

TEMPO LIBERO IN VIA PRIVATA GHERSI SI INSEGNA IL VERO METODO IMPORTATO DAGLI STATES

Imperia capitale del "Pilates"

IMPERIA

Imperia sta diventando punto di riferimento imprescindibile per il Pilates, la ginnastica nata su idea di Joseph Hubert Pilates (1883-1967) ex pugile, ginnasta che allenava i militari americani, inventore di una serie di macchinari innovativi, tra cui per esercizi da attaccare con delle molle ai letti di ospedale per pazienti immobilizzati. In via Privata Gheresi insegna infatti Christina Iredale, 45 anni, nata a Londra e cresciuta a Imperia, dove è tornata dopo aver vissuto a Milano per intraprendere la carriera di ballerina professionista. Nel 1990, reduce da un grave infortunio, è ap-



Christina Iredale alle prese con gli attrezzi inventati da Hubert Pilates

prodotta al mondo del Pilates grazie ad Anna Maria Cova, fisioterapista ed ex ballerina classica, che già dal 1989 aveva diffuso in Italia il metodo appreso negli Usa. Da allora Christina ha prati-

cato la tecnica con costanza e passione fino ad aver raggiunto il livello più avanzato (nel frattempo ha anche intrapreso la carriera discografica lavorando dal 1990 al 2004 per PolyGram

Italia, Sony Music Italia e per la NuN Entertainment, etichetta musicale indipendente di Stefano Senardi, in qualità di ufficio stampa e promozione tv/ radio per artisti di fama internazionale fra i quali Bruce Springsteen, Ricky Martin, Jennifer Lopez).

Nel 2005 ha iniziato il lungo percorso per diventare istruttrice del metodo Pilates, un impegnativo corso di formazione che prevede oltre a 200 ore di tirocinio, esami pratici e teorici, corsi di anatomia funzionale e molta pratica, presso la CovaTech Pilates School; si è meritata il titolo di CovaTech Pilates Teacher nel gennaio 2006. Poi è diventata anche «Yogilates instructor», padroneggiando una tecnica a cor-

po libero che fonde i migliori esercizi dello Yoga e del Pilates. Nel gennaio 2009 ha aperto a Oneglia lo Studio «Pilates Aires» dove propone un approccio completo al metodo Pilates, con l'utilizzo di tutti gli attrezzi creati da Joseph Hubert Pilates.

Il Metodo Pilates trae ispirazione da antiche discipline orientali quali Yoga e Do-In. Hubert Pilates ha scritto almeno due libri in cui illustra il suo metodo: «Return to Life through Contrology e Your Health», «A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education». Lo stesso Pilates ha chiamato il suo metodo Contrology, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. A Imperia, oltre a quello di Christina Iredale, ci sono diverse palestre dove si insegna Pilates ma non tutte fanno uso della strumentazione adatta. [MAU.VEZ.]