

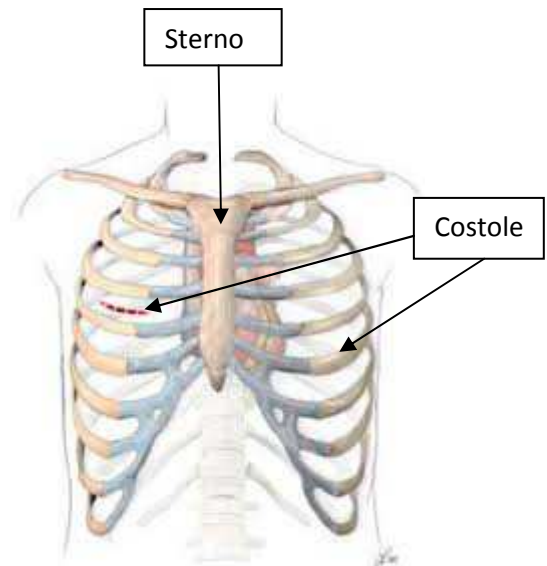
# Organizzazione del movimento delle spalle, colonna toracica e cervicale

## TEORIA

Per la corretta esecuzione degli esercizi Pilates di notevole importanza è la posizione di sterno, costole e scapole ed il loro movimento.

Durante lo svolgimento degli esercizi Pilates hai visto che la muscolatura addominale deve rimanere sempre contratta per garantire la stabilità del tronco e la protezione della colonna vertebrale.

È quindi fondamentale che durante l'esecuzione lo sterno non sporga in avanti e che le costole non sporgano eccessivamente verso l'esterno, altrimenti non solo perderai il controllo della muscolatura addominale ma anche la naturale curva della colonna toracica.



In questo modo il rischio è di danneggiare la schiena e perdere il beneficio del riequilibrio posturale.

Durante la respirazione devi prestare attenzione a non attivare i muscoli sbagliati, soprattutto evita durante l'inspirazione di portare le spalle verso le orecchie, ma il collo deve essere sempre bello "allungato", la tua figura deve essere slanciata!

## APPLICAZIONE PRATICA

Ora ti spiego come, con dei semplici esercizi, puoi controllare il torace, le scapole e le spalle. Ti insegnerò com'è la **posizione corretta del torace durante la respirazione**, come **stabilizzare il torace durante l'esecuzione di qualsiasi esercizio** e poi, in specifico ti indicherò come va posizionato correttamente il **torace durante gli esercizi Pilates in arrotolamento**.

Poi ti insegnerò a lavorare correttamente con le scapole e troverai 3 esercizi in cui imparerai a **mobilizzare le scapole**, a **stabilizzarle a braccia chiuse e con le braccia aperte**.

Ed ora al lavoro!

## TORACE

### 1. Posizione del torace durante la respirazione

Sdraiato a pancia in su sul tappetino, le mani una sullo sterno e l'altra sulle costole.

Inspirazione: l'aria entra dal naso e devi sentire lo sterno che si solleva leggermente ( la mano sul torace deve alzarsi verso il soffitto) e le costole che si aprono lateralmente ( la mano sulle costole deve alzarsi verso il soffitto).



Espirazione: l'aria esce come un sospiro dalla bocca e devi sentire lo sterno che si riabbassa ( la mano sul torace si abbassa verso il tappetino) e le costole che si richiudono ( la mano sul torace si abbassa verso il tappetino).

Mentre inspiri fai attenzione a non sollevare le spalle verso le orecchie.

Ricorda il collo deve essere lungo.

Ripeti alcune volte la sequenza in modo da memorizzarla, da renderla automatica, anche se questo è solo un ripasso per te.

### 2. Stabilizzazione del torace durante gli esercizi

Siediti sul tappetino, le gambe allungate e diritte, la schiena diritta, braccia lungo i fianchi, collo "lungo" e spalle basse.

In questa posizione la cosa importante è sedersi sulle ossa del bacino, cosa vuol dire?

Quando sei seduto, metti le mani sotto i glutei e tocca l'ossicino sotto i glutei, uno per natica, adesso prova a sederti sentendo queste 2 ossicine appoggiate al tappetino, subito dovresti sentire che la schiena è più diritta e le gambe che "tirano" posteriormente.



Ora devi sentire com'è posizionato il torace.



Capire se è troppo sporgente in avanti (petto in fuori), se incavato verso l'interno (schiena con la gobba e spalle curve).



Adesso per evitare questi atteggiamenti scorretti devi pensare che torace e bacino sono strettamente uniti assieme tramite una fascia.

Per far ciò la gabbia toracica deve sempre mantenere la stessa distanza dalle anche (devi vedere che le costole e la pancia non si avvicinano, sennò vuol dire che ti stai ingobbendo!).

Prova 4-5 volte la posizione per assimilare automaticamente la postura corretta per avere il 100% dei benefici dal metodo Pilates.

### 3. Stabilizzazione del torace durante gli esercizi di arrotolamento

Sdraiati a pancia in su (supina) sul tappetino, gambe piegate con i piedi appoggiati al tappetino, braccia diritte in modo che le mani si appoggino alla parte posteriore delle cosce, spalle lontano dalle orecchie, capo appoggiato senza tensioni, altrimenti metti un asciugamano piegato sotto la testa.



**Attenzione!**



Affinchè l'esecuzione sia corretta e non ti fai male, quando sollevi la testa, devi pensare di tenere un arancia tra il mento e lo sterno, e non la devi mai lasciar scappare questa arancia immaginaria, devi sempre tenerla durante l'esecuzione di tutto l'esercizio. È IMPORTANTISSIMO!

Ora, per sollevare la testa, non devi pensare di staccare la testa dal tappetino, ma devi concentrarti sugli addominali.

Ti chiederai perché?

Perché devi contrarre gli addominali, cioè avvicinare le costole al bacino, con uno scoop (che hai imparato nel capitolo precedente), quindi mentre le costole si avvicinano al bacino la testa si solleva dal tappetino.

Attento bene però se senti dolore al collo vuol dire che stai sbagliando, cioè stacchi la testa dal tappetino attivando i muscoli del collo anziché i muscoli addominali, per cui abbassa la testa e ricomincia dal principio.

Questo è importantissimo perché tu non ti faccia male al collo, e questa regola vale per tutti gli esercizi che implicano il sollevamento della testa, **RICORDATELO!**

Inspira dal naso.

Mentre espiri dalla bocca solleva la testa dal tappetino come ti ho insegnato, sempre mantenendo la contrazione degli addominali in scoop, stacca dal tappetino le spalle, e avvicinati con il torace alle ginocchia quanto la forza dei tuoi addominali ti permette, senza esagerare e senza aiutarti eccessivamente con le mani. La distanza tra bacino e costole si accorcia.



Quando sei al massimo dell'accorciamento, inspira l'aria dal naso nuovamente.

Durante l'espirazione, devi ritornare steso sul tappetino, incomincia appoggiando al tappetino la parte della schiena più vicina al bacino, tieni sempre in scoop gli addominali, e immagina che le vertebre della tua schiena siano perle di una collana,

appoggia una perla (vertebra) alla volta al tappetino fino ad appoggiare per ultima la testa.

Ricorda di tenere l'arancia tra il mento e lo sterno fino al momento in cui appoggi la testa al tappetino.

Ripeti 4-5 volte l'esercizio concentrandoti sull'esecuzione e stando attento a non sentire dolore al collo.

## **SCAPOLE**

Ci siamo concentrati su sterno e costole ma come abbiamo detto all'inizio anche le scapole hanno un ruolo principale nella corretta esecuzione degli esercizi Pilates, spesso visto che si trovano nella parte posteriore del tronco vengono dimenticate.

Possiamo immaginare le scapole come due triangoli simmetrici con il vertice orientato verso il basso. Sono poste all'esterno della gabbia toracica, si spostano con molta facilità verso l'alto e in basso e da destra a sinistra.

Puoi verificarlo subito scrollando un po' le spalle (come per fare "spallucce") e ti accorgerai della loro libertà di movimento in situazione normale.



Spesso però la muscolatura di spalle e collo è indebolita e contratta, per questo motivo tendi a sollevare le spalle verso le orecchie e ad allargare le scapole, e come risultato ottieni una tensione muscolare ancora maggiore e la comparsa di dolore a collo e fra le scapole.

Durante l'esecuzione delle sequenze Pilates si devono mantenere spalle e collo sciolti e posizionare correttamente le scapole.

Come? Te lo spiego io adesso!



## 1. Mobilizzazione delle scapole

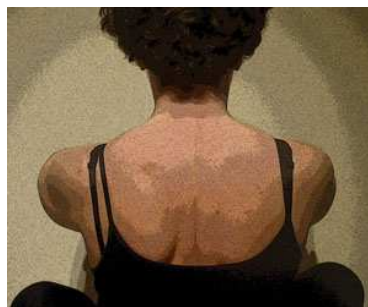
Mettiti seduto, con le gambe incrociate e la zona lombare dritta, ricorda di andare in scoop e mantenere stabile il torace, le braccia rimangono allungate lungo il corpo e collo “lungo”.

Ora prova a spostare le scapole verso l’alto e poi verso il basso ( avvicina e allontana le spalle dalle orecchie). All’inizio ti sembrerà difficoltoso perché non è una parte del corpo che muovi in maniera cosciente.



Ripeti l’esercizio finché ti sembra di aver preso confidenza con questo movimento.

Ora prova ad allontanare ed avvicinare le scapole alla colonna vertebrale: Metti le braccia diritte davanti a te, all’altezza delle spalle, adesso prova ad allungare le mani in avanti, senza muovere il busto, poi ritorna alla posizione di partenza.

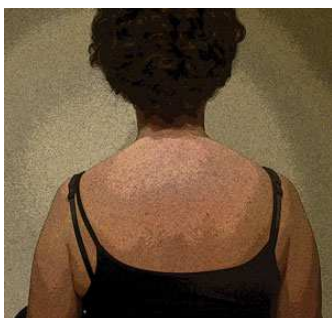


Anche in questo caso ripeti i movimenti fino a quando ne hai preso coscienza.

## 2. Stabilizzazione delle scapole

La posizione iniziale è uguale al precedente esercizio.

Ora devi pensare di infilare le scapole nella tasca dei jeans, ovvero devi portare le scapole in basso verso i glutei e avvicinarle alla colonna vertebrale senza forzarle, cioè non devi sentire che la pelle che c’è fra le due scapole si “arriccia”. In questo esercizio le uniche a muoversi sono le scapole, per cui non complicarti la vita muovendo anche le braccia o le spalle.



In contemporanea le spalle risulteranno aperte e lontane

dalle orecchie.

Ripeti l'esercizio 4-5 volte partendo dalla tua postura abituale delle spalle e applica la correzione. La postura che ottieni stabilizzando le scapole è la giusta postura di partenza per qualsiasi esercizio pilates.

### 3. Stabilizzazione delle scapole con le braccia aperte

La posizione di partenza è uguale alla precedente.

Ora per prima cosa posiziona le scapole nella tasca dei jeans poi alza in fuori le due braccia contemporaneamente fino ad arrivare all'altezza delle spalle. Quindi sempre mantenendo le scapole fisse nelle nostre "tasche dei jeans", ritorna alla posizione di partenza.



Ripeti l'esercizio 4-5 volte per apprendere e memorizzare il movimento corretto.

Riassumendo, ora sei in grado di controllare il torace, le scapole e le spalle durante un qualsiasi esercizio Pilates. Hai imparato com'è la **posizione corretta del torace durante la respirazione**, come **stabilizzare il torace durante l'esecuzione di qualsiasi esercizio** e poi, in specifico hai sperimentato personalmente come va posizionato correttamente il **torace durante gli esercizi Pilates in arrotolamento**.

Inoltre puoi lavorare correttamente con le scapole perché hai imparato a **mobilizzare le scapole**, a **stabilizzarle a braccia chiuse e con le braccia aperte**.

Ora durante il tuo programma di allenamento non sentirai mai più quel fastidio al collo o quel dolore pungente alle spalle, ma hai acquisito, in maniera permanente, la capacità di auto-correggere la tua postura scorretta sia durante gli esercizi e

soprattutto durante le attività della tua quotidianità, migliorando così la tua sensazione di benessere e serenità.