

LA GINNASTICA PROFONDA

Il pilates non è una moda, è una disciplina inventata dal tedesco Joseph Hubertus Pilates nel secolo scorso. Si fonda - principalmente - sulla posturologia e la respirazione, grazie ai quali si può raggiungere un benessere fisico e mentale.

«E' indicato per tutti», ci spiega Marialuisa "Marylou" Zangirolami, insegnante e titolare di uno studio di pilates a Seregno (www.violetcore.it), in provincia di Monza e Brianza, «perché aiuta a superare infortuni, a mantenersi in forma e a conoscere più a fondo il proprio corpo». Sono 4 i passaggi per capirne di più, come ci spiega Marylou: «Quando ci si avvicina al pilates si è inconsciamente inconsapevoli, ovvero non ci si rende conto neanche di non sapere. Ma, già dalla prima lezione, è facile intuire la potenzialità del pilates: il miglioramento della postura è immediato e la presa di coscienza viene di conseguenza».

Su cosa interviene la postura?

Il pilates giudica fondamentale il cosiddetto "core", ovvero il centro del nostro corpo, il quadrato immaginario che va dalle spalle agli addominali. Imparando ad usare al meglio la muscolatura di questa parte - coadiuvati dalla respirazione - riusciamo a non comprimere in modo anomalo le vertebre lombari. Il primo risultato sono la scomparsa delle tensioni cervicali e lombari.

E da "inconsciamente inconsapevoli" a cosa si passa?

A "consciamente inconsapevoli", il che significa riconoscere i propri difetti (posturali principalmente) e si comincia a capire l'importanza della muscolatura pelvica, posta all'interno del bacino, lavorando molto in profondità

Che tipo di esercizi propone il pilates?

Molto semplici: tanto corpo libero e l'uso di alcuni macchinari che permettono di lavorare specificatamente su alcune articolazioni o muscoli del corpo.

I nomi incuriosiscono: reformer, trapeze, ladder barrel...

Sono tutte invenzioni di Pilates, frutto di sperimentazioni fatte nel corso della sua vita. Permettono, ognuno, di svolgere innumerevoli esercizi.

Torniamo alle fasi di lavoro. Dopo "consciamente inconsapevoli"?

Si passa a "consciamente consapevoli": il coinvolgimento è totale e si prende coscienza dei risultati ottenuti, degli obiettivi futuri. Si mastica la disciplina.

E' indicato per tutti, grandi e piccini?

Assolutamente sì. Ogni età ha i suoi esercizi, i suoi carichi, i suoi obiettivi. Gli anziani, ad esempio, non esercitano certo la forza di un trentenne ma il loro impegno e la comprensione del pilates è di gran lunga migliore rispetto ai giovani. E dà risultati sorprendenti.

L'approccio mentale di che tipo è?

Meno olistico dello yoga, per semplificare. Ma nell'ultima fase, "inconsciamente consapevoli", gli esercizi sono ormai meccanizzati, familiari, non è più necessario concentrarsi sui movimenti e i passaggi. Ci si può, quindi, soffermare ad "ascoltare" il corpo: i fasci muscolari, la respirazione, i movimenti delle articolazioni. Ecco, questo è il vero pilates. O il percorso per scoprirlo.

Torniamo indietro un momento, elencando i plus del pilates.

Migliora la flessibilità, la coordinazione, la forza e resistenza muscolare, il controllo del

centro del corpo (il core) e la propriocezione. Inoltre previene dolori alla colonna vertebrale, migliora l'attività respiratoria e fornisce un valido supporto a qualsiasi attività sportiva.

Informazioni pratiche: a chi rivolgersi, tempi e costi.

L'importante è recarsi in un centro affiliato alla Pilates Alliance, l'unione delle scuole che abilitano all'insegnamento. Negli ultimi due decenni hanno insegnato un po' tutti ma solo chi ha un attestato riconosciuto ha le competenze anatomiche, biomeccaniche e fisiologiche necessarie a svolgere il pilates in maniera corretta e sicura.

Prima dei costi, ci spiega la pericolosità degli improvvisati?

Senza un'adeguata preparazione non ci si rende conto di chi si ha di fronte. Un anziano, un trentenne con problemi al ginocchio, una donna reduce da una gravidanza... Sono tutti casi differenti l'uno con l'altro. Un esercizio può non andare bene all'altro, parimenti un carico di lavoro. Per quanto riguarda i costi, mediamente una lezione di gruppo (massimo 15 persone, non di più: fate attenzione) si aggira sui 15 euro e può bastarne una la settimana.

Solo una?

Se si lavora bene, i 50 minuti settimanali sono sufficienti. Poi si può approfondire a casa. Non bisogna avere fretta: i risultati immediati ci sono (ed è la grande fortuna della disciplina) ma per averne di più importanti bisogna pazientare e lavorare. In due parole, far fatica.