Balance and Imbalance

"L'equilibrio è la bilancia interna della vita, dinamica e in continua mutazione." (ISACOWITS, 2017: 7).

Elena Serafini

Pilates in Tuscany (BASI Host): Marzo – Giugno 2018
Data della tesi: Settembre 2019

SINTESI

Ho voluto dedicare questo lavoro di tesi a me stessa, in quanto ritengo che essere in grado di identificare i propri squilibri muscolari attraverso un'attenta osservazione e percezione del proprio corpo sia fondamentale per riuscire poi, come insegnanti, ad individuare le asimmetrie presenti nei nostri clienti e aiutarli a sviluppare una muscolatura uniforme ed equilibrata.
Equilibrio è la parola chiave di questo lavoro, una parola che può avere vari significati, ma che il più delle volte si applica alla simmetria del corpo:

> <<Alcuni squilibri sono associati alla semplice predominanza di un lato o monolateralitá, poiché in quasi tutte le persone un lato del corpo è più forte dell'altro. Però, sono anche causati da posizioni e movimenti assunti in attività ricreative e lavorative, dove vengono a crearsi abitudini motorie che comportano l'eccessivo reclutamento di certi muscoli e lo scarso impiego di altri. […] Gli squilibri sono spesso il risultato di schemi compensatori utilizzati dal corpo per proteggere determinate zone del corpo o per attenuare il dolore […]. Gli squilibri sono unici per ogni individuo, quasi sempre legati alla specifica lesione o schema disfunzionale da cui questi é afflitto. Identificarli e, quindi, affrontarli, trovando il modo giusto per alleviarli, è il primo passo per riapprodare a una condizione di benessere.>> (WOOD, 20019: 19).

Attraverso il metodo BASI®Pilates ho potuto sviluppare e approfondire un programma di allenamento personale che si concentrasse proprio sul riallineamento della postura e il raggiungimento di un equilibrio muscolare. Per realizzare tale programma mi sono servita del Block System®, che mi ha permesso di scegliere tra un'ampia gamma di esercizi quelli che fossero più adatti agli obiettivi che mi ero prefissata di raggiungere. Attraverso il Pilates e i suoi principi, inoltre, ho potuto migliorare la consapevolezza del mio corpo, la precisione e il controllo dei miei movimenti, oltre che sviluppare la concentrazione, raggiungendo un benessere a 360 gradi, che va veramente oltre l'esecuzione di singoli esercizi, andando ad influenzare positivamente ogni aspetto della vita.

ABSTRACT

This work is dedicated to myself because I am firmly convinced that the first requisite to be a great teacher is to be always a student, deepening own knowledge, practice and experience.
We cannot help our clients to identify their imbalances without first have identified our ones. The puropose of this work is therefore to find my own muscles imbalances, bringing me back to a very good physical and mental shape, in the perspective of being able to do the same thing with my future clients.
This process takes a lot of time, patience, determination and training because imbalances are mainly the result of long-lasting wrong habits that are really difficult to break since the longer we have had the imbalance, the longer it will take to correct it!
Each and every person has their own imbalances and identify them finding the right way to eliminate or at least relieve them is the first thing to do in order to regain own mental and physical wellbeing. After assessing what needs to be altered, the next thing to do is unlearn what is not needed and relearn new habits in order to progress. That seems so easy to say, but it means a lot of work, however, hard work and dedication will lead you to your goals.
As is often the case, we need a third eye to identify our asymmetries, I mean, it is necessary the presence of qualified teachears that help and guide us throughout this journey of self knowledge and transformation of our bodies and minds.
I was lucky enough to meet many amazing teachers on my journey and I would like to thank them because their guidance and influence always fuel my inspiration and creativity. Each and every of them has had a huge influence on me and my teaching. Their voices are present with me every day and I am eternally grateful to their wisdom.

Indice

SINTESI 2

ABSTRACT 3

PREMESSA 5

DESCRIZIONE ANATOMICA 6

CASO DI STUDIO 7
- Descrizione 7
- Obiettivi 9

PROTOCOLLO DI LAVORO 10
- Descrizione 10
- Periodo I (Settimana I-IV): lezioni 1-12 10
- Periodo II (Settimana V-VIII): lezioni 13-24 14
- Periodo III (Settimana IX-XII): lezioni 25-36 18

CONCLUSIONI 23

REFERENZE CITATE 24
- Bibliografia 24
- Sitografia 24

PREMESSA

Tra tutti i principi che rendono unico il metodo Pilates, differenziandolo dalle altre discipline e identificandolo come una forma di allenamento mente-corpo piuttosto che solo un movimento fisico, a mio avviso, quello più esemplificativo che raccoglie in sé tutti gli altri è l'equilibrio. Questo termine, come già precedentemente accennato, può avere vari significati:

> <<Può essere riferito a componenti quali forza e flessibilità, all'atto di stare in equilibrio su una sola gamba, o alla simmetria del corpo. Con equilibrio si può anche descrivere un programma di allenamento di Pilates ben concepito, in cui gli esercizi siano distribuiti proporzionalmente all'interno della seduta per far lavorare diverse parti del corpo... Equilibrio può anche indicare il benessere di un individuo, un equilibrio di mente, corpo e spirito>> (ISACOWITS, 2017: 7).

Quello che si cerca di raggiungere con il Pilates è in definitiva l'equilibrio nel senso più vasto del termine, che riguarda non solo il nostro fisico ma anche la nostra mente, i quali sono indissolubilmente legati al punto di influenzarsi a vicenda: ad ogni nostro stato emotivo, infatti, corrisponde un determinato schema respiratorio e una certa postura, ma è vero anche il contrario, attraverso il movimento fisico si può portare un cambiamento sui nostri pensieri e sulle nostre emozioni, usando dunque il movimento come strumento di guarigione.
Joseph Pilates sottolinea ripetutamente l'importanza di una muscolatura sviluppata uniformemente, in quanto solo in un corpo armonioso, privo di tensione nervosa e sovraffaticamento, può risiedere una mente equilibrata e sempre in grado di affrontare con calma i complessi problemi che la vita moderna ci mette di fronte.
La società odierna, infatti, ci impone un ritmo di vita troppo veloce, con il quale non riusciamo a stare al passo e questo si riflette in tutti gli aspetti della nostra vita (da come camminiamo, a come mangiamo a come ci sediamo) portando i nostri nervi al limite. In questo contesto a volte così caotico, l'equilibrio diventa fondamentale e il Pilates ci offre una via per raggiungerlo.
Nel mio percorso di studio per diventare insegnate ho dunque deciso di partire proprio dal concetto di equilibrio applicandolo in primis a me stessa, concentrandomi sull'individuazione dei miei squilibri muscolari e dimostrando come attraverso il metodo Pilates sono riuscita a riportare equilibrio e armonia nella mia mente e nel mio corpo, nella speranza di poter riuscire a fare lo stesso con tutte le persone che incontrerò nel mio percorso lavorativo.

DESCRIZIONE ANATOMICA

Avendo scelto di lavorare su me stessa, mi sono molto spesso avvalsa del parere di terze persone per cercare di individuare le mie deviazioni posturali e squilibri muscolari, intraprendendo un percorso che ha richiesto molta pazienza e sacrificio.

> <<Spesso si ha una visione semplicistica della postura e dell'allineamento e si tende a valutarne esclusivamente aspetti quali forza e flessibilità, trascurando la complessità dei fattori inerenti. Lavorare su determinati gruppi muscolari per migliorare la postura e l'allineamento, infatti, non è sufficiente; correggere l'allineamento è un processo di rieducazione neuro-muscolare che richiede enorme impegno, pazienza e, soprattutto, la supervisione attenta e i consigli accorti di un bravo insegnante>>. (ISACOWITS, 2017: 23).

A questo proposito sono stati di fondamentale importanza i miei maestri, attraverso i quali ho potuto acquisire consapevolezza dei miei punti di forza e di debolezza, imparando a individuare e correggere le compensazioni che il mio corpo tendeva ad assumere durante certi esercizi, cercando di riportare queste correzioni anche all'interno della mia vita quotidiana. Ognuno di loro mi ha aiutata in maniera diversa ad acquisire maggiore coscienza del mio corpo, guidandomi attraverso questo meraviglioso viaggio all'interno del Pilates.
A seconda del momento diverso del mio percorso in cui ho avuto modo di incontrare i vari insegnanti con cui ho studiato, le correzioni e le indicazioni che mi venivano date erano di volta in volta differenti. All'inizio avevo bisogno di correzioni volte ad impiantare le basi: allineamento, respirazione, individuazione e impostazione del *core*; andando avanti le correzioni diventavano sempre più profonde e raffinate, per raggiungere una qualità di movimento sempre più precisa e consapevole.

> <<La postura può essere valutata in base all'allineamento delle articolazioni e dei riferimenti ossei e intesa come equilibrio e funzionalità muscolare. L'allineamento viene spesso descritto relativamente ad una linea dritta che attraversa il corpo verticalmente.>> (ISACOWITS, 2017: 23).

Inizialmente la mia postura presentava un leggero aumento della curva toracica indietro rispetto al filo a piombo in base al quale viene delineata la cosiddetta "postura ideale"[1], con conseguente chiusura delle spalle in avanti. Questo arrotondamento della colonna toracica

[1] Si ha una postura ideale quando da un punto di vista laterale certi punti sono allineati rispetto a una linea a piombo che attraversa verticalmente il corpo. <<Di seguito sono riportati i punti che dovrebbero coincidere lungo la linea a piombo in un "allineamento ideale": lobo dell'orecchio, nucleo centrale delle vertebre cervicali, articolazione della spalla, linea mediana del tronco, grande trocantere del femore, punto leggermente anteriore alla linea mediana del ginocchio, punto leggermente anteriore al malleolo laterale.>> (ISACOWITS 2013: 42). Oltre che da una posizione laterale, la postura va osservata anche di fronte e da dietro, considerando la simmetria del del corpo e le deviazioni laterali dalla linea mediana (piano coronale). A questo proposito buoni punti da osservare sono la testa, le spalle, lo spazio tra le braccia e il tronco, il bacino, le ginocchia e i piedi.

indietro in gergo tecnico viene denominato “cifosi” e la conseguente chiusura delle spalle in avanti “Sindrome delle spalle arrotondate” o “Rounded Shoulders Syndrome”.
La reazione della parte bassa della schiena che accompagnava la cifosi si caratterizzava nel mio caso da una inclinazione posteriore del bacino con conseguente appiattimento della fisiologica curva lombare. Questo tipo di postura viene denominata “Sway Back” o “Posizione di affaticamento”, caratterizzata appunto dalla spinta del bacino in avanti e della colonna vertebrale toracica indietro.
Le correzioni principali che riguardano un atteggiamento cifotico si concentrano soprattutto sul rinforzo della colonna a livello toracico e l'allungamento dei muscoli anteriori della spalla. Il *cueing* principale è quello di estendere la schiena e protenderla in avanti per allinearla correttamente sopra il bacino. Per quanto riguarda invece la correzione della scorretta postura della zona lombare, è necessario riposizionare innanzitutto il bacino in una posizione neutra, in modo da ricreare una corretta attivazione muscolare su tutti i muscoli che attaccano su di esso, che sono tantissimi[2]. In specifico, dato che il mio bacino tende ad una retroversione, ci sarà bisogno di rafforzare gli estensori lombari della colonna e i flessori dell'anca riportando lunghezza ed elasticità agli ischiocrurali.
Questi, insieme a numerosi altri che passerò a delineare tra poco in questo lavoro, sono gli obiettivi che mi sono prefissata di raggiungere grazie alla supervisione e ai consigli dei miei insegnanti, oltre che ad un costante lavoro personale svolto a casa con pazienza, perseveranza ed entusiasmo.

CASO DI STUDIO

Descrizione

Ho iniziato il mio percorso con Basi nel Marzo 2018 in un periodo per me molto delicato: stavo per laurearmi dopo un intenso periodo di studio quinquennale presso la facoltà di lingue di Perugia ed ero da poco tornata da un viaggio di studio in Brasile dove mi ero recata per realizzare la mia tesi di laurea.
Ad Aprile, quando mi sono laureata, avevo già frequentato i primi moduli del corso *Comprehensive,* e mentre tutti si aspettavano da me l’inizio di una carriera universitaria o nel mondo della scuola, io dentro di me avevo già virato verso un’altra direzione: il Pilates mi aveva da sempre appassionata, ed ora avevo finalmente trovato una scuola con

[2] Il bacino è una struttura che fa da ponte tra la parte superiore e quella inferiore del corpo, tra gli arti inferiori e il tronco. I muscoli che agiscono sul complesso pelvico sono tantissimi: i muscoli del pavimento pelvico, estensori e flessori spinali, estensori e flessori delle anche, adduttori e abduttori delle anche, rotatori esterni ed interni delle anche; <<se il bacino non è ben allineato, dunque, la funzionalità dei segmenti immediatamente superiori e inferiori è compromessa, e di conseguenza si hanno movimenti inefficaci, squilibri muscolari e stress sulla struttura del corpo.>> (ISACOWITS, 2017: 19).

un'organizzazione e una professionalità tali che sicuramente mi avrebbero permesso di trasformare questa mia passione in un lavoro.
All'inizio del mio percorso sentivo sopra le mie spalle il peso del giudizio dei miei genitori e delle persone con cui mi ritrovavo a parlare di questo mio "cambio di rotta"; alcuni non sapevano nemmeno cosa fosse il Pilates e tantomeno sapevano pronunciarne il nome, ma a me questo percorso appassionava, e ho continuato dritta per la mia strada, grazie anche al sostegno di quelle poche persone che mi supportavano e mi incoraggiavano.
Mi sono fatta carico delle scelte derivanti dalla mia decisione e ho provveduto a pagarmi le spese necessarie per il corso lavorando come cameriera, un lavoro che richiede di stare tante ore in piedi, e di questo ne risente in primis la schiena, che tende a sovraccaricarsi soprattutto a livello delle vertebre lombari, le quali, per la loro naturale conformazione, sorreggono tutta la parte superiore del corpo, esse infatti si presentano più grandi e tozze rispetto alle altre vertebre sovrastanti (toraciche e cervicali).
Oltre a ciò, fare la cameriera é un lavoro che necessita di avere braccia e schiena forti per poter portare agevolmente un numero consistente di piatti e gambe scattanti pronte a correre quando lo chef urla dalla cucina: "É pronto!!!".
Spesso, se le spalle non sono forti e i muscoli estensori della schiena non abbastanza allenati, il peso dei piatti provoca un aumento della curva toracica indietro rispetto al filo a piombo in base al quale si delinea la "postura ideale", con conseguente arrotondamento della zona dorsale in avanti. Questo tipo di lavoro, insieme alla mia postura già tendenzialmente cifotica e al peso dei giudizi degli altri che gravava sopra le mie spalle, mi ha portato ad un atteggiamento di chiusura che rispecchiava le difficoltà che stavo affrontando. Mi rendevo conto che la mia deviazione posturale stava diventando non solo espressione di abitudini e atteggiamenti scorretti che assumevo al lavoro, ma anche manifestazione di emozioni e sentimenti negativi che venivano enfatizzati ed alimentati da questa postura. La postura è infatti direttamente collegata alle sensazioni che proviamo, dalla felicità alla tristezza; corpo e mente sono indissolubilmente legati, il corpo risponde inevitabilmente in ogni sua parte a ciò che si muove nelle nostre emozioni e nella nostra mente, ma la cosa straordinaria è che può essere vero anche il contrario: se si porta un cambiamento nel corpo attraverso specifici esercizi, anche i pensieri e le emozioni più profonde ne saranno influenzati positivamente in modo permanente e duraturo, riuscendo così ad interrompere quegli schemi che ci portano a ripetere nella vita lo stesso modo di essere, di pensare, di agire, ottenendo sempre gli stessi risultati. Praticando Pilates, ed in particolar modo le posizioni di apertura, sentivo che non solo le mie spalle e il mio petto si riaprivano, ma anche il mio atteggiamento nei confronti degli altri cambiava e diventava più disponibile, estroverso e cordiale.

Obiettivi

Con le caratteristiche anatomiche descritte sopra, accusavo forti dolori alla schiena, soprattutto nella zona lombare. La deviazione posturale che avevo assunto aveva provocato stress sulla colonna vertebrale, in quanto le corrette curve naturali della schiena che fungono da ammortizzatori aiutando a scaricare il peso della colonna, erano state compromesse. In alcuni giorni, soprattutto a seguito di giornate di lavoro molto intense al ristorante, il dolore alla schiena era talmente forte da impedirmi qualsiasi grado, anche minimo, di flessione del busto in avanti e mi trovavo dunque costretta a prendere antinfiammatori di vario genere per potermi alzare e andare al lavoro.
Dopo aver rilevato lo squilibro e averne preso coscienza, il passo successivo è la correzione dello squilibrio stesso e nel mio caso specifico le prime correzioni da fare per riportare un corretto allineamento erano:

- Rafforzare i muscoli estensori della colonna a livello toracico e allungare i pettorali (per correggere l'atteggiamento cifotico);
- Riposizionare il bacino in neutro rafforzando gli estensori lombari della colonna e i flessori dell'anca e riportando lunghezza ed elasticità agli ischiocrurali (per ricreare la fisiologica curva della schiena a livello lombare).
- Imparare a reclutare in maniera corretta i muscoli del SSI, in particolare il trasverso dell'addome (TrA), i muscoli del pavimento pelvico e il multifidus, per stabilizzare la regione pelvica e alleviare il dolore alla zona lombare.
- Integrare la stabilizzazione del complesso pelvico con la stabilizzazione del cingolo omero scapolare.

Continuando a lavorare e ad allenarmi, grazie all'aiuto dei miei insegnanti, sono poi venuti alla luce altri squilibri muscolari, e con essi nuovi obiettivi da raggiungere per riportare equilibrio e armonia nel mio corpo:

- Riequilibrare la parte sinistra e destra della schiena
- Imparare ad avere un maggiore controllo sugli ischiocrurali come flessori del ginocchio per evitarne la iperestensione e il conseguente danneggiamento dell'articolazione;
- Rafforzamento dei muscoli abduttori dell'anca;
- Coordinare il movimento e la respirazione.

PROTOCOLLO DI LAVORO

Descrizione

Periodo I (Settimana I-IV): lezioni 1-12

Nello strutturare il protocollo di lavoro su me stessa, anche se il mio corpo era già abituato all'attività fisica, ho cominciato comunque dal livello base, perché ritengo che nel Pilates, ogni esercizio, anche quelli di livello fondamentale come il *pelvic curl* o il *chest lift* (per citarne solo alcuni), se eseguiti con controllo e consapevolezza, possono risultare difficili anche per un corpo allenato, in quanto le attivazioni muscolari profonde, precise e sequenziali che richiede il Pilates risultano molto impegnative e sfidanti.
Il protocollo di lavoro è stato quindi suddiviso in tre periodi strutturati dalla durata di quattro settimane ciascuno, per progredire da un livello base, a intermedio ad avanzato. Ogni settimana prevede lo svolgimento di tre sessioni di allenamento sia attraverso l'uso di Mat e assist che dei grandi attrezzi quali Reformer, Cadillac, Chair, Ladder Barrel e Step Barrel.
Le lezioni svolte attraverso la supervisione di insegnanti esperti si sono alternate con allenamenti individuali svolti a casa per migliorare e perfezionare sempre di più la tecnica, mettendo in pratica tutte le correzioni e i suggerimenti datemi dagli insegnanti.
Nel primo periodo gli obiettivi che mi sono prefissata di raggiungere sono stati innanzitutto l'individuazione di un corretto allineamento e una corretta respirazione, oltre che imparare a reclutare i muscoli del *core* cercando di lavorare con il bacino in posizione neutra per creare una corretta attivazione di tutti i muscoli che attaccano su di esso.
Parallelamente alla stabilizzazione del complesso pelvico, la mia attenzione si è rivolta anche alla stabilizzazione del cingolo omero scapolare. L'integrazione di queste due *Powerhouse* risulta fondamentale in quanto: <<Le scapole e il bacino fungono da piattaforma per il movimento degli arti, stabilizzando e adattandosi continuamente>> (ISACOWITS, 2018: 27).
I principali muscoli responsabili della stabilità della spalla sono quelli che collegano direttamente la scapola all'omero prossimale, ovvero i muscoli che fanno parte della cuffia dei rotatori: sovraspinato, infraspinato, piccolo rotondo, sottoscapolare. Imparando a pensare e ad attivare questi muscoli ho potuto migliorare notevolmente la meccanica della spalla fornendo stabilità all'articolazione gleno-omerale.
Fin da subito, inoltre, la mia attenzione si è rivolta anche al rafforzamento dei muscoli estensori della schiena a livello dorsale per correggere la mia tendenza ad arrotondare le spalle in avanti. A questo proposito, sono stati molto utili gli esercizi del blocco *Back Extension*, nei quali il principale *cueing* utilizzato è stato quello di far lavorare gli addominali che attaccano sul pube in modo concentrico per proteggere la zona lombare, mentre quelli che attaccano sulle coste in maniera eccentrica, per permettere alle spalle e al petto di aprirsi.

Tra gli obiettivi di questo primo periodo ho inserito, infine, quello di riportare lunghezza ed elasticità agli ischiocrurali. A servire questo obiettivo è stato molto utile il *foot work* sulla Cadillac, in cui le gambe, muovendosi lungo una linea verticale perpendicolare al busto, nel momento in cui vengono distese, generano una flessione dell'anca di 90 gradi e un consistente stretching agli ischiocrurali. Per ottenere il massimo allungamento il *cueing* usato è stato quello di mantenere l'osso sacro pesante a terra per evitare di cadere in una retroversione del bacino diminuendo conseguentemente lo stretching sui muscoli interessati.

A seguire gli attrezzi e gli esercizi proposti nel primo periodo di allenamento (settimana I-IV): Reformer (R), Cadillac (C), Wunda Chair (WC), Ladder Barrel (LB), Mat (M) e assist (theraband, magic circle).

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note
Warm Up	M	Roll down Individuazione della posizione neutra del bacino e della spina Respirazione laterale* Attivazione TrA* Pelvic curl Spine twist supine Chest lift/with rotation Leg lift/Leg changes Leg circles + stretch ischiocrurali	* La respirazione laterale è stata sperimentata sia in posizione semisupina (in cui è stato utile il feedback delle coste dietro che si appesantiscono sul Mat nel momento dell'inspirazione), sia in posizione seduta attraverso l'uso di una theraband girata intorno alla gabbia toracica (usando il *cueing* di espandere le coste contro la gabbia toracica nel momento dell'inspirazione). * Per l'attivazione del TrA mi sono servita di un pesetto appoggiato sopra la pancia in posizione semisupina, usando il *cueing* di non spingere il pesetto verso l'alto durante l'inspirazione e di lasciarlo sprofondare verso terra come per inglobarlo dentro lo stomaco durante l'espirazione.
Foot work	R/C	Parallel Heels Parallel Toes V position toes Open V position Heels Open V position Toes Calf raises Prances Prehensile (R) Single leg Heel Single leg Toes	

Addominal work	M/R/C/WC	M Hundred Prep* R Coordination* C (*Warm Up Series):* Roll Up with RUB Mini Roll-Ups Mini Roll-Ups oblique Roll Up Top Loaded WC Standing Pike*	* (Hundred Prep) svolto inizialmente con le gambe posizionate su una physio ball per rimuovere il carico dalla colonna lombare. * (Coordination) svolto con le gambe distese ma con una flessione dell'anca di circa 90 gradi per ridurre lo sforzo a carico della regione lombare. * Per Standing Pike ho cominciato con un setting di molle leggero (0;3 / 0;4), per poi aumentare la resistenza (2;2) in modo da percepire meglio l'attivazione muscolare degli addominali con il progredire dell'allenamento.
Hip work	R/C	R *(Hip Work Series Fundamental):* Frog Circles Down/Up Openings* C *(Supine Leg Series):* Frog Circles Down/Up Walking* Bicycle	* In Openings, per correggere la mia tendenza ad iperestendere le ginocchia, il *cueing* usato è stato quello di microflettere le ginocchia facendo in modo che al momento della chiusura i talloni si tocchino prima delle ginocchia. * In Walking l'attenzione è stata rivolta al mantenimento della stabilità pelvico lombare per evitare di cadere nella mia naturale posizione di retroversione del bacino. Questo esercizio è molto sfidante in quanto non solo richiede di dissociare il movimento dell'anca rispetto al resto del corpo, ma anche di dissociare il movimento di un'anca rispetto all'altra!
Spinal ariculation*	WC/R/C	WC Pelvic curl R Bottom lift C Monkey original*	* In questo primo periodo di lavoro gli esercizi del blocco *Spinal Articulation* sono stati eseguiti soltanto dopo le prime 10 lezioni, in accordo con le linee guida proposte nella Study Guide (ISACOWITS, 2013: 36). * In Monkey Original, per caricare meno la schiena, le prime volte ho alzato un po' il cursore dove si attaccano le molle per alleggerirle.

Stretches	R/LB/M + assist (theraband)	R Standing Lunge LB Gluteals Hamstrings Adductors Hip Flexors M *(Pole Series with Theraband):* Shoulder Stretch Overhead Stretch Side Stretch Spine Twist	
Full Body Integration (F/I)*	R/C	R Scooter Up Stretch 1 Elephant C Sitting Forward Side Reach	* In questo primo periodo di lavoro gli esercizi del blocco *Full Body Integration* (F/I) sono stati eseguiti soltanto dopo le prime 10 lezioni, in accordo con le linee guida proposte nella Study Guide (ISACOWITS, 2013: 36).
Arm work	R/WC/M + assist (Magic Circle)	R *(Arms Supine Series)*:* Extension Adduction Circles Up/Down Triceps WC Shrugs Triceps Press Sit M (with Magic Circle) Arms Bent Arms Straight Arms Overhead Single Arm Side Press Single Arm Bicep	* Nella *Arms Supine Series* del R, in tutti gli esercizi in cui il focus muscolare è il Gran Dorsale, l'attenzione si è incentrata sull'attivazione dei muscoli della cuffia dei rotatori per neutralizzare l'azione indesiderata di intra-rotazione del Gran Dorsale.
Full Body Integration (A/M)*	–	–	* In questo primo periodo di lavoro gli esercizi del blocco *Full Body Integration (A/M)* non sono stati eseguiti, in accordo con le linee guida proposte nella Study Guide che prevedono di eseguirli soltanto dopo le prime 20 lezioni (ISACOWITS, 2013: 36).

Leg work	WC/M + assist (Magic Circle)	WC Leg Press Standing Hamstring curl M (with Magic Circle) *Sitting Series:* Ankles Below knees Above knees *Prone Series:** Ankles Bent Knee Ankles Straight Knees Hamstrings	* Nella *Prone Series* con *Magic Circle* il *cueing* usato è stato quello di lavorare costantemente verso una retroversione del bacino, mantenendo l'osso pubico pesante sul Mat per proteggere la zona lombare (già soggetta a dolori da sovraccarico).
Lateral flexion and rotation	M/ WC	M Side lift Spine twist WC Side Stretch	
Back extension	M/R/WC	M Back extension R Breaststroke Prep + Variation (Lift trunk as Arms straighten and lower trunk as elbows bend) WC Swan Basic	

Periodo II (Settimana V-VIII): lezioni 13-24

Dopo il primo mese di lavoro sentivo già molti miglioramenti nel mio corpo: il dolore acuto alla zona lombare era quasi scomparso, la mia postura era cambiata, la parte dorsale della schiena si era rafforzata e la tendenza cifotica si era notevolmente ridotta; percepivo una maggiore stabilità nel mio corpo sia nella zona pelvico-lombare che nelle spalle e sentivo il desiderio di proseguire nell'allenamento sfidandomi nella progressione verso esercizi più difficili.

Nel secondo periodo di lavoro ho dunque introdotto un Warm Up intermedio e incrementato la difficoltà degli esercizi, introducendone alcuni di livello intermedio e altri sempre di livello base ma di più difficile esecuzione (come ad esempio *Standing Pike Reverse*, di livello

fondamentale come *Standing Pike*, ma più difficile da eseguire in quanto, oltre che una flessione della colonna, presenta anche un'estensione della schiena che rende l'esercizio più complesso nella sua dinamica).
Gli esercizi di livello base non vengono abbandonati, ma utilizzati come strumenti di preparazione per gli esercizi di livello intermedio; del resto, questi ultimi risultano sempre dalla combinazione di più esercizi di livello fondamentale, come ad esempio *Shoulder Bridge Prep* che nasce dalla combinazione di *Pelvic curl + Single leg lifts,* oppure *Extended Frog* che risulta dall'unione di *Frog+Openings,* etc.
Si introduce, inoltre, il *foot work* sulla Chair, più complesso rispetto a quello eseguito sul Reformer o sulla Cadillac in quanto, nonostante le posizioni dei piedi risultino praticamente identiche in tutti e tre gli attrezzi, il *foot work* sulla Chair viene eseguito in posizione seduta e questo richiede un'attivazione degli stabilizzatori del tronco maggiore rispetto a quella richiesta dal Reformer o dalla Cadillac.
Per rafforzare gli estensori della colonna a livello lombare sono stati inseriti esercizi di *Spinal Articulation* più sfidanti in cui la schiena viene sottoposta ad un carico maggiore proveniente dall'alto come ad esempio *Short Spine* e *Long Spine* sul Reformer, *Tower Prep* sulla Cadillac e *Roll-Over* (eseguito su Mat e sulla Step Barrel).
Gli obiettivi individuati nel periodo precedente sono stati portanti avanti e perfezionati sempre di più, inoltre, in questo secondo periodo di lavoro, la mia attenzione si è concentrata sul riequilibrio della parte sinistra e destra della schiena. La parte sinistra, infatti, essendo più contratta e forte della destra, determinava una rotazione del busto verso sinistra negli esercizi di arrotolamento e srotolamento della colonna a terra come ad esempio il Roll Up. Per correggere questa deviazione, ho utilizzato un piccolo spessore sotto la parte destra per sentire meglio l'appoggio equilibrato di entrambe le parti della schiena durante gli esercizi di articolazione della colonna a terra.

A seguire gli attrezzi e gli esercizi proposti nel secondo periodo di allenamento (settimana V-V-VIII): Reformer (R), Cadillac (C), Wunda Chair (WC), Step Barrel (SB), Mat (M).

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note
Warm Up	M	Roll Down + respirazione laterale Pelvic curl Shoulder Bridge Prep Spine twist supine Double leg stretch Single leg stretch Crisi-Cross	

Foot work	R/C/WC	Parallel Heels Parallel Toes V position toes Open V position Heels Open V position Toes Calf raises Prances (R/C) Prehensile (R) Single leg Heel Single leg Toes	
Addominal work	R/C/WC	R Hundred* *Abdominals legs in strap Series:* Double leg Double leg with rotation C Breathing with PTB Bottom Lift with RUP WC Standing Pike Reverse Cat Stretch Kneeling	* Hundred é stato realizzato per gradi: prima con i piedi appoggiati a terra, poi con le gambe in table top o supportate da una physio ball e infine con le gambe distese.
Hip work	R/SB	R (*Hip work Series Intermediate):* Circles Down/Up Extended Frog Extended Frog Reverse SB *(Supine Leg Series):* Openings Scissors Helicopter Bicycle/Bicycle reverse	
Spinal ariculation	R/C/M/SB	R Short Spine Long Spine C Tower Prep M Open Leg Rocker M/SB Roll-Over	* Il *cueing* usato in tutti questi esercizi di Spinal Articulation del secondo periodo è stato quello di mantenere gli ischi orientati verso il soffitto e gli estensori della colonna attivi sia durante la salita che durante la discesa, per evitare di collassare sulle vertebre.

Stretches	R/C	R Kneeling Lunge C Shoulder Stretch	
Full Body Integration (F/I)	R/C	R Round Back Flat Back Up Stretch 2 C Thigh Stretch with RUB Kneeling Cat Stretch	
Arm work	R/C/WC	R *(Arms Sitting Series):* Chest Expansion Biceps Rhomboids* Hug-A-Tree Salute C *(Arms Standing Series):* Chest Expansion Hug-A-Tree Circles Up/Down Punches Biceps WC Triceps Prone Side Kneeling Arm	* Inizialmente ho svolto solo la prima parte dell'esercizio in cui viene usato il deltoide posteriore come abduttore orizzontale della spalla, successivamente sono passata alla seconda fase in cui vengono reclutati i romboidi per addurre le scapole.
Full Body Integration (A/M)	–	–	–
Leg work	R/WC/M	R Hamstring Curl Single Leg Skating WC Hip Opener M *(Gluteals Side Lying Series):* Side Leg Lift Forward and Lift Forward with Drops	

Lateral flexion and rotation	R/WC/M	R Mermaid WC Side Kneeling Stretch M Side Kick	
Back extension	RC/WC/M	R Breaststroke C Prone 1 WC Swan on floor M Rocking Prep	

Periodo III (Settimana IX-XII): lezioni 25-36

Nel terzo periodo di allenamento sono stati introdotti alcuni esercizi di livello avanzato quali:

- Round About e Climb-a-tree (Reformer/Abdominal work/Short Box Series),
- Teaser 1 e Roll Up bottom loaded (Cadillac/Abdominal work),
- Full Pike (Chair/Abdominal work),
- Tower (Cadillac/Spinal Articulation),
- Jack Knife (Chair/Spinal Articulation),
- Saw e Sitting Back (Cadillac/ Full Body Integration A/M),
- Long Back Stretch (Reformer/Full Body Integration A/M),
- Single Leg Side Series (Cadillac/Leg work).

In alcuni casi, quando non è stato possibile eseguire gli esercizi di livello avanzato nella loro completezza, mi sono limitata a lavorare sul Set Up per preparare e rafforzare il mio corpo nella prospettiva di riuscire poi ad eseguire l'esercizio completo. Uno di questi esercizi è stato, ad esempio, Long Back Stretch, in cui mi sono allenata soltanto sulla preparazione: seduta sopra la barra (posizionata tre buchi fuori), angolo di 90 gradi sulle ginocchia, il bacino si porta oltre la barra e si svolgono tre Shrugs e tre Triceps.
Altri esercizi di livello avanzato sono stati invece eseguiti con delle modifiche, come ad esempio Teaser 1 sulla Cadillac, in cui è stato necessario piegare le ginocchia per facilitarne e

renderne possibile l'esecuzione. Non tutti i giorni, inoltre, il mio corpo rispondeva in maniera uguale all'esecuzione degli esercizi di livello avanzato, quindi, laddove nonostante le modifiche non era possibile eseguire l'esercizio completo, si passava all'esercizio immediatamente precedente, nel caso specifico, ad esempio, quando non era possibile eseguire Teaser 1, eseguivo Breathing With PTB, che costituisce un'ottima preparazione per Teaser 1.

Tutti i Teaser, come anche Open Leg Rocker (inserito già nel precedente periodo di lavoro) sono esercizi molto sfidanti per una schiena morbida come la mia, e imparare a controllare e ad attivare i muscoli estensori della zona lombare per me è stata una grande conquista, anche se ancora la sfida con questi esercizi rimane sempre aperta perché sono molto lontani dalla perfezione (ammesso che si possa mai raggiungere...).

Un altro esercizio che ha rappresentato per me una conquista è stato Side Kick Kneeling, in quanto, la iniziale debolezza dei muscoli abduttori e intrarotari dell'anca (Gluteo medio, Piccolo Gluteo, Tensore della Fascia Lata -TFL-) determinava una rotazione esterna di quest'ultima ogni volta che provavo a sollevare la gamba da terra portandola all'altezza del bacino, evidenziando uno squilibrio muscolare tra gli extrarotatori (forti) e i muscoli intrarotatori e abduttori (deboli).

Per riequilibrare questo sbilanciamento muscolare è stata molto utile la Gluteals Side Lying Series (inserita già nel secondo periodo di lavoro) svolta con l'aggiunta di un pesetto alla caviglia, che ha come principale obiettivo quello di rafforzare proprio il Gluteo Medio.

In questo terzo ed ultimo periodo, infine, per rendere l'esecuzione dell'esercizio ancora più di qualità, la mia concentrazione si è ampiamente focalizzata sulla coordinazione del respiro e del movimento, per rendere ogni esercizio non soltanto un mero esercizio, ma una coordinazione di mente, corpo e spirito, che è, in ultima analisi, ciò che rende il Pilates unico rispetto a tutte le altre forme di allenamento.

A seguire gli attrezzi e gli esercizi proposti nel terzo periodo di allenamento (settimana IX-XII): Reformer (R), Cadillac (C), Wunda Chair (WC), Mat (M).

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note
Warm Up	M	Roll Down + respirazione laterale Pelvic curl Shoulder Bridge Prep Spine twist supine Double leg stretch Single leg stretch Criss-cross	

Foot work	R/C/WC	Parallel Heels Parallel Toes V position toes Open V position Heels Open V position Toes Calf raises Prances (R/C) Prehensile (R) Single leg Heel Single leg Toes	
Addominal work	R/C/WC	R *(Short Box Series):* Round Back Flat Back Tilt Twist Round About Climb- a -tree C Roll Up Bottom loaded Teaser 1 WC Pike sitting Full Pike	
Hip work	R/C	R (*Hip work Series Intermediate):* Circles Down/Up Extended Frog Extended Frog reverse C *(Single Leg Supine Series):* Frog Circles Down/Up Hip extension Bicycle	
Spinal ariculation	R/C/WC	R Bottom Lift with ext. Semi-Circle C Tower WC Jack Knife	

Stretches	R	R Full Lunge	
Full Body Integration (F/I)	R	R *(Stomach Massage Series):* Round Back Fiat Back Reaching Long Stretch Up Stretch 3	
Arm work	R/C/WC	R *(Rowing Series):* Rowing Back 1 Rowing Back 2 Rowing Front 1 Rowing Front 2 C Sitting Side Prep Sitting Side WC Frog Back	
Full Body Integration (A/M)	R/C	R Long Back Stretch (solo il lavoro sul Set Up) C Saw Sitting Back	
Leg work	R/C/WC	R *(Jumping Series)*: Parallel Position V Position Single Leg Parallel Leg Changes C *(Single Leg Side Series):* Changes Scissors Circles forward/back WC Frog Front*	* Mentre in Frog Back una resistenza maggiore mi aiuta a semplificare l'esercizio, in Frog Front, invece, è il contrario, dunque ho cominciato con un setting di molle più leggero per poi incrementare la resistenza rendendo l'esercizio più difficile.

Lateral flexion and rotation	R/C/WC/M	R Side Over in Box C Side lift WC Side Pike M Side Kick Kneeling	
Back extension	R/C/WC/M	R Pulling Straps 1 Pulling Straps 2 C Prone 2 WC Back Extension Single Arm M Rocking	

CONCLUSIONI

A conclusione di questo lavoro vorrei cogliere l'occasione per ringraziare gli insegnanti che mi hanno accompagnato in questo percorso; ogni risultato che ho raggiunto non sarebbe stato possibile se non attraverso il loro aiuto e la loro guida.

Come si fa ogniqualvolta si giunge al termine di un lavoro, anche io qui mi accingo a tirare un bilancio valutando quanti tra gli obiettivi prefissati all'inizio siano stati poi effettivamente raggiunti; posso affermare al riguardo che per me il bilancio è estremamente soddisfacente e che quasi tutti gli obiettivi prefissati sono stati raggiunti, ma che questo non mi esimerà dal continuare ad impegnarmi e a studiare con la stessa passione ed entusiasmo e magari a pormi traguardi da raggiungere sempre più alti.

Il pilates mi ha aiutata a superare molti limiti: divenire consapevole del mio corpo è stato difficile, è stato un processo lento, a volte sofferto, ma necessario. Mi sono impegnata davvero tanto, ci ho creduto sempre molto e ho passato molto tempo a studiare ogni esercizio nei suoi minimi particolari alla ricerca di una perfezione che forse esiste solo nella mia testa e che magari non esisterà mai nel mio corpo.

Questo desiderio di migliorarmi costantemente e di non accontentarmi mai, cercando di raggiungere quell'ideale di perfezione, consapevolezza, equilibrio e armonia che dovrebbe arrivare ad esprimersi attraverso ogni movimento è il motore che mi ispira ogni giorno.

Tutte queste idee prima vivevano soltanto dentro di me, ma da quando insegno è praticamente come se finissero ovunque, e quando riesco a trasmetterle agli altri la soddisfazione dentro di me è immensa.

<<Pilates credeva che il suo metodo di allenamento non fosse solamente un programma di esercizi mirato al raggiungimento del proprio benessere fisico. Pilates pensava fermamente che attraverso il miglioramento di se stessi, secondo una visione olistica di unione di corpo/ mente/spirito, si potesse contribuire al progresso della società intera. Questo è lo scopo e la funzione del metodo Pilates e quindi la vera "missione" di chi lo insegna>>[3] e io nel mio piccolo spero di riuscire ad incarnare questa missione.

[3] https://www.loftstudiocerere.com/loft-studio-cerere.html

REFERENZE CITATE

Bibliografia

BIEL, Andrew, 2011,
Guida ai sentieri del corpo - Come trovare muscoli, ossa e altro, Milano, Edi.Ermes

ISACOWITZ, Rael, 2013,
Body arts and science international: Study Guide Comprehensive Course, Costa Mesa, California.

ISACOWITZ, Rael, 2014,
Body arts and science international movement analysis work books: mat, reformer, cadillac, ladder barrel and wunda chair, auxiliary, Costa Mesa, California.

ISACOWITZ, Rael, 2017,
Manuale tecnico del Pilates, Calzetti Mariucci editori.

ISACOWITZ, Rael, 2018,
Powerhouse of the upper girdle, Body arts and science international.

ISACOWITZ, Rael, CLIPPINGER, Karen, 2011,
Pilates Anatomy, Champaign, Illinois, Human Kinetics.

KULKARNI, Neel, 2016,
Sistema autentico di Yoga di Neel Kulkarni - Filosofia, Meditazione, Spiritualità, Salute, Fitness, Mysore, India, SaeeTech Authentic Yoga Research Foundation (SAYRF).

PILATES, Joseph H., MILLER, William John, 2016,
Ritorno alla vita - Metodo Pilates: gli esercizi e gli scritti originali, Roma, Carocci Editore - Quality Paperbacks.

WOOD, Samantha, 2019,
Pilates per la riabilitazione - Recuperare dagli infortuni e ottimizzare la funzionalità, Calzetti Mariucci editori.

Sitografia

Body arts and science international: *www.basipilates.com*
Pilates interactive: *www.pilatesinteractive.com*
Pilates in Italy: *www.pilatesinitaly.com*
www.loftstudiocerere.com