

Pilates

— Per tutti



IL PILATES, l'arte della consapevolezza del proprio corpo nella quotidianità.

Molti dolori affliggono tutti noi nella quotidianità, molti di questi sono attribuibili a posture scorrette o a cattive abitudini. Il pilates può essere definito come una ginnastica posturale evoluta, tonifica il corpo concentrandosi soprattutto sul **CORE**, il centro del corpo: dai muscoli superficiali e viscerali del tronco fino ai glutei... i muscoli controllori della nostra postura, dell'equilibrio e stabilità.

Rendere forte il centro del nostro corpo è fondamentale sia per una rieducazione che per una prevenzione dei disturbi legati a posture scorrette, come per esempio le ernie discali. Avere consapevolezza del proprio corpo permette via via un miglioramento del suo utilizzo con l'autocorrezione.

Importante è ricordare che questo metodo è olistico e cioè si occupa dell'intera persona. Educa alla respirazione corretta e naturale, che quasi nessuno al giorno d'oggi tende ad usare. Migliora così la circolazione, il controllo, diminuisce lo stress e addirittura abbassa la pressione e migliora la circolazione linfatica... riducendo la cellulite.

Joseph Pilates, l'inventore di questa disciplina può essere definito un "genio". Egli ha creato questo metodo per rafforzare prima di tutto se stesso, in quanto era un ragazzino fragile e ca-

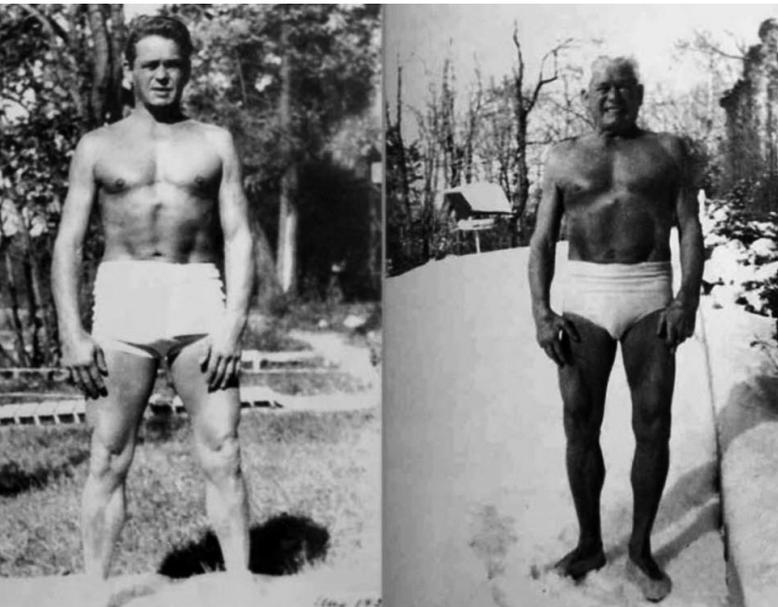
Da oggi inizia la nuova rubrica "PILATES PER TUTTI", seguendo i consigli della Dott.ssa Francesca Casassa, laureata in Educazione Professionale Sanitaria e Istruttrice di Pilates Mat Work di 2° livello, attualmente istruttrice di fitness in strutture specializzate e personal trainer a domicilio.



gionevole. Con una grande forza di volontà, nella ricerca continua di miglioramento e benessere ha sperimentato più discipline fin da adolescente, come lo yoga, il bodybuilding, lo stretching e i tuffi, creando un metodo finalizzato al miglioramento dello stato interiore ed esteriore, della mente e del corpo.

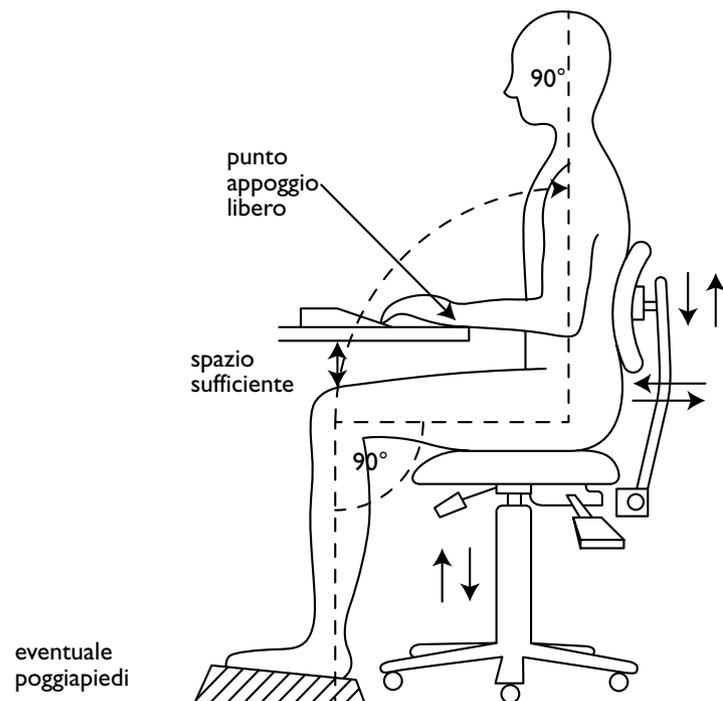
La definizione del fitness di Joseph Pilates era: "La realizzazione ed il mantenimento di un corpo sviluppato uniformemente con un'armonia mentale in grado di svolgere quotidianamente i molti e vari compiti con naturalezza, facilità e con piacere."

Spesso, per la concezione consumistica di sport e fitness che si ha al giorno d'oggi, si pensa che il pilates sia un corso di fitness, a cui andare una o due volte a settimana per tonificarsi e "fare gli addominali". In realtà noi dovremmo avere consapevolezza e controllo del corpo in ogni attività quotidiana, per lavorare in maniera più funzionale e prevenire acciacchi e malesseri a cui spesso non riusciamo ad attribuire una causa. Il controllo sul movimento corretto, se ripetuto nel tempo, diventa automatico poiché il cervello registra tutto ciò che ci fa stare bene e cerca di riproporlo. Gli addominali ed il fisico scolpito sono quindi un effetto secondario di un lavoro che è prima di tutto mentale.

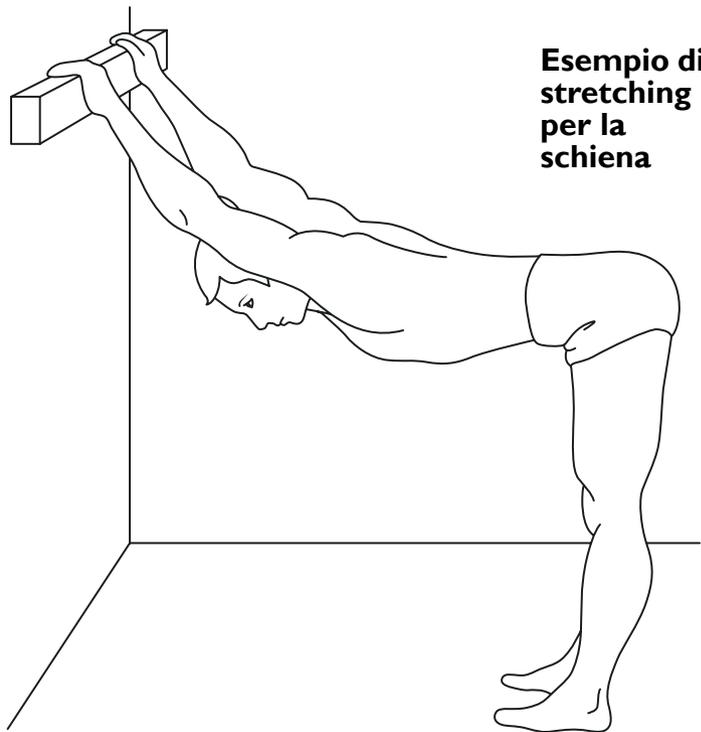
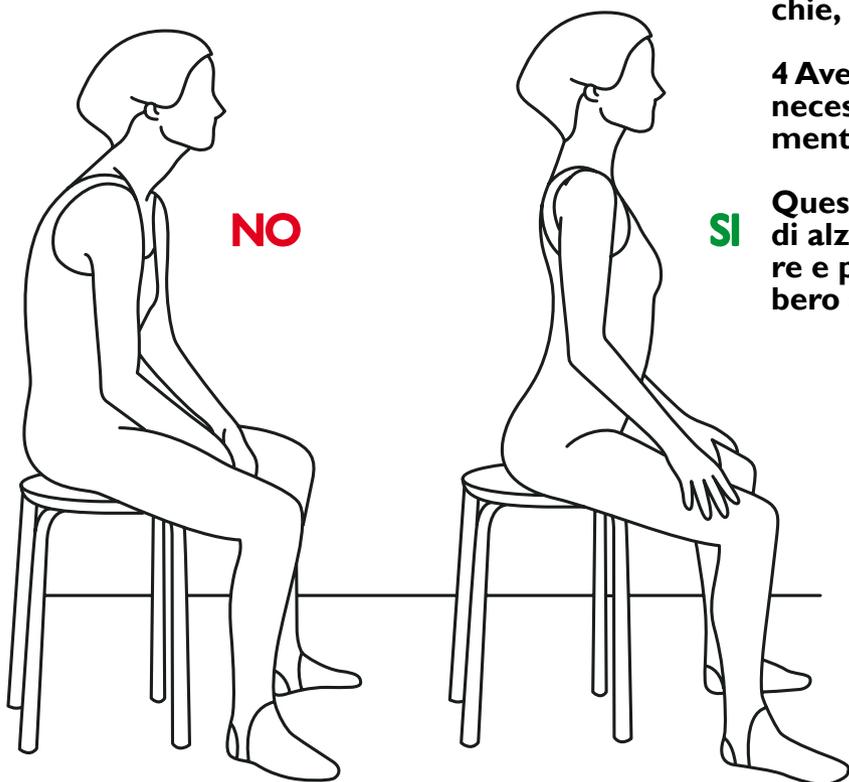


Iniziamo questa rubrica con un'introduzione al pilates, fornendo qualche semplice consiglio per andare ad allungare e "coccolare" la muscolatura che tutti noi tendiamo a maltrattare quotidianamente.

In particolare andiamo a vedere quale può essere la postura migliore da tenere nell'arte del cucito per non incorrere in disturbi.



N.B. Mi ricordo di mantenere attivo l'addominale, come se dovessi tirare in dentro la pancia per indossare dei Jeans nuovi. Contrarre e attivare i muscoli addominali, soprattutto quando siamo in posizioni statiche in piedi o seduti, aiuta a sostenere la colonna e a non caricare tutto il peso su di essa.



Esempio di stretching per la schiena

ISTRUZIONI:

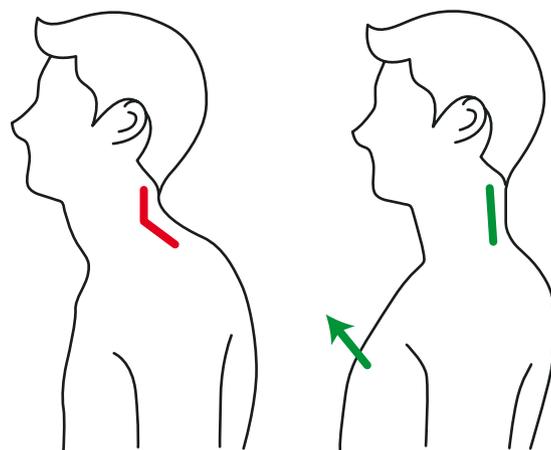
1 Sedersi su un appoggio stabile, possibilmente con schienale (meglio sedia che poltrona)

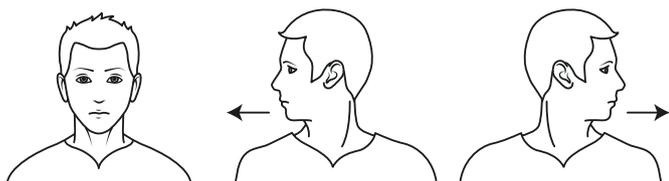
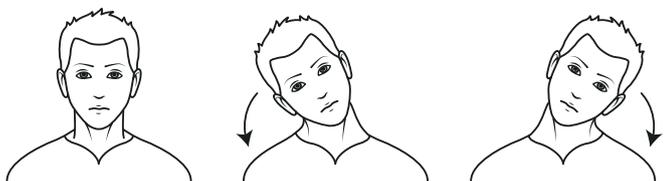
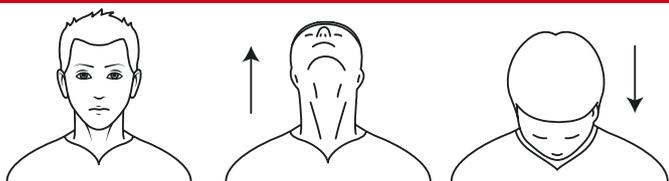
2 Formare un angolo di 90° con le gambe : le ginocchia devono essere sullo stesso piano del pube, quindi se sono più alte trovare un rialzo su cui sedersi, necessario a raggiungere lo stesso piano del pube, se sono più in basso trovare un rialzo da appoggiare sotto ai piedi per raggiungere il piano.

3 Stare seduti "dritti", non infossare la schiena e non piegarsi in avanti, immaginando di formare un altro angolo retto (90°) tra cosce e busto. Mantenere le spalle lontano dalle orecchie, rilassate.

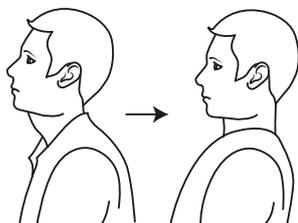
4 Avere un appoggio su cui lavorare alto il necessario per non abbassare troppo la testa mentre si lavora.

Questi piccoli accorgimenti, uniti al ricordarsi di alzarsi ogni 30-40 minuti, aiutano a migliorare e prevenire dolori e contratture, che potrebbero degenerare in disturbi cronici.





Esempio di stretching cervicale



CERVICALGIA

Quanti di noi arrivano a fine giornata sentendo il collo dolorante, bloccato, che fa male solo a tastarlo? Questi dolori sono spesso dovuti a contratture muscolari date da uno sforzo prolungato del muscolo a causa di posture scorrette. Con piccoli accorgimenti questi dolori si possono alleviare e prevenire.

La posizione del collo è molto legata allo stress e alla nostra psicologia. Una tensione interiore o un lavoro statico prolungato come quello d'ufficio possono portare a irrigidirsi, ad avvicinare le spalle alle orecchie e a protrarre il collo in avanti senza accorgersene. È così che arrivano i primi dolori. Per questo è fondamentale avere consapevolezza di ciò che tendiamo a fare con il nostro collo e le nostre spalle, per poterci riallineare con il piano fisiologico, per esempio ritraendo più indietro il collo, attivando la schiena e gli addominali per sostenerci in posizione più dritta e abbassando le spalle, ci accorgeremo di aver "tolto un peso" dal nostro povero collo.

Importante per allontanare le contratture è fare dello stretching cervicale.

N.B. Sempre eseguire movimenti lenti, mai fare scatti!!!

N.B. Mi ricordo di mantenere attivo l'addomi-

nale, come se dovessi tirare in dentro la pancia per indossare dei Jeans nuovi. Contrarre e attivare i muscoli addominali soprattutto quando siamo in posizioni statiche in piedi o seduti, aiuta a sostenere la colonna e a non caricare tutto il peso su di essa.

ISTRUZIONI:

1 Rotazioni della testa su/giù, o esercizio del grande sì (portare lentamente il viso il più possibile verso l'alto rivolgendo lo sguardo al cielo e successivamente avvicinare lentamente il mento allo sterno il più possibile guardando verso terra) da ripetere 10 volte.

2 Rotazioni della testa a destra e sinistra, o esercizio del grande no (ruotare lentamente la testa e lo sguardo il più possibile verso destra e poi, sempre lentamente, dal lato opposto) da ripetere 10 volte.

3 Traccio con la punta del naso i numeri dall'1 al 10 più grandi possibile, come avessi un penarello sul naso.

4 Mi guardo la spalla destra per 20-30 secondi e poi la sinistra (mantengo per più tempo il lato che sento più contratto).

5 Retraggo il collo alla Totò o come il movimento che fa una gallina e poi torno in posizione normale, ripeto minimo 10 volte.

Importante nel pilates è sempre la consapevolezza del proprio corpo e l'auto-correzione, quindi quando sentiamo dolore è bene fare caso alla nostra postura, chiediamoci: sto tenendo il collo in avanti? Sto tenendo la testa inclinata da un lato? Porsi questi quesiti è fondamentale per capirsi e auto-correggersi.

Snocciolamento delle vertebre cervicali



LOMBALGIA

Uno dei dolori più comuni, soprattutto per chi lavora seduto, è la lombalgia o dolore lombare. La causa principale è la postura scorretta, molto diffusa è poi l'iperlordosi, una curvatura troppo accentuata della lordosi lombare, che può portare alla formazione di ernie se trascurata. Vediamo come allungare la muscolatura lombare.

Ricordiamo che è importante non stare seduti troppe ore di seguito ma alzarsi per fare due passi o dello stretching ogni 30/40 minuti. Se non è possibile spostarsi è comunque meglio alzarsi, fare qualche rotazione del bacino, delle spalle e qualche passo sul posto ogni volta che ci è possibile.

N.B. Mi ricordo di mantenere attivo l'addominale quando eseguo gli esercizi, quando mi trovo in posizione in piedi o seduta e ogni volta che mi ricordo durante la giornata, per sostenere la colonna e quindi allenare i muscoli che la sorreggono.

ISTRUZIONI:

1 Ci posizioniamo a terra se ci è possibile o in piedi a gambe dritte. Mi piego verso le punte dei piedi fin dove arrivo e rilasso testa e braccia. Attivando l'addominale mi spingo a chiudermi sempre più. Mantengo la posizione per 30 secondi (Figura A e Figura B).

2 Divaricando le gambe mi porto prima verso destra e mantengo la posizione per 20/30 secondi, poi ripeto verso sinistra (Figura C).

3 Risalgo snocciolando la colonna vertebra per vertebra fino alla testa.

4 Ruoto con il busto guardandomi dietro le spalle, mantengo la posizione per 20 secondi prima verso destra poi verso sinistra.

5 Alzo il braccio destro e faccio una flessione del busto cadendo verso la gamba sinistra, mantengo il braccio alzato sul piano dell'orecchio, non lo lascio cadere in avanti e resto 30 secondi prima da un lato e poi dall'altro (Figura D).

6 Raddrizzo il busto tornando in posizione centrale, chiudo le gambe tenendole dritte e vado nuovamente a toccare le punte dei piedi, arrivando fin dove riesco, rilassando testa e braccia. Dopo 30 secondi risalgo snocciolando la schiena.



Figura C: dalla posizione centrale iniziale ci portiamo prima da un lato a prendere un piede, allungando la colonna e successivamente ripetiamo dall'altro lato.



Figura A: variante a terra della prima posizione di stretching della colonna.

Figura D: allungo i muscoli dorsali flettendomi prima da un lato e poi dall'altro in posizione seduta. La posizione delle gambe può variare a seconda di come ci troviamo più comodi.

Figura B: variante in piedi della prima posizione di stretching. Tutte le successive posizioni possono essere effettuate anche in piedi.

Figura A



Figura B

