

Quali sono le principali differenze tra il metodo Pilates di Joseph Pilates e Aquawareness di Giancarlo De Leo



Il metodo Pilates di Joseph Pilates e l'Aquawareness di Giancarlo De Leo rappresentano due approcci olistici con

obiettivi comuni di integrazione mente-corpo, ma divergono significativamente nelle metodologie e negli ambienti di pratica.

Metodo Pilates (Joseph Pilates)

Basato sui **6 principi fondamentali** [12](#):

1. **Concentrazione**: attenzione mentale ai movimenti per ottimizzare l'efficacia degli esercizi
2. **Controllo** ("Contrologia"): gestione cosciente dei muscoli, evitando movimenti scomposti [23](#)
3. **Centro** ("Powerhouse"): attivazione dei muscoli profondi del core (addome, pavimento pelvico, lombari) come base per ogni movimento [13](#)
4. **Respirazione**: coordinazione tra inspirazioni/espirezioni e movimenti per ossigenare i tessuti
5. **Precisione**: esecuzione accurata degli esercizi con allineamento posturale ottimale
6. **Fluidità**: transizioni armoniche tra le posizioni

Praticato **a secco o con attrezzi** (es. reformer), si concentra sul **rafforzamento muscolare**, il **riequilibrio posturale** e la **prevenzione degli infortuni** attraverso sequenze strutturate [3](#).

Aquawareness (Giancarlo De Leo)

Approccio acquatico che trasforma il nuoto elementare, non agonistico in **meditazione dinamica**:

- **Consapevolezza sensoriale**: percezione dello equilibrio idrostatico, della resistenza della acqua, del contatto acqua-corpo, della temperatura, della visione e dei suoni subacquei, per impostare e sviluppare un dialogo interattivo con l'elemento liquido [45](#)

- **Decondizionamento terrestre:** abbandono degli schemi motori “da terrestri” a favore di movimenti semplici, fluidi e adattivi
- **Esplorazione ludica:** utilizzo di avvitamenti, capriole, scivolamenti, galleggiamenti e immersioni per riscoprire la corporeità in assenza di gravità terrestre [4](#)
- **Mindfulness acquatica:** trasformazione di ogni gesto in atti meditativi, con focus sulla consapevolezza, la qualità del gesto, il comportamento della acqua anziché sulla prestazione [5](#)

Aspetto	Metodo Pilates	Aquawareness
Ambiente	Palestra/attrezzi	Ambiente acquatico
Focus fisico	Core stability e postura	Adattamento cinestesico all'acqua
Strumento mentale	Controllo motorio consapevole	Surrender e fiducia nell'elemento
Tecniche	Sequenze codificate	Movimenti esplorativi liberi e consapevoli
Obiettivo	Equilibrio muscolo-scheletrico	Simbiosi uomo-acqua, sicurezza e libertà in acqua

Mentre il Pilates agisce attraverso **struttura e disciplina**, l'Aquawareness privilegia **fluidità e adattamento**, sfruttando le proprietà fisiche dell'acqua per una riconnessione sensoriale. Entrambi però condividono l'obiettivo di elevare la consapevolezza corporea: il primo tramite il controllo, il secondo attraverso l'abbandono [145](#).