

SALUTE

di Paola Tiscornia

FASTWEB

un passo avanti

FEBBRAIO 2010

EURO 0,98

www.fastweb.tv

Nervi e muscoli saldi con la GINNASTICA DOLCE

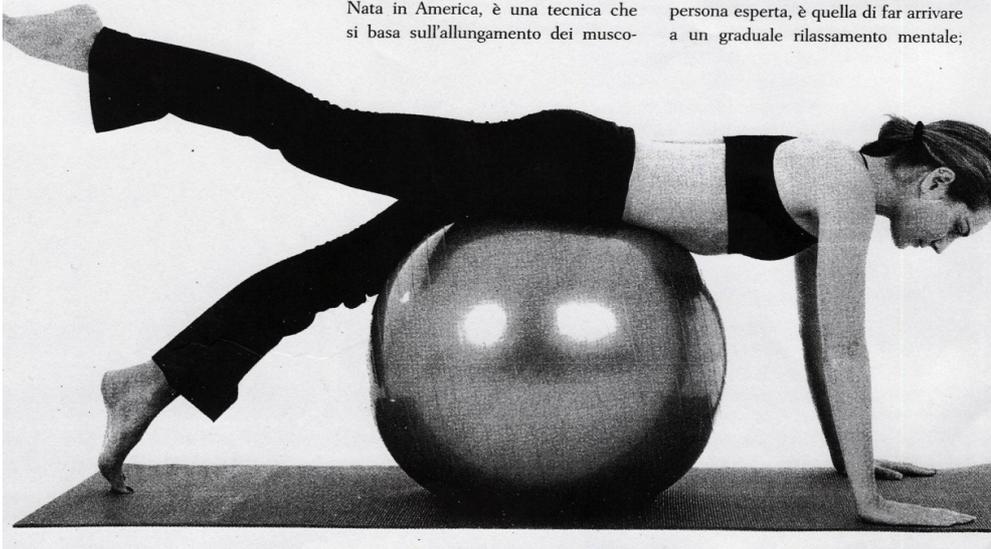
Pilates, metodo Feldenkrais e stretching sono tra le discipline che più aiutano a combattere lo stress e i dolori alla colonna, oltre a rendere i movimenti più armoniosi e il corpo più tonico

Attività fisica? Sì, ma senza stress né ritmi troppo aggressivi. L'ideale, per chi è in cerca di una disciplina che coniughi il movimento con il benessere sia fisico sia mentale, è la ginnastica dolce, adatta a ogni tipo di preparazione e a ogni età. Ma quale scegliere? Esistono tante metodiche e la preferenza potrà dipendere dalle inclinazioni personali, così come dai suggerimenti del medico di fiducia. Vediamone alcune.

Pilates

Nata in America, è una tecnica che si basa sull'allungamento dei musco-

li e consente di arrivare ad acquisire un portamento elegante e armonioso. L'obiettivo del metodo è infatti proprio quello di portare chi lo pratica a muoversi con grazia ed equilibrio, attraverso il rispetto dei principi base che sono la concentrazione, il controllo totale dei movimenti e l'armonia di esecuzione, un minore dispendio energetico, la precisione e la respirazione. Il vantaggio maggiore della disciplina, praticata in palestra con l'ausilio di attrezzi specifici, con costanza e sotto la guida di una persona esperta, è quella di far arrivare a un graduale rilassamento mentale;



SALUTE

inoltre è un'ottima tecnica riabilitativa, ideale per ridare elasticità alla colonna vertebrale e tono muscolare a glutei e gambe, alleviare i dolori di schiena, ottenere fianchi sottili e ventre piatto. In Italia viene praticato molto lo Psychosomatic Pilates, una rielaborazione nostrana del metodo tradizionale particolarmente soft, adatto anche a chi soffre di cervicale, incontinenza o tensione muscolare cronica.

Metodo Feldenkrais

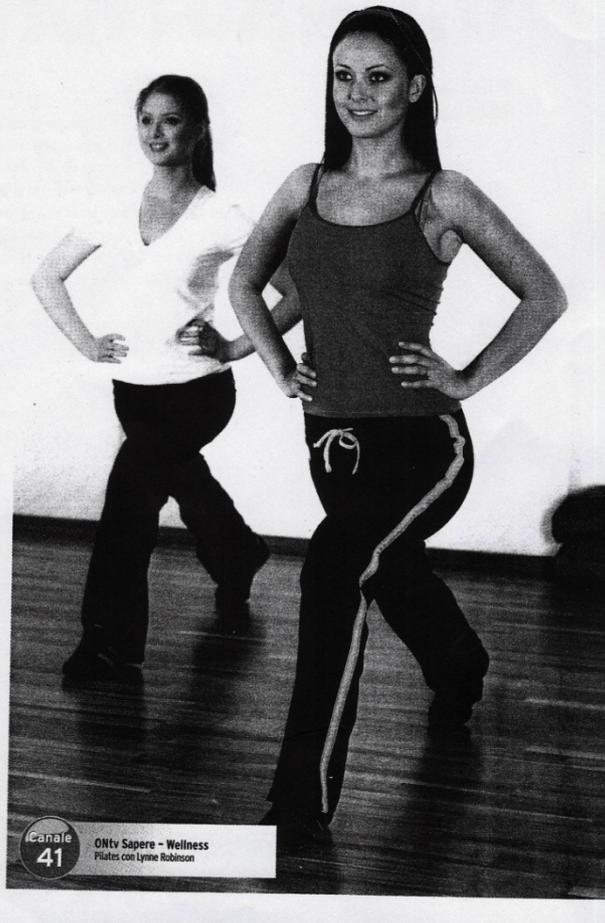
Grazie a questa disciplina si impara a conoscere e utilizzare al meglio le nostre risorse attraverso il movimento, con l'obiettivo di migliorare la consapevolezza e la sensibilità e ridurre il dispendio inutile di energia. Tramite gli esercizi mirati, infatti si può migliorare l'immagine di sé imparando a **conoscersi meglio** e arrivare a processi emotivi e di pensiero più positivi. Si pratica in palestra in lezioni di gruppo o anche individuali, imparando sequenze di movimento via via sempre più complesse. Questa metodica costituisce un valido supporto per chi soffre di **mal di schiena, dolori cervicali, artrosi** o chi, per traumi o disturbi neurologici, deve migliorare le capacità motorie. Costituisce comunque anche un valido strumento nella lotta allo stress e per una migliore pratica sportiva o una maggiore capacità espressiva nei campi della danza, del canto e del teatro.

Stretching

Lento lento, piano piano. Con gli esercizi di allungamento muscolare (stretching, appunto), svolti regolarmente senza fretta, strappi, scossoni o molleggi, si arriva senza sforzo a migliorare l'elasticità muscolare, rendendo i movimenti più armoniosi e funzionali. Tra l'altro è una disciplina che non costringe a impegno e orari in palestra, ma si può praticare facilmente di mattino, di sera, a casa come in ufficio o al parco, appena svegli per iniziare al

meglio la giornata o magari per tirarsi un po' su dopo tante ore di studio o di lavoro. Chi svolge un'attività fisica regolare (per esempio la corsa) dovrà eseguire esercizi di stretching inizialmente e subito al termine dell'allenamento.

Ci si deve sempre ricordare, nel corso dei diversi esercizi di allungamento, di non superare mai la soglia del dolore: non appena il muscolo inizia a tirare, non insistere oltre e mantenere la posizione.



Canale
41

ONtv Sapere - Wellness
Pilates con Lynne Robinson