

Il Pilates è un metodo di esercizio e di movimento fisico ideato per allungare, rafforzare e bilanciare il corpo. Con la pratica sistematica di esercizi specifici, abbinati a metodi di respirazione studiati, il Pilates ha dimostrato di essere di grande valore non solo come impegno fisico di per sé, ma anche come un'importante integrazione nell'allenamento degli sport tradizionali e nella riabilitazione fisica di ogni tipo.

Praticato con costanza, il Pilates porta molti benefici. Aumentare la capacità polmonare e la circolazione

attraverso profondi, salutari respiri è il primo obiettivo. Forza ed elasticità, soprattutto dei muscoli dell'addome e della schiena, e la coordinazione, sia muscolare che mentale, sono componenti chiave in un efficace programma di Pilates. La postura, l'equilibrio e la forza interiore vengono grandemente sviluppate. Aumenta la densità delle ossa e la salute delle giunture, e inoltre molte persone sperimentano una positiva consapevolezza del proprio corpo per la prima volta. Il Pilates insegna l'equilibrio e il controllo del corpo, e questa capacità si riflette anche in altri ambiti della propria vita.

Joseph Hubertus Pilates nasce in un paesino vicino a Düsseldorf in Germania nel 1880.

È un bambino gracile, nato rachitico, asmatico e tormentato dai reumatismi. Deve dedicarsi con assiduità allo sport per migliorare la propria condizione fisica praticando perfino immersioni subacquee. Attraverso una serie di esercizi pensati come soluzione ai suoi problemi fisici, fu in grado di sviluppare non solo un fisico sano, ma anche forte e modellato, tanto che, fece da modello per disegni di anatomia.

Nel 1912 si trasferì in Inghilterra e frequentò dei corsi per divenire ispettore a Scotland Yard.

Ma, all'inizio della guerra, a causa della sua nazionalità, fu internato a Lancashire e poi nell'Isola di Man. Si offre volontario negli ospedali militari e, di fronte a pazienti immobilizzati nei lettini, menomati dalle battaglie, debilitati dalle malattie, fa ricorso all'esperienza maturata su di sé per sviluppare esercizi specifici per la riabilitazione e che possano rappresentare un sollievo. Affinando le tecniche Joseph matura così le basi del suo sistema progettando e realizzando nuovi attrezzi, modificando i letti dell'infermeria per permettere anche ai soldati feriti di esercitarsi.

Torna in Germania nei primi anni Venti dove continua ad ideare attrezzature per la rieducazione, di cui alcune sono ancora in uso tutt'oggi. Al di là del suo impegno creativo, la sua professione lo porta ad Amburgo dove lavora per la polizia locale come addestratore fisico delle reclute e del corpo di polizia.

In questo periodo conosce Rudolph von Laban, ideatore della Labanotation, il quale incorporò parte del lavoro di Pilates nell'impostazione del proprio insegnamento.

In seguito, altri importanti personaggi della danza assorbono il metodo Pilates come riferimento per il loro allenamento e per ottenere il massimo nelle performance.

Il metodo Pilates fa il suo ingresso nel mondo della danza e Joseph sviluppa il metodo verso l'acquisizione della leggerezza, dell'eleganza e grazia nei movimenti, annullando la sintomatologia dolorosa, tipica dei ballerini, legata ai problemi di lombalgie e mal di schiena e instaurando un rapporto destinato a durare fino ad oggi; ciò spiega come, a torto e per molto tempo, si è spesso associata la tecnica Pilates esclusivamente al mondo della danza.

Nel 1925 l'insegnamento del metodo Pilates divenne importante per il governo tedesco che lo invitò a seguire personalmente il piano di allenamento del nuovo esercito e Joseph comprese che era tempo di emigrare negli Stati Uniti.

Durante il viaggio conosce una giovane infermiera di nome Clara che divenne sua moglie. Giunto a New York, Pilates apre uno studio e comincia a codificare la sua tecnica; la prima parte di detta tecnica era incentrata esclusivamente sul Mat Work, ovvero una serie di esercizi eseguiti a corpo libero su di un materassino (mat).

Questo programma venne codificato in un libro chiamato Contrology, nome originario che lui stesso coniò per la sua tecnica. Il lavoro comunque non si ridusse alla codificazione degli esercizi ma si estese al perfezionamento di particolari attrezzi.

Ai tempi della sua prigionia in Inghilterra, infatti, Pilates aveva applicato delle molle ai letti dei pazienti con lo scopo di aiutarli a ritrovare e mantenere il tono muscolare. Come risultato di questa idea nacque l'Universal Reformer, l'attrezzo che a tutt'oggi è parte centrale del metodo Pilates. Durante il suo lavoro altri attrezzi furono inventati così come altri esercizi per il Mat Work. Joseph H. Pilates ha scritto numerosi libri sul fitness, ma non ha mai pubblicato un programma di training ufficiale.

Il risultato è che ora vi sono numerose versioni simili del suo leggendario metodo. Joseph Hubertus Pilates muore nel 1967, il suo studio di New York fu rilevato da Romana Kryzanowska, allieva di Pilates ed insegnante del metodo da decenni, mentre alcuni tra i suoi migliori allievi, come Ron Fletcher e Kathy Grant, aprirono altri studi.

In un certo senso, l'attrezzatura per Pilates di oggi non è molto diversa da quella originaria. La tensione elastica, le cinghie per trattenere mani e piedi, i supporti per schiena, collo e spalle sono importanti ora come lo erano allora. Grazie all'eccezionale natura dell'attrezzatura, che stimola e sostiene il corpo, così che impari a muoversi in modo più efficiente, i pezzi progettati in modo inimitabile sono veramente un complemento agli esercizi Matwork.

L'Unicità del Pilates

Durante la sua vita, Joseph Pilates ha selezionato e addestrato personalmente i suoi istruttori, lavorando a stretto contatto con loro tenendoli sotto la sua diretta supervisione dai due ai tre anni. Inizialmente, questa piccola comunità ha portato avanti il lavoro, allenando a loro volta propri istruttori, e il Pilates si sviluppò in un lavoro a domicilio. Studi completi erano pochi e lontani fra loro, e molto diversi dagli ampi studi di oggi.

All'interno della comunità Pilates, l'uso del nome "Pilates" è diventato una battaglia legale. Il 19 ottobre 2000, per decisione della corte si è stabilito che il Pilates, come lo yoga e il karate, era un tipo di esercizio e non un marchio. La corte ha notato che durante la sua vita, Joseph ha "promosso il suo metodo di esercizio e ha tentato di diffonderne l'uso fra il pubblico, non facendo mai niente che impedisse ad altri di usare il suo nome per descrivere quello che hanno insegnato. Molti hanno considerato questa decisione come una vittoria, dando al pubblico maggiore possibilità di accedere al Pilates.

Diventando il Pilates una corrente principale, si nasconde un pericolo che può portare al suo potenziale indebolimento. Prima del 1990 non c'erano programmi educativi (training) per istruttori e l'istruzione veniva portata avanti con la tradizione orale durante un lungo apprendistato. Crescendo in popolarità, e aumentando così la richiesta di istruttori, vennero sviluppati più programmi di istruzione, compresi alcuni che alteravano il metodo Pilates tradizionale. Molti istruttori continuarono a diffondere il metodo Pilates come l'aveva ideato e insegnato Joseph, mentre altri cominciarono ad integrarlo con adattamenti propri. Gradualmente, si sono sviluppate scuole che erano "basate sul Pilates" o "di ispirazione Pilates", piuttosto che puramente Pilates. Quei programmi che restano vicini al sistema originale vengono spesso definiti Classici.

Articolo tratto dal sito: www.laboratoriomovimento.it