

# Allungamento assiale/ controllo del centro

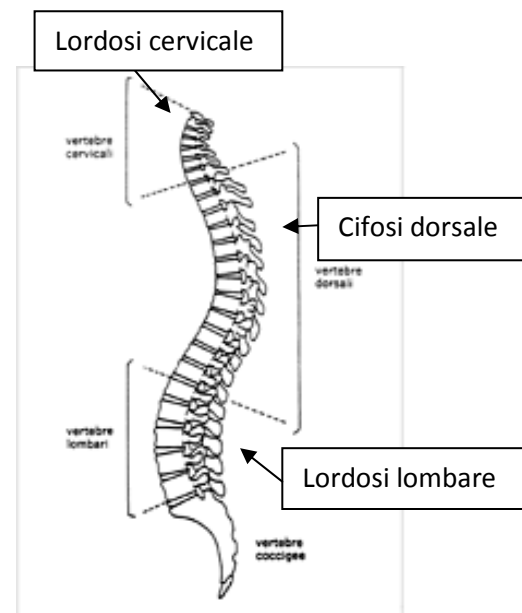
## TEORIA

Per farti capire come avere il controllo del centro e l'allungamento assiale durante l'esecuzione di qualunque esercizio Pilates ti sintetizzo cosa è la colonna vertebrale.

La colonna vertebrale è l'elemento che sostiene all'estremità superiore il capo ed il busto (testa) e all'estremità inferiore si unisce all'osso sacro. È composta perlopiù da vertebre mobili e all'estremità inferiore è composta da 5 vertebre saldate l'una all'altra senza il disco intervertebrale.

Nello spazio tra una vertebra e l'altra c'è il disco intervertebrale, il noioso responsabile di ernia o protrusione discale, che è il nostro "ammortizzatore naturale" perché ha una consistenza gelatinosa che permette di attutire gli urti (durante la corsa, una caduta...).

Osserviamo la colonna vertebrale di lato nella sua posizione corretta: sembra una "S" in cui la parte cervicale e quella lombare formano una "C" con la pancia girata in avanti (lordosi), mentre il tratto toracico/dorsale forma una "C" con la pancia girata indietro (cifosi).



Il metodo Pilates ti aiuta a trovare la posizione neutra e ti insegna come mantenerla, come allineare ed allungare la colonna vertebrale in modo che i dischi sono meno compressi (meno rischio di ernie) e mantengono più a lungo la loro integrità.

Nell'immagine sopra l'osso sacro si trova nell'ultimo tratto della colonna vertebrale ed è unito al bacino tramite dei legamenti. Essendo la posizione della colonna vertebrale strettamente collegata alla posizione del bacino, gli esercizi Pilates hanno come obiettivo un corretto allineamento della colonna ma anche una corretta posizione del bacino.

La struttura del bacino, molto più stabile di quella della colonna, garantisce la corretta interazione tra colonna, bacino ed arti inferiori attraverso i legamenti con l'osso sacro.



La posizione corretta del bacino in Pilates si dice neutra, in questo modo la colonna vertebrale mantiene la sua posizione neutra (posizione corretta), garantendo il miglior allineamento posturale, ed il bacino non è né ruotato in avanti né ruotato all'indietro né obliquo.

Ora passiamo alla pratica così i concetti saranno più chiari!

## APPLICAZIONE PRATICA

Ti spiego la sequenza di esercizi che ti permette di capire come, durante un qualsiasi esercizio Pilates, il tuo bacino sia neutro; ti eserciterai con l'esercizio del **catino d'acqua** e subito dopo troverai le indicazioni per **verificare la posizione neutra**.

Poi ti insegnerò lo **scoop o imprinting**, per proteggere la zona lombare fintanto che i tuoi addominali non sono tonici a sufficienza per proteggere la zona lombare; infine ti illustrerò gli errori che, durante la mia esperienza, ho riscontrato essere i più comuni e la loro soluzione.

Ora la prima cosa che devi fare quindi è prendere un tappetino (mat) e sdraiarti a terra supino (pancia verso il soffitto) e concentrarti su te stesso.

### BACINO NEUTRO

#### 1. Catino d'acqua

Piega le ginocchia e mantieni i piedi bene appoggiati al tappetino (dall'alluce al mignolo e dalle dita al tallone), la distanza tra i piedi deve essere uguale all'ampiezza del bacino.

Le braccia sono stese lungo i fianchi, cerca di mantenere le spalle il più lontano possibile dalle orecchie, devi avere il collo “lungo”.

Il capo in posizione rilassata, se senti delle tensioni al collo, prova mettere sotto la testa un asciugamano piegato, in modo da ridurre la tensione dei muscoli del collo.

Ora posiziona le tue mani sulle due “ali” del bacino cioè metti il palmo delle tue mani ognuna sulle sporgenze ossee che trovi appena sotto la pancia.



Adesso immagina di avere un catino d’acqua appoggiato sulla pancia.

Prova ad immaginare di rovesciare l’acqua del catino verso il tuo torace: la zona lombare si attacca al tappetino, non può passare nulla fra il tappetino e la tua schiena. Attento mentre sei in questa posizione a non staccare le punte dei piedi dal tappetino e non inarcare troppo la zona cervicale ovvero il mento non deve “scappare” all’indietro. Il sedere non si deve staccare dal tappetino, è solo il



bacino che lavora!

Ora immagina di rovesciare l’acqua del catino verso i tuoi piedi. La zona lombare è completamente inarcata, tra il tappetino e la schiena può passare una mano a pugno. Attento a non “chiudere” troppo il mento verso il torace e mantieni le spalle aperte. Anche in questo caso il sedere non si deve muovere, è solo il bacino che lavora.



Ripeti la sequenza più volte in modo da capire come si muove il tuo bacino.

- Concentrati e cerca di cogliere come senti il bacino:
- Il mio bacino è più bloccato quando la schiena appoggia o quando è inarcata?
- Quanto riesco a muovere il mio bacino? E’ morbido o rigido durante i movimenti?
- Ho dolore alla schiena mentre mi muovo?

- Sento tensioni muscolari a schiena o gambe o collo mentre mi muovo?

## 2. Verifica della posizione del bacino neutro

Ora che hai compreso come si muove il tuo bacino, cerca di posizionarlo in modo che il catino dell'acqua non perda acqua né verso il torace né verso i piedi.

Per capire se sei in posizione corretta (neutra), appoggia i palmi delle tue mani alle due ali del bacino ( le solite sporgenze sotto la pancia) con le dita che puntano verso il pube.



Se le dita delle tue mani “puntano” verso il soffitto vuol dire che stai rovesciando l'acqua del catino verso il torace, se le dita “puntano” verso il pavimento stai rovesciando dell'acqua del catino verso i piedi, se le dita o le mani sono parallele al pavimento vuol dire che la posizione del bacino è quella neutra.

Sei riuscito a capire in che posizione è il tuo bacino?

Hai capito dove puntano le dita delle tue mani?

E' fondamentale che la tua mente capisca in automatico qual è la posizione neutra del tuo bacino, per ottenere ciò, devi allenarti a riconoscere la posizione corretta del tuo bacino.

Prova più volte l'esercizio del catino d'acqua, e poi cerca la posizione neutra e verificala con la posizione delle mani.

Rendendola automatica potrai garantire un'efficacia al 100% durante l'esecuzione degli esercizi Pilates. In questo modo eviterai degli infortuni alla schiena perché nella posizione scorretta di bacino e colonna, il rischio è di ritrovarsi con un'ernia o una protrusione discale, e di lavorare in maniera asimmetrica creando delle contratture muscolari o stiramenti muscolari a carico dei muscoli della schiena.

## SCOOP/IMPRINTING

Questa posizione è una posizione di sicurezza, attuata per evitare che durante gli esercizi Pilates la zona lombare vada in lordosi (si inarchi).

Lo scoop permette l'attivazione della muscolatura addominale, soprattutto del muscolo trasverso profondo, che è quello che ci permette di assottigliare il giro vita e che permette alla muscolatura addominale di formare un "bustino naturale" che sostiene e protegge la zona lombare.

Quando incontrerai esercizi Pilates che richiedono l'attivazione contemporanea degli arti inferiori, dovrai andare in scoop, prima di iniziare la sequenza, per evitare che la zona lombare vada in lordosi.

### 1. Posizione di partenza dello scoop

Piega le ginocchia e mantieni i piedi appoggiati al tappetino, la distanza tra i piedi deve essere uguale all'ampiezza del bacino, devi assicurarti che i piedi siano bene appoggiati (dall'alluce al mignolo e dalle dita al tallone).

Le braccia sono stese lungo i fianchi, cerca di mantenere le spalle il più lontano possibile dalle orecchie, devi avere il collo "lungo".



Il capo in posizione rilassata, se senti delle tensioni al collo, prova mettere sotto la testa un asciugamano piegato, in modo da ridurre la tensione dei muscoli del collo.

Posiziona i palmi delle mani sulla pancia.



## 2. Esercizio dello scoop

Ora, mantenendo le mani immobili, immagina di allontanare l'ombelico dalle tue mani, oppure immagina di avvicinare l'ombelico alle vertebre posteriormente.

Non avvertirai un grosso movimento, e non lo deve essere.



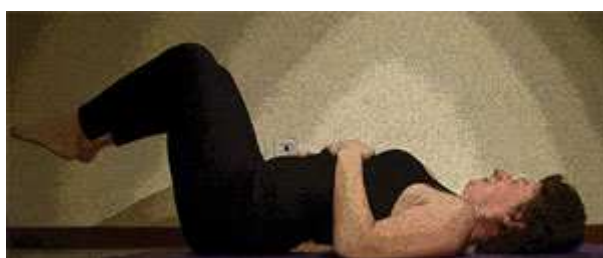
Cosa senti? Di solito i miei pazienti mi rispondono “niente”, in realtà l'ampiezza del movimento è poca però se stai facendo bene il compito, devi sentire un leggero fastidio nella parte del bacino più vicina al pube, su entrambe i lati.

Mantieni la posizione di scoop per qualche secondo e poi rilassa. Ripeti l'esercizio più volte, in modo che il tuo cervello riesca pian piano a renderlo un movimento automatico

## ERRORI DA EVITARE

Le cose da evitare sono fondamentalmente 2:

1. Durante lo scoop evita di staccare i glutei dal tappetino. Molti esercizi Pilates, soprattutto quando la muscolatura addominale non è allenata, suggeriscono di appiattire la zona lombare contro il tappetino, ma non devi appiattirti al punto che i glutei si alzino e sollecitino i muscoli delle anche.



2. Sempre a causa degli addominali poco allenati, i muscoli della zona lombare si contraggono e la schiena si inarca, e la pancia si protende in avanti. Questo è un movimento sbagliatissimo

perché ti fa male alla schiena, quindi quando devi fare esercizi che implicano il

sollevamento contemporaneo delle gambe, contrai bene gli addominali e non inarcare la schiena, se non riesci piuttosto evita l'esercizio o prova una versione semplificata.

Entrambe le situazioni possono essere dannose per la salute della tua schiena.

Gli esercizi Pilates vanno eseguiti con il bacino in zona neutra, ma per evitare dolori alla zona lombare causati dall'inarcamento di questa zona durante gli esercizi a causa della scarsa tonicità addominale, ti consiglio di eseguire gli esercizi in scoop, ogni tanto per testare la tonicità della muscolatura addominale, prova ad eseguire la sequenza Pilates con il bacino in zona neutra, se avverti dolore, indolenzimento, nella zona lombare, vuol dire che non sei ancora pronto e torna alla modalità scoop.

Bene, riassumendo, sei autonomo nel raggiungere la posizione neutra del tuo bacino, lo puoi provare e con l'esercizio del **catino d'acqua** e la successiva **verifica** di neutralità. Inoltre sai che se i tuoi addominali non sono allenati a sufficienza, devi andare in **scoop**, per proteggere la zona lombare, e lo sai fare molto bene, perché ti ho svelato anche gli errori più comuni da evitare.