

LIFESTYLE

«Dobbiamo cambiare i canoni della bellezza»

«Il mio obiettivo non è solo insegnare le mosse, ma far capire l'impatto di ogni mossa: creo insegnamenti pensanti». Arriva nelle Marche Ory Avni, una delle più note guru del pilates a livello mondiale. La master trainer israeliana ha studiato a New York, dove ha vissuto per molti anni, e sarà da domani la star dell'evento della durata di 5 giorni, che si terrà alla palestra Eagle di San Benedetto, voluto da Massimiliano Ratta, che di Ory è il rappresentante in Italia.

L'occasione

L'occasione della presenza dell'icona di una disciplina ormai così nota e popolare è quella di affrontare l'argomento delicato dei rapporti tra la forma e la sostanza, il look e la salute che, a volte, si confondono tra i fruitori delle palestre. «Fare sport - spiega Ory - è estremamente importante per chiunque. Tutti vogliamo essere più sani ma oggi lo vogliamo fare anche divertendoci. Una volta eravamo molto più attivi: correavamo, ci arrampicavamo sugli

alberi, combattevamo...oggi siamo sedentari, fumiamo e tutto questo può avere effetti negativi sul nostro benessere». Per le donne è ancora peggio, secondo Ory: «Le donne vanno incontro a cambiamenti sostanziali durante la loro vita e con il trascorrere degli anni: gravidanze, menopausa, perdita di agilità e resistenza. Si assiste alla perdita di massa magra (sarcopenia ndr) ed è importante soprattutto fare in modo che i muscoli mantengano la loro forza e aumentino il bilanciamento». Non è soltanto un problema di immagine, dunque, ma soprattutto di qualità della vita. «Le persone - spiega ancora Ory che nel suo studio forma numerosi trainer provenienti da tutto il mondo - di solito cominciano uno sport perché vogliono migliorare il proprio aspetto ma poi è il benessere che conta. Secondo me molti hanno problemi con l'immagine del proprio corpo. I media mostrano modelli stereotipati per altezza, peso e così via. Molti quindi si iscrivono in palestra per vedersi più belli, per aderire a dei

La star del pilates Ory Avni svela i segreti «Sport per migliorare salute e benessere No a modelli imposti ma basta sedentarietà»

Ory Avni è una delle più importanti insegnanti di pilates al mondo. Ha creato il metodo Body & Flow che diffonde nei suoi seminari in tutto il mondo. Questa settimana sarà a San Benedetto con Massimiliano Ratta uno dei suoi seguaci



CON IL PASSARE DEGLI ANNI SI PERDONO MASSA MAGRA AGILITÀ E FLESSIBILITÀ ECCO COME SI PUÒ FERMARE

modelli e perdere peso. Per avere insomma benefici dagli esercizi. Tutti si vogliono vedere più belli e sentirsi meglio. I media giudicano, insomma, le persone per come appaiono più che per quello che sono e noi tutti dobbiamo fare qualcosa per cambiare tutto questo. Dobbiamo cambiare i modelli di riferimento».

I cambiamenti

I cambiamenti insomma, avvengono lentamente e comunque ognuno ha il proprio fisico, il proprio obiettivo da perseguire. «Il pilates - chiude la creatrice del metodo Body & Flow - è un metodo eccezionale per mantenere la mente forte e flessibile. Noi insegniamo ai nostri studenti le connessioni più profonde con i propri corpi. Insegniamo loro ad ascoltarli, ad amarli e rispettarli, ad accettarsi per come sono. Mentre noi costruiamo ognuno la nostra strada le manifestazioni però sono differenti per ciascuno».

Laura Ripani

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Cinque giorni di workshop al massimo livello

Ory Avni sarà la star del workshop internazionale di pilates, organizzato dal master trainer Massimiliano Ratta, alla palestra Eagle di San Benedetto. Da domani a venerdì 3 giugno, 5 giorni di altissima formazione, aperti a insegnanti e praticanti, con seminari monotematici tenuti dalla fondatrice della scuola internazionale Pilates Body & Flow. Spiccheranno quello sulle tecniche respiratorie ed il Pilates avanzato per atleti per migliorare la performance. La master Trainer israeliana ha studiato a New York, dove ha vissuto per molti anni. Qui si è avvicinata al Pilates e ha così fondato la scuola Body & Flow. Quello che propone è un lavoro intenso inteso come mission, del master trainer laureato in Scienze motorie, l'ha portata



a nominarlo formatore per l'Italia. Il sito web di Ory e della scuola www.bodyandflow.com, quello di Ratta www.maxrattapilates.it. Per info 3347059622.

© RIPRODUZIONE RISERVATA