



NOTE SULL'AUTORE

Paolo Michieletto

Professore a contratto di metodi e didattiche delle attività sportive SUISM Università degli studi di Torino, docente nei corsi di formazione di NonSoloFitness – info@fitnessinacqua.it – www.fitnessinacqua.it

COSA È PILATES IN ACQUA

di *Paolo Michieletto*

PREMESSA

È una domanda che da quando ho ideato e per primo classificato questo tipo di attività in molti mi pongono. Vediamo allora insieme come è possibile evidenziare in maniera dettagliata cosa sia il Pilates in acqua, valutando tutti gli aspetti che coinvolgeranno il praticante e l'insegnante in questa attività.

Premesso che nulla di nuovo può essere inventato nel campo del movimento umano, tutto però può essere ordinato in maniera differente. Il metodo di lavoro nasce su alcuni principi che hanno a me permesso di realizzare in maniera completamente innovativa e realmente acquatica la trasposizione in acqua dei principi fondanti il Pilates e che identificheranno il nostro lavoro. In

molti hanno semplicemente cercato di "mettere Pilates in acqua" con i suoi esercizi. Oltre ad essere palesemente un errore di facile dimostrazione, l'acqua è un ambiente particolare e bisogna viverlo con i suoi tempi e ambienti diversi per ognuno di noi. Il Pilates in acqua vive di principi da cui poi trarre gli esercizi applicabili alle nostre necessità. Scopriamoli insieme.



Il rapporto mente-corpo

In questa attività bisognerà sempre considerare attentamente l'esercizio non legato dall'aspetto di concentrazione mentale. Il movimento deve proiettarsi nella mente e la mente progettare il movimento. Questa condizione importante deve essere sempre costantemente considerata. Il Pilates in acqua presuppone la partecipazione fisica ed emotiva di tutti gli attori, allievi ed insegnanti, al fine di realizzare un progetto motorio efficace, reale ed importante.

Le catene cinetiche

In acqua, le catene cinetiche assumono una connotazione ulteriore: esistono catene aperte e chiuse, anteriori e posteriori, ma le stesse possono essere coinvolte in acqua in modi differenti:

- in posizione identica a quella terrestre ma in immersione parziale (variazione quindi dell'intensità richiesta per svolgere un qualsiasi gesto o mantenimento di equilibrio);
- in posizione identica a quella terrestre ma senza appoggio sul fondo vasca, quindi in sospensione (modifica degli appoggi, dell'equilibrio, della dispersione dell'intervento muscolare)
- in posizione identica a quella terrestre ma su assi differenti (assumere la stessa posizione in verticale, orizzontalmente, sul piano laterale), modificando quindi sostanzialmente senso dell'equilibrio e percezione del movimento.

Questi aspetti consentono già di comprendere come le modificazioni di assetto possano influire in maniera positiva sugli aspetti percettivi, muscolari, di equilibrio e di conseguenza posturali.

La muscolatura "ausiliaria"

In un gesto motorio in acqua esiste la possibilità di coinvolgere quasi tutta la muscolatura.

Ma:

- è possibile porre attenzione su un distretto muscolare definito "obiettivo" e concentrarsi su di esso.
- È possibile valutare anche l'intervento di tutta la muscolatura "ausiliaria" che contri-

buisce all'esecuzione del gesto o al mantenimento della posizione assunta.

L'interazione tra l'una e l'altra parte contribuisce a svolgere un lavoro di tipo coordinativo e finalizzato per obiettivi sia muscolari che metabolici.



La respirazione

Considerato quanto questa incida sul galleggiamento e su eventuali variazioni di assetto, la sua importanza non è solo inerente gli aspetti legati all'educazione del respiro coordinata con il movimento. Infatti, l'ambiente acquatico risulta essere favorente ogni tipo di sensibilizzazione alla respirazione.

La sua coordinazione con il gesto motorio risulterà essere un aspetto fondamentale.

<<L'AMBIENTE ACQUATICO RISULTA ESSERE FAVORENTE OGNI TIPO DI SENSIBILIZZAZIONE ALLA RESPIRAZIONE >>

La postura e la precisione

Particolare attenzione da parte dell'insegnante dovrà essere rivolta nei confronti delle posizioni differenti assunte nello spazio e orientate



nel verso corretto, sia nei momenti di passaggio che nelle posture da assumere sia staticamente che in movimento.

La precisione dovrà essere richiesta da parte dell'insegnante affinché il risultato finale possa essere reso evidente e consapevole all'allievo.

Concentrazione

Associando tutto quanto detto in precedenza bisogna ri-assumere che:

- Pilates in acqua è un'attività che richiede e dà attenzione
- Gli obiettivi possono essere personalizzati
- Ogni elemento non può essere lasciato al caso.

In questo modo l'aspetto della concentrazione dovrà essere ricercato:

- prima della lezione, spiegando in maniera chiara gli esercizi e gli obiettivi;
- durante la lezione, attraverso una visualizzazione efficace del gesto richiesto;
- dopo la lezione, analizzando consapevolmente quanto svolto.

Controllo

Ogni gesto dovrà sempre essere svolto in controllo da parte degli esecutori. L'approssimazione non "dovrebbe" essere accettata, ed il compito dell'insegnante non può permettere svolgimenti accennati. In ogni caso, ogni gesto dovrà essere svolto nei limiti possibili delle persone con un'incentivazione al miglioramento fornita dalla costante guida dell'insegnante.

Fluidità

Ogni gesto, ogni passaggio, ogni movimento, ha una parola d'ordine: fluidità, che, considerato che siamo in acqua, ha una doppia valenza.

La richiesta è quindi quella di non svolgere mai movimenti bruschi o affrettati, ma di svolgere in controllo ed efficacemente ogni movimento. La ricerca di movimenti di

transizione efficaci dovrà essere l'obiettivo principale. Ogni gesto deve concludersi e riaprirsi in un altro in forma fluida e coordinata: questo è uno degli aspetti fondamentali di Pilates in acqua.

La coordinazione motoria

L'attività così concepita, e come potremo valutare meglio in seguito, conduce sicuramente a considerare come l'attività di tipo coordinativo sia uno dei cardini di questa proposta.

L'ambiente microgravitatorio, la resistenza e il galleggiamento offerti dall'acqua ci conducono ad una situazione davvero ottimale per sviluppare aspetti della coordinazione motoria altrimenti difficilmente riproponibili all'esterno. Inoltre, sono validi sia per atleti che per anziani, sia nella rieducazione che per persone sane che vogliano sviluppare abilità mai consapevolmente allenate.

Questo è un altro aspetto fondamentale.

Il lavoro cardiovascolare

Il particolare ambiente di lavoro (l'acqua) obbligherà l'utente a non potersi dedicare unicamente a svolgere attività di tipo "posturale" ancorché dinamiche, in quanto il problema della termoregolazione e del freddo non tarderebbe a farsi presente. Questa attività prevede infatti una parte di attività "normale" composta da gesti più o meno complessi che permetterà di agire sul movimento in modo tale da mantenere l'intensità alta in modo tale da non rischiare "il freddo".



Essendo questa parte caratterizzata da movimenti legati l'uno all'altro in forma continua, l'aspetto cardio vascolare di training sarà ovviamente presente.

Il rachide cervicale

Una particolare attenzione dovrà essere posta a carico di questo distretto articolare, in quanto l'osservazione dall'acqua verso fuori da parte degli allievi nei confronti dell'insegnante potrebbe indurre atteggiamenti sconvenienti, con accentuazione della lordosi cervicale per osservare dal basso verso l'alto e a volte persino lateralmente, la proposta fatta dal bordo vasca.

Quindi sarà bene che, una volta insegnato e visualizzato l'esercizio, l'insegnante chieda agli allievi di concentrarsi e di ripetere il gesto senza riferimenti esterni eseguendolo in forma precisa senza più guardare verso di lui. A tale scopo, per incentivare questa situazione, l'insegnante si trasformerà da esecutore a "dicitore", limitando la sua attività dimostrativa, continuando a guidare con la voce e aumentando il controllo, seguendo attentamente lo svolgimento del gesto da parte degli allievi, correggendoli personalmente ogniqualvolta riscontri un'imprecisione da parte loro.

Capacità di rilassamento

Saper percepire i propri ritmi ed utilizzarli per rendere il movimento più plastico e sciolto è un'altra delle funzioni fondamentali e determinanti del Pilates in acqua.

Facilita ed incrementa le possibili attività in acqua anche per persone che in acqua abbiano una dimestichezza relativamente minore. ■

<<SAPER PERCEPIRE I PROPRI RITMI ED UTILIZZARLI PER RENDERE IL MOVIMENTO PIÙ PLASTICO E SCIOLTO È UN'ALTRA DELLE FUNZIONI FONDAMENTALI E DETERMINANTI DEL PILATES IN ACQUA >>