

TESTO DEL PILATES:

La notevole diffusione del metodo Pilates nei diversi paesi del mondo ha visto la nascita di varie scuole, nelle quali è possibile apprendere il metodo stesso. Se negli Stati Uniti, dove operano tuttora quattro degli allievi diretti di Joseph Hubertus Pilates, la tecnica si è diffusa più rapidamente, l'Italia, dove ha raggiunto il successo solo da qualche anno, è uno dei paesi europei, insieme alla Gran Bretagna, in cui la tecnica si è sviluppata maggiormente, avendo mosso i primi passi già sul finire degli anni Ottanta.

In questo contesto si propone un elenco ed una breve descrizione delle scuole e degli enti di formazione che organizzano corsi per insegnanti. L'intento è di offrire uno spaccato del variegato panorama nel nostro paese senza giudizi di merito.

CovaTech Pilates School

In Italia il metodo Pilates si è diffuso grazie ad Anna Maria Cova, ex ballerina e terapeuta, che ha aperto il suo studio nel 1989 a Milano e creato la prima scuola. A lei si deve la naturale evoluzione della tecnica, definita metodo CovaTech Pilates, derivata dall'approfondimento del lavoro dello stesso Pilates e dall'esperienza acquisita negli anni, unita al lavoro come fisioterapista. La CovaTech Pilates School, creata ufficialmente nel 1996, si è affermata negli anni e vanta attualmente oltre 400 Certified Teacher. Membro istituzionale della Pilates Method Alliance, la scuola – che ha sede a Milano – offre corsi completi per diventare insegnanti certificati cui si accede dietro presentazione di un valido curriculum di studi o professionale. In linea con le scuole estere più accreditate, questa scuola ritiene che per conoscere ed applicare il metodo Pilates è necessario acquisire la tecnica nella sua interezza, corpo libero ed attrezzi quindi, attraverso un iter formativo teorico-pratico, un esame finale e un percorso di aggiornamento continuo.

Polestar Pilates – Il Metodo

A seguito del crescente interesse, nel 1999 è approdata in Italia la Polestar Pilates Education, fondata nel 1992, ma ufficializzata nel 1995, da Brent Anderson, terapeuta ed ortopedico, e Elisabeth Larkam, trainer Pilates, Feldenkrais e Gyrotonic che si è distaccata alcuni anni fa per differenza di vedute. L'organizzazione opera direttamente negli Stati Uniti e, attraverso nove licenziatari, in 28 paesi. In Italia i corsi sono tenuti da Il Metodo di Serafino Ambrosio – laureato in educazione fisica e danza e membro della PMA – e si svolgono in diverse città tra cui Roma, dove ha sede la scuola. La didattica prevede corsi distinti per i professionisti del fitness e per gli operatori della riabilitazione. La struttura a moduli consente di partecipare ad alcune parti della formazione, ma non si viene ammessi ai livelli superiori senza aver partecipato a quelli precedenti.

True Pilates

A fine 2001, a Roma, ha aperto uno studio diretto da Sabina Formichella, che si è certificata con Romana Kryzanowska quando lavorava ancora per il Pilates Studio di New York, la scuola che per prima si è affermata negli Stati Uniti e sulla scena internazionale. Lasciato il Pilates Studio, dal 2003 Romana gestisce con la figlia Sari Meija Santo, sempre a New York, la scuola Romana's Pilates. La scuola ha sedi ed istruttori in diversi paesi, ma non comprende tutti coloro che nel tempo hanno studiato con Romana nelle varie realtà in cui ha operato. Questo perché in diversi casi gli insegnanti hanno seguito successivamente un percorso diverso. In Italia è rappresentata da True Pilates, scuola creata da Sabina Formichella che annovera 21 centri affiliati. Qui è possibile diventare insegnanti certificati attraverso un articolato iter formativo che prevede diversi livelli, un lungo tirocinio, con l'occasione di effettuare lezioni e seminari tenuti da Romana Kryzanowska

Pilates International Network

Lasciata la Federazione Italiana Fitness dove ha tenuto corsi Pilates per istruttori, nel 2006 Jolita Trahan, istruttore certificato AFAA – acronimo di Aerobic and Fitness Association of

America – e ACE (American Council on Exercise), si è organizzata con una sua scuola, a Firenze. Inizialmente è stata la rappresentante italiana del Pilates Institute di Londra, diretto da Michael King e creato nel 1999, con istruttori in diversi paesi. Oggi opera in maniera autonoma con la scuola Pilates International Network. La scuola prevede corsi di Mat Work con conseguimento di attestato e, per chi intende proseguire, alcuni seminari di approfondimento di tematiche quali postura, personal training e fisioterapia, oltre ai corsi sui vari attrezzi.

Stott Pilates – PilatesItalia

Ad ottobre 2006 hanno preso il via i corsi di formazione di Stott Pilates, organizzazione canadese presente in 96 paesi, creata nel 1988 dall'ex ballerina Moira Merrithew, tra i principali produttori di attrezzi per il metodo Pilates. La scuola, che professa l'importanza dell'approccio contemporaneo alla tecnica, ha una sede a Milano e propone corsi in diverse località tenuti, insieme al suo staff di formatori, dall'ex-atleta, senior instructor trainer e kinesiologa Claudia Fink che viene in Italia regolarmente per tenere la formazione. La didattica, divisa su livelli – 1, base e intermedio; 2, avanzato; programmi speciali tra cui ISP, infortuni e popolazioni speciali –, presenta anche i programmi comprehensive, dedicati a chi non viene dal mondo del fitness, movimento o danza e desidera avvicinarsi al mondo dell'insegnamento, e numerosi workshop su temi specifici.

Fisicamente

Dal 2007 l'associazione Fisicamente di Roma ha portato in Italia la formazione della Balanced Body University (BBU), la scuola dell'americana Balanced Body, il più grande produttore di attrezzi per il metodo Pilates. Direttore di Fisicamente è Anna Maria Vitali, ex ballerina, laureata in medicina che si è certificata nel metodo Pilates sia con Polestar sia con BBU. Per i corsi si avvale anche della collaborazione di Elizabeth Larkam, già fondatrice di Polestar Pilates Education. L'iter formativo prevede tre livelli: BBU Mat Instructor, che permette di insegnare classi di Mat Work e sessioni di allenamento personalizzate di Mat Work, BBU Reformer Instructor, che consente di insegnare classi di Mat Work e Reformer e relative sessioni di allenamento personalizzate, e infine BBU Pilates Instructor con il quale si può insegnare il repertorio completo del metodo Pilates utilizzando tutti gli attrezzi.

Power Pilates

Nello stesso anno un'altra scuola americana è approdata in Italia: la Power Pilates. L'organizzazione, che ha sede a New York, ha istituito i suoi programmi di certificazione nel 1997 creando un network internazionale di centri ed insegnanti. Nel nostro paese opera a Verona sotto la direzione di Karine Cid, allieva di Romana Kryzanowska. Segue il metodo tradizionale e propone una didattica a moduli attraverso i programmi Beginner ed Intermediate Mat, Comprehensive, 12-Day Intensive, Power Pilates System Training Levels 1, 2 & 3 con un approccio definito classico, sistematico e integrativo. Classico si riferisce agli esercizi da insegnare ed al vocabolario usato per insegnarli, sistematico riguarda la progressione di una lezione che inizia in posizione orizzontale e gradualmente arriva ad una verticale, integrativo per l'uso di tutti gli attrezzi in una lezione.

Harmonie du Corps

Infine è arrivato Harmonie du Corps, studio presente dal 2006 sotto la direzione di Nicola Tognoli, che in seguito ha strutturato una scuola di insegnamento tecniche Pilates metodo Monica Germani. Monica Germani è stata la prima in Italia a proporre il metodo Pilates, dopo la sua formazione con Alan Herdman e, solo successivamente, con Romana Kryzanowska, trasferendosi poi a Marsiglia dove opera tutt'ora. La scuola prevede un percorso formativo di due anni (insegnamento e tirocinio) e comprende tutto il repertorio Pilates.