

Dai reduci della I Guerra Mondiale  
alle star di Hollywood,  
il boom di una disciplina dai mille benefici.

# MAGICO PILATES



di Christina Iredale

Non mi stancherò mai di dirlo: Joseph Pilates era un genio. È stato lui, atleta autodidatta, ex pugile, circense ed istruttore di varie attività motorie, di origine tedesca, a inventare agli inizi del '900 la disciplina rivoluzionaria che porta il suo nome, un programma di esercizi incentrati sulla muscolatura posturale che possono essere svolti a corpo libero o con l'aiuto di specifiche attrezzature, capace di donare un corpo elastico e tonico, rafforzare la muscolatura profonda, migliorare flessibilità, equilibrio e coordinazione.



La sperimentò prima su di sé, per rafforzare il suo fisico gracile da ragazzo, e poi con i soldati feriti reduci della Prima Guerra mondiale, aiutandoli con i suoi esercizi eseguiti direttamente dal letto per riabilitare muscoli e articolazioni. Negli anni '70, poi, il Pilates diventò l'allenamento preferito delle star di Hollywood e man mano i suoi prodigiosi benefici divennero noti al grande pubblico: il Pilates favorisce il rafforzamento di tutto il tronco, allena armoniosamente gambe e braccia, insegna a controllare i movimenti, è efficace contro il mal di schiena, soprattutto nella fascia lombare e cervicale, riduce il rischio di infortuni e migliora il metabolismo, quindi aiuta anche a ritrovare il peso forma.

Inoltre è un toccasana per gli inestetismi della cellulite, perché essendo una tecnica a basso impatto e prevedendo molti esercizi con il corpo disteso e le gambe alzate favorisce il flusso naturale del sangue e la microcircolazione.

In Italia il Pilates si diffonde a partire dal 1989 grazie ad Anna Maria Cova, che studia a New York presso un'allieva diretta di Joseph e importa questa disciplina a Milano.

chi è:

*Christina Iredale, con un percorso di ballerina professionista alle spalle, si appassiona al metodo Pilates grazie ad Anna Maria Cova, diventando prima sua allieva e poi CovaTech Pilates Teacher. Dopo aver lavorato a Milano, nel 2009 ha aperto a Imperia lo Studio Pilates Aires, dotato di tutti gli attrezzi progettati ancora oggi sui disegni originali di Joseph Pilates.*

*Da marzo 2020 lo Studio è anche online, con un ampio calendario di lezioni di Pilates matwork. Un'ottima occasione per scoprire il Pilates da casa propria, eseguendo gli esercizi in totale sicurezza sotto le istruzioni di un'insegnante esperta e qualificata.*

[www.christinairedale.it](http://www.christinairedale.it)