

Mobilizzazione della colonna vertebrale

TEORIA

Abbiamo già visto in un precedente capitolo come è fatta la colonna vertebrale, ora ti spiegherò quali movimenti compie e come fare i movimenti corretti e mantenerli nel tempo.

La colonna vertebrale è composta da vertebre mobili: cervicali, toraciche e lombari.

Le vertebre cervicali, compongono il primo tratto della colonna, hanno una curva che si chiama lordosi, hanno la caratteristica di potersi muovere in tutte le direzioni, per cui si piegano in avanti (flessione), si piegano all'indietro (estensione), ruotano e si inclinano.



Le vertebre toraciche, compongono la parte centrale della colonna e costituiscono il tratto più numeroso, hanno una curva che si chiama cifosi, hanno la possibilità di piegarsi in avanti e ruotare, si inclinano ma poco. Viene definito un tratto poco mobile, anche se in realtà la sua importanza numerica gli permette una buona ampiezza di movimento.

Le vertebre lombari, costituiscono l'ultimo tratto mobile della colonna, hanno una curva che si chiama lordosi, hanno la capacità di piegarsi in avanti ed indietro, mentre hanno scarsa capacità di rotazione. Viene indicato il tratto più adatto a sopportare il carico dei pesi, molto spesso risulta essere coinvolto nella comparsa di dolori lombari e sciatalgie.

Capisci bene che ogni tratto della colonna ha delle caratteristiche specifiche e in quanto tali devi rispettarle durante l'esecuzione degli esercizi Pilates per evitare danni alla colonna, inoltre mentre svolgi il tuo programma d'allenamento, l'obiettivo è mobilizzare la colonna per evitare l'insorgere di rigidità dovute a posture scorrette e poco movimento.

APPLICAZIONE PRATICA

Ora passiamo alla parte pratica, ti spiego come muovere la tua schiena, parto con il tratto cervicale, ovvero il collo, trovi un esercizio per imparare a **muovere la testa ed il collo durante gli esercizi in flessione** ed uno che ti come **muovere la testa ed il collo durante gli esercizi in estensione**. Poi ti spiego come **mobilizzare il tratto toracico durante gli esercizi in flessione** e subito dopo ti insegno come **mobilizzare correttamente il tratto lombare** durante gli esercizi Pilates.

Pronto per muovere la tua colonna come non hai mai fatto prima?

Iniziamo!

TRATTO CERVICALE

I movimenti della testa sono controllati dai muscoli del capo e della collo. Per non caricare eccessivamente questa zona durante gli esercizi Pilates è fondamentale mantenere l'allineamento corretto ed eseguire i movimenti giusti. Nel momento in cui ne prenderai una coscienza pratica le applicherai anche durante le attività della vita quotidiana.

1. Movimento della testa e della colonna cervicale negli esercizi in flessione

Sdraiati a pancia in su, ginocchia piegate con i piedi appoggiati al tappetino, braccia distese lungo i fianchi, scapole stabilizzate in posizione corretta (vedi il precedente capitolo).



Prima di iniziare qualsiasi esercizio Pilates che prevede un rotolamento (rolling) devi avere coscienza di lavorare con la testa in questa posizione per evitare danni.



Prima di incominciare porta il mento verso il petto, ancor prima di staccare la testa dal tappetino, devi immaginare di mantenere ferma un'arancia tra mento e sterno. In questo modo distendi la muscolatura posteriore del collo.

Questa posizione la chiameremo per facilità “head nods”.

Inspira dal naso.

Mentre espiri dalla bocca, mantieni la testa in questa posizione (head nods) ed incomincia ad arrotolarti (ovvero stacca la testa ed il tratto cervicale dal tappetino, come hai già fatto nel capitolo precedente **Stabilizzazione del torace durante gli esercizi di arrotolamento**), non devi darti nessuno slancio, devi staccare dal tappetino per prima la testa e subito dopo le spalle, mantenendo la stabilizzazione delle scapole, ricordati, è la muscolatura addominale che esegue il movimento, le costole si avvicinano al bacino, gli addominali vanno in scoop.



Mentre inspiri dal naso ritorna alla posizione di partenza, mantieni gli addominali in scoop, appoggia al tappetino per prime le spalle e poi la testa. Anche durante il rotolamento di ritorno mantieni la testa nella stessa posizione (head nods) fino a che non la riappoggi al tappetino, in quel momento il mento risulterà parallelo al pavimento.



Prova la sequenza 4-5 volte, concentrati sulla posizione della testa e cerca di memorizzarla per renderla il più automatica possibile.

2. Movimento della testa e della colonna cervicale durante gli esercizi in estensione (Sfinge)

Sdraiati a pancia in giù (prono) sul tappetino, testa diritta, devi sempre pensare di mantenere un’arancia tra il mento e lo sterno, scapole stabilizzate, mani appoggiate al tappetino all’altezza delle spalle, gomiti piegati, gambe e piedi distesi.



Mentre inspiri dal naso inizia il movimento distanziando leggermente il mento dal petto, devi immaginare di far rotolare una pallina in avanti con la punta del naso sul tappetino, continua portando ora l'estremità della testa in direzione del soffitto sollevando la testa dal tappetino come un "collo di un cigno", prosegui sollevando in sequenza le spalle, il torace fino ad arrivare al tratto lombare.



Mentre espiri dalla bocca, parti dalla zona lombare, e riappoggia al tappetino in sequenza: pancia, torace, spalle, allunga il collo come fossi un cigno ed infine appoggia la punta del naso al tappetino.



Attenzione: l'estensione inizia prima con il collo, poi il tratto toracico e per l'ultimo si estende il tratto lombare. Così facendo di sovraccaricare la zona lombare, creando dolore.

Ripeti l'esercizio 4-5 volte per rendere tuo il movimento e renderlo automatico man mano che provi la sequenza.

TRATTO TORACICO

Questa parte della colonna vertebrale permette, con una muscolatura tonica, di avere una figura slanciata, di apparire più alti o allungati, un po' come i ballerini, al contrario quando la muscolatura è debole il risultato è una postura curva, con un po' di gobba e le spalle chiuse in avanti.

1. Movimento della colonna toracica durante gli esercizi in flessione



Sdraiati a pancia in su, ginocchia piegate con i piedi appoggiati al tappetino, braccia lungo i fianchi, scapole stabilizzate.



Prima di iniziare posiziona correttamente la testa (head nods), mentre inspiri con il naso solleva le braccia fino ad indicare con le dita il soffitto, gomiti e dita ben tese.

Mentre espiri dalla bocca solleva la testa dal tappetino (come hai fatto nell'esercizio precedente) e appoggia le mani alle cosce, staccando dal tappetino, vertebra per vertebra (ricordi la tua colonna è una colonna di perle e tu devi staccare dal tappetino una perla-vertebra alla volta), la colonna vertebrale fino a dove riesci, senza fare delle contorsioni per arrivare alla posizione seduta.



Ricorda non è la testa che si alza, ma sono gli addominali che andando in scoop, "obbligano" la testa a staccarsi dal tappetino.

Mentre inspiri ritorna alla posizione di partenza, incomincia la discesa appoggiando per primo la zona lombare, quella toracica, le spalle, sempre appoggiando una vertebra alla volta.

Mentre espiri dalla bocca continua ad appoggiare la testa e per ultime le braccia che arrivano con le dita puntate verso il soffitto.

È importante che mentre fai questo esercizio Pilates posizioni e mantieni correttamente la postura della testa (head nods), se senti dolore al collo fermati e ricomincia, la testa si solleva perché sono i muscoli addominali che si contraggono, accorciando lo spazio tra le costole e il bacino, è fondamentale che diventi automatico per te contrarre i muscoli addominali (scoop) prima di iniziare qualsiasi sequenza di Pilates.

Inoltre ricorda di mantenere le scapole stabili ovvero le spalle aperte e lontane dalle orecchie.

Ripeti la sequenza 4-5 volte fino ad avere maggiore dimestichezza con i movimenti.

Come ti senti?

Mentre fai gli esercizi domandati se la testa è posizionata correttamente, senti dolore ai muscoli del collo?

Mentre sei in scoop la pancia la tiri verso il tappetino o esce in fuori?

Le spalle sono lontane dalle orecchie e bene aperte?

È importantissimo che tu ascolti ciò che il corpo ti comunica!

Capisco perfettamente che le cose da ricordare sono molte ma se avrai costanza nel farle e rifarle mano a mano diventeranno automatiche, ed il risultato ti sorprenderà. avrai una postura corretta, una figura slanciata, una vita assottigliata, una muscolatura tonica in tutto il corpo e non dovrai più pensare a come mantenerla perché il tuo corpo da solo saprà già come fare.

TRATTO LOMBARE

L'ho definito il tratto adatto al carico per le caratteristiche delle vertebre che lo compongono, in realtà durante le attività della vita quotidiana lo "maltratti" e spesso ti presenta il conto causando fastidiosi dolori alla schiena o sciatalgia. Questo avviene perché mantieni per lungo tempo posture scorrette o sollevi carichi eccessivi o fai movimenti ripetitivi in postura scorretta, magari stai seduto molte ore senza cambiare posizione, o non svolgi regolare attività fisica...insomma le cause possono essere molte. È fondamentale muovere il tratto lombare in maniera corretta per ricreare gli spazi dei dischi intervertebrali e tonificare la muscolatura addominale lavorando in allungamento. Ecco come puoi farlo!

1. Mobilizzazione della colonna lombare

Sdraiati a pancia in su, con le gambe piegate e i piedi appoggiati al tappetino, braccia lungo i fianchi, scapole stabilizzate e testa allungata (head nods).





Inspira dal naso e allunga la colonna vertebrale senza alcun movimento (devi avere la sensazione che qualcuno ti stia tirando dal coccige e dalla punta dei capelli contemporaneamente) espira dalla bocca e

sollevati dal tappetino con i glutei staccando vertebra dopo vertebra partendo dal coccige, tratto lombare, toracico fino ad avere tutto il peso appoggiato sulle scapole. Attenzione appoggia bene tutto il piede, compreso l'alluce.

Inspira, soprattutto dalla parte laterale delle costole, attiva la muscolatura



addominale (scoop), espira dalla bocca e partendo dallo sterno, riappoggia vertebra dopo vertebra la colonna, spalle, tratto toracico, lombare, coccige fino ad appoggiare per ultimi i glutei. Fai attenzione

quando parti dallo sterno a mantenere le scapole stabili, le spalle larghe e lontane dalle orecchie.

Per aiutarti immagina che la tua colonna vertebrale sia una collana di perle, devi staccare e riappoggiare le perle ad una ad una senza rovinarle.

Ripeti la sequenza 4-5 volte concentrandoti su quello che il tuo corpo ti comunica e ricordandoti le necessarie correzioni da fare.

Riassumendo: ora sei in grado, in completa autonomia a controllare come **muovere la testa ed il collo durante gli esercizi in flessione ed in estensione**, inoltre sai come **mobilizzare il tratto toracico durante gli esercizi in flessione** e come **mobilizzare correttamente il tratto lombare** durante gli esercizi Pilates.

In poco tempo hai raggiunto obiettivi fondamentali per la conquista del 100% dei benefici del tuo programma di allenamento con Pilates!

Ricordati che la colonna vertebrale è responsabile dell'aspetto della tua figura, può farti apparire goffo e sgraziato, perché non è allungata e la muscolatura è debole.

Ma con dei semplici ma efficaci esercizi Pilates la tua immagine può passare dal "brutto anatroccolo" a "cigno" perché come hai visto il metodo Pilates ha come

obiettivi l'allungamento, la tonicità muscolare, l'armonia dei movimenti con esercizi alla portata di tutti, perché adattabili alle capacità ed alla preparazione fisica di ognuno di noi, con la praticità di poter fare gli allenamenti a casa tua con un solo tappetino e la tua voglia di migliorarti.