

# Integrazione del movimento tra bacino, torace, testa ed arti

## TEORIA

Bene ora è il momento di mettere assieme i vari pezzi del puzzle, perché il segreto per riuscire ad ottenere il 100% dei risultati eseguendo gli esercizi Pilates è applicare contemporaneamente tutti i principi che hai imparato e provato in questa guida.

Sembra impossibile riunire in unico esercizio l'applicazione dei 6 principi!

In realtà il fondatore di questo metodo, J.H.Pilates, dice :

*“ Dopo 10 ore vi sentirete meglio, dopo 20 avrete un aspetto migliore, dopo 30 avrete un corpo nuovo” .*

Ora ti spiego l'ultimo principio che assieme agli altri è fondamentale per un'esecuzione corretta degli esercizi Pilates.

Quando esegui una sequenza Pilates la tua mente deve acquisire l'immagine di più parti corporee in movimento contemporaneamente.

Ti posso schematizzare così ciò che da questo momento in poi avverrà nella tua mente e nel tuo corpo:

nella 1° fase sei INCONSCIAMENTE INCOMPETENTE ed è la fase in cui non ti pone nemmeno il dubbio che quello che stai facendo o quello che vorrai fare non lo conosci e non sai come si fa.

Quando hai iniziato a leggere e cimentarti negli esercizi che ti ho insegnato sei entrato nella fase 2 ovvero CONSCIAMENTE INCOMPETENTE, ed è importante in quanto ti sei reso conto di doverti esercitare un po' per diventare padrone della materia.

La 3° fase ti permette di diventare CONSCIAMENTE COMPETENTE cioè esegui gli esercizi Pilates applicando i principi necessari per avere il miglior risultato possibile.

Dopo che i principi sono diventati automatici sarai INCONSCIAMENTE COMPETENTE ovvero avrai fatto tue le posture corrette e le utilizzerai durante le attività della vita quotidiana senza doverci pensare.

Otterrai questi risultati con la costanza e la concentrazione durante l'esecuzione delle sequenze Pilates.

Durante l'esecuzione del singolo esercizio Pilates, qualunque sia il suo grado di difficoltà, devi avere:

- Testa allineata ed allungata
- Collo lungo
- Spalle aperte e lontane dalle orecchie
- Scapole stabilizzate
- Respiro armonico
- Scoop addominale
- Allineamento ed allungamento della colonna vertebrale
- Armonia e fluidità nella mobilizzazione degli arti superiori ed inferiori
- Piedi allungati come i ballerini.

Se rispetterai queste regole avrai un minor dispendio energetico, un miglior allenamento muscolare, otterrai una postura corretta, una figura slanciata con il punto vita più sottile, farai fruttare nel modo migliore il tempo di allenamento.

## APPLICAZIONE PRATICA

Adesso sei pronto per il tuo vero e proprio esercizio Pilates: **The Hundred (posizione modificata)**; solo ora scoprirai realmente cosa significa “fare Pilates”, perché sai i principi fondamentali e soprattutto li sai applicare, al lavoro allora!

### The Hundred ( posizione modificata)

Sdraiati a pancia in su, ginocchia piegate con i piedi appoggiati al tappetino, braccia lungo i fianchi con i palmi delle mani rivolti a terra, scoop addominale, scapole stabilizzate, head nods.



Inspira dal naso e senza muoverti allunga bene la colonna, mentre espiri dalla bocca vai in scoop e stacca contemporaneamente i piedi dal tappetino, piega anche e



ginocchia a 90° e allunga le punte dei piedi. In contemporanea devi sollevare la testa, avendo cura di mantenere la distanza di un'arancia tra il mento e il petto, e di sollevarla grazie all'accorciamento tra costole e bacino.

Insieme a gambe e testa stacca dal tappetino le braccia mantenendo le scapole stabilizzate e le spalle abbassate e allargate. Lo sguardo è verso le cosce.

Mantieni questa posizione, inspira dal naso ed inizia ad oscillare le braccia, gomiti e polsi sono ben tesi, devi immaginare di schiacciare una pompa ad aria ( quelle per gonfiare i materassini da mare) con le mani, mentre inspiri muovi 5 volte le braccia e durante l'espirazione altre 5 volte.

Inspira nuovamente dal naso e mentre espiri appoggia i piedi e la testa al tappetino mantenendo lo scoop addominale fino al termine dell'esercizio.

Ripeto a cosa devi stare attento durante tutto l'esercizio:

il collo fa male? Allora non sei in scoop!

Le scapole e le spalle sono stabilizzate e aperte?

Le braccia sono ben tese e si muovono in maniera unica dalla spalla alle dita della mano o sventoli il braccio dal gomito in giù?

Gli addominali sono in scoop o la zona lombare è staccata dal tappetino?

Ti fa male la zona lombare? Sei in scoop correttamente? Se sì e l'esercizio così è troppo per l'allenamento dei tuoi addominali, modificalo: o mantieni i piedi in appoggio sul tappetino e sollevi la testa, o mantieni la testa sul tappetino e sollevi le gambe.

Le gambe formano un angolo di 90° tra le anche ed il bacino e la coscia ed il ginocchio? Attento a non allungare le ginocchia, il carico di lavoro sulla zona lombare aumenta moltissimo!

Le punte dei piedi sono belle tirate, come quelle dei ballerini?

Ecco, questo è quello che devi fare mentre esegui un esercizio Pilates, concentrarti sulle informazioni che ti regala il tuo corpo e correggere quelle scorrette.

Nella realtà questo esercizio Pilates si chiama “i 100” perché la posizione va mantenuta per 100 movimenti delle braccia, che si alternano di 5 in 5 con l’alternarsi delle fasi del respiro, quindi se vuoi aumentare la difficoltà dell’esercizio e testare i tuoi miglioramenti aumenta le sequenze consecutive di 5+5 movimenti delle braccia nell’intero atto respiratorio, fino ad arrivare a 10 atti respiratori completi.

Ripeti l’esercizio 4-5 volte e fai attenzione a mantenere la postura corretta, evita di dondolare mentre oscillano le braccia ma mantieni saldi colonna vertebrale e bacino.

Bene, siamo arrivati al termine della guida, spero vivamente tu l’abbia trovata utile, sia per chi è la prima volta che si avvicina al metodo Pilates, sia per chi già lo conosceva ma non abbastanza da sfruttare i suoi benefici al 100%, ora non mi resta che augurarti buon Pilates!

Con affetto

Stefania