

I principi del metodo pilates

Respirazione

Principio di base: inspirare dal naso, espirare dalla bocca.

Inspirare lateralmente e nella schiena in modo tale che gli archi costali inferiori si aprano di lato e all'indietro. Espirare chiudendo le costole verso l'interno e il basso spingendo dolcemente l'ombelico verso la colonna vertebrale.

La respirazione è in armonica con lo scopo dell'esercizio. Il principio è il seguente: inspirazione = allungamento della colonna vertebrale e preparazione dell'esercizio; espirazione = stabilità e attivazione del centro.

Esempi



Assisted Roll Up
Inspirare – prepararsi e accentuare l'allungamento della colonna vertebrale.
Espirare – spostarsi all'indietro e attivare il centro.



Leg Pull Front
Inspirare – prepararsi e accentuare l'allungamento della colonna vertebrale.
Espirare – sollevare la gamba, attivare il centro e mantenere l'equilibrio.

Osservazione

Quando s'ispira, evitare di sollevare le scapole e di aprire l'arco costale anteriore.

Importante

Questa respirazione si chiama: respirazione costale.

Allungamento della colonna vertebrale

Per allungamento della colonna vertebrale nell'asse s'intende lo stiramento. La testa si allontana dal bacino senza tuttavia modificare la forma naturale (doppia S) della colonna vertebrale.

Allungando la colonna vertebrale nell'asse, non solo la si alleggerisce ma si riduce anche la pressione sui dischi intervertebrali, permettendo alle vertebre di muoversi liberamente.

Esempi



Roll Down
La colonna vertebrale raggiunge il massimo della sua lunghezza durante la flessione.



Press Up
La colonna vertebrale raggiunge il massimo della sua lunghezza durante l'estensione.



Spine Twist
La colonna vertebrale raggiunge il massimo della sua lunghezza durante la rotazione.



Tic Toc
La colonna vertebrale raggiunge il massimo della sua lunghezza durante l'inclinazione laterale.

Importante

In tutti gli esercizi, la colonna vertebrale è allungata al massimo qualsiasi sia la posizione in cui vi trovate.



Allungamento della colonna vertebrale nell'asse.