Pilates: Un metodo che migliora la qualità dei movimenti

Il pilates oggi è diventata un'attività popolare molto diffusa. Giro d'orizzonte su una tecnica che dalla sua creazione non ha mai smesso di sedurre.

Il pilates è un'attività aperta a tutti, sebbene generalmente attragga maggiormente il pubblico femminile. Sono essenzialmente gli esercizi impegnativi ma nel contempo dolci, ovvero privi di movimenti o di impatti bruschi, a renderlo un'attività corteggiata da un vasto pubblico eterogeneo. Se praticato con una certa regolarità, il Pilates può infatti generare benefici non solo a livello fisico ma anche mentale. L'obiettivo principale è quello di rendere le persone consapevoli di sé stesse, del loro corpo e della loro mente, spingendole ad unire questi due elementi in un'unica entità dinamica e ben funzionante.

Meno dolori e una postura migliore

Il pilates aiuta ad attenuare i dolori rinforzando i muscoli profondi e sostenendo correttamente il bacino e la schiena, migliora la postura e affina la silhouette rassodando i muscoli deboli e distendendo quelli rigidi. Rende più elastici grazie all'allungamento della muscolatura e all'ampiezza delle articolazioni, migliora la respirazione, rendendola più lenta e profonda, corregge la postura e insegna ad eseguire correttamente gesti che si compiono nella vita di tutti i giorni. Le capacità coordinative si affinano, ciò che contribuisce a limitare gli effetti dell'invecchiamento. Una pratica regolare aiuta pure a combattere lo stress quotidiano e infonde un vero e proprio benessere.

Le nove regole d'oro

- Concentrazione: concentrati al 100% sull'esercizio che stai facendo. Ogni movimento deve provenire dal centro del corpo.
- Respirazione: l'ossigeno è energia vitale e permette di eseguire ogni esercizio in modo profondo ed efficace, evitando soprattutto di gonfiare l'addome. Questa tecnica rinforza i muscoli addominali.
- Centro: il centro è la fonte da cui proviene la forza.
- Controllo: lavora seguendo il motto: «massimo risultato con il minimo sforzo».
- Precisione: sii preciso e controlla che la tua tecnica sia sempre corretta.
- Fluidità: evita di fare movimenti duri, veloci e ondulati, collega gli esercizi fra di loro.
- Isolazione: attiva in modo isometrico la muscolatura inferiore prima di integrare il movimento.
- Continuità: sii paziente con te stesso e allenati regolarmente.
- Integrazione: introduci le conoscenze acquisite nella vita di tutti i giorni.

La ginnastica posturale dei ballerini

Fra tutte le discipline che traggono notevoli benefici dal metodo Pilates ne spicca una in particolare, quella della danza. La presenza di una scuola di danza nello stesso edificio newyorkese che ospitava lo studio di J.H. Pilates (v. riquadro sotto) spiega verosimilmente il legame fra le due discipline.

Articoli apparsi nella stampa specializzata di settore evidenziano i numerosi vantaggi di una tecnica che insegna a percepire esattamente come si stia muovendo il corpo e che favorisce il rafforzamento del centro, aiutando nel contempo a limitare il dispendio energetico e a ridurre gli infortuni nelle zone lombari e dorsali. «Il metodo Pilates – si legge – trova una specifica e ampia applicazione nella danza, tanto che spesso è definito come la ginnastica posturale dei ballerini.» Durante le lezioni, si può lavorare sul corpo nella sua globalità, azionando tutte le catene cinetiche muscolari, anteriori, posteriori e crociate, nonché sulla respirazione, che va coordinata correttamente ai movimenti eseguiti. Nessuna parte del corpo deve essere trascurata o ignorata. È in questo modo che si diventa consapevoli della postura assunta durante l'esecuzione dell'esercizio.

La concentrazione, dal canto suo, permette di tenere sotto controllo ogni movimento, dalle articolazioni, alla posizione delle dita delle mani, delle spalle, della schiena, del bacino, degli arti inferiori, sino alle dita dei piedi. Nessun movimento deve essere eseguito in modo rigido e contratto e neppure risultare troppo rapido o troppo lento. Dai movimenti debbono sprigionarsi armonia, grazia e fluidità e tutto deve essere tenuto sotto controllo, perché la fluidità dei movimenti deriva dalla forza del centro.

Lo stesso J.H. Pilates era solito ripetere «la cosa importante non è ciò che stai facendo, ma come stai eseguendo ciò che fai». E, come sottolineato all'inizio dell'articolo, questa è una delle ragioni principali per le quali il Pilates si rivolge piuttosto ad un pubblico adulto. Ai più giovani infatti manca la capacità di analizzare in modo raffinato l'esecuzione dei loro movimenti.

Un metodo intramontabile
Joseph Hubertus Pilates nacque nel 1880 in Germania. Da giovane soffriva di asma, rachitismo e febbre reumatica. Per combattere la salute precaria si dedicò al culturismo, ai tuffi, allo sci e ad altre tecniche di ginnastica e sviluppò una serie di esercizi. Nel 1912 si trasferì in Inghilterra dove divenne istruttore di autodifesa per la scuola di polizia locale, praticò il pugilato e lavorò anche come artista circense. Quando scoppiò la Prima Guerra Mondiale, fu internato per un anno nel Lancaster assieme ad altri connazionali. In questo periodo si allenò molto coinvolgendo anche i compagni di prigionia. Venne trasferito in seguito sull'Isola di Man dove fu confrontato con una tragica realtà: soldati menomati dalle ferite subite in battaglia, indeboliti dalle malattie e immobilizzati da tempo. Decise così di costruire una serie di macchinari che potessero aiutarli nella riabilitazione.
Nei primi anni Venti tornò in Germania, dove continuò a concepire attrezzature per la rieducazione, alcune delle quali sono tuttora in uso. Nel 1926 si trasferì a New York e una volta giunto nella City, con la giovane moglie incontrata durante la traversata, aprì uno studio nel quale accoglieva soprattutto ballerini che avevano subito delle lesioni dorsali e alle gambe per aiutarli nella riabilitazione. Fu lui stesso a dare il nome «metodo Pilates» alla sua teoria di allenamento, che si fondava sul Mat Work, ovvero una serie di esercizi eseguiti a corpo libero su di un materassino, e sul perfezionamento di attrezzi particolari (come ad esempio Reformer, Cadillac, Barrel). J.H.Pilates morì nel 1967, tre anni dopo una sua ex allieva aprì uno studio a Los Angeles e la vicinanza con Hollywood conferì alla tecnica una rinomanza internazionale.

Fonte: rivista mobile 03/2009, pagg. 16-20

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO