



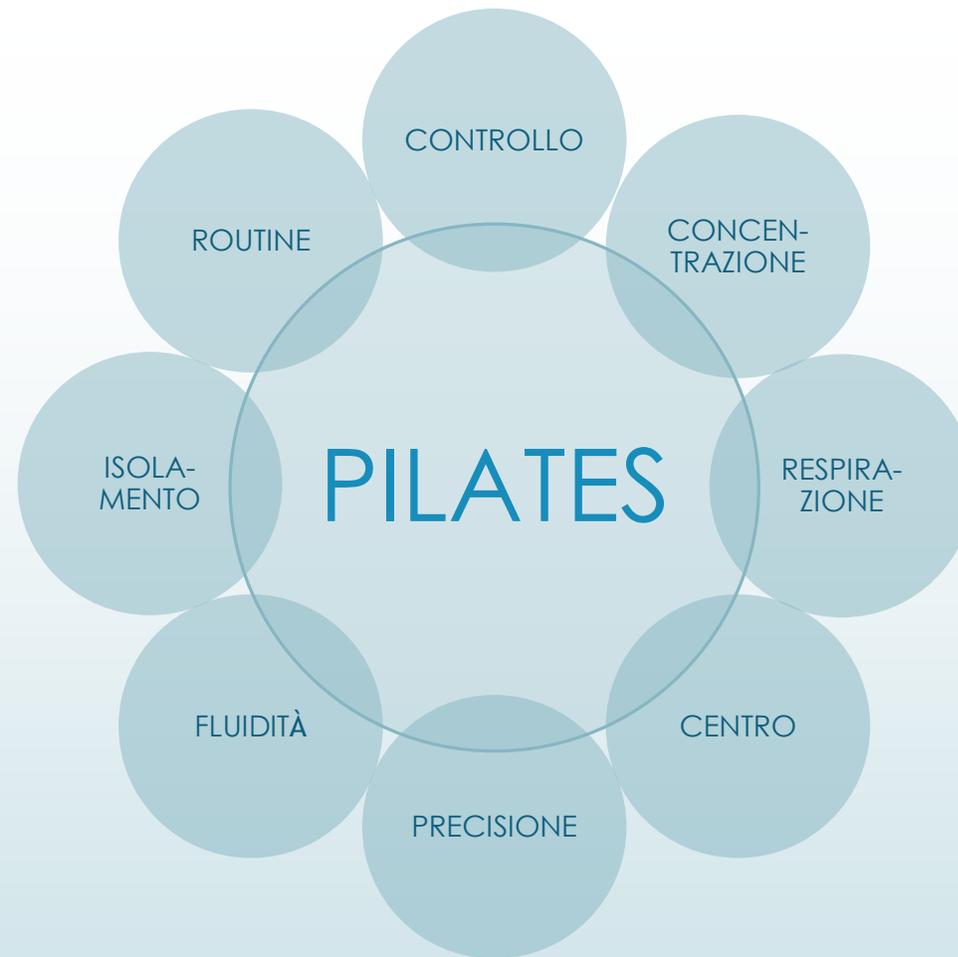
*L'idoneità fisica è il primo requisito della felicità.*

*Joseph Hubertus Pilates*

# PRINCIPI DI PILATES

## E ESERCIZI DI RESPIRO

## E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

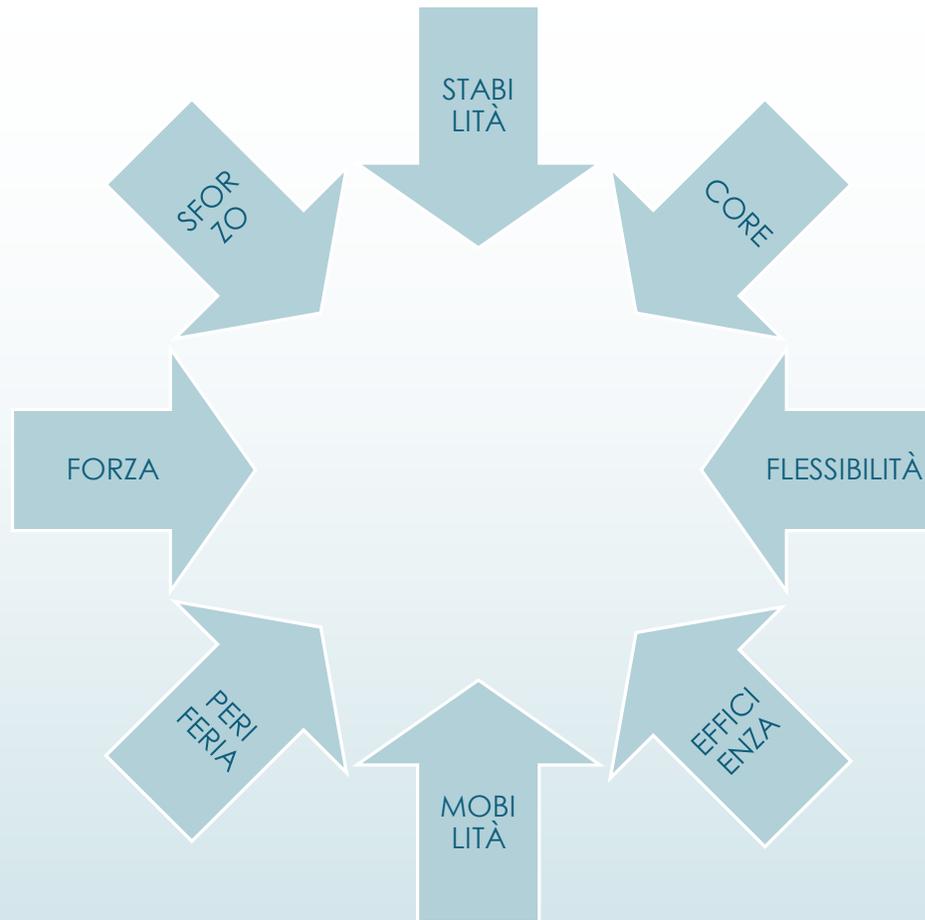


2

## 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

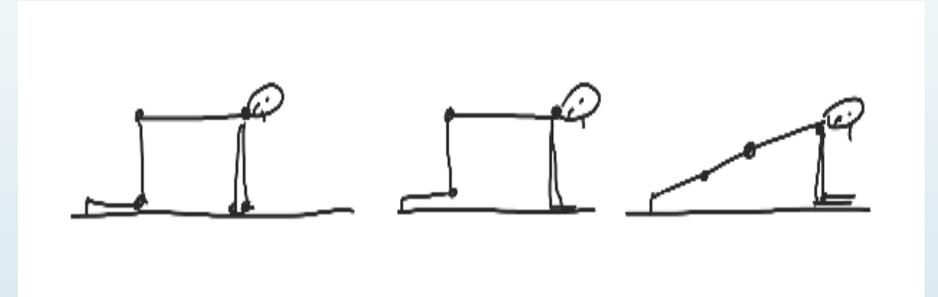
## La posizione neutra del busto

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



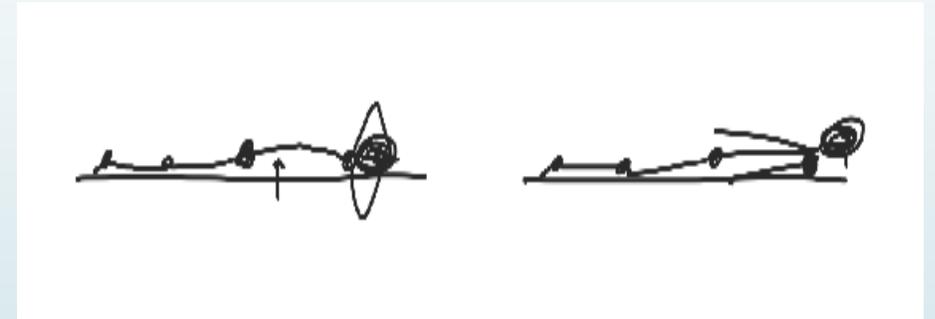
# Stabilizzazione

## 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

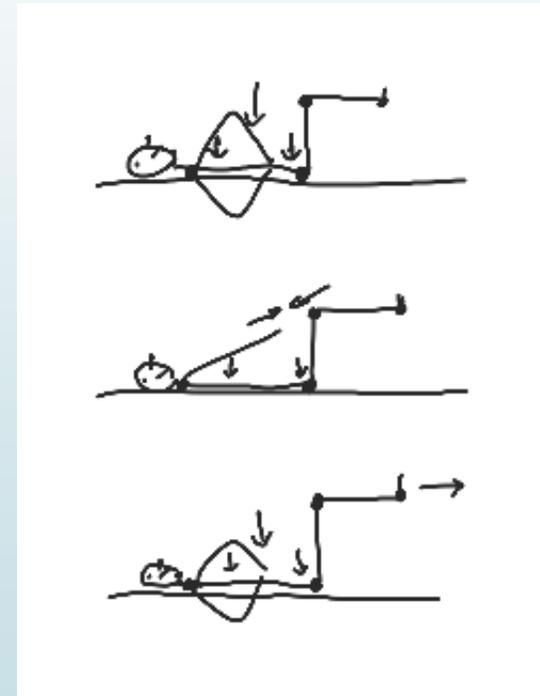
Il neutro in decubito supino:  
tabletop pose I-II-III

- 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



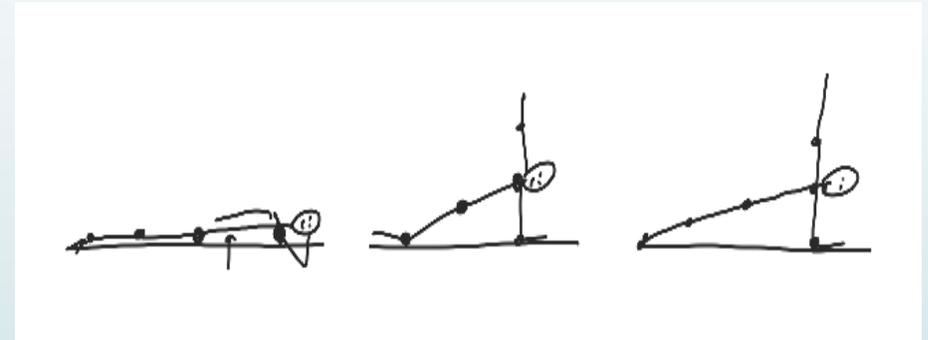
# Stabilizzazione

## 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

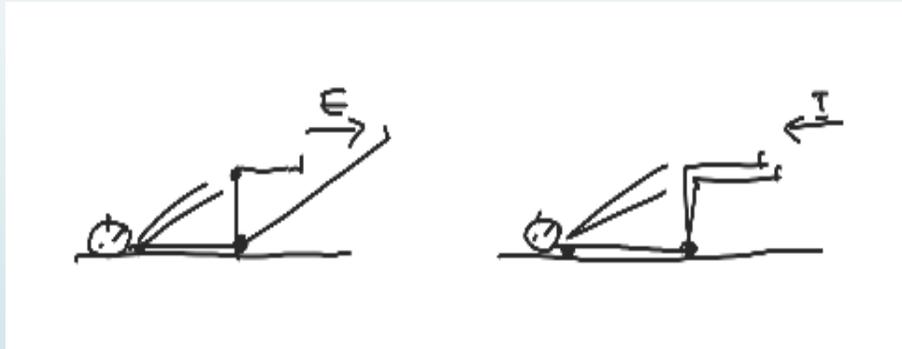
... tenere l'allineamento con il busto inclinato lateralmente dalla posizione in ginocchio e in panca laterale/panca laterale sul ginocchio



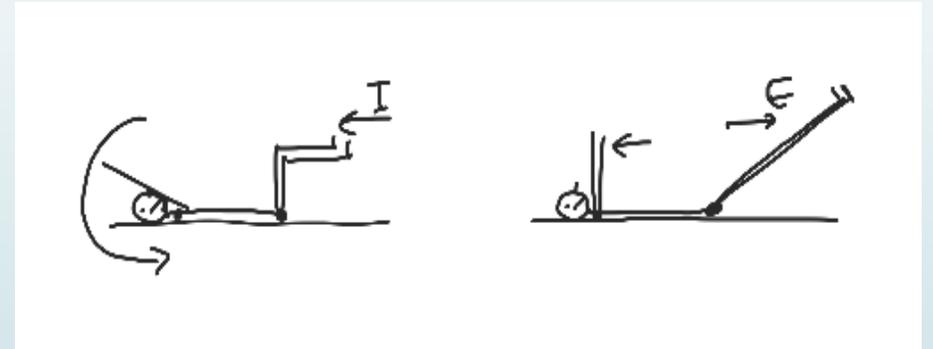
# Stabilizzazione

## Esercizi di Pilates base

Serie dei 5 – Single Leg Stretch



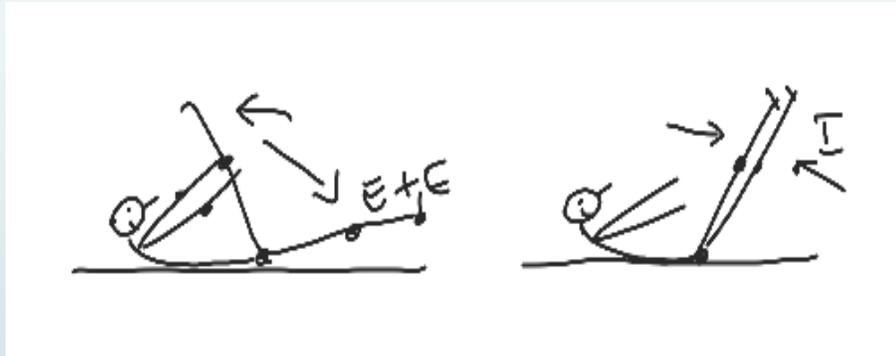
Serie dei 5 – Double Leg Stretch



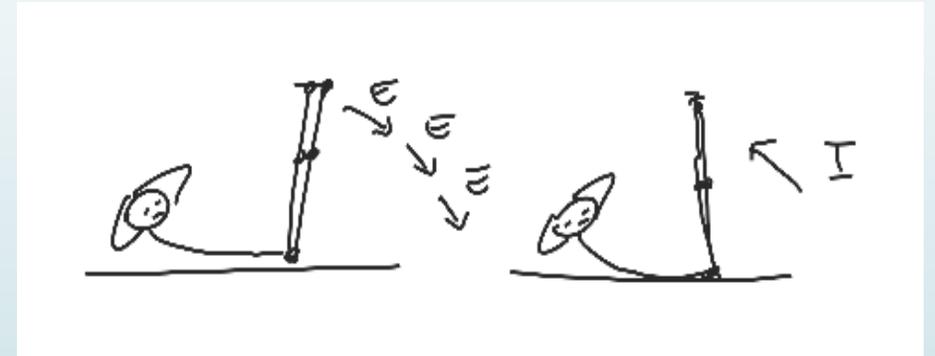
# Stabilizzazione

## Esercizi di Pilates base

Serie dei 5 – Single Straight Leg Stretch



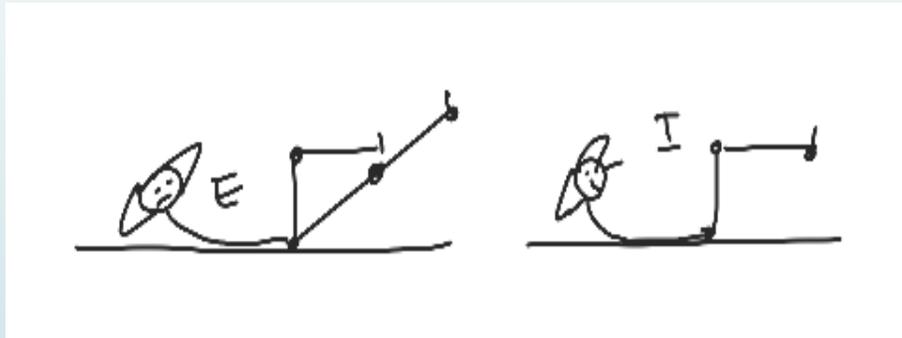
Serie dei 5 – Double Straight Leg Stretch



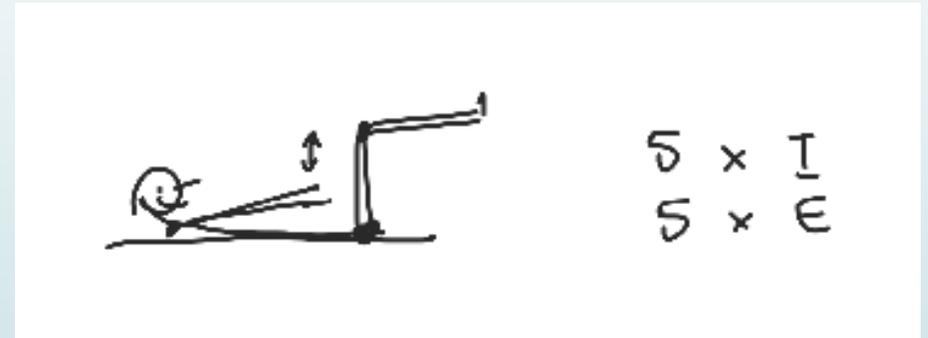
# Stabilizzazione

## Esercizi di Pilates base

Serie dei 5 – Criss Cross



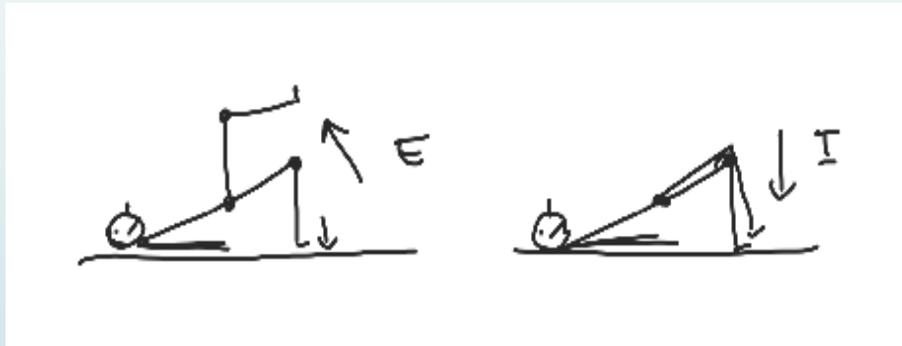
The Hundred - 100



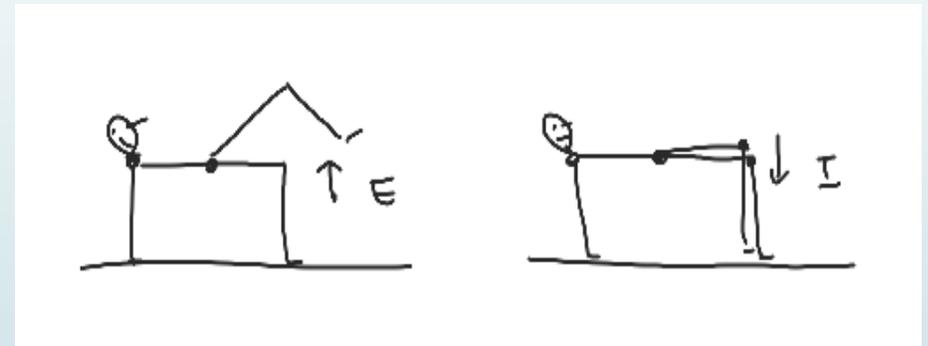
# Stabilizzazione

## Esercizi di Pilates base

Shoulder Bridge



Leg Pull prep



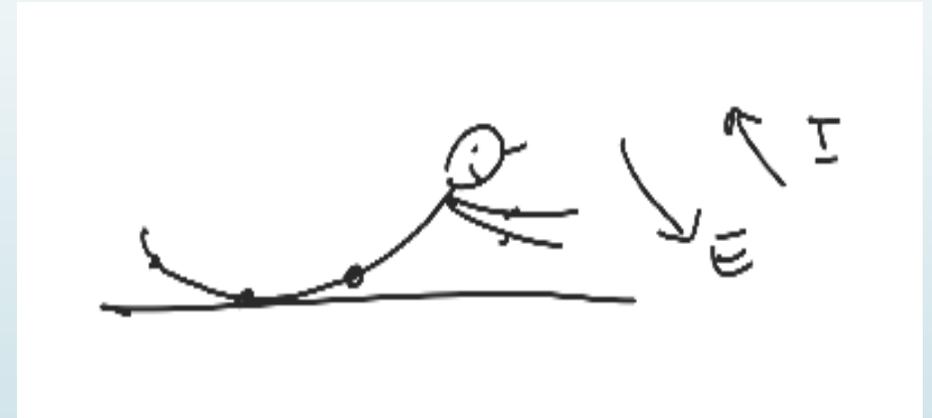
# Stabilizzazione

## Esercizi di Pilates base

Rolling like a Ball



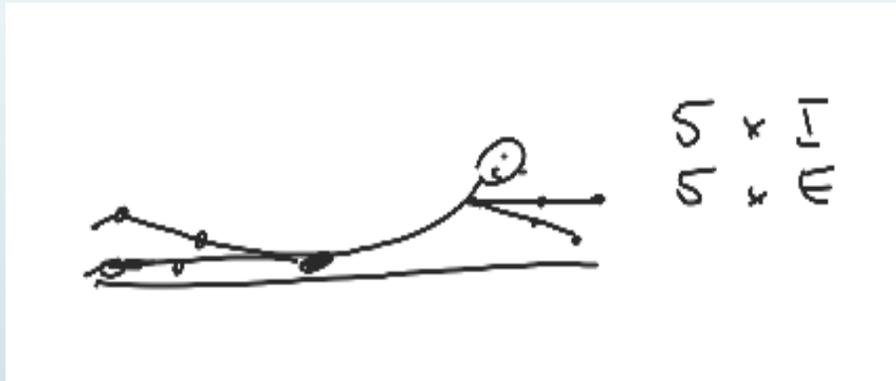
Swan Dive



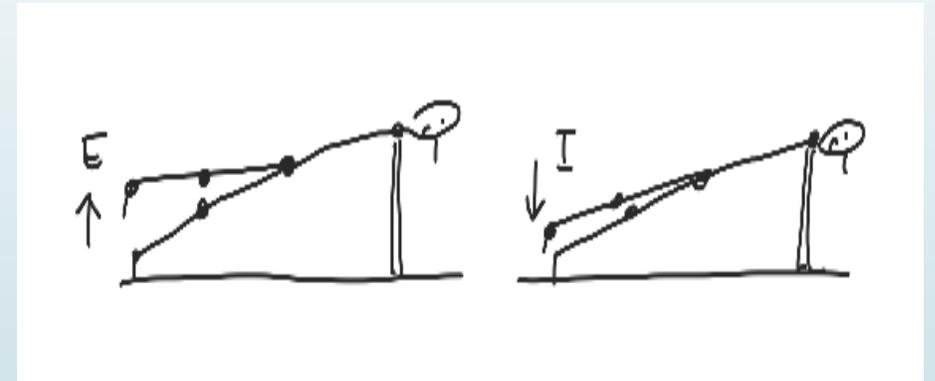
# Stabilizzazione

## Esercizi di Pilates base

Swimming



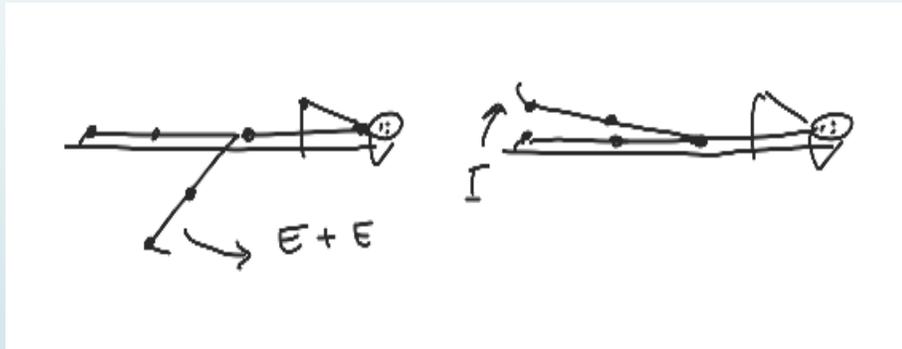
Leg Pull Front



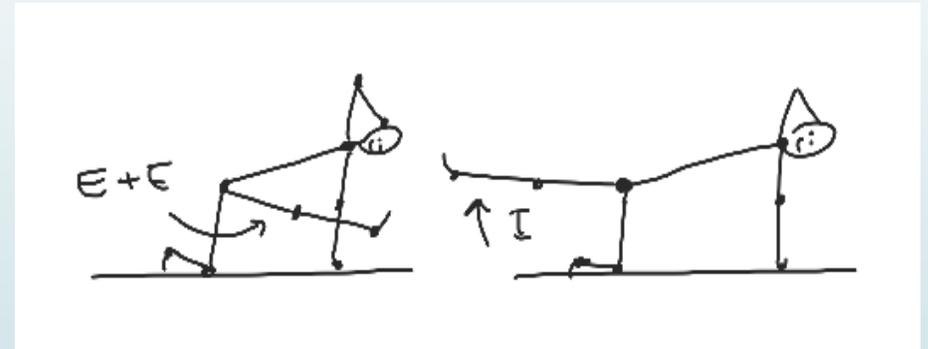
# Stabilizzazione

## Esercizi di Pilates base

Side Kick



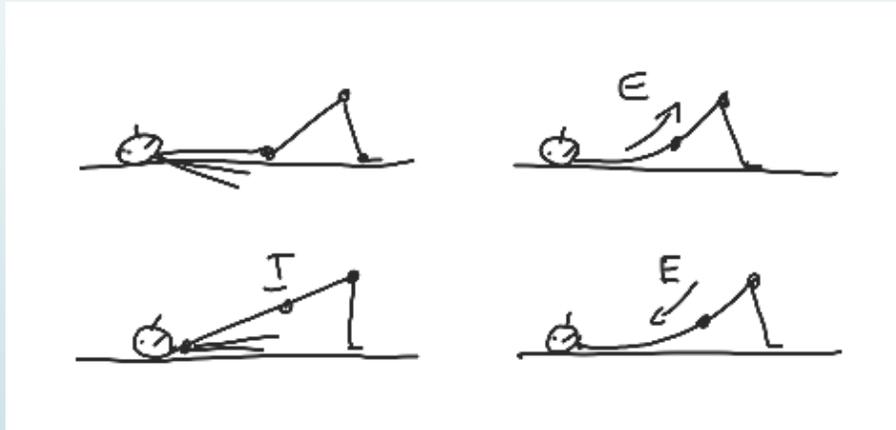
Side Kick Kneeling



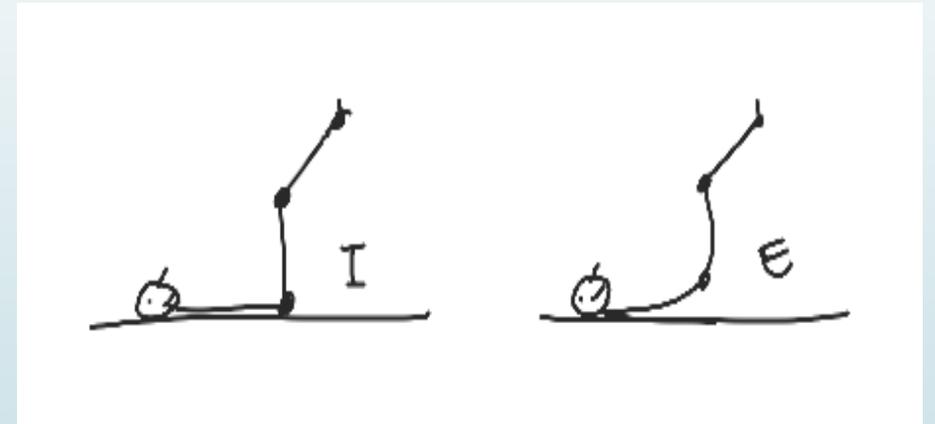
# Flessione avanti

## Esercizi di Pilates base

### Hip Roll



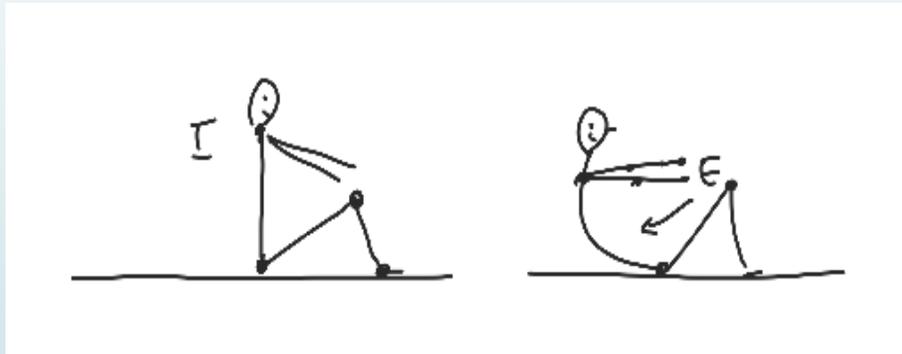
### Hip Lift



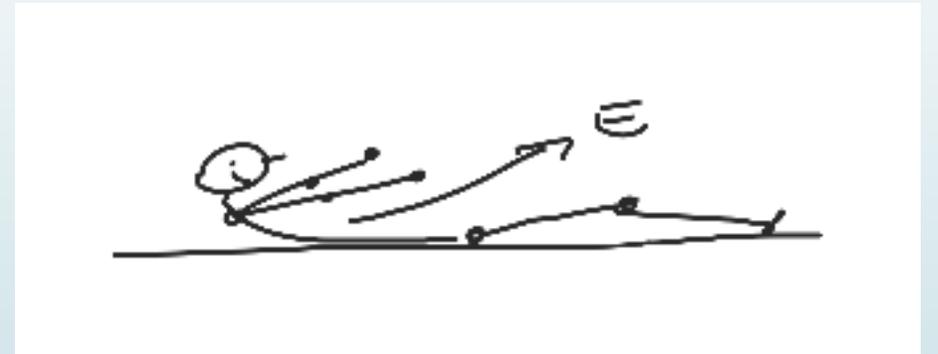
# Flessione avanti

## Esercizi di Pilates base

Half Roll Down



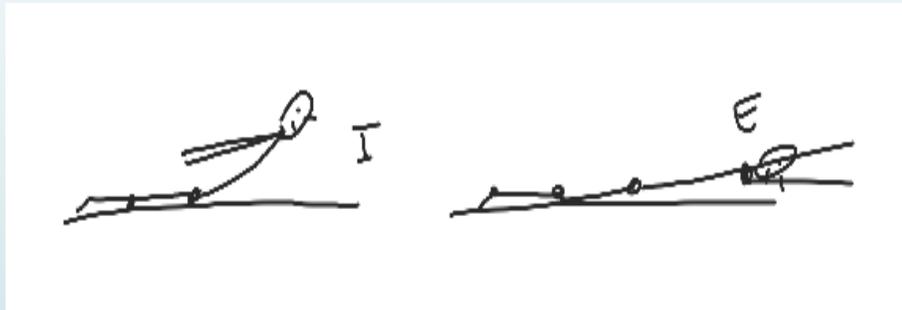
Roll up Prep



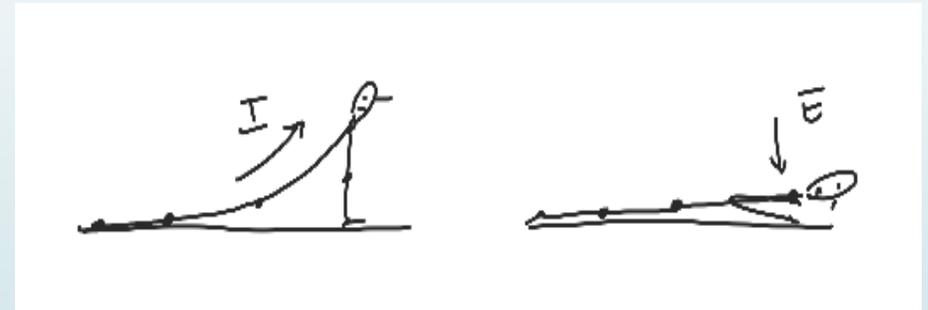
# Flessione indietro

## Esercizi di Pilates base

Breast Stroke



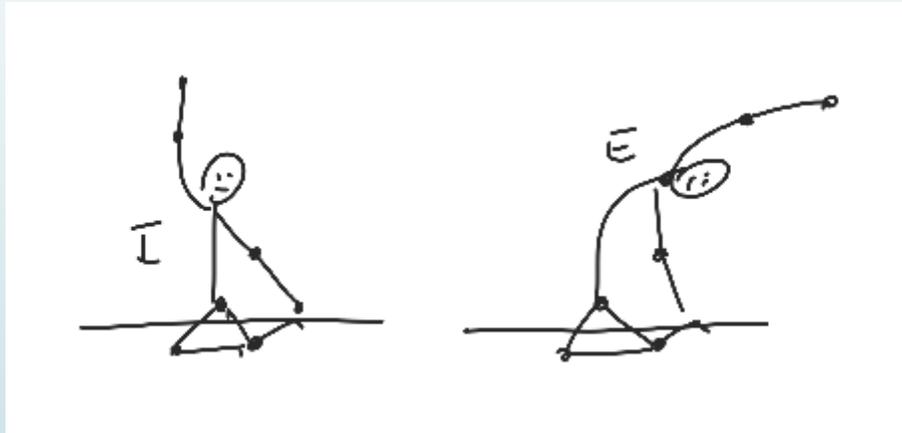
Swan prep



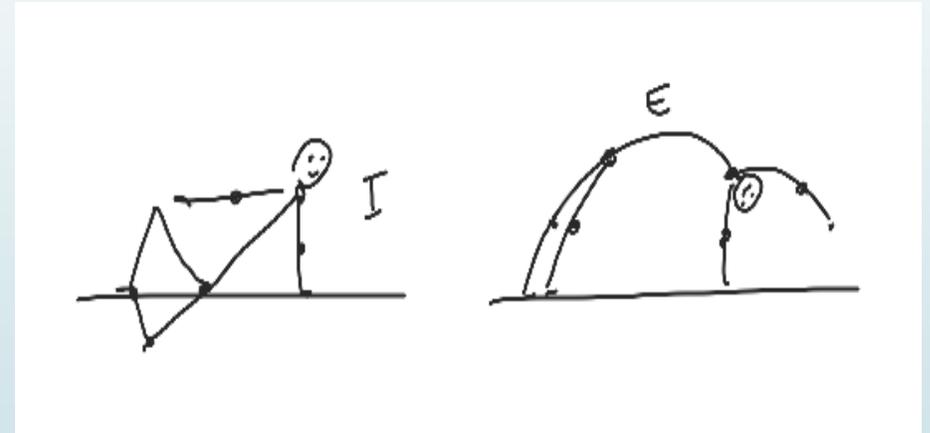
# Flessione laterale

## Esercizi di Pilates base

The Mermaid



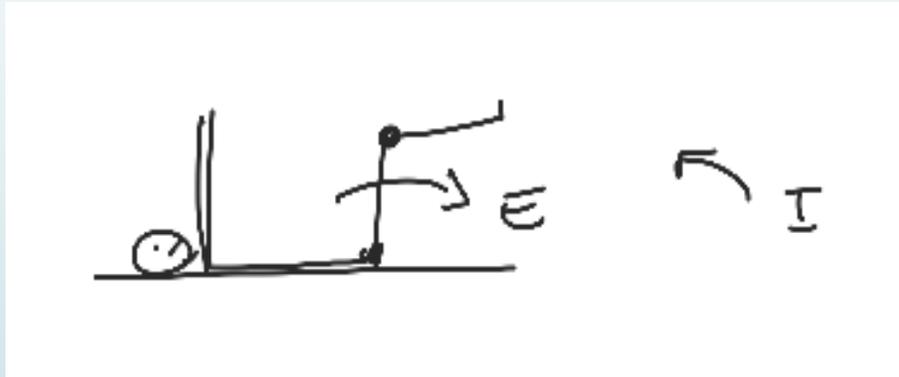
Side Bend



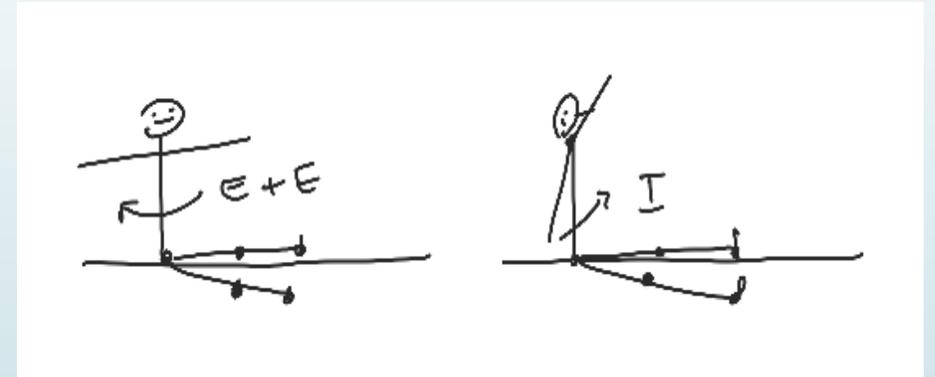
# Rotazione

## Esercizi di Pilates base

Spine Twist Supine



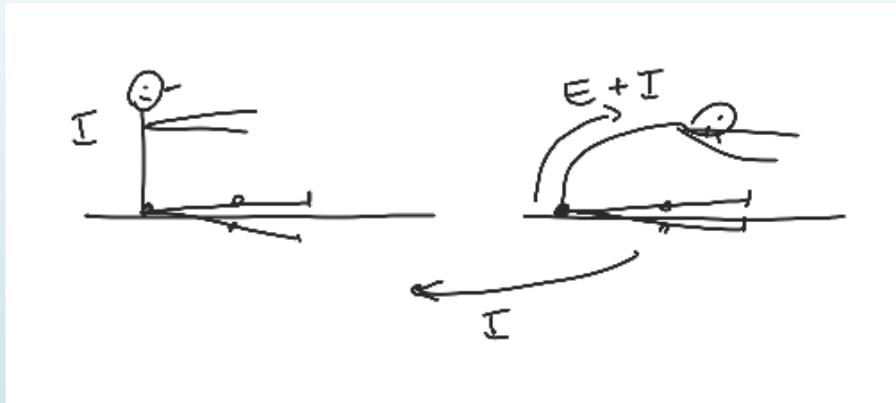
Serie dei 3 – Spine Twist



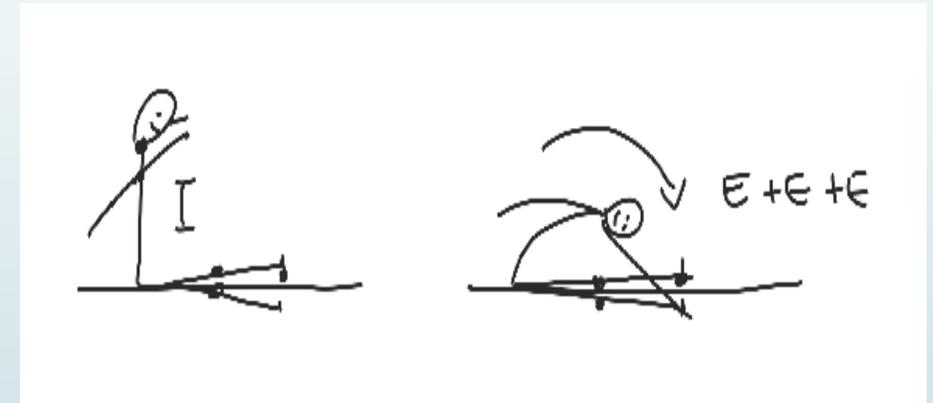
# Flessione avanti e rotazione

## 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