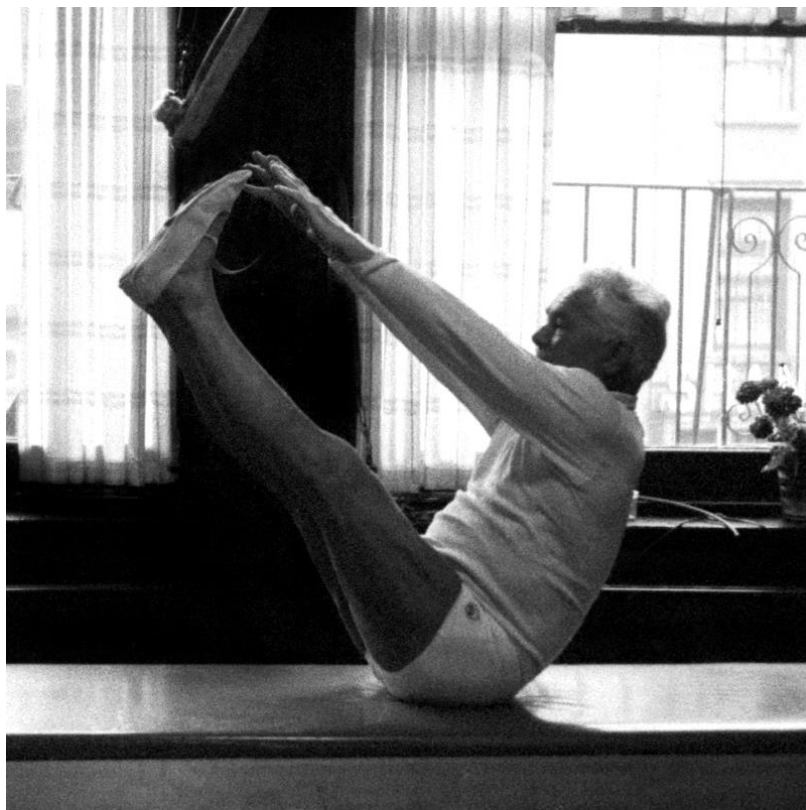


Pilates: principi e benefici del metodo

a cura di Dott. Micaela Giacomini



Joseph Hubertus Pilates (Mönchengladbach, 1883 - New York, 1967)

Tratto da: Manuale Esercizi di: Micaela Giacomini Copyright ©2013

Principi Generali

Il metodo **Pilates** si è imposto in questi ultimi anni nel panorama dell'attività fisica per i suoi benefici sull'apparato motorio, la qualità della vita e lo stato di salute sia fisico che mentale. Il segreto di questi effetti positivi non è dato solo dagli esercizi o dagli attrezzi utilizzati, ma dal fatto di essere un metodo che **coinvolge mente e corpo**; che ha come obiettivo, la forza, la flessibilità e la resistenza ma a differenza di altre tecniche, anche la consapevolezza del corpo, l'equilibrio, l'efficienza del movimento e la corretta attivazione muscolare.

Gli esercizi del metodo portano **la mente** a cooperare con **il corpo** nella continua ricerca del **controllo**, della precisione e della **fluidità dei movimenti**, perfettamente coordinati con la respirazione.

Dal punto di vista prettamente tecnico, **il Metodo Pilates**, nasce come ginnastica a corpo libero chiamata mat work e più tardi, utilizza una serie di attrezzi creati da Pilates stesso: Universal Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Spine Corrector, Barrel, Bean Bag e Magic Circle. Questo metodo prevede **tre livelli di apprendimento**: base, intermedio, avanzato, con esercizi, che naturalmente possono essere adeguati alle esigenze individuali degli allievi.

Ogni livello ha uno specifico programma e serie di esercizi, sia per quanto riguarda il lavoro a corpo libero, sia per il lavoro sugli attrezzi. La divisione in vari gradi di livello di apprendimento permette lo studio della tecnica con difficoltà e carico di lavoro graduati.

Tre Principi Guida del Metodo Pilates

WHOLE BODY HEALTH

Questo principio si riferisce allo **sviluppo del corpo**, della mente e dello spirito, in completa coordinazione l'uno con l'altro.

WHOLE BODY COMMITMENT

Per Pilates “**un impegno di tutto il corpo**”, vuol dire: disciplina mentale e fisica, un'etica nel lavoro e un'attitudine verso sé stessi perseguendo uno stile di vita corretto, che è necessario e fondamentale per raggiungere l'obiettivo **Whole Body Health**.

BREATH

Pilates si riferiva alla respirazione come un meccanismo di pulizia: “**una doccia interiore**”, il cui risultato è un rinvigimento e ringiovanimento fisico.

I Principi di Movimento

I **Principi Di Movimento** sono elementi sempre presenti durante un'esecuzione corretta e di successo di tutti gli esercizi della tecnica:

- ✓ Whole Body Movement
- ✓ Breathing
- ✓ Balanced Muscle Development
- ✓ Concentration

- ✓ Control
- ✓ Centering
- ✓ Precision
- ✓ Flow
- ✓ Rhythm

Centering

Il **baricentro** è un concetto fondamentale del metodo Pilates. Per J.H. Pilates c'è una cintura della forza "girdle of strength" o casa della forza "**Power House**", dove nasce l'energia necessaria ad ogni movimento e indica la zona compresa tra la parte finale della gabbia toracica e la parte più bassa del bacino: addome, tratto lombare e bacino

I Muscoli della Power House:

- ✓ il Diaframma
- ✓ il Muscolo Retto, Obliquo Esterno, Interno e Trasverso dell'addome
- ✓ Muscolo Erettore della Colonna (in particolare il Multifido con i suoi fasci lombari)
- ✓ Quadrato dei lombi
- ✓ Muscolo Grande, Medio e Piccolo Gluteo
- ✓ Muscolo Ileo-Psoas
- ✓ i Muscoli del Pavimento Pelvico

Per **J.H. Pilates** esiste anche una **Power House** secondaria che comprende i muscoli del cingolo scapolo omerale.

Rafforzando il baricentro, si ottiene una postura corretta e si permette al corpo di funzionare efficientemente.

Breathing

L'inspirazione e l'espirazione sono parte integrante di tutti gli esercizi e devono essere complete, fluide e non forzate. Ogni esercizio del metodo ha indicazioni precise per eseguire una corretta respirazione. Per J.H. Pilates la corretta respirazione è: la respirazione "toracica laterale". Bisogna concentrarsi sulla espansione laterale e posteriore della gabbia toracica in fase di inspirazione, mantenendo contratti i muscoli addominali profondi e non rilassandoli completamente come nella respirazione diaframmatica.

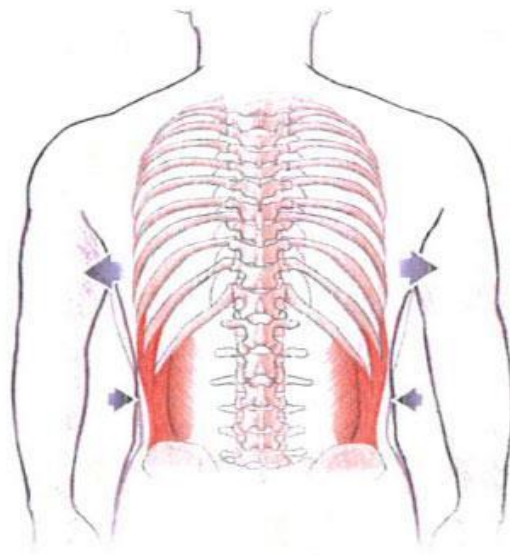


Figure 1.4 Expansion of the rib cage during inhalation when using lateral breathing, with a corsetlike action around the middle trunk for support.

(Immagine da Isacowitz R., Clippinger K. (2011), Pilates Anatomy, Human Kinetics)

IL NEUTRO (NEUTRAL Position)

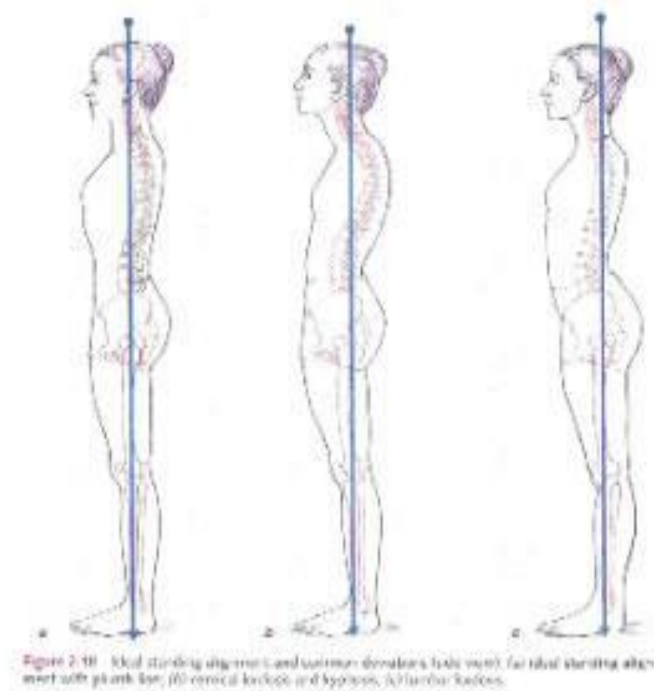
Per J.H. Pilates mantenere la "Posizione Neutra" o avere un assetto neutro (Neutral Position) vuol dire avvicinarsi il più possibile, all'assetto ideale delle curve fisiologiche della colonna cercando di migliorare gli squilibri e tenendo presente delle differenze individuali. Bisogna mantenere sempre la colonna in "auto allungamento" durante gli esercizi, ma anche, durante vita quotidiana.

Come si fa?

Tramite la contrazione della muscolatura del pavimento pelvico, "sfruttando" il suo stretto rapporto con il muscolo trasverso dell'addome.

Nota Bene: l'attivazione diretta del muscolo trasverso dell'addome, (spingendo l'ombelico verso la colonna "navel to spine"), è inizialmente più difficile e sconsigliata.

Infatti, avere un controllo fine di questo muscolo, senza causare una contrazione eccessiva e un conseguente irrigidimento dell'addome, richiede molta pratica.



(Immagine da Isacowitz R., Clippinger K. (2011), Pilates Anatomy, Human Kinetics)

Tonificare la Muscolatura Pelvica e i Suoi Benefici

Un'adeguata **tonificazione** della **muscolatura pelvica**, conseguente alla sua costante contrazione durante gli esercizi, oltre che influenzare l'assetto posturale, è molto

importante. Infatti, è in grado di portare enormi benefici al nostro corpo prevenendo e aiutando a curare diverse patologie.

Innanzitutto, una adeguata forza e **tonificazione** della **muscolatura pelvica**, può aiutare a prevenire e curare l'incontinenza urinaria femminile e maschile, sostiene gli organi interni, apporta un supporto maggiore durante la gravidanza e un recupero più veloce nel post-parto.

Altri importanti benefici del lavoro sulla muscolatura pelvica sono: un'aumentata **capillarizzazione** del tessuto muscolare, una maggiore **percezione** e conoscenza di questa parte del nostro corpo, spesso dimenticata. Tutto questo, può concorrere ad enfatizzare e migliorare la soddisfazione sessuale sia nell'uomo che nella donna.

La contrazione della muscolatura pelvica, per ottenere l'assetto neutro, non faceva parte degli insegnamenti di J.H. Pilates, ma fu inserita successivamente dalle scuole originate dagli **insegnamenti di Pilates e la moglie Clara**.