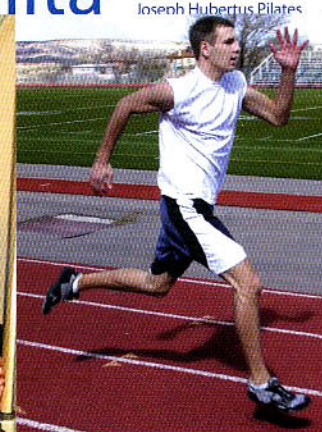
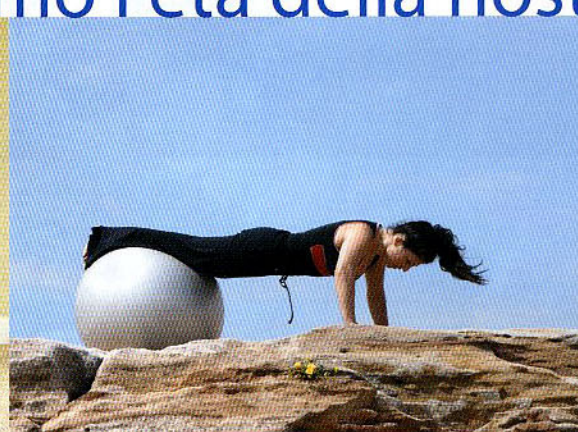
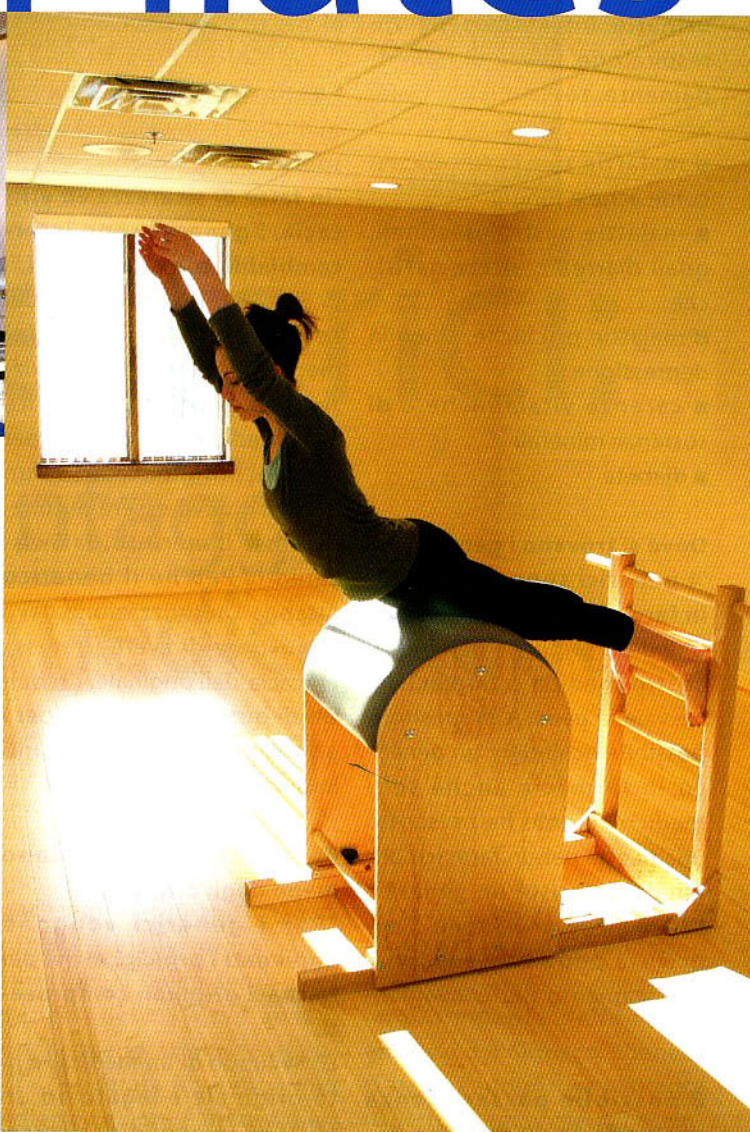
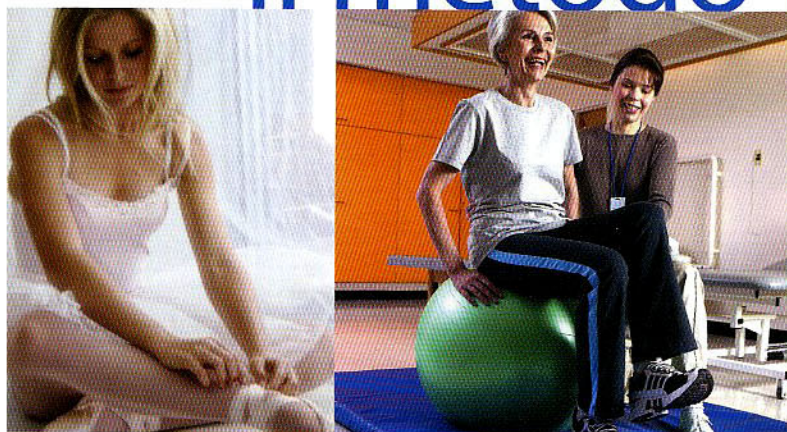


Il metodo Pilates

“Abbiamo l'età della nostra flessibilità”

Joseph Hubertus Pilates



Il metodo Pilates è una delle ultime tendenze per rimettersi in forma. Entrata come programma specifico di "ginnastica dolce" nelle palestre, questa tecnica prevede l'utilizzo di alcune particolari macchine provviste di una serie di carrucole e molle, ideate dall'inventore stesso del "metodo", Joseph Hubertus Pilates. Si tratta di una ginnastica da praticare a piccoli gruppi o meglio ancora individualmente, senza alcun accompagnamento musicale e con grande attenzione alla respirazione.

Isola di Man: nasce il metodo Pilates come intervento riabilitativo

In realtà questa tecnica ha alle spalle una storia quasi centenaria. Joseph Hubertus Pilates nacque infatti nel 1880 in Germania, nei pressi di Düsseldorf. Ragazzo di struttura fisica piuttosto gracile e preoccupato dalla possibilità di contrarre la tubercolosi si dedicò duramente alla pratica del Body Building, tanto che all'età di 14 anni fu chiamato a posare per la realizzazione delle carte del corpo umano. Nel 1912 si trasferì in Inghilterra, dove intraprese la carriera di istruttore di autodifesa per la scuola di polizia locale, oltre a coltivare l'interesse per la boxe e per l'acrobatica in un circo del luogo.

Quando scoppiò la Prima Guerra Mondiale, J.H. Pilates fu internato con altri connazionali per un anno nel Lancaster, dove, assieme ai suoi compagni di prigionia, organizzò dei veri e propri allenamenti, raffinando così i suoi principi sulla salute e sul Body Building. Più tardi venne trasferito sull'isola di Man, dove trovò una realtà completamente differente da quella che aveva precedentemente vissuto nel Lancaster. Qui conobbe infatti soldati reduci dalla battaglia, menomati dalle ferite, ammalati e immobilizzati a letto da tempo. Decise così di costruire dei macchinari che potessero servire alla riabilitazione di queste persone. Tornò poi in Germania nei primi anni Venti e là continuò a ideare attrezzature per la rieducazione, alcune delle quali sono ancora in uso oggi.

I principi del "metodo"

L'efficacia dell'allenamento con il metodo Pilates è dovuta al coinvolgimento del corpo e della mente in una singola, dinamica e ben funzionante entità. La mente è infatti diretta verso il fisico e concentrata su ciò che sta accadendo: in questo modo è possibile comprendere esattamente ciò che la mente ordina al corpo ed imparare a percepire esattamente come esso si sta muovendo.

Per quanto riguarda invece i principi del lavoro muscolare, contrariamente a molti altri programmi di allenamento generalmente usati in palestra, si assiste ad un aumento della forza senza gonfiare eccessivamente il muscolo, mantenendolo così longilineo ed elastico e quindi meno soggetto a traumi. Si constata inoltre un evidente rafforzamento degli addominali e dei muscoli più profondi vicino alla colonna vertebrale e intorno al bacino: il risultato è una sorta di "cintura di sicurezza" che stabilizza e protegge la schiena.

A differenza poi di un allenamento tradizionale, che tende a

rafforzare principalmente le fasce muscolari più grandi trascurando invece quelle più piccole, "Pilates" rinforza tutti i muscoli, anche quelli più interni che sono responsabili della stabilità articolare. Nessun gruppo viene trascurato, permettendo così uno sviluppo uniforme del fisico. Non da ultimo, il lavoro viene spesso effettuato in scarico, permettendo di mantenere un corretto allineamento della colonna vertebrale.

I campi di applicazione

I campi di applicazione del metodo variano dal puro mantenimento del benessere fisico al

campo specifico della riabilitazione ortopedica:

■ Pilates nella danza

I primi a sperimentare la sua efficacia sono stati i ballerini (danza classica, jazz, contemporanea...), che lo utilizzano da sempre per rafforzare la muscolatura e ritrovare la concentrazione ideale. Inoltre l'esperienza maturata nel corso degli anni ha prodotto dei protocolli applicativi specifici in questa branca.

■ Pilates nello sport

Si adatta perfettamente agli

sportivi in fase di preparazione atletica o che seguono programmi di riabilitazione dopo un infortunio.

■ Pilates nella fisioterapia

È proprio in quest'ottica che trova le sue radici e ancora oggi il metodo si pone all'attenzione del campo della riabilitazione come un'innovativa tecnica di ginnastica posturale e di terapia riabilitativa. Il coinvolgimento di mente e corpo garantisce inoltre un risultato profondo e duraturo.

■ Pilates nella gravidanza

Le gestanti vi possono trovare degli adeguati programmi di preparazione al parto. Inoltre, dopo la gravidanza, il metodo consente un rapido recupero del tono muscolare e della flessibilità articolare.

■ Pilates nella terza età

Gli anziani che vogliono ritrovare l'elasticità del corpo e della mente si rivolgono sempre più a questa tecnica, che consente la più ampia gradualità nell'esecuzione degli esercizi e si adatta alle

più svariate forme fisiche.

■ Pilates negli adolescenti

È un valido metodo di ginnastica che interviene efficacemente nei vizi posturali attraverso un programma variato e divertente, contribuendo così alla prevenzione di futuri problemi posturali.

Davide Bogiani
docente di educazione fisica e
Terapista sportivo