

Cos'è il Pilates?



Si tratta di un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a **fornire supporto alla colonna vertebrale**

Il punto cardine del metodo è **la tonificazione e il rinforzo** del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco:

l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare

,senza tralasciare anche la fluidità e tonicità del corpo in moto.

Il metodo Pilates, oltre ad essere un programma di esercizi, è **una disciplina di allenamento del corpo pensato e concepito per sviluppare la forza e la flessibilità muscolare, per aiutare a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente e per assicurare l'esecuzione precisa dei movimenti.**

Pilates iniziò a sviluppare il suo metodo nella prima metà del XX secolo. Scontento ed insoddisfatto degli esistenti approcci di allenamento fisico, studiò i metodi utilizzati in Oriente come lo yoga, che enfatizzano il rilassamento mentale, la respirazione e la scioltezza del corpo ed i metodi dell'Occidente, che generalmente tendono a far prevalere la forza competitiva a

discapito della resistenza. Egli inventò un sistema originale creando più di 500 esercizi ed attrezzature uniche nel loro genere.

Con il suo metodo Pilates ha unito le qualità migliori di entrambe le discipline per formare un programma di allenamento fisico ideale. Questo metodo inizialmente ha attratto ballerini ed atleti, restando per molti anni un allenamento riservato solo a questa ristretta categoria di persone. Ora questo programma di allenamento sta vivendo una rinascita come alternativa o complemento di altri regimi di esercizi ed attività atletiche.

Quali benefici porta?

Il metodo Pilates **rafforza gli addominali, conferisce pieno controllo del corpo, grande flessibilità, coordinazione della colonna vertebrale e degli arti, dona la potenza combinata tra corpo e mente.**

basso numero di ripetizioni,

Eseguendo molti esercizi differenti per un

i muscoli

vengono rafforzati, allungati e tonificati, senza l'aumento sproporzionato della massa muscolare.

La

totale concentrazione sul corpo durante ogni esercizio enfatizza la qualità del movimento, la coordinazione ed il respiro.

Pilates chiamò il suo metodo *Contrology*, vale a dire il controllo cosciente di tutti i movimenti muscolari del corpo, il corretto uso e l'applicazione dei più importanti principi della forza che si esercita sulle ossa dello scheletro con la consapevolezza dei meccanismi funzionali del corpo e la totale conoscenza dei principi di equilibrio e gravità applicati ad ogni movimento nello stato attivo, di riposo e durante il sonno. "È la completa coordinazione di corpo, mente e spirito".

Sviluppa il corpo uniformemente, corregge la postura, sviluppa la vitalità fisica, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito.

Il metodo si avvale di oltre cinquecento esercizi eseguiti in parte a corpo libero ed in parte con l'ausilio di attrezzi.

Durata

La durata di una lezione di Pilates è di circa 1 ora.

Programmazione

serale: **ogni martedì sera alle 18.15**

diurno: **ogni martedì e giovedì alle 13.30 e venerdì alle 10.30**

Il corso di pilates ha un numero massimo di 12 partecipanti,

Iscrizione e informazioni: info@lafenice.ch o 078 757 03 45

Istruttrice

Veronica Calini

Ayur-Yoga

L' Ayur-Yoga è chiamato anche lo Yoga del respiro. L' Ayur-Yoga cerca di unire Yoga e Ayurveda. Il concetto di Ayur-Yoga propone una pratica adattata ai bisogni della persona e alla vita quotidiana individuale in quanto ognuno ha un bagaglio culturale diverso e ha fatto esperienze diverse.

La pratica dolce e dinamica dell' Ayuryoga stimola la stabilità corporea, la forza, la flessibilità; rinforza il sistema immunitario e la capacità di affrontare i cambiamenti e l'attenzione verso se stessi e gli altri.

Gli impulsi della vita quotidiana vengono catalizzati dallo yoga, che fa emergere le nostre qualità migliori; ritroviamo calma, serenità, concentrazione e unione tra mente, corpo e respiro.

Creayoga nasce dal connubio fra Ayur-Yoga, e attività che stimolano la creatività individuale.

Lo Yoga perché ?

Si pensa che lo yoga sia la più antica disciplina psicofisica del mondo.

Le radici dello yoga risalgono a 1500-3000 anni prima di Cristo. I reperti archeologici più antichi sono stati ritrovati in India e nel Pakistan.

Lo Yoga, cioè la dottrina e la scienza della vita, viene menzionata per la prima volta nei Veda, raccolta di scritture sacre del 1500 a.C. ca. Il principio basilare dell'insegnamento yoga e della filosofia conosciuta come Vedanta, deriva tuttavia dalle Upanishad, raccolta di scritture sacre. Si apprende dalle antiche scritture indiane che le autorità di quei tempi raccolsero tutte le pratiche, le conoscenze e i diversi esercizi per accrescere la consapevolezza, in un sistema chiamato Yoga.

Il termine yoga deriva dalla radice verbale sanscrita "yuj" (aggiungere, unire), indica il raccoglimento dello spirito, l'unità e l'unione dell'anima con il divino.

Lo Yoga è un sistema filosofico ed è essenzialmente una pratica di auto indagine. È composto

da asana, mantra, pranayama, mudra, che sono interconnessi, e Yoga Sutra.

Durata e struttura della lezione

La lezione dura 1 ora e 15 minuti. comprende asana (esercizi con il corpo); mantra (esercizi con la voce); pranayama (esercizio con il respiro) e mudra (gesti con le mani) e si conclude con un breve rilassamento.

Programmazione

Il corso di Ayur-yoga è previsto la domenica mattina, dalle 9.30 alle 10.45,

e nel caso ci siano abbastanza iscritti per formare un gruppo, il lunedì mattina dalle 9.15 alle 10.30

a partire dalla fine di settembre fino al mese di maggio

Costo

Il costo è di fr. 150.-- (10 lezioni + 1 gratuita)

Istruttrice

Anita Fry