

# UN CLASSICO MODERNO



**Il Pilates è una forma di esercizio "consapevole", che si focalizza soprattutto su muscoli, legamenti e postura, ma anche su movimenti funzionali e collegamento con la mente. Si ringrazia per le immagini il Centro Natura. ©Piero Casadei**



## Il metodo Pilates ha rivoluzionato i canoni della moderna ginnastica. Praticandolo, si migliorano le prestazioni e si prevengono gli infortuni.

ALESSANDRO FATTORINI

Joseph Pilates desiderava che il suo metodo fosse universalmente riconosciuto. Per certi versi è un sogno che si è avverato: negli ultimi anni il metodo Pilates ha raggiunto un tale livello di diffusione da risultare forse impensabile anche a Pilates stesso. Il suo sistema di esercizi, sviluppato a partire dagli anni '20 del secolo scorso, è oggi praticato in tutto il mondo e considerato ormai un classico tra le ginnastiche moderne. Inoltre, la ricerca scientifica ha convalidato di recente i risultati che si ottengono dalla sua pratica, aggiungendo nuova credibilità al metodo. Le ragioni di questa grande popolarità sono da ricercarsi proprio nei benefici derivanti da questo sistema di allenamento: miglioramenti sul piano fisico ed estetico e una sensazione generale di benessere. Tra le discipline che si fondano sull'analisi del movimento e la consapevolezza corporea, il metodo Pilates ha il merito di aver preparato il terreno per una visione nuova dell'esercizio fisico. Joseph Pilates, vissuto fino alla seconda metà degli anni '60, sviluppò il suo metodo senza avere le conoscenze attuali della biomeccanica, della fisiologia e della pedagogia, poiché certe cognizioni e scoperte non erano ancora disponibili. Negli ultimi cinquant'anni sono state molte le scoperte e le conoscenze acquisite in questi campi; oggi i moderni e sofisticati metodi di ricerca sono in grado di dimostrare scientificamente ciò che in passato era frutto di semplici intuizioni. Certe intuizioni, comunque, rimangono ancora attuali, in particolare per quanto riguarda la respirazione, la visualizzazione, l'equilibrio del bacino e la mobilitazione della colonna vertebrale. Nel corso del tempo, anche il metodo



### Joseph Hubertus Pilates

Nato in Germania nei pressi di Dusseldorf nel 1880, Joseph Hubertus Pilates da bambino soffriva di rachitismo, febbre reumatica e asma. Affascinato dai disegni di anatomia di un libro, fu convinto che l'attività fisica gli potesse giovare. Iniziò a passare molte ore nei boschi per osservare il movimento degli animali e s'impegnò in un allenamento rigoroso nei diversi sport e attività come culturismo, ginnastica, lotta, pugilato, nuoto e sci. All'età di quattordici anni già posava come modello per le tavole anatomiche. Si trasferì in Inghilterra nel 1912, lavorò come pugile, artista in un circo e istruttore di autodifesa a Scotland Yard. Fu prigioniero, durante la prima guerra mondiale, e recluso nell'isola di Man. Lavorò nell'ospedale del campo sviluppando il suo programma di allenamento, che propose ai suoi compagni di prigionia per sostenere la dura vita di reclusione. Qui sviluppò i prototipi dei macchinari futuri del metodo, utilizzando le molle da letto e altro materiale di recupero. Tornato in Germania dopo la guerra, incontrò coreografi e analisti del movimento come Rudolf Laban e Mary Wingman. Lavorò ad Amburgo come istruttore di reclute del corpo di polizia. Si trasferì negli Stati Uniti nel 1926 per allontanarsi dal regime nazista che lo voleva come istruttore per l'esercito. Sulla nave conobbe Clara, sua futura moglie, che svolse un ruolo fondamentale nello sviluppo del metodo. I due coniugi aprirono il primo studio a New York nella *Eight Avenue* alla fine degli anni '20, accanto alla sede del *New York City Ballet*; circostanza fondamentale per la diffusione del suo metodo tra i danzatori. Alcuni famosi danzatori come George Balanchine e Martha Graham studiarono con lui e mandarono molti dei loro ballerini ad allenarsi col suo metodo. Pilates continuò, fino alla morte, avvenuta nel 1967, a perfezionare il suo metodo e i macchinari per gli esercizi, riabilitando danzatori infortunati e formando allievi che fondarono scuole in vari luoghi degli Stati Uniti.

Pilates ha naturalmente subito delle trasformazioni, integrando nuove conoscenze e modificandosi, soprattutto nella didattica. *“La forma fisica è il primo requisito per la felicità”*: la famosa frase di Joseph Pilates intende mettere in risalto come mente e corpo siano strettamente interconnessi, influenzandosi a vicenda. È una premessa fondamentale che viene costantemente ribadita nell'approccio agli esercizi fisici. Il Pilates è quindi una forma di esercizio “consapevole”, che si focalizza soprattutto sugli aspetti strutturali del corpo: muscoli, legamenti e postura, ma anche movimenti funzionali e collegamento con la mente. Un sistema di allenamento in cui la precisione del gesto ginnico si sincronizza con il respiro e il suo ritmo; una pratica di esercizi i cui movimenti partono da un centro stabile: il controllo della muscolatura e la concentrazione sono necessari per eseguire l'esercizio in maniera fluida. È questa, in sintesi, una definizione che contiene i classici principi fondamentali che si trovano nei diversi stili di Pilates proposti nelle palestre e nei centri specializzati.

#### LA SUA GRANDE VERSATILITÀ

La capacità di adattarsi alle esigenze di chi lo pratica e il caratteristico allenamento fisico rendono il metodo Pilates particolarmente adatto come preparazione per le attività fisiche e sportive in genere. A questo proposito, è utilizzato come forma di allenamento “trasversale” da molti atleti, danzatori, attori che ne riconoscono i vantaggi e ne apprezzano i benefici: si migliorano le prestazioni e si prevengono



Figura 1 - Push up posizione iniziale.



Figura 2 - Push up posizione finale: corpo sulla stessa linea.



Figura 3 - Push up variazione postura iniziale.



Figura 3 - Push up variazione postura finale.

gli infortuni. Può risultare anche una buona scelta per chi non ha mai svolto attività fisica, oltre che rappresentare un'ottima introduzione al mondo della ginnastica. Naturalmente i cambiamenti richiedono tempo, impegno e disciplina: non si tratta di una pozione miracolosa o di una panacea per tutti i mali. Ma comunque alcuni cambiamenti risultano immediati, ad esempio nella presa di coscienza del proprio corpo, nell'attivarsi di muscoli ormai sopiti o nel perfezionare l'allineamento. Occorre invece più tempo per sviluppare i cambiamenti a livello neuromuscolare, così che la trasformazione nel modo di utilizzare il proprio corpo entri a far parte delle abitudini quotidiane dell'individuo.

### MATWORK E STUDIO

Per aumentare il controllo della muscolatura e della percezione corporea, Joseph Pilates inventò diversi attrezzi dai nomi singolari come Cadillac, Universal Reformer, Wunda Chair. Alcuni di questi attrezzi utilizzano le molle per sviluppare diversi gradi di tensione e una resistenza variabile per adattarsi più facilmente alle esigenze personali, come nei casi di riabilitazione a seguito di infortuni. Allenarsi in uno studio Pilates con gli attrezzi permette di comprendere più facilmente i movimenti del lavoro a corpo libero, chiamato Matwork, le cui sequenze di esercizi originali sono co-

## I principi del metodo Pilates

### Respirazione

Elemento fondamentale del metodo, ricorre sempre nella descrizione degli esercizi in associazione ai movimenti.

### Concentrazione

Significa essere presenti a se stessi, coscienti del proprio corpo, dei propri muscoli, del proprio movimento.

### Controllo

Legato alle capacità di sentire il proprio corpo, le articolazioni, i muscoli. Si sviluppa con la tecnica di respirazione e la concentrazione.

### Baricentro

Fulcro del controllo è il baricentro del corpo, per un minor dispendio energetico e una maggiore prevenzione degli infortuni.

### Precisione

Capacità di controllo ed economia di sforzo rendono possibile lo svolgimento dei movimenti in maniera precisa. Per una maggiore precisione dei movimenti ci si avvale di capacità immaginative e di visualizzazioni.

### Fluidità

Ritmo del respiro e precisione, controllo e stabilità del centro portano verso una naturale grazia e fluidità del movimento.

munque molto efficaci. Per iniziare a praticare il metodo Pilates è preferibile rivolgersi a un insegnante qualificato, che associ la competenza sul metodo alla conoscenza della fisiologia e della biomeccanica del corpo. Come tutte le attività fisiche è opportuno consultare il proprio medico o uno specialista per le eventuali controindicazioni a eseguire gli esercizi.

### **PROVIAMO: L'ESERCIZIO PUSH UP**

L'esercizio Push up è ideato per far lavorare in modo mirato diverse parti del corpo. Rispetto ai piegamenti sulle braccia, o flessioni tradizionali, si ottengono migliori risultati concentrandosi su allineamento di colonna vertebrale, collo e testa. Precauzioni: non è consigliabile fare questo esercizio se al momento si hanno lesioni a spalle, gomiti o polsi.

1. Nella posizione di partenza i talloni sono in linea con le dita dei piedi, le spalle sono in linea con i polsi. Attivate i muscoli addominali e portate in dentro l'addome (*Figura 1*).

2. Inspirando, piegate le braccia tenendo i gomiti verso i fianchi del corpo e mantenendo l'allineamento. Immaginate il vostro corpo che fluidamente si comprime verso il basso (*Figura 2*).

## **Per saperne di più**

### **Bibliografia**

Joseph H. Pilates e William J. Miller, *Ritorno alla vita*, Carocci Faber, 2008

Alycea Ungaro, *Pilates - Corpo in movimento*, Fabbri editori, 2002

Anna Maria Cova, *Il grande manuale illustrato di Pilates*, Edizioni Red, 2010

### **Webliografia**

[www.studio-pilates.it](http://www.studio-pilates.it); [www.ilmetodo.it](http://www.ilmetodo.it)

[www.powerpilates.it](http://www.powerpilates.it); [www.centronatura.it](http://www.centronatura.it)

3. Espirando, estendete le braccia, sempre tenendo i gomiti vicini ai fianchi e mantenendo l'allineamento. Immaginate che il vostro corpo rimbalzi con slancio verso l'alto (*Figura 1*).

Ripetizioni: 3 sequenze di 3 piegamenti ciascuno.

Posizione modificata delle gambe: se l'esercizio risulta troppo impegnativo o tendete ad inarcare la zona lombare, piegate le braccia solo fino a che continuate a tenere il controllo del tronco e delle spalle.

Altrimenti eseguite l'esercizio con le ginocchia piegate (*Figure 3, 4, 3*).