

LEONE IN GABBIA
La vita di Joseph Pilates e la sua eredità
di John Howard Steel

Perché la Zumba si chiama così?

E il tennis, perché si chiama così?

Sicuramente ci sono persone che lo sanno.

Io pratico il pilates da quattro anni e non mi ero mai chiesta perché questo metodo di allenamento si chiamasse così. Mi piace sempre di più, mi fa stare bene, ma sul suo nome e le sue origini non mi ero fatta nessuna domanda.

Finché al Massaleggo Club è stata proposta la lettura di questo libro.

È una biografia interessante sulla vita di Joseph Pilates, ideatore della sequenza base di esercizi di quella disciplina che lui chiamava Contrology, nonché delle “macchine” per praticarla, alcune delle quali il Reformer, la Wunda Chair e il Circle.

È stata scritta da John Howard Steel, suo allievo. Egli racconta da un lato la vita di questo personaggio, uomo particolare, misterioso, magnetico e dalla fortissima personalità, attingendo sia alla sua esperienza diretta che ad una ricostruzione del passato di Pilates antecedente alla vita negli USA. Dall'altro descrive gli avvenimenti che hanno portato questa disciplina al successo di cui gode oggi, avvenimenti che non riguardano Joseph Pilates, bensì le persone che avevano imparato la disciplina con lui, che avevano a cuore sua moglie Clara, che avevano compreso sia l'alto livello di benessere cui può portare la disciplina, sia il suo potenziale economico, in un periodo, quello tra gli anni '70 e '80, in cui l'aerobica diventava una mania negli Stati Uniti e in generale iniziava a diffondersi l'idea della cura del corpo tramite l'attività fisica.

È una biografia che oltre ad insegnarmi l'origine del Pilates mi ha fatto riflettere su quanto conti battersi per ciò in cui si crede, quali conseguenze positive o negative possano esserci nel curarsi o non curarsi di chi ci circonda, sulla differenza nel fare un'attività solo a scopo di lucro o anche e soprattutto per passione.

“Oggi (Pilates) è un nome comune grazie alla tenacia di Ken Endelman, al coraggio di Ron Fletcher, al genio di Joseph Pilates e alla dedizione e alla passione di migliaia di persone che amano questo lavoro al punto da alzarsi ogni mattina desiderose di insegnarlo agli altri.” (pag.183)
Una di queste è Antonella Rustioni, la mia bravissima insegnante di Pilates! Grazie!