

L'evoluzione della lezione di Indoor Cycling

Sono passati molti anni da quando è approdato in Italia e molti sono stati i cambiamenti nei confronti di questa metodologia. Come ogni disciplina anche l'Indoor Cycling è passato da un estremo all'altro.



Inizialmente si pedalava a velocità vertiginose con un numero di RPM (pedalate il minuto) elevatissime con sequenze di jump e up (running) altrettanto elevate. Poi si è passati a velocità molto ridotte e restrizioni di vario tipo.

Nella maggior parte dei casi, è stata data priorità all'aspetto fisico/allenante a scapito del coinvolgimento mentale ed emozionale. Naturalmente si tratta di un concetto generalizzante e, di certo, molti istruttori non s'identificano.

L'innovazione dello Spinsoul

Si tratta di una nuova visione in cui si considera il pediatore come un'unità psico-fisica inscindibile. La pedalata, quindi, è intesa come una sorta di benessere complessivo derivante dall'utilizzo di svariate tecniche psicologiche, respiratorie, comunicative ed olistiche. Lo slogan dello Spinsoul, infatti, è "pedala, muovi il corpo, libera la mente, fai volare le tue emozioni".

Anche in questo caso, come tutte le novità, Spinsoul ha destato, in alcuni istruttori, interesse e curiosità e, in altri, resistenza e perplessità.

Ma ciò che circa sei anni fa sembrava un'interpretazione del Indoor Cycling ascetica e troppo new age, oggi, è una metodologia apprezzata e ricercata. Le stesse idee e concetti che prima appartenevano quasi esclusivamente a questa disciplina ora le ritroviamo applicate ad innumerevoli proposte fitness che rientrano nel settore denominato Body Mind (power yoga, power stretch, pilates, yoga flex, stretching zen...). Ciò che prima era considerato quasi blasfemo, oggi, è moda e tendenza.

Ecco le caratteristiche salienti di una lezione di Spinsoul e l'evoluzione di questa pratica fitness.

La prima cosa è creare un ambiente amico per coloro che verranno a pedalare. Ecco quindi che la sala in cui si svolge la lezione ricopre un ruolo molto importante.

Prima di tutto, la sala dovrà essere un luogo tranquillo, lontano dai rumori e da eventuali disturbi. Si creerà un ambiente accogliente attraverso uno studio specifico per la scelta dei colori dell'arredamento, delle luci, dell'oggettistica, della disposizione delle bike sino ad arrivare alla scelta di profumi, aromi, essenze ed eventuali incensi.

In una sala Spinsoul si cerca il più possibile d'avvalersi di strumenti musicali che possano interagire con la musica e che, contemporaneamente, contribuiscano all'arredo e all'atmosfera come tamburi, campane tibetane, ciotole tibetane, gong, cimbali, bastoni della pioggia, didgeridoo, conga, jambe...

Tutto ciò dispone, sin dal momento in cui si entra, al rilassamento e al coinvolgimento. Per alcune persone entrare in sala Spinsoul è come entrare in una sorta di tempio.

Il "Tempio del Corpo", per poi passare all'idea di corpo come tempio ed arrivare al pensiero di corpo come tempio dell'anima.

Durante una lezione di Spinsoul si cerca il giusto equilibrio tra la parte razionale e quella emozionale che vivono dentro di noi. La prima, per concetti acquisiti, ha comunemente, la prevalenza sulla seconda. Altre volte sono in eterno conflitto. La nostra educazione c'insegna a controllare o nascondere le emozioni piuttosto che sentirle e comunicarle agli altri. A molti di noi è stato insegnato di fare affidamento

sulla mente per trovare risposte logiche a quesiti che non hanno risposta logica.

Un'istruzione di qualità elevata o un alto quoziente intellettivo non garantiscono una vita amorosa ed emozionale felice ed appagante né lo possono solo un bell'aspetto o la ricchezza. Per questi motivi lo Spinsoul non si limita a cercare di regalare una bella forma fisica con gambe snelle e glutei tonici o ad aiutare a perdere peso e rassodare la muscolatura. Non si limita nemmeno ad un allenamento basato su fattori puramente tecnici e metodologici, nella gestione cardiaca e respiratoria con andature ciclistiche e, principi allenanti di varia natura.

Proprio come la luce bianca contiene tutti i colori, lo Spinsoul cerca di utilizzare tutti gli elementi a disposizione e invita i propri utenti ad essere disponibili a sentire le proprie emozioni e sensazioni. Nelle lezioni di Spinsoul le emozioni cantano infinitamente più dell'intelletto. Una pedalata armoniosa e soddisfacente è alla portata di chiunque si siede su una qualsiasi bike e sia disponibile ad assumersi la responsabilità delle proprie sensazioni anche le più strane e che potrebbero far sentire a disagio. Unico prerequisite è la disponibilità e desiderio di lasciarsi andare e sperimentare.

La tecnica della visualizzazione

Di tutti gli aspetti dello Spinsoul, l'uso della visualizzazione e delle immagini mentali è uno dei più noti tra i pedalatori. Lo Spinsoul, naturalmente, non ha scoperto nulla di nuovo ma, dà alle immagini mentali, una struttura e mostra come e perché esse funzionano. Il cervello usa le immagini come un suo linguaggio interno. Infatti, spesso il cervello non conosce la differenza tra un evento reale e una sua visualizzazione molto vivida. Per esempio, immaginate di succhiare un limone succoso proprio ora. Notate come il vostro corpo reagisce anche se il cervello lo ha solo immaginato. Qualsiasi visualizzazione efficace includerà ed evocherà i suoni appropriati, le giuste sensazioni (inclusi i movimenti muscolari, sensazioni, tattili ed emozionali) i suoi odori e sapori specifici. Ecco perché durante una lezione di Spinsoul si stimolano i partecipanti con musiche e suoni - talvolta anche dal vivo-, luci, aromi, essenze ed incensi.

La visualizzazione creativa è una tecnica che consiste nell'usare l'immaginazione per realizzare ciò che si desidera in un determinato momento della vita. Usare appropriatamente le tecniche di visualizzazione permette al corpo di conseguire il suo obiettivo. In

altre parole è possibile cambiare ed influenzare il corpo solo con il potere della mente. Prove recenti ottenute grazie ad opportune tecniche quali il biofeedback mostrano in che modo le funzioni corporee, come il battito cardiaco, la pressione sanguigna, la temperatura corporea e la reazione al dolore possano essere influenzate e controllate dalle mente anche se per molti anni si è pensato che queste funzioni fossero adempiute solo automaticamente dal corpo. Un altro vantaggio che deriva dalla visualizzazione e dall'immaginazione è permettere alla mente e al corpo di apprendere ad un ritmo più veloce rispetto a quello consentito dall'esecuzione effettiva di un esercizio fisico che può richiedere qualche ora il giorno. Le potenzialità di ciò sono enormi. Le attività di visualizzazione dovrebbero essere praticate fino a quando non diventano automatiche. Non si tratta di qualcosa di nuovo o di strano ed insolito, è qualcosa che si sta utilizzando nella vita di ogni giorno ed in ogni minuto della giornata. L'unica diversità è che si fa in modo inconsapevole senza dargli peso e senza soffermarsi. Ogni qualvolta nello Spinsoul si pensa, per esempio, ad una strada, si sta utilizzando la visualizzazione. Ogni volta che immaginiamo di essere in salita e stringiamo la resistenza pensiamo a qualcosa, e questo pensiero che passa nella nostra mente si chiama visualizzazione.

Visualizzare è il nostro "potere" naturale di immaginare mentre pensiamo. L'immaginazione è la capacità di creare un'idea, un'immagine mentale o una sensazione specifica. Creiamo idee, immagini o sensazioni di qualcosa che desideriamo realizzare, ricordare, o inventare. La visualizzazione creativa è magia.

David Cardano

