

Il metodo Pilates. Storia e princìpi.

Joseph Hubertus Pilates, l'inventore del metodo Pilates, nacque nel 1880 in Germania nei pressi di Dusseldorf.

Egli, come tanti altri a quel tempo destinati ad eccellere per prestazioni fisiche, inizialmente era un ragazzo di struttura fisica piuttosto gracile e fisicamente esile. Preoccupato dalla possibilità di contrarre la tbc, si dedicò duramente alla pratica del Body Building tanto che all'età di 14 anni fu chiamato a posare per la realizzazione delle carte anatomiche del corpo umano.

Si dedicò inoltre con particolare interesse allo studio dell'anatomia e della biomeccanica muscolare avvicinandosi anche alle arti orientali.

Nel 1912, all'età di 32 anni si trasferì in Inghilterra dove lavorò come pugile, animatore da circo e trainer di difesa personale per la polizia inglese.

Con lo scoppio della Prima Guerra Mondiale fu internato con altri connazionali per un anno nel Lancaster lavorando come infermiere in un ospedale. Durante questo periodo non si perse d'animo ed organizzò l'allenamento proprio e dei suoi compagni di prigionia, raffinando in tal modo i suoi princìpi sulla salute e sul Body Building. Il suo metodo di allenamento che riabilitava anche soldati infermi ebbe molto successo nel momento in cui scoppiò un'influenza epidemica nel 1918 che uccise migliaia di inglesi ma nessuno dei ricoverati nel suo reparto. Più tardi venne trasferito sull'Isola di Man dove trovò una realtà completamente differente da quella che aveva precedentemente vissuto nel Lancaster: soldati reduci dalla battaglia menomati dalle ferite, allettati dalle malattie, immobilizzati da tempo.

Decise così di darsi da fare utilizzando le molle dei letti di ospedale dei pazienti con lo scopo di aiutarli a ritrovare e mantenere il tono muscolare, mentre erano



ancora allettati, iniziò la progettazione e la costruzione di una serie di macchinari per la rieducazione e la riabilitazione dei reduci feriti.

A guerra finita tornò poi in Germania dove continuò a ideare attrezzature per la rieducazione, di cui alcune sono ancora in uso tutt'oggi.

Nel 1925 l'insegnamento del metodo Pilates divenne importante per il governo tedesco che invitò J.H. Pilates a seguire personalmente il piano di allenamento del nuovo esercito tedesco. Nel 1926 la svolta professionale, quando decise che era tempo di partire per gli Stati Uniti d'America.

Giunto a New York, J.H. Pilates aprì uno studio e cominciò a codificare la sua tecnica; la prima parte era incentrata esclusivamente sul **Mat Work**, ovvero una serie di esercizi eseguiti a corpo libero su di un materassino ("mat").

A New York il metodo Pilates fece ingresso nel mondo della danza instaurando un rapporto destinato a durare fino ad oggi; ciò spiega come, a torto, si è spesso associata la tecnica al solo mondo della danza.

Quando Josef Pilates morì nel 1967 non lasciò alcuna testimonianza scritta per la successione al lavoro Pilates a parte due libri *Your health* (1932) e *The return to*



life thought contrology (1945). Questo programma venne codificato in un libro chiamato *Contrology*, nome originario che lui stesso conìò per la sua tecnica. Il lavoro comunque non si ridusse alla codificazione degli esercizi, ma si estese al perfezionamento di particolari attrezzi.

Come risultato di questa idea nacque il **Universal Reformer**, l'attrezzo che a tutt'oggi è parte centrale del metodo Pilates. Durante il suo lavoro altri attrezzi furono inventati così come altri esercizi per il **Mat Work**.