

Simona Brancati



**5 PROGRAMMI A CORPO LIBERO PER
TENERSI IN FORMA IN 20 MINUTI:
*SCHIENA, FLESSIBILITA', FORZA,
TONO, MENOPAUSA***

Copyright © 2020 Simona Brancati

Tutti i diritti riservati

Tutte le immagini di questo libro sono di Alfredo Cabria e di proprietà dell'Autrice.

Sono vietate la riproduzione, l'archiviazione e la trasmissione, anche parziale, in qualsiasi modalità e con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopia e registrazione, senza il consenso scritto dell'Autrice.

Avvertenze

L'Autrice declina ogni responsabilità per qualsiasi lesione, danno o perdita a carico di persone o cose che potrebbero derivare in qualsiasi circostanza dai contenuti di questo libro. Questo libro non sostituisce il consulto e la terapia medica o specialistica. Pertanto, prima di eseguire qualsiasi istruzione in esso contenuta, se sei in gravidanza, se soffri di disturbi particolari e/o di patologie, consulta sempre il tuo medico di fiducia per un parere professionale.



Chi sono

Mi chiamo Simona Brancati, classe 1968, sono un'ex giornalista e vivo a Genova. Il mio colpo di fulmine per il Pilates è scattato a 39 anni, ed è stato un percorso di educazione al movimento e all'economia energetica. Era un periodo particolare e molto impegnativo della mia vita, lavoravo come giornalista nei settori del cinema e del turismo, stavo pubblicando la terza edizione del mio saggio su Quentin Tarantino e iniziavo a occuparmi di formazione sulla sicurezza sul lavoro come attività imprenditoriale. Lavoravo molto e principalmente con la testa. Pur avendo sempre praticato molti sport non sono mai stata una fanatica, anzi, quando avevo troppo lavoro la mia tendenza era sempre quella di farmi prendere dalla pigrizia fisica per dare priorità all'iperattività mentale.

Poi, un giorno, il mio corpo ha iniziato a dare i primi segnali di stress e ho dovuto correre ai ripari velocemente. Mi sono presa del tempo per me, ed è stato allora che ho deciso di sfruttare appieno i benefici del Pilates, che già conoscevo

come allieva, e di approfondirli in modo professionale. Così ho iniziato il mio percorso di formazione come insegnante, sia nel Pilates che nello Yoga, entrambi orientati allo stile posturale perché era quello che mi interessava di più sia per me stessa sia per il target delle future allieve di cui avrei voluto occuparmi. In quello stesso periodo mi sono diplomata presso una scuola di counseling con una tesi orientata all'indirizzo corporeo. Nel 2013 ho aperto un'associazione sportiva dove per sei anni mi sono dedicata a trasferire la tecnica, i benefici e il mio entusiasmo sia ad allievi che a futuri insegnanti attraverso corsi di formazione mirati.

Oggi sono una BodyMind e-trainer, alleno le donne on line (con un occhio di riguardo per le over 40 e 50) e le aiuto a valorizzare le proprie risorse fisiche e mentali per mettere in pratica il migliore dei cambiamenti. Nel frattempo ho recuperato antiche passioni come la scrittura, la moda, il cinema e i viaggi. Ho pubblicato un videocorso sul Pilates per principianti che presto tornerà disponibile in Rete, ho in cantiere un altro testo di approfondimento sulla consapevolezza corporea e un romanzo in attesa di pubblicazione. L'iperattività mentale è rimasta quella di un tempo, perché fa parte della mia natura, ma a differenza di prima ho capito quanto l'energia e la flessibilità mentale si nutrono dei loro equivalenti fisici, e che la cura del corpo non è una perdita di tempo - quando già ne hai poco - bensì un grande alleato per fare di più e meglio, per migliorare la propria efficienza e la qualità della performance con cui ognuno di noi risponde alle pressanti richieste di tutti i giorni.

Visita il mio blog e seguimi sui social

<https://www.simonabrancati.com/>

<https://www.facebook.com/simona.brancati.10>

<https://www.facebook.com/fiftyglitters/>

https://www.instagram.com/simona_brancati

<https://www.pinterest.it/simona68brancati>

Se hai qualche domanda, scrivimi!

email: info@simonabrancati.com

Introduzione... da leggere!

La migliore attività fisica per me è quella che aiuta a conoscere il proprio corpo e che insegna a usarlo correttamente, in modo efficiente e ottimizzato, non solo all'interno dello spazio fisico in cui ci si allena ma anche fuori, nella vita di tutti i giorni. Ho capito subito che il Pilates assecondava questa mia esigenza sin da quando ho iniziato a praticarlo come allieva. L'impegno che mettevo sul tappetino produceva benefici nei movimenti della mia vita quotidiana che risultavano più sciolti, più flessibili e più corretti da un punto di vista posturale. Prendevo meno storte alle caviglie e non ho più avuto il torcicollo. Ho aumentato la forza e l'efficienza muscolare e l'energia. In coda al supermercato o davanti al computer ho iniziato a rendermi conto di assumere posture sbagliate e dolorose e ho imparato a correggerle subito, come se dentro di me ci fosse una vocina che mi impartiva sagge istruzioni (in realtà c'era sul serio, ed era quella della mia insegnante che ad ogni lezione ripeteva sempre le stesse cose fino a farmele venire a noia!). C'è poi un altro aspetto che mi ha affascinato nel Pilates: il *tappetino* ha una funzione simbolica, lì devi avere la capacità di muoverti e cambiare posizione senza sconfinare, è il tuo limite entro il quale puoi fare tutto e hai tutto quello che ti serve. È scontato spiegare come questo concetto possa allenare mentalmente la determinazione e il controllo. È uno dei tanti motivi per il quale il Pilates è una disciplina psico-corporea e non una semplice attività ginnica.

Questo manuale è nato dall'esigenza di rendere più organizzato e disciplinato il mio allenamento quotidiano. Proprio così, è la vecchia storia del calzolaio che va in giro con le scarpe bucate, predico bene alle allieve ma poi razzolo malissimo perché nella quotidianità a volte anche pianificare

il mio allenamento diventa impegnativo. Il *Pilates Matwork* cioè quello a corpo libero eseguito sul tappetino, il 'mat' per l'appunto, ha talmente tanti esercizi che non sempre riesco a sceglierli in modo razionale e veloce e a metterli insieme in una sequenza calibrata, soprattutto quando sono di corsa e con la testa in confusione per le troppe cose da fare. È in questi momenti che vorrei avere di nuovo un'insegnante tutta per me che mi dica cosa fare (!). Per questo ho deciso di organizzare tutti gli esercizi Pilates in **cinque programmi di allenamento**, piccole *routine* pronte per l'uso da eseguire **in venti minuti**. L'ho fatto pur sapendo che questa suddivisione è molto comoda ma arbitraria e anche poco ortodossa, visto che ho mescolato esercizi classicamente suddivisi per livello di difficoltà e di competenza tecnica (base, intermedia e avanzata). In realtà nel Pilates ogni singolo esercizio è smart perché progettato già di suo per essere completo e *total body*, e per garantire benefici apprezzabili nella vita pratica sin dalla prime lezioni.

Così ho analizzato uno ad uno gli esercizi *codificati*, così definiti perché prevedono certe regole fisse e impegnative sia nella posizione da assumere che nello sviluppo della loro dinamica (inizio, centro, fine). È possibile che troverai delle differenze nel modo di eseguirli rispetto a quanto magari già conosci, questo perché i codificati nel corso del tempo hanno subito variazioni all'interno delle diverse scuole; per quanto riguarda la mia formazione di base è *postural pilates* e le indicazioni di questo libro seguono questa linea. A ogni esercizio codificato ho aggiunto poi una nutrita serie di *pre-pilates*, cioè variazioni preparatorie o facilitate da eseguire con la stessa respirazione e dinamica dei codificati. Infine, li ho selezionati per obiettivi di allenamento anziché per livello di difficoltà e li ho accorpati in **cinque sequenze da otto esercizi** l'una da scegliere secondo l'esigenza del momento:

rilassare e rafforzare la schiena, lavorare sulla flessibilità, sul tono muscolare e sulla forza; l'ultimo programma l'ho pensato per le donne in menopausa, ma può essere eseguito da tutti perché è quello che bilancia in un'unica sequenza tutti gli obiettivi degli altri programmi. Ogni sequenza cerca di proporre fluidità nelle transizioni da un esercizio all'altro e di rispettare le regole dell'alternanza e del bilanciamento, sia nella tipologia di movimento che nella variazione di posizione del corpo all'interno dello spazio. Quindi, per esempio, ogni sequenza cercherà di proporre esercizi di estensione e flessione, equilibrio e torsione, forza e mobilitazione, da eseguire in posizione supina, prona, seduta e laterale. Spero di esserci riuscita!

Il mio *primo consiglio* nell'uso di questo manuale si rivolge sia a chi non è allenato sia a chi è sportivo ma ha praticato poco o niente il Pilates, ed è quello di iniziare ogni programma nella sua *versione pre-pilates*, in modo da prendere confidenza con la tecnica e l'impostazione richiesta dal metodo. Puoi allenarti con un programma pre-pilates diverso ogni giorno, ma il mio *secondo consiglio* è quello di sceglierne uno e di portarlo avanti per almeno un paio di settimane, in modo da abituare il tuo corpo ad un certo movimento e a comprenderlo bene fino ad ottenere la massima perfezione nel gesto tecnico. Potrebbe sembrare eccessivo, lo so, ma in realtà questa *ricerca di precisione e di controllo* del proprio corpo e dei propri movimenti è alla base della filosofia del Pilates, che proprio per il suo rigore è stata abbracciata dai ballerini professionisti. Per chi ha bisogno di disciplina o ricerca la perfezione è l'allenamento perfetto! Il *terzo consiglio* è più che altro una pratica di buon senso. Il pilates è un allenamento indicato a tutti, soprattutto nelle variazioni semplificate, ma questo non significa che sia poco impegnativo o che non abbia contro-indicazioni. Alcune sono

riportate come avvertenza nell'introduzione di ogni esercizio insieme ad alcuni consigli, ma è buona e sicura norma affidarsi sempre al proprio medico, non solo in presenza di problemi, stati infiammatori, gravidanza o patologie particolari, ma anche prima di iniziare qualsiasi attività fisica. Un *ultimo consiglio: **in presenza di dolore, fermati sempre!***

Cosa c'è da sapere sul Pilates (dizionario tecnico)

Il Metodo ideato da J.H. Pilates è una disciplina olistica che si basa sull'integrazione di mente e corpo e fonde i principi e le tecniche di diverse discipline sportive di tradizione occidentale e orientale (tra cui lo Yoga). È un allenamento di tipo prevalentemente *anaerobico*, quindi a differenza di quello *aerobico* dove gli obiettivi principali sono il consumo di grasso corporeo e il miglioramento dell'attività cardiovascolare, questo allena principalmente la forza con esercizi di breve durata, di intensità media o alta e con poche ripetizioni (in genere nel Pilates non sono più di cinque).

L'allenamento va sempre eseguito nel rispetto degli **otto principi originali** che stanno alla base di questa disciplina e che consentono di avanzare in modo graduale e sicuro. Si consigliano in genere 4 - 6 settimane di allenamento pre-pilates prima di progredire con l'inserimento di dinamiche codificate più impegnative. Nella descrizione di questi principi riporto il *significato delle parole chiave* del metodo Pilates che ritroverai nelle istruzioni per eseguire ogni esercizio.

1. Concentrazione

Sono richiesti un buon impegno mentale e consapevolezza durante l'esecuzione degli esercizi, come se questi fossero una forma di meditazione che ti ancora nel 'qui e ora' per *sentire* e occuparti soltanto del tuo corpo. A questo scopo nelle istruzioni degli esercizi di questo libro troverai molte immagini metaforiche che ti aiutano ad assumere la posizione in modo più facile, intuitivo e anche corretto. Quindi nel Pilates non ci sono mai movimenti frettolosi o distratti, non puoi pensare alla lista della spesa per intenderci!

2. Controllo..... CONTINUA

1 - Programma di allenamento: SCHIENA

La nostra colonna vertebrale (rachide) è un tubo semirigido contenente il midollo spinale e costituita da 33 anelli ossei, chiamate vertebre, raggruppati in 4 curve fisiologiche alternate che sono le principali responsabili dell'elasticità e della solidità della colonna.

Le vertebre sono unite dai dischi intervertebrali, delle specie di cuscinetti importantissimi con la funzione di ammortizzare gli urti e facilitare i movimenti, che con il passare degli anni tendono a ridurre il contenuto idrico e di conseguenza lo spessore e la flessibilità.

Partendo dall'alto ci sono *7 vertebre cervicali* in lordosi (concavità posteriore), *12 toraciche* in cifosi (concavità anteriore), *5 lombari* in lordosi (concavità anteriore), *5 sacrali* in cifosi (concavità anteriore) e *4 coccigee*.

Quindi tutti i movimenti del corpo implicano la partecipazione della colonna vertebrale in modo diretto, per esempio quando la pieghiamo in avanti o ruotiamo il tronco, oppure indiretto quando essa deve garantire il supporto e la stabilizzazione durante il movimento delle braccia e delle gambe

La salute della schiena è fondamentale quindi per muoverci senza limitazioni, come lo è anche imparare a muoverci in modo corretto nella vita di tutti i giorni e allenare i muscoli giusti per migliorare la nostra postura quotidiana.

Gli esercizi che ti propongo nella sequenza successiva hanno l'obiettivo di mobilizzare e tonificare la colonna vertebrale e singolarmente anche il tratto cervicale, dorsale, lombare e sacrale.

1.1 Roll Down

Questo esercizio è l'unico codificato eseguito in piedi e per questo è utile da inserire all'inizio di ogni allenamento come riscaldamento e preparazione. Ha diversi obiettivi: allungare la catena cinetica posteriore (dalle vertebre cervicali fino al tallone), sciogliere e rafforzare l'intera colonna vertebrale, riassetare il bacino e sollecitare la parete addominale attraverso la respirazione.

Dinamica codificata

Posizione di partenza in stazione eretta. Esegui l'allungamento vertebrale, il controllo degli allineamenti e lo scoop addominale. I piedi sono paralleli e distanziati quanto il bacino, le braccia distese in alto con i palmi che si guardano. Durante l'esecuzione le ginocchia sono distese ma non rigide, la power house è sempre attivata, le scapole sono bloccate verso il basso, i movimenti sono lenti.

IN – allunga la colonna e le braccia verso l'alto.



Figura 1

ES – porta il mento verso lo sterno e snocciola lentamente una vertebra dopo l'altra: prima le cervicali, poi le dorsali, poi

le lombari, in modo fluido e senza perdere l'appoggio sui tre punti della pianta dei piedi (sotto l'alluce, sotto il mignolo e sul tallone). Durante la discesa mantieni le braccia parallele alle orecchie e i glutei sulla linea dei talloni senza spingerli indietro. Arriva in posizione di flessione col busto.



Figura 2

IN – resta qualche secondo in posizione flessa, poi attiva i glutei e la power house per prepararti alla risalita.



Figura 3

ES – lentamente snocciola una vertebra dopo l'altra partendo da quelle lombari, poi le dorsali, poi le cervicali. Mantieni le braccia parallele alle orecchie (figura 2). La testa e le braccia

sono le ultime a risalire per tornare nella posizione di partenza (figura 1).

Respirazione in quattro tempi: IN (allungamento) - ES (discesa)- IN (resta in posizione) - ES (risalita)

Ripetizioni: 1- 3

ERRORI DA EVITARE

Perdere gli allineamenti tra i segmenti del corpo e l'appoggio corretto sui piedi a scapito dell'equilibrio. Creare ipertensione al collo, alle spalle e alle braccia. Non attivare lo *scoop* o perderlo tra l'inizio e la fine del movimento. Attivare la mobilizzazione della colonna troppo velocemente. Insaccare la testa tra le spalle quando si allungano le braccia in alto.

PRE-PILATES

Esegui la dinamica senza usare le braccia: posizione di partenza in stazione eretta con le braccia distese e morbide lungo i fianchi. Durante lo snocciamento delle vertebre mantieni le braccia rilassate e le spalle abbassate. *Immagina di essere una bambola che con un movimento lento e fluido si sgonfia nella discesa e si rigonfia nella salita.* Per percepire maggiormente lo snocciamento vertebrale e mantenere gli allineamenti puoi eseguire l'esercizio con la schiena appoggiata a una parete. N.B. Questa variazione è preferibile se soffri di vertigini, cervicalgia o cifosi dorsale conclamata.



Figura 4

Esegui la dinamica *immaginando di fare un tuffo*. Enfatizza la spinta delle gambe e delle braccia verso l'alto per poi arrotondare il movimento formando una C con le braccia e con la schiena. Mantieni le ginocchia un poco flesse nella discesa e nella risalita. N.B. Questa variazione è indicata se hai la catena posteriore delle gambe rigida.



Figura 5

CONTINUA...