

PILATES: ARMONIA DI CORPO E MENTE

Non si può dire che mi sia avvicinata al Pilates per caso. Alcuni eventi della nostra vita non accadono per fortuite coincidenze, ma seguono un percorso di causa-effetto ben determinato, il cui senso sembra sfuggirci nell'istante in cui lo viviamo e si chiarisce nel momento in cui lo abbiamo vissuto. Così è stato per me. Per anni ho studiato danza classica, moderna, contemporanea per passione; poi un bel giorno durante una visita ortopedica mi sono sentita dire: "lei è l'esempio della disarmonia muscolare". Queste parole mi risuonano ancora alla mente come un martellante ritornello, ma ora sono solo un lontano ricordo. Vi lascio immaginare lo sconcerto e, se vogliamo lo sconforto, di fronte ad una diagnosi così secca rivolta ad una persona che, come me, ha sempre cercato di salvaguardare la salute del proprio corpo. In parole povere il mio fisico presentava zone muscolarmente più sviluppate di altre, che andavano ad inibire fasce muscolari più deboli, con conseguenti difetti di postura e scarsa mobilità articolare in alcune aree corporee. Dal momento che ho sempre creduto nel principio "volere è potere" e ho sempre pensato che con tenacia possiamo ottenere ciò che desideriamo, ho iniziato a seguire una serie di prescrizioni per iniziare a modificare il mio corpo, perché vi assicuro, il nostro corpo può cambiare. Dapprima, dietro consiglio medico, ho praticato nuoto scoprendo così la mia seconda passione accanto al Pilates, tanto che oggi posso dire di essere una di quelle persone che vivono meglio dentro l'acqua che fuori. Poi ho avuto la fortuna di incontrare una persona che oltre ad essere stata una danzatrice professionista ed insegnante, è stata la mia guida e la mia vera "maestra". Ho seguito con lei, attraverso specifici esercizi respiratori e motori, un percorso di conoscenza approfondita del mio corpo per imparare a sentire come si muove e attraverso che cosa si muove, perché solo così potevo acquisire i mezzi per migliorare la forma fisica e mantenere in modo più efficiente l'equilibrio. Ed ecco che ho cominciato ad appassionarmi allo studio del Pilates fino ad arrivare ad insegnarlo ed a farne una filosofia di vita. Il metodo, inventato dal tedesco Joseph Hubertus Pilates agli inizi del XX secolo, è basato su alcuni principi con l'idea di ottimizzare l'uso del proprio corpo. Il pilates è una ginnastica olistica, il cui scopo è far lavorare, in ogni esercizio, l'insieme di mente e corpo; insegna a muoversi in armonia ed equilibrio, accompagnando il movimento con ispirazioni ed espirazioni fluide e complete, con il risultato di ridurre la spesa energetica. In netto contrasto con il Body Building, il Pilates tende ad allungare e a tonificare i muscoli, senza ingrossarli in modo sproporzionato e spropositato. Il metodo Pilates, infatti, implica un lavoro sia sulla muscolatura interna, sia sulla muscolatura esterna del corpo, tendendo ad aumentare la stessa forza fisica. Essa si traduce, infine, in una maggiore capacità di coordinamento del proprio sistema nervoso e del sistema muscolo-scheletrico e diminuzione di dolori cervicali e della schiena, sostenuta da un addome allenato. Molto importante è, infatti, il risultato che l'effetto del Pilates ha sulla tonicità dei muscoli della cosiddetta Power House, ovvero dei muscoli connessi al tronco come l'addome, i glutei, gli adduttori e i lombari. Questi ultimi, coadiuvati dal muscolo ileo psoas, sono fondamentali per la postura, la deambulazione e per un corretto allineamento scheletrico, rivelandosi importanti anche per il controllo del baricentro del corpo. Il metodo Pilates, tramite un approccio propriocettivo, permette una vera e propria riprogrammazione neuro-muscolare. In altre parole, consente al corpo di "sentirsi" nello spazio e nel movimento, generando nuovi equilibri tra regioni muscolari che hanno tra loro un lavoro sinergico o antagonista, in modo da ottenere, sia nella statica che nella dinamica, un movimento più armonico, fluido, efficace e con il minimo dispendio energetico. Questa "magia" si acquista progressivamente e la si percepisce con una sensazione di benessere, di sollievo da tensioni

muscolari dolorose, associata ad un piacere mentale di relax. Questa strana sensazione fisica e mentale cattura piacevolmente, con un senso di benessere dovuto al piacere del "muscolo che ha lavorato" e contemporaneamente alla sensazione di leggerezza e allungamento. Nel Pilates, il lavoro muscolare avviene per catene cinetiche e per regioni muscolari: in questo modo, nei vari esercizi, viene coinvolto tutto il corpo con prevalenza della muscolatura profonda-posturale. Il metodo Pilates, inoltre, integra al lavoro fisico del corpo, anche un certo training psichico ricorrendo a tecniche o concetti di respirazione e concentrazione. Sono queste ultime che permettono maggiormente di controllare il proprio corpo nel migliore dei modi. Sarebbe, infatti, impossibile pensare di muoversi o restare in determinate posizioni di allungamento muscolare, senza una buona dose di concentrazione e, fondamentale della stessa respirazione, elemento coadiuvante nella fluidità dei movimenti che genera scioltezza e libertà di azione, evitando ipertono muscolare abnorme, sovraccarichi articolari ed eccessive tensioni muscolari. Gli esercizi pilates sono diversi e portano a una serie di miglioramenti e benefici per chi li esegue con regolarità, che vanno dal rimodellamento estetico del corpo, ai benefici funzionali dell'intera struttura anatomica della persona. Riassumerli in poche righe non riesce ad illustrarne a pieno l'efficacia; bisogna provarlo per testarne l'efficacia e la validità e soprattutto praticarlo con costanza e motivazione. Il Pilates è una disciplina "logica", basata sui principi concreti della biomeccanica, non una serie di esercizi messi l'uno in fila all'altro da imparare a memoria. Come insegnante di Pilates, ho imparato a conoscere il mio corpo ed acquisito i mezzi per aiutare i clienti a conoscere il proprio; ogni classe è un punto di partenza, uno stimolo nuovo che mi porta ad approfondire continuamente conoscenze e competenze. La soddisfazione più grande è vedere le persone che, con l'andare del tempo, riescono ad agire sul loro corpo attraverso un maggiore controllo, ad acquisire forza ed elasticità, a muoversi con maggiore scioltezza e libertà di movimento, è percepire che escono dalla stanza con una piacevole sensazione di benessere e di relax.

Il metodo Pilates si applica oggi in diversi campi: dalla riabilitazione fisioterapica al fitness; recentemente, anche il mondo più evoluto dello sport ha inserito i suoi principi nei programmi di preparazione atletica. Per sua natura si presta ad essere integrato, essendo un'attività anaerobica, a qualsiasi tipo di sport: nuoto, corsa, (ecc.), tanto che molti preparatori atletici inseriscono il Pilates nel programma di allenamento, in quanto contribuisce a migliorare le prestazioni in maniera significativa, aiuta a prevenire traumi e tensioni dovuto all'eccessivo sovraccarico muscolare. Tuttavia il Pilates è una disciplina specifica e come tale va praticato soltanto sotto la supervisione di personale esperto, anche e soprattutto quando si vuole porre l'accento sul suo aspetto terapeutico. E' infatti una delle metodiche più complete, strutturate ed affidabili per il riequilibrio della postura (tanto che all'estero viene utilizzata in molti ospedali), ma affidarla a chi conosce poco o in maniera non adeguatamente approfondita l'anatomia, la fisiologia, e la tecnica nel suo complesso, può comportare rischi per la salute stessa del paziente/cliente. I trainer di Pilates, pertanto, debbono essere certificati, quindi aver svolto un iter formativo completo. La formazione dell'insegnante è prerogativa essenziale affinché questo meraviglioso metodo possa essere praticato senza rischi, traendone tutti i benefici che potenzialmente può dare. La preparazione completa e globale è volta a prendersi cura di una clientela eterogenea, migliorandone, a seconda dei casi e con apposite modifiche, la qualità dell'allenamento o il recupero fisico, facendo del Pilates una disciplina adatta a tutti.