

■ Un metodo che consente di mantenere la forma e il benessere a lungo negli anni **Pilates: prima il controllo della mente, poi quello dei muscoli**

E' un metodo d'allenamento che è stato messo a punto guardando sia alle tradizioni occidentali che a quelle orientali

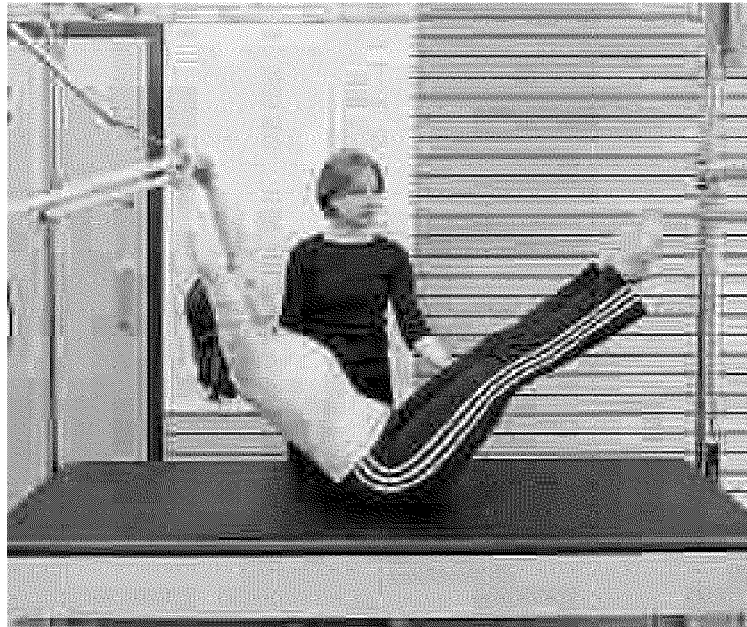
TREVIGLIO (afm) Il Metodo Pilates è un programma di fitness pensato e concepito per allungare e rinforzare i muscoli attraverso l'arte del controllo. Sviluppata a cavallo del secolo scorso, questa tecnica è oggi molto apprezzata. Il programma completo è composta da circa 500 esercizi volti ad armonizzare corpo e mente contemporaneamente.

Il controllo avviene attraverso la parte del corpo definita 'powerhouse' che consiste in tutta la serie di muscoli connessi al tronco, quindi: l'addome, i glutei, l'interno delle cosce e la zona lombare. Il metodo Pilates si concentra sul movimento controllato dalla 'powerhouse' lasciando però libertà di movimento alle estremità.

A stimolarne l'invenzione è stata l'osservazione di culture diversissime tra loro - oriente e occidente. Culture che il metodo fonde per sviluppare il concetto del totale controllo sul corpo, sulla flessibilità profonda e sull'integrazione della colonna con gli arti in modo fluido e armonioso.

Se praticato con costanza il metodo Pilates migliora la condizione fisica del corpo, rinforzando la colonna vertebrale. E' stato verificato che questo metodo aiuta a mantenere a lungo la forma nonostante l'età.

Il segreto per eseguire ogni esercizio di Pilates è quello di visualizzare mentalmente il modo in cui ogni movimento è correlato: questo aiuta nella concentrazione. Il corretto allineamento della colonna durante gli esercizi e la focalizzazione primaria dell'attenzione sulla 'po-



werhouse' fanno sì che ogni altra parte del corpo la accompagni in maniera fluida.

Praticando gli esercizi correttamente, la colonna si rinforza ed è sempre protetta generando automaticamente un netto miglioramento posturale.

Il Pilates dovrebbe essere eseguito quasi senza intervalli tra un esercizio e l'altro ponendo continuamente attenzione alla respirazione. Elemento fondamentale del Pilates, quest'ultima dovrebbe essere eseguita in modo naturale, adeguandosi all'espansione del torace e all'allungamento degli arti.

Chi pratica Pilates deve sapere che ogni movimento inizia dal controllo della mente e della 'powerhouse'. In questo modo an-

che le torsioni e gli allungamenti che potevano sembrare impossibili diventano conseguenza naturale e senza strappi del movimento precedente.

Quando si accumula una sufficiente confidenza con i movimenti, gli esercizi e i macchinari del Pilates chi lo pratica si scoprirà a cercare di compiere movimenti ogni volta più precisi con il minimo dello spreco di energie. Questo avviene attraverso la fusione tra concentrazione e controllo della mente e del corpo.

Più aumenta la concentrazione, migliori saranno i risultati in termini di tonificazione muscolare, allungamento ed equilibrio psicofisico.

Buon Pilates a tutti, allora!

