



Pilates

Metodo Basesana

Movimento

Riabilitazione

Dal Pilates al Metodo Basesana: come evolve il movimento

3 Luglio 2026 • 10 min di lettura

Il Pilates che pratici da Basesana non è quello di cent'anni fa. È un metodo che nasce dalla riabilitazione e continua a evolversi grazie alle più moderne conoscenze sul movimento, sulla fisioterapia e sull'allenamento funzionale.

Quando si parla di Pilates si pensa spesso a una disciplina che migliora postura, flessibilità e controllo del corpo. È vero, ma il suo obiettivo originario era ancora più importante: aiutare le persone a **recuperare il movimento**. Da Basesana siamo partiti proprio da questa idea, mantenendo i principi che hanno reso il Pilates uno dei metodi più apprezzati al mondo e integrandoli con le conoscenze più attuali sulla mobilità articolare, sul controllo motorio e sull'esercizio terapeutico.

Nasce così il **Metodo Basesana**: un percorso progressivo che accompagna ogni persona dalla riabilitazione fino al movimento libero, sicuro e performante.

In questo articolo scoprirai

- ✓ Come nasce il Pilates e perché è nato per la riabilitazione.
- ✓ Cosa dice la ricerca scientifica sui benefici del Pilates.
- ✓ Perché è nato il Metodo Basesana.
- ✓ Le differenze tra Pilates tradizionale e Metodo Basesana.
- ✓ I quattro livelli del percorso.
- ✓ Perché l'integrazione tra fisioterapisti e trainer fa la differenza.



Come nasce il Pilates

Per capire perché oggi il Pilates continua a essere uno dei metodi di allenamento più efficaci bisogna fare un passo indietro. Molto indietro. Il Pilates non nasce in una palestra, ma in un **ospedale**.

All'inizio del Novecento Joseph Pilates sviluppa un sistema di esercizi che chiama *Contrology*, ovvero "il controllo del corpo attraverso la mente". Durante la Prima Guerra Mondiale lavora con soldati feriti e persone costrette a letto e, per permettere loro di muoversi anche quando non possono ancora alzarsi, applica molle e tiranti ai letti d'ospedale. Nascono così i primi attrezzi Pilates e prende forma un metodo che, fin dalle sue origini, è strettamente legato alla riabilitazione e al recupero funzionale.

Nel 1926 Joseph e Clara Pilates aprono il loro studio a New York. Da quel momento il metodo si diffonde rapidamente tra ballerini, atleti e, successivamente, tra milioni di persone in tutto il mondo, fino a diventare una delle discipline più praticate per il benessere e la salute del movimento.

A quasi un secolo di distanza, i principi fondamentali del Pilates sono rimasti sorprendentemente attuali. L'obiettivo continua a essere quello di sviluppare un corpo più forte, stabile e consapevole attraverso esercizi eseguiti con precisione e controllo.

In particolare, il Pilates aiuta a:

- migliorare la postura;
- aumentare il controllo motorio;
- sviluppare forza e stabilità del core;
- migliorare equilibrio e coordinazione;
- aumentare mobilità e flessibilità;
- favorire una maggiore consapevolezza del proprio corpo.

Proprio questi benefici hanno portato il Pilates a essere una delle forme di esercizio più studiate dalla ricerca scientifica. Ma cosa dicono realmente le evidenze?



Il Pilates sviluppa forza, controllo e consapevolezza del corpo attraverso il movimento.



A cosa serve il Pilates secondo la ricerca scientifica

Negli ultimi anni il Pilates è stato oggetto di numerosi studi clinici e revisioni sistematiche. Oggi le evidenze disponibili mostrano un quadro piuttosto chiaro: il Pilates rappresenta una forma di esercizio **efficace** per migliorare il movimento e la qualità della vita in molte persone, soprattutto quando viene inserito in un percorso personalizzato e progressivo.

Come ogni forma di allenamento, però, non è una soluzione miracolosa. I risultati dipendono dalla qualità del programma, dalla guida del professionista e dalla costanza con cui viene praticato.

Pilates e mal di schiena

Il mal di schiena cronico è una delle condizioni sulle quali il Pilates è stato maggiormente studiato. Le revisioni sistematiche e le meta-analisi mostrano che può ridurre sia il dolore sia la disabilità nelle persone con lombalgia cronica, soprattutto rispetto a chi rimane inattivo.

C'è però un aspetto importante da sottolineare. La ricerca non dimostra che il Pilates sia sempre superiore ad altre forme di esercizio ben strutturate. Il messaggio più interessante è un altro: quando il movimento è guidato, progressivo e adattato alle caratteristiche della persona, i benefici arrivano. Restare fermi, invece, rappresenta quasi sempre la scelta meno efficace.

È proprio questa la forza del Pilates: offrire un modo sicuro e controllato per tornare a muoversi.

Pilates, equilibrio e prevenzione delle cadute

Con il passare degli anni il corpo perde naturalmente forza, equilibrio e sicurezza nei movimenti. Anche in questo ambito il Pilates mostra risultati molto interessanti. Le meta-analisi evidenziano miglioramenti significativi nell'equilibrio statico e dinamico, nella forza degli arti inferiori e nella mobilità necessaria per affrontare con maggiore autonomia le attività della vita quotidiana.

Questi miglioramenti contribuiscono anche a ridurre il rischio di cadute, uno dei principali fattori di perdita dell'autonomia nella popolazione anziana. Esiste poi un beneficio che gli studi faticano a quantificare, ma che chi pratica Pilates racconta spesso: recuperare

fiducia nel proprio corpo. Quando ci si sente più stabili e sicuri, diminuisce anche la paura del movimento e diventa più semplice affrontare le normali attività di ogni giorno.

Pilates e controllo motorio

Uno degli aspetti che distingue il Pilates da molte altre forme di allenamento è il lavoro sul controllo motorio. Attraverso esercizi progressivi viene migliorata la stabilità del cosiddetto "core", l'insieme di muscoli che comprende addome, bacino e colonna vertebrale e che rappresenta il centro di controllo del movimento.

Un controllo migliore del tronco rende più sicuri anche i gesti più semplici della vita quotidiana, come alzarsi da una sedia, piegarsi per raccogliere un oggetto, sollevare un peso o mantenere una postura corretta durante il lavoro. Non si tratta soltanto di sviluppare forza, ma di imparare a utilizzare il proprio corpo in modo più efficiente e consapevole.

Cosa possiamo concludere?

Le evidenze scientifiche sono piuttosto concordi: il Pilates è uno strumento efficace per migliorare postura, equilibrio, controllo motorio e qualità del movimento. Non è una bacchetta magica e non sostituisce una valutazione clinica quando è presente un dolore o una condizione specifica, ma rappresenta una delle forme di esercizio più studiate e supportate dalla letteratura scientifica.

Ed è proprio da questa consapevolezza che siamo partiti. Se il Pilates funziona così bene, la domanda diventa inevitabile: **può evolversi ancora?**

È la stessa domanda che, qualche anno fa, si è posta anche Salvo Parisi. Da quella riflessione è iniziato il percorso che avrebbe portato alla nascita del Metodo Basesana.



Perché il Pilates classico, a volte, non basta

Il Pilates è un metodo straordinariamente efficace. Ha attraversato quasi un secolo mantenendo intatti i suoi principi e continua ancora oggi a rappresentare un punto di riferimento per chi desidera migliorare postura, controllo del movimento e benessere generale.

Ma c'è una domanda che ci siamo posti osservando centinaia di persone nel loro percorso di allenamento.

Cosa succede quando il corpo ha già imparato quello che gli stiamo insegnando?

All'inizio i miglioramenti sono spesso evidenti. Si acquisisce maggiore controllo, il movimento diventa più fluido, il corpo risponde meglio agli stimoli e aumenta la fiducia nelle proprie capacità. Poi, però, può arrivare un momento in cui i progressi rallentano.

Non significa che il Pilates abbia smesso di funzionare. È semplicemente il modo in cui il nostro organismo si adatta agli stimoli. In fisiologia questo fenomeno prende il nome di **plateau dell'allenamento**.

Quando ripetiamo gli stessi movimenti per molto tempo, il sistema nervoso e il sistema muscolo-scheletrico diventano sempre più efficienti nell'eseguirli. È un risultato positivo, ma comporta anche una conseguenza: quello stimolo produce progressivamente meno adattamenti. Per continuare a migliorare occorre proporre al corpo nuove sfide, nuovi schemi motori e nuove richieste di coordinazione.

È proprio da questa riflessione che nasce il Metodo Basesana.

La ricerca di Salvo Parisi

Salvo Parisi pratica Pilates da molti anni. Da ballerino conosce bene il proprio corpo e sperimenta quotidianamente quanto il metodo possa migliorare forza, controllo e fluidità del movimento.

Proprio questa esperienza gli permette di accorgersi di qualcosa. Dopo un certo livello di preparazione, i miglioramenti diventano sempre meno evidenti. Il Pilates continua a far stare bene, ma sembra mancare quella spinta capace di far evolvere ulteriormente il movimento.

La scelta più semplice sarebbe stata accettare questo limite. Salvo decide invece di porsi una domanda diversa:

Come posso offrire alle persone un percorso che continui a farle migliorare nel tempo?

Da questa domanda nasce un percorso di studio, sperimentazione e confronto con discipline apparentemente molto diverse tra loro, ma accomunate da un obiettivo: rendere il corpo più capace di adattarsi alle richieste della vita quotidiana.



Oltre il Pilates classico: nuovi schemi motori per un corpo più completo e reattivo.

Il Metodo Basesana: un'evoluzione del Pilates

Il Metodo Basesana non sostituisce il Pilates. **Lo amplia.** Mantiene tutti i principi del metodo originale – controllo, precisione, respirazione, concentrazione e qualità del movimento – integrandoli con approcci che permettono di sviluppare competenze motorie differenti.

L'obiettivo non è rendere gli esercizi più difficili. L'obiettivo è rendere il corpo più completo. Più mobile. Più stabile. Più forte. Più capace di affrontare situazioni sempre

diverse.

Per questo il Metodo Basesana integra conoscenze provenienti da discipline complementari, selezionate non perché "di moda", ma perché aggiungono qualità di movimento che il Pilates tradizionale sviluppa solo in parte.

Mobility Training: articolazioni che imparano a muoversi

La mobilità viene spesso confusa con la semplice flessibilità. In realtà sono due concetti diversi. Essere flessibili significa riuscire ad allungare un muscolo. Essere mobili significa riuscire a controllare attivamente un'articolazione lungo tutto il suo arco di movimento. Nel Metodo Basesana il Mobility Training aiuta proprio a sviluppare questa capacità: le articolazioni non diventano soltanto più elastiche, ma imparano a muoversi con maggiore controllo, forza e stabilità, migliorando la qualità del gesto sia nello sport sia nelle attività quotidiane.

Animal Flow: imparare nuovi schemi motori

Una delle caratteristiche più interessanti dell'Animal Flow è la varietà degli schemi di movimento. Il lavoro a terra, gli appoggi su mani e piedi, le transizioni tra una posizione e l'altra e il continuo spostamento del peso obbligano il corpo a sviluppare coordinazione, equilibrio e propriocezione in modo molto diverso rispetto agli esercizi tradizionali. Non si tratta di imitare gli animali, ma di utilizzare movimenti ispirati alla loro capacità di muoversi con fluidità, forza e controllo, stimolando il sistema nervoso a trovare continuamente nuove soluzioni motorie.

Tai Chi: il controllo nasce dalla lentezza

Il Tai Chi insegna una qualità del movimento spesso trascurata nell'allenamento moderno: la lentezza. Muoversi lentamente richiede un controllo molto maggiore rispetto a muoversi velocemente. Ogni passaggio diventa più preciso, ogni equilibrio viene costruito consapevolmente e ogni spostamento del peso coinvolge tutto il corpo. Integrare questi principi nel Pilates permette di migliorare coordinazione, equilibrio dinamico e percezione del proprio corpo nello spazio.

Jiu Jitsu: il corpo impara ad adattarsi

Il Jiu Jitsu offre una lezione preziosa: il corpo deve essere capace di reagire anche quando le condizioni cambiano improvvisamente. Per questo motivo alcuni principi di questa disciplina vengono utilizzati per sviluppare forza funzionale, capacità di

adattamento e controllo del movimento anche in situazioni meno prevedibili. L'obiettivo non è imparare a combattere, ma costruire un corpo più reattivo, stabile e preparato ad affrontare le richieste della vita reale.

Un metodo costruito sul movimento, non sugli esercizi

Ogni nuova proposta è stata inizialmente sperimentata da Salvo su sé stesso. Solo dopo averne verificato i benefici è stata introdotta gradualmente nelle lezioni, osservando la risposta delle persone e adattandola alle loro esigenze.

I risultati sono stati evidenti. Le persone non miglioravano soltanto nell'eseguire gli esercizi di Pilates: si muovevano meglio nella vita quotidiana, acquisivano maggiore sicurezza e continuavano a progredire anche dopo aver raggiunto un buon livello di preparazione.

È a questo punto che il progetto prende una forma definitiva. Insieme a Natalia Oquendo, tutto il lavoro di ricerca, sperimentazione ed esperienza sul campo viene organizzato in un percorso strutturato e progressivo. Nasce così il Metodo Basesana: un'evoluzione del Pilates che mette al centro il **movimento della persona**, non la ripetizione degli esercizi. Un metodo pensato per accompagnare ogni individuo dalla riabilitazione fino a un livello di movimento sempre più completo, efficiente e consapevole.



Un percorso, quattro livelli di crescita

Ogni persona arriva al Pilates con una storia diversa. C'è chi sta recuperando da un infortunio, chi convive con un dolore da tempo, chi non ha mai fatto attività fisica e chi, invece, desidera semplicemente migliorare le proprie prestazioni.

Per questo il Metodo Basesana non propone un unico corso di Pilates, ma un percorso progressivo composto da quattro programmi. L'obiettivo è permettere a ciascuno di iniziare dal livello più adatto alle proprie condizioni e progredire in modo graduale, senza salti e senza forzature.

1

PILATES RIABILITATIVO

Il punto di partenza per chi arriva da un dolore, da un intervento chirurgico o da una specifica condizione clinica. Le lezioni sono condotte da un fisioterapista-trainer e si svolgono in piccoli gruppi. L'obiettivo non è allenarsi, ma ricostruire le basi del movimento in sicurezza, recuperando forza, mobilità e fiducia nel proprio corpo.

2

ESSENTIAL

Il livello dedicato a chi inizia il proprio percorso o sente il bisogno di acquisire maggiore sicurezza nei movimenti. Qui si imparano i principi fondamentali del Metodo Basesana: respirazione, controllo motorio, stabilità, coordinazione e consapevolezza del corpo. È il livello nel quale si costruiscono le fondamenta del percorso successivo.

3

EVOLUTION

Quando le basi sono consolidate, è il momento di evolvere. Gli esercizi diventano progressivamente più complessi e richiedono maggiore coordinazione, controllo e autonomia. Il corpo affronta sequenze più articolate e nuovi schemi motori: è spesso qui che molte persone scoprono di riuscire a fare movimenti che ritenevano impossibili.

4

WORKOUT MOBILITY

Il livello più avanzato del Metodo Basesana. Qui il Pilates incontra pienamente il Mobility Training e l'Animal Flow, sviluppando forza, mobilità attiva, resistenza e controllo del corpo anche sotto carico. Più che un punto di arrivo, è un nuovo modo di vivere il movimento.



Un percorso in piccoli gruppi, per iniziare dal livello giusto e progredire senza forzature.

Il vero valore del Metodo Basesana: continuità

Molti percorsi di riabilitazione finiscono nel momento in cui il dolore diminuisce. È proprio lì, però, che inizia la fase più importante. Recuperare da un infortunio significa tornare a muoversi bene, non semplicemente smettere di avere male.

Per questo motivo, in Basesana, palestra e poliambulatorio non sono due realtà separate. Sono parte dello stesso percorso. Fisioterapisti e trainer lavorano fianco a fianco, condividendo informazioni e obiettivi. Chi ha seguito la persona durante la riabilitazione comunica al trainer ciò che è utile sapere: quali movimenti sono già sicuri, quali richiedono ancora attenzione e come proseguire il lavoro nel modo più efficace.

Allo stesso tempo, il trainer restituisce al fisioterapista informazioni preziose sull'evoluzione del movimento, permettendo di adattare il percorso quando necessario. In alcune fasi del recupero, fisioterapista e trainer possono lavorare insieme nella stessa seduta, garantendo una continuità che raramente si trova in altri contesti.

Per la persona significa non dover ricominciare ogni volta da zero. Significa passare dalla terapia all'allenamento senza interruzioni, mantenendo un filo conduttore che accompagna il recupero fino al ritorno a una piena autonomia.

È proprio questa continuità che la ricerca scientifica considera uno degli elementi più importanti per ottenere risultati duraturi: non esiste un esercizio miracoloso, ma esistono percorsi progressivi costruiti sulle esigenze della persona e portati avanti con costanza.

In fondo, il Pilates è nato in un letto d'ospedale con l'obiettivo di rimettere le persone in movimento. Con il Metodo Basesana quel percorso si completa, trasformando il Pilates nel **ponte naturale tra la riabilitazione e il benessere quotidiano**.

? Domande frequenti sul Metodo Basesana

Il Metodo Basesana è adatto anche a chi non ha mai praticato Pilates?

Sì. Il percorso è pensato proprio per accompagnare ogni persona dal livello più adatto alle proprie capacità. Chi inizia parte dai programmi introduttivi, acquisendo gradualmente sicurezza e controllo del movimento.

Posso praticare il Metodo Basesana se soffro di mal di schiena?

Nella maggior parte dei casi sì, ma è importante partire da una valutazione eseguita da un professionista della salute. Se il dolore richiede un percorso riabilitativo, il punto di partenza sarà il Pilates Riabilitativo, per poi proseguire gradualmente verso i livelli successivi.

Qual è la differenza tra Pilates tradizionale e Metodo Basesana?

Il Metodo Basesana mantiene i principi del Pilates classico, integrandoli con elementi di Mobility Training, Animal Flow, Tai Chi e movimento funzionale. L'obiettivo è continuare a sviluppare il corpo anche quando gli esercizi tradizionali non rappresentano più uno stimolo sufficiente.

Il Metodo Basesana sostituisce la fisioterapia?

No. La fisioterapia e il Metodo Basesana hanno obiettivi diversi ma complementari. Quando necessario, il percorso inizia con la riabilitazione e prosegue con un programma di movimento progressivo, permettendo una continuità tra recupero e allenamento.

Inizia dal punto giusto

Che tu stia recuperando dopo un infortunio, voglia prevenire dolori futuri o desideri semplicemente muoverti meglio, il primo passo è capire qual è il percorso più adatto a te.

Per questo, prima di iniziare, valutiamo insieme il tuo punto di partenza, i tuoi obiettivi e le tue esigenze. In questo modo possiamo inserirti nel programma più adatto e accompagnarti con una progressione costruita sulle tue capacità.

Per noi il Pilates non è una serie di esercizi da ripetere, ma uno strumento per migliorare il modo in cui il corpo si muove ogni giorno.

Prenota la tua prima lezione

Scopri il Metodo Basesana e trova, passo dopo passo, il percorso più adatto a te per un movimento più sicuro, efficiente e consapevole.

basesana.com/contatti · +39 02 4070 1792 · Via Montalbino 4, Milano

Le evidenze citate in questo articolo derivano da revisioni sistematiche e meta-analisi pubblicate su riviste scientifiche internazionali, tra cui la Cochrane Library per la lombalgia cronica e studi dedicati agli effetti del Pilates su equilibrio, mobilità e prevenzione delle cadute. Il Metodo Basesana e i programmi descritti non sostituiscono una valutazione clinica: in presenza di dolore o di condizioni specifiche, il primo passo è sempre il confronto con un professionista della salute.