

I FONDAMENTI DEL METODO PILATES

*La cosa importante non è ciò
che stai facendo, ma come
stai eseguendo ciò che fai.*

Joseph H. Pilates



SENSIBILIZZAZIONE DEL CINGOLO SCAPOLO-OMERALE

Obiettivo

Rilassare le spalle, abbassandole e riportandole alla loro naturale posizione.

Posizione di partenza

Distesi supini, le braccia lungo i fianchi, le gambe piegate, la lingua appoggiata dolcemente alla parte interna degli incisivi superiori e la mandibola rilassata (a). Ascoltate il corpo, i suoi punti

d'appoggio a terra, la pressione esercitata sul suolo.

Movimento / Respirazione

Primo passaggio: in espirazione portate in autoallungamento la colonna vertebrale e fate scivolare la punta delle dita delle mani verso i talloni. Immaginate che le scapole seguano il movimento muovendo le punte inferiori verso la colonna vertebrale e scendendo verso i glutei.

Secondo passaggio: dalla posizione di partenza ispirate portando le spalle verso le orecchie; in espirazione riportate le spalle alla posizione di partenza.

Terzo passaggio: alzate le braccia (perpendicolari al suolo). In espirazione protendete le braccia verso il soffitto staccando le spalle da terra e in inspirazione tornate ad appoggiare le spalle. Le scapole seguono il movimento allontanandosi dalla colonna vertebrale (b). Dopo 3 ripetizioni invertite la respirazione.

Ripetizioni

Ripetete 3 volte tutti i passaggi.

* Ricercate il neutro del tratto lombare e del tratto cervicale durante l'esecuzione dei 3 passaggi.



a



b

MOBILIZZAZIONE DEL TRATTO CERVICALE

Obiettivo

Togliere le tensioni dalla parte posteriore del collo.

Posizione di partenza

Distesi supini, le braccia piegate, le mani dietro la testa, le gambe piegate, i piedi paralleli (a).

Movimento

Avvicinate tra di loro i gomiti, sollevate il capo da terra (b, c) e tornate alla posizione di partenza.

Respirazione

Inspirate avvicinando i gomiti. Espirate sollevando il capo. Inspirate rimanendo in posizione. Espirate tornando alla posizione di partenza.

Ripetizioni

Ripetete il movimento 5 volte.

* Non confondete questo esercizio con quello spesso eseguito per rafforzare gli addominali. Le spalle devono scendere e la testa è sollevata dalle mani e dalle braccia; la pancia si appiattisce grazie alla contrazione del perineo in sinergia con i muscoli trasversi.



a



b



c

STABILIZZAZIONE DEL CINGOLO SCAPOLO-OMERALE

Obiettivo

Mobilizzazione delle scapole per mantenere correttamente l'assetto neutro del cingolo scapolo-omerale e del tratto cervicale.

Principali muscoli coinvolti

Muscoli anteriori e posteriori della gamba e muscolatura delle braccia e delle spalle, in particolare romboidi e grandorsali.

Posizione di partenza

Dalla posizione di riposo (a), spostatevi in quadrupedia spingendo verso terra i palmi delle mani e mantenendo la posizione neutra del bacino e del collo, portandovi in autoallungamento (b).

Movimento

Mantenendo la posizione neutra della colonna vertebrale, avvicinate le scapole tra loro portandole verso la colonna vertebrale (c), quindi riportatele nella posizione iniziale e abbassatele, portando la punta inferiore delle scapole verso il sacro e spingendo le mani verso terra e verso le ginocchia (d). Al termine delle ripetizioni portatevi nuovamente in posizione di riposo.

Respirazione

Espirare avvicinando le scapole tra loro. Inspirare tornando alla posizione iniziale. Espirare portando le scapole verso il sacro. Inspirare tornando alla posizione di partenza.



Ripetizioni

Ripetete 5 volte.

✱ La posizione corretta delle scapole è fondamentale per l'equilibrio della spalla. Questo esercizio è utile per l'equilibrio del lavoro della cuffia dei rotatori.

CORE STABILITY IN QUADRUPEDIA 1

Obiettivo

Rinforzo della Powerhouse attraverso l'attivazione dei muscoli delle gambe e delle braccia.

Principali muscoli coinvolti

Muscoli anteriori e posteriori della gamba, muscolatura delle braccia e delle spalle.

Posizione di partenza

Dalla posizione di riposo, spostatevi in quadrupedia spingendo verso terra i palmi delle mani e mantenendo la posizione neutra del bacino e del collo, portandovi in autoallungamento (a).

Movimento

Spingete verso terra le mani e le tibie - utilizzate un asciugamano arrotolato per enfatizzare la spinta

delle gambe (b) - e attivate così i quadricipiti, risucchiando il perineo e facendo lavorare i muscoli trasversi addominali.

Contemporaneamente, portate la punta inferiore delle scapole verso il sacro spingendo le mani verso terra e verso le ginocchia.

Portatevi poi in posizione di riposo (vedi p. 68).

Respirazione

Contraete la muscolatura in una lenta espirazione di almeno 5 secondi. Rilassate, e ripetete dopo un atto respiratorio.

Ripetizioni

Ripetete 5 volte. In fase iniziale diminuite le ripetizioni.



PALMING

Obiettivo

Far riposare gli occhi.

Posizione di partenza

Distesi supini, le gambe piegate, le braccia lungo i fianchi.

Movimento

Chiudete entrambi gli occhi e copriteli con i palmi delle mani.

Respirazione

Inspirate con il diaframma (vedi p. 22).

Ripetizioni

Rimanete concentrati sul respiro per alcuni minuti. Al termine del rilassamento aprite gli occhi e osservate lo spazio circostante alternando la messa a fuoco tra oggetti vicini e spazi lontani.

**Inspirate ed espirate dal naso. Rilassate le spalle.*



MASSAGGIO DEL VISO

Obiettivo

Rilassamento dei muscoli del viso.

Posizione di partenza

Distesi supini, le gambe distese, le braccia lungo i fianchi.

Movimento

Primo passaggio: chiudete gli occhi e massaggiare lentamente

tutto il viso con piccoli movimenti rotatori. Partite dalle mandibole, risalite alle tempie, alla fronte; pizzicate le sopracciglia partendo dall'attaccatura interna fino a quella esterna. Tornate a massaggiare la zona delle tempie poi concludete spostandovi di nuovo verso le mandibole.

Ripetete un paio di volte l'intero percorso.

Secondo passaggio: appoggiate le mani aperte sulla mandibola, poi aprite e chiudete lentamente la bocca.

Ripetete per almeno 5 volte l'intera sequenza.

Respirazione

Libera.

VISUALIZZAZIONI PER RILASSARE GLI OCCHI

Obiettivo

Attivazione e rilassamento dei muscoli oculomotori. Questi esercizi servono inoltre a prendere coscienza del movimento degli occhi e a sensibilizzare l'attenzione sulle molteplici capacità funzionali.

Posizione di partenza

Distesi supini, le gambe distese, le braccia lungo i fianchi.

Movimento

Chiudete gli occhi e visualizzate la fiamma di una candela posta su un orizzonte immaginario.

1. Seguite con lo sguardo il movimento della candela che si sposta lentamente a destra e a sinistra.

Respirazione: inspirate con il diaframma (vedi p. 22).

Osservazioni: rimanete concentrati sulla candela per una decina di movimenti. Non cercate di forzare il movimento, rispettate il limite.

2. Concentrate l'attenzione sull'occhio sinistro. Immaginate che la candela vada verso sinistra e torni in posizione di partenza. Seguite con l'occhio il movimento.

Respirazione: inspirate con il diaframma.

Osservazioni: rimanete concentrati sulla candela

per una decina di movimenti. Non cercate di forzare il movimento, rispettate il limite.

3. Continuate con l'occhio sinistro. Immaginate che la candela vada verso destra e torni in posizione di partenza. Seguite con l'occhio il movimento.

Respirazione: inspirate con il diaframma.

Osservazioni: rimanete concentrati sulla candela per una decina di movimenti. Non cercate di forzare il movimento, rispettate il limite.

4. Riposate e percepite la differenza tra i due occhi.

5. Concentrate l'attenzione sull'occhio destro.

Immaginate che la candela vada verso destra e torni in posizione di partenza. Seguite con l'occhio il movimento.

Respirazione: inspirate con il diaframma.

Osservazioni: rimanete concentrati sulla candela per una decina



DOUBLE LEG STRETCH

Variante Scissors (Forbici)



a



b

Obiettivo

Stabilizzazione del bacino, rafforzamento dei muscoli addominali e flessori del collo.

Principali muscoli coinvolti

Addominali, ileopsoas, quadricipiti e flessori del collo.

Posizione di partenza

Distesi supini, le ginocchia e le anche flesse, le braccia piegate (mani alle tibie, gomiti aperti), il capo sollevato.

Stendete una gamba e afferratela con le mani mentre l'opposta si estende (a).

Movimento

Alternate la presa delle gambe con una lenta e ampia sforbiciata (b).

Respirazione

Espirate afferrando la gamba. Inspirare durante lo scambio.

Ripetizioni

Ripetete 3-5 volte.

Varianti

È possibile variare la presa delle mani sulla gamba (caviglia, polpaccio, cavo popliteo) o piegare leggermente le ginocchia.

* Non alzate le spalle, la punta inferiore delle scapole scende verso il sacro. Mantenete fluido il movimento.

DOUBLE LEG STRETCH

Variante Criss Cross (Croce incrociata)



a



b

Obiettivo

Stabilizzazione del bacino e rafforzamento dei muscoli addominali.

Principali muscoli coinvolti

Addominali, ileopsoas e quadricipiti.

Posizione di partenza

Posizione supina, le mani dietro la nuca, un ginocchio flesso, il gomito controlaterale che sfiora il ginocchio e l'altro appoggiato a terra (a).

Movimento

Alternate la flessione delle gambe, portando ogni volta il gomito al ginocchio opposto (b).

Respirazione

Espirate in flessione. Inspirare durante lo scambio delle gambe.

Ripetizioni

Ripetete 3-5 volte.

* Cominciate il movimento tenendo ben alte le gambe. Non alzate le spalle: la punta inferiore delle scapole scende verso il sacro. Mantenete fluido il movimento. Rimanete con il gomito a terra ben aperto.

SIDE BEND TWIST 1

(Salita laterale con torsione)

Obiettivo

Potenziamento della catena cinetica laterale.

Principali muscoli coinvolti

Tutta la catena cinetica laterale viene coinvolta in un potenziamento isometrico.

Posizione di partenza

Seduti sul fianco destro, le gambe piegate, il piede destro appoggiato a terra su tutta la superficie laterale e l'altro sopra con le sole falangi che toccano terra (a). La mano destra appoggiata a terra, la sinistra appoggiata alla gamba sinistra.

Movimento

Sollevate il bacino spingendo con il braccio destro. Portate il braccio sinistro verso il capo allineandolo alla spalla (b). Tornate alla posizione iniziale e continuate la torsione portando le braccia controlateralmente.

Respirazione

Inspirare mentre sollevate il bacino. Espirate tornando alla posizione di partenza e continuando la torsione del busto.



Ripetizioni

Ripetete 3 volte.

Varianti

- Mermaid (vedi p. 141), serve come preparazione all'esercizio o lo sostituisce;
- è possibile variare la posizione dei piedi per aumentare la stabilità (piedi paralleli o uno

avanti e uno indietro, figura c);
- si può eseguire il movimento appoggiando a terra l'intero avambraccio anziché soltanto la mano.

* **Mantenete il bacino in posizione immaginando che un filo sostenga la vita. Non perdetevi il controllo del baricentro.**

SIDE BEND TWIST 2

Obiettivo

Potenziamento della catena cinetica laterale.

Principali muscoli coinvolti

Tutta la catena cinetica laterale viene coinvolta in un potenziamento isometrico.

Posizione di partenza

Transition: direttamente dal Side Bend Twist 1.

Oppure: seduti sul fianco destro, le gambe piegate, la mano destra appoggiata a terra, la sinistra appoggiata sulla caviglia sinistra.

Movimento

Sollevate il bacino spingendo con il braccio destro, portate il braccio sinistro verso il capo allineandolo alla spalla. Rimanete in posizione e flettete il busto in avanti e indietro, seguendo con lo sguardo la mano che, a sua volta, con il braccio segue il movimento del busto (a, b). Tornate alla posizione di partenza e continuate la torsione portando entrambe le braccia controlateralmente.

Respirazione

Inspirare nella fase di salita. Espirate flettendo il busto in

avanti. Inspirare estendendo il busto. Espirate tornando alla posizione di partenza e continuando la torsione del busto.

Ripetizioni

Ripetete una volta per lato.

Varianti

Si può eseguire il movimento appoggiando a terra l'intero avambraccio anziché solo la mano.

* **Spingete verso l'alto il bacino.**

Non perdetevi il controllo del baricentro.



PILATES CON IL MAGIC CIRCLE

Il Magic Circle, il cerchietto di metallo creato da Pilates, attualmente reperibile in vari formati e materiali, ha molteplici utilizzi. Il lavoro in tensione isometrica (vedi "I vari tipi di contrazione", p. 18) permette di rinforzare la Powerhouse equilibrando la cornice (Frame) e sviluppando in armonia i muscoli delle braccia e delle gambe.

Gli esercizi presentati in questo capitolo possono essere eseguiti con la palla (quando il cerchietto è da stringere) o con la banda elastica (quando il cerchietto è da allargare). Potete utilizzare il Magic Circle nell'esecuzione di alcuni esercizi del Mat Work posizionandolo in modo opportuno. In questo capitolo verranno presi in considerazione gli esercizi più comunemente eseguiti con il cerchietto.

Note sull'esecuzione degli esercizi

Mantenete la tensione per almeno 3 secondi. La tensione che si sviluppa non è mai massima.

Ci sono modi per lavorare con il Magic Circle in base al tipo di respirazione richiesta:

* espirate stringendo il Magic Circle, inspirate rilassando;

* espirate stringendo il Magic Circle, inspirate mantenendo la posizione, espirate rilassando.

Espirate per 3 secondi (cercate poco per volta di arrivare almeno a 5 secondi).



Il Magic Circle può essere sostituito dalla palla (quando è da stringere) o dall'elastico (quando è da allargare).

Il Magic Circle nel Mat Work

Esercizi	Come posizionare il Magic Circle
Hundred	Tra le caviglie. All'esterno delle caviglie.
Roll Up	Tra le mani. Tra le caviglie. All'esterno delle caviglie.
Roll Over	Tra le caviglie. All'esterno delle caviglie.
Spine Stretch	Spingete con le mani il cerchietto contro il pavimento.
Open Leg Rocker	Tra le caviglie. All'esterno delle caviglie.
Corkscrew 1, 2, 3	Tra le caviglie. All'esterno delle caviglie.
Spine Twist	Tra le caviglie. All'esterno delle caviglie.
Jack-Knife	Tra le caviglie. All'esterno delle caviglie.
Teaser 1, 2, 3	Tra le caviglie. All'esterno delle caviglie.



BELLY (Ombelico)

Standing Series (Serie in piedi)



Obiettivo

Rinforzo della muscolatura delle braccia.
Sensibilizzazione del gran dorsale e degli addominali.

Principali muscoli coinvolti

Muscolatura delle braccia, bicipiti, gran dorsale.

Posizione di partenza

In piedi, le gambe leggermente divaricate, il Magic Circle tra le mani posto all'altezza dell'ombelico, i gomiti leggermente piegati.



Movimento

Stringete il Magic Circle tra le mani, mantenete la tensione per almeno 3 secondi e rilassate le braccia.

Respirazione

Espirate stringendo il Magic Circle (se possibile espirate per 3 secondi, poi arrivate almeno a 5 secondi).

Ripetizioni

Ripetete 5 volte.

Varianti

L'esercizio si può eseguire anche da seduti o supini.

* Non alzate le spalle durante la contrazione.

In fase di apprendimento controllate che lo sforzo sia eseguito in espirazione.

Tenete le gambe leggermente piegate per evitare un sovraccarico sulla zona lombare.

Lo stesso esercizio eseguito con la palla.

SHOULDERS (Spalle)

Standing Series



Obiettivo

Rinforzo della muscolatura delle braccia.
Sensibilizzazione del gran dorsale e degli addominali.

Principali muscoli coinvolti

Muscolatura delle braccia, bicipiti, gran dorsale.

Posizione di partenza

In piedi, le gambe leggermente distanti, il Magic Circle tra le mani posto all'altezza dello sterno, i gomiti leggermente piegati.

Movimento

Stringete il Magic Circle tra le mani, mantenete la tensione per almeno 3 secondi e rilassate le braccia.

Respirazione

Espirate stringendo il Magic Circle (se possibile espirate per 3 secondi, poi arrivate almeno a 5 secondi).

Ripetizioni

Ripetete 5 volte.

Varianti

L'esercizio si può eseguire anche da seduti o supini.

* Non alzate le spalle durante la contrazione. In fase di apprendimento controllate che lo sforzo sia eseguito in espirazione.

Tenete le gambe leggermente flesse per evitare un sovraccarico sulla zona lombare.