

Aquawareness e Pilates: confronto sintetico

Le principali differenze tra Aquawareness e il metodo Pilates risiedono nell'ambiente di pratica, nel focus fisico, nello strumento mentale utilizzato e nelle tecniche impiegate[1].

Aspetto	Metodo Pilates	Aquawareness
Ambiente	Palestra/attrezzi[1]	Ambiente acquatico[1]
Focus fisico	Core stability e postura[1]	Adattamento cinestesico all'acqua[1]
Strumento mentale	Controllo motorio consapevole[1][2]	Surrender e fiducia nell'elemento[1]
Tecniche	Sequenze codificate[1]	Movimenti esplorativi liberi e consapevoli[1]
Obiettivo	Equilibrio muscolo-scheletrico[1]	Simbiosi uomo-acqua, sicurezza e libertà in acqua[1]
Principi	Concentrazione, controllo, centro, respirazione, precisione, fluidità[1]	Consapevolezza sensoriale, decondizionamento terrestre, esplorazione ludica, mindfulness acquatica[1]
Metodologia	Agisce attraverso struttura e disciplina[1]	Privilegia fluidità e adattamento[1]

Il Pilates si basa su sei principi fondamentali: concentrazione, controllo ("Contrologia"), centro ("Powerhouse"), respirazione, precisione e fluidità[1]. Si pratica a secco o con attrezzi e si concentra sul

rafforzamento muscolare, il riequilibrio posturale e la prevenzione degli infortuni attraverso sequenze strutturate[1]. Il Pilates tiene conto del rapporto del corpo con la mente, seguendo un sistema di controllo mentale su ogni singolo movimento[2].

L'Aquawareness, invece, è un approccio acquatico che trasforma il nuoto elementare in meditazione dinamica[1]. Si basa sulla consapevolezza sensoriale, il decondizionamento terrestre, l'esplorazione ludica e la mindfulness acquatica[1]. L'Aquawareness privilegia fluidità e adattamento, sfruttando le proprietà fisiche dell'acqua per una riconnessione sensoriale[1].

Il Pilates si concentra sull'allenamento dei muscoli profondi e sfrutta la respirazione toracica per sostenere il corpo durante l'esercizio[5]. La ginnastica posturale, simile al Pilates, si concentra principalmente sui muscoli superficiali della schiena e utilizza la respirazione addominale per rilassare e allungare i muscoli[5].

Citations:

[1]

<https://www.fuorimag.it/quali-sono-le-principali-differenze-tra-il-metodo-pilates-di-joseph-pilates-e-aquawareness-di-giancarlo-de-leo/>

[2]

<https://www.posturafacile.it/2021/04/pilates-posturale-il-metodo-pilates-adattato-per-la-rieducazione-della-postura/>

[3]

<https://www.unikafitnessclub.it/differenze-tra-pilates-matwork-e-reformer/>

[4]

<https://centroreformer.it/blog/differenza-matwork-e-pilates-con-le-macchine/>

[5]

<https://francescoconton.it/postura/qual-e-la-differenza-tra-pilates-e-posturale/>

[6]

<https://www.fuorimag.it/quali-sono-le-principali-differenze-tra-il-metodo-pilates-di-joseph-pilates-e-aquawareness-di-giancarlo-de-leo/?print=pdf>

[7]

https://www.fitnessway.it/le_differenze_tra_pilates_e_postural_e/

[8]

<https://sbilanciati.it/pilates-e-yoga-principali-differenze-e-similitudini/>
