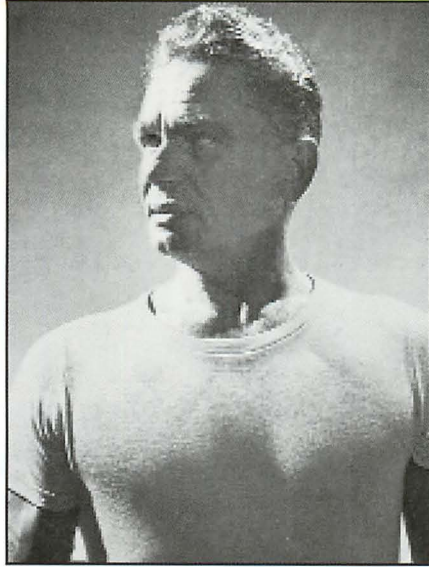


PILATES

Texto > Celia Fernández
Fotos > Balance Body Pilates



convencionales, los músculos débiles tienden a hacerse más débiles y los fuertes tienden a ponerse más fuertes. El resultado es el desequilibrio muscular, causa primaria de lesión y dolor de espaldas crónico. Pilates condiciona el cuerpo entero, incluso los tobillos y pies; ningún grupo de músculos es trabajado en exceso o escasamente trabajado. La musculatura entera es uniformemente equilibrada y condicionada, para ayudar a disfrutar actividades diarias y deportes con mayor facilidad y menos oportunidad de lesión.

Los ejercicios Pilates entrenan los grupos de músculos con movimientos suaves, continuos. Desarrollando la técnica apropiada, se puede en realidad re-entrenar el cuerpo con modelos más seguros, y eficaces de movimiento, inestimable para la recuperación de lesiones, práctica de deportes, buena postura y salud óptima.

“La salud física es el primer requisito para ser feliz. Para lograr la felicidad, es indispensable que ganes dominio de tu cuerpo. Si a los 30 años tienes un cuerpo sin flexibilidad y fuera de forma, ya eres viejo. Si a los 60 años eres ágil y fuerte, entonces eres joven.”

Joseph Hubertus Pilates.

Pilates transforma drásticamente la manera en que el cuerpo se ve, se siente y actúa. Construye un cuerpo lleno de fuerza sin exceso de volumen muscular, un cuerpo liso, tonificado, con esbeltos muslos y un abdomen plano. Así mismo el método enseña lo que significa la buena postura y el movimiento fácil y elegante del cuerpo. Pilates mejora radicalmente la flexibilidad, la agilidad y la economía de movimiento. Incluso puede ayudar a aliviar los dolores.

El entrenamiento Pilates es un sistema específico y muy refinado de acondicionamiento físico absolutamente satisfactorio para el bailarín. Ese profundo acondicionamiento del cuerpo se obtiene usando los músculos de la espina dorsal, los abdominales, los músculos alrededor de las caderas y los grupos de músculos de la parte superior de las piernas. La secuencia de ejercicios combinados del entrenamiento Pilates, alargan, fortalecen y corrigen los músculos, y equilibran el esqueleto. Los bailarines pueden desarrollar una capacidad aún más profunda del control de su técnica y de su actuación.

Los atletas lo usan para ganar en fuerza, flexibilidad y prevenir lesiones. Las celebridades de Hollywood y los supermodelos lo usan para mantener los físicos perfectos.

Los entrenamientos convencionales tienden a construir los músculos voluminosos y cortos, el tipo más propenso a lesiones. Pilates, sin embargo, proporciona músculos alargados y fuertes, elasticidad del músculo en vías de desarrollo y movilidad de la coyuntura. Un cuerpo con la fuerza equilibrada y flexibilidad tendrá menos probabilidad de ser dañado. En los entrenamientos

Un Método que mejora la conexión entre la mente y el cuerpo.

Pilates consigue que la mente esté conectada al cuerpo. Dando énfasis a una respiración apropiada, una alineación espinal y pelviana correcta, y con la concentración completa en el movimiento suave y fluido, nos damos cuenta perfectamente de cómo el cuerpo se siente, en qué lugar del espacio se encuentra, y cómo controla su movimiento. La respiración apropiada es esencial. La respiración correcta le ayuda a ejecutar los movimientos con el máximo poder y eficacia. Aprender a respirar correctamente puede reducir la tensión.

Ningún otro sistema de ejercicios es tan tierno con el cuerpo. Muchos de estos se realizan en posiciones reclinadas o sentadas, y la mayoría

son de bajo impacto y parcial presión de peso. Pilates es un método tan seguro que también se usa como medio de terapia física para rehabilitar lesiones.

Utilizando el equipo especializado que Pilates diseñó, el método trabaja tonificando los músculos, así como equilibrando la fuerza muscular al nivel de la coyuntura. Estimula la circulación a través del movimiento y la alineación músculo-esqueleto apropiada. Además, promueve nuevos patrones neuromusculares, y una coordinación de los movimientos más precisa. Todos estos factores se combinan para ayudar a prevenir lesiones futuras y reducir, incluso en algunos casos aliviar, el dolor crónico en su totalidad.

La Historia de Joseph Hubertus Pilates.

Joe nació en Mönchengladbach, un pueblo pequeño cerca de Düsseldorf, Alemania, en 1880. Fue un niño de poca talla y enfermizo que

padeció asma, raquitismo y fiebre reumática. Su nombre se había deletreado "Pilatu" y fue por la derivación griega que se cambió a Pilates. Esto le causó mucho pesar porque, como niños, los chicos mayores se mofaban de él llamándolo "Pontius Pilate, el asesino de Cristo". Él era tan flaco y débil que no podía luchar con los demás para defenderse de los insultos; estas fueron las condiciones que causaron su decisión de empezar un aprendizaje de la anatomía y funcionamiento del cuerpo físico con vistas a convertirse en un ser saludable y fuerte.

Pilates estudió diferentes formas de ejercitación física; técnicas Orientales como el Yoga y el Zen y técnicas Occidentales, como las que practicaban los griegos y romanos en la antigüedad. A los 14 años había trabajado

tan intensamente que había desarrollado su cuerpo al punto de ser modelo para dibujos de anatomía.

Hacia 1914 viajó a Inglaterra. Con el estallido de la Primera Guerra Mundial lo internaron junto con otros alemanes en un "campamento para forasteros enemigos" en Lancaster. Allí enseñó lucha libre y autodefensa, y alardeaba de que sus estudiantes iban a ser más fuertes y sanos de lo que fueron antes de llegar al campo. Aquí Joe empezó a desarrollar su sistema de ejercicios originales conocido hoy como "**Matwork**" o ejercicios hechos en el suelo; Pilates llamó a este tipo de entrenamiento "**Contrology**".

Fue trasladado a otro campamento donde se convirtió en una especie de enfermero y trabajó con muchos internos que padecían las enfermedades propias del tiempo de guerra y lesiones físicas. Bajo estas circunstancias Pilates inventó un equipo para rehabilitar a todos los que se encontraban postrados en las camas utilizando muelles de las mismas, y acoplando un sistema de cuerdas y poleas para el ejercicio de todos los inhabilitados físicamente. En 1918, una epidemia terrible de gripe azotó el mundo, matando millones de personas, decenas de miles en Inglaterra. Ninguno de los seguidores de Joe fue afectado, aunque los campamentos fueron el lugar donde más víctimas hubo a causa de la epidemia!

Después de la guerra Joe regresó a Alemania y empezó a entrenar a la Policía Militar de Hamburgo en defensa y educación física, así como atendiendo a sus propios clientes. Un buen día Joe se dijo: "*yo inventé todas esas dis-*

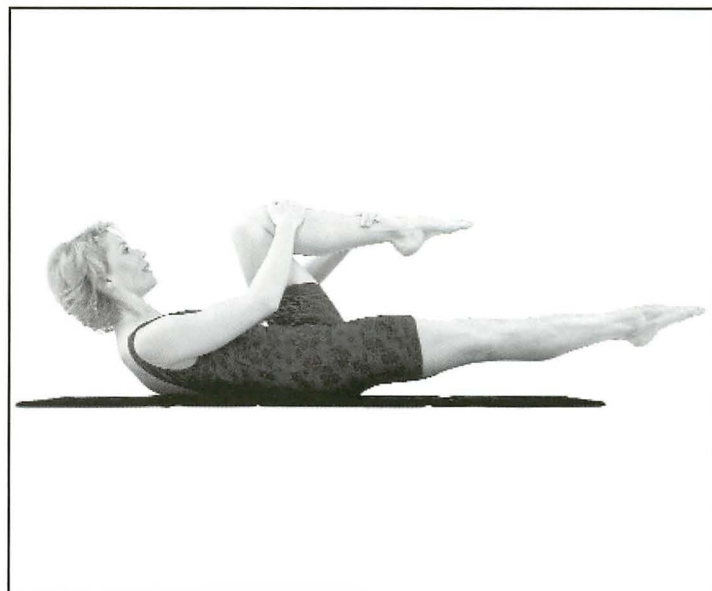
positivos en el campamento para ayudar a los enfermos, y de regreso a Alemania, hasta este año de 1925 he ejercitado yo mismo a los pacientes reumáticos. ¿Por qué usar mi fuerza? Así que inventé una máquina para que hiciera el trabajo por mí. La máquina resiste los movimientos correctamente, de manera que esos músculos internos realmente tienen que trabajar contra ella. Así te puedes concentrar mejor en el movimiento. Siempre debes hacerlo despacio y suavemente. Entonces el cuerpo entero está concentrado en ese trabajo". Fue en este momento que Pilates se encontró con Rudolf von Laban, un analista del movimiento famoso que se dice, incorporó algunas de las teorías de Joe y ejercicios, a su propio trabajo. Mary Wigman, la famosa bailarina y coreógrafa alemana era estudiante de Pilates y usaba sus ejercicios en el precalentamiento de la clase de danza.

En 1925 fue invitado a entrenar el nuevo ejército alemán, pero no estaba contento con la dirección política de Alemania y decidió dejarlo. Entonces viene a los Estados Unidos, y en dicho viaje, Joe se encuentra a su futura esposa Clara. Ella era una maestra de preescolar que padecía dolor artrítico y Joe trabajó con ella en el barco para sanarla. Al llegar a la Ciudad de Nueva York abrieron un gimnasio en el 939 de la Octava Avenida, en el mismo

edificio donde algunos estudios de danza tenían sus espacios para ensayar. Fue esta proximidad la que hizo que "Contrology" se convirtiera en una parte fundamental del entrenamiento de muchos bailarines y trabajo de rehabilitación de los mismos, por lo cual se le enviaban a Joe muchos de ellos para que "fueran arreglados". George Balanchine, el famoso coreógrafo, estudió con Joe y envió muchos de sus bailarines a Pilates para fortalecer y "equilibrar" sus cuerpos, y para rehabilitarlos; lo mismo hizo otra gran bailarina y coreógrafa, Martha Graham.

Entre 1939 y 1951 Joe y Clara iban todos los veranos a la "Jacob's Pillow", un campamento de baile bien conocido en las Montañas de Berkshire. Pilates era amigo y maestro de renombrados bailarines-coreógrafos tales como

El Método Pilates es un método innovador que ejercita todo lo necesario para desarrollar el conocimiento del cuerpo, mejora y corrige la postura del mismo hacia una perfecta alineación, y además, incrementa su flexibilidad y facilidad de movimiento.



Ted Shawn, Ruth St. Denis, Martha Graham y Jerome Robbins y muchos les exigieron a sus bailarines que fueran a entrenarse con Joe. Hanya Holm incluso incorporó los ejercicios de Pilates en las clases de sus estudiantes, y George Balanchine lo invitó para instruir a sus jóvenes bailarines del New York City Ballet en los sesenta.

La definición de Joe de estar saludable era:

"Conseguir y mantener un cuerpo uniformemente desarrollado con una mente saludable, totalmente capaz de, naturalmente, fácilmente y satisfactoriamente realizar nuestras tareas cotidianas con espontaneidad, entusiasmo y placer". Joe creyó en los "movimientos naturales", haciendo énfasis en "ser y hacer". Y declaró: "Todo debe ser hecho con suavidad, como un gato. Los ejercicios se hacen acostado, sentado y de rodillas para evitar un exceso de tensión en el corazón y los pulmones".

Mientras Joe todavía estaba vivo, sólo dos de sus estudiantes, Carola Trier y Bob Seed, abrieron sus propios estudios para poner en práctica esta disciplina. Trier que tenía un extenso conocimiento de danza encontró su camino en los Estados Unidos después de huir de un campo Nazi en Francia. Ella encontró a Joe Pilates en 1940, cuando una lesión interrumpió su carrera. Pilates ayudó a Trier a abrir su propio estudio en los años cincuenta y fueron amigos íntimos hasta las muertes respectivas de Joe y Clara.

Bob Seed fue otra historia. Un ex-jugador profesional del hockey se volvió un entusiasta de "Pilates". Abrió un Estudio en un extremo de la ciudad e intentó llevarse algunos de los clientes de Pilates abriendo muy temprano por la mañana. Un día Joe lo fue a visitar con una arma y le advirtió para que saliera de pueblo. Seed se fue.

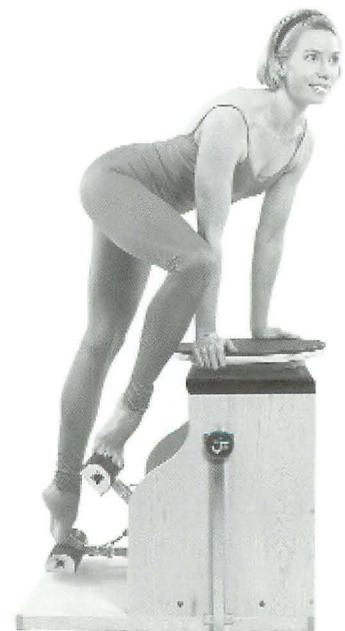
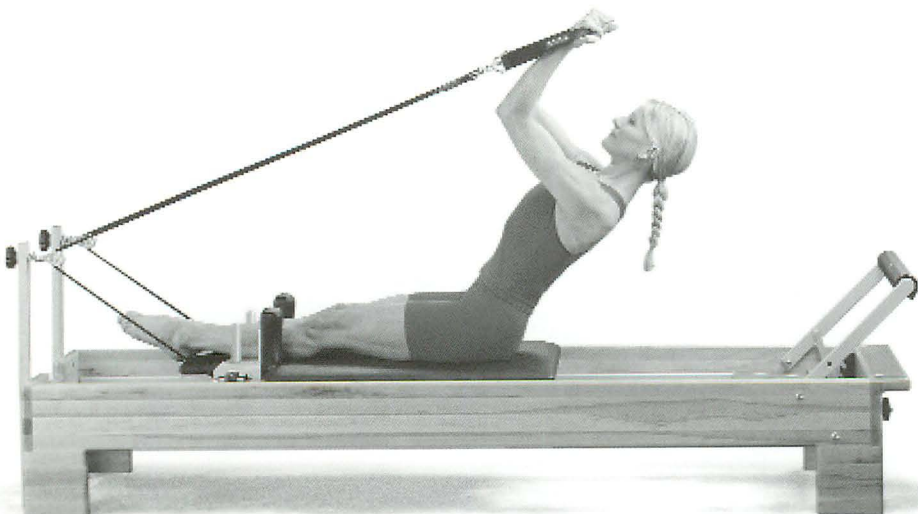
Cuando Joe falleció, no dejó ningún testamento ni había designado ninguna línea de sucesión para que el "Pilates" continuara trabajando. No obstante, su trabajo permaneció. Clara continuó dirigiendo lo que ya era conocido como el Estudio de "Pilates" en la Octava Avenida, en Nueva York, donde Romana Kryzanowska se hizo directora en los setenta. Kryzanowska había estudiado con Joe y Clara en los años cuarenta y después de una pausa de quince años debido a un traslado a Perú, re-comenzó sus estudios.

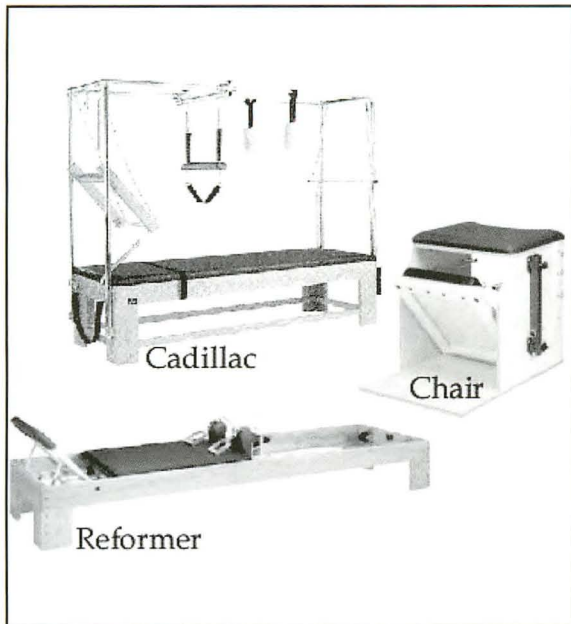
Otros estudiantes de Joe y Clara también abrieron sus propios estudios. Ron Fletcher era un bailarín de Martha Graham que estudió y consultó con Joe desde los años cuarenta, acerca de una dolencia crónica en la rodilla. Fletcher abrió su estudio en Los Ángeles en 1970; muchas estrellas de Hollywood pasaron por él.

Clara estaba particularmente enamorada de Ron y le dio su bendición para que él continuara el trabajo de Joe y llevara su nombre. Al igual que Carola Trier, Fletcher introdujo algunas innovaciones y avances en el trabajo de "Pilates." Sus variaciones evolutivas en el método estaban inspiradas tanto por sus años de bailarín con Martha Graham, como por otro mentor, Yeichi Nimura. Kathy Grant y Lolita San Miguel también fueron estudiantes de Joe y Clara los cuales se convirtieron también en maestros. Grant tomó la dirección del estudio de Bendel en 1972, mientras San Miguel enseñó Pilates al Ballet Concierto de San Juan, Puerto Rico. En 1967, justo antes de la muerte de Joe, los dos, Grant y San Miguel fueron premiados con un diploma por la Universidad Estatal de Nueva York para enseñar "Pilates." Se cree que ellos dos son los únicos practicantes del método certificados oficialmente por Joe.

Romana Kryzanowska, la heredera del trabajo de Joe, y las profesoras Amy y Rachel se expresan así: *"La clave para trabajar con los aparatos, es que ellos te obligan a hacer el trabajo por ti mismo. Utilizando unos pocos muelles, más duro es el ejercicio. Los muelles proporcionan y crean resistencia, no-exceso de fuerza. El método está basado en el movimiento de los animales, todo lo que el método abarca está basado en el*

Los bailarines profesionales han usado Pilates durante décadas.





El entrenamiento original consistió en aproximadamente 44 ejercicios basados en seis principios:

- Enfoque.
- Concentración.
- Control.
- Precisión.
- Respiración.
- Movimiento Fluido.

Todos los ejercicios se hacen en posición sentada o reclinada como fue explicado por Pilates para aprovechar de la posición más normal de los órganos viscerales del cuerpo cuando se encuentran en tales posturas.

De todo lo que existe sobre este método, más de 500 ejercicios están diseñados para los equipos Pilates.

Direcciones de internet recomendadas:

www.asenjo.org

www.artecontrol-pilates.com

movimiento natural". Carola Trier define el método de la siguiente manera: "El método da énfasis a la restauración del cuerpo: el equilibrio, facilidad y economía de movimiento, y un flujo encauzado de energía".

Sin lugar a dudas Joe Pilates fue un guru de la salud; él creyó que el ejercicio físico influía para vivir una vida llena de logros. ¡Él era reconocido por gustar de los puros, el whisky, y las mujeres, y fue visto corriendo por las calles de Manhattan, un frío invierno, en bikini!

En Enero de 1966 hubo un fuego en su edificio. Joe regresó a su estudio para intentar salvar cualquier cosa que fuera posible, pero cayó en medio del fuego que estaba consumiendo todo el interior, y quedó colgando por sus manos de una viga por bastante tiempo, hasta que fue rescatado por los bomberos. Se supone que este incidente lo llevó directamente a su muerte en octubre de 1967, a la edad de 87 años. Clara, considerada por muchos como una profesora extraordinaria, continuó enseñando y llevo la dirección del estudio hasta su muerte 10 años después, en 1977. En este momento Romana tomó el negocio, y ha dedicado su vida a la enseñanza del trabajo de Joe, de la misma manera que él lo hizo cuando lo inventó.

www.fisiopilates.com

www.pilateswellnessandenergy.com

www.barcelona-pilates.com

www.allaboutpilates.com

www.pilates-studio.com

El fabricante más grande del mundo de equipo Pilates desde 1976, Balance Body proporciona equipo, accesorios y videos para las compañías del baile más prestigiosas, estudios de Pilates, gimnasios y clubes en el mundo.

Para un catálogo gratis o para encontrar cualquier información:

Balance Body Pilates

8220 Ferguson Ave.

Sacramento, California 95828 E.E.U.U.

916.388.2838 ó 800.PILATES

info@pilates.com

www.pilates.com

Clases en el suelo.

La Clase de Pilates en el suelo es una manera muy buena de empezar la experiencia con este método. La "clase en el suelo" se basa una serie de ejercicios que se hace precisamente en el suelo y que Pilates diseñó para re-alinear y fortalecer el cuerpo, con mucha concentración en los músculos abdominales o "del centro".

En la primera clase se concentran en respirar y en la postura, y gradualmente se pasa a los demás ejercicios.

La base fundamental del método es la comprensión completa de la anatomía del cuerpo humano.

Pilates dramatically transforms the way your body looks, feels and performs. It builds strength without excess bulk, creating a sleek, toned body with slender thighs and a flat abdomen. It teaches body awareness, good posture and easy, graceful movement. Pilates improves flexibility, agility and economy of motion. It can even help alleviate back pain.

Pilates training is a specific and highly refined physical conditioning system perfectly suited for the dancer. Deep conditioning is gained by using core spinal, abdominal, hip and upper legs muscle groups. The Pilates training sequence of exercises tandemly lengthen, strengthen and corrects muscular and skeletal imbalances. Dancers will develop an even deeper capacity for control of her/his technique and performance

Top athletes use it for strength, flexibility and injury prevention. Hollywood celebrities and supermodels use it to maintain beautiful physiques.

Conventional workouts tend to build short, bulky muscles - the type most prone to injury. Pilates elongates and strengthens, developing muscle elasticity and joint mobility. A body with balanced strength and flexibility is less likely to be injured.

In conventional workouts, weak muscles tend to get weaker and strong muscles tend to get stronger. The result is muscular imbalance - a primary cause of injury and chronic back pain. Pilates conditions the whole body - even the ankles and feet. No muscle group is overtrained or undertrained. Your entire musculature is evenly balanced and conditioned, helping you enjoy daily activities and sports with greater ease and less chance of injury.

Pilates exercises train several muscle groups at once in smooth, continuous movements.

By developing proper technique, you can actually re-train your body to move in safer, more efficient patterns of motion - invaluable for injury recovery, sports performance, good posture and optimal health.

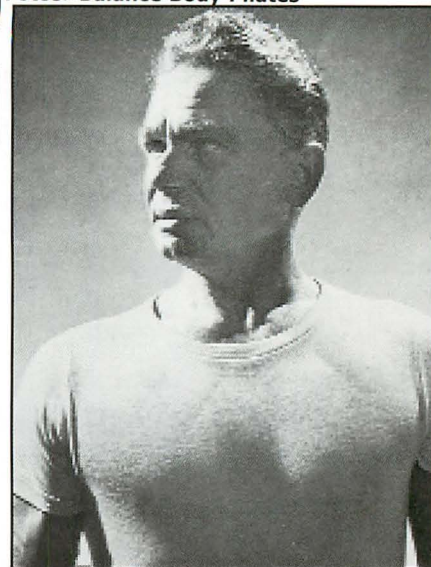
Improves the mind-body connection.

Pilates gets your mind in tune with your body. By emphasizing proper breathing, correct spinal and pelvic alignment, and complete concentration on smooth, flowing movement, you become acutely aware of how your body feels, where it is in space, and how to control its movement. Proper breathing is essential. Correct breathing helps you execute movements with maximum power and efficiency. Learning to breathe properly can reduce stress.

No other exercise system is so gentle to your body. Many of the exercises are performed in reclining or sitting positions, and most are low impact and partially weight bearing.

PILATES

Text > Celia Fernández
Fotos > Balance Body Pilates



"Physical fitness is the first requisite of happiness. In order to achieve happiness, it is imperative to gain mastery of your body. If at the age of 30 you are stiff and out of shape, you are old. If at 60 you are supple and strong then you are young."

Joseph

Hubertus

Pilates.

Pilates is so safe, it is also used in physical therapy facilities to rehabilitate injuries.

Utilizing the specialized equipment he designed, the method works by toning muscles as well as balancing muscular force at the joint level. It stimulates circulation through facilitating muscular flexibility, joint range of motion and proper musculoskeletal alignment. In addition, it promotes new neuromuscular patterns, heightened body awareness, and more precise coordination. All these things combine to help prevent future re-injury and reduce - even in some cases alleviate - chronic pain altogether.

History of Joseph Hubertus Pilates

Joe was born in Mönchengladbach, a small town near Dusseldorf, Germany, in 1880. He was a small and sickly child who suffered from asthma, rickets and rheumatic fever. His name had been spelled "Pilatu" and was of Greek derivation but was changed to Pilates. This caused him much grief because, as a child, older boys taunted him calling him "Pontius Pilate, killer of Christ". He was so skinny that he couldn't fight back and it was these conditions that caused him to begin the journey to fitness and health.

He studied both Eastern and Western forms of exercise including yoga, Zen, and ancient Greek and Roman regimens. By the time he was 14 he had worked so hard he had developed his body to the point that he was modeling for anatomy charts. Around 1914 he traveled to England. At the outbreak of World War I he was interned along with other German nationals in a "camp" for enemy aliens in Lancaster. There he taught wrestling and self-defense, boasting that his students would emerge

stronger than they were before being interned. It was here that he began devising his system of original exercises known today as "matwork" or exercises done on the floor; Pilates called this kind of workout "Contrology". He was transferred to another camp where he became something of a nurse and worked with many internees who suffered from wartime diseases and physical injuries. He then began devising equipment to rehabilitate them, taking the springs from the beds and rigging exercise apparatus for the bedridden. In 1918, a terrible epidemic of influenza swept the world, killing millions of people, tens of thousands in England. None of Joe's followers succumbed even though the camps were the hardest hit!

After the war Joe returned to Germany and began training the Hamburg Military Police in self defense and physical training as well as taking on personal clients. He said, "I invented all these machines. Began back in Germany, was there until 1925 used to exercise rheumatic patients. I thought, why use My strength? So I made a machine to do it for me. Look, you see it resists your movements in just the right way so those inner muscles really have to work against it. That way you can concentrate on movement. You

must always do it slowly and smoothly. Then your whole body is in it". It was at this time that he met Rudolf von Laban, a famous movement analyst, who is said to have incorporated some of Joe's theories and exercises into his own work. Mary Wigman, a famous German dancer and choreographer was a student of Joe's and used his exercises in her dance class warm-up.

In 1925 he was invited to train the New German Army but because he was not happy with the political direction of Germany he decided to leave. On the urging of boxing expert, Nat Fleischer and with the aid of Max Schmelling he decided to come to the U.S. It was en route to America that Joe met his future wife, Clara. She was a kindergarten teacher who was suffering from arthritic pain and Joe worked with her on the boat to heal her. Upon arriving in New York City they set up an exercise studio at 939 Eight Ave, in the same building as several dance studios and rehearsal spaces. It was this proximity that made "Contrology" such an intrinsic part of many dancers' training and rehab work and many were sent to Joe to be "fixed". George Balanchine, the famous choreographer, studied with Joe and sent many of his dancers to Pilates for strengthening and "balancing" as well as rehabilitation, as did another famous dancer/choreographer, Martha Graham.

From 1939 to 1951 Joe and Clara went every summer to Jacob's Pillow, a well known dance camp in the Berkshire Mountains. He was a friend and teacher to such renowned dancer/choreographers as Ted Shawn, Ruth St. Denis, Martha Graham and Jerome Robbins and many

The Pilates Method represents a unique approach to exercise that develops body awareness, improving and changing the body's postural and alignment habits and increasing flexibility and ease of movement.

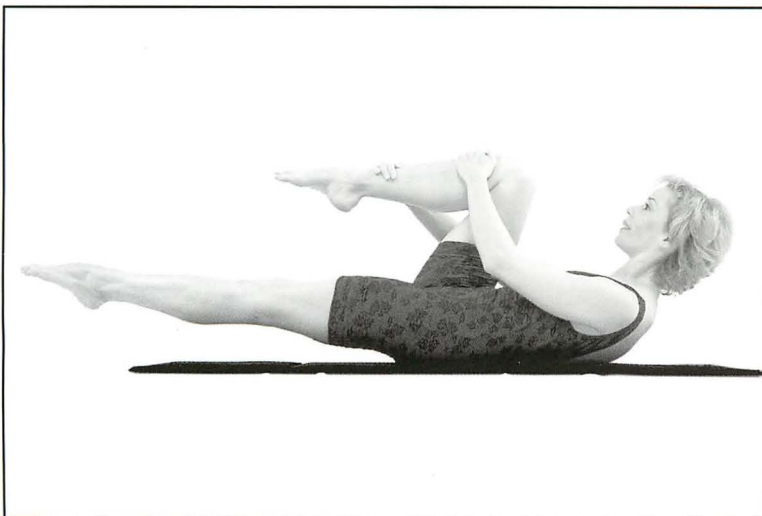
required their dancers to go to Joe. Hanya Holm even incorporated Joe's exercises into her students' lessons and George Balanchine invited Pilates to instruct his young ballerinas at the New York City Ballet by the early's 1060s.

Joe's definition of physical fitness was: "the attainment and maintenance of a uniformly developed body with a sound mind fully capable of naturally, easily and satisfactorily performing our many and varied daily tasks with spontaneously zest and pleasure". Joe believed in "natural movements". He has stated, "Everything should be smooth, like a cat. The exercises are done lying, sitting, kneeling, etc., to avoid excess strain on the heart and lungs".

While Joe was still alive, only two of his students, Carola Trier and Bob Seed, are known to have opened their own studios. Trier, who had an extensive dance background, found her way to the United States after she fled a Nazi holding camp in France by becoming a contortionist in a show.

She found Joe Pilates in 1940, when a non-stage injury pre-empted her performing career. Joe Pilates assisted Trier in opening her own studio in the late 1950s and the Pilateses and Trier remained close friends until the respective deaths of Joe and Clara.

Bob Seed was another story. A former hockey player



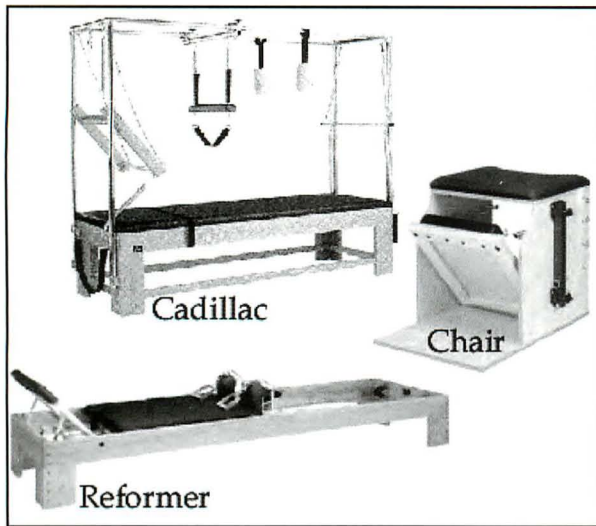
turned "Pilates" enthusiast, Seed opened a Studio across town from Joe and tried to take away some of Joe's clients by opening very early in the morning. According to John Steel, one day Joe visited Seed with a gun and warned Seed to get out of town. Seed went.

When Joe passed away, he left no will and had designated no line of succession for the "Pilates" work to carry on. Nevertheless, his work was to remain. Clara continued to operate what was already known as the "Pilates" Studio on Eighth Avenue in New York where Romana Kryzanowska became the director in around 1970. Kryzanowska had studied with Joe and Clara in the early 1940s and then, after a fifteen year hiatus due to a move to Perú, re-commenced her studies.

Other students of Joe and Clara went on to open their own studios. Ron Fletcher was a Martha Graham dancer who studied and consulted with Joe from the 1940s on in connection with a chronic knee ailment. Fletcher opened his studio in Los Angeles in 1970, where he attracted many Hollywood stars.

Clara was particularly enamored with Ron and she gave her blessing to him to carry on the "Pilates" work and name. Like Carola Trier, Fletcher brought some innovations and advancements to the "Pilates" work. His evolving variations on "Pilates" were inspired both by his years as a Martha Graham dancer and by another mentor, Yeichi Nimura. Kathy Grant and Lolita San Miguel

Professional dancers have used Pilates for decades.



were also students of Joe and Clara who went on to become teachers. Grant took over the direction at the Bendel's studio in 1972, while San Miguel went on to teach Pilates at Ballet Concierto de Puerto Rico in San Juan, Puerto Rico. In 1967, just before Joe's death, both Grant and San Miguel were awarded degrees by the State University of New York to teach "Pilates". These two are believed to be the only "Pilates" practitioners ever to be certified officially by Joe.

Romana Kryzanowska, the heir to Joe's work and Amy and Rachel's teacher is quoted as saying: *"The key to working with the apparatus is they make you do the work yourself. The fewer springs, the harder the exercise. The springs provide or create endurance, not excess strength. The method is based on the movement of animals, everything about the method is based on moving naturally"*. Carola Trier said: *"The method emphasizes restoring the body to true balance, ease and economy of movement and a channeled flow of energy"*.

Although Joe Pilates was a health master, he believed in fitness supporting your life's rich goals. He was

renowned for liking cigars, whiskey, and women and was to be seen running on Manhattan streets, in the dead of winter, in a bikini!

In January 1966 there was a fire in their building. Joe returned to his studio to try and save anything possible and fell through the burnt out floorboards, hanging by his hands from a beam for quite some time until rescued by the firefighters. It is assumed that this incident directly led to his death in October 1967, at the age of 87. Clara, regarded by many as the more superb teacher, continued to teach and run the studio until her death 10 years later, in 1977. At this time Romana took over the business and has dedicated her life to teaching Joe's work as he himself devised it.

Mat Class

The Pilates Mat Class is a great way to begin your Pilates experience. The mat class is a series of floor exercises designed to re-align and strengthen your body, with a lot of concentration on your abdominal muscles or 'core'.

Your first class might concentrate on breathing and posture and gradually move into the exercises.

The core fundamentals of the Method are based upon a thorough understanding of the anatomy of the human body.

Internet address recommended:

www.asenjo.org

www.arteccontrol-pilates.com

www.fisiopilates.com

www.pilateswellnessandenergy.com

www.barcelona-pilates.com

www.allaboutpilates.com

www.pilates-studio.com

The world's largest manufacturer of Pilates equipment since 1976, Balanced Body supplies equipment, accessories and videos for the most prestigious dance companies, Pilates studios, spas and clubs in the world.

The original workout consisted of about 44 mat exercises based on six principles:

Centering.

Concentration.

Control.

Precision.

Breathing.

Flowing Movement.

All the exercises are done in a sitting or reclining position as explained by Pilates "to take advantage of the more normal position of the visceral organs of the body when in such positions."

The novice student should learn the basics first and be introduced to the additional exercises over time. Repetitions for the exercises are short as the goal is the quality of movement.

In all there are probably over 500 exercises, some of which are designed for the Pilates equipment.

For a free catalog or to find a dealer near you:

Balanced Body Pilates
8220 Ferguson Ave.
Sacramento, California 95828 U.S.A.

916.388.2838 or 800.PILATES

info@pilates.com

www.pilates.com

