

PRINCIPI E FONDAMENTI DELLA TECNICA PILATES

“E’ la mente che costruisce il corpo” Joseph H. Pilates

1. **Rilassamento:** è il punto di partenza, può sembrare uno strano modo di iniziare ma è molto importante non portare stress e tensione nell’esecuzione degli esercizi è fondamentale riconoscere e rilassare le aree di tensione involontaria prima di cominciare qualunque training, il collo, il cingolo scapolo omerale, i flessori delle anche, sono punti critici per l’accumulo di tensioni che occorre imparare a riconoscere ed eliminare.

2. **Concentrazione:** il Pilates è un programma mentale e fisico di allenamento per incrementare il controllo sia della psiche che del corpo. Il concetto è che durante l’esecuzione di ogni movimento viene richiesta la massima attenzione ad ogni segmento corporeo ed ad ogni particolare dettaglio, ciò porta il “focus” all’interno di sé e non a modelli o obiettivi approssimativi o esterni che potrebbero rendere i movimenti meccanici. “Qualità e non quantità” è uno dei principi fondamentali del Pilates.

3. **Allineamento :** è importantissimo per il corretto carico biomeccanico delle articolazioni, un buon allineamento, mantiene le articolazioni nella cosiddetta “zona neutra”. I movimenti svolti con un allineamento corretto, conservano più a lungo le cartilagini in condizioni di efficienza e funzionalità.

4. **Respirazione:** è un elemento fondamentale per la corretta esecuzione dei movimenti, oltre a favorire un corretto ricambio di ossigeno ed una migliore circolazione ; il movimento del diaframma, dei muscoli del pavimento pelvico e degli addominali sono tutti correlati tra loro, quindi la respirazione può essere fortemente influenzata dalla capacità e dal modo di utilizzare questi muscoli.

In ogni esercizio ci si prepara prima di iniziare il movimento con una lunga inspirazione e si espira durante l’esecuzione del movimento o dell’allungamento.

“ I polmoni devono diventare come un soffietto espandersi quanto più possibile in inspirazione e ridursi al minimo in espirazione” per realizzare ciò è inevitabile il reclutamento volontario dei muscoli poco utilizzati della zona centrale del corpo.

5. **Centro :** *“ una cintura di forza”* occorre lavorare dall’interno e dall’esterno sviluppando uno stabile sostegno per la colonna e per gli organi interni.

Le ultime ricerche mediche indicano che la stabilità si ottiene se l’azione

parte dal pavimento pelvico e dal reclutamento della parte bassa dell'addome.

6. Coordinazione: imparare a guidare un'auto diventa presto un automatismo, una "memoria dei muscoli". Costruire una buona coordinazione è importante per attivare un processo che incrementa la comunicazione tra mente e corpo. Partendo da piccoli e semplici movimenti si possono costruire combinazioni sempre più complesse e sequenze lunghe ed elaborate.

7. Fluidità : mantenere un'esecuzione lenta e fluida, aiuta a controllare l'allineamento, la respirazione, la corretta esecuzione "lento non significa facile" sovente è più difficile eseguire un movimento lentamente con precisione che velocemente e con approssimazione, inoltre l'esecuzione lenta, non permette di barare.

8. Resistenza : se i muscoli lavorano in modo più efficiente, senza tensioni inutili, ottimizzando l'esecuzione e la respirazione, la resistenza aumenterà in maniera evidente.

Il Pilates non offre però un incremento delle funzioni cardiovascolari, è infatti importante integrare il metodo con attività che stimolino queste funzioni. Joseph Pilates non ha lasciato un manuale di esercizi, adattava i suoi principi su ogni persona, così il suo metodo si è evoluto, ed è stato personalizzato dai suoi allievi che a loro volta lo hanno insegnato con variazioni e sfumature differenti. Esistono però due approcci sostanzialmente diversi: uno è il cosiddetto MatWork, cioè una serie di esercizi eseguiti a corpo libero o con piccole aggiunte di peso in gruppo o con un personal trainer. Il secondo è il lavoro eseguito con l'utilizzo di alcune macchine concepite da Joseph Pilates quali "l'universal reformer", un lettino con una parte che scorre su un carrello trazione da molle.

Il "four poster" o letto a baldacchino, un letto su cui appunto un baldacchino permette di agganciare molle e maniglie per guidare o sostenere l'esecuzione dei movimenti.

Cubi, molle, palle, cuscini, sedie, cavigliere, sciarpe, spessori in gomma piuma sono attrezzi a volte non convenzionali che permettono un'esecuzione più comoda o più intensa in relazione alle esigenze.

A seconda degli autori e del loro modo di sviluppare ed integrare il metodo (a volte inserendo esercizi che provengono da altre discipline) si possono individuare alcuni esercizi base che ricorrono in ogni trattato sull'argomento, gli esercizi hanno spesso nomi molto fantasiosi ma che evocano immediatamente un'immagine che permette di ricordarne l'esecuzione per associazione mentale.

The hundred, roll up, single leg circles, single leg stretch, criss cross, spine stretch, leg kick, spinetwist, swimming, the seal, rolling, bridging, leg pull, swan dive, arrow, mermaid, sono solo alcuni nomi che corrispondono ad esercizi che si concentrano su obiettivi particolari.

Il Pilates rimane comunque un metodo aperto ed in costante evoluzione ma i concetti di Joseph Hubertus Pilates mantengono il loro valore storico innovativo e rappresentano nella loro apparente semplicità un importante fonte di stimoli utili all'integrazione di discipline che riguardano l'arte del movimento.