Pilates filosofi

År 1912 kom Joseph Pilates, kallad Jor, till England där han försörjde sig på att lära ut olika typer av fysisk träning. När första världskriget bröt ut internerades han tillsammans med andra tyskar i Lancaster i England. Där lärde han sina medfångar de koncept och övningar som han hade utvecklat under 20 års studier av yoga, Zen och antik grekisk och romersk kroppsfilosofi. Det var under den här tiden som han började tänka ut det system av originalövningar som idag kallas "matwork", övningar på matta. Några år senare flyttades han till ett annat läger där hand uppgift blev att sköta de många interna med krigssjukdomar och fysiska skador. här började han uppfinna utrustning för att rehabilitera sina "patienter". Han tog resår ur sängarna och monterade den så att den skapade ett motstånd och en "rörelse" för de sängliggande.

1926 emigrerade Joe till USA. Under resan dit träffade han Clara som han senare gifte sig med. Joe oh Clara öppnade en träningsstudio i New York. Under det tidiga 60-talet hörde bland andra många New York-dansare till Joes och Claras kunder. George Balanchine tränade där och bjöd även in Joe att undervisa hans unga ballerinor på New York City Ballet.

Pilates filosofi handlade om samarbetet mellan kropp och sinne och hans teknik var en kombination av fysisk och mental träning. Han var långt före sin tid. Han utvecklade inte bara en fantastisk träningsmetod med över 500 övningar - han tog även fram all utrustning och alla specifikationer som behövdes för att lära ut dem.

Liksom många andra genier fick han inte leva till räckligt länge för att hinna skörda frukterna av sin uppfinning. Han utformade aldrig ett formellt träningsprogram, utan individanpassade programmet till varje kund. Han litade på att hans studenter om träningsformen och fortsätta att lära ut den.

Det finns inga tvivel om att den här metoden är extremt effektiv den tillämpas av en kvalificeras instruktör som förstår hur man ska utveckla och skräddarsy träningen för just din kropp och dins möjligheter. Genom att repetera övningarna korrekt får du gradvis en naturlig rytm och koordination som hänger ihop med ditt psyke och undermedvetna. Riktig Pilates är utformad för att du ska få en smidighet, naturlig elegans och teknik som tydligt kommer att visa sig i sätter du går, arbetar och rör dig i övrigt.

AlternativAkademin