



I.S.F.O.A. HOCHSCHULE FÜR SOZIALWISSENSCHAFTEN UND MANAGEMENT LIBERA E PRIVATA
UNIVERSITÀ DI DIRITTO INTERNAZIONALE INTERNATIONAL OPEN UNIVERSITY UNIVERSITÀ
TELEMATICA A DISTANZA ENTE DI
RICERCA SENZA SCOPO DI LUCRO E DI INTERESSE GENERALE

Istituzione Privata Svizzera di Istruzione Superiore Universitaria e di Ricerca Accademica di Qualità
Internazionale

CORSO DI LAUREA

IN

SCIENZE MOTORIE L22

TITOLO

Gyrotonic® e Pilates: Sinergia per il benessere fisico e mentale

Relatore

Dott.ssa Maria Luisa Raho

Laureanda/o

Ylenia Isotta Oliva

Matricola 282695

ANNO ACCADEMICO 2023-2024

*Quando comprendi che tu sei la cosa più di valore che puoi permetterti
smetti di venderti a felicità che manco fanno per te
ed inizi a frequentare chi ha i tuoi stessi principi
le tue stesse voglie di armonia, i tuoi stessi coraggi
e capisci che il vetro di una finestra che affaccia al mare
vale più di un diamante su una mano che ha smesso di accarezzare
quando realizzi che sei tu il progetto più importante che hai,
inizi ad esserci del tutto,
ma non più per tutti.*

A me stessa

INDICE

Introduzione	5
Capitolo 1 “Benessere fisico e mentale”	7
<i>1.1 Definizione di benessere fisico e mentale</i>	7
<i>1.2 Migliorare il benessere fisico e mentale</i>	8
<i>1.3 Consigli per migliorare il benessere fisico e mentale</i>	8
<i>1.4 I benefici dello sport sul benessere psicofisico</i>	9
Capitolo 2 “Il Pilates”	11
<i>2.1 L'inventore del metodo: La storia di Joseph H. Pilates</i>	11
“Return to life through Contrology”	13
<i>2.2 Il metodo</i>	14
Principi del movimento	15
Benefici del metodo Pilates	18
Campi di applicazione	19
Le lezioni	22
<i>2.3 La pratica</i>	23
Matwork e piccoli attrezzi	23
Le macchine	25
Capitolo 3 “Il Gyrotonic®”	28
<i>3.1 L'inventore del metodo: La storia di Juliu Horvath</i>	28
<i>3.2 Il metodo</i>	29
Principi del movimento	30
Benefici del metodo Pilates	31
Campi di applicazione	32
Le lezioni	33
<i>3.3 La pratica</i>	34
Gli strumenti del metodo Gyrotonic®	34

Capitolo 4 “Pilates e Gyrotonic® a confronto”	38
4.1 <i>Il confronto</i>	38
Differenza principale tra i due metodi	38
4.2 <i>Sessione di allenamento con entrambi i metodi</i>	40
Conclusioni	43
Bibliografia	44

INTRODUZIONE

L'idea di scegliere come argomento la sinergia del Pilates e il Gyrotonic® con il benessere psico-fisico nasce dalla mia esperienza di vita, ho praticato danza moderna dall'età di 7 anni fino all'età dei 19 anni. Durante l'età dell'adolescenza, mi sono avvicinata al mondo del Pilates e del Gyrotonic® per potenziare e poter lavorare sulle mie prestazioni fisiche.

Al termine dei miei studi di danza, ho così scelto di diventare insegnante qualificata di questi due metodi trovandomi molto in sintonia con la filosofia degli ideatori di queste due tecniche, basate sul movimento del corpo come espressione diretta e naturale di mente e spirito ed essendo un'appassionata del movimento del corpo e del benessere che ne trae, ho deciso di farne il punto cardine della mia carriera lavorativa e in questo caso del mio percorso di studi.

Il Pilates e il Gyrotonic® sono due discipline di allenamento che, pur avendo origini diverse, si integrano perfettamente per offrire un approccio completo al benessere fisico e mentale.

Pilates, creato da Joseph Pilates, si concentra sulla stabilità del core, sull'allineamento posturale e sulla precisione dei movimenti, promuovendo forza e controllo.

Il Gyrotonic®, ideato da Juliu Horvath, enfatizza movimenti fluidi e multidirezionali che migliorano la mobilità e la flessibilità delle articolazioni. Insieme, queste due metodologie si arricchiscono reciprocamente.

La sinergia tra queste due tecniche risiede nella loro capacità di integrare forza e flessibilità, stabilità e mobilità, controllo e fluidità. Offrono un allenamento completo che rafforza e allunga i muscoli, migliora la postura e la coordinazione e promuove una maggiore consapevolezza corporea. Dal punto di vista mentale, la combinazione di Pilates e Gyrotonic® aiuta a ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e promuovere un senso di equilibrio e benessere generale.

In conclusione, integrare questi due metodi di allenamento permette di ottenere un corpo forte, flessibile e armonioso. Attraverso un'analisi approfondita dei praticanti e l'osservazione diretta, verranno esaminati i benefici specifici derivanti dalla pratica combinata di Pilates e Gyrotonic®. L'obiettivo è fornire una comprensione più chiara di come queste due discipline possano essere utilizzate in modo complementare per migliorare la qualità della vita e il benessere globale.

Nel primo capitolo tratterò il benessere fisico e mentale, l'importanza dello sport e tutte

le varie ipotesi per riuscire ad arrivare al benessere. Nel secondo e terzo capitolo parlerò della storia dei due ideatori, dei benefici, delle attrezzature e oggetti utilizzati durante un allenamento e i campi di applicazione. Nel quarto capitolo metterò a confronto le due tecniche parlando delle differenze principali ma anche delle similitudini facendo un esempio di una sessione di allenamento con entrambi i metodi.

CAPITOLO 1

BENESSERE FISICO E MENTALE

1.1 Definizione di benessere fisico e mentale



Il benessere, da ben-essere che significa stare bene, esistere bene, è il termine che specifica gli aspetti, le caratteristiche, la qualità della vita di ciascun individuo e dell'ambiente.

Per benessere fisico e mentale si intende quello stato di salute, floridezza, energia in cui una persona realizza le proprie capacità, riesce a far fronte alle situazioni di stress quotidiano e lavora in modo produttivo al fine di dare un contributo all'interno della comunità sociale. La tua salute fisica influisce in modo diretto sulla tua salute mentale e viceversa, infatti è stato appurato che per esempio una buona condizione di salute fisica previene diverse patologie croniche e malattie cardiache. Per esempio una cattiva salute fisica e mentale può comportare questi problemi:

- Bassa energia e mancanza di voglia nel fare le cose
- Rigidità fisiche che nel tempo portano patologie del sistema muscolo-scheletrico
- Mancanza di coordinazione e flessibilità fisica
- Dolore alla schiena, alla cervicale e conseguente peggioramento dell'umore
- Cattiva alimentazione e mancanza di una corretta idratazione
- Problemi di digestione, ansia, affaticamento, mal di testa
- Insonnia o sonno disturbato

Detto ciò non significa per forza che si sta vivendo un periodo di stress inevitabilmente si svilupperà un problema fisico. Il concetto che voglio far passare è semplicemente che

mente e corpo sono collegati e che si può decisamente stare bene dedicando del tempo a se stessi in modo sano e produttivo.

1.2 Migliorare il benessere fisico e mentale

Il primo aspetto da considerare e accettare al fine di migliorare il proprio benessere fisico e mentale è capire che questo è prioritario. No, non viene prima la famiglia, il lavoro, la routine quotidiana. Viene prima il benessere, perché se il benessere viene meno tutto ciò che ho citato sopra non riceve la giusta attenzione, il giusto valore. Mi spiego meglio. Se non stiamo bene fisicamente o mentalmente non riusciremo a dedicare le giuste attenzioni ad altre situazioni o persone, perché magari la nostra mente sarà concentrata sul problema. Stessa cosa sul lavoro, se si ha un problema fisico o semplicemente stiamo attraversando un periodo di forte stress non si può pensare di affrontarlo continuando a lavorare. La nostra produttività verrà meno, così come i nostri risultati.

Prendersi cura di sé stessi non è qualcosa che avviene dall'oggi al domani, è un processo da godersi man mano. È come quando si pensa di fare una dieta così da essere in forma per l'estate, non è un obiettivo che ci darà lo stimolo giusto per mangiare sano e fare sport. Quello che farà la differenza è entrare in un vero e proprio stato in cui si ha piacere di prendersi cura del proprio corpo, sai che in qualche modo è il tuo tempio, la tua casa, merita il tuo amore. Dunque ecco perché ci impegniamo a mangiare bene e praticare sport.

Ecco di seguito alcuni consigli per migliorare il benessere globale in modo semplice e autonomo.

1.3 Consigli per migliorare il benessere fisico e mentale

- Praticare attività fisica

E' molto importante muoversi, ma non si può passare dal fare assolutamente nulla a diventare uno sportivo. Il processo deve essere graduale. Inoltre ci sono discipline che ti possono fornire la giusta combinazione tra attività motoria e disciplina per il benessere mentale come il pilates e il gyrotonic, discipline che pratico e insegno da 10 anni. Sono entrambi metodi per alleviare lo stress, aiutano ad alleggerire le tensioni e preoccupazioni mentali della giornata, distendere la muscolatura, dormire meglio e

sentirsi da subito più leggero/a.

- Mangiare in modo sano e nutriente

Ogni persona dovrebbe seguire l'alimentazione più adatta al proprio fisico, ecco perché è importante parlare con un professionista, così da farsi consigliare al meglio. Un metodo utile per capire se quello che si mangia è giusto per se stessi è ascoltare il proprio corpo. Il nostro corpo fornisce sempre le risposte. Dunque tendenzialmente un'alimentazione ricca di acqua, frutta di stagione, verdura e cereali è perfetta per chiunque voglia equilibrare la propria energia.

- Trovare del tempo per stare nella natura

Uno dei modi migliori per distendere le tensioni e ritrovare la serenità mentale è stare in mezzo alla natura. Nella medicina cinese il verde e il blu rappresentano dei colori molto importanti per il benessere degli organi, ecco perché solo la vista del cielo e della natura ci porta a stare meglio e dare un senso di pace interiore.

“L'unione del nostro corpo e mente sono la nostra massima ed inesauribile fonte di energia, in grado sia di renderci stanchi e stressati che di alleviare ogni disturbo e darci energia e forza interiore. Dipende solo da noi, e da come interagiamo con questi due poli.”

1.4 I benefici dello sport sul benessere psicofisico

Fare sport è indispensabile per un corretto benessere fisico e mentale, in quanto aiuta a seguire uno stile di vita sano, riduce il livello di stress e diminuisce il rischio di malattie e disturbi. D'altronde, uno stato di buona salute generale richiede innanzitutto un'alimentazione sana ed equilibrata e un'attività sportiva regolare, due pilastri imprescindibili del benessere personale. Oggi l'esercizio fisico è ancora più importante, in quanto la pandemia di Covid-19 ha ridotto in modo considerevole il tempo dedicato all'attività fisica, mentre lo smart working e le restrizioni hanno aumentato il tempo trascorso in casa e seduti davanti al monitor del pc.

I vantaggi dello sport sono innanzitutto legati al benessere fisico, poiché l'esercizio regolare permette di prevenire e alleviare una serie di patologie croniche. L'attività fisica, infatti, contribuisce alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, metaboliche e neoplastiche, riducendo il rischio di infarti, ipertensione e ictus. L'esercizio fisico inoltre aiuta a controllare il peso corporeo e mantenere ridotto il tessuto adiposo,

diminuendo una serie di conseguenze del sovrappeso e dell'obesità come il diabete. Lo sport consente di gestire meglio il livello di colesterolo nel sangue, contribuisce al controllo della glicemia e diminuisce la pressione arteriosa. I benefici dell'attività sportiva coinvolgono anche l'apparato muscolare e scheletrico, agendo sulla prevenzione di disturbi e malesseri che possono colpire le ossa e i muscoli, aiutando anche nella corretta postura e nella riduzione dei danni muscoloscheletrici causati dalla vita sedentaria.

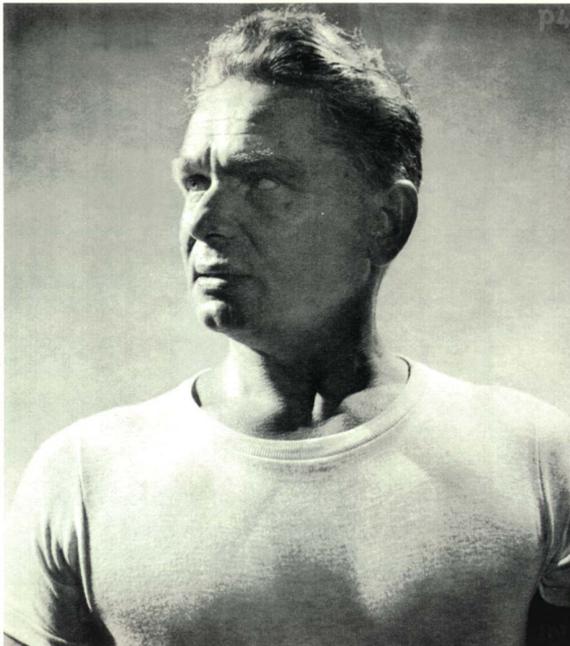
Lo sport non favorisce solo la salute fisica, infatti l'attività regolare influisce positivamente anche sul benessere psichico. L'esercizio fisico è in grado di ridurre diversi malesseri di tipo mentale, come lo stress, l'ansia e la depressione, in più aiuta a regolarizzare il sonno e aumentare la concentrazione durante la giornata di lavoro o di studio. L'attività sportiva è anche in grado di migliorare l'umore generale, funzionando come un antidepressivo naturale grazie al rilascio delle endorfine durante l'esercizio fisico. Lo sport non agonistico favorisce il rilassamento e rafforza l'autostima, inoltre incentiva le buone abitudini e un corretto approccio alla vita e ai problemi da gestire quotidianamente.

C'è un altro valore da considerare importante, che è il valore sociale dello sport è senz'altro uno dei benefici principali dell'attività fisica, in quanto favorisce l'interazione tra le persone, aiuta a stringere nuove amicizie e sentirsi meglio con se stessi e con gli altri. Per i bambini e i ragazzi l'attività sportiva aiuta a relazionarsi con gli altri, stimolando le interazioni sociali e contrastando una serie di disturbi psicosomatici che possono verificarsi nell'età infantile e puberale. Inoltre, l'esercizio fisico rafforza i valori sociali più importanti, aiutando ad adottare un approccio positivo nella vita con ricadute positive sullo studio e il rispetto degli altri.

CAPITOLO 2

IL PILATES

2.1 L'inventore del metodo: La storia di Joseph H. Pilates



Joseph Hubertus Pilates nato a Monchengladbach, nei pressi di Dusseldorf, nel 1883.

Fin da piccolo soffriva di vari disturbi fisici: asma, rachitismo, febbre reumatica. La sua salute cagionevole e la voglia di contrastarla, lo portò a interessarsi di medicina, di alcune tecniche orientali di rilassamento e concentrazione ma anche a praticare numerosi sport (sci, boxe, ginnastica, body building, subacquea).

Joseph Pilates si dedicò allo studio dell'anatomia umana servendosi di un libro

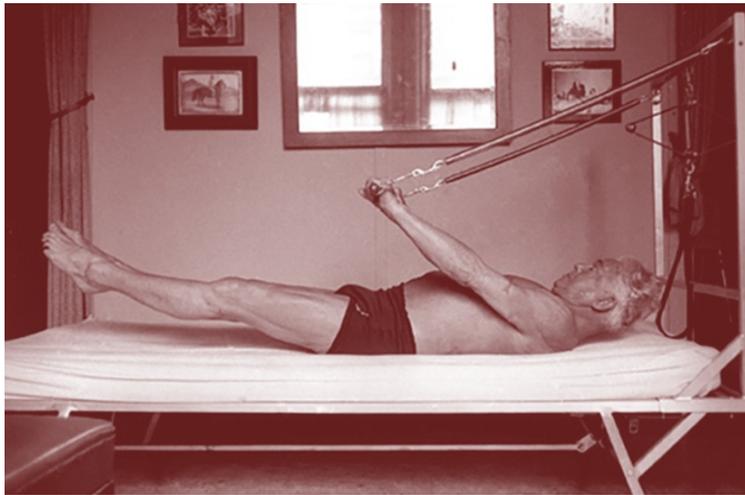
regalatogli da un medico di famiglia e contemporaneamente osservava e studiava i movimenti degli animali. Tutto ciò portò Joseph Pilates, intorno ai 14 anni, ad avere un fisico sano ed armonico tanto da posare come modello per le raffigurazioni di tavole anatomiche.

Allo scoppio della Prima Guerra Mondiale Joseph Pilates, venne internato per un anno nel Lancaster assieme ad altri connazionali. Durante questo periodo non si perse d'animo ed organizzò l'allenamento proprio e dei suoi compagni di prigionia, affinando in tal modo i suoi principi sulla salute e sul Body Building.

Nel 1918 un'influenza epidemica uccise migliaia di inglesi, ma nessuno dei compagni di Pilates si ammalò grazie al training rigoroso ed efficace cui Pilates costantemente li sottopose. In seguito, trasferito sull'isola di Man dove si ritrovò a contatto con soldati menomati, costretti all'immobilità e bisognosi di terapie riabilitative. In questa occasione Pilates si impegnò a costruire macchinari e attrezzature che potessero favorire il recupero fisico dei feriti. Inizialmente le attrezzature inventate da Pilates erano

semplici oggetti di uso quotidiano o strumenti di lavoro riadattati all'esigenza di praticare certi esercizi per riconquistare la mobilità e la flessibilità del corpo.

Nascono così le prime versioni dei macchinari Pilates: alcune molle attaccate ai letti di degenza che permettevano il movimento degli arti inferiori e superiori. In seguito questi strumenti vennero perfezionati e



Pilates creò macchinari veri e propri, che ancora oggi vengono impiegati nelle palestre e in studi incentrati sul metodo Pilates.

Una volta tornato in Germania, all'inizio degli anni 20, mise a frutto l'esperienza acquisita durante la prigionia, continuando ad ideare attrezzature per la rieducazione alcune delle quali sono in uso tutt'oggi. La sua professione lo portò poi ad Amburgo dove lavorò come addestratore del corpo di polizia e delle nuove reclute fino a quando, nel 1925, il governo tedesco lo invitò a seguire personalmente il piano di allenamento dell'esercito utilizzando la sua disciplina.

In seguito si trasferì negli Stati Uniti; durante il viaggio conobbe una giovane infermiera di nome Clara che poi diventò sua moglie. Giunto a New York Pilates aprì uno studio insieme a sua moglie Clara e cominciò ad approfondire le applicazioni della disciplina da lui ideata. Fu in questo periodo che grazie agli studi sulla riabilitazione il Pilates venne impiegato con successo nel mondo della danza instaurando con essa un rapporto destinato a durare nel tempo. Pilates, che grazie anche alla disciplina da lui ideata godeva di ottima salute, morì ultra-ottantenne in seguito alle lesioni riportate durante un incendio negli anni '60. Prima di morire affidò l'arduo compito di proseguire la sua missione nella diffusione della disciplina alla sua devota allieva e collaboratrice per decenni, Romana Kryzanowska. Nel corso dei decenni seguenti Romana Kryzanowska, universalmente riconosciuta come unica depositaria della disciplina Pilates, ha rappresentato la linea diretta degli insegnamenti autentici di Joseph Pilates, tramandandoli alle generazioni successive di istruttori.

“Return to life through Contrology”

Joseph H. Pilates scrisse un unico testo nel 1945 assieme a William John Miller, il testo si compone di due parti. La prima, che inizia con una frase significativa, ossia "Il benessere fisico è il primo requisito per la felicità", costituisce una sorta di una breve introduzione in cui Pilates spiega l'efficacia del metodo, il quale, associato ad una dieta sana, a un'adeguata pulizia del corpo, ad un riposo adeguato e all'esposizione alla luce del sole ogni qualvolta sia possibile, contribuisca ad ottenere una corporatura forte e sana e sviluppare la nostra mente, requisiti fondamentali per la realizzazione delle nostre capacità in tutti i percorsi di vita. Pilates definisce il suo metodo "Contrology" come la completa coordinazione di corpo, mente e spirito e sottolinea come sviluppa uniformemente il corpo, ripristina la vitalità fisica, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito. E' molto forte nel metodo Pilates l'idea che corpo e mente siano strettamente correlati fra di loro, tanto che nel testo "Return to Life" viene definito come uno dei maggiori risultati del metodo il raggiungimento del dominio della mente sul completo controllo del corpo. Pilates parla di risveglio di cellule muscolari altrimenti di solito addormentate, e, suggerisce che, attraverso la pratica costante dei suoi esercizi, si incrementa in modo equilibrato l'apporto normale e naturale di sangue puro e ricco che affluisce e circola nel cervello con la conseguente stimolazione di nuove aree cerebrali precedentemente addormentate, stimolando così ulteriormente il funzionamento della mente. Inoltre la maggior parte del lavoro svolto negli esercizi creati da Pilates si basano sulla flessibilità della colonna vertebrale, la quale è costituita da 26 vertebre separate da un disco intervertebrale che agisce come un cuscinetto per assorbire i traumi di urti improvvisi, riduce la frizione al minimo e dà alla colonna la sua caratteristica di flessibilità, quella che egli definisce "l'arte di Contrology" prova secondo il suo pensiero che l'unico indicatore dell'età di un individuo non consiste negli anni o in come egli si sente, ma in come egli realmente è, fattore determinato dal grado di naturale e normale flessibilità della colonna, afferma Pilates *"Se la colonna è inflessibilmente rigida a 30 anni, siete vecchi, se è completamente flessibile a 60, siete giovani"*.

Nella seconda parte del libro vengono dettagliatamente descritti 34 esercizi di matwork, ossia esercizi a corpo libero eseguiti sul "mat" (tappetino), corredati da fotografie che ritraggono lo stesso Pilates mentre li esegue. A detta dell'autore, questi esercizi sono particolarmente difficoltosi, e perfino chi dello sport fa la propria professione e quindi dovrebbe avere una perfetta padronanza del corpo e dei suoi movimenti spesso non è in

grado di eseguirli a causa delle lacune che un allenamento di tipo tradizionale non riesce a colmare. "Perfetta padronanza e consapevolezza del corpo" è probabilmente l'espressione che meglio riassume il senso della tecnica che Pilates ha voluto battezzare con il nome di "Contrology".

2.2 Il metodo



Il "Pilates" è un metodo di allenamento fisico basato sul corpo nel suo stato più naturale, il movimento. Può essere considerato una forma d'arte, simile alle arti marziali o alla danza, in quanto ha con queste in comune la ricerca quotidiana della perfezione. Il metodo Pilates è una scienza fisica, una tecnica di grande precisione che insegna ad assumere una postura corretta e a dare maggiore armonia e fluidità ai movimenti. L'obiettivo del suo inventore, era appunto quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e ben funzionale entità.

In un certo senso egli cercò di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle tecniche spirituali orientali. La mente di chi esegue gli esercizi del metodo Pilates è diretta verso il corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre si compiono i movimenti. Solo così è possibile comprendere con precisione quello che la mente ordina di fare ai muscoli e alle articolazioni e imparare a percepire esattamente come ci si sta muovendo. Il controllo avviene attraverso la parte del corpo definita "powerhouse", che consiste in tutta la serie di muscoli connessi al tronco, quindi: l'addome, i glutei, l'interno delle cosce e la zona lombare. Il metodo Pilates si concentra sul movimento controllato dalla "powerhouse" lasciando però libertà di movimento alle estremità. Gli esercizi del metodo Pilates non presuppongono una

ripetizione fine a se stessa ma, attraverso un percorso logico, conducono la mente a cooperare con il corpo alla ricerca del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti coordinati con la respirazione. Chi pratica questo metodo non deve rimanere unicamente spettatore di se stesso, ma partecipare in maniera attiva con il corpo e con la mente a ciò che compie, *"la cosa importante non è ciò che stai facendo, ma come stai eseguendo ciò che fai"* era solito dire J.H.Pilates. Si può affermare che il Pilates può essere considerato un modo di vivere, questo perchè la vita produce danni enormi al corpo, sia a livello fisico, sia, ormai soprattutto, a livello mentale, le nostre abitudini ci inducono a utilizzare eccessivamente alcuni muscoli e a non usare quasi del tutto altri, i ritmi di vita non ci permettono di concentrarci sufficientemente su noi stessi e sul nostro corpo, il metodo Pilates può essere un antidoto in grado di allungare, raddrizzare, rafforzare il nostro corpo, concentrarci su di esso e permettergli di respirare in modo adeguato e rigenerante.

E 'consigliabile affiancare al metodo Pilates attività come camminare, correre, nuotare, andare in bicicletta.

Principi di movimento

L'obiettivo del metodo Pilates consiste nel portare l'individuo a muoversi con economia, grazia ed equilibrio attraverso il rispetto dei sei principi base che costituiscono la tecnica, tali concetti si utilizzano sia nel Matwork, ossia una serie di esercizi eseguiti a corpo libero o con piccoli attrezzi sul "mat" (materassino), sia che si utilizzino le macchine di cui più avanti tratterò in modo più specifico. I principi suddetti sono:
Respirazione: Una fluida e completa respirazione e' parte di ogni esercizio che diventa così' un tutt'uno col movimento, l'accompagna, lo sostiene e aiuta nella stabilizzazione del baricentro *"soprattutto imparate a respirare correttamente.."* scrisse Pilates. Inoltre, una buona respirazione ossigena il sangue e favorisce la circolazione, da ciò consegue la rivitalizzazione di tutti i vasi sanguigni. La tecnica di respirazione suggerita da Pilates raggiunge un grado profondo di ri-ossigenazione del cervello e di tutti i tessuti, al punto da dare una sensazione iniziale di rarefazione similmente a quando ci troviamo in alta montagna. La respirazione è un elemento fondamentale del metodo che Pilates, inspirazione ed espirazione fluide, complete e sincronizzate col movimento danno la possibilità di attivare parti muscolari utili per sostenere la colonna vertebrale e per rieducare, attraverso il movimento anche il diaframma. In linea generale, si inspira per

preparare un movimento e si espira durante l'esecuzione dello stesso, l'espiazione facilita la flessione e l'inspirazione facilita l'estensione.

- Concentrazione: Per Pilates chi esegue gli esercizi del suo metodo deve essere presente a se stesso, deve sapersi sentire, deve essere cosciente del movimento dei propri arti e dei propri muscoli, anche di quelli che solitamente nella vita quotidiana restano inerti e assopiti, proprio conoscendo precisamente il movimento da effettuare sarà più facile per la nostra mente attivare i muscoli adatti a quel movimento. Questa forma di concentrazione consente il controllo del proprio corpo, bisogna evitare che i pensieri vaghino e restare in continuo contatto con se stessi e instaurare un dialogo interiore, guidando i movimenti, curando ogni dettaglio.
- Controllo: Joseph Pilates definì il proprio metodo "Contrology", o "Arte del controllo", in quanto richiede un controllo completo del corpo e della mente, che si ottiene attraverso la concentrazione, poichè muoversi senza un'adeguata consapevolezza può provocare infortuni. Nel metodo Pilates nulla è lasciato al caso, è dunque necessario prestare attenzione non solo al movimento relativo all'articolazione interessata dall'esercizio ma, contemporaneamente, anche alla posizione della testa, del collo, degli arti superiori, delle dita della mani, delle spalle, della schiena, del bacino, degli arti inferiori, dei piedi e delle dita dei piedi, insegnando ad ottenere il pieno controllo del proprio corpo e acquistare così maggiore scioltezza e armonia di movimento. Se non teniamo sotto controllo il nostro corpo durante l'esecuzione degli esercizi, verrà naturale utilizzare i muscoli che siamo soliti utilizzare, ossia quelli che la nostra mente riconosce in maniera immediata e che può richiamare senza sforzo, evitando così lo sviluppo di quei muscoli assopiti, di cui spesso nemmeno sentiamo l'esistenza e che, probabilmente, ne avrebbero più bisogno.

Baricentro: E' il fulcro del metodo Pilates, Joseph definiva "powerhouse" (casa della forza) o "girdle of Strength" (cintura di forza) l'area compresa tra la parte finale della cassa toracica e la porzione più bassa del bacino. Questa area comprende numerosi muscoli, fra cui il retto dell'addome, gli addominali obliqui e trasversi, il gran dorsale e il quadrato dei lombi, l'ileopectineo e i glutei. Una postura corretta è favorita dal

rafforzamento del baricentro. Si pensi a una zona compresa tra due linee orizzontali, una passa fra le spalle e l'altra fra le spine iliache antero-superiori, si ottiene così la cosiddetta "frame" o "boxe" (cornice), divisa da una linea verticale centrale, che rappresenta il giusto equilibrio delle forze. Il lavoro del metodo Pilates si concentra soprattutto su questa linea centrale e sul controllo del corretto allineamento della suddetta cornice. Nella maggior parte degli esercizi, si dà come indicazione quella di "tirare l'addome verso la colonna", proprio per stabilizzare appunto la colonna e la parte inferiore di essa, in vista dei movimenti che comprendono l'utilizzo del tronco o degli arti. Quello del baricentro è un concetto di difficile comprensione, soprattutto per chi si avvicina alla pratica, in questo caso è utile la metafora del "burattino", ossia far immaginare ai propri clienti di essere dei burattini, i cui fili da cui partono i movimenti si diramano dall'addome, dunque nel momento in cui si dovrà muovere una gamba, per esempio, si muoverà a partire da una contrazione addominale, così che la gamba sarà percepita più leggera, sarà più facile e armonico il movimento. Il controllo del baricentro viene inteso anche come stabilizzazione del bacino attraverso il lavoro sinergico dell'area addominale e di quella lombare volto al mantenimento della posizione neutra. Un appropriato sviluppo del lavoro sul baricentro comporta un minor dispendio energetico e una ridotta incidenza di infortuni e dolori lombari e dorsali.

- Precisione: Il metodo Pilates non è difficile, piuttosto è impegnativo, proprio per la precisione che viene richiesta in ogni fase dell'esercizio alla ricerca della perfezione. Dalla precisione dei movimenti ha origine la corretta esecuzione degli esercizi, il bilanciamento del tono delle varie regioni muscolari che si traduce, nella vita di tutti i giorni, in grazia ed economia del movimento. Chi agisce con calma opera con maggiore precisione e creatività e commette meno errori.

Fluidità del Movimento: Nessun movimento deve essere eseguito in modo rigido e contratto, ma nemmeno troppo rapido o troppo lento. In ogni gesto ci deve essere armonia, grazia, fluidità ed eleganza, unite al controllo del corpo. Cercando la fluidità del movimento in ogni fase dell'esercizio e fra un esercizio e l'altro, l'intera sessione di allenamento migliorerà l'equilibrio, il controllo e il coordinamento dei movimenti. Ciò che secondo Pilates l'uomo "moderno" deve recuperare è appunto la normale fluidità del movimento, difatti l'uomo è l'unico "animale" ad assumere posture scorrette, perché

costretto molte ore fermo davanti ai libri, seduto a una scrivania o impegnato in altre attività lavorative che non gli consentono di muovere il corpo liberamente o piuttosto a causa di condizionamenti psicologici, quali timidezza, depressione, insicurezza personale.

Benefici del metodo Pilates

Il metodo Pilates non può essere ricondotto a una semplice serie di esercizi, ma come avviene per lo yoga, al quale peraltro si ispira, questa tecnica dovrebbe essere intesa come una filosofia di vita, un modo diverso di rapportarsi al proprio corpo. Il più delle volte ci si iscrive in uno studio Pilates pensando ai risultati che tale disciplina produrrà sul proprio fisico, in realtà, non appena si iniziano a praticare gli esercizi sotto la guida dell'insegnante, comincia a cambiare il modo di rapportarsi con il proprio corpo. L'attenzione prestata ad ogni movimento, anche minimo, alla respirazione, alla posizione del bacino o della pancia porta a imparare a concentrarsi su se stessi e raggiungere una maggiore armonia psicofisica. A questo vantaggio, si sommano ovviamente i benefici che questo metodo può apportare al nostro organismo, sul piano fisico. Innanzi tutto il metodo Pilates sviluppa in modo armonioso e globale la tonicità, l'elasticità muscolare e la mobilità articolare, aumenta la forza, senza però creare un eccesso di massa muscolare e, rinforzando i muscoli della così detta "powerhouse", quali, la muscolatura addominale e i muscoli profondi che sostengono la colonna vertebrale, va a migliorare la postura e il corretto allineamento corporeo, eliminando così i dolori cronici alla colonna. Svariate ricerche su gruppi di persone che hanno praticato il metodo Pilates in modo costante per diverse settimane, hanno dimostrato che con il tempo può favorire l'ipertrofia, e quindi il rafforzamento, dei muscoli addominali, aumentando così, non solo la resistenza del core e della muscolatura del tronco, ma anche la flessibilità dei tendini, favorendo così, l'aumento di una corretta postura e il miglioramento dell'equilibrio. Come già detto precedentemente, stimola il sistema respiratorio, apportando una migliore ossigenazione del sangue e il rilascio di endorfine che facilitano l'eliminazione dello stress e dei problemi ad esso correlati. Lo stress è la decisione, inconscia, di reagire a certi eventi con una tensione fisica o mentale eccessiva, attraverso la pratica di questo metodo e dei principi che lo accompagnano si riesce a diminuire lo stress psico-fisico, prendendo coscienza del proprio corpo, del

coordinamento fisico e mentale e aumentando l'abilità nei movimenti. In molti casi viene consigliato dai medici per prevenire stati di depressione, proprio perchè appunto mantiene la mente sveglia, migliora lo stato generale di salute e lo stile di vita e aumenta la fiducia in se stessi e il coraggio, proprio perchè si impara a dominare il corpo attraverso la mente, percependone quindi la forza e le sue possibilità. Inoltre viene applicata, come nel caso del mio studio sperimentale, come attività allenante per ottimizzare l'attività sportiva e migliorare la performance.

Campi di Applicazione

I campi di applicazione del metodo Pilates spaziano dal fitness, per il semplice mantenimento del benessere fisico, al campo specialistico della riabilitazione ortopedica, attraversando la complementarietà all'allenamento sportivo o l'integrazione alla preparazione dei ballerini. L'estrema versatilità del metodo pilates lo rendono unico nel suo genere. Le persone che frequentano gli Studi pilates di tutto il mondo sono le più varie:

- Pilates per la forma fisica: Ha come scopo quello di ottenere la migliore tonificazione muscolare, glutei più sodi, ventre piatto, fianchi sottili un corpo più armonico ed elastico, un portamento migliore ed una postura più corretta.
- Pilates per la postura: Proprio per i suoi principi base, il metodo Pilates è efficace in campo ortopedico nella riabilitazione posturale, la colonna vertebrale, spesso sovraccaricata da posizioni scorrette, con gli esercizi recupera una posizione fisiologica e funzionale. Il controllo di ogni singolo movimento e il lavoro sinergico dell'area addominale con quella lombare contribuiscono a ridurre il rischio di infortuni e di dolori lombari, dorsali e delle articolazioni in genere. La maggior parte degli esercizi, infatti, viene eseguita in posizione orizzontale o seduta, evitando pericolosi sovraccarichi della colonna vertebrale e delle articolazioni e l'insorgere di vizi posturali.
- Pilates per gli atleti: Si tratta di un programma di lavoro per gli sportivi che vogliono migliorare la propria preparazione atletica e il gesto tecnico, riducendo il rischio di infortuni e ottenendo un ottimo allineamento posturale e uno

sviluppo armonico ed equilibrato della muscolatura. Negli sport fortemente unilaterali come il tennis o il golf, il metodo Pilates presenta interessanti applicazioni per compensare le disarmonie provocate dall'attività sportiva. Durante l'allenamento l'insegnante cercherà infatti di recuperare quelle simmetrie muscolari che spesso l'attività sportiva mette in crisi, sviluppando progressivamente nell'atleta la consapevolezza del proprio corpo in movimento.

- Pilates per i ballerini: Come visto in precedenza, la flessibilità, l'agilità e la scioltezza dei movimenti che possono essere ottenuti con la sua pratica rendono il metodo particolarmente adatto al raggiungimento di un fine artistico. Lo scopo di applicazione del metodo nella danza è quello di migliorarne la performance, prevenire gli infortuni e recuperare rapidamente la forma in caso di infortunio.
- Pilates per l'osteoporosi: L'osteoporosi è una malattia demineralizzante cronica dello scheletro che si caratterizza per una riduzione della massa ossea e dall'alterazione della microarchitettura del tessuto osseo, con conseguente fragilità e rischio di fratture anche per traumi di modesta entità. Il metodo Pilates si rivela una disciplina particolarmente adatta soprattutto perché si lavora molto su elementi importanti che aiutano a fronteggiare questa problematica, quali il miglioramento dell'equilibrio della coordinazione e delle possibilità di movimento e l'educazione posturale ed ergonomica mira, aiuta così ad aumentare la densità ossea in modo sicuro ed efficace.
- Pilates pre o post gravidanza: Il metodo Pilates applicato nel periodo pre-gravidanza, può essere effettuato dopo il terzo mese e, se la gestazione ha un decorso normale, fino a pochi giorni prima del parto, se si praticava già prima come attività ginnica. Migliora la postura, aiuta a prevenire le sintomatologie dolorose a livello della colonna vertebrale, rimuove le tensioni muscolari dovute alla gravidanza e prepara la muscolatura al parto. Il Pilates post-gravidanza, applicato almeno dopo un mese dal parto, è un lavoro che aiuta efficacemente a riacquistare la forma fisica lavorando in modo completo su tutta la muscolatura del corpo e in modo particolare sulla muscolatura addominale e del pavimento pelvico.

- Pilates per anziani: Il lavoro con gli anziani mira a migliorare le prestazioni nella vita quotidiana, aumentare l'elasticità del corpo e la giovinezza della mente. Il metodo Pilates contrasta il naturale processo di irrigidimento cui siamo soggetti con l'invecchiamento. Gli esercizi, infatti, migliorano la flessibilità con un lavoro in allungamento che mira a tonificare tutta la muscolatura.
- Pilates in campo riabilitativo: Gli esercizi di questo metodo possono essere adattati, senza che i principi di base vengano snaturati, a specifiche esigenze in caso di particolari problemi clinici della colonna vertebrale o per particolari necessità nel campo della ginnastica posturale. La pratica costante del metodo permette un'ottimale preparazione muscolare prima di un eventuale intervento chirurgico o può servire come efficace metodo di riabilitazione post-operatoria, ad esempio per interventi ai legamenti del ginocchio o ernia discale. In generale il metodo Pilates è indicato per la riabilitazione funzionale dei diversi segmenti corporei: rachide cervicale, lombare, dorsale, spalle, braccia, anche, ecc. Gli attrezzi del metodo Pilates sono molto versatili, le resistenze possono essere aumentate o diminuite con estrema facilità a seconda delle esigenze, consentono qualsiasi tipo di contrazione ed estensione muscolare, con la sola eccezione del lavoro isocinetico, e la tecnica è in accordo con i principi della fisiologia e della biomeccanica. L'uso dell'Universal Reformer e della Cadillac, ad esempio, permette una mobilizzazione precoce, in qualsiasi condizione si trovi l'arto da riabilitare o quando si abbia difficoltà a mantenere la posizione eretta. Inoltre, l'altezza da terra di ca. 70 cm. del piano orizzontale della Cadillac aiuta le persone più anziane o coloro che devono seguire un programma riabilitativo a distendersi facilmente.
- Pilates per bambini: Il metodo Pilates è particolarmente adatto ai bambini , a partire dai 7-8 anni in su, prima come forma di gioco e poi come attività motoria, poiché favorisce la consapevolezza del proprio corpo e insegna a muoversi in modo efficiente e con grazia. La tecnica li può aiutare ad adeguarsi ai continui cambiamenti tipici dello sviluppo, aiutandoli a stabilire i corretti principi di movimento che utilizzeranno per tutta la vita. È proprio in questa fase

dello sviluppo che si costruiscono le basi per l'età adulta e, contribuendo a raggiungere la corretta postura, il metodo Pilates contrasta i problemi tipici legati allo sviluppo come, per esempio, scoliosi o valgismo. Gli esercizi di equilibrio sono perfetti affinché il bambino impari ad equilibrare e conoscere il suo corpo in costante cambiamento, inoltre, flessibilità, controllo, muscolatura forte ed equilibrata, facilitano lo svolgimento di tutte le attività quotidiane, migliorando anche la capacità di attenzione e l'autostima.

Le lezioni

“In dieci lezioni sentirai la differenza, in venti lezioni vedrai la differenza, in trenta lezioni avrai un corpo nuovo” (J. H. Pilates)

Si eseguono programmi personalizzati che permettono di approfondire la conoscenza e la consapevolezza dell'uso del proprio corpo, per ottenere il massimo beneficio con il minimo sforzo. La vasta gamma di esercizi originali e le numerose varianti che caratterizzano il Metodo Pilates, offrono un repertorio sempre nuovo e stimolante che permette di allenare rispettando le esigenze e le possibilità del singolo. Ogni lezione ha durata di 50 minuti con una cadenza di 2 o 3 sedute settimanali e possono essere svolte in diverse modalità:

Lezione privata: Basate sull'analisi specifica di esigenze e obiettivi individuali, sono necessarie per acquisire le basi del Metodo e indispensabili per chi soffre di patologie. Si eseguono con l'utilizzo dei grandi attrezzi Pilates e con il supporto di piccoli attrezzi.

Lezioni semi private: Riservate a due persone, si eseguono con l'utilizzo dei grandi attrezzi Pilates e con il supporto di piccoli attrezzi. Ogni lezione è personalizzata in base alle esigenze del singolo.

Lezioni mini gruppo: Riservate ad un massimo di 4 persone per garantire l'adeguata assistenza a trarre i massimi benefici del Metodo. Sono strutturate a circuito attraverso un lavoro organizzato su una sequenza prestabilita e con protocolli personalizzati, utilizzando tutti i grandi attrezzi.

2.3 La pratica

Matwork e piccoli attrezzi

Il metodo Pilates si avvale di un certo numero di esercizi base da eseguire a corpo libero sul “mat”, tappetino, sono all’incirca un centinaio, ogni esercizio può essere modificato per facilitare il cliente o per creare più difficoltà. Questi esercizi sono stati creati da Joseph Pilates e modificati nel corso degli anni in base alle nuove conoscenze in ambito fisiologico e biomeccanico per renderli più idonei al raggiungimento degli obiettivi, in ogni esercizio viene evidenziata la respirazione corretta, vengono sottolineati l’importanza, il mantenimento e il raggiungimento dell’allungamento assiale e il rinforzo del “core control”, della giusta organizzazione del cingolo scapolare, della mobilitazione della colonna, dell’allineamento degli arti superiori e inferiori e poi l’integrazione di tutto il corpo. Per facilitare o rendere gli esercizi del matwork più sfidevoli vengono utilizzati dei piccoli attrezzi:

- Magic Circle: E' un cerchio di circa 30-40 centimetri di diametro; ha un'anima interna di acciaio rivestita da materiale plastico. Lo completano due maniglie fissate in punti opposti, che rendono indolore il posizionamento e la pressione tra le mani, le cosce o le caviglie. Può essere utilizzato in un programma di rinforzo isometrico, facilita la comprensione dei ruoli dinamici dei vari gruppi muscolari, aumenta la difficoltà di esecuzione e aiuta l'allenamento differenziando livelli e capacità. Può essere utilizzato coinvolgendo sia le gambe che le braccia facendo pressione sia verso l'interno che verso l'esterno, con conseguente tonificazione dei diversi gruppi muscolari.



- Foam Roller: Caratterizzato dalla forma cilindrica, è lungo 90-100 cm e largo 10-15 cm, può essere fatto di caucciù, di materiale sintetico o di svariati polietileni. E' un attrezzo utile per esercizi di ginnastica correttiva e posturale, aiuta a rafforzare la muscolatura ed è un ottimo supporto per i lavori di equilibrio e stabilizzazione.



- Soft Ball o Tender Ball: E' una palla soffice, di 20 cm di diametro, viene posizionata sotto il bacino, tra le mani o tra le ginocchia per favorire la tonificazione di tutta la muscolatura. Stimola la coordinazione e la destrezza e rende più divertenti gli esercizi.



- Fitball: E' una palla di circa 60 cm di diametro, favorisce la flessibilità e la mobilità articolare, stimola la sensibilità propriocettiva, ciò permette di migliorare la postura e i meccanismi di mantenimento dell'equilibrio. Inoltre durante l'esecuzione degli esercizi, la palla restituisce alla persona una spinta che deriva dal peso corporeo che mette in moto i muscoli, senza però sovraccaricare le articolazioni.



- Elastico: Viene impiegato nel metodo Pilates da pochi anni, grazie al suo utilizzo è possibile eseguire sul “mat” gli esercizi originariamente pensati per macchinari come Reformer e Cadillac. Più si crea tensione nella banda elastica e più l’esercizio diviene impegnativo. Utilizzata anche per effettuare esercizi di allungamento della catena posteriore.



Le macchine

Il metodo Pilates prevede l’utilizzo di alcune particolari macchine progettate appunto da Joseph Pilates, hanno una particolare conformazione che le rende caratteristiche:



- Universal Reformer: si tratta di un carrello mobile inserito su una particolare struttura che ricorda un letto e consente di lavorare in maniera dinamica contro la resistenza di molle agenti tra il piano a carrello e una prima testata

dell’intelaiatura di supporto, si può lavorare in qualsiasi posizione (eretta, supina, prona, seduta e in ginocchio), è una macchina molto versatile e aggiungendo una “foot platform” è possibile il lavoro sui salti e dei corretti appoggi mono e bi-podalici. Con la vasta gamma di esercizi possibili si possono attivare tutti i gruppi muscolari e ogni funzione di movimento senza caricare in maniera eccessiva le articolazioni, caratteristica preziosa per chi ha problemi alla colonna vertebrale.

- Cadillac: Chiamata anche Trapeze Table, si tratta di una particolare macchina



con struttura a baldacchino che permette l'inserimento di molle e accessori con diverse posizioni, altezze ed angolature. E' stata creata per accrescere la componente propriocettiva del lavoro neuromuscolare e permette di

praticare una serie di esercizi fondamentali per il benessere. Essendo alta da terra circa 70 cm, è di facile utilizzo per le persone anziane e per coloro che necessitano di un programma riabilitativo. La Cadillac è dotata di tre attrezzi specifici che la integrano e la completano: il Trapeze, utile per far lavorare i muscoli posteriori della coscia, la Rolling Back Bar e la Tower, due barre provviste di molle che servono per la mobilizzazione della colonna vertebrale.

- Chair: Il nome dell'attrezzo è dato dalle dimensioni e dall'utilizzo che un tempo



lo collocava tra i primi attrezzi ginnici da casa. J. H. Pilates aveva ideato la Chair come poltroncina da casa che, da aperta, assumeva l'aspetto di un attrezzo di dimensioni ridotte provvisto di molle. Grazie alla sua struttura modulare la

Chair permette di realizzare esercizi in stazione eretta, seduta, prona e supina ed effettuare un programma di allenamento completo in grado di rafforzare gradualmente tutta la muscolatura.

- Barrel: Impiegata nel metodo Pilates per la mobilizzazione della colonna



vertebrale in tutti i segmenti e l'allungamento articolare. La Barrel (letteralmente "botte") è un attrezzo di legno con un'imbottitura a forma di emicilindro. Un tempo veniva realizzata

con lo stesso procedimento costruttivo delle botti, mentre oggi vengono sfruttate le potenzialità offerte dai nuovi materiali tecnologici. Naturalmente l'utilizzo

della Barrel non si limita alla sola colonna vertebrale, ma consente un ampio numero di esercizi che coinvolgono diversi gruppi muscolari.

CAPITOLO 3

IL GYROTONIC®

3.1 L'inventore del metodo: La storia di Juliu Horvath



Juliu Horvath, di origini ungheresi, nato in Romania nel 1942 dimostrò sin da piccolo un'amore innato per il movimento, eccellendo in nuoto, ginnastica e canottaggio. Da adolescente il nuoto, il canottaggio e la ginnastica erano diventate la sua vita. All'età di 21 anni diventa ballerino principale per la compagnia di balletto nazionale rumeno. Nel 1970, in tournée in Italia, ha disertato dalla Romania. Successivamente ha vissuto in un campo profughi in Italia per sei mesi. Dopo aver ricevuto asilo politico negli Stati Uniti, si è trasferito a New York City. Nella grande mela, Juliu Horvath ha fatto ogni sorta di lavoro per poter sopravvivere, dall'imbianchino al ballerino in brevi esibizioni in Central Park. Nel frattempo inizia a fare audizioni e ottiene piccoli e grandi ruoli in diverse produzioni teatrali. Dal New York City Opera al Radio City Music Hall, dove diventa primo ballerino. Le occasioni non mancano e riesce ad entrare in una speciale compagnia di tour con star internazionali come Margot Fonteyn, Jacques d'Amboise e Melissa Hayden. Alla fine viene ingaggiato come primo ballerino allo Houston Ballet. Mentre si esibisce per lo Houston Ballet, Juliu Horvath si rompe il tendine d'Achille, interrompendo improvvisamente la sua carriera di ballerino. Dopo questo infortunio, Juliu ritorna a New York City per un breve periodo, dove approccia allo yoga. Man mano che approfondisce le sue pratiche di movimento e meditazione, inizia ad avere profonde esperienze energetiche. Nel 1977 si trasferisce nell'isola di St. Thomas, nelle Isole Vergini, nel tentativo di approfondire la conoscenza dello yoga. Mentre trascorre i successivi 6 anni sull'isola studiando yoga e meditazione, acquisisce nuove intuizioni nel movimento e nella guarigione, e da queste intuizioni crea il suo metodo di esercizio unico. Negli anni 80 Juliu Horvath torna a New York City, e inizia a insegnare un nuovo

sistema di movimento basato su ciò che aveva imparato a St. Thomas. Nasce lo “Yoga for dancers”. Nella famosa scuola Steps on Broadway di Manhattan, inizia ad insegnare lo Yoga for dancers e anche nel suo studio White Cloud. I suoi allievi erano in gran parte ballerini professionisti, poi la clientela cresce e per Juliu arriva il momento di diversificare il programma yoga per ballerini creando un nuovo format dedicato alle persone comuni interessate a migliorare il loro esercizio fisico, Al White Cloud Studio, Juliu Horvath continua a perfezionare il metodo creato a St. Thomas. Qui sviluppa il metodo GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®, progetta e realizza le attrezzature in legno, un’infallibile supporto per eseguire al meglio le forme di Danza, Nuoto, Yoga e Tai Chi. Con questi macchinari vince nel 1991 un prestigioso riconoscimento alla “International Invention Convention” a Pittsburgh, U.S.A.

3.2 Il metodo



“GYRO” deriva dal greco e significa letteralmente “spirale” o “cerchio”, mentre “TONIC” sta per rafforzare. Si basa su principi chiave di danza, yoga, arti marziali, nuoto, e lo fa attraverso movimenti sferici, con una resistenza costante e senza interruzione. Ogni esercizio è accompagnato dalla respirazione, che usata propriamente rigenera il corretto funzionamento del diaframma, lasciando una piacevole sensazione di fluidità e mobilità.

Attraverso l’utilizzo di specifici macchinari si possono eseguire esercizi tridimensionali e circolari che agiscono sull’apparato muscolo-scheletrico e sull’intero organismo, stimolando e sviluppando la muscolatura profonda, aumentando le capacità di movimento delle articolazioni e rinforzando i legamenti e i tendini. In particolare, questo tipo di allenamento pone come obiettivo quello di migliorare la capacità motoria

della colonna vertebrale, aumentandone la flessibilità e sviluppando contemporaneamente il corretto sostegno muscolare. Permette di lavorare sull'equilibrio, l'efficienza, la coordinazione, la forza e la flessibilità del corpo, con l'obiettivo di migliorarne la funzionalità e il benessere lavorando simultaneamente nel potenziamento e allungamento con il minimo sforzo. I movimenti sferici e circolari permettono a chi li pratica di sviluppare controllo e consapevolezza dei propri movimenti e del proprio corpo eliminando vecchi vizi posturali.

E' uno strumento molto valido e riconosciuto anche nell'ambito sportivo: esalta le prestazioni atletiche richieste a livello agonistico e lavora in maniera specifica sulle qualità necessarie nelle varie discipline.

Per la pratica del Gyrotonic® sono utilizzate attrezzature realizzate su progettazione di Juliu Horvath che impiegano elementi meccanici costruiti in legno, cuoio ed acciaio e che consentono continuità e libertà di movimento e sono pienamente adattabili ai bisogni di ogni di corpo e ai diversi livelli di condizione.

I principi del metodo

Gli esercizi del metodo Gyrotonic® sono unici nel loro genere. Si basano su sette principi di movimento della colonna vertebrale:

- Piegarsi in avanti
- Estendersi all'indietro
- Piegarsi lateralmente a destra
- Piegarsi lateralmente a sinistra
- Ruotare a destra
- Ruotare a sinistra
- Movimento circolare articolato.

Questi movimenti, insieme alla respirazione sincronizzata, generano un flusso di esercizio che risulta sia energizzante che rilassante. Un tipico esercizio del metodo può comprendere rotazioni della colonna vertebrale, flessioni ed estensioni del corpo, oltre a movimenti circolari delle braccia e delle gambe. Solitamente, tali movimenti vengono eseguiti in sequenze fluide, senza pause tra un esercizio e l'altro. Questo dinamico flusso non solo favorisce lo sviluppo della coordinazione e dell'equilibrio, ma anche la stimolazione del sistema nervoso e l'apertura dei canali energetici del corpo.

Benefici del metodo Gyrotonic®

Anche il Gyrotonic® come il Pilates, favorisce attraverso la pratica la riduzione dello stress psico-fisico, si acquisisce consapevolezza del proprio corpo, sviluppando coordinazione sia fisica che mentale. Questo metodo mira a estendere la flessibilità muscolare del corpo, riducendo il rischio di infortuni e dolori. Inoltre, favorisce la consapevolezza e il controllo corporeo, aiutando a correggere posture errate e migliorare la facilità nei movimenti quotidiani. I movimenti vengono eseguiti tutti con la schiena in scarico. Adatto a tutte le età e livelli di abilità, può essere praticato per scopi terapeutici o come attività sportiva completa, per rigenerare energia, promuovere calma e migliorare il benessere generale. È particolarmente utile per gli sportivi amatoriali e professionisti, fornendo potenziamento e recupero muscolare.

I movimenti si adattano alle singole persone e alle loro specifiche esigenze e obiettivi. Questo tipo di esercizio è privo di controindicazioni. Atleti di alto livello, come i calciatori e i ballerini professionisti, integrano Gyrotonic® nei loro programmi di allenamento per migliorare le prestazioni sportive e prevenire infortuni derivanti da eccessiva compensazione. Il metodo si basa su movimenti sferici e ondulatori con una resistenza costante, senza interruzioni nel flusso del movimento. La sincronizzazione con la respirazione diaframmatica è fondamentale per il benessere fisico e mentale. Il diaframma è il principale muscolo coinvolto nella respirazione e il suo corretto utilizzo porta a una serie di benefici: rilassamento nel sistema nervoso, corretto allineamento del corpo e un'espansione della cavità toracica, contribuendo così a mantenere una postura eretta e bilanciata, coinvolgere i muscoli respiratori in modo più completo ed efficiente, riducendo la tensione nei muscoli accessori della respirazione, come i muscoli del collo e delle spalle. L'adattamento graduale alla fatica si accompagna a un'incrementata fluidità nei movimenti. Gyrotonic® rappresenta un programma completo che unisce ginnastica posturale e attività dinamica.

I benefici di questo tipo di lavoro sono tanti:

- Postura corretta
- Muscolatura tonica
- Colonna vertebrale forte ed elastica
- Allungamento delle retrazioni miofasciali

- Fisico armonioso
- Equilibrio e coordinazione neuromuscolare
- Tonifica la muscolatura.
- Aumenta la flessibilità.
- Agisce sul sistema respiratorio (ogni movimento, come nello yoga, deve essere all'unisono con il respiro, che porta nutrimento a ogni singola cellula rivitalizzando tutto il corpo).
- Favorisce la coordinazione e la propriocettività (cioè il senso di sé nello spazio, quella consapevolezza aiuta l'equilibrio e la corretta distribuzione del proprio peso corporeo).
- “Scioglie” le articolazioni (rivelandosi utilissimo per il recupero dopo infortuni a spalle o ginocchia).
- Aiuta il sistema circolatorio, sanguigno e linfatico.

Campi di applicazione

Il metodo Gyrotonic® trova applicazioni sia nel campo del benessere fisico, sia nell'utilizzo specialistico come la riabilitazione ortopedica. Inoltre, è spesso integrato nell'allenamento sportivo e nella preparazione dei ballerini e sportivi in generale.

- Gyrotonic® come rieducazione posturale: Il GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® è universalmente riconosciuto come un metodo armonico che contribuisce ad aumentare le capacità funzionali dell'intero organismo. È utilizzato in ambito preventivo, terapeutico e nella rieducazione al movimento. In particolare, migliora la funzionalità della colonna vertebrale, aumentandone la flessibilità, la resistenza, la tonicità, la forza e l'agilità. Ciò porta a una correzione della postura e offre benefici significativi per le patologie muscolo-scheletriche. Il metodo è stato adottato con successo da medici, osteopati e fisioterapisti nelle terapie di riabilitazione.
- Gyrotonic® per sportivi: Il Gyrotonic® è altamente raccomandato per gli atleti di tutte le discipline, offrendo una vasta gamma di benefici che migliorano le prestazioni sportive. Questi includono un miglioramento della proprioccezione,

dell'efficienza muscolare, dell'elasticità tendineo-legamentosa e della resistenza alla fatica. Di conseguenza, si ottiene un controllo ottimale della postura sia in condizioni statiche che dinamiche, aspetti cruciali per la pratica di qualsiasi sport. Gli atleti provenienti da una varietà di discipline hanno tratto vantaggio da questa tecnica, poiché il Gyrotonic® è in grado di simulare molti movimenti sportivi specifici, contribuendo a ottimizzare le loro performance. Tra gli atleti che hanno tratto benefici da questa pratica ci sono giocatori di calcio, basket, nuoto, baseball, hockey, tennis, ginnastica, ciclismo, corsa e golf.

- Gyrotonic® il fitness ideale in gravidanza: In un periodo così importante della vita di una donna, in cui mantenere la forma diventa non solo una preferenza ma una garanzia di benessere per entrambi, madre e bambino, un programma di allenamento come questo può migliorare in modo armonico le funzionalità dell'intero corpo. Utile anche per affrontare mal di schiena e rigidità nella zona cervicale, il Gyrotonic® può correggere posizioni sbilanciate e posture scorrette, migliorando la mobilità articolare e la circolazione sanguigna e linfatica. Sfrutta l'uso di un'apparecchiatura specifica, la Pulley Tower, che sostiene il corpo durante l'esecuzione degli esercizi, alleviando la fatica dalle gambe e dalla zona lombare. Attraverso un lavoro mirato, è possibile mantenere la forma fisica e migliorare la qualità della vita, ampliando la capacità respiratoria, aumentando l'elasticità muscolare e rinforzando il pavimento pelvico. Dopo il parto, il metodo Gyrotonic® può assistere le neo-mamme nel recupero della forma fisica e nella riabilitazione del pavimento pelvico.

Le lezioni

Il Metodo Gyrotonic® è utile per allungare tutta la muscolatura del corpo, renderlo più flessibile e meno predisposto agli infortuni e ai dolori, acquisirne consapevolezza, correggere gli atteggiamenti posturali errati e facilitare i movimenti quotidiani. È adatto a tutte le età ed esigenze: per rigenerare l'energia e la vitalità, donare un senso di calma e raggiungere un benessere generale. La seduta ha la durata di un'ora ed è consigliata la cadenza di 1 o 2 sedute a settimana e possono essere svolte in diverse modalità:

- Lezione di valutazione: Presso alcuni centri il training Gyrotonic® inizia con una seduta di valutazione individuale durante la quale avviene il primo approccio al metodo e vengono valutate le potenzialità della persona. Al termine della lezione, viene proposto un programma specifico e personalizzato sulla base delle reali condizioni e capacità fisiche del partecipante in relazione alle esigenze e agli obiettivi dello stesso.
-
- Lezioni individuali: Sicuramente il modo migliore per entrare in confidenza con il Metodo Gyrotonic®: la lezione viene costruita sulla persona in base alle capacità e alle esigenze con uno schema di lavoro ben preciso e funzionale avvalendosi di tutte le attrezzature a disposizione (Pulley Tower Combination Unit e Jumping Stretching Board). Poiché il programma Gyrotonic® Expansion System comprende una varia e vasta gamma di esercizi, per apprendere nel modo migliore i principi del metodo e gli esercizi base, sono consigliate un minimo di 10 lezioni; in seguito è possibile scegliere se continuare il percorso con lezioni individuali e specifiche o passare a lezioni “Duetto” o “Minigruppo”.
-
- Lezioni duetto o minigruppo: Questo tipo di lezioni vengono proposte dopo un certo numero di lezioni individuali, a discrezione del trainer, in quanto le singole esigenze personali dei partecipanti devono essere il più possibile compatibili. Il fine di queste lezioni è quello di lavorare con un incremento del ritmo applicando i principi e la tecnica acquisiti: la lezione diventa un vero e proprio training grazie all’utilizzo combinato di Gyrotonic® Pulley Tower Combination Unit e Gyrotonic® Jumping Stretching Board e coreografica, oltre ad assicurare un lavoro totale e completo a livello fisico.

3.3 La pratica

Gli strumenti del metodo Gyrotonic®

Il metodo Gyrotonic® si avvale di una serie di attrezzature specializzate progettate per guidare e assistere chi si allena. Tra queste, spicca la Pully Tower che include un sistema di carrucole pesate, una panca regolabile e un'unità di maniglie rotanti. Queste attrezzature consentono una varietà di movimenti e possono essere personalizzate per

soddisfare le esigenze specifiche di ogni individuo in allenamento.

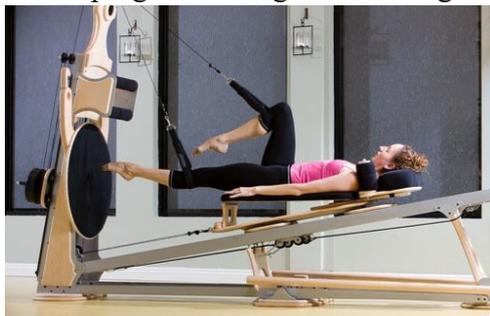
- Pulley Tower: La Pulley Tower è costituita da una struttura verticale solida e stabile che supporta tutto il sistema di carrucole e cavi i quali consentono di



eseguire una varietà di movimenti fluidi e tridimensionali. I cavi sono collegati alle carrucole e possono essere regolati in altezza per adattarsi alle esigenze di ogni individuo. Le carrucole sono dotate di pesi

aggiuntivi che forniscono resistenza durante gli esercizi. La resistenza può essere regolata in base al livello di condizione fisica e alla forza del cliente. La Pulley Tower può essere dotata di una barra di trazione che consente di eseguire una serie di esercizi di trazione per rafforzare gli arti superiori e la parte superiore del corpo. Alcune Pulley Tower sono dotate di un lettino regolabile che consente di eseguire esercizi sia in posizione eretta che seduta. Il lettino può essere regolato in altezza e inclinazione per adattarsi alle esigenze individuali di ogni cliente. E' progettata per fornire una varietà di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, migliorando la forza, la flessibilità, la coordinazione e la postura.

- Jumping Stretching Board: Progettata per offrire una varietà di esercizi che



coinvolgono tutto il corpo, con un'attenzione particolare alla flessibilità, alla forza e alla coordinazione. è costituito da una struttura solida e stabile, simile a una panca inclinata, che fornisce un

supporto sicuro durante gli esercizi. La superficie del Jumping Stretching Board è elastica e reattiva, progettata per consentire una serie di movimenti dinamici, inclusi salti e stretching, che favoriscono il coinvolgimento muscolare e la flessibilità. E' dotato di cinghie regolabili che possono essere utilizzate per vari scopi, come il supporto durante gli esercizi o la regolazione dell'intensità del movimento. Alcuni Jumping Stretching Board sono dotati di barre di supporto

che offrono un'ulteriore stabilità durante gli esercizi e consentono di eseguire una varietà di posizioni e movimenti in modo sicuro. La base è dotata di piedi di appoggio antiscivolo che garantiscono stabilità e sicurezza durante gli esercizi. Questo macchinario offre una serie di benefici, tra cui il miglioramento della flessibilità, della forza e della coordinazione, nonché un allenamento cardiovascolare leggero. È particolarmente adatto per esercizi di stretching dinamico e esercizi che coinvolgono il core e gli arti inferiori. Inoltre, può essere utilizzato da persone di diverse età per migliorare la forma fisica generale e la mobilità articolare.

- Archway: Progettata per offrire una vasta gamma di esercizi che coinvolgono



tutto il corpo, con un'attenzione particolare alla flessibilità, alla forza e alla postura. L'Archway è costituito da una struttura arcuata solida e stabile, simile a un arco, che fornisce un supporto durante gli esercizi e permette una varietà di movimenti fluidi e tridimensionali. E' dotato di un sistema di carrucole e cavi che consentono di regolare la resistenza e fornire supporto durante gli

esercizi. Questo sistema offre una gamma completa di movimenti e permette di adattare gli esercizi alle esigenze individuali di ogni cliente. Alcuni modelli di Archway sono dotati di una panchina regolabile che può essere inclinata o regolata in altezza per consentire una varietà di posizioni durante gli esercizi. Questa caratteristica offre un'ulteriore versatilità e personalizzazione dell'allenamento.

- Leg extension unit: Facilita il movimento funzionale di tutto l'organismo con sequenze che incrementano la coordinazione tra la parte superiore ed inferiore



del corpo e tra mani e piedi. I movimenti controlaterali su più piani accrescono la resistenza e la stabilità di tutte le articolazioni. Un originale e brevettato meccanismo a camme permette alle gambe di stendersi

totalmente e nel massimo comfort. In particolare le anche e le ginocchia traggono un enorme beneficio essendo libere di muoversi in un range naturale senza compressioni e con un rafforzamento di tutti i muscoli di sostegno. Ideale per regalare alle gambe un aspetto tonico ed affusolato e nei casi di riabilitazione post-operatoria.

CAPITOLO 4

PILATES E GYROTONIC® A CONFRONTO

4.1 Il confronto

Sia il Pilates che il Gyrotonic® sono nati dalla creatività dei loro fondatori, Joseph Pilates e Juliu Horvath. Entrambi europei, nati al cavallo di due secoli, hanno trovato riconoscimento per il loro ingegno e lavoro negli Stati Uniti. Questi maestri hanno dimostrato un'intuizione straordinaria nel creare qualcosa di significativo per l'umanità. Non avendo una formazione scientifica né essendo medici o fisioterapisti, entrambi provenivano dall'atletica e dalla danza. Tuttavia, possedevano una profonda comprensione del corpo e della biomeccanica, sperimentando ogni movimento su se stessi prima di sviluppare i propri metodi. Guidati dalla loro sensibilità e genialità, entrambi i sistemi hanno anche l'obiettivo di assistere le persone nella riabilitazione da infortuni fisici. Entrambi miranti a migliorare il benessere psicofisico. Essi integrano la coordinazione del movimento con la respirazione, la concentrazione e il controllo, simili allo yoga. Tuttavia, a differenza dello yoga, le posizioni non sono statiche ma eseguite dinamicamente, con fluidità e con l'ausilio di macchinari che supportano il corpo durante l'esecuzione.

Differenza principale tra i due metodi

Il Pilates è una serie di esercizi mirati, sviluppati principalmente per riabilitare pazienti e potenziare i muscoli, concentrandosi sulla forza dall'interno verso l'esterno. Questo approccio può fungere sia da regime di allenamento che da trattamento. Spesso, il Pilates è integrato con la fisioterapia per i suoi benefici terapeutici. Infatti, questo metodo può contribuire ad alleviare il dolore, migliorare la funzionalità e prevenire sintomi cronici legati a diversi disturbi muscolo-scheletrici. Enfatizza la correzione di specifici squilibri posturali e muscolari.

Il Gyrotonic® può efficacemente migliorare la flessibilità e la forza delle persone, concentrandosi principalmente sulla mobilità della colonna vertebrale. Questo metodo mira a potenziare l'intero corpo e i suoi muscoli centrali, contribuendo così al miglioramento della composizione corporea. Si concentra sull'esecuzione di movimenti

volti a mobilitare il sistema energetico del corpo e rilasciare i muscoli. Gli esercizi di Gyrotonic® sono progettati per essere accessibili a chiunque, indipendentemente dalla loro condizione fisica, offrendo benefici a tutti i praticanti. Tra le differenze principali troviamo anche:

- Principi: Da un lato, il Pilates adotta sei principi focalizzati sull'essere centrati, concentrati, controllati, precisi, fluidi e consapevoli della respirazione. Questi principi guidano l'allenamento verso il rafforzamento dei muscoli centrali, il miglioramento della consapevolezza corporea e la riduzione della tensione, portando ad un maggiore controllo e allineamento interno. Dall'altro lato, il Gyrotonic® si basa su principi come intenzione, stabilizzazione, decompressione e coordinazione. Questa pratica mira a migliorare la mobilità e la forza, incoraggiando l'esplorazione dei limiti attraverso movimenti circolari all'interno di un range di movimento controllato.
- Focus: Il Pilates pone un'enfasi primaria sull'allineamento del corpo, permettendo l'utilizzo sinergico del sistema muscolare, scheletrico e nervoso per rieducare i modelli di movimento corporeo. Al contrario, il Gyrotonic® mira al miglioramento muscolare, mentre agisce come un'esercizio di benessere per integrare gli aspetti emotivi e fisici.
- Attrezzatura: Nel Pilates, troviamo una varietà di attrezzature tra cui le macchine che aiutano a fornire durante l'esecuzione di vari esercizi resistenza o assistenza tramite l'uso di molle. Questo permette alle persone di massimizzare i benefici degli esercizi, mantenendo l'attenzione sulla prevenzione degli infortuni mentre si lavora per migliorare la forza e la resistenza. Allo stesso modo, il Gyrotonic® impiega attrezzature specializzate per sfruttare appieno i movimenti fluidi e circolari, sempre con l'obiettivo di preservare la sicurezza durante l'allenamento.
- Movimenti: Nel Pilates, i movimenti mirano a coinvolgere specifici gruppi muscolari attraverso ripetizioni di esercizi, promuovendo una buona forma fisica. Questi esercizi richiedono una grande concentrazione e controllo per essere eseguiti correttamente. Nel Gyrotonic® , solitamente si eseguono movimenti altrettanto specifici per migliorare la condizione fisica, richiedendo

anch'essi una notevole concentrazione e controllo per essere svolti efficacemente.

Nonostante le numerose differenze, Pilates e Gyrotonic® condividono anche molte similitudini. Entrambe queste pratiche mirano a migliorare il controllo del core, aumentando la forza, la flessibilità e la resistenza del corpo. Inoltre, sono entrambi esercizi adatti a persone di qualsiasi condizione fisica. È fondamentale considerare gli obiettivi personali per determinare quale pratica sia più adatta a soddisfare le proprie esigenze.

4.2 Sessione di allenamento con entrambi i metodi

Ecco un possibile approccio per strutturare una seduta combinata che includa sia il Pilates che il Gyrotonic® su un soggetto che vuole migliorare la flessibilità e il rinforzo muscolare:

Si incomincia la seduta con un'anamnesi posturale e una raccolta dati per raccogliere informazioni essenziali sullo stato posturale e sullo stile di vita del soggetto, che ci aiuterà a personalizzare il trattamento in base alle esigenze specifiche.

Si andrà ad effettuare una serie di test tra cui il bendin forward stretch, per valutare il grado di retrazione delle catene muscolari posteriori e l'eventuale presenza di gibbo costale nelle scoliosi.

Viene chiesto al soggetto di flettersi in avanti all'altezza dell'articolazione coxo-femorale e da lì si valuterà la qualità e la quantità del ROM articolare dell'articolazione coxo-femorale durante la flessione del busto sulle cosce. La distanza raggiunta dalle mani rispetto alla punta dei piedi, sarà indice di retrazione o meno dei muscoli posteriori delle cosce (ischiocrurali). Dopo aver valutato tutti i dati raccolti, si dà inizio alla sessione di allenamento:



Riscaldamento: Si andranno ad utilizzare delle attrezzature specializzate del Gyrotonic®, come la Pully Tower. Si parte dal riscaldamento che coinvolge movimenti leggeri per aumentare la circolazione e preparare il corpo all'attività fisica. Il soggetto viene fatto stendere in posizione supina, di schiena alla torre e gli verranno applicate le cinghie ai piedi, assumendo una posizione di 90 gradi. Questo aiuta a scaricare la schiena e controllare che non venga messa sotto sforzo. Verranno eseguiti esercizi di respirazione per centrarsi e leggeri movimenti articolari con le gambe come cerchi, slanci e bicicletta che mirano a migliorare la mobilità, la flessibilità, l'allungamento della catena posteriore e la coordinazione utilizzando il flusso continuo dei movimenti per stimolare il corpo in modo dinamico.

- Rinforzo delle gambe: Stesi in posizione supina si andranno ad appoggiare le dita dei piedi alla foot bar e si svolgeranno movimenti di piegamenti ed estensione della gamba. Il movimento si svolgerà poi anche su arco del piede e talloni. La foot bar crea una stimolazione di tutta la pianta del piede oltre a rinforzare e aumentare la flessibilità dell'articolazione della caviglia e del piede stesso. C'è anche un coinvolgimento di tutta la gamba e dei muscoli ischiocrurali, quadricipiti, adduttori e gastrocnemio.
- Rinforzo del core: Esercizi per rafforzare il core e migliorare la stabilità del corpo come gli addominali con l'utilizzo dell'attrezzo leg extension unit. Il soggetto viene fatto stendere in posizione supina rivolto verso la torre e si applicheranno ai gomiti le cinghie dell'attrezzo, che, in base al peso inserito, aiutano ad eseguire movimenti come il crunch, piccoli molleggi e torsioni per stimolare i muscoli laterali trasversali. Per rendere l'esercizio più complesso si inserirà tra le ginocchia il magic circle o una soft ball.
- Rinforzo delle braccia: Con il Pilates reformer si andranno a lavorare attivamente le braccia e i muscoli superiori come i bicipiti, tricipiti e gran dorsale promuovendo la forza, la flessibilità del ROM articolare del cingolo scapolare, la stabilità e il controllo del movimento. Si andranno ad utilizzare le cinghie tenendo tra le mani le maglie con un carico personalizzato da soggetto a soggetto. Si svolgeranno esercizi in posizione supina con le gambe piegate a 90

gradi, questa posizione permetterà di controllare più facilmente il core e la schiena. Si andranno ad eseguire movimenti come cerchi, aperture laterali e piegamenti.

- Allungamento e mobilizzazione della colonna: Questi esercizi verranno svolti con la Pulley Tower. Seduti sulla panca, si fanno delle circonduzioni con le braccia in senso orario e antiorario con l'ausilio di uno schienale che si inserisce nella panca e che da un supporto alla schiena. Le mani sono nelle cinghie che tirano dei pesi in modo da favorire la mobilizzazione del rachide. Questo esercizio aiuta ad aprire il petto e a sciogliere le tensioni della schiena. Si passerà poi all'utilizzo delle maniglie dove si andranno ad eseguire torsioni e circonduzioni in entrambi i sensi con la schiena in modo da poter allungare e mobilitare la spina dorsale. Nella fase di inspirazione si spingeranno le braccia e il petto in avanti portando il bacino di anteroversione e si concluderà il giro nella fase di espirazione dove si andrà ad eseguire una retroversione del bacino e una “ gobba” a livello dorsale per poi tornare in posizione di partenza con la schiena retta.

CONCLUSIONI

In conclusione, l'analisi approfondita della sinergia tra Pilates e Gyrotonic® evidenzia come questi due metodi di allenamento possano integrarsi in modo armonioso per promuovere il benessere fisico e mentale. Il Pilates, con il suo focus sulla stabilità del core, l'allineamento posturale e la precisione dei movimenti, offre una solida base per lo sviluppo della forza e della consapevolezza corporea. D'altra parte, il Gyrotonic®, attraverso i suoi movimenti fluidi e tridimensionali, favorisce la mobilità articolare, la flessibilità e la coordinazione.

L'integrazione di questi due approcci crea un programma di allenamento completo che non solo migliora la condizione fisica generale, ma contribuisce anche al rilassamento mentale e alla riduzione dello stress. Le evidenze raccolte nel corso di questa tesi mostrano che la pratica combinata di Pilates e Gyrotonic® può portare a significativi benefici in termini di postura, equilibrio, forza muscolare e benessere psicologico.

In un mondo sempre più frenetico e stressante, trovare modalità di esercizio che supportino sia il corpo che la mente è fondamentale. Pilates e Gyrotonic®, grazie alle loro caratteristiche complementari, rappresentano un potente strumento per raggiungere un buon equilibrio. Pertanto, incoraggiare una maggiore diffusione e consapevolezza di questi metodi può avere un impatto positivo e duraturo sulla salute e il benessere delle persone. La sinergia tra Pilates e Gyrotonic® non è solo una combinazione di tecniche di esercizio, ma un vero e proprio approccio integrato al benessere che può trasformare la qualità della vita.

BIBLIOGRAFIA

- *Ritorno alla vita* Pilates Joseph H., Miller William John (1945), Edizione Italiana a cura di Anna Maria Cova, postfazione di Giuliana Scotto (2009), Urbino, Carocci Faber;
- *Dispensa manuale Refomer (I manuali di Fitness Academy FIF)* Gianpiero Marongiu

SITOGRAFIA

- *Cos'è il benessere?* <https://www.robertotravan.com/2016/11/20/cose-il-benessere/>
- *Gyrotonic Eur* <https://gyrotonic-eur.com/storia-del-gyrotonic/>
- *Gyrotonic Torino* <https://www.gyrotonic-torino.com/index.php/gyrotonic-torino-le-attrezzature/>
- *I benefici dello sport sul benessere psicofisico* <https://www.quixa.it/blog/salute/i-benefici-dello-sport-sul-benessere-psicofisico/>
- *Pilates Italia* <https://www.pilatesitalia.com/attrezzi-pilates/>
- *True Pilates* <https://www.truepilates.it/storia-e-origini-del-pilates>