

# **Anatomia del Pilates**

**Rael Isacowitz**  
**Karen Clippinger**

Edizione italiana a cura di  
**Vincenza Rita Lo Vasco**

**PICCIN**

*Edizione originale:*

**R. Isacowitz, K. Clippinger, Pilates Anatomy. Your illustrated guide to mat work  
for core stability and balance**

Copyright © 2011 by Rael Isacowitz and Karen Clippinger

**Human Kinetics**

Web site: [www.HumanKinetics.com](http://www.HumanKinetics.com)

All rights reserved. The reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

**Graphic Designer:** Fred Starbird; **Graphic Artist:** Francine Hamerski; **Cover Designer:** Keith Blomberg; **Cover Model (for illustration references):** Lisa Clayton Hubbard, **Photographer (for illustration reference):** Neil Bernstein; **Interior Models (for illustration references):** Devon Reuvekamp, Lisa Clayton Hubbard, Stephanie Powel, Yuki Yoshii; **Visual Production Assistant:** Joyce Brumfield; **Art Manager:** Kelly Hendren; **Illustrator:** Molly Borman.

Opera coperta dal diritto d'autore – tutti i diritti sono riservati.

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

#### **Avvertenza**

Poiché le scienze mediche sono in continua evoluzione, l'Editore non si assume alcuna responsabilità per qualsiasi lesione e/o danno dovesse venire arrecato a persone o beni per negligenza o altro, oppure uso od operazioni di qualsiasi metodo, prodotto, istruzione o idea contenuti in questo libro, l'Editore raccomanda soprattutto la verifica autonoma delle diagnosi e del dosaggio dei medicinali, attenendosi alle istruzioni per l'uso e controindicazioni contenute nei foglietti illustrativi.

ISBN 978-88-299-2789-0

Stampato in Italia

---

Copyright © 2017, by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova  
[www.piccin.it](http://www.piccin.it)

***A Joseph e Clara Pilates e ai molti insegnanti che, con dedizione,  
hanno mantenuto viva la loro lungimiranza***

## GLI AUTORI

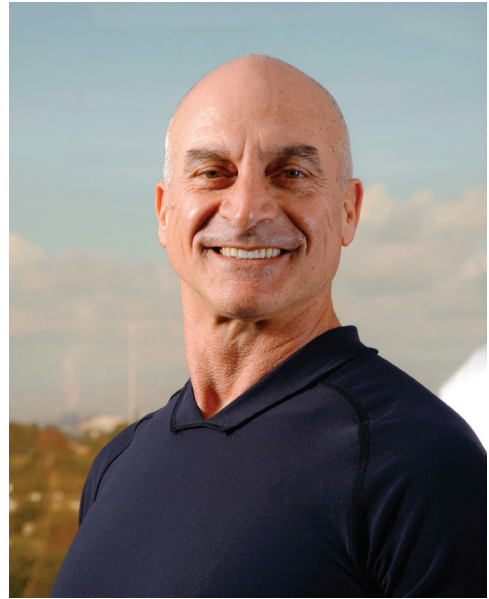
**Rael Isacowitz** è un professionista e docente di Pilates di fama mondiale. Vanta oltre 30 anni di successo nel Pilates ed è un oratore di primo piano e docente in simposi, università e studi in tutto il mondo.

Rael ha conseguito la sua laurea (bachelor) in formazione presso il Wingate Institute, in Israele, e ha conseguito una laurea specialistica (Master of Arts) in danza presso l'Università del Surrey, in Inghilterra. Nel corso della sua carriera ha lavorato con numerosi atleti olimpici e molti atleti e ballerini professionisti.

I primi insegnanti di Pilates di Rael includono Alan Herdman e, successivamente, molti degli insegnanti di Pilates di prima generazione (conosciuti come gli Anziani - Elders). A Kathy Grant, Ron Fletcher, Romana Kryzanowska, Eva Gentry e Lolita San Miguel, Rael deve l'ispirazione e l'amicizia che hanno guidato la sua carriera.

Rael ha imparato tutti i livelli del repertorio Pilates ed è famoso per la sua sportività unica e per la passione per l'insegnamento, così come per la sua sintesi di corpo, mente e spirito. Nel 1989 ha fondato il Body Arts and Science International (BASI Pilates), che si è trasformato in una delle organizzazioni di formazione di Pilates più importanti del mondo. Allo stato attuale, BASI Pilates è presente in 20 paesi.

Rael è autore del libro decisivo sul Pilates (*Pilates*, Ed. Human Kinetics), ha pubblicato una serie di manuali di formazione su tutto il sistema Pilates, ha prodotto DVD, ha progettato l'apparecchiatura rivoluzionaria Avalon e ha creato *Pilates Interactive*, l'innovativo software sul Pilates. È un assiduo collaboratore di diverse pubblicazioni di settore. La creatività e l'energia permeano il suo lavoro. Per Rael insegnare Pilates è il più grande dono. Isacowitz risiede a Hood River, Oregon.



**Karen Clippinger** è professoressa presso la California State University di Long Beach, dove insegna anatomia funzionale in corsi di danza, postura corporea, Pilates e altri corsi di scienza della danza. È anche nel corpo docente del Body Arts and Science International (BASI Pilates), dove è docente nei programmi di certificazione Pilates. Inoltre, insegna in corsi di formazione continua per BASI Pilates e altre organizzazioni di primo piano.

La signora Clippinger ha conseguito un master in scienze motorie. La passione di tutta la sua vita è rendere accessibili i principi anatomici e biomeccanici in modo che le persone possano comprendere meglio i loro corpi, migliorare la tecnica ed evitare infortuni. Il suo libro di testo, *Anatomia della*



danza e Kinesiologia, esemplifica questa missione; i critici hanno lodato il libro per la sua combinazione di completezza scientifica e saggezza pratica.

Prima di entrare all'università, Clippinger ha lavorato come kinesiologa clinica per 22 anni presso l'Ospedale universitario di Loma Linda (Loma Linda University Medical Center) e in diverse cliniche di medicina dello sport a Seattle e Washington. Ha lavorato con centinaia di ballerini professionisti e atleti d'élite ed è stata consulente per la Federazione Pesistica degli Stati Uniti, per la squadra di maratona degli Stati Uniti, per il corpo di danza del Pacific Northwest Ballet e per il Consiglio del Governatore della California sulla forma fisica e gli sport. In quel periodo è stata attratta dal Pilates per la sua enorme versatilità e per i profondi benefici per persone di diverse capacità ed aspirazioni.

Clippinger è una famosa presentatrice di Pilates, danza, anatomia e biomeccanica. Ha tenuto più di 375 dimostrazioni negli Stati Uniti e in Australia, Canada, Inghilterra, Giappone, Nuova Zelanda e Sud Africa. Clippinger è anche stata editorialista sportiva per la rivista *Shape Magazine* per quattro anni. Risiede a Long Beach, California.

## INDICE GENERALE

Prefazione VII

CAPITOLO	<b>1</b>	SEI PRINCIPI CHIAVE DEL PILATES . . . . .	1
CAPITOLO	<b>2</b>	COLONNA VERTEBRALE, CORE E ALLINEAMENTO DEL CORPO . . . . .	9
CAPITOLO	<b>3</b>	MUSCOLI, ANALISI DEL MOVIMENTO E LAVORO A TERRA (MAT WORK) . . . . .	29
CAPITOLO	<b>4</b>	BASI PER UNA SESSIONE DI LAVORO A TERRA . . . . .	51
CAPITOLO	<b>5</b>	LAVORO ADDOMINALE PER MOVIMENTO E STABILIZZAZIONE . . . . .	69
CAPITOLO	<b>6</b>	ARTICOLAZIONE PER LA FLESSIBILITÀ DELLA COLONNA VERTEBRALE . . . . .	95
CAPITOLO	<b>7</b>	BRIDGING (PONTE) PER UNA COLONNA VERTEBRALE FUNZIONALE . . . . .	125
CAPITOLO	<b>8</b>	ESERCIZI DI LATERALITÀ PER UN CORE EFFICIENTE . . . . .	147
CAPITOLO	<b>9</b>	ESTENSIONI PER IRROBUSTIRE LA SCHIENA . . . . .	173
CAPITOLO	<b>10</b>	PERSONALIZZARE IL PROPRIO PROGRAMMA PILATES . . . . .	191

Bibliografia 197

Elenco degli esercizi 199

In anni recenti si è verificata una profonda evoluzione del Pilates. Sembrava che il settore del Pilates avesse raggiunto un punto di svolta (un punto di massa critica) tra la metà e la fine degli anni '90, per cui si era trasformato da una forma di esercizio poco nota, con un seguito devoto, ma piccolo, che comprendeva ballerini, cantanti, artisti del circo ed attori, ad un regime di fitness tradizionale, praticato in molte famiglie. Improvvisamente iniziò ad apparire in film di Hollywood ed in pubblicità televisive, nei cartoni animati, in spettacoli comici e in programmi televisivi di seconda serata. Divenne sinonimo di andare da Starbucks e godersi un triplo latte di soia con pochi grassi (niente panna, per favore!).

Come questo sia successo, perché sia successo ed a cosa possa essere attribuito questo fenomeno rimane per certi versi un enigma. In ogni caso, pochi possono contestare che negli Stati Uniti la crescita da circa 1,7-2 a circa 10,6 milioni di partecipanti attivi nel 2006 sia un fenomeno. L'adesione è esplosa anche su scala mondiale.

Naturalmente, ogni crescita si verifica con i relativi dolori e il settore del Pilates non rappresenta un'eccezione. La formazione affrettata, che è spesso parte di una crescita rapida, si è diffusa nel Pilates. Sebbene siamo a favore di un approccio più completo, l'approccio accelerato è stato una parte della diffusione del Pilates che ha portato molteplici aspetti positivi, come la filtrazione del Pilates in molti nuovi campi, compresi club di fitness, programmi di allenamento per atleti e servizi sanitari.

Capire il Pilates richiede qualche conoscenza della sua storia. Joseph Pilates nacque il 9 Dicembre 1883, vicino a Dusseldorf, in Germania. Morì il 9 Ottobre del 1967. Sfortunatamente, non visse tanto da vedere la realizzazione del suo sogno. Egli credeva risolutamente che il suo approccio al benessere totale dovesse essere adottato dalle masse e, certamente, da operatori professionali del campo della salute. Sperava che la "controllogia" (contrology), come chiamò il suo sistema, fosse insegnata a scuola in tutti gli Stati Uniti. Voleva che il suo metodo fosse una forma di condizionamento tradizionale per gli uomini e, inizialmente, era praticato più dagli uomini, sebbene, in tutti questi anni, siano state in larga misura le donne ad aver tenuto accesa la fiamma.

È una fortuna che molti dei primi studenti del Signor Pilates e di sua moglie Clara, che egli conobbe durante il suo secondo viaggio negli Stati Uniti nel 1926 e che divenne la sua compagna di vita e nel lavoro, siano sopravvissuti loro e siano diventati a loro volta straordinari insegnanti. Questa prima generazione di maestri di Pilates, formati direttamente da Joseph e Clara Pilates, hanno giocato un profondo ruolo nell'evoluzione del settore del Pilates. Rael Isacowitz ha avuto il grande privilegio di studiare con molti membri di questo gruppo speciale negli scorsi 30 anni. La Signora Kathleen Stanford Grant dev'essere indicata come colei che ha avuto un'influenza particolarmente potente sulla maturazione e sullo stile d'insegnamento di quest'autore.

Joseph Pilates non ha lasciato vasti scritti per guidare le future generazioni di professionisti del Pilates. Il limitato materiale di archivio – fotografie, film e testi – è stato molto prezioso. Comunque, per tramandare molto del suo insegnamento dalla prima generazione alla seconda e alle successive sono stati usati prevalentemente la tradizione orale e il linguaggio universale del movimento. Il Signor Pilates scrisse in verità due brevi libri e uno di essi "*Ritorno alla vita*" (Return to Life Through Contrology) è servito come riferimento principale per *Anatomia del Pilates*. La decisione di usare gli esercizi come compagno in *Ritorno alla vita* quali base per le descrizioni principali della maggior parte degli esercizi di *Anatomia del Pilates* è stata importante. Il nostro obiettivo, per *Anatomia del Pilates*, è andare oltre gli stili d'insegnamento, gli approcci individuali al Pilates o una specifica scuola di Pilates. Questo libro è scritto per avere un richiamo universale, proprio come la stessa anatomia è universale. Usare *Ritorno alla vita* rende il lavoro il più possibile vicino all'originale, con l'intento che *Anatomia del Pilates* possa fungere da ponte per i molti diversi approcci al Pilates che sono emersi e possa offrire un terreno d'incontro per tutti i professionisti del Pilates e tutti gli appassionati di ogni parte del campo d'azione del Pilates e di tutti gli angoli del globo.

Oggi il Pilates si può trovare in ogni ambiente possibile. Il Pilates viene insegnato in studi privati, istituzioni accademiche, centri di fitness e servizi sanitari. Viene utilizzato con clienti che spaziano da atleti d'élite a persone con capacità limitate a causa di malattia o trauma. Gruppi d'età che vanno dall'età infantile ai novantenni usufruiscono dei benefici del Pilates. C'è un'altra disciplina che può mettere insieme una tale varietà di utenti? Questa è la magia del Pilates. È estremamente adattabile. Questa è sicuramente una delle ragioni per il boom della sua popolarità.

*Anatomia del Pilates* è il lavoro di due autori con molto in comune, ma con diversa esperienza da apportare a questo libro. Negli ultimi 30 anni, Rael Isacowitz ha fatto uno studio esteso del Pilates, che ha compreso lavoro con i primi e molto stimati maestri di Pilates. Egli ha creato un rinomato centro di Pilates e, durante gli ultimi 21 anni, ha ideato e diretto un'organizzazione di Pilates riconosciuta a livello internazionale. La sua conoscenza e competenza gli hanno guadagnato inviti a viaggiare per tutto il mondo per insegnare e fare conferenze. Karen Clippinger ha 30 anni di esperienza nell'insegnamento dell'anatomia in importanti centri ed università. La sua grande capacità di rendere applicabili i concetti anatomici è ben nota e l'ha portata a tenere conferenze a livello internazionale in molte sedi prestigiose. Negli ultimi 17 anni, il suo lavoro ha posto l'accento sul portare il Pilates in ambiti riabilitativi e accademici, consacrandola come una leader nel campo. Entrambi hanno un ricco retroterra scientifico degli esercizi ed approfondita esperienza come ballerini e atleti. Insieme hanno più di 60 anni di esperienza nello studio, nella prestazione pratica e nell'insegnamento, e dal punto di vista filosofico hanno molto in comune. Le loro strade si sono incrociate più di 17 anni fa e, sin da allora, hanno sperimentato un dialogo professionale vibrante, spesso vivace e sempre stimolante.

Viaggiare estesamente, presentare, insegnare in molte parti del mondo ha dato loro in prima persona una prospettiva internazionale su come il Pilates venga accolto in così tante nazioni. Dalla Cina alla Russia, dall'Australia al Sud Africa e dagli Stati Uniti all'Europa, hanno messo in contatto persone e contribuito alla crescita del settore. Ci sono poche nazioni oggi in cui il Pilates non è presente. Sperano che *Anatomia del Pilates* possa fungere da strumento per mettere in comunicazione professionisti del Pilates ed appassionati come una comunità internazionale che parla un linguaggio internazionale.

La direzione che l'espansione del Pilates ha preso richiede che i professionisti del Pilates abbiano solida conoscenza dell'anatomia. Eppure chiunque dovrebbe essere capace di trarre beneficio dalle informazioni di questo libro. L'approccio di *Anatomia del Pilates* è disegnato per essere inclusivo e non esclusivo per ogni scuola di insegnamento del Pilates, offrendo descrizioni anatomiche di base dell'esercizio che possono essere applicate facilmente a diverse varianti o modifiche usate da un certo approccio o per uno specifico allievo. Dovrebbe essere utile per principianti, così come per fisioterapisti ed altri con estesa conoscenza dell'anatomia umana. L'uso complementare di disegni che mostrano i muscoli bersaglio del lavoro, gli elenchi dei muscoli chiave ed informazioni anatomiche con spunti tecnici e note sull'esercizio permetterà al lettore di usare le informazioni a diversi livelli, in conformità con le conoscenze correnti e l'esperienza nei movimenti. L'intento è offrire a ciascuno solide fondamenta, basate sull'anatomia, su cui praticare il Pilates con integrità. La cosa più importante, state in forma e divertitevi!