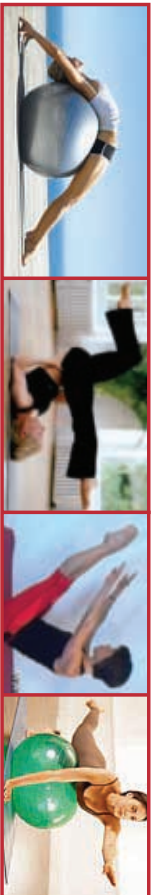


# Mètode PILATES



Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), creador del mètode, deia:

**"En deu sessions notaràs la diferència, en vint veuràs la diferència, en trenta el teu cos haurà canviat per complet".**

Joseph Hubertus Pilates va néixer a Dusseldorf amb una salut molt fràgil. Va estudiar anatomia, física, biologia, disciplines físiques orientals i occidentals i antics sistemes d'exercici Grec i Romà. Va idear un sistema d'entrenament al que va anomenar "Contrologia". Durant la primera Guerra Mundial va ser capturat i empresonat. A la presó va entrenar als seus companys i als soldats que estaven lesionats. Acabada la Guerra va utilitzar el seu mètode amb ballarins amb gran èxit i el 1926 va obrir el seu estudi de Nova York, el qual segueix funcionant en l'actualitat.

A la cita anterior es recull l'essència del mètode, basat en l'enfortiment principalment de la zona mitjana o centre de poder (powerhouse), constituint per la zona abdominal, la base de l'esquena i el sòl pèlvic, considerant a aquesta estructura com la que suporta i reforça la resta del cos.

El mètode Pilates té com a punt de partida el moviment natural del cos humà, és un sistema de condicionament físic i mental que té com a objectiu potenciar el control sobre el nostre cos, el torna més flexible i resistent. Es potencia també la capacitat de concentració i es desenvolupa una major consciència corporal. Altres aspectes importants que es treballen en Pilates són la respiració, la fluïdesa i la precisió.

**Horaris:**

**Dimarts i Dijous de 19 a 20,15 i de 20,30 a 21,45 h.**

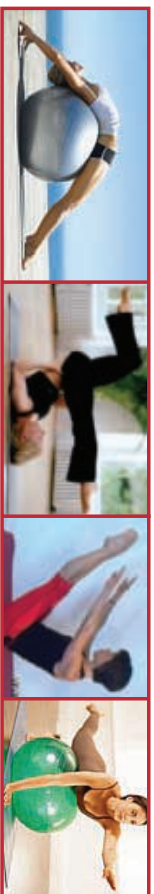


*No veiem les coses tal i com són, sinó tal com som. Millorant a tu mateix i el teu entorn serà millor. Embelleix-te i el teu entorn serà més bell. En les teves mans està millorar la teva vida.*

**L'èix del ioga**  
Centre de salut

Av. Mare de Déu de Montserrat, 253, entlo. 1ª - 08041 Barcelona  
Tels. 93 436 93 38 / 626 568 838 - [www.eixdelioga.com](http://www.eixdelioga.com) - [consulta@eixdelioga.com](mailto:consulta@eixdelioga.com)  
Metro Maragall (L4-L5) - Bus: 19-31-32-39-45-47-50-51-7

# Mètode PILATES



Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), creador del mètode, deia:

**"En deu sessions notaràs la diferència, en vint veuràs la diferència, en trenta el teu cos haurà canviat per complet".**

Joseph Hubertus Pilates va néixer a Dusseldorf amb una salut molt fràgil. Va estudiar anatomia, física, biologia, disciplines físiques orientals i occidentals i antics sistemes d'exercici Grec i Romà. Va idear un sistema d'entrenament al que va anomenar "Contrologia". Durant la primera Guerra Mundial va ser capturat i empresonat. A la presó va entrenar als seus companys i als soldats que estaven lesionats. Acabada la Guerra va utilitzar el seu mètode amb ballarins amb gran èxit i el 1926 va obrir el seu estudi de Nova York, el qual segueix funcionant en l'actualitat.

A la cita anterior es recull l'essència del mètode, basat en l'enfortiment principalment de la zona mitjana o centre de poder (powerhouse), constituint per la zona abdominal, la base de l'esquena i el sòl pèlvic, considerant a aquesta estructura com la que suporta i reforça la resta del cos.

El mètode Pilates té com a punt de partida el moviment natural del cos humà, és un sistema de condicionament físic i mental que té com a objectiu potenciar el control sobre el nostre cos, el torna més flexible i resistent. Es potencia també la capacitat de concentració i es desenvolupa una major consciència corporal. Altres aspectes importants que es treballen en Pilates són la respiració, la fluïdesa i la precisió.

**Horaris:**

**Dimarts i Dijous de 19 a 20,15 i de 20,30 a 21,45 h.**



*No veiem les coses tal i com són, sinó tal com som. Millorant a tu mateix i el teu entorn serà millor. Embelleix-te i el teu entorn serà més bell. En les teves mans està millorar la teva vida.*

**L'èix del ioga**  
Centre de salut

Av. Mare de Déu de Montserrat, 253, entlo. 1ª - 08041 Barcelona  
Tels. 93 436 93 38 / 626 568 838 - [www.eixdelioga.com](http://www.eixdelioga.com) - [consulta@eixdelioga.com](mailto:consulta@eixdelioga.com)  
Metro Maragall (L4-L5) - Bus: 19-31-32-39-45-47-50-51-7