PILATES e la ricerca del benessere !

La disciplina Pilates prende il nome dal suo fondatore, Joseph Hubertus Pilates nato a Dusseldorf, in Germania nel 1880. Pilates era di costituzione molto esile e, preoccupato di contrarre la tubercolosi, una malattia molto diffusa in quegli anni, cominciò a dedicarsi con costanza alla pratica della ginnastica. Appassionatosi all'argomento cominciò nel corso dell'adolescenza a studiare anatomia e sviluppo muscolare continuando a praticare vari tipi di sport come sci, arti marziali e atletica. Durante la prima guerra mondiale Pilates fu fatto prigioniero in Inghilterra: nel corso dell'anno di reclusione continuò gli allenamenti coinvolgendo anche i suoi compagni di prigionia. Quando nel 1918 tra i prigionieri si diffuse la terribile influenza denominata spagnola, Pilates notò che nessuno dei suoi compagni che si era sottoposto al suo allenamento contrasse il morbo. Poco dopo Pilates venne trasferito sull'isola di Man dove nel campo di prigionia trovò moltissimi invalidi di guerra. Per aiutarli a ritrovare la mobilità Pilates studiò nuove forme di terapia fisica a corpo libero e con macchinari di fortuna applicando molle e tiranti ai letti dei pazienti. In questo modo anche i pazienti costretti a letto potevano lavorare per ritrovare la mobilità muscolare. Tornato in Germania continuò a lavorare sulla costruzione di macchine adatte alla tecnica riabilitativa da lui messa a punto. Sul finire degli anni '20 decise poi di trasferirsi negli Stati Uniti dove continuò ad approfondire le applicazioni del suo metodo, sviluppando in particolare le applicazioni per i danzatori.E' tra gli anni '40 e '50 che Pilates codificò i vari esercizi e la disciplina prese forma

Pilates morì nel 1967 all'età di 87anni: fu la sua collaboratrice Romana Kryzanowska a promuovere nel mondo la tecnica e gli esercizi del Pilates.

A Teramo: Metodo Pilates
presso la **Palestra Di Mattia**