



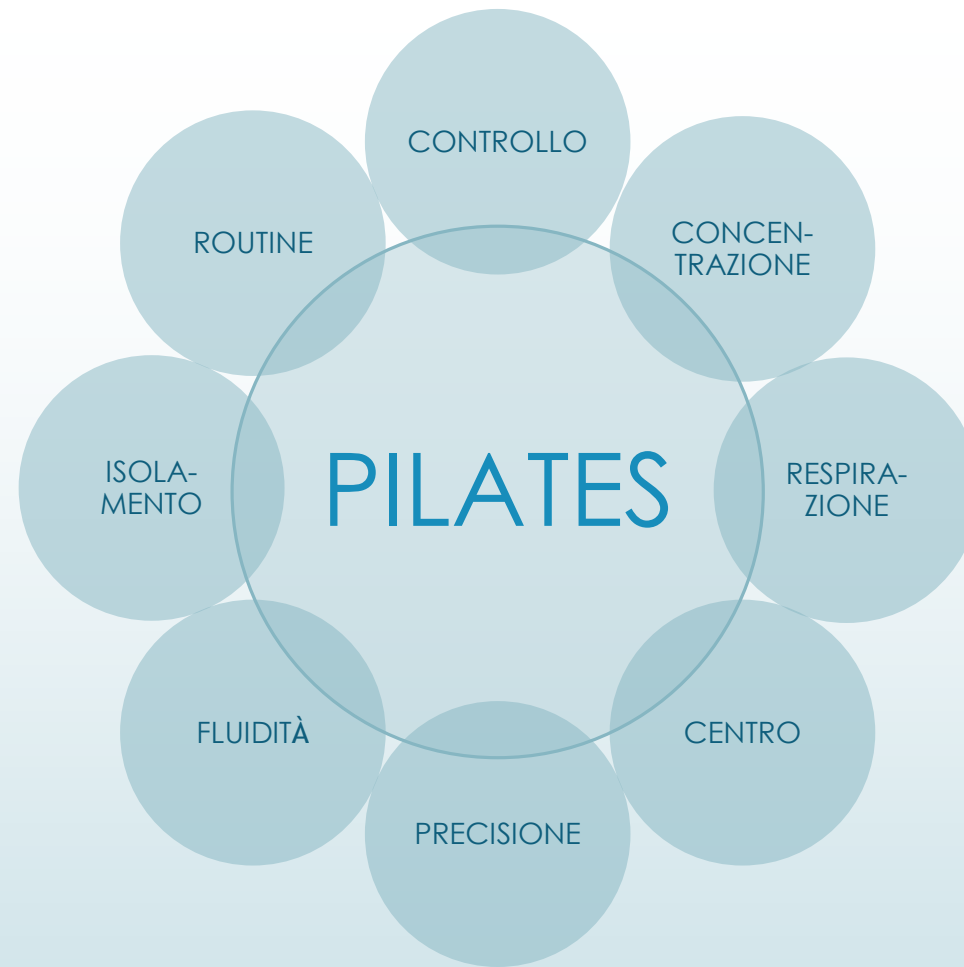
L'idoneità fisica è il primo requisito della felicità.

Joseph Hubertus Pilates

PRINCIPI DI PILATES

E ESERCIZI DI RESPIRO

E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

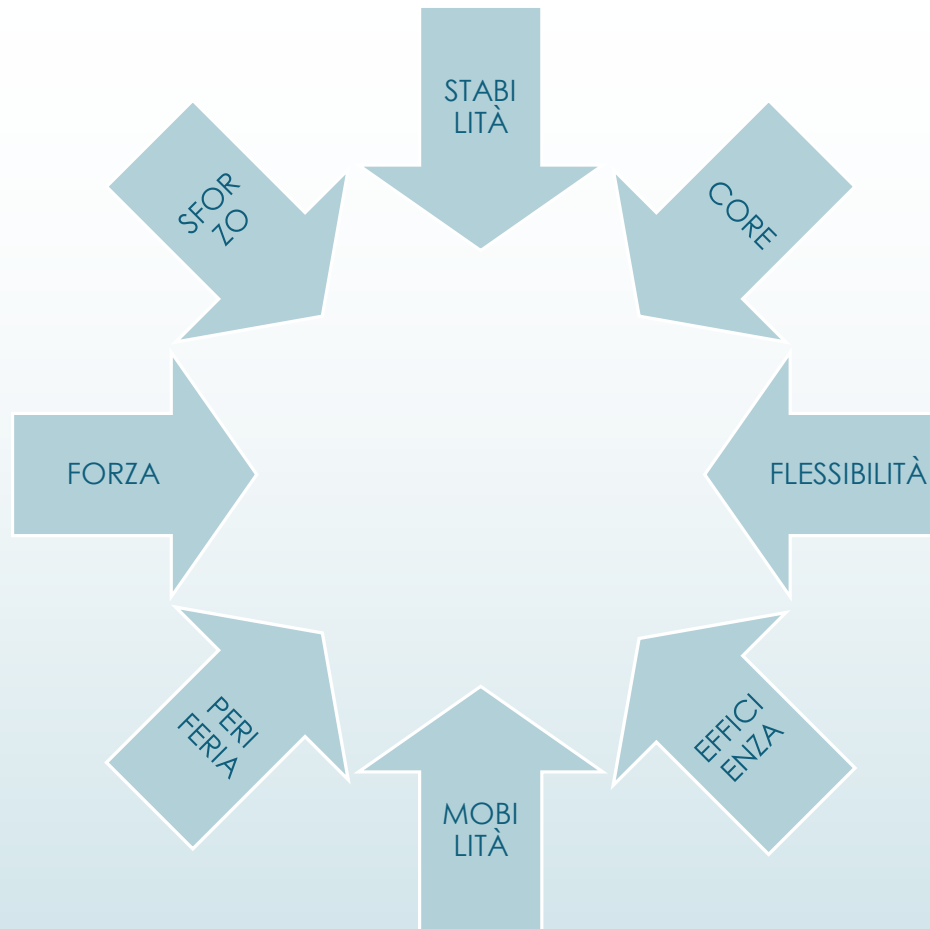


2

PRINCIPI DEL METODO PILATES

Il metodo Pilates era chiamato Contrology dal suo fondatore (J. H. Pilates 1883-1967)

Si tratta di una disciplina mente-corpo,
dove conta più il *come* del *cosa* si fa.



3

OBIETTIVI IN EQUILIBRIO

Pilates contemporaneo vs Pilates classico: come mai il metodo non passa di moda?

STABILIZZAZIONE!!! J. H. Pilates coglie l'importanza della PowerHouse (core)...

il Pilates contemporaneo tiene il principio e ne evolve la realizzazione nel rispetto di fisiologia e efficienza motoria.

La respirazione...

La respirazione ha un ruolo fondamentale nel creare un centro forte rispetto al quale gli arti si muovono con controllo e fluidità.

- Inspirazione toraco-laterale
- e
- Espirazione addominale/diaframmatica
- danno forza al TRASVERSO ADDOMINALE, fulcro del CORE

FONDAMENTALI: MOBILIZZAZIONE TORACICA E ATTIVAZIONE PAVIMENTO PELVICO

quindi concretamente

- INSPIRAZIONE immaginando di ANNUSARE (possibili esercizi con profumi)
- ESPIRAZIONE immaginando di APPANNARE (possibili esercizi con specchietto) e in SEQUENZA D'ATTIVAZIONE: CERNIERA – BOTTONE – BRETELLE, ossia spingendo le pressioni intraaddominali verso la colonna e in alto, non solo verso la colonna o in alto per garantire SINERGIA DEI DIAFRAMMI PELVICO – ADDOMINALE – RESPIRATORIO

ESERCIZI MINDFULNESS PER LA PRESA DI COSCIENZA DEL RESPIRO sono d'aiuto: respirazione completa addominale – toracica centrale – toracica clavicolare con alcuni minuti di ascolto di ciascuna fase presa singolarmente; poi inspirazione addominale – toracica centrale – toracica clavicolare e espirazione addominale – toracica centrale – toracica clavicolare (attenzione alla sequenza!)

Stabilizzazione e mobilizzazione

Stabilizzare senza prima mobilizzare, nel caso di un corpo rigido, significa bloccare anziché potenziare.

- PRIMA MOBILIZZARE senza eccessi, poi stabilizzare
- BILANCIARE LAVORI CONCENTRICI ED ECCENTRICI (ottimi in tal senso i grandi macchinari del Pilates)
- La posizione neutra da STABILIZZARE corrisponde alla POSIZIONE FISIOLOGICA non a quella naturale

La stabilizzazione del busto prevede:

- STABILIZZAZIONE DEL CAPO: immagine di una grossa mela tra mento e sterno; sguardo avanti all'altezza degli occhi mentre la testa è in asse con il bacino secondo la verticale di Barrè; lordosi cervicale mantenuta
- STABILIZZAZIONE DELLE SCAPOLE: immagine delle scapole, ciascuna infilata nella tasca controlaterale dei pantaloni; cifosi dorsale mantenuta tra le scapole; scapole depresse 2/3 e addotte 1/3
- STABILIZZAZIONE DEL TORACE: immagine delle bretelle agganciate, costole più basse connesse alle asis; torace in asse con il bacino secondo la verticale di Barrè; cifosi dorsale mantenuta
- STABILIZZAZIONE DELL'ADDOME: immagine dell'ombelico risucchiato in dentro e verso lo stomaco; lordosi lombare mantenuta e controllata dall'addome
- STABILIZZAZIONE DEL BACINO: immagine della bacinella colma d'acqua/fari dagli ischi/bicchieri sul sacro; asis e psis/asis e pube in asse sul piano sagittale, asis dx e sx in asse sul piano frontale e trasverso
- CHECK POSIZIONE NEUTRA DEL BUSTO CON BASTONE

Lezioni pratiche



Esercizi di respirazione e consapevolezza corporea

- ▶ Esercizi con profumi per osservare come cambia l'inspirazione quando si annusa: scoprire il potere rigenerante dell'INSPIRAZIONE che muove il torace
- ▶ Esercizi con specchi per osservare come cambia l'espiazione quando si appanna: scoprire il potere rilassante – e di centratura – dell'ESPIRAZIONE che muove la pancia
- ▶ Mindfulness: cinque minuti in OSSERVAZIONE DEL RESPIRO (apa japa)... tempi, spazi, narici in movimento, temperatura dell'aria che entra e esce +
- ▶ Eventuale GUIDA DEL RESPIRO: cinque minuti di respirazione quadrata 4-4-4-4, respirazione yogica completa, respiro visualizzato in zona fisica/emotiva/mentale di caos o dolore...
- ▶ TRAINING AUTOGENO 'Il mio corpo è pesante'
- ▶ Contrazione progressiva e completa del corpo + rilascio veloce

Attenzione a eventuali utilizzi di psicofarmaci o presenza di patologie psichiche/paranoie non trattate

Stabilizzazione

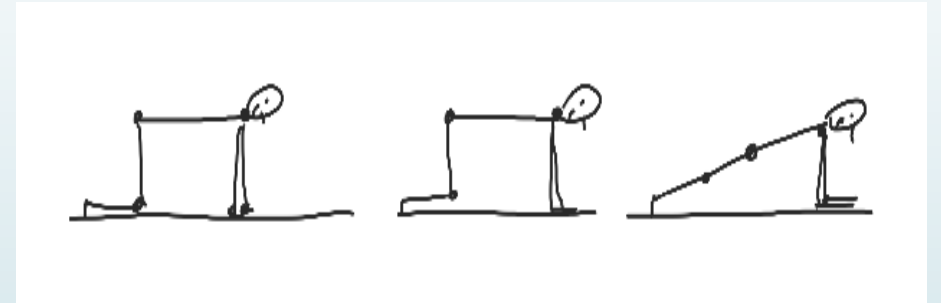
La posizione neutra del busto

Il neutro in quadrupedia:
quadrupedia sospesa e plank

- Check bastone sacro – piano scapolare – occipite
- Ischi proiettano fari paralleli a terra
- Bicchiere d'acqua/mattone sul sacro
- Accendino acceso sotto l'ombelico
- Mani spingono via il pavimento
- Testa in asse con sguardo sotto gli occhi, più avanti delle mani

... staccare le ginocchia espirando, poi tenere la posizione con le ginocchia a 2cm da terra e potenziare

... passare al plank



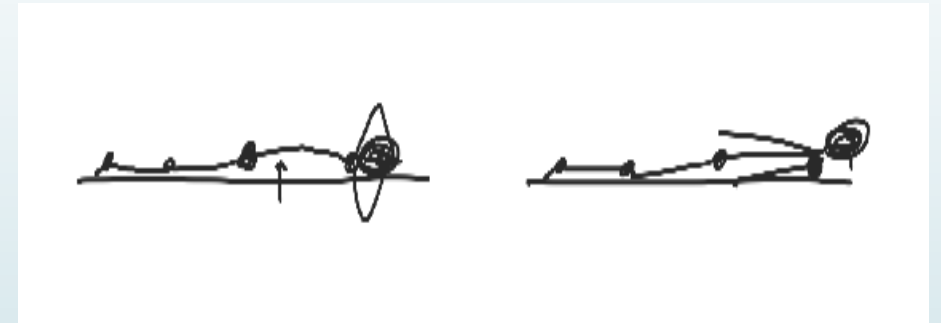
Stabilizzazione

La posizione neutra del busto

Il neutro in decubito prono:
superman

- Fronte in appoggio sulle mani sovrapposte
- Espirando/appannando sentire la pancia alleggerirsi a terra e fare il vuoto
- Asis e sinfisi pubica a terra, cercare il sollevamento delle asis per supportare il neutro

... spostare le braccia ai lati del tronco e mantenere la posizione del capo in asse con il tronco, senza spostare lo sguardo e senza creare pieghe di pelle nel tratto cervicale – mela non melone o nocciola tra mento e sterno



Stabilizzazione

La posizione neutra del busto

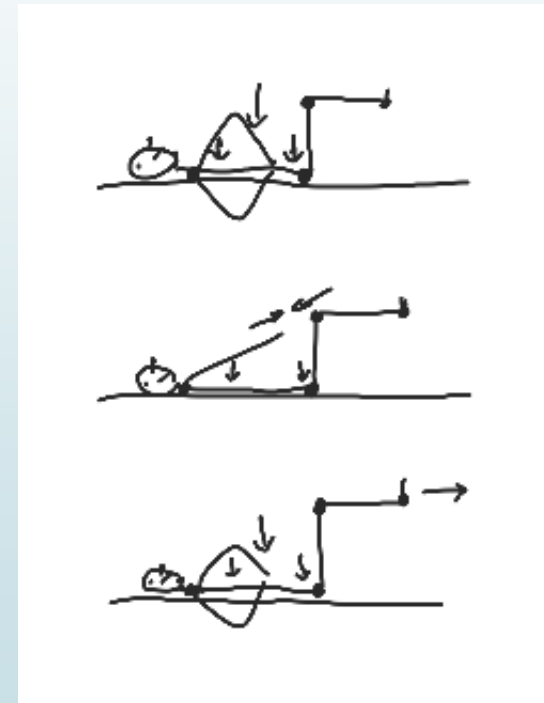
Il neutro in decubito supino:
tabletop pose I-II-III

- Check con sacro e torace a terra: dov'è la bassa schiena con arti inferiori a terra/gambe piegate e piedi a terra/gambe flesse e piedi in aria?
- In tabletop (flessione anche e ginocchia 90°) attivare la connessione petto – bacino: cerniera+bottone+bretelle = neutro supportato

... in tabletop con le mani sotto la zona lombare, respirare imprimendo i lombi sulle mani, il sacro e il torace a terra: neutro supportato al massimo

... in tabletop con le mani alle cosce in prossimità delle ginocchia, cercare maggior flessione delle cosce sul busto e resistere con le braccia: attivazione concentrica

... in tabletop con le mani sotto la zona lombare, espirare spingendo la colonna su mani e pavimento e allontanare le cosce dal busto: attivazione eccentrica



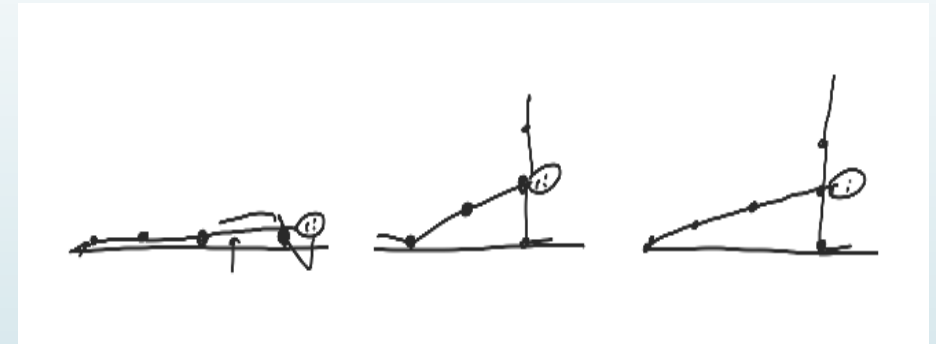
Stabilizzazione

La posizione neutra del busto

Il neutro in decubito laterale:
side plank

- In decubito laterale con testa in appoggio su braccio flessa; malleolo laterale, anca, spalla e testa in asse; appoggio sulla spalla non sul torace
- Espirando/appannando sentire la pancia staccarsi da terra e fare spazio a un soffio d'aria

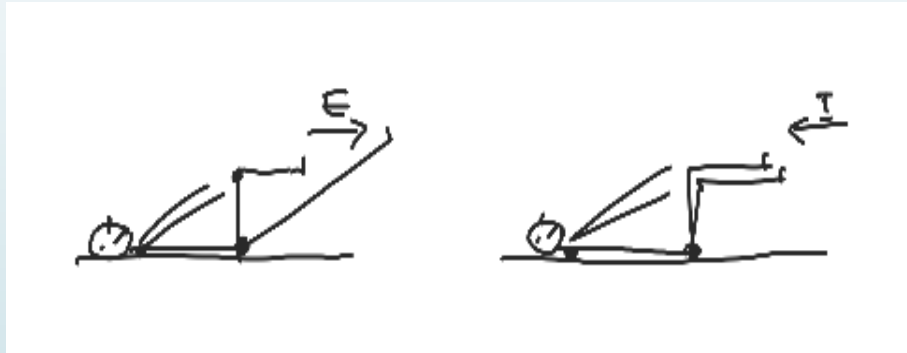
... tenere l'allineamento con il busto inclinato lateralmente dalla posizione in ginocchio e in panca laterale/panca laterale sul ginocchio



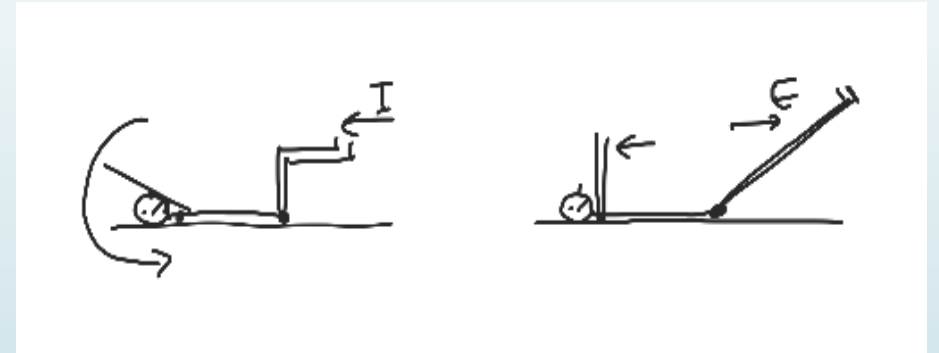
Stabilizzazione

Esercizi di Pilates base

Serie dei 5 – Single Leg Stretch



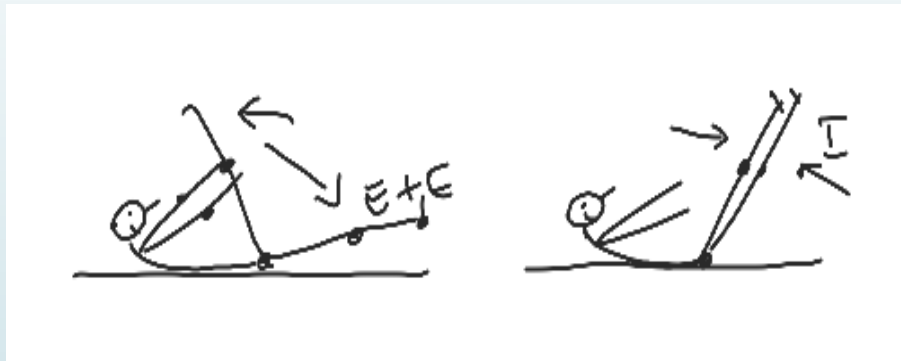
Serie dei 5 – Double Leg Stretch



Stabilizzazione

Esercizi di Pilates base

Serie dei 5 – Single Straight Leg Stretch



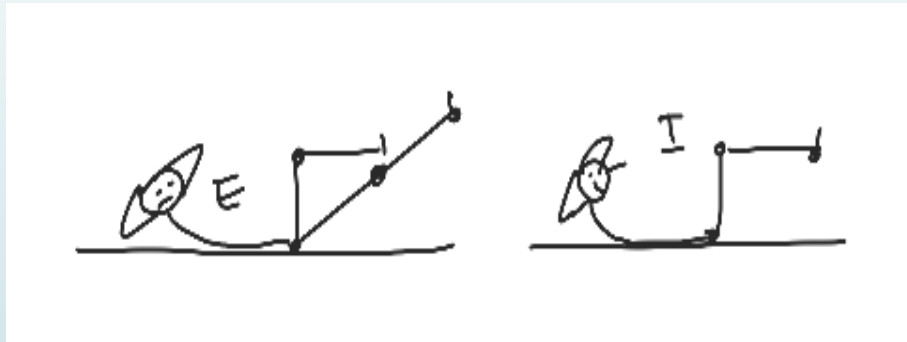
Serie dei 5 – Double Straight Leg Stretch



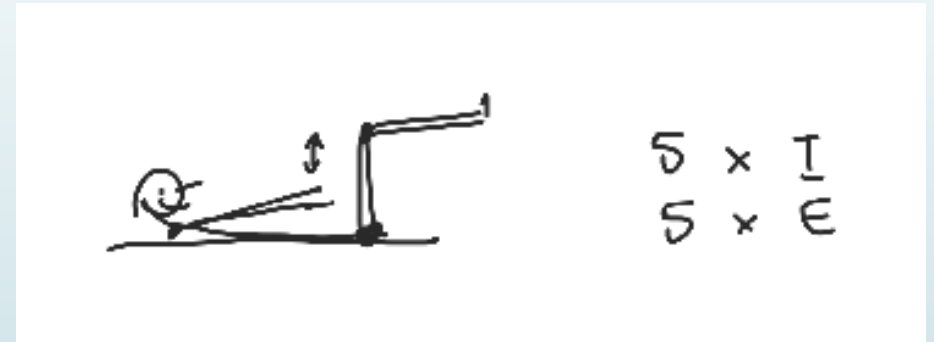
Stabilizzazione

Esercizi di Pilates base

Serie dei 5 – Criss Cross



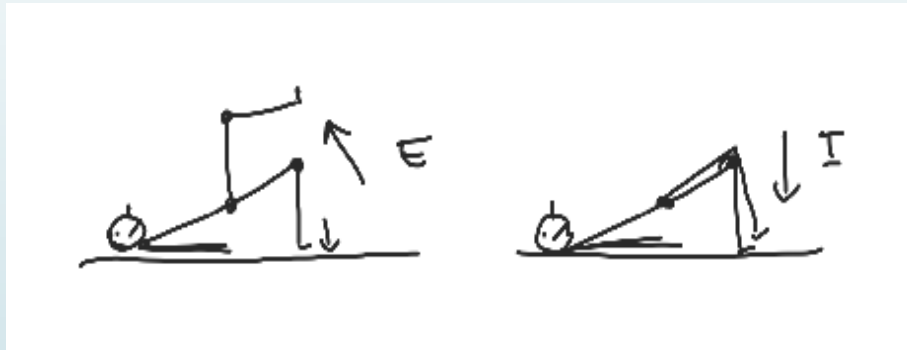
The Hundred - 100



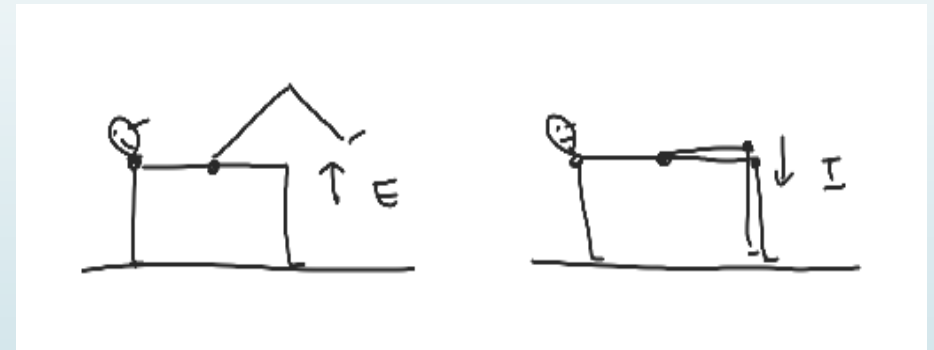
Stabilizzazione

Esercizi di Pilates base

Shoulder Bridge



Leg Pull prep



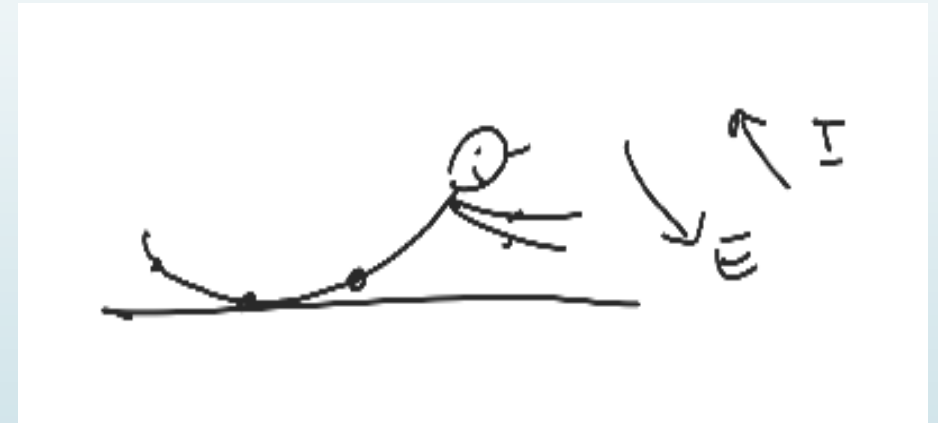
Stabilizzazione

Esercizi di Pilates base

Rolling like a Ball



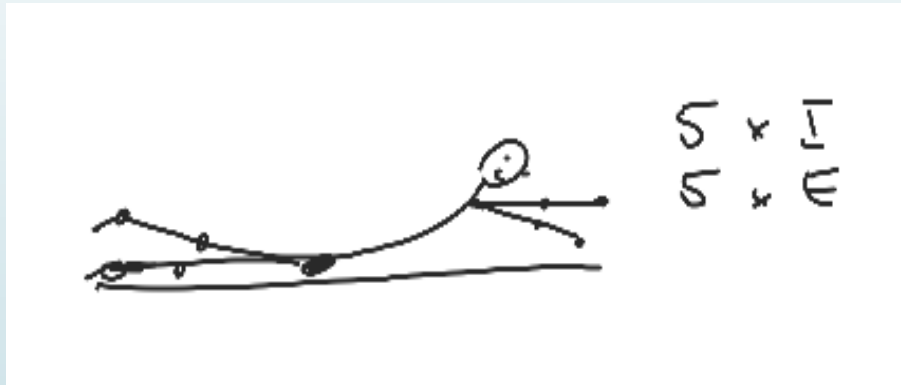
Swan Dive



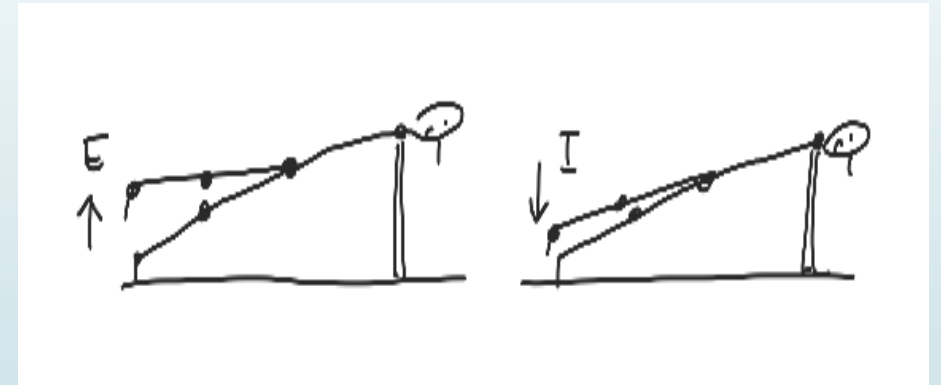
Stabilizzazione

Esercizi di Pilates base

Swimming



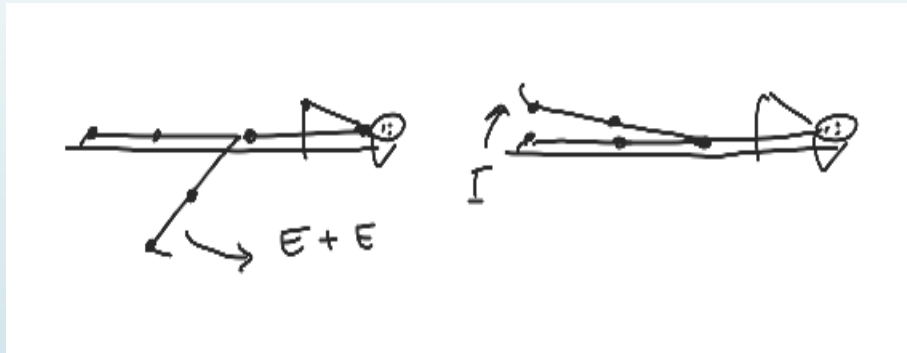
Leg Pull Front



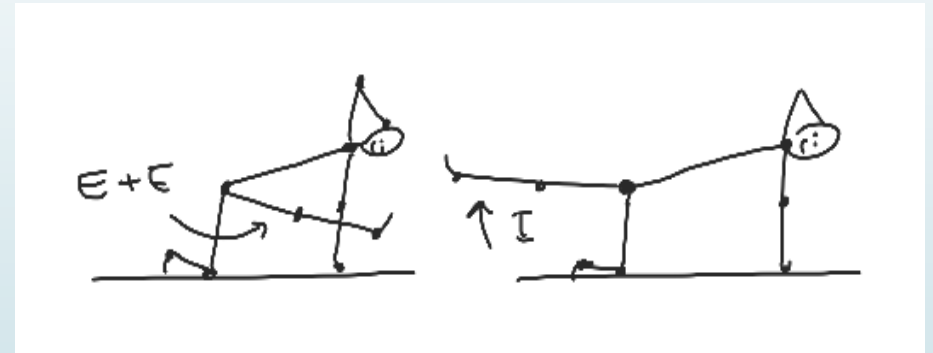
Stabilizzazione

Esercizi di Pilates base

Side Kick



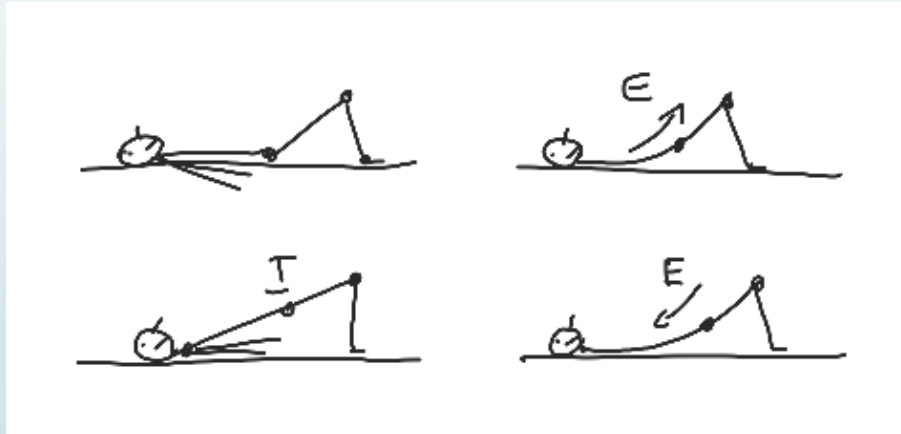
Side Kick Kneeling



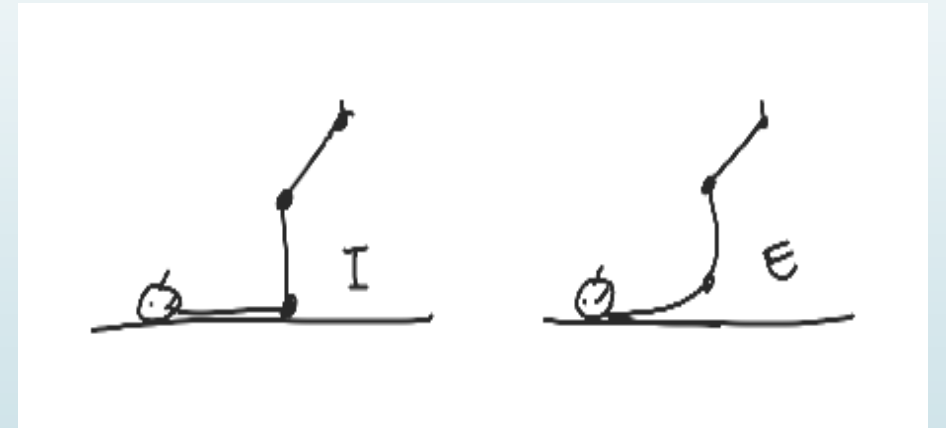
Flessione avanti

Esercizi di Pilates base

Hip Roll



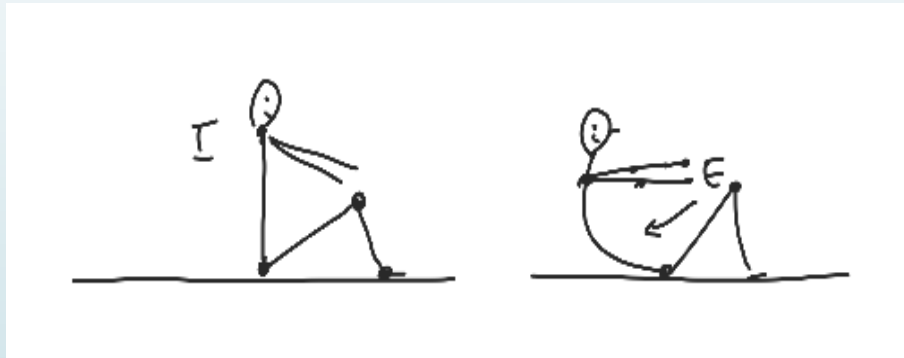
Hip Lift



Flessione avanti

Esercizi di Pilates base

Half Roll Down



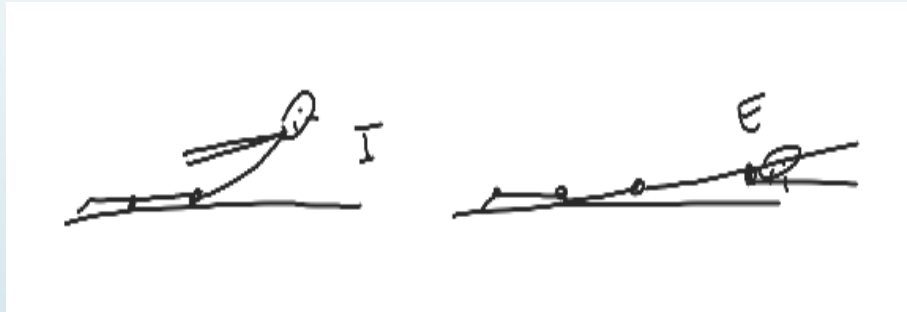
Roll up Prep



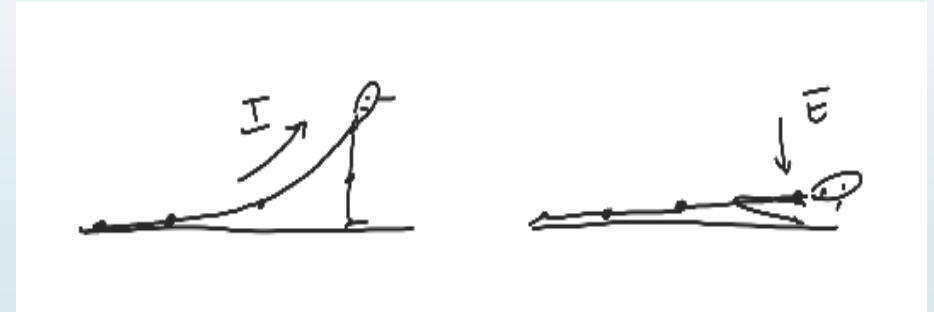
Flessione indietro

Esercizi di Pilates base

Breast Stroke



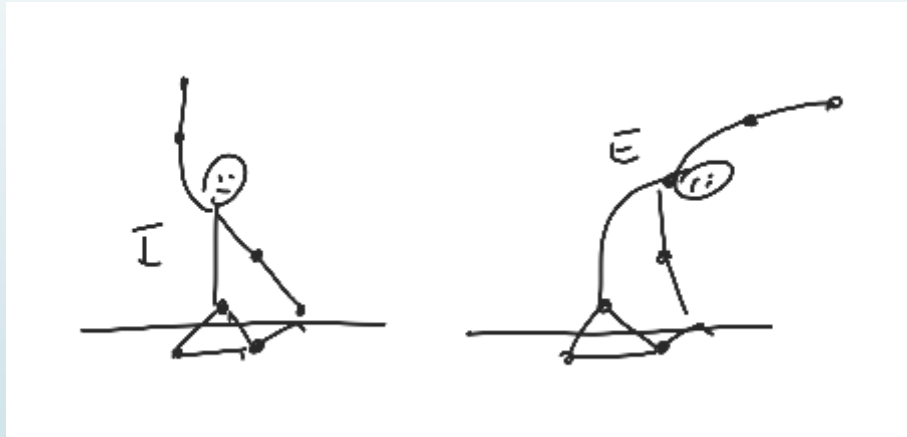
Swan prep



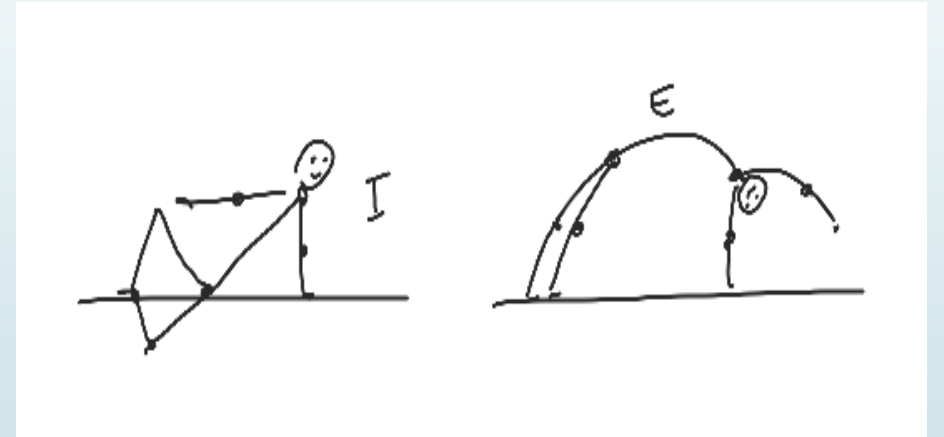
Flessione laterale

Esercizi di Pilates base

The Mermaid



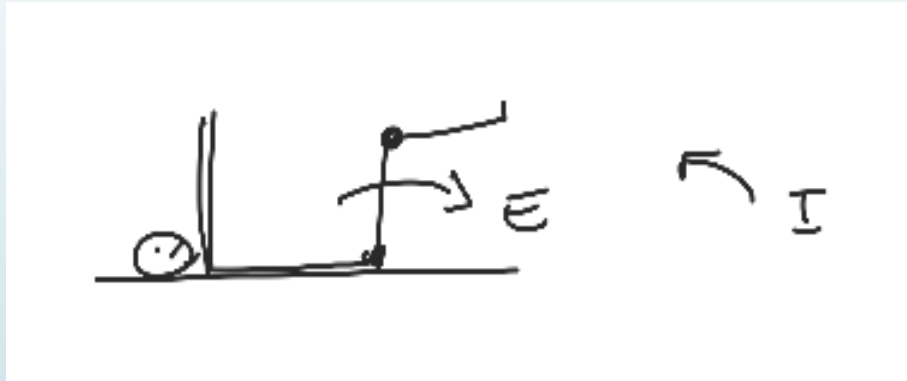
Side Bend



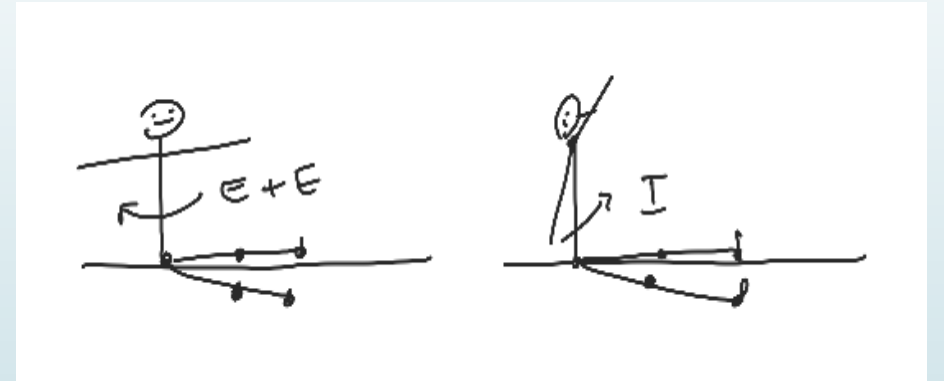
Rotazione

Esercizi di Pilates base

Spine Twist Supine



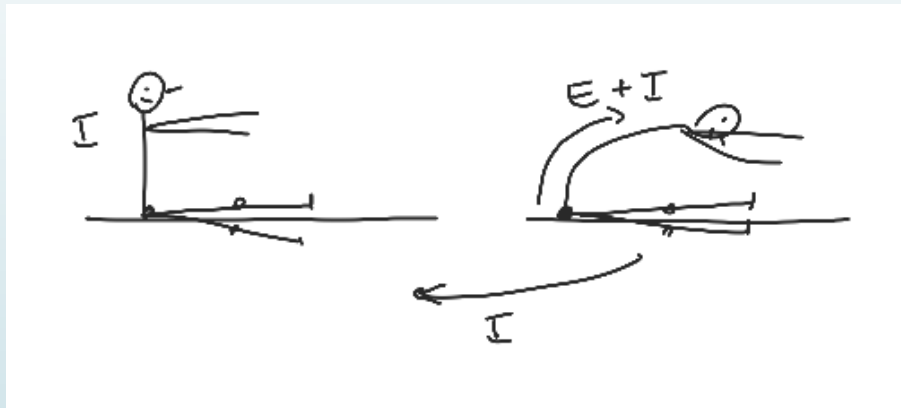
Serie dei 3 – Spine Twist



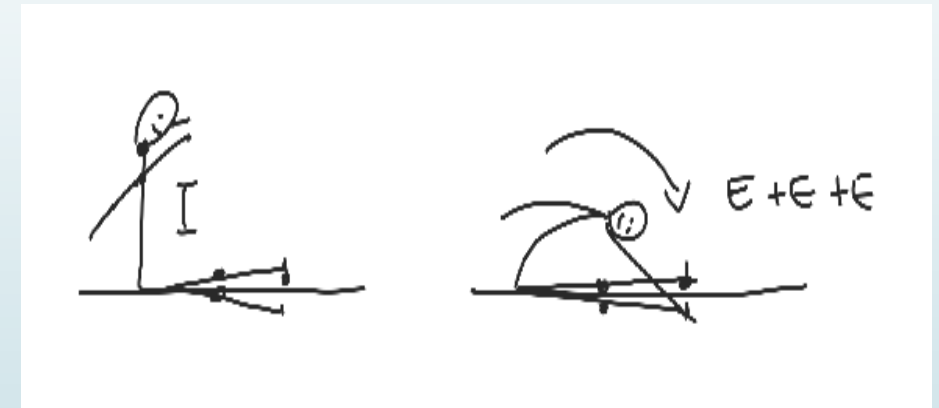
Flessione avanti e rotazione

Esercizi di Pilates base

Serie dei 3 – Spine Stretch Forward



Serie dei 3 – The Saw





25

[email: esserecentro.lavis@gmail.com](mailto:esserecentro.lavis@gmail.com) – tel: 349 1681214

ig: essere_centro – fb: Essere Centro

Essere Centro di Corradini Silvia – Via dei Felti 2/A – Lavis (TN)

SILVIA CORRADINI CHINESIOLOGA