

## Il linguaggio pilates

### Posizione neutra del bacino

Quando il bacino è in posizione neutra, il pube e le creste iliache sono allo stesso livello. Immagina una ciotola piena d'acqua collocata sulla pancia... e che non si rovescia.



Posizione neutra del bacino.

In tutte le posizioni di partenza e durante numerosi esercizi, il bacino resta sempre nella posizione neutra.

### Esempi



Spine Twist



Side Leg Lift



Spine Twist Side Leg Lift Arm e Leg Lift

Quando la colonna vertebrale è in sovraestensione (schiena curva) o che le vertebre lombari sono premute a terra, il pube e le creste iliache non sono allo stesso livello (la ciotola piena d'acqua si rovescia). Cerchiamo quindi di evitare queste due posizioni. Unica eccezione: l'esercizio preliminare per «trovare» la posizione neutra del bacino e che consiste nello spingere il bacino in avanti (inarcare la schiena) poi all'indietro (premere le vertebre lombari a terra).



Spingere il bacino in avanti – la schiena è inarcata.



Spingere il bacino all'indietro – le vertebre lombari sono premute a terra.

### Importante

Quando il bacino è in posizione neutra, il pube e le creste iliache sono allo stesso livello. La colonna vertebrale forma una doppia S naturale e il peso è suddiviso fra la parte posteriore della testa, la colonna toracica e l'osso sacro.

### Il centro

Nel pilates moderno il centro ingloba

- la muscolatura addominale profonda
- la muscolatura dorsale profonda
- il perineo
- il diaframma

Joseph Pilates chiamava il centro anche «power house». Ogni esercizio di pilates parte dal centro, ovvero dalla «power house». È lì che si concentrano la forza e l'energia che circolano poi nelle braccia, nelle gambe e nella colonna vertebrale.

### Esempio: (Leg Arcs)

Nella posizione di partenza, poco prima dell'espiazione, attivare il centro prima di abbassare la gamba. In altre parole, portare dolcemente l'ombelico verso la colonna vertebrale, attivare il perineo ed eseguire poi il movimento.



Posizione di partenza: attivare il centro.

### Osservazione

Visto e considerato che in questo esercizio entrambe le gambe sono sollevate, occorre attivare anche la muscolatura obliqua dell'addome per mantenere il bacino nella posizione neutra.

### Importante

Un centro energetico è la base di tutti gli esercizi di pilates.



Al momento dell'espiazione, abbassare la gamba.