



ASO
PILATESLAB
BUILD YOUR BODY



STORIA DEL PILATES

Il Pilates deve il proprio nome a Joseph Pilates (1883-1967), insegnante tedesco divenuto poi cittadino americano.

Il pensiero su cui si appoggia la disciplina nasce dalla convinzione che la frenesia della vita, la postura non appropriata e la respirazione siano concause di molti malesseri fisici. Da questo presupposto si snoda e si sviluppa una forma di fitness che il suo creatore definisce *“la realizzazione di un corpo sviluppato in modo uniforme con armonia mentale capace di svolgere i molti e vari compiti del quotidiano con naturalezza, facilità e piacere”*.

Lo studio dell'anatomia, così come quello delle pratiche Occidentali e Orientali (Yoga incluso), portarono un giovanissimo Joseph Pilates – peraltro cagionevole di salute – a rafforzare le sue convinzioni e a riscontrare nella pratica il valore del suo costante lavoro. Deportato e poi trasferito sull'isola di Man durante la Prima Guerra mondiale, ha avuto occasione di assistere molti feriti che ha accudito e seguito con un programma di riabilitazione concepito e attuato utilizzando i mezzi che il luogo e il particolare momento storico permettevano di reperire.

Il gioco di opposizione degli attrezzi creati da Joseph Pilates porta i muscoli a reagire nel modo più appropriato, creando un movimento armonico che propaga la consapevolezza del corpo.

Durante gli anni immediatamente successivi alla Grande Guerra Pilates prestò la sua opera negli Stati Uniti, dapprima con il nome di “Contrology”, attirando il favore e le attenzioni del mondo della danza. I ballerini più quotati dell'epoca si rivolgevano a Pilates sia per gli allenamenti sia per eventuali periodi di riabilitazione.

Deceduto all'età di 87 anni (1967) la sua eredità culturale stata sorretta dalla seconda moglie Clara.

Corpo sano in mente sana

Oggi il pilates rientra nelle tecniche di fitness mantenendo per le specifiche di una disciplina che concilia la forma fisica all'equilibrio tra mente e corpo.

Da Oriente a Occidente

Joseph Pilates ha svolto un profondo lavoro di ricerca per trovare una formula che coniugasse le tecniche occidentali con quelle orientali superando i concetti di moda e tempo.

Risultati misurabili

Il Pilates migliora il controllo fisico e mentale, la circolazione e l'equilibrio. Attiva o riattiva la muscolatura, diminuisce i livelli di stress e aiuta a prevenire dolori e contrazioni muscolari. Il lungo elenco dei vantaggi può essere riassunto così: *migliora lo stile di vita già dopo poche sedute.*

A chi si rivolge

Il pilates è un evergreen, si rivolge a persone di qualsiasi età . E' utile a chi vuole vivere meglio e a chi necessita di una terapia post-traumatica.