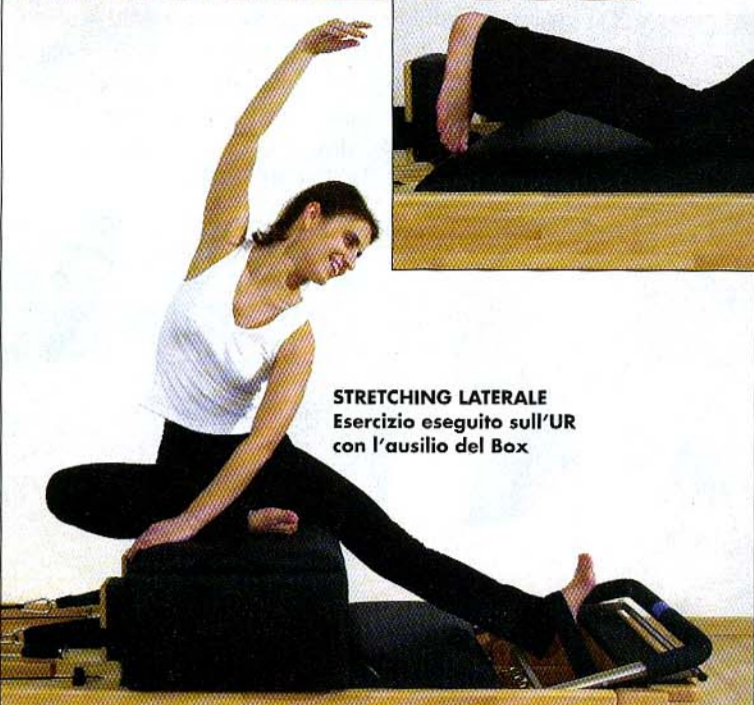


di Luciana Bassi-Caglio - foto di Rémy Steinegger



**SHORT SPINE**  
Esercizio eseguito sull'Universal Reformer, utile per l'allungamento della muscolatura posteriore che parte dalle spalle e arriva fino ai talloni.



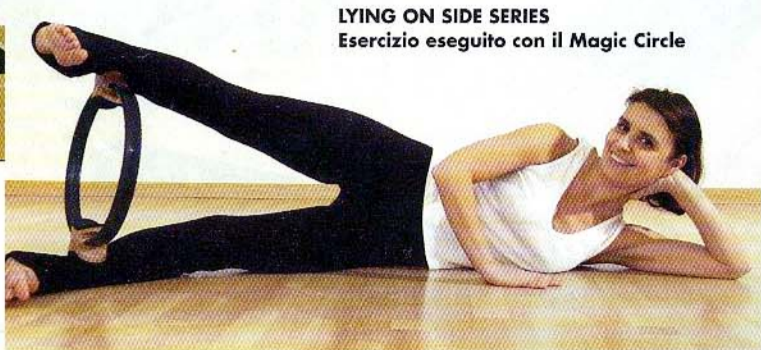
**STRETCHING LATERALE**  
Esercizio eseguito sull'UR con l'ausilio del Box



**KNEE STRETCH**  
Esercizio eseguito sull'UR serve ad allungare la muscolatura del quadricipite, del bacino e delle gambe.



**SIDE ARMS**  
Esercizio eseguito sull'UR per il rafforzamento delle braccia e della muscolatura laterale.



**LYING ON SIDE SERIES**  
Esercizio eseguito con il Magic Circle

Inventata a New York negli anni 20 da un atleta di origine tedesca, praticata inizialmente negli ambienti della danza classica, di continuo perfezionata e resa accessibile a persone di ogni età e condizione fisica, questa ginnastica dolce ha conquistato recentemente il favore dei vip dello spettacolo: ma non solo. Dagli USA è arrivata in Europa e anche in Ticino. Una specialista luganese la propone.

# Metodo Pilates: Riscoprire il proprio corpo

Senza dubbio, i nomi di Madonna, di Sharon Stone, di Courtney Cox, di Stella Tennant, del ballerino di flamenco Joaquin Cortes, degli atleti della squadra di rugby del Melbourne, che ne sono convinti seguaci, hanno contribuito alla notorietà ormai internazionale del metodo Pilates. Ma parlare di moda, in questo caso, è riduttivo. Infatti, dietro al successo di una ginnastica oggi in auge fra divi, indossatrici e campioni sportivi, c'è una lunga storia, come dire una conquista di credibilità ottenuta gradatamente nel tempo. Tutto cominciò, nel 1925, quando Joseph Pilates, un ex-pugile e fisioterapista tedesco, arrivato a

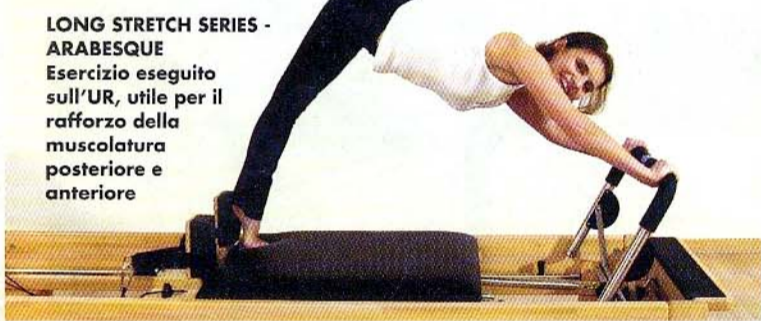
New York pensò di mettere a punto un programma di ginnastica destinato a migliorare le condizioni fisiche non solo di sportivi ma anche di ex-pazienti e, in generale, di persone decise a rimanere in buona forma. Il caso volle che la palestra di Pilates si trovasse proprio nell'edificio dove si allenavano i ballerini del "New York City Ballet" che ne diventarono i primi frequentatori. E per molti anni, del metodo elaborato

dall'atleta tedesco approfittarono soprattutto i cultori di danza classica. Furono suoi allievi Martha Graham e George Balanchine, star del balletto dell'epoca. Ma non era questo l'obiettivo di Pilates che sviluppando e codificando una serie di esercizi da eseguire a corpo libero, e poi con l'ausilio di attrezzi particolari, aspirava a rivolgersi a un pubblico più ampio. Il suo metodo, basato sulla respirazione corretta, la concentrazione e l'autocontrollo, la stabilizzazione del baricentro e la fluidità dei movimenti, si rivolge a tutti. Attraverso una vasta gamma di esercizi (sono circa 400 in totale), in apparenza semplici ma che esigono attenzione e costanza,

si ottengono risultati concomitanti e visibili: muscoli allungati, ventre appiattito, circolazione periferica stimolata e, in pari tempo, una sensazione di benessere fisico e mentale. Una ricetta, insomma, in cui erano confluiti principi ispirati all'efficacia ginnica occidentale e alle tecniche di rilassamento orientali. Tutto ciò già negli anni 50. Joseph Pilates fu, infatti, un anticipatore e non riuscì neppure a vedere riconosciute le sue intuizioni. Il successo arrivò, a partire agli anni 60, quando dopo la sua morte il metodo venne ripreso da una sua ex-allieva, la ballerina classica Romana Krizanowska, che ne proseguì e diffuse gli insegnamenti. Oggi il metodo è



**GRASSHOPPER**  
Esercizio eseguito sulla Big Barrel

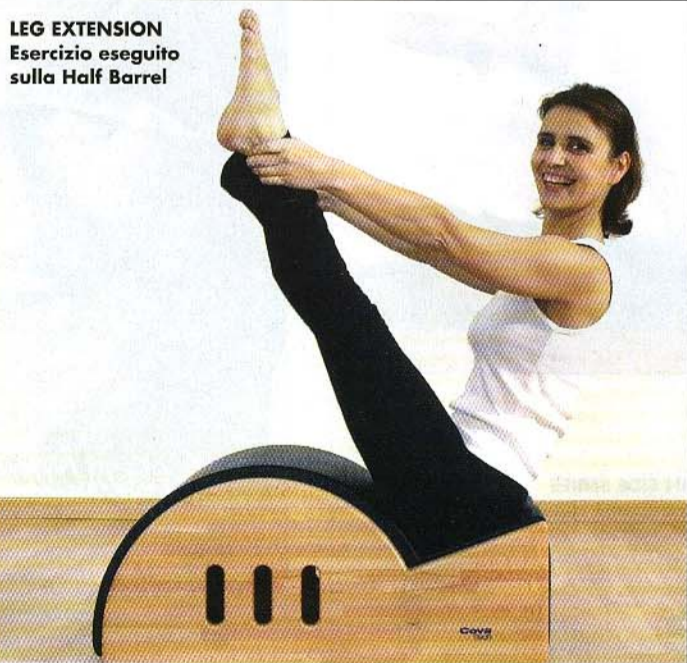


**LONG STRETCH SERIES - ARABESQUE**  
Esercizio eseguito sull'UR, utile per il rafforzamento della muscolatura posteriore e anteriore

praticato a livello mondiale e sembra proprio rispondere alle esigenze attuali di un pubblico che, dopo l'euforia per l'aerobica, lo step, l'Hi low, guarda con crescente interesse all'alternativa della ginnastica dolce. Si tratta, evidentemente, di proposte non paragonabili anche dal punto di vista ambientale. Da un lato i grandi centri fitness, dove ci si muove in gruppi numerosi, a gran ritmo, sollecitati da musiche intense. Dall'altro, piccole palestre, dove si lavora sotto un controllo individuale, in un clima tranquillo e rilassante.

**RAFFORZARSI SENZA SFORZI**

Può sembrare una contraddizione ma, in pratica, è possibile. "I muscoli si allungano e si rafforzano senza sforzi che affaticano: si tratta di recuperare, gradatamente l'equilibrio muscolare e scaricare la colonna vertebrale e le articolazioni, troppo spesso sotto pressione": spiega Monica Caroni che, da alcuni mesi, gestisce un centro Pilates a Viganello, il primo nel Ticino. E a que-



**LEG EXTENSION**  
Esercizio eseguito sulla Half Barrel

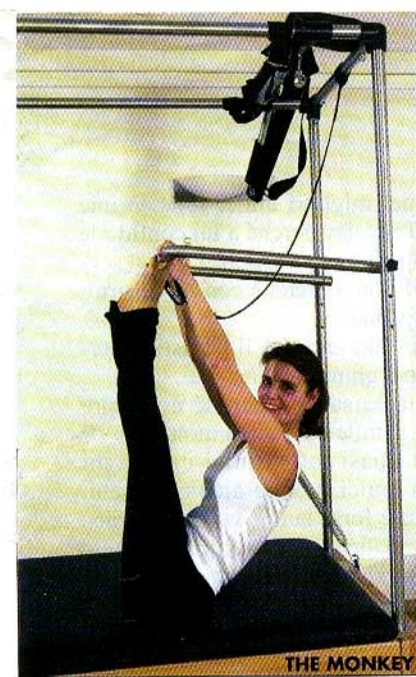
sto metodo si è avvicinata praticando la danza classica. Da qui l'idea di approfondire la conoscenza con una ginnastica di cui aveva avuto modo di apprezzare i vantaggi sulla propria persona. "Mi sono formata frequentando per un paio d'anni i corsi presso lo studio Pilates di Milano, diretto da Anna Maria Cova, ex-ballerina classica e terapeuta di riabilitazione. È stata un'esperienza impegnativa e decisiva per la mia scelta professionale. Sono convinta dell'efficacia di una ginnastica non come le altre, più versatile e duttile. E quindi praticabile dalle categorie di persone più diverse e con obiettivi diversi. Me ne sto ren-



**SHOULDER BRIDGE**  
Esercizio eseguito sulla Half Barrel

**"Non solo il corpo si sente ringiovanito, ma il rilassamento mentale e spirituale che si ottiene attraverso questi esercizi è al di là di qualsiasi previsione."**

Joseph H. Pilates



**THE MONKEY**  
Esercizio eseguito sulla Tower, utile all'allungamento degli ischiocrurali.

dendo conto nella mia attività quotidiana a contatto con allievi e allieve di ogni età. Ci sono giovani che aspirano a una maggiore efficienza sportiva. Ci sono anziani che vogliono recuperare l'equilibrio muscolare. Ci sono persone con problemi di sovrappeso o con disturbi alle articolazioni, alla schiena o circolatori. Con loro si lavora evidentemente a livelli diversi. Ma il comune denominatore rimane l'equilibrio muscolare, la conoscenza del proprio corpo e la buona respirazione che avranno poi effetti sul piano psicologico. Gli esercizi si dividono essenzialmente in due categorie: quelli a corpo libero su un materassino, e che vengono eseguiti in piccoli gruppi. E quelli con gli strumenti, appositamente studiati, fra cui l'"universal reformer", che diversamente da altri attrezzi asseconda e non contrasta il movimento. Qui si lavora, al massimo, con tre persone e quindi con un insegnamento individualizzato." Anche una ginnastica dolce chiede una partecipazione personale per riuscire ad assimilare esercizi che, come affermava Pilates, devono essere fatti con la consapevolezza di quel che si sta facendo.

**GLI ATTREZZI:**

Sono accessori indispensabili per un buon allenamento della tecnica Pilates

**Universal Reformer**  
un carrello mobile che permette di realizzare vari gradi di flessione degli arti inferiori.

**Cadillac**  
un lettino sormontato da una struttura metallica che permette l'inserimento di molle a varie altezze.

**Tower**  
una barra basculante a cui sono collegate delle molle. Integra e completa l'attrezzo precedente.

**Magic Circle**  
un cerchio metallico del diametro di 40 cm, dotato di impugnature strategiche. Aumenta la difficoltà di esecuzione dei movimenti.

**Barrel e Half Barrel**  
hanno forma cilindrica e servono a esercitare i muscoli attorno alla colonna vertebrale.

Quando si registrano i primi risultati? Dice Monica Caroni: "Dipende dagli obiettivi che ci si pone. Ma se si lavora con impegno, al ritmo di due sedute la settimana, dopo una decina di lezioni si può cominciare a sentire gli effetti. Insomma, a star meglio rispetto a prima."