

Le nuove frontiere del benessere psicofisico

Negli ultimi tempi si parla sempre più di discipline che mirano al benessere psicofisico, un mixage tra allenamento e relax, che fanno bene al corpo ma nutrono anche la mente.



Le più in voga, sono Pilates, Power Yoga e Girotonic. Le analizziamo nello specifico per capire insieme come si svolge una lezione, quali sono i benefici, a quale tipologia di utente sono consigliate. Cercheremo di capire se gli istruttori che ci propongono di affidargli una classe siano realmente in grado di insegnare senza arrecare danni ai propri allievi.

Pilates

Inizialmente era conosciuta come la disciplina più in voga tra le star di Hollywood, ma già da diversi anni è sbarcata in Italia. Grazie a Pilates, numerose persone hanno scoperto un nuovo modo di avvicinarsi alle palestre che non fosse necessariamente legato a musica, pesi ed elastici multicolore. Altri,

invece, quando si trovano davanti a parole quali Pilates o Matwork pensano ad un errore di stampa.

Il nome Pilates deriva da quello del suo inventore J.H. Pilates, un tedesco che da bambino aveva diversi problemi di salute e decise di dedicarsi al body-building. Basandosi sulla propria esperienza personale decise di creare un nuovo metodo per l'attività fisica che tenesse conto principalmente degli elementi lasciati fuori del body-building ed inventò anche dei macchinari appositi per svolgere questi esercizi.

Pilates si basa su sei principi fondamentali:

- Controllo dei movimenti
- Baricentro, che va equilibrato per mantenere una posizione corretta e lavorare in totale armonia
- Fluidità del movimento
- Precisione per equilibrare

le diverse parti del corpo ed eseguire movimenti morbidi ed aggraziati

- **Respirazione**, parte integrante di tutti gli esercizi, da coordinare con i movimenti.

Gli attrezzi usati

- **Universal Reformer**: una sorta di lettino con un carrello mobile, è utilizzato per gli esercizi che coinvolgono tutti i muscoli, senza alcun danno per la schiena.

- **Cadillac**: anche questa è una sorta di lettino, studiata per la riabilitazione muscolare.

- **Tower**: formato da una barra basculante, è utilizzata per gli esercizi d'estensione degli arti superiori ed inferiori.

- **Magic Circle**: cerchio di metallo con impugnature che rendono più semplice l'esecuzione degli esercizi. E' utilizzato per i glutei e i muscoli dell'interno coscia.

Campi di applicazione

I campi di applicazione variano dal puro mantenimento del benessere psicofisico al campo della riabilitazione, proprio per la sua versatilità può essere consigliato a qualsiasi tipologia di cliente: atleti, ballerini, sportivi che devono seguire una riabilitazione post traumatica, persone con problemi di postura, donne in gravidanza, anziani, ma anche persone senza nessun'esigenza specifica che vogliono semplicemente mantenersi in forma.

Proprio per la specificità delle proposte è impossibile che un istruttore si possa improvvisare in una lezione di questa disciplina senza arrecare danni agli utenti, quindi è utile avere ben chiaro anche il percorso da seguire per essere abilitati all'insegnamento:

- Cova Tech Pilates Certified Teacher: Anna Maria Cova, ex ballerina di danza classica, ha sviluppato in Italia il metodo Pilates ed è attualmente titolare del marchio Pilates® per l'Italia e del marchio Covatech® nel mondo. Per info sulla formazione www.studio-pilates.it 02-782693

- Il Methodo di Serafino Ambrosio, il programma è rivolto agli insegnanti di fitness che lavorano in palestre, centri sportivi o come personal trainer. È appropriato anche per maestri di danza, Yoga, Tai Chi. Per maggiori informazioni sui corsi e le attrezzature contattare Serafino Ambrosio al numero 06-783.468.59

- Euroeducation: propone corsi di Pilates divisi in tre livelli più un quarto di specializzazione, tenuti da Ana Cris Pinheiro, docente argentina di fama internazionale. Per info www.euroeducation.it o chiamare il numero 035-751711

Power Yoga

Importato dagli States, è uno Yoga di forza e resistenza, che si avvale esclusivamente di tecniche di yoga. Il controllo della respirazione aumenta la capacità respiratoria, consente di praticare le tecniche con precisione e di svolgere l'intenso lavoro muscolare richiesto nel mantenimento delle posizioni. Il Power Yoga è la risposta alle esigenze e al carattere degli occidentali. È uno Yoga molto dinamico, mirato all'aumento della flessibilità e dell'equilibrio, della forza e della resistenza muscolare. Tramite le tecniche di respirazione Ujjayi si raggiungono controllo, massima sintonia tra mente e corpo e benessere. Questa disciplina trova la sua massima evoluzione nel metodo del Progressive Power Yoga del maestro Mark Blanchard, leader di fama mondiale del Power Yoga.

È importato in Italia da Max Grossi e Marika Moretti, che nel 2001 hanno fondato Ego Yoga

Il Primo Studio Di Power Yoga in Italia riconosciuto ufficialmente dallo stesso Maestro e autorizzato a tenere corsi di formazione per l'insegnamento.

Max Grossi è l'unico docente di Power Yoga in Europa certificato dal maestro Mark Blanchard per la formazione degli insegnanti.

Per info Ego Yoga tel. 06-68807652 www.ego-yoga.it

Gyrotonic

Messo a punto da Julio Horvath, ungherese cresciuto in Romania, che da giovane pratica il nuoto, la ginnastica artistica, per approdare, poi, alla danza classica. Horvath, partecipa a varie audizioni a New York e riesce ad entrare nella compagnia del New York City Opera, parte-



cipando a tournee con star di livello internazionale.

Mentre lavora con l'Houston Ballet, s'infortuna ed inizia a praticare individualmente lo Yoga. Studiando e praticando in modo intenso questa disciplina sviluppa un sistema denominato "Yoga for dancers" con il quale crea il livello avanzato che prenderà il nome di Gyrokinesis®. Gyrotonic Expansion System è la conseguenza naturale del Gyrokinesis®, ed è stato ideato in relazione ai principi chiave della ginnastica, nuoto, danza, yoga. Scopo del sistema è di rinforzare ed allungare il corpo con uno sforzo minimo, aumentandone la mobilità e sviluppando la coordinazione. Il sistema è supportato da una serie di attrezzature progettate e costruite con il rispetto totale della libertà di movimento, per aumentare

coordinazione, forza e flessibilità. Ogni esercizio è sincronizzato ad un modello di respirazione corrispondente, ed è eseguito con un'espressione ritmica e melodica, creando una stimolazione cardiovascolare, che varia secondo l'intensità e la velocità di esecuzione.

Attualmente questo metodo è usato con successo in tutto il mondo da danzatori, atleti professionisti, centri di riabilitazione ma anche persone comuni che hanno bisogno di allontanarsi dallo stress quotidiano. È usato anche come mezzo di mantenimento della forma fisica.

Per la formazione degli istruttori ci si può rivolgere direttamente allo studio e centro di formazione professionale di Gyrotonic® e Gyrokinesis® di Roma tel. 06-74789203.

Rachele Cirri