IL PILATES COME STRUMENTO DI CRESCITA PER IL DANZATORE

Conoscere il corpo attraverso il movimento consapevole che mira a potenziare le proprie qualità artistiche e a prevenire gli infortuni

Beatrice Mazzola

Basi Host Studio Pilates Bncs Milano: 10 Settembre 2021 - 19 Dicembre 2021

6 Luglio 2023

SINTESI

L'ambiente della danza ha a lungo tratto benefici dal Pilates.
I ballerini sono atleti strepitosi a giudicare dalle prodezze che riescono a compiere e dal livello della loro forma fisica. Essi necessitano di una preparazione atletica eccezionale che affianchi l'allenamento specifico della danza e contribuisca alla prevenzione e alla riabilitazione. Ho voluto dedicare questo studio a me stessa partendo dall'analisi del mio corpo di danzatrice. Il metodo Pilates mi ha portata a conoscere sia le debolezze sia le potenzialità fisiche che mi contraddistinguono e a maturare un percorso di crescita artistica e personale. Sono partita dall'analisi posturale, per arrivare ad acquisire padronanza e consapevolezza del mio corpo nel movimento. Migliorare la prestazione artistica grazie ad un maggiore controllo del corpo, affrontare la performance con una sensazione di minore fatica e prevenire l'insorgere degli infortuni, sono stati gli obiettivi principali del mio lavoro. Pertanto, attraverso il metodo BASI®Pilates, ho delineato un programma di allenamento personale portando maggiore attenzione al rinforzo del *core e* al lavoro di allungamento durante l'estensione della colonna vertebrale. Infine mi sono focalizzata sul mantenimento della flessibilità in relazione al potenziamento della forza e della resistenza muscolare.

ABSTRACT

The dance environment has benefits from Pilates since long time.
The dancers are sensational athletes judging their performance and the level of their physical shape. The dancers need exceptional athletic preparation which complements the specific dance training and contributes to prevention and rehabilitation. I wanted to dedicate this study to myself starting from the analysis of my body as a dancer. The Pilates method has led me to know both weakness and physical potential of my own and to develop a path of artistic and personal growth. I started from postural analysis, to arrive at acquiring mastery and awareness of my body in movement. Improving the artistic performance thanks to greater physical control, facing work with a feeling of less fatigue and preventing the risk of injuries, have been the main objectives of my work. Therefore, through BASI®Pilates method, I outlined a personal training program paying more attention to core reinforcement and stretching work during back extension. Finally I focused on maintaining flexibility in relation to enhancing strength and muscular endurance.

INDICE

PREMESSA…… 4

DESCRIZIONE ANATOMICA…….. 5

CASO DI STUDIO…… 8

Descrizione…… 8

Obiettivi……..10

PROTOCOLLO DI LAVORO……11

Descrizione……11

Periodo I (Settimana I-IV)……..11

Periodo II (Settimana V-VIII)…….14

Periodo III (Settimana IX-XII)…….…..17

CONCLUSIONI…….20

REFERENZE CITATE……20

PREMESSA

Il danzatore è un atleta?

La danza nel corso degli anni si è evoluta, al danzatore di oggi viene richiesta una vera e propria preparazione atletica che mira al potenziamento della forza, dell'elasticità e della resistenza durante la performance artistica. Oggi stiamo assistendo ad una nuova pagina di questa grande evoluzione. La necessità del danzatore odierno, il livello crescente della performance e il dispendio fisico sempre maggiore, hanno spinto le più importanti accademie e compagnie del mondo ad affidare la preparazione fisica ad una figura di riferimento: il preparatore atletico, responsabile della preparazione fisica dei danzatori.

Il lavoro esperienziale sulla consapevolezza del movimento, integrato allo studio dell'anatomia e della biomeccanica del corpo, educa il danzatore alla conoscenza delle proprie caratteristiche fisiche, punto di partenza per la costruzione di una preparazione atletica efficace. Il danzatore mira al raggiungimento di un movimento consapevole, che dia priorità alla qualità di ogni gesto; in una costante ricerca di equilibrio e fluidità esso necessita di essere forte e al momento stesso flessibile.

La mia carriera artistica è cominciata molto presto con lo studio della danza accademica affiancata al Pilates matwork (metodo di allenamento dei giovani danzatori in accademia). Nel corso degli anni mi sono resa conto che i canoni richiesti dalla Danza Classica sono perfettamente in linea con i principi del metodo Pilates. In principio, attraverso il lavoro a corpo libero, ho maturato una maggiore consapevolezza che mi ha portata ad acquisire padronanza e armonia nel movimento. In seguito, grazie allo studio del Pilates con i grandi macchinari, sono riuscita ad incrementare il lavoro sulla forza, resistenza ed elasticità. Il mio corpo ne ha subito sentito il beneficio. Il sistema del Block System, base del metodo BASI®Pilates, mi ha guidata nel mettere a punto un programma di allenamento personale. Mi ha permesso di potenziare le abilità tecniche relative alla danza e di raggiungere risultati artistici migliori in termini di qualità del movimento e di prevenzione degli infortuni.

DESCRIZIONE ANATOMICA

La POWERHOUSE , centro energetico e casa della forza.
La *Powerhouse* può essere definita come l'area che va dal fondo della gabbia toracica fino ad una linea che passa davanti attraverso le articolazioni dell'anca e dietro alla base dei glutei. Se la *Powerhouse* viene utilizzata in modo appropriato, gli arti dovrebbero essere in grado di muoversi in modo più coordinato e connesso. La *Powerhouse* è costituita da addome, parte bassa della schiena e bacino.

IL COMPLESSO PELVICO E LA MUSCOLATURA CHE NE FA PARTE:
Considerando il bacino come un ponte tra la parte superiore e anteriore del corpo, il suo allineamento influenza i segmenti corporei sopra e sotto di esso e di conseguenza l'efficienza del movimento di entrambe le parti. Uno sviluppo equilibrato dei gruppi muscolari del complesso pelvico è un punto di partenza fondamentale per una postura ideale.
Questi gruppi muscolari comprendono:

- flessori ed estensori della colonna
- flessori e rotatori laterali della colonna
- pavimento pelvico
- flessori ed estensori dell'anca
- adduttori e abduttori dell'anca
- rotatori esterni ed interni dell'anca

GLI ADDOMINALI
Tutti gli addominali si inseriscono in una fascia tendinea che corre longitudinalmente lungo il centro dell'addome e la direzione delle loro fibre sono molto diverse.
Il retto dell'addome corre verso l'alto e verso il basso nella parte centrale dell'addome.
L' obliquo esterno corre diagonalmente in basso verso il centro con le sue fibre muscolari collocate al lato del retto dell'addome. **L'obliquo interno** si trova in profondità rispetto all'obliquo esterno e le sue fibre superiori si dirigono in alto verso il centro. Quando entrambi i lati di questi tre addominali si contraggono contemporaneamente si ha un movimento di flessione della colonna vertebrale, con il retto dell'addome particolarmente potente.

Quando si contrae un lato di questi tre addominali si ha una flessione laterale verso la stessa parte, con gli obliqui particolarmente efficaci. La contrazione di un lato degli obliqui può anche produrre la rotazione, con l'obliquo esterno che produce la rotazione verso il lato opposto e l'obliquo interno che produce lavorazione verso lo stesso lato. Il quarto muscolo addominale è **il traverso dell'addome**, il più profondo dei muscoli addominali, le sue fibre attraversano l'addome in direzione trasversale. La sua funzione principale è considerata posturale, la sua contrazione fa si che la parete addominale venga tirata verso l'interno. Il traverso svolge dunque un ruolo importante in termini di stabilizzazione.

ESTENSORI DELLA COLONNA

Questi muscoli, hanno dimostrato di essere la chiave per una prestazione di movimento ottimale. L'erettore spinale, il più potente tra gli erettori spinali, è fatto di tre colonne: **lo spinale, il lunghissimo e l'ileocostale.** In profondità **il semi spinale** è presente solo a partire dalla colonna vertebrale toracica verso l'alto. Tra il gruppo spinale posteriore profondo, **il multifido** è particolarmente importante per la stabilizzazione della colonna vertebrale.

FLESSORI DELLA COLONNA

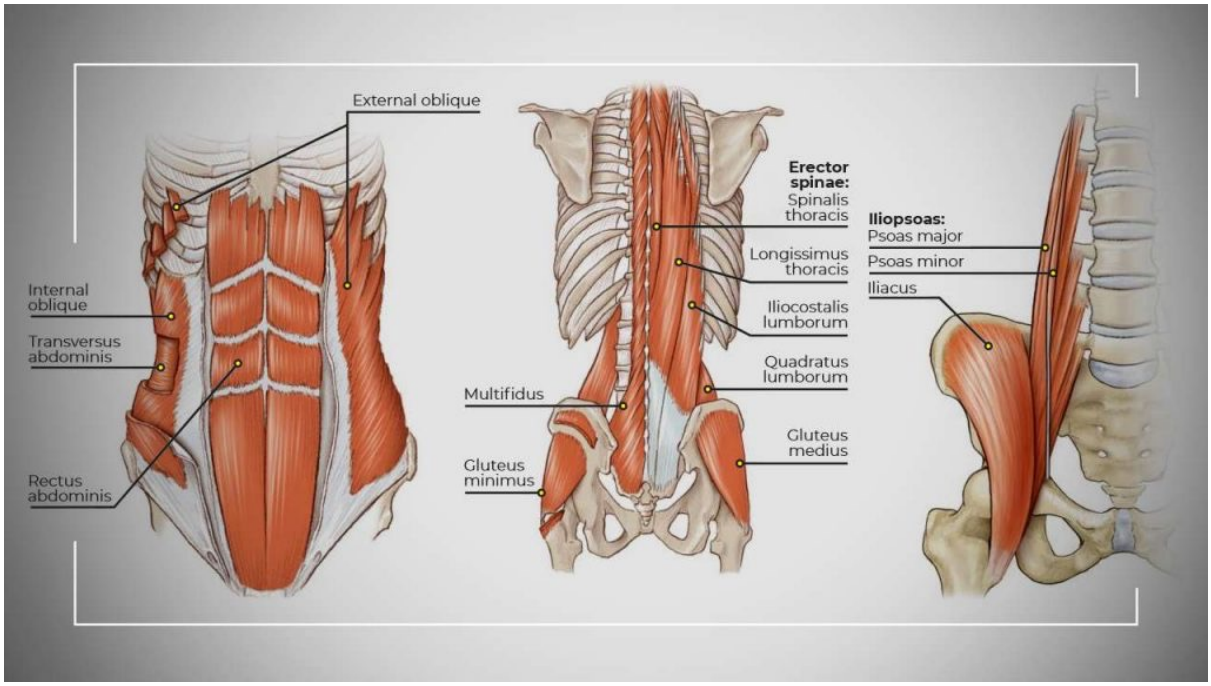
Oltre ai muscoli addominali principali flessori della colonna, anche il quadrato dei lombi e l'ileopsoas svolgono azioni importanti rispetto alla colonna vertebrale. **Il quadrato dei lombi** si attacca dal bacino ai lati del tratto lombare della colonna vertebrale e alla costa più bassa, e produce flessione laterale della colonna dallo stesso lato. **L'ileopsoas** è noto per la sua capacità di sollevare la gamba in alto e in avanti (flessione dell'anca), le sue inserzioni alla colonna vertebrale fanno si che garantisca a mantenere la necessaria curvatura del tratto lombare della colonna vertebrale e anch'esso partecipa alla flessione laterale del tratto lombare.

I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO

Questa imbracatura muscolare si estende tra il coccige e la parte anteriore del bacino, così come tra le pareti laterali del bacino. Una forza bilanciata e l'attivazione dei muscoli del pavimento pelvico sono considerati da alcuni come un ulteriore importante elemento di stabilità del core.

L'ARTICOLAZIONE DELL'ANCA E LA MUSCOLATURA CHE NE FA PARTE:

L'articolazione dell'anca è un'articolazione sferoidale, composta dalla testa del femore raccolta nell'acetabolo (ileo, ischio e pube). L'anca è un'articolazione multi assiale che permette tutte le coppie di movimento. I principali flessori dell'anca sono il **retto femorale e l'ileopsoas**. Il gruppo di muscoli della porzione interna delle cosce, **il pettineo, l'adduttore lungo, l'adduttore breve, il grande adduttore e il gracile** viene indicato come gruppo degli adduttori dell'anca. Il grande adduttore, a causa del suo attacco che torna indietro verso le tuberosità ischiatiche, con le sue fibre inferiori coadiuva l'estensione dell'anca. **Il sartorio** esegue le azioni di flessione, abduzione e rotazione esterna dell'anca. **Il tensore della fascia lata** esegue una flessione, abduzione e rotazione interna dell'anca. **I muscoli ischiocrurali** ovvero il semitendinoso, semimenbranoso e bicipite femorale, corrono lungo la parte posteriore della coscia e sono estensori dell'anca così come flessori del ginocchio. Il bicipite femorale può anche contribuire alla rotazione esterna dell'anca quando il ginocchio è steso. I muscoli ischiocrurali funzionano come flessori primari del ginocchio, mentre il quadricipite femorale è l'estensore primario. Solo il retto femorale attraversa l'articolazione dell'anca e per questo ha la duplice funzione di estensore del ginocchio e flessore dell'anca. **Il piccolo e medio gluteo** per la loro posizione all'esterno dell'anca sono i primari abduttori dell'anca e in grado di produrre anche una rotazione interna. **Il grande gluteo** è un potente estensore e rotatore esterno dell'anca. Profondamente al grande gluteo si trova un gruppo di sei muscoli, **i rotatori esterni profondi**, che si estendono tra il bacino e il grande trocantere, posizione ideale per agire come rotatori esterni dell'anca.



CASO DI STUDIO

Descrizione

Il corpo di un danzatore professionista certamente è espressione di un lungo lavoro tecnico e muscolare che viene svolto gradualmente nel tempo. Il corpo di un danzatore professionista (dai 18 anni in su) differisce in termini di struttura muscolare e mobilità rispetto a quello di un giovane danzatore ancora in formazione (tra i 5 e i 18 anni). Sulla base di questo, il lavoro che ho messo a punto su me stessa può figurarsi come esempio per qualsiasi danzatore professionista. Attraverso la metodologia BASI®Pilates ho imparato a ricevere consapevolmente i feedback durante l'allenamento e col tempo sono arrivata ad ottenere una chiave di lettura del corpo che mi ha aiutata a comprendere le mie caratteristiche fisiche. La postura può essere valutata in base all'allineamento delle articolazioni e dei riferimenti ossei e intesa come equilibrio e funzionalità muscolare.
La mia postura presenta un leggero aumento della curva nella zona lombare della schiena, comunemente chiamata iperlordosi lombare, accompagnata da un' inclinazione pelvica in avanti. Questo problema posturale influisce sull'andamento della mia performance artistica; oltre ad arrecare una sensazione di fastidio e di compressione a livello della zona lombare, crea molto spesso difficoltà sia nel mantenimento dell'equilibrio durante la tenuta di una posizione statica sia nel controllo del rachide, soprattutto durante esercizi dinamici per i quali viene richiesta una buona padronanza di tutto il corpo. Nella danza diversi elementi sono correlati all'atteggiamento iperlordotico, tra questi troviamo:

- Il ginocchio iperesteso, che può provocare un'inclinazione pelvica compensatoria.
- La debolezza di alcuni muscoli, come gli addominali, glutei e ischiocrurali, che non permette un corretto controllo del bacino.
- L'errore tecnico, il quale può provocare l'eccessivo spostamento indietro del peso del corpo e, di conseguenza, un compenso lombare. Questo si verifica, ad esempio, quando il danzatore lavora con le braccia troppo indietro. Nella danza il quadro più frequente di iperlordosi deriva quindi non soltanto da deviazioni strutturali, come per esempio un'iperestensione del ginocchio, ma anche da difetti posturali che possono essere corretti con un adeguato reclutamento muscolare.

Generalmente nel mondo della danza classica chi è dotato di iperestensione, ovvero la cosiddetta “gamba a sciabola”, è molto apprezzato dal punto di vista estetico, ma penalizzato per quanto riguarda il controllo di alcuni movimenti tecnici particolarmente difficili, per esempio le *pirouettes* o la chiusura della prima posizione a gambe tese. Considerando che l’azione dei muscoli agonisti ed antagonisti governa l’equilibrio, un buon lavoro sinergico sui flessori ed estensori del ginocchio potrebbe aiutare a controllare l’iperestensione e dunque a migliorare le prestazioni tecnicamente complesse e difficili.
Un altro aspetto, non meno importante, sul quale ho voluto lavorare è il movimento di estensione della colonna. Una delle cause meccaniche principali del mal di schiena in un danzatore è correlata all’errata distribuzione del movimento di estensione della colonna durante il movimento di *cambré*. Grazie allo studio delle estensioni nel Pilates mi sono resa conto del mio errore tecnico. Nell’esecuzione del *cambré* non distribuivo correttamente i gradi di estensione lungo tutta la colonna, ma concentravo il movimento in pochi punti a livello della cerniera dorso lombare. I danzatori abituati a lavorare in questo modo rischiano più di altri di intercorrere in infortuni a livello delle zone sovraccaricate.

Obiettivi

Gli obiettivi principali:

- Il rinforzo della muscolatura profonda del tronco: trasverso dell'addome, pavimento pelvico e Multifido al fine di ottenere un controllo del core e di conseguenza una maggiore padronanza del gesto tecnico.
- Il rinforzo dei muscoli addominali e degli estensori dell'anca (ischiocrurali e grande gluteo) e il loro corretto reclutamento come "coppia di forza" che porti alla correzione posturale dell' iperlordosi e dell'inclinazione anteriore del bacino.
- Maggiore consapevolezza del movimento di estensione della colonna vertebrale per armonizzare la curva della colonna in estensione e prevenire il mal di schiena da "errore tecnico".

Gli ulteriori obiettivi:

- L'incremento della forza e il corretto reclutamento dei muscoli rotatori esterni profondi dell'anca. Nella danza classica si lavora costantemente con gli arti inferiori in extrarotazione, per cui acquisire forza dei muscoli profondi dell'anca è di fondamentale importanza.
- Il potenziamento dei muscoli profondi del piede. Nella danza una forte muscolatura profonda del piede è necessaria e determina un'elevazione maggiore nel salto al termine della fase propulsiva ed evita il verificarsi di infortuni nella fase di atterraggio.
- Il mantenimento della mobilità articolare attraverso lo stretching dinamico e statico e l' allungamento dei muscoli flessori dell'anca e dei muscoli estensori della schiena al fine di aiutare la correzione dell'iperlordosi lombare.

PROTOCOLLO DI LAVORO

Descrizione

Nel definire il protocollo di lavoro su me stessa, nonostante il mio corpo fosse già abituato all'attività fisica, sono partita dal livello base per progredire gradualmente verso il livello intermedio ed avanzato. Ho strutturato un periodo di lavoro della durata di dodici settimane suddiviso in tre periodi differenti della durata di quattro settimane ciascuno.
Ogni settimana prevede lo svolgimento di due sessioni di allenamento. Le ultime due settimane di ciascun periodo propongono alcuni esercizi che differiscono dalle prime due. L'intento è quello di raggiungere un gradino più alto di difficoltà e di stimolare differenti attivazioni muscolari che vadano ad incrementare consapevolezza e padronanza del repertorio sui grandi macchinari. Considerando la mia padronanza del matwork, acquisita precedentemente nel corso degli anni di formazione, questo lavoro si concentra sull'uso dei grandi macchinari: Reformer (R), Cadillac (C), Wunda Chair (WC) e Ladder Barrel (L).

Periodo I (Settimana I - IV)

Nel primo periodo gli obiettivi principali sono stati innanzitutto l'individuazione di un corretto allineamento, ponendo maggiore attenzione alla correzione dell'atteggiamento di iperlordosi lombare. Lavorare sul rinforzo addominale in termini di stabilizzazione del bacino attraverso esercizi di attivazione addominale in isometria. Imparare a reclutare i muscoli del *core* mantenendo il bacino in posizione neutra al fine di creare una corretta attivazione dei muscoli che attaccano su di esso. In questo periodo mi approccio al Reformer come primo attrezzo, per poi passare, a partire dal blocco *Leg Work*, alla *Wunda Chair* con l'esecuzione dell'esercizio *Hip Opener,* particolarmente indicato per il corpo del danzatore, poiché lavora sul rinforzo e il reclutamento dei muscoli rotatori esterni dell'anca in associazione al lavoro addominale in termini di stabilizzazione pelvico lombare. Si conclude la sessione di allenamento sia con *Ladder Barrel* sia con *Wunda Chair* concentrandosi sul lavoro di allungamento che centra gli obiettivi prefissati, rieducando il movimento di estensione della colonna vertebrale.

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note
WARM UP	Mat	• Pelvic curl • Spine twist supine • Chest lift • Chest lift with rotation	
FOOTWORK	R	• Parallel heels • Parallel toes • V position toes • Open V heels • Open V toes • Calf raises • Prances • Single leg heel • Single leg toes	Controllo e rinforzo dei muscoli degli arti inferiori sia dei flessori sia degli estensori dell'anca che attaccano sul bacino, e dei flessori ed estensori del ginocchio. Controllo sul corretto allineamento del piede e rinforzo della flessione plantare della caviglia. Stabilizzazione del bacino in posizione neutra.
ABDOMINAL WORK	R	• Hundred Prep • Hundred	Nelle prime due settimane: Hundred (esercizio di livello intermedio). Rinforzo addominale e stabilizzazione pelvico lombare.
	R	• Hundred Prep • Coordination	Nelle ultime due settimane: Coordination (esercizio di livello intermedio). Rinforzo addominale e stabilizzazione pelvico lombare aggiungendo la difficoltà data dalla coordinazione richiesta dall'esercizio.
HIP WORK	R	• Frog • Circles Down & Up • Openings	Dissociazione del lavoro delle gambe tenendo il bacino stabile in posizione neutra. Rinforzo degli adduttori dell'anca, controllo dell'iperestensione del ginocchio, stabilizzazione pelvico lombare in associazione alla libertà di movimento nell'articolazione dell'anca.
SPINAL ARTICULATION	/	/	In accordo con le linee guida della Study Guide BASI®Pilates, il Blocco *Spinal Articulation* non viene affrontato in questa fase di lavoro.
STRETCHES	R	Standing Lunge	Stretching dei flessori e degli estensori dell'anca ponendo attenzione ad un corretto allineamento del bacino.

FULL BODY INTEGRATION 1	/	/	In accordo con le linee guida della Study Guide BASI®Pilates, il Blocco *Full Body Integration 1* non viene affrontato in questa fase di lavoro.
ARM WORK	R	Arms Supine Series: • Extension • Adduction • Circles Up & Down • Triceps	Stabilizzazione scapolare e rinforzo degli estensori della spalla in relazione al lavoro di stabilizzazione pelvico lombare attraverso il lavoro isometrico dei muscoli addominali.
FULL BODY INTEGRATION 2	/	/	In accordo con le linee guida della Study Guide BASI®Pilates, il Blocco *Full Body Integration 2* non viene affrontato in questa fase di lavoro.
LEG WORK	WC	Hip Opener	Hip Opener (esercizio di livello intermedio). Rinforzo e controllo dei muscoli estensori e rotatori esterni dell'anca. Stabilizzazione pelvico lombare.
LATERAL FLEXION/ROTATION	L	Side Over Prep	Nelle prime due settimane: Rinforzo e stretching dei muscoli flessori laterali del tronco.
	WC	Side Stretch	Nelle ultime due settimane: Rinforzo e stretching dei muscoli flessori laterali del tronco. Controllo dei muscoli addominali obliqui ponendo attenzione alla stabilizzazione del bacino.
BACK EXTENSION	L	Swan Prep	Nelle prime due settimane: Rinforzo degli estensori della colonna in allungamento e lavoro sul timing dell'estensione partendo dalla zona cervicale, poi toracica per arrivare in linea col bacino. Lavoro di stabilizzazione del tronco durante il movimento.
	WC	Swan Basic	Nelle ultime due settimane: Stabilizzazione pelvico lombare e delle scapole in associazione al rinforzo degli estensori della colonna in allungamento.

Periodo II (Settimana V - VIII)

Nel secondo periodo di lavoro si passa ad un nuovo attrezzo: la *Cadillac*. Si comincia dal *Foot Work*, che abbina il lavoro sul rinforzo degli estensori dell'anca all'allungamento degli stessi, ponendo attenzione alla stabilizzazione pelvico lombare. L'inserimento di *Hip Opener* nella serie *Foot Work* incrementa il lavoro sull'extrarotazione dell'anca a bacino stabile, lavoro fondamentale per il danzatore. Nelle ultime due settimane, oltre al *Foot Work* il lavoro sulla *Cadillac* viene svolto fino al blocco *Spinal Articulation* (inserito in questo nuovo periodo di lavoro). A partire dal blocco *Stretches* si ritorna sul *Reformer* concentrandosi sugli esercizi di livello intermedio aggiungendo l'inserimento del blocco *Full Body Integration 1*. Infine nel blocco *Back Extension* si continua con il lavoro di estensione della colonna dando priorità all'allungamento della zona lombare, dunque concentrandosi sull'estensione cervicale e toracica con il mantenimento del bacino in posizione neutra.

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note
WARM UP	Mat	• Pelvic curl • Spine twist supine • Chest lift • Chest lift with rotation	
FOOTWORK	C	• Parallel heels • Parallel toes • V position toes • Open V heels • Open V toes • Calf raises • Prances • Single leg heel • Single leg toes • Hip opener	Controllo e rinforzo dei muscoli degli arti inferiori sia dei flessori sia degli estensori dell'anca che attaccano sul bacino, e dei flessori ed estensori del ginocchio. Controllo sul corretto allineamento del piede e rinforzo della flessione plantare della caviglia. Stabilizzazione del bacino in posizione neutra. Con *Hip Opener* rinforzo e stretching degli estensori dell'anca, adduttori e extrarotatori a bacino stabile.

ABDOMINAL WORK	R	Short Box Series: • Round Back • Flat Back • Tilt • Twist • Round About • Climb-A-Tree	Nelle prime due settimane: Rinforzo addominale e lavoro di co-contrazione dei muscoli addominali ed estensori della colonna vertebrale, stabilizzazione del tronco e del bacino e lavoro sull'equilibrio.
	C	• Bottom Lift with Roll Up Bar	Nelle ultime due settimane: Lavoro di stabilizzazione del tronco durante il movimento di articolazione della colonna vertebrale. Rinforzo degli addominali e degli estensori della spalla.
HIP WORK	R	Intermediate Series: • Circles down & Up • Extended Frog • Extended Frog Reverse	Dissociazione del lavoro delle gambe tenendo il bacino stabile in posizione neutra. Rinforzo e stretching degli adduttori dell'anca, controllo dell'ipertensione del ginocchio, stabilizzazione pelvico lombare in associazione alla libertà di movimento dell'articolazione dell'anca.
	C	Basic Leg Springs: • Frog • Circle Down & Up • Walking • Bicycles	Rinforzo e controllo degli adduttori dell'anca, stabilizzazione pelvico lombare, lavoro di dissociazione dell'anca sia in parallelo che in extrarotazione.
SPINAL ARTICULATION	R	Short Spine	Articolazione della colonna, controllo degli estensori dell'anca. Reclutamento simultaneo dei muscoli addominali ed estensori della colonna. Stretching degli ischiocrurali.
	C	Tower Prep	Obiettivi simili a *Short Spine,* ma si incrementa il lavoro sulla forza e il controllo degli ischiocrurali in associazione al reclutamento degli addominali.
STRETCHES	R	Kneeling Lunge	Si incrementa lo stretching dei flessori e degli estensori dell'anca non tralasciando il corretto allineamento del bacino.

FULL BODY INTEGRATION 1	R R	• Up Stretch 1 • Elephant Down Stretch	Nelle prime due settimane: Stabilizzazione del tronco e delle spalle. Stretching degli ischiocrurali e delle spalle. Reclutamento simultaneo dei muscoli addominali ed estensori della colonna vertebrale. Nelle ultime due settimane: Incremento del lavoro di stabilizzazione del tronco.
ARM WORK	R	Arms Sitting Series: • Chest Expansion • Biceps • Rhomboids • Hug-A-Tree • Salute	Lavoro di rinforzo degli estensori delle spalle, estensori e flessori del gomito, adduttori e abduttori della spalla, romboidi. Stabilizzazione del tronco in posizione seduta.
FULL BODY INTEGRATION 2	/	/	In accordo con le linee guida della Study Guide BASI®Pilates, il Blocco *Full Body Integration 2* non viene affrontato in questa fase di lavoro.
LEG WORK	R R	Single Leg Skating Side Split	Nelle prime due settimane: Rinforzo degli abduttori dell'anca e degli estensori del ginocchio in relazione al lavoro di stabilizzazione pelvico lombare. Nelle ultime due settimane: Rinforzo e stretching degli adduttori dell'anca ponendo attenzione al posizione neutra del bacino e della colonna vertebrale (controllo dell'iperlordosi lombare).
LATERAL FLEXION/ROTATION	R	Marmaid	Rinforzo dei muscoli addominali con enfasi sugli obliqui, rinforzo dei muscoli dorsali. Lavoro di incremento sulla mobilizzazione della colonna e stabilizzazione scapolare.
BACK EXTENSION	R R	Pulling Straps 1 Pulling Straps 2	Nelle prime due settimane: Rinforzo degli estensori della colonna vertebrale sopratutto zona cervicale e toracica e delle spalle. Nelle ultime due settimane: Rinforzo degli estensori della colonna vertebrale (zona cervicale e toracica) e degli adduttori delle spalle.

Periodo III (Settimana IX - XII)

Nel terzo periodo di lavoro la sessione di allenamento comincia con il *Foot Work* e *Abdominal Work* su *Wunda Chair.* Il *Foot Work* su questo attrezzo, grazie al suo lavoro tridimensionale, è particolarmente utile per il rinforzo dei flessori e degli estensori dell'anca e la stabilizzazione di tutto il tronco grazie al costante reclutamento addominale. Si continua sulla stessa linea del periodo precedente; la progressività del lavoro conduce all'esecuzione di alcuni esercizi di livello avanzato. Nel blocco *Leg Work* viene affrontata la *Jumping Series* sul *Reformer* particolarmente indicata per il lavoro sul controllo del corpo in relazione al salto, elemento fondamentale nello studio della danza. Altro elemento in pieno accordo con l'allenamento specifico del danzatore è rappresentato dal blocco *Hip Work* con la *Single Leg Side Series* sulla *Cadillac* che permette di lavorare in extrarotazione dell'anca.

Si conclude con il lavoro sull'estensione con attenzione al timing corretto e all'allungamento in massima estensione della colonna grazie al giusto reclutamento muscolare appreso nei periodi di lavoro precedenti.

Block	Attrezzo	Esercizio	Eventuali note
WARM UP	Mat	• Roll Up • Spine twist supine • Double Leg Stretch • Single Leg Stretch • Criss Cross	Warm Up di livello intermedio
FOOTWORK	WC	• Parallel heels • Parallel toes • V position toes • Open V heels • Open V toes • Calf raises • Single leg heel • Single leg toes	Controllo e rinforzo dei muscoli degli arti inferiori sia dei flessori sia degli estensori dell'anca e rinforzo degli estensori del ginocchio. Controllo sul corretto allineamento del piede e delle anche. Stabilizzazione del tronco col bacino in posizione neutra.
ABDOMINAL WORK	WC WC	• Pike Sitting • Full Pike	Nelle prime due settimane: Rinforzo addominale e del Gran Dorsale. Stabilizzazione del tronco. Nelle ultime due settimane: Rinforzo addominale e stabilizzazione scapolare.

HIP WORK	C	Single Leg Side Series: • Changes • Scissors • Circles forward • Circles back	Controllo e stretching di adduttori, flessori ed estensori dell'anca. Stabilizzazione della zona pelvico lombare durante il lavoro in rotazione esterna degli arti inferiori.
SPINAL ARTICULATION	C	Tower	Nelle prime due settimane: Articolazione della colonna vertebrale e controllo e stretching degli ischiocrurali.
	R	Long Spine	Nelle ultime due settimane: Articolazione della colonna vertebrale e controllo degli estensori dell'anca.
STRETCHES	R	Full Lunge	Si incrementa lo stretching dei flessori e degli estensori dell'anca non tralasciando il corretto allineamento del bacino.
FULL BODY INTEGRATION 1	C	Kneeling Cat Stretch	Nelle prime due settimane: Rinforzo di addominali e estensori della colonna vertebrale. Stabilizzazione del tronco.
	R	Up Stretch 2	Nelle ultime due settimane: Incremento sul lavoro di stabilizzazione del tronco e delle scapole.
ARM WORK	C	Arm Standing Series: • Chest Expansion • Hug-A-Tree • Circles up & down • Punches • Biceps	Nelle prime due settimane: Incremento del lavoro di stabilizzazione del tronco in posizione eretta.
	R	Side Arms Kneeling Series: • Deltoid Reach • Cross Arm Pull • Triceps • Arms Overhead	Nelle ultime due settimane: Incremento del lavoro di stabilizzazione del tronco in ginocchio.

FULL BODY INTEGRATION 2	C	Tester 1	Nelle prime due settimane: Rinforzo addominale e degli estensori della colonna vertebrale, controllo dei flessori dell'anca e stabilizzazione del tronco.
	R	Balance Control Back	Nelle ultime due settimane: Incremento sul lavoro di co-contrazione dei muscoli addominali ed estensori della colonna vertebrale e di stabilizzazione delle scapole e del tronco.
LEG WORK	R	Jumping Series: • Parallel Position • V Position • Single Leg Parallel • Leg Changes	Rinforzo degli estensori del ginocchio e controllo degli estensori dell'anca. Lavoro di controllo del movimento e incremento della forza del piede. Stabilizzazione della zona pelvico lombare.
LATERAL FLEXION/ROTATION	C	Side Lift	Nelle prime due settimane: Rinforzo dei flessori laterali del tronco (addominali obliqui) e allungamento degli stessi.
	R	Side Over on Box	Nelle ultime due settimane: Incremento della forza dei flessori laterali del tronco e lavoro di stabilizzazione del tronco.
BACK EXTENSION	C	Hanging Back	Nelle prime due settimane: Incremento dell'estensione della colonna vertebrale sfruttando la mobilità senza tralasciare il lavoro sul timing corretto e allungamento.
	R	Breaststroke	Nelle ultime due settimane: Incremento dell'estensione fino alla zona lombare senza tralasciare il lavoro di allungamento durante il movimento grazie al costante reclutamento degli addominali.

CONCLUSIONI

A conclusione di questo lavoro posso dire di essere grata a questa strepitosa disciplina e a tutti gli insegnanti che mi hanno accompagnata in questo percorso di crescita personale. Posso affermare di aver raggiunto gli obiettivi prefissati all'inizio del periodo di lavoro, nonostante abbia la consapevolezza di quanto questo percorso di crescita sia ancora lungo. Oltre ad aver maturato consapevolezza e padronanza del movimento artistico, mi sono accorta dei cambiamenti strutturali nel mio corpo. Questa evoluzione mi ha permesso di poter danzare con maggiore fiducia nelle mie capacità tecniche e minore fatica durante la performance. Fin dai primi anni di studio, il Pilates ha contribuito a modellare me stessa, non soltanto in termini prettamente fisici, ma anche in termini di consapevolezza promuovendo la mia crescita artistica. Come nella Danza Classica anche nel Pilates ho ritrovato una costante ricerca della perfezione, questo aspetto per me è sempre stato il punto chiave che, nel tempo, mi ha permesso di raggiungere risultati sempre più alti. Il Pilates può di certo definirsi la mia preparazione atletica parallela allo studio della Danza Classica.

REFERENZE CITATE

- Isacowitz R. *Manuale tecnico del Pilates.* Calzetti Mariucci (2010)
- Isacowitz R. *Study Guide: Comprehensive Course* Body Arts and Science International (2000-2014)
- Isacowitz R. - Clippinger K. *Pilates Anatomy.* Human Kinetics (2011)
- Romeo Cuturi *Scienza in Danza: preparazione fisica e riabilitazione per danzatori.* Giacomo Catalani Editore (2020)