

Gli esercizi eseguiti alla spalliera e al cavallo servono per sciogliere e migliorare l'elasticità della colonna vertebrale e per fare stretching.



FOTO MAHLER

# DANZARE CON I PROPRI MUSCOLI

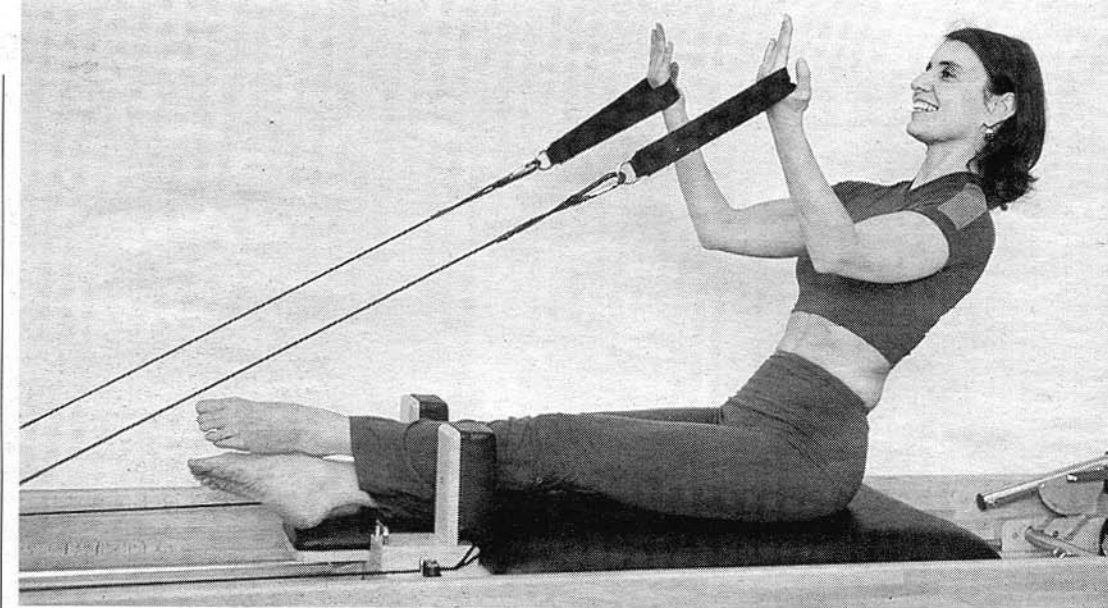
La ginnastica con il metodo Pilates allunga e scolpisce la figura, stimola la circolazione sanguigna periferica e appiattisce lo stomaco.

## ELISABETTA ALLI

**P**ilates – da non confondere con Pilatus – è il cognome d'origine greca di Joseph Hubertus un cittadino tedesco che visse a cavallo tra il XIX e il XX secolo. Gracile d'aspetto, Joseph Hubertus intraprese tutto quanto in suo potere per irrobustirsi e questo nell'intento di dar scacco alla tubercolosi di cui era affetto. La diligenza con la quale lavorò gli valse, già a 14 anni, una proposta per posare come modello per la realizzazione di carte anatomiche.

Nel 1925, Pilates venne invitato a seguire personalmente il piano d'allenamento del nuovo esercito tedesco. Ciononostante, egli decise d'emigrare negli Stati Uniti dove, con la moglie Clara conosciuta durante il viaggio verso il nuovo continente, mise in piedi una scuola e cominciò a codificare i suoi esercizi in un libro intitolato «Contrology». L'accezione «contrology» tuttavia non attecchì e la dottrina di Joseph Hubertus venne commercializzata sotto il nome di «metodo J. H. Pilates». Una semplice navigazione in internet con il motore di ricerca [www.metacrawler.com](http://www.metacrawler.com) permette di capire l'ampiezza del fenomeno. Divulgatosi dapprima nel mondo della danza, i benefici di questa nuova ginnastica attirano sempre più addetti: «uno dei vantaggi del metodo Pilates è quello di rafforzare e rassodare tutti i muscoli del corpo senza per questo appesantirli, poiché si lavora esclusivamente con carichi naturali» spiega la signora Daniela Bergomi, prossima all'ottenimento del diploma di istruttrice presso lo studio Pilates di Anna Maria Cova a Milano.

Elisabeth Alli



Per allungare i muscoli basta eseguire gli esercizi sul carrello mobile del lettino.

## FISICO BESTIALE

La ginnastica con il metodo Pilates permette di ritrovare la forma e di mantenerla.

**N**el metodo Pilates non conta la quantità bensì la qualità e tutto come diceva lo stesso J. H. Pilates: «la cosa più importante non è ciò che stai facendo, ma come stai eseguendo ciò che fai». Ogni

seduta di ginnastica dura all'incirca un'ora, questo programma può dunque trovare spazio anche nell'agenda di chi è super impegnato. Il numero di sedute può variare. Pilates soleva dire: «in dieci lezioni ti sentirai meglio,

ti vedrai meglio in 20 e avrai un corpo nuovo in 30». I benefici più evidenti sono l'allungamento della muscolatura e proporzionamento del corpo, nonché l'appiattimento dello stomaco e lo stimolo della circolazione. *ea*

## PIACEVOLE LEGGEREZZA



Daniela Bergomi.

Daniela Bergomi dispensa corsi in gruppo a corpo libero (*matwork* di Pilates) alla scuola

Area Danza, Centro 2000 a Riazzino (tel: 859 35 38). È perciò attiva nel Soproaceneri. In qualità di «wellness trainer» completa i suoi insegnamenti con lezioni individuali al suo domicilio di Ri-

vera (informazioni tel. 946 20 93).

### Come ci si sente dopo una seduta di Pilates?

Dopo la prima lezione si avverte una sensazione di piacevole leggerezza, come se i nodi presenti nel corpo si fossero improvvisamente sciolti. Si può quindi parlare di una sensazione di generale benessere, riscontrato da coloro che praticano questo tipo di ginnastica. *ea*

## ARMONIA

Monica Caroni, unica istruttrice diplomata in Ticino opera essenzialmente nel Sottoceneri, dispensa di fatto i suoi corsi a Viganello in via Boscioro 12 (tel: 970 15 25). L'insegnante è convinta che questi esercizi aiutino a correggere i difetti di postura frequenti negli adolescenti, compensino il deficit motorio proprio dell'età più avanzata, ma non solo. Con Pilates una mamma può ritrovare, dopo la gravidanza, il suo aspetto fisico e lo stressato lo stato di calma. Attiva da parecchi anni nel campo della danza Monica Caroni assicura armonia fisica e mentale grazie a Pilates.



[www.pilatestudio.ch](http://www.pilatestudio.ch)  
[www.pilatesineurope.it](http://www.pilatesineurope.it)  
[www.areadanza.ch](http://www.areadanza.ch)  
[info@pilatestudio.ch](mailto:info@pilatestudio.ch)