

SNAKE AND TWIST

Enza Arrizza, insegnante certificata alla scuola Romana's Pilates di New York, esegue qui un esercizio della combinazione Snake and Twist (Serpente e torsione). Per info e corsi: *The Art of Pilates*, via Bellezza 8/a (tel. 02.365.57393) oppure via Carroccio 4 (tel. 02.581.14867), a Milano. (www.theartofpilates.com).



PILATES D.O.C.

PIACE ALLE STAR DI HOLLYWOOD, AI BALLERINI, ALLE TOP MODEL. TUTTI NE PARLANO, MA POCHI CONOSCONO (E INSEGNANO) QUELLO VERO. SE VOLETE CAMBIARE IL VOSTRO CORPO, QUI C'È TUTTO CIÒ CHE DOVETE SAPERE PER RIUSCIRCI

DI SILVIA PAOLI - FOTO ORLANDO SALMERI

Romana Kryzanowska, da giovane, danzava nel New York City Ballet. Un giorno, durante le prove, sentì un violento dolore alla caviglia. Il suo coreografo, George Balanchine, la spedì da Joseph Pilates.

«Fai 5 lezioni con me», le disse lui, «se dopo ti devi ancora operare, ti restituisco i soldi». In tre sedute le fece eseguire tutti gli esercizi del suo programma di lavoro. «Perché Balanchine mi ha mandato da questo pazzo?», si chiedeva Romana. Dopo 5 sedute, tornò a ballare.

Questo episodio risale agli anni '30. Da allora il metodo Pilates si è diffuso in tutto

il mondo, portando con sé quest'aura di pratica miracolosa. Ma è stato anche (male) interpretato e rivisitato, finendo per essere confuso con una ginnastica dolce, un mix di yoga e stretching e danza.

A Milano, Enza Arrizza, allieva diretta di Romana Kryzanowska, ha da poco inaugurato il secondo centro *The Art of Pilates*, in via Bellezza 8, dove fa lezione e forma insegnanti. Chiediamo a lei di svelarci tutte le potenzialità del metodo.

Intanto, come nasce questa disciplina?

«Il nome è quello dell'inventore: Joseph

Hubertus Pilates. Tedesco di origini greche, era un bambino con problemi fisici importanti. Per superarli, decise di praticare svariate attività sportive, studiando discipline orientali ed esercitando perfino arti circensi. Risultato? A 14 anni era in piena forma. Vista la sua esperienza con l'attività fisica, si dedicò alla riabilitazione dei feriti durante la prima guerra mondiale. Per far lavorare anche i mutilati, decise di usare i lettini di ospedale, fornendoli di molle e baldacchini con attrezzi. Erano le prime bozze dei suoi «apparati», quelli che usiamo ancora oggi e che Pilates, emigrato in



GRAN FINALE

Ogni lezione termina con un lavoro di defaticamento caratterizzato da esercizi di rotolamento (che esercitano una sorta di massaggio sulla colonna vertebrale), di stretching, di mobilità articolare e di respirazione, oppure di riallineamento. Romana Kryzanowska predilige quello che Enza Arrizza esegue qui sopra: l'esercizio mobilizza la colonna e allunga la muscolatura, che deve essere forte per controllare bene le posizioni in «sospensione».

America, fece costruire all'azienda Gratz, che ancora le fornisce conformi agli originali. Negli Usa, Pilates mise a punto il suo metodo, riscuotendo subito un successo straordinario, specialmente con i ballerini (Alessandra Ferri lo pratica tutti i giorni). E qui si inserisce la storia di Romana».

In che cosa consiste il metodo?

«Le do la definizione che usa Romana Kryzanowska: è un'alternanza di esercizi di stretching e di rinforzo eseguiti con controllo. Si lavora sull'elasticità, sulla mobilità, sul tono muscolare e sul respiro. Fondamentale il controllo, anche mentale, di quello che si fa. Ci deve essere sempre una connessione tra mente e corpo».

Qual è l'idea centrale?

«È quella della *power house*, della casa del potere, come l'ha definita Pilates. La *power house* comprende tutti i muscoli addominali (traversi, obliqui e retti), quelli dell'area dei glutei, dell'interno coscia e il pavimento pelvico. Ogni esercizio deve essere svolto attivando la *power house*, ovvero risucchiando tutti questi muscoli all'interno e verso l'alto (In and Up), una specie di affondo della pancia che permette di proteggere la colonna, scaricare le altre parti del corpo e lavorare in sicurezza, ovvero senza procurare danni "altrove", anche con sforzi di una certa intensità».

Perché è così importante?

«Pilates aveva notato che la posizione eretta, quella che tutti assumiamo normalmente, porta a caricare molto la zona lombare, una delle parti più vulnerabili e delicate della colonna, e a usare in modo improprio la parte alta del corpo che spesso crea tensioni nelle spalle e nella zona cervicale. Questa condizione associata anche a una debolezza muscolare specie nell'area addominale, crea, a lungo andare, problemi posturali anche molto fastidiosi. Rinforzando la *power house* si impara a muovere tutto il corpo dal centro, scaricando le tensioni inutili, e allo stesso tempo si protegge con muscoli tonici la zona lombare».

Dunque rinforzare la *power house* fa bene a tutto.

«Anche all'umore. Tutto il lavoro sulla colonna libera quelli che, nella medicina cinese, si chiamano i canali dell'energia; sbloccandoli, si riattivano i sistemi, gli organi funzionano meglio e una persona si sente rinvigorita».

Mi descrive una lezione base?

10 MITI DA SFATARE. (O DA CONFERMARE)

NON SI SUDA: FALSO. «Si suda eccome, specie quando si avanza di livello e l'attività diventa più intensa. Si è diffusa questa "credenza" perché si pensa che il Pilates sia una ginnastica dolce, una specie di stretching, ma non è così. È un metodo "intenso" però adattabile e quindi, specie agli inizi, gli esercizi si possono "alleggerire". Ma si possono anche intensificare. E quando succede, vi assicuro che si suda».

È COSTOSO: VERO. «Se si pensa al Pilates come a una ginnastica come tutte le altre. Ma la lezione individuale è come quella con un personal trainer (prezzo di mercato da 50 a 60 euro, ndr). Per di più qui l'istruttore non solo corregge, ma sostiene, aiuta negli esercizi di stretching e di mobilità, sistema la posizione, assiste il cliente partecipando attivamente alla lezione in modo da portarlo a fare l'esercizio nel migliore dei modi. Inoltre, un insegnante certificato dalla scuola di Romana Kryzanowska ha alle spalle un percorso impegnativo sia come preparazione sia come "investimento" economico che giustifica una spesa più elevata rispetto ad altri corsi. In ogni caso, se si vuol spendere meno, si può optare - dopo un ciclo di lezioni individuali - per le lezioni Matwork o Towerclass di gruppo che hanno un costo più contenuto».

È NOIOSO: FALSO. «All'inizio, per il lavoro d'impostazione in cui il ritmo è più lento, si può avere questa sensazione. Ma una volta che si inizia a progredire, nella fase intermedia e avanzata ci sono moltissimi esercizi e diversi attrezzi da "provare". Ovviamente per arrivare a quel livello, serve una frequenza assidua, che deve essere di due, meglio tre, lezioni alla settimana».

FA CAMBIARE IL CORPO: VERO. «Ma, torno a dire, è fondamentale la frequenza. L'ideale è 2/3 volte alla settimana; e in circa 6 mesi il corpo cambia: si alzano i glutei, i muscoli si allungano o si tonificano. Ovviamente ci sono reazioni diverse da individuo a individuo: chi ha un passato motorio ha un muscolo più ricettivo; se si deve strutturare la massa muscolare da zero, i tempi si allungano. Se però una persona frequenta regolarmente, anche una volta alla settimana, in un anno si vedranno dei cambiamenti».

**È SOLO PER DONNE:
ASSOLUTAMENTE FALSO.**

«È un ottimo lavoro per gli uomini, non dimentichiamoci che Pilates era un uomo. E ha lavorato, all'inizio, con dei "militari". Ci sono esercizi molto efficaci con le molle per le braccia; altri più specifici per le spalle. E gli addominali, i muscoli che interessano più gli uomini, sono coinvolti in tutte le sequenze, specie quelle più avanzate».

L'ETÀ NON CONTA: VERO. «Nello studio di Romana Kryzanowska a New York ci sono dei vecchi clienti di Pilates che fanno ancora lezione e hanno più di 90 anni. Forse non è un metodo tanto adatto agli under 15: non hanno ancora la testa, la concentrazione necessaria per affrontarlo bene».

È UN ESERCIZIO FISICO E MENTALE: VERO. «Il metodo è uno dei pochissimi che permette di lavorare in unità corpo-mente. Questo perché non è un esercizio meccanico, una filza di ripetizioni fatte distrattamente. Attraverso il continuo richiamo della persona da parte dell'istruttore che dà indicazioni precise sull'esercizio che si deve eseguire, si crea un collegamento perfetto tra "sentire" e "fare". Nei nostri studi infatti non si usa la musica, perché si deve essere concentrati sul proprio corpo e non distrarsi».

SI PUÒ COMBINARE CON ALTRE DISCIPLINE, TIPO YOGA-PILATES: FALSO. «Se si vuol fare Pilates si fa Pilates, se no si fa altro. Il metodo è ben pensato, ha una logica ben precisa. A mio avviso, togliere, cambiare, aggiungere non ha senso. Se invece, oltre al Pilates, uno vuol fare altre attività (yoga, danza, palestra) va bene. Anzi i vari sport risultano più facili, grazie alla preparazione che il metodo fornisce».

SI PUÒ FARE DA SOLI A CASA: VERO. «Quando uno ha imparato bene gli esercizi del Matwork, ovviamente può replicarli da sé a casa su un materassino. Prima, però, ci vuole un po' di lavoro con l'insegnante, per averne piena padronanza. Da 6 mesi a un anno di lavoro, serio, bastano per essere autonomi».

FA DIMAGRIRE: VERO.

«Ma, non barate! Va associato a una dieta e a una frequenza assidua e costante».

«Una seduta dura 55 minuti. E prevede una sequenza che ha una sua logica. Si parte distesi supini sull'attrezzo chiamato Reformer (il carrello scorrevole trattenuto da molle che vedete nelle foto a destra, ndr). Questa posizione, con la testa inserita tra due blocchi-spalla, permette di avere la schiena in scarico e di lavorare in perfetto allineamento, con la linea del bacino e quella delle spalle parallele. Per prima cosa si fa un lavoro con le gambe (footwork) che però è già un lavoro di power house, visto che il movimento deve partire dal centro del corpo. Seguono una serie di esercizi seduti, in ginocchio, su un box, per poi finire di nuovo supini e recuperare quell'allineamento di cui abbiamo detto all'inizio».

Un esercizio emblematico.

«Si chiama *Stomach massage*: è un ottimo esercizio di allungamento di tutta la catena posteriore, di rinforzo della power house e prepara la schiena alla sequenza di allungamenti che viene dopo. L'esercizio consiste nello stendere le gambe, spostando indietro il carrello, far scendere e salire il tallone per un maggiore allungamento, e poi ripiegare di nuovo le gambe facendo rientrare il carrello. Con la schiena sempre arrotondata (si chiama Round) ma allungata».

Arrotondata e allungata insieme?

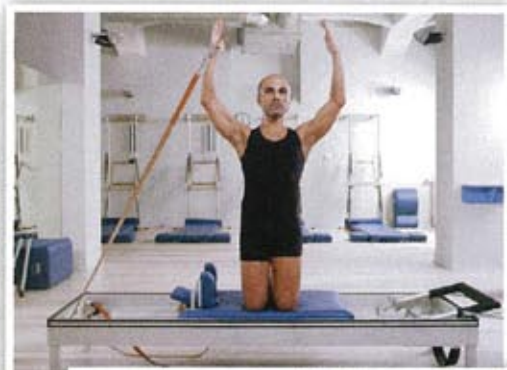
«È un principio fondamentale. Prima di ogni movimento o posizione arrotondata della schiena deve esserci un allungamento, che permette di rispettare gli spazi tra una vertebra e l'altra, per evitare compressioni. Questo dà maggiore flessibilità alla colonna senza danneggiare le articolazioni».

Tutte le lezioni sono uguali?

«Diciamo che dal livello principianti fino all'intermedio, si propone una parte di reformer, una parte di Matwork (lavoro sul materassino), una parte dedicata alle esigenze individuali e un ending. Un ottimo finale è the wall, un fantastico esercizio posturale in cui, appoggiando la colonna al muro, si mette il corpo in simmetria, si fanno dei movimenti abbinati al respiro e dello stretching».

Per gli uomini qual è la macchina più adatta ed efficace?

«Per i livelli più avanzati è la *Cadillac*, che nasce dal concetto del lettino di ospedale. Ha una struttura un po' spartana (la vedete nelle foto della pagina accanto, ndr) con sopra un baldacchino a cui sono appesi



MEN AT WORK

Il Pilates è un ottimo lavoro per gli uomini. Rinforza tutta la muscolatura e permette di acquisire una buona mobilità a livello della colonna vertebrale, qualità di cui gli uomini sono spesso carenti. **Sopra: Swakate (Profile e Lotus), per bicipiti e tricipiti. Sotto: Balance Control Push Up Front, esercizio di rinforzo di braccia e spalle. Il resto del corpo interviene per mantenere equilibrio e allineamento durante l'esecuzione della spinta del carrello.**





TOWERCLASS

È una lezione di gruppo che comprende una parte di esercizi a corpo libero e una con attrezzi (cinghie, maniglie, barre). **Dall'alto: Teaser**, uno degli esercizi più difficili. Dalla posizione con gambe e braccia sollevate, i muscoli addominali, supportati da adduttori e glutei, spingono indietro il bacino riportando la colonna lombare in perfetto appoggio. **Sotto, altri due esercizi: Boomerang**, per l'equilibrio e **Snake**, per la respirazione.



PILATES SLANG: LE PAROLE PIÙ USATE A LEZIONE

BOX: (scatola). È un rettangolo, i cui lati corti sono costituiti dalla linea delle spalle e da quella delle anche e quelli lunghi dalle due verticali che le congiungono. Questa zona deve lavorare in simmetria, mantenendo i lati opposti sempre paralleli. **PILATES STANCE:** o posizione Pilates. In piedi corpo allungato, bacino dritto, power house ben tenuta, box allineato, gambe unite e ruotate verso l'esterno con talloni a contatto e punte aperte con un

angolo di 90°. Questa posizione va tenuta anche durante gli esercizi: favorisce l'allineamento della colonna e l'attivazione della power house. **POWER HOUSE:** è l'area del centro del corpo formata dalla zona lombare, dal bacino e da un complesso muscolare formato da addominali, glutei, adduttori e pavimento pelvico. La sua attivazione mantiene il bacino in posizione corretta ed esercita una pressione verso la

colonna lombare che, contrastando il lavoro dei flessori dell'anca (ileo-psoas ecc.), evita l'accentuarsi della curva. La colonna lombare viene così protetta anche durante i movimenti di una certa intensità. **STOMACH IN AND UP:** è il comando di «attivazione» della power house, che deve lavorare tirando la pancia verso l'interno e verso l'alto. È anche detto **Scoop** perché riproduce la forma concava di un mestolino.

degli attrezzi. Permette centinaia di varianti, alcune quasi circensi. Usando le molle si fanno molti esercizi per le braccia e le gambe. Sulla Cadillac si fanno anche molti allungamenti della schiena, che sono apprezzati dagli uomini che, nella zona lombare, soffrono spesso di rigidità».

Moltissime palestre propongono il Pilates: come si sceglie una scuola?

«Bisogna chiedere la provenienza degli insegnanti. Avere un insegnante certificato dalla scuola Romana's Pilates è una garanzia di serietà e professionalità. Intanto, per essere ammessi al corso bisogna accumulare 50 ore di lezioni individuali. Dopo aver frequentato i tre seminari base, intermedio e avanzato, e aver praticato 700 ore di tirocinio, bisogna sostenere gli esami per ogni livello. Fondamentale per la formazione di un insegnante poi è la parte applicativa, ovvero lo studio di come "modificare" gli esercizi a seconda delle caratteristiche dell'allievo. Una volta ottenuto il certificato però non è finita: c'è l'obbligo di aggiornamento annuale (Continuing education)».

Voi formate anche insegnanti?

«Noi prepariamo aspiranti insegnanti che poi, in Europa o negli Stati Uniti, frequenteranno i seminari e sosterranno i test con esaminatori titolati della scuola di Romana. Da noi si fa anche tirocinio».

Non ci sono controindicazioni di nessun tipo per questo metodo?

«Ho letto opinioni di medici che sconsigliavano il metodo a chi soffre d'ernia al disco, perché il lavoro con le molle andrebbe a caricare proprio quella parte. Noi facciamo una scuola che insegna come affrontare questi casi, sappiamo valutare le possibilità della persona e decidere quali esercizi proporre e perché. In un caso di ernia o protrusione discale, dove spesso si ha una muscolatura debole, si va prima di tutto a strutturare quella per sostenere la colonna. E poi si decide che cosa fare e che cosa no, per far lavorare l'allievo in sicurezza».

Quanto costano le lezioni?

«La lezione individuale 60 euro; il Ma-twork, con un gruppo di massimo 10 persone, 25 euro; la Towerclass, con massimo 4 persone, 35 euro. Per ogni tipo di lezione, però, ci sono pacchetti da 10 sedute, che sono più vantaggiosi». □



THIGH STRETCH

Alessandro Dall'Acqua in una fase dell'esercizio di allungamento dei muscoli delle cosce (*quadricipiti*). Dalla posizione nella foto si scende in allineamento per avvicinare la schiena alle molle, espirando si porta il capo all'indietro e si aprono le spalle. Poi si torna. Richiede molto controllo della *power house* - vedi glossario pag. 198 - e dei muscoli della colonna per sostenere il corpo nella discesa e nella salita.



LONG SPINE MASSAGE (WITHOUT STREPS)

L'esercizio si chiama massaggio alla colonna vertebrale, senza supporto di cinghie (*strops*). Dalla posizione che vedete, eseguita da Enza Arrizza, si discende verso il basso, mantenendo in tensione gli addominali, i muscoli glutei e i paravertebrali che permettono di mantenere il corpo allungato e allineato.