

Il potere del pilates

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti o luoghi e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.  
Le fotografie fanno parte della collezione privata dell'autrice e i disegni sono stati realizzati dall'autrice stessa.

**Claudia Angela Capelletto**

# **IL POTERE DEL PILATES**

*Saggio*

**BOOK**  
**SPRINT**  
EDIZIONI

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2015  
**Claudia Angela Capelletto**  
Tutti i diritti riservati

## Premessa

Un carissimo saluto a tutti i lettori che, all'acquistare questo manuale, mi hanno dato un voto di fiducia. Sono sicura che vi piacerà!

Mi chiamo Claudia Angela Capelletto Molinari. Sono Venezuelana, di origine italiana (precisamente di Torino). Ho avuto la fortuna, non solo parlare lo spagnolo, ma di imparare anche l'italiano, lingua della famiglia e dei miei antenati, per questo ho potuto addeentrarmi nella cultura della terra che mi scorre nelle vene.

Già da piccola, ho avuto un gran interesse verso tutto ciò che aveva relazione con la danza e l'esercizio fisico. Al compimento dei 5 anni, ho iniziato gli studi di danza classica e, da allora, non ho lasciato il mondo dell'arte corporale. Con gli anni, ho lasciato l'interesse per il genere classico per entrare nel mondo del jazz e della danza moderna, riuscendo a emergere nel mio gruppo, partecipando a spettacoli che organizzava l'accademia della quale facevo parte.

A solo quattordici anni, mi sono dedicata pienamente al fitness. Tre anni dopo, in una palestra situata a Pineto, un piccolo paesetto nella regione d'Abruzzo, in Italia, mi hanno dato la possibilità di dare delle lezioni di aerobica e jazz. Nel ricordarmi questo mi vien tanto da ridere perché la mia famiglia

era molto conosciuta, di uno stato economico benestante, e mio padre non era per niente d'accordo che io insegnassi. Nonostante questo, sono sempre stata molto umile e, sopra ogni cosa, mi sono resa sempre disponibile nell'aiutare, per tale ragione niente e nessuno ha potuto fermarmi e ho iniziato un meraviglioso lavoro.

La tecnica di rilassamento ha sempre fatto parte nelle mie lezioni; attraverso questo metodo ho cercato di trasmettere la meraviglia di volersi bene, di nutrirsi bene, di aver fede in uno stesso, essere autentico – nel senso di convertirsi in una persona spirituale – e far uscire l'essere interiore – il Cristo interiore che ognuno di noi possiede.

Mi sono dedicata soprattutto alla preghiera. Indipendentemente dalle credenze religiose, la mia preghiera è vasta. Di fatto, mia mamma è arrivata a dirmi che avevo la tendenza a farmi suora. A volte, io stesso mi meraviglio della mia sensibilità nel captare e prevenire situazioni.

Il mio desiderio di apprendimento si faceva sempre più forte. Senza esitazioni, mi sono dedicata nel cercare e alimentarmi di informazioni. Grazie a Dio, sempre ho cercato di non riempire la mia mente di concetti contorti ma di analizzare e prendere il meglio di ogni principio religioso.

Ho portato in pratica – tanto nella vita degli altri (dando con una parola di conforto, un abbraccio, un bacio, un sorriso, un pezzo di pane) come nella mia la teoria che stavo assimilando. Per me non è mai esistita differenza sociale, visto che l'uomo è unico, tutti nasciamo dalla polvere e in polvere ci convertiremo.

Compiuti ventiquattro anni, ho contratto matrimonio. Le mie due gravidanze sono state delicate e per

niente al mondo volevo mettere a rischio la vita dei miei meravigliosi figli, per tanto sono stata costretta a una pausa, per poi riprendere la stessa routine.

La mia relazione coniugale era fatta di alti e bassi. Mi disperavo. Cercavo qualcosa che potesse riempire il mio vuoto interiore che – sentivo – mi chiamava strepitando.

In uno dei miei viaggi in Venezuela, sono entrata in una libreria e mi sono ritrovata tra le mani il libro di “EL SAN GERMAN”, quello viola, di Conny Mendez. Da allora, non ho lasciato di riempire il mio “sacchetto” di conoscenze. Sentivo la necessità di continuare a leggere. Sono stati momenti molto duri, esperienze che hanno segnato la mia vita; attraverso le quali, grazie a Dio, oggi sono a conoscenza e ad aver tra mie mani quel materiale, fonte del mio magico lavoro – ai miei cinquanta anni.

Al nascere del mio secondo figlio, avevo appena compiuto ventinove anni. Avendo il piccolo solo sei mesi di vita, mi hanno detto che mio marito, l’amore della mia vita, mi tradiva, e l’ho saputo nella maniera più scomoda possibile: la sua amante è venuta a dirmelo in camera e mi ha confessato il tutto. In quel preciso momento, avevo tra le mie mani una reliquia della Vergine e del Santissimo Josè Gregorio Hernández, a cui sono devota, le stringevo fortemente al cuore insieme al piccolo che avevo finito di allattare, mentre il più grande di solo 3 anni giocava nel corridoio. La sensazione era come se il mondo mi crollasse addosso. Ho cercato di farmi forza e di trovare dal profondo del mio cuore il coraggio di continuare.

Era venuto il momento di tirar fuori dal bagaglio degli studi quello che in quel momento era saggio seguire e fare mettendolo in pratica, ma è risultato tutto

così difficile e quasi impossibile. Avevo molti sentimenti confusi e non riuscivo a canalizzarli.

La prima cosa che mi è sorta in mente è stata: “Cosa sarà di me senza mio marito?”. Poi ho rivolto il pensiero ai nostri figli. È stato un gran dramma. Le preghiere e veder i miei figli mi hanno dato il coraggio, la forza e la saggezza di cui avevo bisogno per prendere delle decisioni. Sono scappata insieme ai miei piccoli, siamo rientrati in Italia per star vicino e sentire il calore della mia famiglia, anche se loro abitavano a Pineto, mentre io decisi di fermarmi a Roma per avere più possibilità nel mio campo lavorativo.

Cari amici e amiche, non sapete quanto mi ha aiutato quella dura esperienza! Ho incominciato a lavorare nelle migliori palestre di Roma, che mi hanno dato la possibilità di coronare uno dei miei grandi sogni, quello di essere fotomodella; uscivo in diverse pubblicità e quello mi ha aiutata a lanciarmi nel gran mondo del fitness. Ho partecipato a diversi stage, a Milano, per seguire e approfondire le ultime novità nel campo senza tralasciare lo studio della spiritualità. Mi sono dedicata agli studi, al lavoro e ai miei figli. Tutto è stato così duro, ma fantastico!

Passato un anno e mezzo dalla separazione, mio marito ed io abbiamo tentato nuovamente di riunire la famiglia e, di comune accordo, ci siamo trasferiti a Pineto, vicino ai miei genitori e sorelle. Grazie a Dio la fortuna era dalla mia parte, l'amore e la volontà di trionfare si facevano sempre più sentire; dove andavo, trovavo lavoro e continuavo i miei studi. Sono riuscita a fare due fiere del fitness (la prima e la seconda “Convention Fitness Paulaner”), con mille presenze. Una vera meta fatta realtà! “La Paulaner” fu lo sponsor. In varie città, il mio nome si relazionava con il



fitness. Fu tutto un trionfo, grazie a Dio.

Sono passati gli anni. Mio marito e io abbiamo preso in gestione “Athenea”, una palestra favolosa. Con il tempo, la relazione coniugale si è incrinata sempre di più e, con la morte di mio padre, tutto è crollato. Già niente era come prima. Mio padre era un uomo esemplare, unico, umanamente unico. Dopo tanto dolore – dovuto alla sua malattia, il suo corpo ha cessato di vivere, ma la sua meravigliosa anima continua a vivere ed a essere presente nel cuore di tanta gente, soprattutto in quella di mia madre, sorelle, nipoti e nel resto della famiglia... e il mio.

A tre mesi di dolore e agonia dalla scomparsa di mio padre, ho comunicato – in eterico – con lui e sentivo che dovevo compiere il suo ultimo desiderio, la promessa che gli avevo fatto ai piedi del suo letto, poco prima del suo viaggio eterno. Mi sono armata di coraggio: ho preso le redini in mano e con mia mamma, siamo partite per il Venezuela, per cercare di mettere ordine all’eredità, ritrovandomi con un “mostro” di situazioni troppo difficili e, invece di canalizzare con equilibrio, mi sono fatta trasportare dall’impulsività – certo, tutto ciò è comprensibile quando si tratta di una materia totalmente sconosciuta per uno; non conoscere e sapere da dove iniziare il lavoro rende tutto – al principio – impossibile e difficile.

Nonostante questo, il risultato è stato ideale, e oggi, rivivendo questa dura e difficile esperienza, dico grazie a Dio perché – ne è valsa la pena – grazie a quelle disavventure ora mi sento più donna, una miglior persona.

La mia vita sentimentale si complicava sempre di più, fino che è giunto il momento di far finire la rela-

zione. Le sofferenze hanno lasciato le impronte e mi hanno fatto vedere la vita sotto un altro aspetto. Ogni volta erano sempre più frequenti le aggressioni fisiche e psicologiche da parte di mio marito, questo mi ha fatto vivere un vero calvario e ha fatto sì che finisse l'amore che avevo per lui. Ho preso la decisione di separarmi e, in un viaggio per il Venezuela, ho conosciuto una persona che mi faceva sentire ciò che per anni non sentivo più, sembrava l'uomo perfetto, mi è stato vicino per darmi la possibilità di sognare una nuova e splendida relazione. Da questa relazione è venuta al mondo la bimba che ho sempre desiderato e sognato da piccola, tale a quella bimba che visualizzavo.

“I miei figli sono i miei gioielli”. A tutti e tre consegno le mie conoscenze, dalle esperienze e dagli studi, materiale, principi e valori, con il fine che la loro vita si faccia più fluida, che possano osservare le loro giornate da un'ottica più sana.

Ero a cinque mesi di gravidanza e i problemi con il mio ex marito mi creavano molta tensione fisica ed emozionale. Le mie ansie aumentavano giornalmente e non avendo il calore e la presenza della mia famiglia, madre e sorelle, ho deciso di rientrare in Venezuela. Il mio desiderio era cercare che qualcuno mi stesse vicino e in quel momento era il padre della bimba che cresceva nel mio grembo. Il viaggio è stato traumatico, spossante. Mi si sono presentati ostacoli ovunque, ma con fede continuavo ad andare avanti.

È nata la mia piccola principessa e dopo qualche mese sono rientrata a lavorare e quindi a far le mie lezioni. Ho aperto una fantastica accademia che è durata alcuni anni.

Oggi continuo nel mondo del Pilates, con una meravigliosa clientela, seminando amore, saggezza e consegnando il meglio che Dio ha creato: l'Energia Universale e i suoi Quattro Elementi.

Oggi sono certificata con i vari livelli I,II,III,IV,V di Energia Universale, con un'ampia conoscenza dei chakras, della cromoterapia applicata nelle visualizzazioni delle meditazioni, e i quattro elementi. Naturalmente, questi studi mi sono serviti per capire e superare situazioni davvero difficili, come è stata una seconda separazione – dal padre della piccola – inoltre mi hanno aiutato a capire che l'uomo non lascia di imparare da un passato e che la cosa più saggia è riconoscere i propri errori, saper perdonare e assumere le proprie responsabilità, seppur difficili si possano presentare.

Un episodio che fa parte della mia vita e che potrebbe aiutare chi sta leggendo queste parole è che in ben tre occasioni ho dovuto far fronte – con dignità e fede – problemi molto delicati di salute. A ventuno anni mi hanno diagnosticato una ciste, mi hanno operato il seno e ho dovuto affrontare molte paure, grazie a Dio, tutto è andato bene. La seconda esperienza si è presentata dopo aver dato alla luce i miei due figli maschi, operandomi ad un neo sulla colonna vertebrale; in quella occasione, con la fede e la preghiera ho superato il peggio. La terza si è verificata dopo la nascita della bimba: un intervento all'utero dal quale c'è stato un susseguirsi di controlli e esami, che tuttora continuo anche se oggi sono totalmente sana.

Qualche tempo fa, precisamente nel 2005, festeggiando il mio compleanno, ho fatto un mal movimento mentre ballavo e mi sono lesionata tre importanti muscoli della gamba destra. Sono stata sei lunghi

lunghissimi mesi con le stampelle e cure varie. I vari medici professionali in ortopedia e traumatologia mi avevano detto che avrei dovuto operarmi e che avrei dovuto dimenticarmi della mia professione, quindi non avrei potuto più continuare ad essere istruttrice di fitness. Per fortuna non è stato necessario l'intervento chirurgico. Vi confesso che la preghiera può far miracoli. Oggi sono un esempio di ciò che credo. Ho studiato fino ad ottenere anche il titolo da psicologa coach.

Nei seguenti capitoli potrete conoscere le varie tecniche e gli esercizi che ognuno di noi deve applicare per superare i problemi di salute. Uno è se stesso. Ho pienamente fiducia che con la fede, la preghiera, l'equilibrio, la costanza, l'amore, la saggezza e quella Luce che il Signore ci ha donato nel momento della nostra nascita riusciamo a raggiungere l'impossibile! Tutto è possibile, mai dire NO...

Oggi a distanza di diversi anni nel star sola ho iniziato una nuova storia con la maturità, la coscienza e la saggezza di un puro amore, con un uomo che come me ha sempre creduto nella famiglia e nel sogno di incoronare in matrimonio.