

Il metodo Pilates si avvale dell'utilizzo di alcuni attrezzi, utilizzati in modo esemplificativo da Monica Caroni nelle immagini.

Un metodo per il benessere totale

Finalmente anche in Ticino è arrivato il metodo Pilates.

Popolare tra ballerini e personaggi dello spettacolo, il metodo Pilates costituisce un'alternativa assolutamente valida alle ginnastiche tradizionali, soprattutto per le sue caratteristiche fondamentali che permettono di coniugare l'esercizio fisico all'uso della mente e di essere talmente versatile da adattarsi ad ogni persona. Da circa un anno Monica Caroni propone a Lugano una completa gamma di corsi: «Il mio è stato il primo studio in Ticino dove si è potuto apprendere e praticare il metodo messo a punto da J.H. Pilates. Ho avuto il coraggio di lanciarmi in questa attività perché sono assolutamente convinta della validità della tecnica. Ricevo grandissime soddisfazioni dai progressi che riscontro nell'arco dello svolgimento dei miei corsi che, grazie all'enorme versatilità del metodo, sono frequentati da persone di tutte le fasce d'età, e con esigenze diverse; attualmente sono in netto aumento gli uomini e gli sportivi». Monica Caroni e le sue assistenti offrono, oltre a lezioni del metodo J.H. Pilates, pure corsi di danza. Ed è proprio dalla danza che l'istruttrice luganese si è avvicinata a questa particolare tecnica. «Ho scoperto il metodo messo a punto da J.H. Pilates durante i miei studi di danza. Per i ballerini si tratta di una tecnica di grande importanza, dal momento che per mantenere la condizione fisica a livelli ottimali la

sola lezione di danza non è più sufficiente», spiega l'istruttrice, «gli esercizi ideati da J.H. Pilates sono perfetti, in quanto assicurano tono, elasticità e flessibilità, procurando un rinforzamento, un allungamento e un modellamento armonioso dei muscoli, rispettando però nel contempo tendini ed articolazioni e evitando un aumento della massa muscolare». Per questi motivi i ballerini sono stati tra i primi seguaci del metodo. Con la morte di Pilates, negli anni Sessanta, l'attività è stata portata avanti dalla ballerina classica Romana Krizanowska, sua allieva a New York. In Italia la tecnica è stata importata nel 1989 da Anna Maria Cova, terapeuta della riabilitazione ed ex ballerina di danza classica, che ha aperto due studi a Milano. Divi hollywoodiani come Sharon Stone e Uma Thurman, celebri personaggi del panorama televisivo italiano come Simona Ventura e Paola Barale, ma anche il comico Giovanni, del trio Aldo, Giovanni e Giacomo... Sono molti ormai, nel mondo dello spettacolo, a mantenersi in forma con il metodo J.H. Pilates, seguito anche dai mastodontici rugbisti australiani. Evidentemente, però, non sono solo i personaggi pubblici a trarre vantaggio dagli esercizi messi a punto da Joseph Pilates. Il metodo è infatti di grande utilità per prevenire e correggere i difetti posturali dell'adolescenza, compensare la man-

canza di movimento dell'età matura, alleviare lo stress, ed è di aiuto per chi è in fase di riabilitazione o per chi vuole mantenere la linea, oltre ad essere indicato per chi già pratica un'attività sportiva. Si tratta quindi di una tecnica ideale per mantenersi in forma con dolcezza, anche perché non presenta controindicazioni, al punto che possono praticarlo perfino le donne in gravidanza o che hanno partorito da poco, oppure ancora chi è stato per lungo tempo inattivo.

Questa particolare tecnica di ginnastica abbina diverse discipline: prende dallo yoga e da altre tecniche antiche l'attenzione per la respirazione e l'armonia, copia dallo stretching gli allungamenti che rilassano, ripropone dal corpo libero le posizioni che tonificano, dalla ginnastica e dalla danza il dinamismo. «Il suo fascino consiste nel fatto che si tratta di una sorta di occidentalizzazione dello yoga, un lavoro simile ad alcune tecniche orientali, ma con un concetto più dinamico e atletico, che risulta per noi più facile da seguire dato che bene si adatta alla nostra cultura», afferma Monica Caroni. Joseph H. Pilates ha infatti trovato un equilibrio tra l'approccio orientale, che ha sempre enfatizzato la mente, e quello occidentale, per cui è il corpo ad essere in primo piano, unendo la spiritualità orientale alla dinamica occidentale. Si potrebbe quindi parlare di uno 'yoga in

Il metodo Pilates

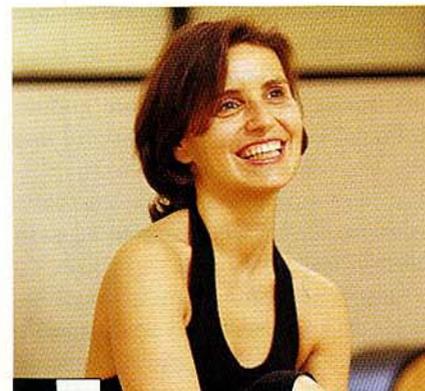
Joseph Hubertus Pilates nasce in Germania, nei pressi di Düsseldorf, nel 1880. Per contrastare la sua gracile struttura fisica, pratica svariate discipline sportive, come il body building e lo sci. Apprende pure lo yoga, le arti marziali e la lotta greca. Nel 1912 emigra in Inghilterra, dove diventa istruttore di autodifesa nella polizia. Dopo il primo conflitto mondiale, si trasferisce sull'isola di Man e lì imposta i primi esercizi per la riabilitazione dei soldati costretti all'immobilità dalle ferite riportate, utilizzando materiale di fortuna (sbarre dei letti, molle e anelli). Rientrato in Germania, lavora nella polizia come addestratore, finché, nel 1925, parte per gli Stati Uniti, dove codifica il proprio metodo e perfeziona la particolare attrezzatura per praticarlo. Apre una palestra in un'area malfamata di New York, vicino a quelle dei pugili, che in seguito - con il successo decretato dai numerosi iscritti - decide di trasferire a Manhattan. Muore in America negli anni Sessanta.

dinamica', che rispetto all'antica tecnica orientale privilegia il movimento. Chi pratica lo yoga non si muove, ma i ballerini sì, e così pure la gente comune. «Con il metodo J.H. Pilates si riesce ad unire corpo e mente senza rendersene conto. E ciò deriva dai sei principi fondamentali su cui esso si basa», continua poi la Pilates Teacher luganese. Questi principi sono la concentrazione, il controllo, cui si arriva attraverso la concentrazione, il baricentro, che consente una maggiore resistenza alla fatica e soprattutto una minore incidenza ai dolori lombari, l'armonia dei movimenti, la precisione, necessaria per una corretta interpretazione degli esercizi, e la respirazione, che deve essere coordinata con il movimento. I sei principi mirano al raggiungimento dell'obiettivo principale di Joseph Pilates, che è quello di rendere le persone consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente, significativamente riassunto dalle parole spesso pronunciate da Pilates stesso: «La cosa importante non è ciò che stai facendo, ma come stai eseguendo ciò che fai». «Pur trattandosi di una tecnica attualmente molto in voga, è per il momento meno diffusa e conosciuta rispetto

ad altre, in quanto erroneamente si tende ad associarla ad uno sport d'élite, distanziandola da un'attività di massa per i suoi legami con le tecniche orientali e il coinvolgimento psichico», chiarisce Monica Caroni. Questa ginnastica, che coniuga benessere fisico e mentale, prende le distanze da quella tradizionale, che «spesso viene eseguita in modo automatico, rischiando di sovraccaricare i muscoli, con l'effetto di rinforzare unicamente quelli già forti. Grazie al lavoro bilanciato e alla consapevolezza caratteristici del metodo Pilates, invece, le parti rigide si allungano e quelle deboli si rinforzano», afferma l'istruttrice.

Gli effetti? Il metodo J.H. Pilates allunga e rinforza i muscoli, assottiglia i fianchi, appiattisce la pancia, stimola la circolazione sanguigna periferica, infonde agilità, elasticità, tonicità e scatto e libera dalle tensioni. La capacità di controllo di qualsiasi movimento e il lavoro sinergico della zona addominale e lombare riescono addirittura a ridurre la possibilità di incorrere in dolori lombari e dorsali.

Non sono nemmeno da trascurare i vantaggi per la colonna vertebrale, spesso sovraccaricata da posizioni sbagliate, che rimane così più distesa, consentendo persino, in certi casi, di guadagnare qualche centimetro d'altezza. Sono molti inoltre i medici che consigliano questa tecnica per agevolare la riabilitazione postoperatoria (per esempio in caso di rimozione dell'ernia del disco) o quella relativa ai diversi segmenti corporei (come cervicale, spalle, braccia). Con Pilates mente e corpo devono funzionare all'unisono, perché essere in forma è anche una questione di cervello.



Monica Caroni

Nata a Lugano, Monica Caroni si è dapprima diplomata al Centre de Danse International Rossella Hightower di Cannes e ha poi frequentato un anno di corso di perfezionamento presso la Scuola del Teatro dell'Opera di Budapest. Dopo diversi anni di insegnamento nell'ambito della danza classica, ha conseguito il titolo di Pilates Teacher allo Studio Pilates di Anna Maria Cova a Milano. Da tempo dirige un suo studio, dove da circa un anno, oltre ai corsi di danza, è possibile svolgere quelli del metodo J.H. Pilates. È stata responsabile per la danza del Centro regionale Ticino di ginnastica ritmica sportiva e coreografa per il Quadro Speranze della Nazionale svizzera di ginnastica artistica femminile.

Alessandra Ostini