

YOGA + PILATES =

Yogilates



DALL'INTEGRAZIONE DI DUE STRAORDINARIE DISCIPLINE NASCE UNA PRATICA CHE CONFERISCE TONO E FLESSIBILITÀ AL CORPO E CALMA INTERIORE

Valentina Schenone



Immaginate di guardarvi allo specchio, di ammirare le curve del vostro corpo plasmate dal Pilates e allo stesso tempo di sentirvi rilassati e rigenerati come dopo una seduta di yoga o meditazione. Un sogno? No, una realtà. Grazie a Jonathan Urla, che nel 1987 ha "estrapolato" gli aspetti migliori delle due discipline e ha dato vita allo Yogilates. All'epoca Jonathan Urla era istruttore certificato di Pilates e conosceva perfettamente, in quanto le aveva provate sul suo corpo, le tecniche yoga. Sapeva che entrambe davano risultati eccellenti e ineguagliabili, sia dal punto di vista fisico che mentale; pensò allora di fonderle, o meglio di integrarle, per creare una disciplina unica. "Il mio intento era quello di ideare una pratica che fosse adatta a tutti", spiega Jonathan Urla, che in ottobre è stato a Milano per certificare i primi (pochissimi) insegnanti di Yogilates italiani, tutti istruttori certificati CovaTech Pilates School. "È un completo sistema di esercizi creato per aiutare le persone a raggiungere un livello ottimale di salute dello

spirito, della mente e del corpo: integra il matwork classico del Pilates con la pratica dell'hatha yoga, avvalendosi degli esercizi di consapevolezza funzionale e dei principi universali di allineamento di entrambe le discipline". Alla base di tutto c'è il respiro, di cui bisogna sempre essere consapevoli e con cui bisogna imparare a muoversi. "Il respiro ci accompagna dentro e fuori da ogni esercizio e ci sostiene nelle posizioni", afferma Jonathan Urla. Ed è proprio il respiro, insieme al rilassamento e alla meditazione, l'integrazione più importante apportata alla tecnica Pilates. Oltre ovviamente a qualche accorgimento che il creatore dello Yogilates ha voluto introdurre per rendere la lezione ancora più efficace e sicura.

Passo per passo

"Ogni lezione di Yogilates si apre con qualche momento di concentrazione", continua Jonathan Urla, un uomo dal fisico statuario, forgiato

anche da anni e anni di danza, e dalla calma contagiosa. "Ci si siede, si porta l'attenzione sul respiro e si continua così per qualche minuto". La pratica inizia sempre con gli esercizi al suolo, una sequenza fluida che consente di preparare la colonna vertebrale, la mente e i muscoli per le posizioni più impegnative. "Spesso le classi di yoga cominciano con il Saluto al Sole. Ma il nostro corpo è ancora freddo, non è pronto. Per questo io lo inserisco in un altro momento della lezione". Dopo gli esercizi a terra, che si eseguono prima in posizione supina e poi prona e mirano a rafforzare la parte centrale del nostro corpo - gli addominali e il dorso - si passa a quelli da seduti, di equilibrio e di allungamento. Arriva quindi il momento di alzarsi in piedi e di eseguire il Saluto al Sole, una sequenza di asana dello yoga che nello Yogilates non si ripete mai più di quattro volte; si giunge così alle posizioni di equilibrio, rafforzamento e allungamento. "Sia gli esercizi di mobilità che di equilibrio vanno eseguiti prima dinamicamente e poi staticamente", spiega Jonathan Urla, "mentre spesso si salta la fase dinamica". I movimenti prevedono spostamenti sui vari piani dello spazio, con un'attenzione particolare alle traslazioni laterali. "Siamo abituati a muoverci in un solo senso, come quando corriamo o andiamo in bicicletta. Spostarci lateralmente, sul piano frontale, ci risulta più difficile. Ma è essenziale re-imparare a farlo". La lezione termina sempre con qualche minuto di meditazione e di rilassamento in savasana, la "posizione del cadavere". Così la mente si calma e il corpo si rilassa. "È così difficile, con i nostri ritmi frenetici, ritrovare la concentrazione. Ma è fondamentale. La calma, la pazienza, ci aiutano a vivere meglio".

Costanza e impegno

Negli Stati Uniti lo Yogilates ha già da tempo preso piede, nonostante il suo creatore punti certamente più sulla qualità che sulla quantità (forma solo pochissimi professionisti, che devono essere insegnanti certificati di Pilates e avere quantomeno una lunga esperienza di yoga). In Italia, invece, è ancora sconosciuto ai più. Una "carezza" che pre-

sto sarà colmata grazie alla formazione certificata dallo stesso Urla dei primi insegnanti italiani, che dopo il superamento di un esame ora possono proporre il metodo ai loro clienti. "Nelle lezioni di Pilates si utilizza solo la tecnica originale, mentre secondo il metodo ideato da Jonathan Urla l'insegnamento si integra con delle parti di yoga, posture che vengono inserite tra un esercizio e l'altro e tecniche di concentrazione, rilassamento e meditazione", spiega Carmen Di Mauro, titolare del CovaTech Pilates Studio Ottantotto di Gorizia.

"Urla ama ripetere che ha preso la "mente" dello yoga e il "corpo" del pilates". La domanda sorge spontanea: a chi consigliare il Pilates e a chi lo Yogilates? "Dipende dalla persona che si presenta in studio", continua Carmen Di Mauro. "La finalità del metodo è quella di poter essere praticato da chiunque. Sicuramente è da consigliare a chi magari ha già esperienza con lo yoga, che si sente più a suo agio con una disciplina che in parte già conosce". Per quanto riguarda i costi, variano da centro a centro e soprattutto a seconda della città in cui ci si trova. Spesso gli studi propongono alla clientela abbonamenti di più lezioni, sia che si tratti di personal training che corsi di gruppo, che in ogni caso non superano i dodici allievi. Il costo delle lezioni private parte da 40 euro circa, mentre se si sceglie il gruppo la stessa cifra può bastare per una frequenza di un mese a cadenza settimanale. Le classi sono differenziate a seconda che i praticanti siano allievi principianti, intermedi o avanzati. "Sia Pilates che hata yoga sono discipline che richiedono anni di pratica per essere padroneggiate", conclude Jonathan Urla, che sta lavorando a un nuovo libro in cui esporrà anche le sue teorie in fatto di alimentazione. "Per ottenere dei risultati ci vuole impegno: la motivazione alla costanza nasce dal desiderio di trovare il massimo potenziale spirituale, fisico e mentale. Ascoltate sempre il vostro corpo, ma godete anche nello sfidare la vostra capacità di miglioramento. Come sostiene Iyengar, grande maestro yoga, il punto più alto di ieri potrebbe essere il punto più basso di oggi".



RIFERIMENTI

Jonathan Urla
www.yogilates.com

DOVE IN ITALIA
www.studio-pilates.it

CovaTech Pilates Studio Due
Milano

CovaTech Pilates Studio Sei
Milano

CovaTech Pilates Studio Sedici - Principessa
Milano

CovaTech Pilates Studio Settantatre
Milano

CovaTech Pilates Studio Dodici
Varalo Sesia - VC

CovaTech Pilates Studio Ottantotto
Gorizia

CovaTech Pilates Studio Ottantacinque
Prato

CovaTech Pilates Studio Ventuno
Catanzaro

CovaTech Pilates Studio Centouno Centro Starbene
Palermo

CovaTech Pilates Studio Settantanove
Catania

LIBRI

Jonathan Urla, Yogilates, Libreria dello Sport

DVD

Yogilates - Level 1, 2 e 3

