

AII



Vai al contenuto multimediale

Salvatore Pignato

**Itinerari didattici di ginnastica dolce
per il benessere**





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it

info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXVII

Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.gioacchinoonoratieditore.it

info@gioacchinoonoratieditore.it

via Vittorio Veneto, 20

00020 Canterano (RM)

(06) 45551463

ISBN 978-88-255-1162-8

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: dicembre 2017

Indice

- 7 *Presentazione*
- 11 **Capitolo I**
 Benessere e stili di vita attivi
 1.1. Benessere: un termine polisemico, 11 – 1.2. Attività fisica e salute, 16.
- 23 **Capitolo II**
 La ginnastica dolce
 2.1. Il concetto e il termine di ginnastica dolce, 23 – 2.2. Benessere psico-fisico attraverso la ginnastica dolce, 26 – 2.3. I principi e gli obiettivi della ginnastica dolce, 29 – 2.4. Strutturazione di una lezione, 32 – 2.5. Indicazioni utili per la pratica degli esercizi, 34.
- 35 **Capitolo III**
 La ginnastica dolce in ambiente acquatico
 3.1. Caratteristiche delle attività fisica in acqua. Percezioni, sensazioni e reazioni del corpo, 35 – 3.2. La valutazione dell'efficienza fisica generale. I test per soggetti allenati e non allenati, 41 – 3.3. L'utilizzo dell'acqua per l'attività fisica preventiva, 48.
- 57 **Capitolo IV**
 Educazione respiratoria
 4.1. Esercizi per il potenziamento della capacità ventilatoria, 57.
- 66 **Capitolo V**
 Protocollo di esercizi di ginnastica dolce
 5.1. Esercizi per le spalle, 66 – 5.2. Esercizi per gli arti superiori, 69 – 5.3. Esercizi per gli addominali, 71 – 5.4. Esercizi per gli arti inferiori, 73.

76 Capitolo VI

Ginnastica dolce e terza età

6.1. Introduzione, 76 – 6.2. Benefici dell'attività motoria nella terza età, 81 – 6.3. Raccomandazioni ACSM per il conseguimento dello stato di benessere fisico, 83.

98 Capitolo VII

Ginnastica dolce: un protocollo di intervento attraverso il metodo Pilates Matwork

7.1. Introduzione, 98 – 7.2. I principi, 99 – 7.3. Utilità del Pilates, 104 – 7.4. Terminologia in uso durante le lezioni di Pilates, 107 – 7.5. Livelli di insegnamento, 111 – 7.6. Evidenze scientifiche del metodo Pilates Matwork nei contesti di ginnastica dolce, 124.

131 *Appendice*

149 *Bibliografia*

Presentazione

Il presente volume è rivolto agli studenti di Scienze motorie e a quanti operano nel complesso campo dell'educazione motoria, della cinesiologia, dell'esercizio fisico con attività fisica a bassa intensità e, per questo, rivolta a tutte le età. Per il numero degli esercizi proposti e per l'impianto metodologico che lo attraversa, è utile a quanti operano nell'ambito dell'attività motoria preventiva e compensativa.

La cura del corpo, finalizzata al benessere e allo sviluppo equilibrato della persona, è una conquista culturale dell'ultimo periodo della nostra storia. Nella sua recente diffusione coinvolge i giovani, gli adulti e gli anziani, cambiando profondamente la considerazione dell'attività fisica centrata sul culto del corpo. Tra gli anni '80 e gli anni '90 del secolo scorso, per esempio, l'attività fisica che colpiva l'immaginario collettivo, soprattutto delle nuove generazioni, era legata al body building e a tutte le altre pratiche fisiche simili connesse al raggiungimento del "corpo scolpito", che avevano per obiettivo il raggiungimento massimo della forza, della perfezione della forma fisica, della bellezza armonica del corpo attraverso la fatica e spesso e volentieri non solo con quella. Lo sforzo fisico pesante fino allo sfinimento svolto con caparbio accanimento era considerato un prezzo necessario per allenare il corpo e mantenerlo in forma.

La cultura che si è diffusa in seguito, invece, ha cambiato questa tendenza favorendo la diffusione di tecniche e di metodi più meditativi, racchiusi nella definizione ampia di "ginnastiche dolci", che ingloba attività fisiche di rilassamento, a cominciare dall'eutonia di G. Alexander, dagli insegnamenti del training autogeno di J.H. Schulz, dagli esercizi mutuati dallo yoga, dal metodo del rilassamento progressivo di E. Jacobson fino all'antiginastica di Thérèse

Bertherat e alla ginnastica espressiva. A differenza dell'esercizio fisico estremo che opera con pesi e sovraccarichi, sottoponendo il corpo a azioni e reazioni esasperate, la ginnastica dolce asseconda l'esigenza di eliminare gli sforzi non necessari nel rispetto del ritmo di vita della persona, consentendo a soggetti in età di sviluppo, adulti e anziani anche con patologie, di operare in tutta sicurezza sull'apparato locomotore e sul sistema nervoso, per stimolare il lavoro di muscoli rigidi, contratti, poco tonici e rallentati da stili di vita sbagliati, dall'invecchiamento o da patologie a carico della motricità. Per questa via è possibile esplorare nuove possibilità motorie, scoprire il piacere della cura di sé, ricercare un nuovo equilibrio mente — corpo, sintonizzare la persona all'ambiente per registrare nuovi importanti traguardi sulla via dell'accettazione di sé. In conclusione, il metodo si compone di esercizi dedicati alle persone che desiderano acquisire maggiore elasticità, che vogliono tenersi in forma con un'attività di fitness che si prefigge lo scopo di allungare e tonificare la muscolatura, senza sovraccaricare le articolazioni e, soprattutto, senza aumentare la massa muscolare.

Nel lavoro di M.Y. Houareau (1989), che traccia la storia delle "ginnastiche dolci" e delle tecniche corporee dal loro affermarsi fino alla anni '70 del secolo scorso, ampio spazio trovano le ricerche e gli studi di M. Feldenkrais e J. Pilates, gli studi di F. Mézières. Il primo ha concentrato le sue ricerche sui temi del rapporto mente-corpo, sui processi di apprendimento e sul funzionamento del sistema nervoso. Riferimenti importanti alla ginnastica dolce si trovano nel vasto e eterogeneo pensiero che ha animato l'evolversi della psicomotricità e degli studi sull'espressione corporea condotti da P. Vayer, A. Lapierre, J. Le Boulch, B. Aucuturier.

Il lavoro offre, inoltre, l'opportunità di utilizzare un ampio protocollo di esercizi di ginnastica dolce, mutuato dal metodo Pilates, in cui il corpo e la mente sono in stretto collegamento, adoperato per correggere gli squilibri muscolari, migliorare la postura e tonificare il corpo. Il testo è corredato di foto che aiutano a comprendere le diverse posizioni che il soggetto deve assumere durante gli esercizi e che sono di valido aiuto allo scienziato motorio per monitorare l'intero percorso di lavoro.

Negli ultimi anni, il metodo che ha riscontrato un notevole successo e una diffusione in tutto il mondo è stato quello che porta il nome del suo autore Joseph Pilates, perché capace, anche con esercizi semplici a corpo libero e con piccoli e semplici attrezzi (livello *mat-work*) di incidere sull'attività fisica per il miglioramento della postura, dell'efficienza fisica e della capacità di concentrazione mentale. Nel capitolo specifico, è riportato un contributo sull'utilizzo del Pilates, derivante dalla consultazione di alcune tra le più importanti riviste di settore, che si occupano della ricerca sull'applicazione del metodo, ordinato cronologicamente e per ambiti di interventi.

La considerazione del metodo Pilates tra quelli che caratterizzano la ginnastica dolce è dovuta in parte all'azione di esercizi dinamici e tonificanti — tipici della ginnastica posturale — che mettono la struttura muscolare in equilibrio. Ciò vale per chi ha già delle patologie, quali le protrusioni discali o scoliosi, ma soprattutto per chi vuole prevenire questi e tanti altri disturbi, posto che il metodo è utile per rafforzare i muscoli profondi: pelvici, addominali, ma anche quelli delle spalle — come ad esempio i dorsali — e degli arti inferiori e superiori, aumentando la forza e sviluppando l'elasticità muscolare.

Il volume si conclude con un'appendice indicante alcuni cenni biografici di quanti hanno gettato le basi per l'affermazione della ginnastica dolce (M. Feldenkrais, F. Mézières, T. Bertherat, P. E. Souchart, J. H. Pilates) e con un glossario utile alla comprensione di termini specialistici.

Infine, un ringraziamento particolare va rivolto alla Dott.ssa Vittoria Patania per la messa a punto del protocollo d'intervento di ginnastica dolce con esercizi derivati dal metodo Pilates e al Dott. Roberto Coppola, per la sua collaborazione nella cura di tutto il materiale fotografico che arricchisce il presente volume.