

viv!milano



Punto sul pilates

Anche Gianna Nannini
tra gli appassionati
del famoso metodo americano.
Istruttori qualificati,
regole ferree e attrezzi giusti:
ecco 20 centri al top

CINEMA

Anteprima di «*Lourdes*»
al Colosseo: 130 inviti

PAGINA 27



TEATRO

«*Dettagli*» di Lars Norén
al Piccolo: 300 inviti

PAGINA 33



BAMBINI

Bustric nel «*Libro
della giungla*»: omaggi

PAGINA 51





Pilates, quello vero

ISTRUTTORI QUALIFICATI, REGOLE FERREE
E ATTREZZI GIUSTI: 20 CENTRI AL TOP DOVE
SCOPRIRE I SEGRETI DEL METODO AMERICANO

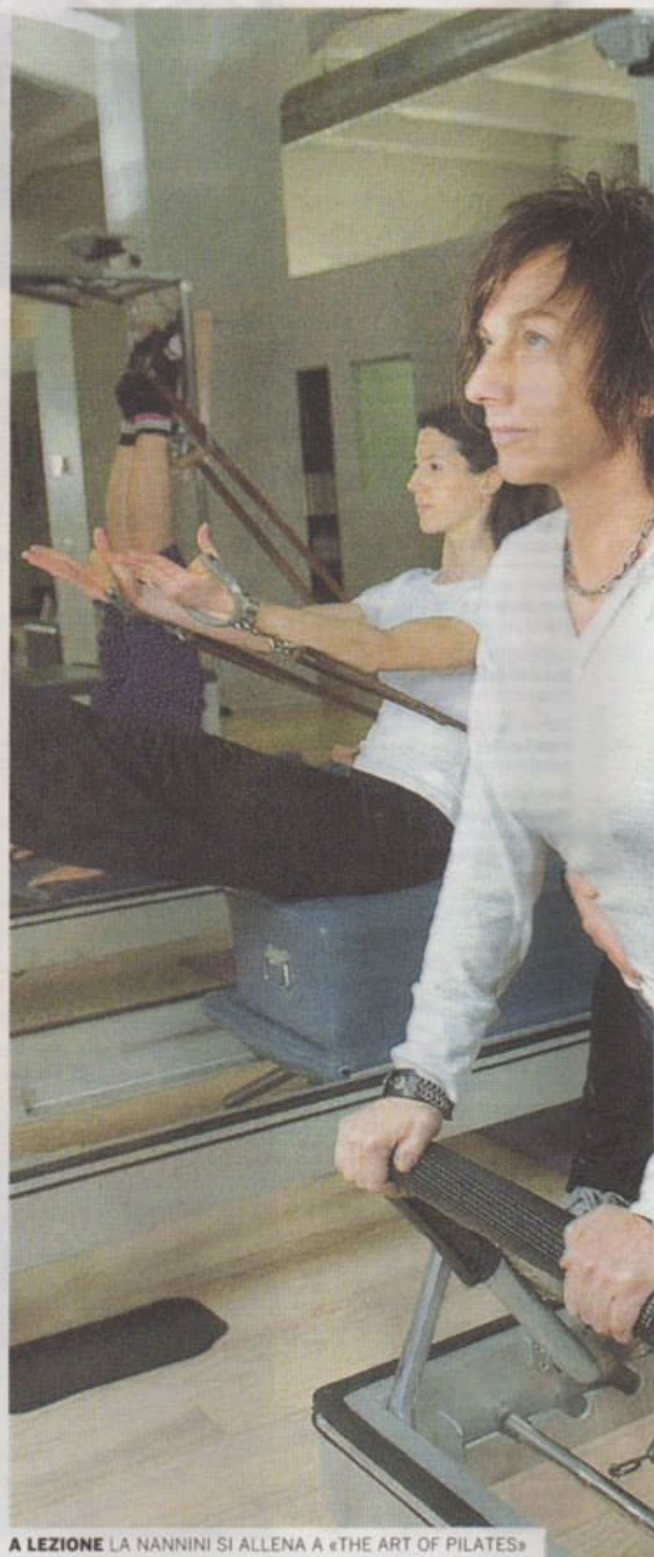
• RAFFAELLA OLIVA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ventre piatto, muscoli tonici, fisico forte, postura corretta. Sono alcuni dei benefici del Pilates, metodo ideato negli anni Venti da Joseph Hubertus Pilates, tedesco emigrato a New York: un programma di allenamento basato sull'uso di speciali macchinari con molle e tiranti, nonché di piccoli strumenti come elastici e soft ball.

Apprezzato in un primo tempo dai ballerini, poi diffusosi al di fuori del mondo della danza, oggi il Pilates spopola un po' ovunque, praticato da comuni mortali con problemi di pancetta e da celebrità come la rocker Gianna Nannini. È proprio dall'esperienza della cantante nata a Siena nel 1956, presenza fissa al centro The Art of Pilates di via Bellezza, che siamo partiti per la nostra indagine sull'universo Pilates a Milano.

Il risultato è una mappa di 20 studi dove la celebre ginnastica amata anche da Madonna viene insegnata con lezioni individuali, per due persone («duetto») o di gruppo (massimo 5/6 persone), su appositi attrezzi o a corpo libero («matwork»), da istruttori certificati da diverse scuole: da quella di Romana Kryzanowska, allieva diretta di Joseph Pilates, alla CovaTech di Anna Maria Cova, la più conosciuta in Italia. La Nannini dice che il Pilates le ha cambiato la vita, tanto da non poterne più fare a meno: perché non provarlo? ➔



A LEZIONE LA NANNINI SI ALLENA A «THE ART OF PILATES»

Universal Reformer

È l'attrezzo principale del Pilates, una specie di lettino composto da un carrello mobile ancorato con delle molle, su cui si eseguono esercizi prevalentemente dinamici, con un ampio raggio di escursione articolare, usando braccia e gambe.

Cadillac

Detta anche Rehabilitation Table e usata per esercizi di resistenza e per allungare e stabilizzare la colonna vertebrale, è una panca sormontata da una struttura metallica che è in grado di consentire l'inserimento di molle a varie altezze e angolature.

Chair

Poltroncina dotata di pedana basculante e maniglie, con cui si eseguono esercizi in posizione eretta, seduta, prona o supina. Il tutto è finalizzato al conseguimento di una postura corretta, al rinforzo muscolare e al miglioramento della capacità di equilibrio.

Barrel

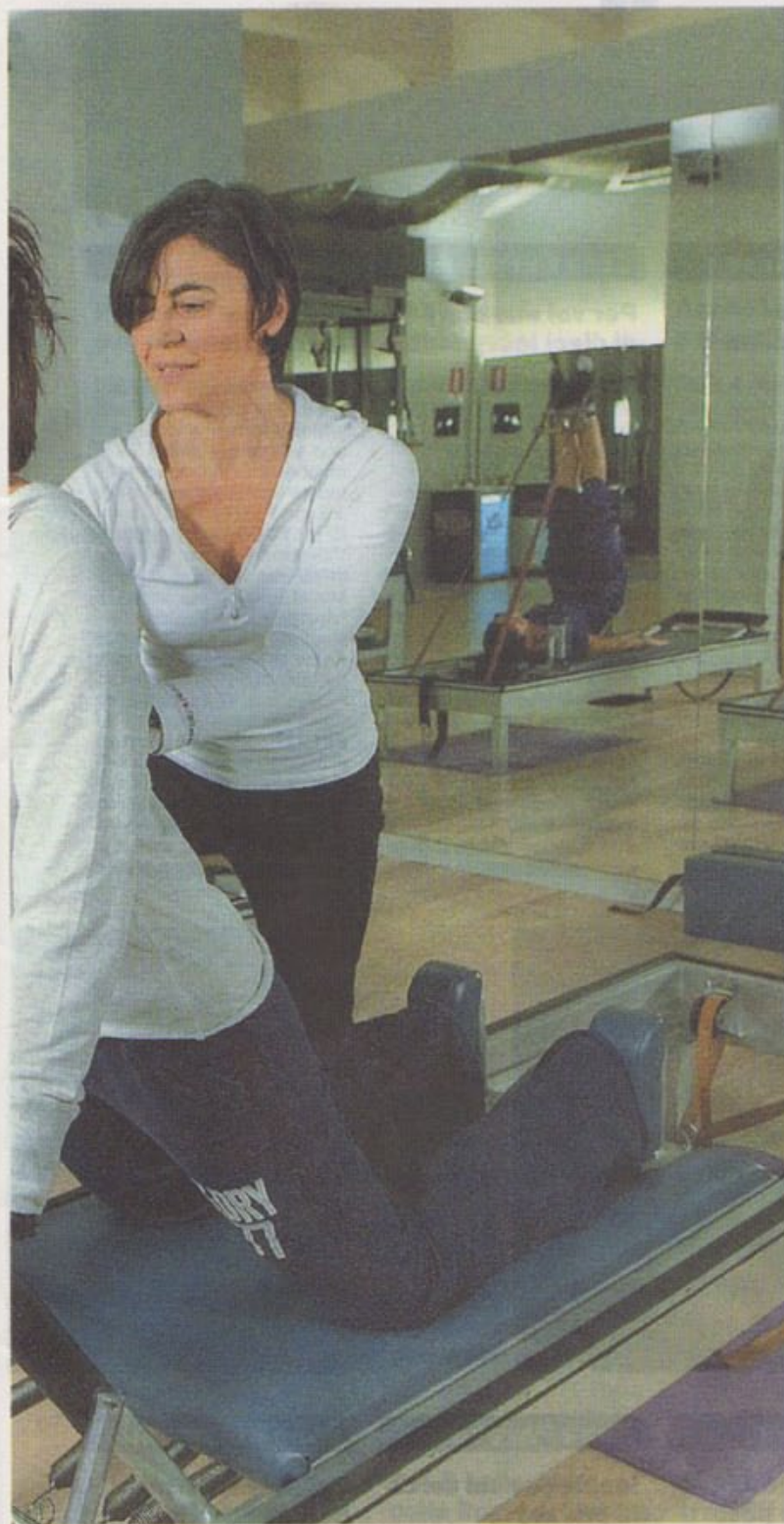
Si tratta di un particolare attrezzo a forma di emicilindro in legno imbottito. È utilizzato principalmente per il potenziamento del tronco, il rafforzamento della muscolatura che sostiene la spina dorsale e per la mobilitazione dei vari segmenti della colonna.

Magic Circle

Detto anche Flex Ring, è un cerchio metallico del diametro di circa 40 centimetri, con impugnature laterali, che ha la capacità di agevolare la comprensione dei ruoli dinamici dei gruppi muscolari ed è usato soprattutto per rassodare i glutei e l'interno coscia.

Foam Roller

È un tubo di plastica del diametro di 16 centimetri ricoperto di gomma. Lo si può utilizzare in esercizi a corpo libero, in posizione eretta, seduta o supina, che servono a fare aumentare in modo specifico la forza fisica, la flessibilità, l'equilibrio e la coordinazione.



L'APPASSIONATA

Gianna Nannini: «È l'alfabeto per vivere meglio»

«Curo la postura da sempre perché, come molti, sono nata difettosa, ma solo con il Pilates ho ottenuto dei risultati». La cantante Gianna Nannini, classe 1956, toscana ma milanese d'adozione, non usa mezzi termini quando parla del famoso training importato dagli Stati Uniti: «Mi ha cambiato la vita, non posso più farne a meno».

Quando lo ha scoperto?

«Cinque anni fa. Stavo seguendo delle lezioni di movimento con una docente della Paolo Grassi, Maria Consagra. Mi insegnava a camminare sui tacchi e con la gonna, che non sono abituata a portare. Fu lei a consigliarmelo».

La sua prima seduta?

«Inizialmente lo provai nelle palestre, ma mi sembrava vendessero fumo. Così passai a degli studi specializzati, fino a scoprire il centro dove mi alleno tuttora, The Art of Pilates di Milano, che vanta insegnanti certificati dalla scuola di Romana Kryzanowska, fedelissima al metodo originale: è a Romana, infatti, che Pilates ha lasciato il suo metodo in esclusiva».

Lo pratica spesso?

«Due o tre volte la settimana. Quando sono in tour mi rivolgo a studi dello stesso circuito di The Art of Pilates: ne conosco parecchi, a Roma, a Londra, in Islanda... In più ho un lettino Reformer che viaggia con me sul tir: se faccio Pilates prima di salire sul palco il concerto viene meglio».

Le piacciono altri sport?

«In passato ho fatto di tutto: tennis, karate, tai chi, fitness. Ora mi basta il Pilates, al massimo corro un po' prima delle tournée. È faticoso, richiede molta concentrazione, ma come allenamento è davvero ineguagliabile».

Quali sono i benefici?

«Il bello del Pilates è che lo puoi fare fino a 90 anni, perché non pesa sulle articolazioni. Da quando l'ho scoperto ho ridotto dell'80 per cento i massaggi, sono tonica, sono diventata più brava sullo snowboard. La mia power house è cresciuta».

«Seguo un corso per insegnare e porto il lettino in tour con me»

Esattamente che cosa intende?

«Pilates chiamava così la parte centrale del corpo, dove risiede la nostra energia interna. Da lì parte tutto. Se rinforzi la power house non solo ti senti meglio fisicamente, ma riesci anche a dare di più, la mattina ti alzi più positivo. Per questo consiglio il Pilates a tutti, è come l'alfabeto, è la base per vivere meglio».

Però si dice che non fa bruciare grassi...

«Macché, dimagrisci di più con una settimana di Pilates che con una di dieta. E comunque non bisogna essere fissati col peso».

Lei è magrissima, si tiene a stecchetto?

«In alcuni periodi sto attenta, in altri gozzoviglio: non sono una santa».

I principi del Pilates non sono facili da assimilare.

«È vero, è come imparare a suonare uno strumento: le molle dei macchinari sono come le corde del pianoforte. Serve molta pratica, io sto facendo anche la scuola per istruttori».

Non vorrà cambiare mestiere?

«No, l'obiettivo è di arrivare ad allenarmi da sola. Poi, certo, mi piacerebbe insegnarlo agli amici, perché fa stare davvero bene. Guardami!».

Soft Ball

Pallina piccola e morbida, che negli esercizi a corpo libero può essere posizionata sotto il bacino, tra le mani oppure tra le ginocchia. In questo modo si riesce a favorire la tonificazione di tutta la muscolatura, dagli adduttori ai bicipiti agli addominali.

Power House

La parte centrale del corpo, punto di incontro di muscoli addominali, costali, pelvici e glutei: è da qui che, secondo Joseph Hubertus Pilates, l'energia necessaria a ogni movimento dovrebbe partire per andare poi a confluire nelle estremità, in gambe e braccia.

Matwork

Si definiscono con questo termine tutti gli esercizi di Pilates eseguiti sul tappetino (mat), a corpo libero o con piccoli attrezzi come Magic Circle, Foam Roller e Soft Ball, che vengono proposti nell'ambito di corsi collettivi anche in molti fitness club.