



JOSEPH H. PILATES

CREADORY FUNDADOR DEL MÉTODO PILATES

Nació el 9 de diciembre de 1883 en Monchengladbach (Alemania).

Fue un niño flaco y enfermizo. Esto le llevó a estudiar el cuerpo humano, buscando la manera de fortalecerse mediante el ejercicio físico.



Comenzó a hacer gimnasia y a practicar boxeo en su infancia.



Volvió a Alemania en 1919. Fue una difícil vuelta para él.



En 1912 se trasladó a Inglaterra para mejorar como boxeador y trabajó también en el circo y como instructor de defensa personal.



Se trasladó a EE.UU en 1926 dónde conoció a segunda esposa, Clara. Abrieron juntos un estudio en Manhattan para enseñar el método en 1926. Comenzó a trabajar con los aparatos que había diseñado para rehabilitación, el cadillac y el reformer, y creó otros nuevos.



Fue internado en un campo de concentración. Allí se empeñó en adiestrar a los internos en lucha y defensa personal para mejorar su estado físico.



- En 1934 publicó su primer libro **"Your health"**
- En 1945 publica su segundo libro, **"Return to life through contrology"**

MASTERPILATES



JOSEPH H. PILATES

La "**Contrología**" se convirtió en su objetivo central y en la rehabilitación de muchos bailarines.



Muchos bailarines, incluso celebridades como George Balanchine, Martha Graham o Hanya Holm estudiaron con el "Uncle Joe" (Tío Joe) y le derivaron muchos colegas profesionales lesionados. Entre ellos se encontraba también Ted Shawn .



Shawn le propuso crear un programa de ejercicios para su campamento de Danza en el famoso festival Jacob`s Pillow. Los ejercicios de **Pilates suelo** se desarrollaron durante este período.



Algunos de estos bailarines se convirtieron en la "**primera generación**" de profesores de Pilates.



Romana Kryzanowska, una joven bailarina enviada por George Balanchine, estudió con Joseph y Clara. En 1959 se convirtió en profesora asistente en el estudio.



JOSEPH H. PILATES

Pilates siguió diseñando **equipos de ejercicio** y agregó una serie de aparatos que hacen único y diferente su sistema de ejercicios.

Su invención más famosa y aparato estrella es el **Universal Reformer**.

Sus otras innovaciones incluyeron:

- Trapeze table
- Wunda chair
- Magic circle
- Foot corrector
- Ped o Pull
- El arnés de cabeza
- Spine corrector
- Ladder barrel
- Guillotine Tower
- Electric chair

Una variedad de dispositivos que usó para corregir y mejorar la postura y el control de la respiración

Joseph Pilates **falleció** en octubre de **1967**

La **CONTROLOGÍA** pasó a conocerse de modo genérico **PILATES** a partir del 2000 tras un juicio en la Corte estadounidense.

MASTERPILATES
