

COS'È IL PILATES?

Il pilates è un tipo di ginnastica (metodo fitness) di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della [postura](#) – tramite la "regolazione del baricentro" – a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Dovrebbero trarre vantaggio dall'esecuzione regolare di pilates soprattutto la [colonna vertebrale](#) e il controllo dell'equilibrio.

Il pilates è considerato una disciplina completa, che, lavorando a basso impatto e spesso senza sovraccarichi, può essere praticata **senza limiti di età e condizione fisica**.

A differenza di molti tipi di ginnastica, il metodo pilates segue rigorosamente principi fondati su una precisa base filosofica e teorica. Non si tratta quindi di un semplice insieme di esercizi, ma di un vero metodo che, negli ultimi sessanta anni di pratica e di osservazione, si è sviluppato e perfezionato continuamente.

L'obiettivo del suo ideatore, Joseph Hubertus Pilates, era quello di rendere le persone più consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e [funzionale](#) entità. In un certo senso, egli cercò di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle tecniche orientali, anche se il metodo.

La versatilità della tecnica ha permesso il suo utilizzo in campo riabilitativo. Nel metodo, la posizione e il movimento di ogni parte sono estremamente importanti e il corpo si muove come un sistema integrato. Quanto più correttamente si usa il corpo nel corso degli esercizi, tanto più correttamente verrà usato in qualsiasi altra circostanza.

A CHI È CONSIGLIATO IL PILATES ?

Uno sport alla portata di tutti, perfetto per correggere le asimmetrie corporee, ricostruire un buon equilibrio e correggere la postura: proprio per questo la sua pratica è consigliata a tutti coloro che ricercano uno stato di benessere fisico e mentale che al tempo stesso permetta di ottenere buoni risultati di tonificazione muscolare, allontanando le tensioni.

Il metodo è indicato soprattutto per le persone sportive e non in cerca di un'attività ,che possa integrare in modo ottimale la preparazione fisica e atletica, andando a compensare gli squilibri posturali che spesso inficiano le performance.

Anche chi non pratica sport può beneficiare dei vantaggi della disciplina: è consigliata anche a persone sedentarie che trascorrono molto tempo sedute o a chi vuole avvicinarsi ad uno sport divertente ed efficace semplicemente per migliorare l'aspetto fisico e stare in salute, o ancora per tonificare e rimodellare il corpo.

I Moduli (1 e 2) sono progettati per offrirti una preparazione completa e altamente pratica, combinando teoria e applicazione sul campo. Grazie a un approccio basato su evidenze scientifiche e un metodo didattico innovativo, apprenderai dai migliori professionisti del settore in una esperienza formativa coinvolgente, disponibile sia online che in sede.

I Moduli (1 e 2) sono il punto di partenza per acquisire le basi del metodo Pilates, comprendendo la sua filosofia, i principi fondamentali e l'applicazione pratica degli esercizi. Approfondirai la respirazione, la stabilizzazione del core e il controllo posturale, imparando a eseguire e insegnare correttamente gli esercizi del Matwork. Inoltre, studierai la propedeutica agli esercizi canonici, la gestione della progressione didattica e l'adattamento dell'allenamento alle diverse esigenze dei praticanti.

