ARIANNA DANCE SCHOOL

Il Pilates è una disciplina che combina l'allenamento fisico ad un metodo di respirazione che ha come obiettivo quello di per sollecitare la cintura addominale. Si tratta soprattutto di movimenti lenti e ripetuti per assumere consapevolezza del proprio corpo e allenarlo alla forma fisica.

I principi su cui fa leva il Pilates sono sei:

La concentrazione: durante l'allenamento la mente deve focalizzarsi su ogni movimento del corpo;

Il controllo: aboliti movimenti improvvisi e non controllati;

Il baricentro: è il nostro centro di controllo;

La fluidità: l'elemento che caratterizza tutti i nostri movimenti;

La precisione: bandita la distrazione, ogni esercizio deve essere eseguito al millimetro;

La respirazione: a differenza della pratica dello Yoga, nel Pilates si inspira all'inizio dell'esercizio e si espira quando si sta compiendo lo sforzo.