere, a qualsiasi età, un buono stato di forma che ci permetta una migliore qualità di rapporto con quel corpo che, in fondo, è il **nostro** corpo.

Il metodo Pilates è una tecnica motoria ideata da **Joseph Hubertus Pilates**, nato nel 1880 a Dusseldorf, in Germania.

Questa tecnica è considerata un giusto compromesso tra la cultura che sta alla base di varie discipline orientali, da cui sviluppa concetti di equilibrio, respirazione, controllo del diaframma, baricentro e fluidità del movimento, e i moderni concetti di allenamento atletico e controllo posturale.

La costante pratica del nostro metodo tonifica la muscolatura profonda, contribuendo alla correzione dei vizi posturali e prevenendo la sintomatologia dolorosa conseguente ad un disarmonico atteggiamento statico e dinamico del corpo.

Pilates già nei primi anni del '900 aveva messo a punto una serie di specifici attrezzi: l' *Universal reformer*, la *Chair*, la *Cadillac*, la *Barrel*, il *Magic Circle*

; che, abbinati ad un lavoro a corpo libero chiamato

*Mat Work*

, rendono la metodica estremamente versatile ed applicabile in diversi campi, dal fitness alla post- riabilitazione ortopedica e neurologica.



Joseph H. Pilates  
**Pilates dove ?**

Per una giusta attività di recupero post-riabilitativo è opportuno rivolgersi a Centri specializzati Pilates ed accertarsi che gli istruttori siano in possesso di tutti i necessari requisiti, certificazioni comprese, che attestino la loro competenza ed esperienza nella specifica tecnica Pilates. Per informazioni e consigli contattare Cesare Muciaccia, docente di Pilates presso l'Università degli Studi di Bari, tel. 335 6510657.