



# LA STORIA DI JOSEPH PILATES

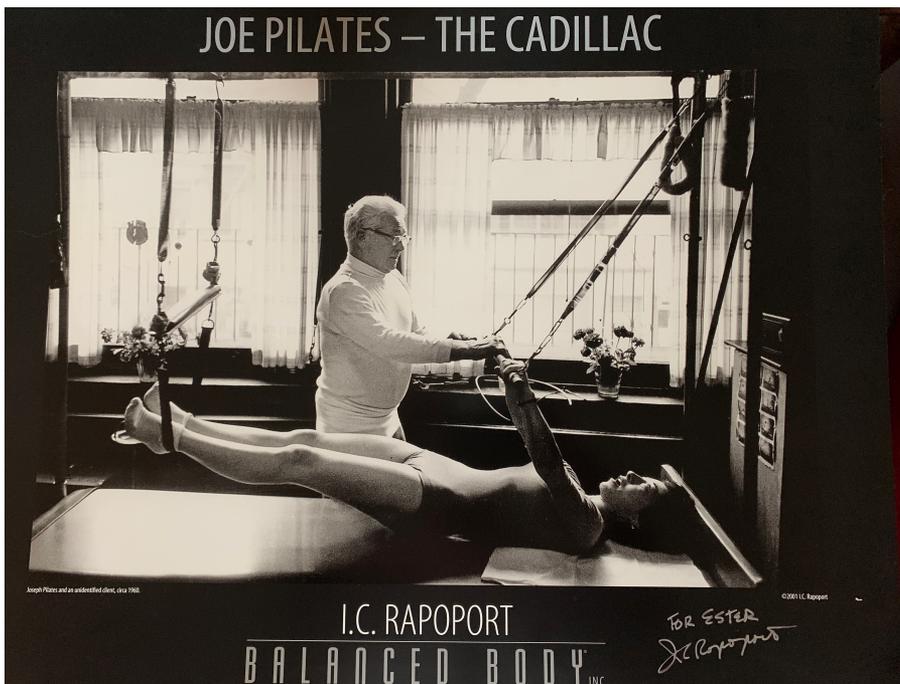
*L'uomo il cui nome è diventato un metodo....*

*A cura di Ester Albini*

# IL PERFETTO CONNUBIO

## PILATES MIOFASCIALE

JOE PILATES – THE CADILLAC

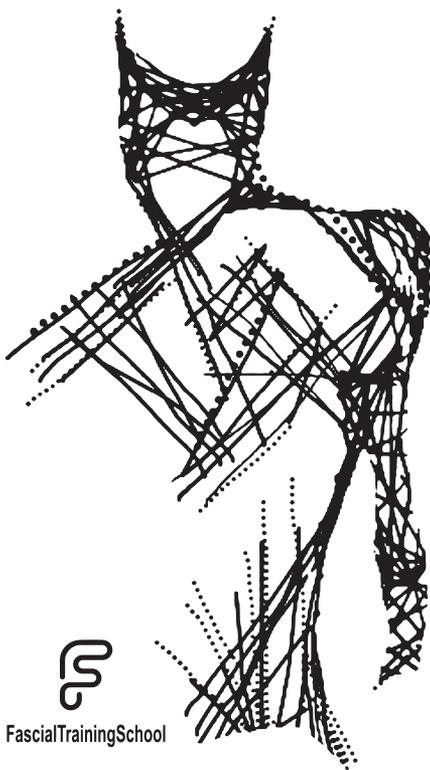


© FASCIAL TRAINING SCHOOL

Fascial Training School, la prima scuola di formazione di **Allenamento Miofasciale** in Italia, nasce nel 2012 come la naturale ramificazione della **Functional Training School**, la prima scuola sull'allenamento funzionale italiana.



Fascial Training School  
[www.fascialtrainingschool.com](http://www.fascialtrainingschool.com)



FascialTrainingSchool



# Introduzione

---

**M**i ha sempre incuriosito conoscere l'origine delle cose, da dove esse provengono, come sono nate. Solo in questo modo si riescono a capire, a decenni di distanza (se non secoli), i perché che ne rappresentano l'espressione.

Sin dall'esordio della mia carriera da *teacher* e *presenter* di Pilates e Pilates Miofasciale, la storia di Joseph Pilates, il fondatore del metodo, mi ha appassionata ed entusiasmata.

La storia spesso raccontata e tramandata, tuttavia, non sempre coincide con la storia reale: ho quindi voluto scavare più in profondità in questa tradizione ormai centenaria, e di come il Pilates, un allenamento notoriamente di nicchia, abbia potuto evolversi in un fenomeno di fitness mondiale.

## **INDICE**

1. Definizione del Pilates
2. Storia di Joseph Pilates

### **IL RAGAZZO**

1883 - 1901 Infanzia e giovinezza; Joseph Pilates: L'uomo, il cui nome è diventato un metodo

### **IL PRIGIONIERO**

1914 - 1919 Joseph Pilates in Inghilterra - Intrappolato sull'isola di Man

### **IL PUGILE**

1919 - 1925 Ritorno in Germania dopo la prima guerra mondiale

### **L'EMIGRANTE**

1926 - 1929 Nuovo inizio con Clara a New York - Apertura del 1° Studio a Manhattan

### **IL DIVULGATORE**

1934 - 1945 Del suo Metodo

### **IL SERGENTE**

1941- 1953 Jacob's Pillow University of the dance -  
Educatore fisico nel campus di danza - Clara Pilates e  
Joseph Pilates come insegnanti

### **ASSISTENTI E TEACHER**

1933 - 1991 Insegnati di prima generazione

### **IL DELUSO**

1955 - 1967 Joseph Pilates fallisce a causa dei suoi obiettivi ambiziosi

## PILATES INTERNAZIONALE

1967- 2020 Decenni dopo la sua morte, il sogno di Joseph Pilates si è avverato

3. Pilates : Qual è la sua evoluzione? Il Pilates Miofasciale

4. Dieci buoni motivi per iniziare Pilates ora



# 1. Definizione del Pilates

---

## Qual è la vera storia di Joseph Pilates?

**M**i viene spesso richiesto di dare una definizione univoca del Pilates ma in realtà, nonostante la carriera pluriennale, non sono ancora riuscita a trovare una semplice frase che sia in grado di racchiudere esaustivamente tutto il mondo che il metodo rappresenta.

Pilates significa in primo luogo esercizio, un regime di allenamento fisico basato sul corpo nel suo stato più naturale: il movimento. È una forma d'arte, simile alle arti marziali o alla danza, che ha in comune con queste la quotidiana ricerca della perfezione.

Il Pilates è quindi una scienza fisica: una tecnica di grande precisione i cui risultati, una volta acquisiti, non si perdono più.

Iniziamo con la definizione dell'allenamento di Pilates fornitoci dalla Treccani:

*“**pilates** <pilàatii> s. ingl. [dal nome del suo perfezionatore e divulgatore, il tedesco Joseph Hubertus Pilates (1880-1967)], usato in ital. al masch. - Sistema di allenamento fisico che prevede un insieme di esercizi, anche con particolari attrezzature, miranti non solo al potenziamento e alla tonificazione dei muscoli in modo non aggressivo (e senza farne aumentare il volume), ma anche a un generale benessere psicofisico e rilassamento mentale, ottenuti mediante corretta postura del corpo, controllo della respirazione, fluidità ed estrema precisione nell'esecuzione dei movimenti.”*

Credo che questa definizione sia troppo generica e che, come tale, non dia al metodo la giusta dignità che esso merita.

Ritengo che il modo migliore per definire accuratamente il Pilates ( precedentemente noto come "Contrology"), sia quello di comprendere, dal principio, tutto ciò che non è Pilates.

Il creatore del metodo, Joseph Pilates, afferma nel suo libro "Return to Life Through Contrology", pubblicato originariamente nel 1945:

*“Contrology non è un sistema di esercizi casuali progettato per produrre solo muscoli sporgenti. Al contrario, è stato concepito e testato (per oltre 43 anni) con l'idea di esercitare correttamente e scientificamente tutti i muscoli del corpo al fine di migliorare la circolazione del sangue in modo che il flusso sanguigno porti più sangue - e sangue migliore - per nutrire ogni fibra e tessuto del tuo corpo... Contrology è il coordinamento completo di corpo, mente e spirito ... [Sviluppa il corpo in modo uniforme, corregge posture sbagliate, ripristina la vitalità fisica, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito].”*

Il Pilates è quindi un metodo di allenamento basato su una sequenza di movimenti precisi e controllati, ideato da Joseph Hubertus Pilates più di un secolo fa.

Questo metodo è finalizzato alla correzione dei vizi posturali e al miglioramento della forma fisica attraverso il controllo cosciente di tutti i movimenti.

La sua pratica regolare, infatti, rigenera il corpo e la mente donando vitalità, grazia, forza e agilità.

*“You can say what Pilates is in three words.  
Stretch with Strength and Control.”*

– Romana Krzanowska

*Oggi, per me, questo è il Metodo Pilates Miofasciale:*

*Un Metodo di sequenze precise che creano un allenamento posturale dinamico e funzionale per riequilibrare la postura eretta e rendere la camminata e qualsiasi altro movimento efficace e funzionale, prevenendo infortuni.*

Alleniamo la mente e il corpo in un perfetto connubio tra forza fisica ed elasticità, migliorando così la postura e la gestione del movimento.



## 2. Storia del Pilates

### Un Uomo del futuro

Chi era Joseph Pilates l'uomo,  
il cui nome è diventato un metodo ?

**J**oseph è stato - come mi piace definirlo - un uomo del futuro, perché ideò ed elaborò un metodo di ginnastica geniale, futuristico e completo che oggi è universalmente conosciuto con il nome di ginnastica Pilates.



A.

Nr. 1642

M. Gladbach, am 10. December 1885.

Vor dem unterzeichneten Standesbeamten erschien heute, der  
Persönlichkeit nach \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ v. a. Kannt,  
der Joseph von Pirminius Joseph Pilates \_\_\_\_\_  
wohnhaft zu Gladbach, Rheinlandprovinz Nr. 30 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Katholiken Religion, und zeigte an, daß von der  
geborenen geborenen Mutter, Pirminia Josephs \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Katholiken Religion,  
wohnhaft bei ihm \_\_\_\_\_  
zu Gladbach, in der Provinz Rheinl. \_\_\_\_\_  
am zehnten Dezember \_\_\_\_\_ des Jahres  
tausend acht hundert achtzig und drei Woch 5  
um halb vier Uhr ein Kind zweifel lichen  
Geschlechts geboren worden sei, welches 17 Vornamen  
Hubertus Joseph \_\_\_\_\_  
halten habe

**QUELLE: STADTARCHIV MÜNCHENGLADBACH**

Vorgelesen, genehmigt und Josephs Vater \_\_\_\_\_  
Pater \_\_\_\_\_

Der Standesbeamte, v. a. P.  
A. K. K. K.

## IL RAGAZZO

### 1883 - 1901 Infanzia e giovinezza

**A**ndiamo alla ricerca delle sue radici, scaviamo nella sua storia per capire meglio il suo metodo.

Joseph Hubertus Pilates nacque il 9 dicembre 1883 a Mönchengladbach (vicino a Düsseldorf), in Germania. Suo padre, originario della Grecia, era stato un ginnasta medagliato; mentre sua madre, di origine tedesca, era una naturopata che credeva nel principio di stimolare il corpo a guarire sé stesso senza medicine o sostanze artificiali.

Senza dubbio la filosofia di guarigione di sua madre e le conquiste fisiche di suo padre influenzarono notevolmente le idee successive di Pilates sull'esercizio terapeutico.



Il padre di Joseph, Friedrich Pilates (quinto da sinistra) con un gruppo di ginnasti davanti al municipio di Gladbach, l'anno probabilmente è il 1897, la nota scritta a mano è sbagliata.

Joseph racconta che da bambino era magro e debole e soffriva di varie malattie.

Non ci sono in realtà prove di ciò e nell'era dei cosiddetti "uomini forti" dell'epoca - ad esempio Eugen Sandow\* - era consuetudine affermare che eri stato un bambino malato e debole per dimostrare ancora di più il successo e l'efficacia del tuo metodo.



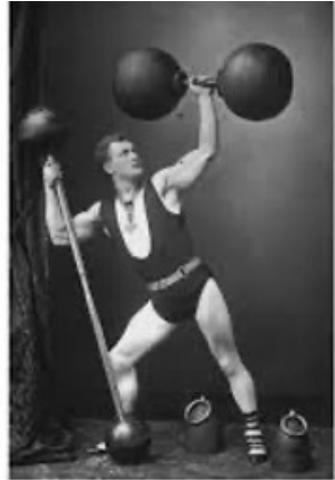
\*Eugen Sandow, nato Friederich Wilhelm Müller, è stato un culturista- Strongman tedesco e showman, tra i maggiori pionieri della pratica sportiva del bodybuilding ed è anzi ritenuto il padre del culturismo moderno. Ancora oggi la statua del mister Olympia, la più prestigiosa gara di Body Building, riproduce le fattezze di Sandow.

A questo punto voglio fare una divagazione storica a mio parere importante:

Non posso negare che anche il percorso di vita di Eugen Sandow sia estremamente affascinante e credo che per chi pratica il Body Building e altre tipologie di allenamento con i pesi non può mancare un'escursione nella vita di questo eccezionale Atleta (sicuramente natural). Inoltre guardate gli attrezzi ai suoi piedi nella foto, Kettlebell!

Se si e' determinati nei propri obbiettivi, basta volere e si trova il modo per arrivarci....

A quei tempi ti dovevi arrangiare con gli attrezzi che avevi a disposizione o ingegnarti a creare nuovi attrezzi per migliorare l'aspetto fisico e la postura. E lui...lo fece sino a venire definito "l'uomo perfetto"



**SANDOW'S**  
FAMILY GYMNASTICS

**Sandow's Family Gymnastics** nimmt den ersten Rang von sämtlichen Gimnastik-Apparaten ein. Die einzige vernunftgemäße Weise, den Körper jung, kräftig, elastisch zu erhalten, ist regelmäßige Übung mit dem Apparat.

Überall leicht anbringen. Aeritisch warm empfohlen. Ausführliche Übungs-Tabellen liegen jedem Apparat bei.

Wo nicht erhältlich, weist Bezugsquellen nach **Sandow's Own Combined Developer** Hamburg, Bleichenbrücke 25-29.

Abgangbarste Übungsgeräte

empfehlen wir:

**Eiserne Hanteln**  
sich genau der Hand anschließend

Preis 4 Pfd. 1. Paar 1,60 M., Porto 25 hest. 50 Pf., Nachh. 50 Pf.  
— 8 P. — — 2,60 — — 25 — — 40 — — 39 —

**„Jahnhandel“**  
verfügt 2 u. 5 Pfd. Hanteln für die Hand. Schwere

Preis 2 Pfd. 1. Paar 1,60 M., Porto 25 hest. 50 Pf., Nachh. 50 Pf.  
— 5 P. — — 2,60 — — 25 — — 40 — — 39 —

**Sandow's Griffhantel**

wird in verschiedener Ausführung und etwa:

für Kinder	1/2 20 M. gerodet	4. 20 M.
Mädchen	9. —	3. 50 —
Kinder	9. —	3. 50 —
Herren	12. —	12. 50 —
Handgröße	12. 50 —	12. 50 —
Handgröße	12. 50 —	12. 50 —
Handgröße	14. —	14. 50 —

**Muskelsärker - Brustsärker - Handsitzen - Kugelstangen - Diskusscheiben - Keulen**

empfehlen die Geschwister von **J. Kraft und Schönbelt, Berlin W. 8, Linkstr. 18**

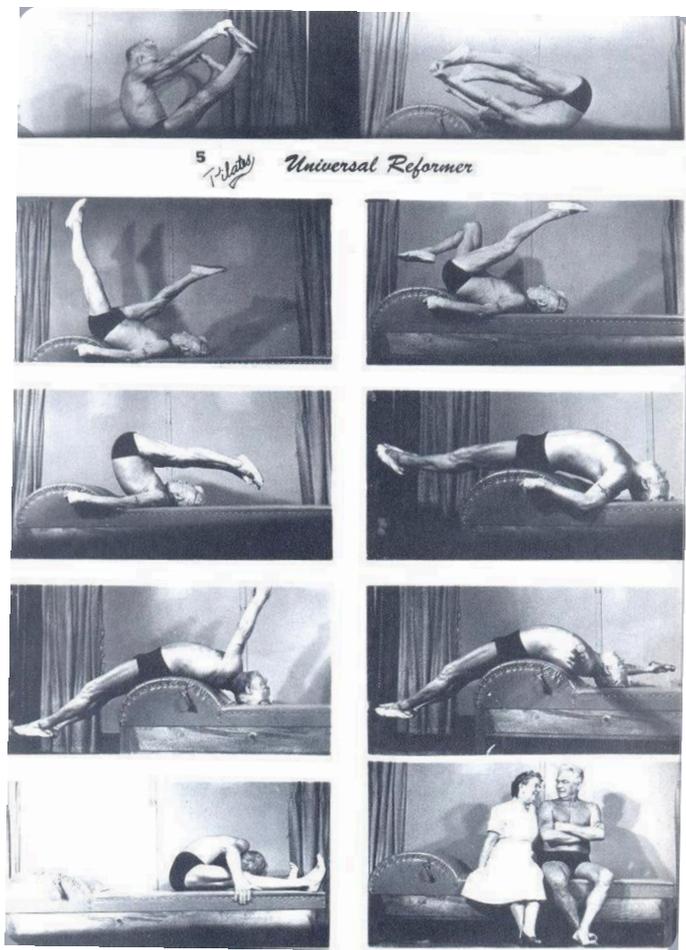
Dove gli atleti Strongman erano più interessati agli aspetti puramente muscolari, Joseph aveva un concetto più ispirato allo sviluppo armonioso delle forme.



Da giovane Joseph Pilates lavorò anche come assistente birraio.

Queste sopracitate ed altre fasi lavorative sono state estremamente importanti per lui, perché molti degli attrezzi che creò successivamente per il suo metodo non sono altro che parti di oggetti o oggetti che aveva maneggiato durante le sue molteplici e variegata esperienze lavorative.

Il 6 luglio 1905 si sposa con Maria Tüttman la quale porta nel matrimonio suo figlio Wilhelm di un anno e mezzo.



## **IL PRIGIONIERO**

### **1914 - 1919 Joseph Pilates in Inghilterra - Intrappolato sull'isola di Man**

**A**lla fine del 1913, poco dopo la morte della sua prima moglie - con la quale ebbe una figlia di nome Luise Helene (nata il 30 novembre 1905 a Gelsenkirchen) e un figlio Hans Heinrich (nato il 2 maggio 1908 che morì il 11 marzo 1909) - Joseph Pilates andò in Inghilterra.

Dal gennaio 1914 sua figlia visse con i nonni di Joseph Pilates, il figlio adottivo Wilhelm con i nonni materni.

Fu proprio in Inghilterra che, insieme a suo fratello, cominciò la sua carriera d'artista circense e i due, narrano le leggende, si esibirono persino imitando i gladiatori romani.

Le dichiarazioni di un amico di Joseph Pilates, August Benker, raccontano tuttavia una storia diversa: J. Pilates aveva insistentemente cercato di inserirsi professionalmente all'interno di un sanatorio ma era stato a più riprese respinto a causa della mancanza di conoscenza dell'inglese e della naturopatia. Molto probabilmente fu questa la causa principe di questa storica divagazione di carriera.

Quando scoppiò la prima guerra mondiale nel 1914, Joseph Pilates fu internato in Inghilterra come tutti gli altri tedeschi che abitavano in Gran Bretagna.

In seguito fu trasferito sull'Isola di Man, nel campo di Knockaloe.



La "Comunità di ginnastica Knockaloe Camp I." durante la prima guerra mondiale sull'isola di Man

Dai documenti ufficiali del campo che si procurarono gli autori della prima biografia di Joseph Pilates, Esperanza Aparicio e Javier Pérez, non risulta alcuna attività di insegnamento dello sport da parte di Joseph Pilates; ma c'è una lettera di raccomandazione del 1919 da parte di un compagno dell'isola di Man

"Twenty-one Department Heads, for Eight Thousand German Internees on The Ilse of Man" - che cita:

*"To our dear comrade, Mr. Pilates, teacher and instructor of body culture, always ready ... most unselfish in extremely nerve-wracking four and one-half years ... Owing to his training we shall be fit until the end, bodily as well as spiritually ..."*



Campo di internamento sull'Isola di Man

"Per il nostro caro camerata, il signor Pilates, insegnante e istruttore di cultura del corpo, sempre pronto ... il più altruista in questi quattro anni e mezzo estremamente devastanti... grazie al suo allenamento saremo in forma fino alla fine, fisicamente e spiritualmente ... "

## IL PUGILE

### 1919 - 1925 Ritorno in Germania dopo la prima guerra mondiale

**P**oco dopo il suo ritorno in Germania, Joseph Pilates si sposò una seconda volta, il 10 ottobre 1919 in Vestfalia; la sua seconda moglie Elfriede, come indicato durante la naturalizzazione, morì a Düsseldorf nel 1931.

In Germania Joseph dirige una scuola di boxe a Gelsenkirchen dal 1920 al 1923 e disputa anche una serie di incontri di pugilato.

**Nur 1 Tag!**                      **Erster**                      **Nur 1 Tag!**

# Box-Grosskampftag

Kaiser Friedrich-Halle

am 12. Mal. abends 8 Uhr pünktlich, unter Aufsicht des Verbandes deutscher Faustkämpfer, veranstaltet von der Box-Schule Czarniecki, Krefeld.

<b>Arthur Dohmen</b> (104) M.Gladbach Box-Schule Czarniecki	8 Runden zu 2 Min., 6 Unzen	—	<b>Willy Ostrowski</b> (101) Box-Schule Pilates, Gelsenkirchen
<b>Carl Beyerling</b> (105) Köln	— 10 Runden zu 3 Min., 6 Unzen	—	<b>Paul Czarniecki</b> (107) Danzig
<b>Sensation!</b>	<b>Sport!</b>		<b>Sensation!</b>
<b>Paul Carlson</b> (119) Duisberg	— 10 Runden zu 3 Min., 6 Unzen	—	<b>Willy Weiss</b> (124) Krefeld
<b>Joe Pilates</b> (138) M.Gladbach-Gelsenkirchen	— 10 Runden zu 3 Min., 6 Unzen		<b>Franz Wrück</b> (142) Berlin

Vorverkauf: P. J. Grassmann, Verkehrsbüro Hindenburgstrasse und an der Kasse der Kaiser Friedrich-Halle.

Preise: 12.— bis 39.— Mark (ausschliesslich Steuer).

Un annuncio per un incontro di boxe di Joseph Pilates

Probabilmente non ebbe molto successo come pugile, anche se la boxe stava guadagnando consensi e diffusione

in Germania: vi erano dispute politiche tra le prime associazioni di boxe e i fratelli Pilates furono squalificati dal VDF perché si erano uniti all'Unione Boxe tedesca.

Fu durante questo periodo che Joseph Pilates iniziò a costruire gli attrezzi Pilates per il quale il suo metodo è oggi così famoso.

Joseph Pilates, in una intervista, dichiarò:

*"Ho inventato tutte queste macchine. Ho iniziato in Germania, dove ho vissuto fino al 1925. Allenavo pazienti con problematiche reumatiche. Pensavo, perché dovrei usare la mia forza? Così ho costruito una macchina che fosse in grado di farlo per me."*

La sua prima macchina fu il "dispositivo per eliminare o migliorare i difetti delle gambe e dei piedi", oggi meglio conosciuto come Foot Corrector.

Ecco una foto del Foot Corrector del marchio Gratz, che riproduce il più fedelmente possibile i progetti e gli attrezzi originali.



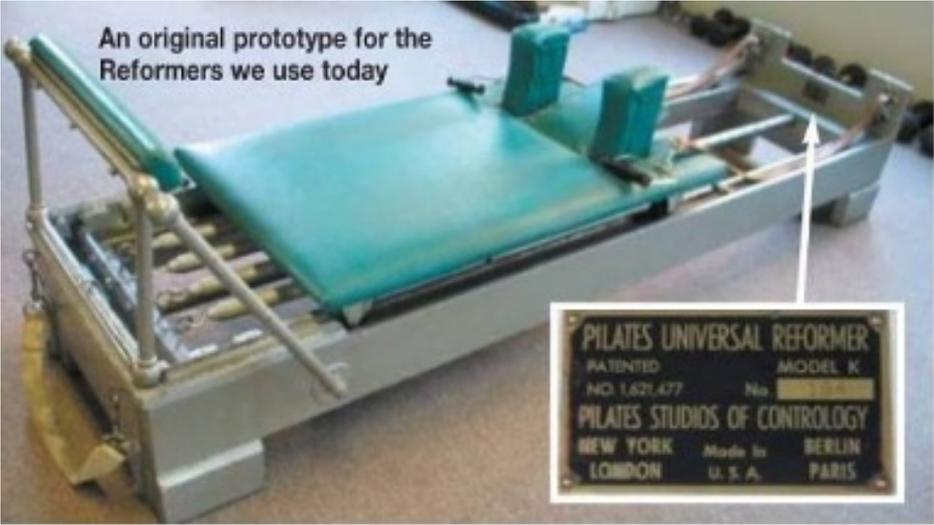
DEUTSCHES REICH  
AUSGEBEN AM  
13. APRIL 1926  
REICHSPATENTAMT  
PATENTSCHRIFT  
— № 427705 —  
KLASSE 77a GRUPPE 8  
(P. 4072a IX/77a)

Josef Pilates in Hamburg.  
Körperübungsgerät.

\*brevetto originale

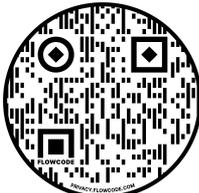


Ecco una foto di un Universal Reformer originale del suo studio di New York, che è stato presentato a un evento di beneficenza negli Stati Uniti nell'ottobre 2008 (articolo su Pilates Style Magazine gennaio-febbraio 2009)



Se volete approfondire la storia di questi macchinari, vi consiglio la visione di questo video (vedi link sotto), un vero e proprio ritorno alle origini nella storia di Joseph Pilates e al suo esordio lavorativo.

Nel video Sean Gallagher mostra un Reformer originale pieghevole:



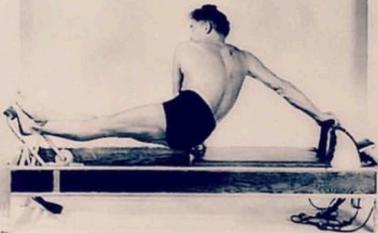
# Joseph sul Reformer

If your spine is inflexibly stiff at 30, you are old;

TWIST



[pilatesmethodalliance.org](http://pilatesmethodalliance.org)



if it is completely flexible at 60, you are young.



Un ottimo inizio di Pistol Squat sul Reformer

## L'EMIGRANTE

### 1926 - 1929 Nuovo inizio con Clara a New York - Apertura del 1° Studio a Manhattan

**I**l 14 aprile 1926, Joseph Pilates emigrò negli Stati Uniti. Con la nave "Vestfalia" salpò e voltò per sempre le spalle alla Germania.

La sua famiglia ( la moglie Elfriede e i due figli del primo matrimonio) rimase a Gelsenkirchen. Nel 1930 il divorzio tra Joseph ed Elfriede, nel 1931 Elfriede morì.

Sulla nave "Vestfalia" Pilates incontro' Clara Zeuner, come lui, emigrante negli Stati Uniti; i due trascorreranno il resto della loro vita insieme.

Clara diventò presto la sua terza moglie; in realtà' non è mai stato trovato un documento ufficiale del matrimonio, tuttavia, a un certo punto, lei apparve nella giurisdizione locale con il nome di *Clara Pilates*.

Nel 1926 o nel 1927 Joseph Pilates aprì il primo studio Pilates a Manhattan, decisamente all'avanguardia per l'epoca, nella 8th Avenue.

In questo studio allenava i ballerini di diverse compagnie di danza, tra cui il più' conosciuto New York City Ballett.

Molti famosi coreografi prendevano lezioni da Pilates e da sua moglie Clara e tanti ballerini infortunati vennero mandati da Joseph Pilates, il quale divenne famoso per essere stato determinante per la loro guarigione.

Secondo testimoni oculari, all'ingresso dello studio Joseph Pilates aveva posto una scatola, all'interno della quale i clienti dovevano lasciare 5 dollari per la sessione



d'allenamento. Joseph si aspettava che i suoi studenti frequentassero le lezioni almeno tre volte a settimana.

John Steel, cliente e avvocato di Joe Pilates, riferisce che lo studio originale di Joe e Clara era un ambiente di lavoro molto diverso dagli studi di oggi. Non c'erano appuntamenti, conversazioni con altri clienti o interruzioni. Dalla sua testimonianza diretta:

“ Joe o Clara, per far muovere correttamente i loro clienti, non muovevano critiche; li guidavano delicatamente o anche decisamente, spostandoli leggermente con il proprio corpo se necessario.”

Steel ha affermato che ci si aspettava che i clienti apprendessero gli esercizi, comprese le impostazioni degli attrezzi, in modo da poterli eseguire poi da soli, e in un flusso continuo.

"Questo lavoro di mente e corpo era al centro del suo metodo", afferma Steel. "Era importante per lui che tu avessi il controllo e la completa consapevolezza di ogni muscolo del tuo corpo."

Nel 1930 brevettò negli Stati Uniti l'ennesimo attrezzo, la Chair (una sedia con un meccanismo di inclinazione sempre con l'utilizzo di molle); seguirono ulteriori brevetti per mobili e attrezzi ginnici estremamente interessanti ancora oggi.

Vi elenco alcune attrezzature create da Joseph Pilates:

- Cadillac
- Reformer
- Wunda Chair
- Ladder Barrel
- Posture & Poise Apparatus
- Toe-Corrector
- Foot-Corrector
- Tens-O-Meter
- Neck Stretcher
- Push Up Device
- Magic Square
- Spine Corrector
- Baby Chair



Tutti questi attrezzi sono destinati a migliorare la postura e la performance fisica di atleti e pugili

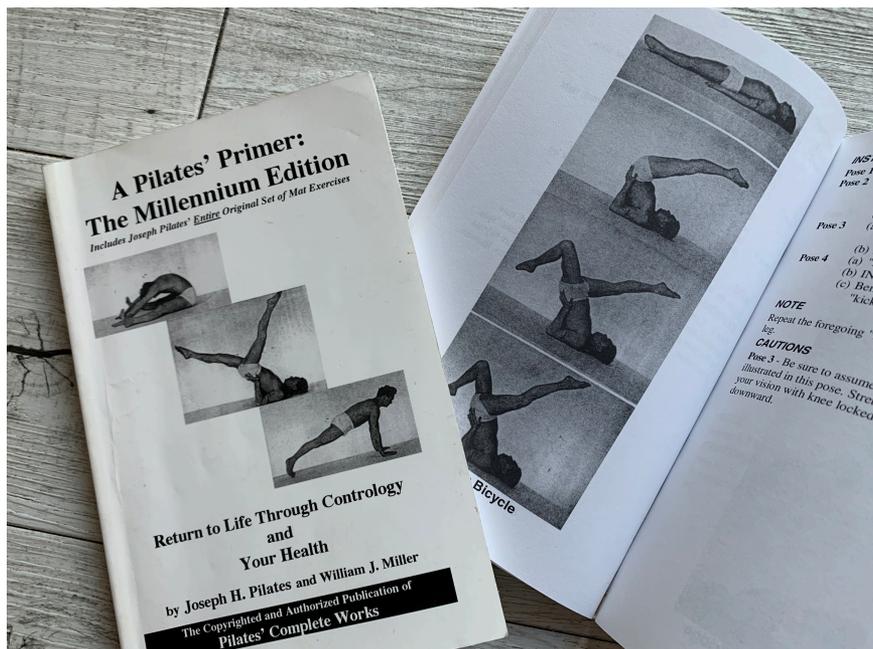
# IL DIVULGATORE

## 1934 - 1945 Del suo Metodo

Joseph Pilates: L'uomo, il cui nome è diventato un metodo

**N**el 1934 Joseph Pilates dopo essere stato menzionato per la prima volta e ripetutamente dalla stampa, pubblicò il suo primo libro, “Your Health” - “La tua salute”, che si può acquistare ancora oggi - e lo dedicò al suo amico e sostenitore Nat Fleischer e a William J. Miller, che sarà poi l'editore del suo secondo libro.

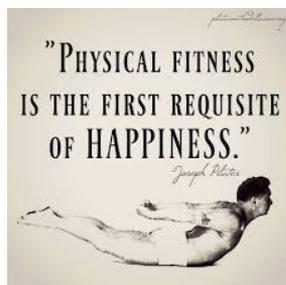
Nel 1945 pubblica il suo secondo libro, “Return to Life through Contrology”, scritto con l'aiuto del suo storico amico William Miller



Nel frattempo stampa e diffonde dépliant pubblicitari con slogan che riassumono la sua filosofia in stile americano e che testimoniano la sua convinzione sull'importanza della relazione tra l'atteggiamento mentale e la postura. Molti di questi slogan sono ancora oggi utilizzati perché attualissimi:

*“Physical fitness is the first requisite of happiness”*

*“L'allenamento fisico è il primo requisito della felicità”*



*“The mind when housed within a healthful body possesses a glorious sense of power”*

*“Quando la mente abita in un corpo in salute, possiede un glorioso senso di potenza”*

La sua missione era divulgare il suo metodo anche nelle scuole, non solo come forma di allenamento fisico, ma anche e soprattutto come *forma mentis* positiva nei confronti della società.

Per questo, in molti filmati e nelle foto, posa secondo lo stile delle sculture greche antiche e incoraggia gli americani a controllare la postura dei propri figli, perseguendo dunque la sua idea di creare un futuro migliore per la società.

## *The World Needs Noble and Healthy, Attractive Men and Women*

**THERE IS** a big opportunity awaiting those who can qualify.

**WHY NOT** aim for the highest—and not be satisfied with mediocrity.

**A STRONG WILL** is necessary to control others, but a still stronger one to control yourself.

**TO ATTAIN** this strong will it is as important for you to develop your body, as it is to develop your mind.

**THERE IS A PLACE** for you in the world—take it and fill it like a man or woman.

**LOOK AT YOURSELF** in the glass: are you only a shadow of the man or woman, God patterned us after?

**LET US** help you to correct and develop your body, that you may become a man or woman, who will be looked up to—instead of down upon.

**KEEP THIS** ever before your mind: what you are looking for is results—and you certainly can get them, when you believe in us.

**YOU CAN** do the greatest things in life, the same as any one else can do.

**MUCH OF** your success in life depends on your appearance of health and power.

**YOU HAVE** to develop yourself scientifically, to acquire an attractive personality.

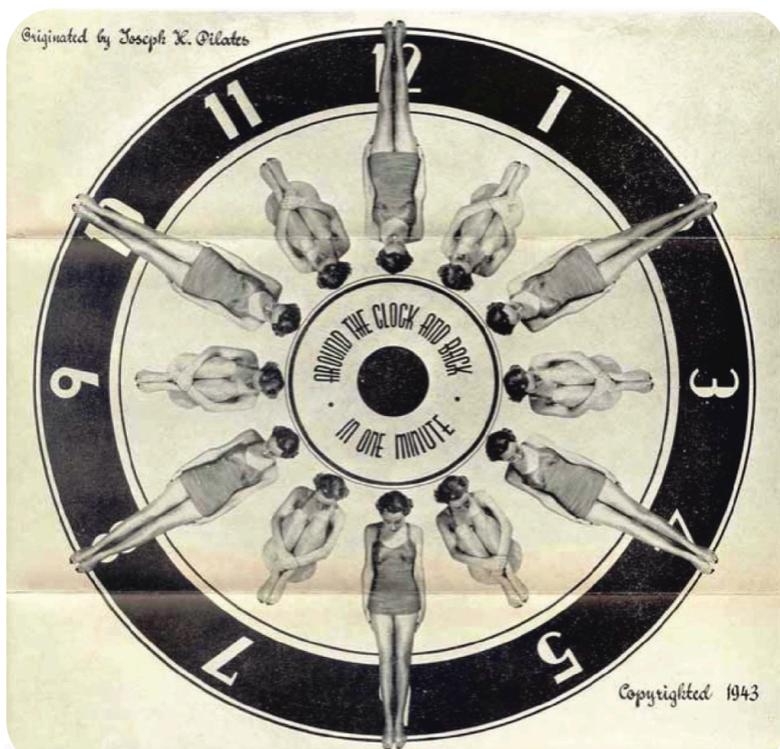


Contestualmente presidiava gli studi medici descrivendo il metodo e organizzando dimostrazioni pratiche per convincerli a creare collaborazioni e a condividere clienti.

Joseph Pilates credeva fortemente nei suoi principi e amava dimostrare i benefici del suo metodo sul suo corpo. Per questo motivo ogni mattina faceva alcuni giri di corsa intorno all'isolato, indossando solamente un costume da bagno(!)

La sua personalità prorompente e il suo dinamismo culturale riscossero sempre più attenzioni mediatiche: in quegli anni, infatti, apparivano regolarmente articoli di Joseph Pilates su tutte le riviste dell'epoca.

Nel 1943 J. Pilates pubblica un nuovo dépliant intitolato "Around the clock and back in one minute" che vendeva al prezzo di 1 dollaro cad.



All'interno dell'opuscolo si potevano ammirare rappresentazioni fotografiche degli esercizi che lui proponeva con la relativa descrizione scientifica del movimento, seguite dall'indicazione di ripetere quella stessa sequenza una o due volte al giorno, al fine di migliorare le prestazioni psicofisiche dell'essere umano.

Lo stesso anno

Joseph realizzò

assieme ai suoi amici

e colleghi Ted Shawn e Barton Mumaw, dei video esemplificativi dei movimenti da lui ideati.

Era un vero e proprio precursore anche nel campo dell'innovazione!

Nel 1944 realizza delle riprese di una lezione Pilates utilizzando la High Chair e il Reformer, riproponendola agli spettatori anche 6 mesi dopo, al fine di dimostrare i benefici del metodo.

Sempre allo stesso anno risalgono le riprese di svariati esercizi insegnati da Joseph alla sua allieva e assistente Romana Kryzanowska.



## IL SERGENTE

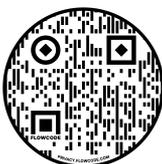
1941 - 1953 Jacob's Pillow University of the dance - Educatore fisico nel campus di danza



**D**al 1941 al 1951, Joseph Pilates insegnò nei mesi estivi alla "Jacob's Pillow University of the Dance", guidata da Ted Shawn.

In un articolo del gennaio 2011, in una bellissima testimonianza, la ballerina Sharry Underwood ripercorre la sua esperienza in qualità di allieva di Joseph Pilates: ne consiglio vivamente la lettura!

Su youtube, invece, trovate questo emozionante video di Ann Hutchinson, che racconta le sue impressioni su Joseph Pilates durante il campus.



SCAN ME

Nel luglio del 1947 viene pubblicato sulla rivista *Life* un importante articolo sul Jacob's Pillow Festival, all'interno del quale si trova un'intervista a Joseph Pilates accompagnata da una foto, nella quale egli è ritratto mentre spiega a due ballerine l'utilizzo di un attrezzo non più in uso ai giorni nostri il Posture & Poise Apparatus, una barra di alluminio da posizionare in orizzontale sopra la testa, alle cui estremità pendevano una corda e un sacco di sabbia. L'attrezzo era usato per allenare l'equilibrio e la postura, in fase statica e dinamica.



Physical fitness is the first requisite of happiness. Our interpretation of physical fitness is the attainment and maintenance of a uniformly developed body with a sound mind fully capable of naturally, easily, and satisfactorily performing our many and varied daily tasks with spontaneous zest and pleasure.

★ Joseph Pilates

Sports Illustrated, Februar 1962, p. 71. “Joe Pilates - Learn To Be An Animal”

Joseph Pilates fu sempre alla ricerca di modi creativi per aiutare a migliorare le prestazioni di tutti i suoi clienti.

In molte foto e' possibile vederlo con alcune delle sue invenzioni, ancora oggi protagoniste indiscussi di molte sale fitness: il Magic Circle e il Neck Stretcher.



L'apparecchio “Posture & Poise Apparatus”- “di postura e equilibrio” che Joseph Pilates indossa in testa può ancora essere acquistato su TecnoPilates.

Un ottimo attrezzo per fare capire i concetti di espansione e tensesgrità.



In questo video, Anna Wooley Shaffer, ballerina e cliente di Joseph Pilates ci mostra come può essere utilizzato il “Posture & Poise Apparatus”



## Clara Pilates e Joseph Pilates come insegnanti

Unanimemente viene riferito che Clara Pilates fosse l'insegnante più paziente e sensibile tra tutte.

A differenza di Joseph, probabilmente Clara non ha mai mostrato operativamente gli esercizi; in sostituzione di ciò, le sue capacità di verbalizzare e l'uso delle sue mani devono essere state molto efficaci.

Joseph Pilates aveva certamente una relazione difficile con alcuni suoi clienti, relazione a cui non tutti potevano abituarsi. Si dice fosse proprio Clara Pilates a dover adempiere all'arduo compito di calmare e riportare indietro i clienti infastiditi dal modo di fare di suo marito Joseph.

Ad esempio, alle conferenze di Pilates a Mönchengladbach, 2012 e 2013, Lolita San Miguel cita Clara Pilates con queste parole:

*"Non ti preoccupare, ti insegno io".*

*"Don't you worry, I teach you".*

Un'istruttrice di Pilates, Shari Berkowitz, ha intervistato alcuni ex clienti per la rivista Pilates Style di gennaio / febbraio 2013. Nelle pagine racconta un esempio di come Joseph Pilates si poneva nei confronti dei suoi clienti:

"Era arrivata una nuova cliente. Aveva provato a eseguire un *Roll Up*, il "salire arrotolandosi", ma non ce la fece. Joseph si fermò quasi disgustato e guardandola le disse: "Immondizia, hai fatto di te dell'immondizia". Lei pianse e pianse... ma rimase per anni. Da obesa e fumatrice, smise di fumare, dimagrì e si rimise in forma. Oggi fa ancora Pilates! " Sicuramente Joseph Pilates non era una persona che tendeva a incoraggiare o fare dei complimenti positivi ma i risultati furono comunque strabilianti".

## **IL DELUSO**

### **1955 - 1967 Joseph Pilates fallisce a causa dei suoi obiettivi ambiziosi**

**N**el 1965 lo studio di Pilates apre una filiale nel grande magazzino di Bendel.

Prima la ballerina Dolores Naja Corey e dal 1972 Kathy Grant insegnarono lì.

Negli ultimi anni della sua vita, Joseph era sempre più amareggiato perché non aveva raggiunto il suo obiettivo di far conoscere ampiamente il metodo Pilates.

La morte di Joseph Pilates è erroneamente associata all'incendio nel suo studio.

In effetti, nel gennaio del 1966, scoppiò un incendio nell'edificio dove essi si trovavano ma secondo fonti autorevoli, entrambi rimasero illesi.

Joseph Pilates morì quasi due anni dopo - nell'ottobre del 1967 al Lennox Hill Hospital di New York - di enfisema polmonare, probabilmente causato dall'eccesso nel fumare i sigari.

Clara ha continuato a gestire lo studio dopo la morte di Joseph Pilates. A seconda del suo stato di salute, si fermava in studio per alcune ore, ma il lavoro quotidiano era nelle mani di Hannah, John Winters e Romana Kryzanowska. Nonostante il suo orario di lavoro irregolare, Clara Pilates ha fatto un'enorme differenza per un cliente nei mesi prima e dopo la morte di Pilates, quel cliente era Ron Fletcher. Il ballerino e coreografo aveva alle spalle una carriera ventennale. Ne parleremo ancora.

John Steele, il suo avvocato, visitò Joseph Pilates in ospedale prima della sua morte, riferendo di quanto fosse

arrabbiato con se stesso. Una persona che ha predicato l'importanza della corretta respirazione per tutta la sua vita e che si ritrovò, al termine della stessa, nell'impossibilità di respirare normalmente. Forse, in quel momento, J. Pilates realizzò nell'evento casuale il suo fumare frequentemente sigari.

L'immagine di Joseph Pilates che giunge ai giorni nostri e' duplice: da una parte quella di una persona straordinaria, un "guru del fitness" che correva in costume da bagno sia in estate che in inverno attorno all'isolato e che in un film educativo insegnava come farsi una doccia correttamente; d'altra parte quella di un uomo comunque normale nella sua straordinarietà, che amava concedersi i piaceri della vita, quali sigari e liquori.

La sua urna, e più' tardi quella di Clara Zeuner, furono sepolte nel Fernclif Mausoleum a Hartsdale, New York.

Clara Zeuner Pilates ha continuato a dirigere lo studio fino al 1972; dopo la sua morte nel 1976 lo studio fu rilevato dalla ballerina classica e studentessa di Pilates Romana Kryzanowska (1923-2013) nel 1977.

Come accennato in precedenza, il certificato di nascita mostra che Joseph Pilates è nato nel 1883. Un dato interessante e di difficile estrapolazione all'epoca, in quanto lui spesso negava la sua vera età, rendendosi più vecchio di quello che era. Lo scopo è chiaro: impressionare il pubblico con il suo aspetto giovanile anche in età avanzata.

Questa errata indicazione è il motivo per cui su molti siti web il suo anno di nascita è datato al 1880.

## **ASSISTENTI E TEACHER**

### **1933 - 1991 Insegnanti di prima generazione**

**T**ra il 1933 e il 1937, iniziano a praticare il Contrology alcuni clienti che diverranno poi nel tempo gli assistenti di Joe e Clara.

Nel giugno 1991 Joan Breibart, Eve Gentry e Michele Larsson hanno fondato l'Istituto per il metodo Pilates.

Lo scopo dell'istituto era promuovere il metodo Pilates oltre la ristretta cerchia di iniziati; presentarlo al grande pubblico e stabilire un programma di formazione su larga scala per i formatori in modo che il metodo potesse essere insegnato e praticato in tutti gli Stati Uniti. Proprio all'inizio, furono portati nell'organizzazione le più importanti studentesse di Pilates come organo consultivo:

oltre a Eve Gentry, c'erano Ron Fletcher, Bruce King, Romana Kryzanowska, Kathleen Stanford-Grant e Carola Trier - tutti insegnanti che hanno imparato il metodo da Joseph e Clara Pilates e lo hanno insegnato intensamente negli ultimi decenni.

L'istituto si riferiva a loro come "Insegnanti di prima generazione" - e Kathy Corey, che era responsabile delle PR dell'istituto, ha dedicato loro ampi articoli nella newsletter "Pilates".

# PILATES INTERNAZIONALE

## 1967 - 2020 Decenni dopo la sua morte, il sogno di Joseph Pilates si è avverato

**J**oseph Pilates non ha visto il grande successo mondiale del suo metodo.

L'avanzata trionfale del metodo Pilates è iniziata solo alla fine degli anni '90, quando celebrità come Madonna, Oprah Winfrey e Barbara Becker in Germania, hanno riferito delle loro esperienze di Pilates.

Il nome diventa il programma, il metodo, ma la persona dietro il metodo rimane sconosciuta.

Gli oltre 500 diversi esercizi ideati da Pilates, così come gli attrezzi basati sull'utilizzo di funi e molle, rendono la sua ginnastica varia e adattabile a qualsiasi livello di preparazione fisica, facendola diventare tutt'oggi un tassello importante nel settore del fitness e della riabilitazione.

Anche in Italia stanno aumentando in modo esponenziale i centri fitness e le palestre che attrezzano un'area per la pratica del Pilates, magari cominciando con lezioni collettive di *matwork*, utilizzando piccoli attrezzi come il *Pilates magic circle* e il *roller*, per poi arrivare alla realizzazione di uno studio Pilates con le attrezzature e i macchinari tradizionali.

### 3. PILATES

## QUAL E' LA SUA EVOLUZIONE

---

Oggi le evoluzioni del Pilates sono tante anzi tantissime.

**N**el corso degli anni il Metodo Pilates ha subito tantissimi cambiamenti e si è evoluto integrando la biomeccanica del movimento, incluso l'utilizzo di attrezzature moderne.

Tuttavia, le radici della tecnica sono radicate nella filosofia e negli schemi di movimento progettati da Joseph Pilates un secolo fa.

E'importante conoscere le radici per poter capire lo scopo, la movenza e il beneficio di un movimento.

Ribadisco questa descrizione di Joseph:

**Joseph** è stato - come mi piace definirlo - un uomo del futuro, perché ideò ed elaborò un metodo di ginnastica geniale, futuristico e completo che oggi è universalmente conosciuto con il nome di ginnastica Pilates.

Il **Metodo Pilates Miofasciale** che proponiamo si basa sulle ultime ricerche sulla Fascia e sul sistema nervoso centrale ed offrono una nuova chiave di interpretazione scientifica alle radici del Metodo Pilates: probabilmente Joseph Pilates aveva intuito più di quanto - per le conoscenze limitate dell'epoca - ha poi potuto codificare..

Alla luce degli ultimi studi, tutto diventa più scientifico, semplice, chiaro, consapevole e funzionale.

L'obiettivo è quello di resettare l'integrità del sistema Neuro Miofasciale e del corpo intero.

A proposito del nostro metodo, ti presento **La casa del Pilates Miofasciale - uno schema unico** dove troverai le basi fondamentali e le sequenze in progressione per costruire gli esercizi più' avanzati del repertorio Matwork (a corpo libero).



ROLL UP LSP/LSF	ROLL OVER LSP/LSF	ONE LEG CIRCLE LL/LPF	ROLLING BACK LSF/LSP	ONE LEG KICK LSP/LSF/LF	SIDE KICK LL/SP

ARTICOLARE	ELASTICITA' RECOIL	MOBILITA' ELASTICITA'	ESPANSIONE STABILITA' IN MOVIMENTO	CONNESSIONE SUPERIORE E INFERIORE	MOBILITA' ROTAZIONALE
------------	--------------------	-----------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------

SOLLEVAMENTO BRACCIA 90°	BABY BRIDGE	LA MUMMIA	SFILARE IL PANTALONE	LA SFINGE	MERMAID
SPOSTAMENTI BRACCIA					

SPINE STRETCH	CORK SCREW	ONE LEG STRETCH	ROCKER WITH OPEN LEGS	DOUBLE LEG KICK	SIDE KICK KNEELING
NECK PULL	JACK KNIFE	SCISSORS	SEAL	SWAN DIVE	SIDE BEND
TEASER	CONTROL BALANCE	BICYCLE	CRAB	LEG PULL FRONT	SAW
BOOMERANG	DOUBLE LEG STRETCH	SHOULDER BRIDGE	ROCKING	LEG PULL	SPINE TWIST
		HIP TWIST WITH STRETCHED ARMS	PUSH UP	SWIMMING	

## **Perché un tecnico, un istruttore, un fisioterapista, dovrebbe scegliere di fare un corso di Pilates Miofasciale?**

- Perché si apprendono le basi dell'impostazione posturale in modo dinamico
- Perché aiuta a muoversi meglio durante il giorno con il minimo sforzo
- Perché aiuta a migliorare le performance sportive e le prestazioni atletiche
- Perché un professionista non si ferma davanti alle nuove evidenze scientifiche, ma le fa proprie.

Ricorda: più frecce ha il tuo arco, più sono le situazioni che sarai in grado di fronteggiare.

### **I benefici**

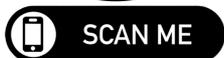
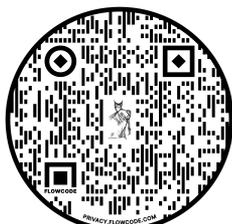
Attraverso la pratica del metodo Pilates è possibile sviluppare la consapevolezza del proprio corpo, migliorare la postura, l'armonia del movimento e l'organizzazione della respirazione.

Inoltre aumenta la flessibilità delle articolazioni, l'elasticità e la forza dei muscoli, soprattutto di quelli che stabilizzano le giunture più delicate.

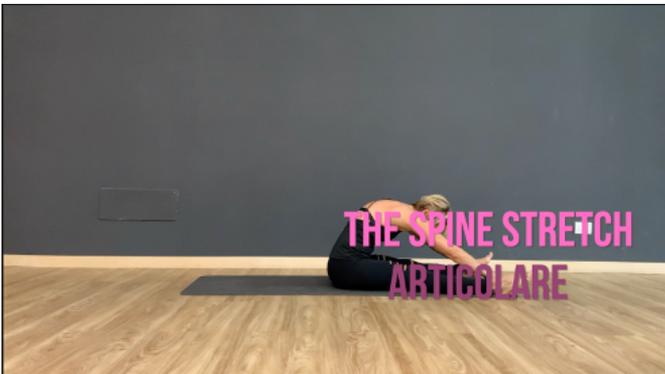
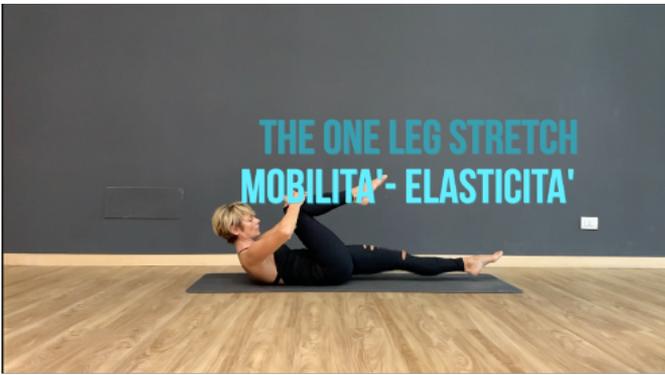
## 4. Dieci buoni motivi per iniziare Pilates ora

1. Il Pilates tonifica tutto il tuo corpo e lo rende armonico
2. Il Pilates attiva tutti i muscoli
3. Il Pilates rinforza i muscoli profondi
4. Il Pilates ti rende più flessibile
5. Il Pilates migliora la tua postura
6. Il Pilates previene il mal di schiena e può eliminare quelli già esistenti
7. Il Pilates rispetta e fa bene alle articolazioni
8. Il Pilates è divertente e dopo la lezione ti sentirai benissimo
9. I migliori atleti e attori, per decenni, hanno fatto affidamento al Pilates per mantenersi in forma o migliorare le loro prestazioni
10. Non c'è limite di età o peso per praticare questa disciplina.

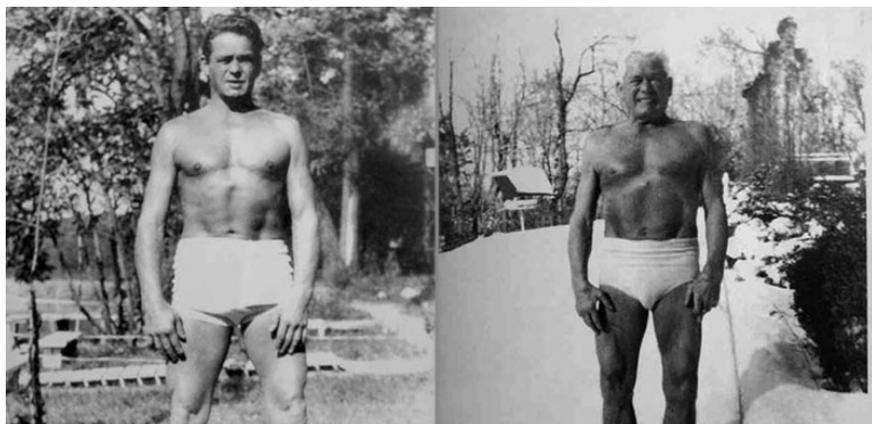
Un piccolo regalo per te che stai leggendo: una  
presentazione di otto esercizi del Pilates Miofasciale.







Grazie Joe, per tutto quello che ci hai lasciato



*“Alcuni movimenti ben disegnati, eseguiti correttamente in una sequenza equilibrata, valgono ore di corpo libero sciatto o contorsioni forzate.”*

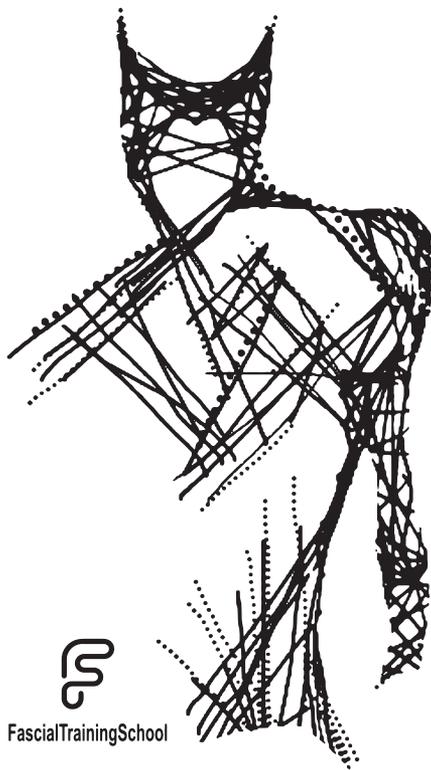
*A few well-designed movements, properly performed in a balanced sequence, are worth hours of doing sloppy callisthenics or forced contortion.*

*– Joseph H. Pilates*

Grazie per la lettura



Fascial Training School  
[www.fascialtrainingschool.com](http://www.fascialtrainingschool.com)



FascialTrainingSchool

## Libri

**Your Health; a corrective system of exercises that revolutionizes the entire field of physical education, New York 1934.**

**Neuausgabe: Presentation Dynamics, Incline, NV 1998.**

**Return to Life Through Contrology, hrsg. v. Joseph H. Pilates und William John Miller, New York 1945, Neuausgabe: Presentation Dynamics, Incline, NV.**

## Biografia

Rincke, Eva: Biografie Joseph Pilates, in: LeMO-Biografien, Lebendiges Museum Online, Stiftung Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland,

URL: <http://www.hdg.de/lemo/biografie/joseph-pilates.html>

Aparicio, Esperanza und Javier Pérez Pont, Hubertus Joseph Pilates, The Biography. HakaBooks.com e-ditions 2013.

Stacey Redfield-Dreisbach, "Chasing Joe Pilates" (<http://pilates-pro.com/pilates-pro/2013/7/31/chasing-joe-pilates.html>)

Internetportal Rheinische Geschichte, abgerufen unter: <http://www.rheinische-geschichte.lvr.de/Persoenlichkeiten/joseph-hubertus-pilates/DE-2086/lido/5ba8aa995065c7.83713593> (abgerufen am 28.12.2020)

[pilates-powers.de](http://pilates-powers.de) pilates-biographie

Dance Magazine, Vol. 30, n. 2, feb 1956.

Evening Independent sept 9 1980, "Letting your mind control your body" (Bethia Caffery).

Life Magazine, 11.08.1940 "Jacob's Pillow Festival".

Life Magazine, 8.10.1951 "Roberta Peters, Diva with Muscle".

New York World Telegram and Sun 7 June 1961 "Pilates outhales at 81 like cyclone".

People 24 June 1959 "Now you can stay younger longer" - "The Pilates Daily Dozen".

Shawn, Ted "One Thousand and One Nights Stands" (Doubleday, 1979).

Sport Illustrated 3 ottobre 1961 “to Keep in shape act like animal”.

## **Ricerche**

<http://www.pilatesscience.org/>

Effects of a Pilates protocol in individuals with non-specific low back pain compared with healthy individuals: Clinical and electromyographic analysis.

Alves MC, et al. Clin Biomech (Bristol, Avon) 2019. PMID 31895994

Pilates exercise and postural balance in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

Casonatto J and Yamacita CM. Complement Ther Med 2020 - *Review*. PMID 31987246

The influence of Pilates participants' empirical values on their emotional responses and behavioral intentions.

Roh SY. J Exerc Rehabil 2019. PMID 31938700 Free PMC article.

Effect of a 12-Week Pilates Pelvic Floor-Strengthening Program on Short-Term Measures of Stress Urinary Incontinence in Women: A Pilot Study.

Hein JT, et al. J Altern Complement Med 2020. PMID 31916840

Pilates and dance to patients with breast cancer undergoing treatment: study protocol for a randomized clinical trial - MoveMama study.

Boing L, et al. Trials 2020. PMID 31910872 Free PMC article.

Effects of a Pilates protocol in individuals with non-specific low back pain compared with healthy individuals: Clinical and electromyographic analysis.

Alves MC, et al. Clin Biomech (Bristol, Avon) 2019. PMID 31895994

Electromyographic characteristics of pelvic floor muscles in women with stress urinary incontinence following sEMG-assisted biofeedback training and Pilates exercises.

Chmielewska D, et al. PLoS One 2019. PMID 31790463 Free PMC article.

Co-contraction of the core muscles during Pilates exercise on the Wunda Chair.

Panhan AC, et al. J Back Musculoskelet Rehabil 2019. PMID 31771036

Pilates versus resistance training on trunk strength and balance adaptations in older women: a randomized controlled trial.

Carrasco-Poyatos M, et al. PeerJ 2019. PMID 31741786 Free PMC article.

Development of a Pilates Teaching Framework from an international survey of teacher practice.

Lewitt MS, et al. J Bodyw Mov Ther 2019. PMID 31733787

METHOD: Online international survey of Pilates Teachers through closed Facebook forums.

Electromyographic evaluation of trunk core muscles during Pilates exercise on different supporting bases.

Panhan AC, et al. J Bodyw Mov Ther 2019. PMID 31733772

Pilates Method Improves Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis.

Fernández-Rodríguez R, et al. J Clin Med 2019 - Review.

PMID 31652806 Free PMC article.

Load monitoring on Pilates training: a study protocol for a randomized clinical trial.

de Souza Cavina AP, et al. Trials 2019. PMID 31623638 Free PMC article.