

IL LIBRO

Il pilates spiegato dal suo inventore

Il metodo Pilates è una ginnastica ideata nei primi anni del Novecento da Joseph Pilates, un giovane tedesco che soffriva di costituzione gracile e vari problemi di salute.

Determinato a migliorare il suo fisico, Pilates studiò da solo anatomia e ideò una serie di esercizi che, svolti con costanza, lo portarono a diventare un atleta dal fisico scultoreo, premiato in scariati sport. Il suo metodo aiutò anche il recupero di molti feriti di guerra e di ginnasti e ballerini infortunati.

Il metodo Pilates è una ginnastica posturale e riabilitativa efficace e sempre più praticata, anche per il semplice mantenimento della forma fisica.

Gli esercizi sviluppano la consapevolezza del movimento e forzando tutti i muscoli, ma senza gonfiarli: il risultato è un corpo tonico e flessuoso. La grande versatilità del metodo (che può essere praticato anche a corpo libero, senza attrezzi) ne rende possibile l'applicazione in molteplici campi tra cui danza, fisioterapia, training sportivo, fitness. Pubblicato originariamente nel 1945, «Ritorno alla vita» (Carocci editore, 13,30 euro) è il testo in cui Pilates stesso ha spiegato i principi fondamentali del suo metodo (che lui all'epoca chiamava «contrologia») e gli esercizi del Mat Work, il lavoro a corpo libero

red.sal

© RIPRODUZIONE RISERVATA

