

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 3  
  
**Artikel:** Per tutti, o quasi  
**Autor:** Leonardì Sacino, Lorenza  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001231>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Per tutti, o quasi

Considerato per molti anni uno sport di nicchia, praticato da molte star di Hollywood, il Pilates oggi è un'attività popolare molto diffusa. Tanto che c'è persino chi propone degli adattamenti per i bambini. Giro d'orizzonte su una tecnica che dalla sua creazione non ha mai smesso di sedurre, soprattutto i ballerini.

Lorenza Leonardi Sacino; foto: Ivan Pasini

«**N**on solo gli adulti traggono beneficio dagli esercizi di yoga e Pilates. Questo allenamento basato sul movimento e sul rafforzamento si addice anche ai bambini, perché migliora la mobilità, la coordinazione, la concentrazione e la postura.» Nell'ultimo libro scritto da Barbara Becker intitolato «*Beweg dich, reg dich: Yoga-Pilates für gross und klein*», si vantano le virtù di questo metodo per i più piccoli con la presentazione di una serie di esercizi. E sembra che la famosa attrice e istruttrice di yoga e

Pilates tedesca non sia l'unica a pensarla così. Da più parti s'innalzano infatti voci a favore di un'introduzione precoce a questa attività. A questo punto ci si potrebbe chiedere se una tecnica basata in gran parte su movimenti lenti e regolari sia realmente indicata per una categoria in continua crescita e animata da un bisogno naturale di movimento.

Séverine Hessloehl, capodisciplina G+S Ginnastica e Danza, è prudente a questo proposito. «Un corso completo di pilates può





## Le nove regole d'oro

Nonostante l'evoluzione subita da questa disciplina abbia dato origine a stili e ad applicazioni diverse nove elementi sono rimasti immutati e accompagnano ogni lezione di Pilates.

**Concentrazione:** concentrati al 100% sull'esercizio che stai facendo. Ogni movimento deve provenire dal centro del corpo.

**Respirazione:** l'ossigeno è energia vitale e permette di eseguire ogni esercizio in modo profondo ed efficace, evitando soprattutto di gonfiare l'addome. Questa tecnica rinforza i muscoli addominali.

**Centro:** il centro è la fonte da cui proviene la forza.

**Controllo:** lavora seguendo il motto: «massimo risultato con il minimo sforzo».

**Precisione:** sii preciso e controlla che la tua tecnica sia sempre corretta.

**Fluidità:** evita di fare movimenti duri, veloci e ondulati, collega gli esercizi fra di loro.

**Isolazione:** attiva in modo isometrico la muscolatura inferiore prima di integrare il movimento.

**Continuità:** sii paziente con te stesso e allenati regolarmente.

**Integrazione:** introduci le conoscenze acquisite nella vita di tutti i giorni.

essere difficilmente seguito prima dell'adolescenza, soprattutto per una questione di concentrazione, perché i partecipanti devono poter focalizzare tutta la loro attenzione sugli esercizi che svolgono per 60 minuti.» Cosa che i bambini non sono ancora in grado di fare, come pure sopportare i carichi di alcuni esercizi. Per quanto riguarda i più piccoli dunque è meglio evitare di ricorrere alla variante proposta agli adulti. Tuttavia, si può senz'altro optare per dei semplici adattamenti accompagnati da spiegazioni sui principi del metodo, formulate con un linguaggio semplice o con l'ausilio di metafore. Séverine Hessloehl suggerisce di proporre due o tre esercizi adattati al livello e alle capacità dei giovani partecipanti durante la messa in moto di una lezione di educazione fisica o di un allenamento.

Morale della favola: il Pilates, nella sua forma globale, non è un'attività raccomandata ai più piccoli e agli adolescenti. E anche le persone anziane, le donne in gravidanza e quelle che hanno appena partorito dovrebbero seguire dei corsi adattati. A queste categorie di persone, sottolinea Séverine Hessloehl, è importante proporre delle varianti che prendano in considerazione i limiti imposti dall'età e dalle condizioni fisiche in cui versano. Dopo un parto, ad esempio, l'accento va posto in particolar modo su movimenti volti a rafforzare il muscolo pubico.

## Effetti balsamici per corpo e mente

Ma allora a chi si rivolge principalmente questo metodo? Eccezion fatta per le categorie citate nel paragrafo precedente, si tratta di un'attività aperta a tutti, sebbene generalmente attragga maggiormente il pubblico femminile. Sono essenzialmente gli esercizi impegnativi ma nel contempo dolci, ovvero privi di movimenti o di impatti bruschi, a renderlo un'attività corteggiata da un vasto pubblico eterogeneo. Se praticato con una certa regolarità, il Pilates può infatti generare benefici non solo a livello fisico ma anche mentale. L'obiettivo principale è quello di rendere le persone consapevoli di sé stesse, del loro corpo e della loro mente, spingendole ad unire questi due elementi in un'unica entità dinamica e ben funzionante. Il Pilates aiuta ad attenuare i dolori rinforzando i muscoli profondi e sostenendo correttamente il bacino e la schiena, migliora la postura e affina la silhouette rassodando i muscoli deboli e distendendo quelli rigidi. Rende più elastici grazie all'allungamento della muscolatura e all'ampiezza delle articolazioni, migliora la respirazione, rendendola più lenta e profonda, corregge la postura e insegna ad eseguire correttamente gesti che si compiono nella vita di tutti i giorni. Le capacità coordinative si affinano, ciò che contribuisce a limitare gli effetti dell'invecchiamento. Una pratica regolare aiuta pure a combattere lo stress quotidiano e infonde un vero e proprio



# mobile



## Il n. 1 nei pavimenti sportivi indoor

I pavimenti sportivi indoor con il marchio Floortec, denominati Gym, Multi, Swing e Vario-Floor, soddisfano da un decennio le esigenze di ogni disciplina sportiva e di ogni cliente. Gli sportivi e i proprietari di impianti sportivi apprezzano il comfort sia dei pavimenti a strati in poliuretano sia di quelli in parquet. Essi offrono una buona protezione in caso di caduta, sono molto resistenti e richiedono un minimo di manutenzione.

**SALUTE  
SPORT  
GIOCO**

**FLOOR  
TEC**

### Floortec SA, Kriens

Schachenstrasse 15a, 6010 Kriens  
Tel. 041 329 16 30, kriens@floortec.ch

### Floortec SA, Mühlethurnen

Bächelmatt 4, 3127 Mühlethurnen  
Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

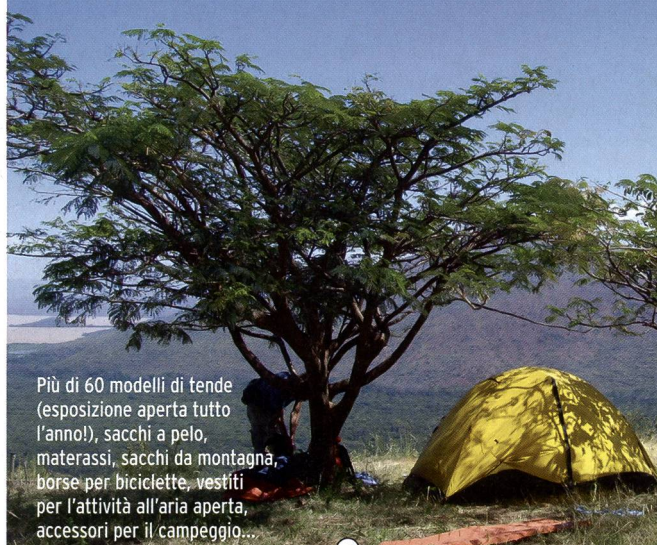
### Floortec SA, Aarburg

Christelirain 2, 4663 Aarburg  
Tel. 062 791 12 63, r.bechtold@floortec.ch

**www.floortec.ch**

**www.spatz.ch**

Fuori conta solo il meglio



Più di 60 modelli di tende (esposizione aperta tutto l'anno!), sacchi a pelo, materassi, sacchi da montagna, borse per biciclette, vestiti per l'attività all'aria aperta, accessori per il campeggio...



**SPATZ Camping Trekking**  
I professionisti del campeggio e del trekking

Hedwigstrasse 25 Tel. 044 383 38 38  
Casella postale 1222 Fax 044 382 11 53  
CH-8032 Zurigo www.spatz.ch

**BON** per il nuovo catalogo di 160 pagine! Da inviare con l'indirizzo o da ordinare per e-mail.



## KURS für Sportlerbetreuung Basisausbildung für kompetente Sportlerbetreuung

### THEMEN:

- Sportmassage
- Stretching
- Doping
- Taping
- Sportverletzungen
- Sporternährung

**Leitung:** Jack Eugster, Masseur des Schweizer Eishockey - verbandes mit seinem Team

**Kursort:** Sport- und Fitnesscenter Schumacher in Dübendorf

**Kosten:** Fr. 390.--inkl. Mittagessen (Sie erhalten Material im Wert von Fr. 200.--)

**Dauer:** 2 Tage jeweils Sa/So

Anmeldungen: Jack Eugster  
Postfach 2176  
8600 Dübendorf 2  
oder E-Mail: [jack@medcoach.ch](mailto:jack@medcoach.ch)  
oder Natel: 079 211 61 18  
INTERNET [www.medcoach.ch](http://www.medcoach.ch)

### KURS DATEN 2009

□ 12./13. Sept. 09  
□ 24./25. Okt. 09  
□ 21./22. Nov. 09





benessere e rilassamento mentali. E proprio grazie agli effetti appena elencati, è un ottimo metodo anche nei casi di riabilitazione postraumatica – del resto l'inventore del metodo, J.H. Pilates lo aveva concepito proprio a questo scopo (v. riquadro). Senza dimenticare che i corsi di Pilates sono pure un'eccellente attività complementare per tutte le discipline sportive, dalla ginnastica, alla pallacanestro, al tennis, passando per il nuoto sino alle arti marziali, allo sci e all'atletica.

### Ginnastica posturale dei ballerini

Ma fra tutte le discipline che traggono notevoli benefici dal metodo Pilates ne spicca una in particolare, quella della danza. La presenza di una scuola di danza nello stesso edificio newyorkese che ospitava lo studio di J.H. Pilates spiega verosimilmente il legame fra le due discipline. La stessa Séverine Hessloehl si è servita del Pilates per completare gli allenamenti quotidiani di danza durante la sua formazione. Articoli apparsi nella stampa specializzata di settore evidenziano i numerosi vantaggi di una tecnica che insegna a percepire esattamente come si stia muovendo il corpo e che favorisce il rafforzamento del centro, aiutando nel contempo a limitare il dispendio energetico e a ridurre gli infortuni nelle zone lombari e dorsali. «Il metodo Pilates – si legge – trova una specifica e ampia applicazione nella danza, tanto che spesso è definito come la ginnastica posturale dei ballerini.» Durante le lezioni, si può lavorare sul corpo nella sua globalità, azionando tutte le catene cinetiche muscolari, anteriori, posteriori e crociate, nonché sulla respirazione, che va coordinata correttamente ai movimenti eseguiti. Nessuna parte del corpo deve essere trascurata o ignorata. È in questo modo che si diventa consapevoli della postura assunta durante l'esecuzione dell'esercizio. La concentrazione, dal canto suo, permette di tenere sotto controllo ogni movimento, dalle articolazioni, alla posizione delle dita delle mani, delle spalle, della schiena, del bacino, degli arti inferiori, sino alle dita dei piedi. Nessun movimento deve essere eseguito in modo rigido e contratto e neppure risultare troppo rapido o troppo lento. Dai movimenti debbono sprigionarsi armonia, grazia e fluidità e tutto deve essere tenuto sotto controllo, perché la fluidità dei movimenti deriva dalla forza del centro (n.d.r.: gli elementi centrali di questo paragrafo sono spiegati nel riquadro a pagina 17). Lo stesso J.H. Pilates era solito ripetere «la cosa importante non è ciò che stai facendo, ma come stai eseguendo ciò che fai». E, come sottolineato all'inizio dell'articolo, questa è una delle ragioni principali per le quali il Pilates si rivolge piuttosto ad un pubblico adulto. Ai più giovani infatti manca la capacità di analizzare in modo raffinato l'esecuzione dei loro movimenti. ■



### Un metodo intramontabile

Joseph Hubertus Pilates nacque nel 1880 in Germania. Da giovane soffriva di asma, rachitismo e febbre reumatica. Per combattere la salute precaria si dedicò al culturismo, ai tuffi, allo sci e ad altre tecniche di ginnastica e sviluppò una serie di esercizi. Nel 1912 si trasferì in Inghilterra dove divenne istruttore di autodifesa per la scuola di polizia locale, praticò il pugilato e lavorò anche come artista circense. Quando scoppiò la Prima Guerra Mondiale, fu internato per un anno nel Lancaster assieme ad altri connazionali. In questo periodo si allenò molto coinvolgendo anche i compagni di prigionia. Venne trasferito in seguito sull'Isola di Man dove fu confrontato con una tragica realtà: soldati menomati dalle ferite subite in battaglia, indeboliti dalle malattie e immobilizzati da tempo. Decise così di costruire una serie di macchinari che potessero aiutarli nella riabilitazione. Nei primi anni Venti tornò in Germania, dove continuò a concepire attrezzature per la rieducazione, alcune delle quali sono tuttora in uso. Nel 1926 si trasferì a New York e una volta giunto nella City, con la giovane moglie incontrata durante la traversata, aprì uno studio nel quale accoglieva soprattutto ballerini che avevano subito delle lesioni dorsali e alle gambe per aiutarli nella riabilitazione. Fu lui stesso a dare il nome «metodo Pilates» alla sua teoria di allenamento, che si fondava sul Mat Work, ovvero una serie di esercizi eseguiti a corpo libero su di un materassino, e sul perfezionamento di attrezzi particolari (come ad esempio Reformer, Cadillac, Barrel). J.H. Pilates morì nel 1967, tre anni dopo una sua ex allieva aprì uno studio a Los Angeles e la vicinanza con Hollywood conferì alla tecnica una rinomanza internazionale.