

www.sportbrain.it



Tesi di Laurea in Scienze Motorie

AUTORE: ADELFO LIVIANI

*COSTRUZIONE DI UN MODELLO DI EFFICACIA DIDATTICA NELLA
DISCIPLINA DEL PILATES*



SportBrain.it nasce dall'esigenza di creare un punto d'incontro dove poter condividere studi, ricerche idee e opinioni riguardanti il mondo delle scienze motorie.

Non si pone obiettivi, se non quello di dar voce a tutti coloro che cercano di affrontare da un punto di vista scientifico e professionale "l'enorme mondo dell'attività motoria".

Un grazie particolare a Cristiano, per aver condiviso un lavoro che gli è costato tanto tempo ed energie. Condividere con i colleghi il proprio lavoro, è un gesto nobile, di una persona altruista. Oltre ad aiutare le persone che ne avranno bisogno per integrare i propri

studi, o per "rinfrescare" quelli precedenti, attraverso questo gesto, Alessandro contribuisce alla costruzione di un polo culturale sempre più forte e numeroso per i Laureati in Scienze Motorie Italiani.



**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI NAPOLI
"PARTHENOPE"**

Facoltà di Scienze Motorie

Corso di laurea in
"Scienze Motorie"

**Tesi di laurea in
Didattica**

**"Costruzione di un modello di efficacia didattica
nella disciplina del Pilates"**

Relatore:
*Ch.ma Prof.ssa
Maria Luisa Iavarone*

Candidato:
*Adelfio Liviani
matr.0503/000310*

ANNO ACCADEMICO 2008/2009

Indice

Introduzione	pag. 1
1. Aspetti teorico-pratici e metodologici del Pilates	
1.1 Il metodo Pilates: cenni storici	pag. 3
1.2 I principi e le tecniche di base del Metodo	pag. 6
2. La formazione del trainer quale “educatore-formatore”	
2.1 Le competenze professionali degli operatori del benessere	pag. 23
2.2 La formazione e il ruolo dell’educatore nella disciplina del Pilates	pag. 27
3. La costruzione di un modello di efficacia didattica nel Pilates	
3.1 Il metodo Pilates come disciplina “aperta”	pag. 32
3.2 La selezione degli obiettivi	pag. 34

3.3 I criteri di efficacia didattica in un' ipotesi di modello
multicriteriale pag. 37

Conclusioni

Un prototipo multidisciplinare nelle attività motorie per il
benessere psicofisico: il metodo Cromogym© pag. 41

Appendice

Esperienza di tirocinio presso un centro di attività motoria pag. 45

Bibliositografia

Bibliografia pag. 49

Sitografia pag. 50

Introduzione

Negli ultimi anni si è assistito ad un vero e proprio boom nel mondo del Fitness, che quasi rasenta il fenomeno di costume: il “Pilates”.

Il Pilates, più correttamente definito “metodo Pilates”, è un sistema di allenamento anaerobico, a limitato dispendio calorico, che comprende esercizi di “ginnastica dolce” prettamente svolti a corpo libero (*mat work*), atti alla contrazione isometrica, isotonica ed al controllo dei muscoli posturali (soprattutto addominali, lombari e paravertebrali, ossia quei muscoli che contribuiscono a mantenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale, andando a creare un “corsetto” neuro-muscolare).

Tale disciplina prende il nome da colui che la ideò e la sviluppò all’ inizio del XX secolo, Joseph Hubertus Pilates.

Attualmente, il Pilates ha perso quasi del tutto la sua finalità originaria ed è entrato in quei meccanismi di *marketing* e di *business* che lo hanno portato a diventare un *must* per la maggior parte delle strutture di fitness e wellness del territorio, sia nazionale che oltre confine.

Una palestra non avente corsi di Pilates viene considerata *out*, visto che tale disciplina è anche reclamizzata da gran parte dello star system, e ciò comporta l’entrata del Pilates in quella sfera di tutto ciò che è definito *trendy*: il Pilates è, quindi, *in*.

Tale fenomeno, inevitabilmente, ha comportato la proliferazione di svariati percorsi formativi atti a rilasciare attestati e brevetti con la qualifica da “Istruttore di Pilates”.

Bisogna tuttavia considerare che, negli ultimi anni, i centri fitness, le palestre e in generale i centri di educazione motoria (centri C.A.M.) rappresentano la realtà più importante e cospicua per quanto riguarda le agenzie formative non-formali.

Da ciò risulta evidente l’insorgere di un’emergenza didattica volta a disciplinare, organizzare e delineare le attività di erogazione delle suddette strutture, tenendo conto dell’importante funzione socio-educativa rappresentata dalle stesse e facendo

riferimento agli odierni, attuali ed ormai imprescindibili concetti di “raggiungimento del benessere psico-fisico” e “prevenzione primaria”, punti fondamentali questi, citati nelle campagne informative dell’O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità).

Quale strumento migliore, se non l’attività motoria, ormai divenuta alla portata di tutti, per raggiungere tali obiettivi?

Lo scopo principale di questo lavoro è quindi delineare un possibile “modello di efficacia didattica” nella disciplina ginnica basata sul metodo Pilates.

Tale obiettivo è stato perseguito non prendendo in considerazione il Pilates visto come “must”, al contrario, come una disciplina, le cui metodologie e i cui contenuti sono tesi a “sfatarne il mito”, a scardinarne determinati elementi e ad aggiungerne di nuovi; si è cercato, inoltre, di riformulare un Metodo, che possa essere adattato ai bisogni sempre più mutevoli di una società in costante crescita e in continuo cambiamento. Il punto fondamentale è stato quello di concepire il metodo Pilates non come una disciplina “chiusa” in se stessa, ma evolutivamente generatrice di nuovi significati e quindi punto di partenza per la costruzione di un Metodo dinamico, variegato e multidisciplinare.

1. Aspetti teorico-pratici e metodologici del Pilates

1.1 Il metodo Pilates: cenni storici

Ideato da Joseph Hubertus Pilates nella prima metà del XX secolo come sistema di allenamento per i feriti della Prima Guerra Mondiale e successivamente praticato solo da ballerini professionisti, oggi il metodo Pilates (impropriamente definito solo “Pilates”) è una delle discipline psico-corporee più note e praticate al mondo.

Riferimenti bibliografici di tale disciplina si ritrovano essenzialmente nei due testi “*Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education*” e “*Return to Life through Contrology*”, Il cui autore fu lo stesso J.H. Pilates.

Nato nei pressi di Dusseldorf (Germania) nel 1880, J.H. Pilates iniziò quattordicenne la pratica del body-building per sopperire alla sua gracile costituzione e ai suoi problemi di asma e rachitismo, in questo modo iniziò ad avvicinarsi ben presto al mondo dello sport e dell’attività fisica.

La conoscenza dell’anatomia umana e dello sviluppo di massa muscolare divennero così oggetto di studio e parte integrante della sua adolescenza.

Nel 1912 si trasferì in Inghilterra dove intraprese la carriera da istruttore di vari sport da combattimento oltre a coltivare un personale interesse per la ginnastica acrobatica praticata in ambiente circense.

Dopo lo scoppio della Prima Guerra Mondiale, assieme ad altri connazionali, fu internato per un anno presso Lancaster. Durante questo periodo egli continuò a praticare il suo allenamento con i compagni di prigionia, raffinando in tal modo i suoi principi e le sue tecniche sul fitness e sul body-building.

Successivamente il giovane Pilates venne trasferito sull' Isola di Man, dove trovò una realtà completamente diversa e ben più dura rispetto alla precedente esperienza: soldati reduci dalle battaglie, menomati dalle ferite, allettati e immobilizzati da tempo.

Fu in questo periodo che iniziò a concepire un metodo di allenamento finalizzato alla riabilitazione e alla rieducazione motoria, ideando e costruendo anche attrezzature e macchinari rudimentali per tale attività (improvvisò la costruzione di un macchinario per esercizi con un insieme di molle da attaccare ai letti dei pazienti immobilizzati).

Tornato in Germania nei primi anni Venti, sfruttò l'esperienza maturata durante la prigionia in Inghilterra e decise di continuare la sua attività nel campo della riabilitazione e della rieducazione funzionale. La sua professione lo portò ad Amburgo a lavorare presso il corpo di polizia locale come addestratore fisico.

In questo periodo conobbe Rudolph Van Laban, danzatore e teorico della danza, ideatore della "Labanotation" (un sistema di notazione dei passi), il quale incorporò parte del lavoro di Pilates nell'impostazione del proprio insegnamento.

In seguito, altri importanti personaggi della danza presero il metodo Pilates come riferimento per il loro allenamento di base.

Fu così che il metodo Pilates fece ingresso nel mondo della danza instaurando un rapporto solido e duraturo. Ciò spiega anche come, a torto, si è soliti associare il Metodo al solo mondo della danza.

Nel 1925 l'insegnamento del metodo Pilates divenne molto popolare tanto che il Governo tedesco invitò Pilates a seguire personalmente il piano di allenamento del nuovo esercito tedesco. Proprio a questo punto Pilates decise che era tempo di partire per gli Stati Uniti d'America.

A New York egli aprì un suo studio (con sua moglie Clara, conosciuta durante il viaggio alla volta degli U.S.A.) e cominciò a sviluppare e ad ampliare la sua tecnica.

Il lavoro comunque non si ridusse alla semplice codificazione degli esercizi, ma si estese al perfezionamento di particolari attrezzi (tra cui lo *Universal Reformer*, l'attrezzo che tutt'oggi è parte centrale del Metodo).

Tuttavia, la prima parte della tecnica era incentrata esclusivamente sul *mat work*, ovvero una serie di esercizi eseguiti a corpo libero su di un materassino ("mat").

Pilates chiamò il suo metodo “Contrology”, facendo riferimento al meccanismo indotto dal Metodo che incoraggia l’uso della mente sul controllo del sistema muscolo-scheletrico.

Joseph Hubertus Pilates morì nel 1967 all’età di 87 anni; egli non designò nessuno come suo successore nel portare avanti il suo programma e la sua metodologia di allenamento. La moglie Clara continuò ad operare nello studio di New York e Romana Kryzanowka, una delle sue allieve, ne assunse la direzione nel 1970.

Vi furono altri che studiando il Metodo aprirono i propri studi come Ron Fletcher, il quale apportò numerose variazioni a quella che era la tecnica originaria, Cathy Grant e Lolita San Miguel, le quali, si pensa, fossero le uniche due insegnanti ufficialmente certificate da Pilates in persona.

Successivamente un tale Sean Gallagher pretese di essere ritenuto l’insegnante “supremo” del Metodo tanto da registrare il marchio “Pilates”, designandosi come il discendente ufficiale, ma nell’ottobre del 2000 il giudice decretò non valida la registrazione del marchio “Pilates”, trattandosi di una “metodologia”.

Quindi il metodo Pilates non avendo marchio di registrazione può essere avvicinato da ogni insegnante di educazione fisica-motoria al proprio stile e alla propria personalità.

Da questo breve *escursus* storico si evince chiaramente l’inappropriatezza dell’uso comune del termine “Pilates” per indicare la disciplina, sarebbe infatti più corretto utilizzare la dicitura “metodo Pilates”, o ancora più correttamente “Contrology”, termine questo coniato da Pilates stesso in riferimento alla metodologia da lui ideata e sviluppata.

Il metodo Contrology si basa dunque su due parti essenziali, la prima a corpo libero detta “mat work”, la seconda che prevede l’ausilio di appositi attrezzi e macchinari.

In codesto lavoro ci si soffermerà solamente sulla prima parte, quella a corpo libero, ponendo l’attenzione sulla dimensione educativa e didattica del Metodo, non inteso come pratica riabilitativa, ma considerato come una metodologia afferente al settore dell’attività motoria finalizzata al raggiungimento del benessere psicofisico.

La “riabilitazione” fisica afferisce infatti ad un settore regolamentato di pertinenza medico-sanitaria, al contrario, il compito del professionista delle scienze motorie è quello di adoperare metodologie (standardizzate, come in questo caso, e/o sperimentali) come il metodo Pilates, finalizzate alla pratica educativa inserita in un contesto di prevenzione primaria.

Si può quindi concludere affermando che oggi il metodo Contrology ideato da J. H. Pilates deve essere inteso non con finalità medico-riabilitativa, bensì avente finalità rieducativo-funzionale, preventiva, educativa, finalizzata al raggiungimento ed al mantenimento di uno stato di benessere psico-fisico.

1.2 I principi e le tecniche di base del Metodo

Il metodo Pilates prima di tutto si focalizza sugli aspetti strutturali del corpo (muscoli, legamenti, postura e movimenti funzionali) e sul loro collegamento con la mente (da qui il termine *Contrology*, adottato dallo stesso J.H. Pilates per denominare il metodo da lui ideato e sviluppato, ossia il “controllo” che la mente esercita sulla muscolatura del corpo e quindi sull’esecuzione del movimento).

Poiché si concentra direttamente sugli aspetti fisici del corpo, dà un’ottima preparazione (cioè è propedeutico) per altre attività motorie e sportive.

In linea generale il metodo Pilates insegna una buona tecnica di respirazione, la corretta postura e sviluppa la consapevolezza del proprio corpo.

“Praticare attività fisica in modo stressante e forzato è dannoso per il corpo e per la mente, tanto quanto non farne affatto”.

(J. H. Pilates)

Schematicamente i benefici apportati dalla pratica del metodo Pilates sono:

- Miglioramento della forza e del tono muscolare senza aumentare troppo la massa muscolare
- miglioramento della postura
- miglioramento della tecnica di respirazione
- diminuzione della circonferenza del giro vita
- miglioramento della fluidità dei movimenti
- diminuzione e prevenzione dell'incidenza del mal di schiena, perché tende a rafforzare molto i muscoli della parte centrale del corpo (muscoli posturali).
- aumento della sicurezza in sé e diminuzione dello stress
- finalità salutistiche e non solo estetiche, come accade per il “body building”, e quindi esclude del tutto comportamenti pericolosi come il ricorso a sostanze dopanti.

Il programma di base¹ del metodo Pilates è concepito per essere eseguito sul materassino/tappetino (“mat”) senza l'utilizzo di attrezzi, per tale motivo prende il nome di “Pilates matwork”.

¹ In questa relazione verrà preso in esame solo il programma base e quindi di “avviamento” alla disciplina basata sul metodo Pilates, denominata comunemente “Pilates matwork”. Esercizi più avanzati si eseguono con l'ausilio di pesetti, fasce elastiche, palle mediche, palloni, attrezzi specifici e caratteristici. La descrizione di esercizi avanzati esula da questa trattazione - Sian Williams, Dominique Jansen, *Pilates*, Edizioni Red, Milano, 2008.

La maggior parte delle persone trova che seguire un allenamento di Pilates due o tre volte alla settimana (a giorni alterni) dia migliori risultati.

In ogni caso è preferibile praticarlo una sola volta a settimana se si intende includere altre attività fisiche nel proprio programma di allenamento settimanale; è particolarmente importante infatti effettuare una regolare attività aerobica in aggiunta ad un programma di Pilates.

Questo perché, da solo, il metodo Pilates non migliora l'attività cardiovascolare.

Bisogna quindi considerare che il Pilates migliorerà la struttura fisica (allenamento anaerobico), mentre la camminata veloce, la corsa (jogging), il nuoto o qualsiasi altro esercizio che acceleri il battito cardiaco, ma che duri almeno 30-40 minuti, garantirà l'allenamento aerobico.

Un corpo in forma e in salute ha bisogno di entrambi.

Materiale e sussidi didattici:

- L'ambiente ,dove viene praticata questa disciplina, deve necessariamente rispettare tutte le norme previste dai vigenti regolamenti in materia di sicurezza; è inoltre preferibile la presenza del parquet per le ottimali capacità di conduzione termica del legno; l'illuminazione del locale deve essere soffusa e tenue, tale da indurre una sensazione di rilassamento. Deve essere calcolato uno spazio di almeno 4 metri quadrati circa per praticante (considerando che una lezione di Pilates di buona qualità non deve superare il rapporto di un educatore ogni 8-10 allievi; in gruppi più avanzati e di consolidata esperienza si può arrivare ad un massimo di 12 allievi). Importante è inoltre la presenza di pareti a specchio, in questo modo l'allievo può avere la costante visione del proprio corpo in movimento e, se opportuno, effettuare un'azione di auto-correzione e rendersi conto in prima persona dei movimenti che va a compiere e dei progressi che si andranno a maturare.

- Abbigliamento comodo che garantisca il giusto grado di calore e sufficiente libertà di movimento. Le fibre naturali, come il cotone, sono preferibili a quelle sintetiche. Molto spesso l'abbigliamento sportivo moderno include la Lycra per le sue proprietà elastiche utili per adattarsi alla forma del corpo e per facilitare il controllo della posizione e l'allineamento posturale durante l'esercizio.
- Lavorare a piedi nudi è preferibile perché molte terminazioni nervose sono situate sulla pianta del piede. I nervi sensoriali raccolgono le informazioni attraverso il contatto con il suolo, perciò lavorare a piedi nudi rende più sensibili. Tuttavia, per questioni di praticità, delle comode scarpe ginniche possono dare buone capacità di realizzazione degli esercizi.
- Il materassino/tappetino ("mat") deve avere una superficie comoda, morbida e non scivolosa per eseguire al meglio gli esercizi. In genere sono utilizzati materassini in lattice o in fibra spugnosa sintetica.
- Importante è il sottofondo musicale: si opterà per un genere che favorisca il rilassamento, la concentrazione e che induca i praticanti alla lentezza e alla ricercatezza dei movimenti che si andranno a compiere durante la seduta .

Prima di passare all'analisi dei principi del Metodo e alla descrizione dei singoli esercizi, è necessario fare un punto della situazione e riassumere alcuni aspetti fondamentali di cui tener conto nella progettazione formativa e nella successiva programmazione didattica di un corso di Pilates.

Sinora abbiamo visto che:

- "Pilates" è un'accezione impropria anche se di uso comune, sarebbe più corretto definire tale disciplina "Contrology", nome originario con cui J. H. Pilates definì la metodologia da lui ideata; tuttavia si può ritenere soddisfacente l'accezione "metodo Pilates", ormai di utilizzo consolidato.

- Nei centri “fitness&wellness”, nelle palestre, il metodo Pilates non è inteso come attività fisioterapica e riabilitativa, ma (anche) come una ginnastica posturale con finalità educativa: “educare alla corretta postura” e non “curare la postura scorretta”.
 - Non è un’attività motoria “completa”, infatti si tratta prevalentemente di esercizi anaerobici, il tipo di allenamento dovrebbe essere perciò associato ad esercizi aerobici (il Metodo, da solo, non porta al dimagrimento).
 - Le lezioni si possono svolgere in rapporto 1:1, ma spesso ci si trova davanti a piccoli gruppi molto eterogenei per sesso, età, livello di partenza, motivazioni, abilità motorie: in questo caso l’educatore, mediante una preliminare analisi della situazione, andrà a personalizzare il lavoro nel caso in cui uno o più allievi non riuscissero a seguire il resto del gruppo nell’esecuzione di determinati esercizi.
 - C’è troppo *marketing* intorno al sistema e ciò comporta che spesso le aspettative dell’utente non coincidano con la reale programmazione della lezione e con il reale contenuto del corso, a causa di una distorta visione del Metodo conferita dalla *réclame*.
-

Il metodo Pilates non è solo una mera attività fisica.

Si tratta di una pratica accurata e complessa che si focalizza sulla connessione tra corpo e mente (per il raggiungimento di una condizione di benessere psico-fisico).

Tale connessione si raggiunge attraverso 6 principi fondamentali:

- Respirazione
- Concentrazione
- Baricentro (*Power House*)
- Controllo (l’aspetto più importante da cui prende il nome la disciplina stessa: *Contrology*)

- Precisione
- Fluidità.

Andiamo ad esaminare nel dettaglio i suddetti principi:

1) *Respirazione.*

La tecnica di respirazione riveste un ruolo fondamentale nella pratica del Metodo ed è da intendersi come “respirazione addominale”. Nella maggior parte dei casi i soggetti posseggono una tecnica di respirazione toracica o mista toraco-diaframmatico-addominale. Il primo approccio alla disciplina è proprio quello di apprendere una tecnica di respirazione che per molti può essere “nuova”. Bisogna quindi spostare il “fulcro” della propria respirazione sulla zona addominale.

Utile dal punto di vista didattico può risultare la “metafora del palloncino”, infatti paragonando il sistema diaframma-muscoli addominali ad un “palloncino”, la comprensione della tecnica di respirazione diviene più semplice: “inspiro e il palloncino si gonfia” (i muscoli addominali si distendono e vanno in fuori), “espiro e il palloncino si sgonfia” (i muscoli addominali si retraggono, vanno in dentro contraendosi).

In generale si inspira nel cominciare l’esercizio e si espira nel momento dello sforzo maggiore, in altri termini, si espira in contrazione concentrica e si inspira in contrazione eccentrica. Inoltre, in linea di massima, si ispirerà con il naso e si espirerà con la bocca.

Questa tecnica di respirazione costituisce un primo passo per il raggiungimento del controllo dei muscoli centrali, in particolare della fascia addominale.

2) *Concentrazione.*

Durante l’esecuzione degli esercizi è necessaria la massima attenzione e concentrazione. La mente deve essere il supervisore di ogni singola parte del corpo in movimento. “Concentrazione” vuol dire “coordinazione”, mettere in relazione il movimento con la respirazione, che non è casuale, ma al contrario segue precise regole in base agli esercizi e quindi ai movimenti da eseguire: l’espirazione avviene quando si compie il vero e proprio “sforzo” muscolare, ossia nella fase concentrica

dell'esercizio, contraendo al massimo l'addome, mentre l'inspirazione avviene durante la fase iniziale o la fase eccentrica dell'esercizio, decontraendo l'addome. Tutto ciò assumendo una giusta posizione di sicurezza per la colonna vertebrale ed in particolar modo per il tratto lombare (evitando di assumere posizioni scorrette di iperlordosi lombare durante lo svolgimento degli esercizi, in particolare nella fase eccentrica).

3) *Baricentro.*

“Power House” rappresenta uno dei termini classici del lessico della disciplina del Pilates, letteralmente significa “ sede della forza “ e dal punto di vista biomeccanico corrisponde al punto di equilibrio, ossia al “baricentro”, considerato il centro di forza e di controllo del corpo.

Anatomicamente, il baricentro è situato circa 7 cm al di sotto dell'ombelico e circa 7 cm in profondità.

Quello del “baricentro” è un concetto di difficile comprensione, soprattutto all'inizio della pratica, in questo caso può essere utile adoperare la “metafora del burattino”: “immaginate di essere un burattino e che tutti i fili che comandano i vostri movimenti partano e si diramino dal baricentro; immaginate il baricentro come una sfera d'energia della grandezza di 2 cm di diametro che si trovi circa 4 dita (7 cm c.ca) al di sotto dell'ombelico e 4 dita in profondità”.

Paradossalmente quindi se nel corso di un esercizio, ad esempio, si va ad effettuare un movimento con la gamba, questa si muoverà per mezzo di una contrazione addominale e non per mezzo di una contrazione dovuta ai muscoli della gamba stessa, la gamba verrà percepita come “leggera” e al contrario l'addome, da cui partirà il movimento, si troverà in una condizione di massima contrazione.

Spesso la “power house” va oltre il semplice concetto biomeccanico di “baricentro” ed abbraccia una sorta di filosofia energetica del corpo umano (ispirata alla tradizione Yoga), che ne rende difficoltosa e spesso ostica la comprensione, per tale motivo potrebbe essere utile adoperare un messaggio ridondante per indurre alla comprensione ed alla ricerca del proprio baricentro: “ il movimento parte

dall'addome"; "il segreto dell'esecuzione corretta dell'esercizio sta nella contrazione addominale"; "è grazie alla contrazione addominale che si riescono a muovere i vari segmenti corporei"; "adoperando il sistema della contrazione addominale, il resto del corpo lo si sente leggero" ... e ancora, "il movimento parte dall'addome".

4) *Controllo.*

Il più importante tra i sei principi, il "controllo" riveste un'importanza fondamentale nel Metodo, tanto da potersi definire il cuore del Metodo stesso.

La mente, e quindi la volontà, ha il diretto ed esclusivo controllo su ogni movimento che si va a compiere durante gli esercizi, non si devono compiere movimenti trascurati o meccanici, è necessaria una vera consapevolezza del movimento.

5) *Precisione.*

Tutti i movimenti che si andranno a compiere nel corso degli esercizi, che di seguito verranno esposti, devono tendere il più possibile alla perfezione e per questo è necessario che tra l'educatore e l'educando si stabilisca una relazione in cui l'insegnante deve avere continui feed-back dall'allievo.

A tal proposito viene ribadita l'utilità delle pareti a specchio, ottimo mezzo per una maggiore percezione e consapevolezza del movimento da parte dell'allievo, con la possibilità di un'azione auto-correttiva da parte dello stesso.

6) *Fluidità.*

La fluidità rappresenta una sorta di sintesi tra tutti i principi precedentemente esposti. Alycea Ungaro in "*Pilates, la promessa di un corpo nuovo*", definisce il Metodo come "poesia in movimento". Quindi ogni movimento deve evitare di essere meccanico e le ripetizioni di una serie di esercizi non devono mai essere nettamente separate le une dalle altre, devono al contrario essere eseguite in un *continuum* motorio.

Ulteriori principi del Metodo (aggiunti da Fran Lehen) che ne ampliano la comprensione sono: la coordinazione, il rilassamento e la capacità di resistenza.

Il metodo Pilates in toto consta di diverse centinaia di esercizi, ma appare naturale, se non scontata, l'adozione di pochi esercizi tra questi in un programma di base adatto ad un gruppo eterogeneo avente le esigenze, le motivazioni e gli obiettivi di chi per la prima volta si avvicina a questa disciplina.

In questa relazione verrà preso in esame solo il programma di base del Metodo, inteso come punto di partenza per la pratica di una disciplina senza dubbio affascinante e in continua espansione.

“i grandi classici” del metodo Pilates sono:

- il *Single Leg Stretch*
- lo *Scissor*
- il *Double Leg Stretch*
- il *Criss-Cross*
- l' *Hundred*
- il *Single Leg Circle* (da posizione *bridge*)
- il *Rolling like a Ball*
- il *Roll-Up*
- lo *Swimming*

Andremo adesso a descrivere uno per uno gli esercizi suddetti, considerando che una lezione di *Contrology* viene sempre iniziata in decubito supino con gambe leggermente divaricate (considerando l'apertura delle spalle) e le braccia lungo i fianchi con i palmi delle mani rivolti verso l'alto; in questa posizione ci si deve concentrare sul raggiungimento di una condizione di rilassamento muscolare e su una corretta esecuzione della respirazione addominale, che è il tipo di respirazione previsto dal Metodo. La respirazione sarà profonda, l'esecuzione lenta e controllata, cercando di evitare momenti di apnea e/o inspirazioni/espirezioni a scatto.

Una volta raggiunto questo stato di rilassamento e di concentrazione e dopo averlo mantenuto per qualche minuto si partirà con l'esecuzione degli esercizi.

Il *single leg stretch* è da considerarsi l'esercizio base del Metodo, oltre ad essere molto intuitivo, richiede una relativa semplicità di esecuzione, per tale motivo lo si utilizza anche sia come riscaldamento che come "attacco" per esercizi successivi.

L'apprendimento della corretta esecuzione del *single leg stretch* rappresenta il primo passo da compiere per chi intende praticare questa disciplina.

Esaminiamo uno per uno gli esercizi più comuni del metodo Pilates e i più adatti ai contenuti di un corso di base:

1) Il *Single Leg Stretch*.

Gli esercizi del Metodo hanno tutti una denominazione derivante dalla lingua inglese. Il *single leg stretch*, che come si è detto in precedenza, rappresenta l'esercizio base per eccellenza, consiste nell'allungamento di una singola gamba, alternando gamba destra e gamba sinistra, in un'esecuzione che nell'insieme dovrebbe essere lenta, controllata e fluida.

La posizione di partenza è rappresentata dal decubito supino.

L'allievo solleverà il capo andando in allungamento con i muscoli del tratto cervicale sino a poter osservare il proprio ombelico (questa è una posizione compensativa che tende ad annullare la curva di lordosi lombare, infatti, durante l'esecuzione di determinati esercizi che coinvolgono i muscoli addominali si tende ad accentuare la curva di lordosi lombare andando appunto in una condizione di "iperlordosi lombare", ciò che comunemente s'intende con l'accezione di "inarcare la schiena", posizione che senza dubbio arreca danno e fastidio alla colonna vertebrale, sarà quindi opportuno verificare che l'allievo mantenga la schiena totalmente a contatto con in materassino durante l'esecuzione di tutti gli esercizi, controllando la presenza di eventuali spazi tra il suolo e la schiena e nel caso correggerli).

Da questa posizione, l'allievo porterà al petto una gamba flettendola ed afferrandola con le mani (la mano corrispondente alla gamba sarà poco al di sotto del ginocchio, mentre l'altra mano sarà al di sotto di quella corrispondente, le due mani né si toccano né si accavallano, ciò per avere il massimo della libertà di movimento), l'altra gamba sarà tesa e in sospensione. Successivamente si invertirà la posizione delle gambe e quindi quella flessa diventerà tesa e in sospensione, ossia senza

toccare il suolo, e viceversa quella tesa e in sospensione andrà a flettersi in direzione del busto accompagnata dalla presa delle mani.

Tale esercizio, come tutti quanti gli altri che vedremo, dovrà essere coordinato con la respirazione addominale prevista dal Metodo: nel momento in cui la gamba arriverà flessa al petto si andrà ad effettuare un'espiazione, contraendo e quindi "sgonfiando" l'addome; durante il cambio, ossia nel momento in cui la gamba flessa al petto scende e quella tesa in sospensione sale verso il petto, si effettuerà un'inspirazione, si andrà cioè a "gonfiare" l'addome.

Da ricordare la posizione del piede, che deve essere in estensione.

2) Lo *Scissor*.

Lo *scissor*, in italiano "forbici", è l'esercizio immediatamente successivo al *single leg stretch*. Mantenendo infatti la posizione derivante dal *single leg stretch* con una gamba flessa al petto e l'altra tesa in sospensione, la gamba flessa diventa tesa anch'essa e si andrà a mimare, con ambedue le gambe tese, il movimento delle forbici, come se le gambe rappresentassero le due lame di queste forbici immaginarie.

I principi di respirazione rimangono invariati: si andrà ad espirare ogni qual volta una delle due gambe arriverà tesa in direzione del petto, e si andrà ad inspirare durante il cambio, ossia nel momento in cui le due gambe si incontrano per invertirsi di posizione.

Distendendo bene le braccia, le mani vanno ad afferrare il polpaccio o la caviglia della gamba che va su, in direzione del busto.

3) Il *Double Leg Stretch*.

Come il nome indica, il *double leg stretch*, consiste nell'allungamento di ambedue le gambe, in contemporanea. Questo esercizio, più complesso rispetto al *single leg stretch* e allo *scissor*, richiede non solo una maggiore tenuta dei muscoli addominali, ma anche un maggiore controllo di questi.

La posizione di partenza è in decubito supino, con il tratto cervicale (e parte del tratto dorsale) sollevato ed in allungamento (anche in questo caso lo sguardo sarà

rivolto verso l'ombelico), le ginocchia sono al petto e le gambe flesse ed abbracciate, con le mani appena al di sotto delle ginocchia. L'esecuzione consiste nel distendere e quindi nell'allungare gambe e braccia per poi ritornare alla posizione di partenza: le gambe andranno in avanti distendendosi e contemporaneamente le braccia andranno verso il capo effettuando una semirotaazione (come se con le braccia si volesse andare a disegnare una sorta di "cuore"). I principi della respirazione seguono quelli dei precedenti esercizi: si inspira nel momento in cui le gambe e la braccia si estendono, si espira quando si riportano le gambe al petto e gli arti superiori le abbracciano.

In questo esercizio è molto importante sottolineare il concetto di "coordinazione", è infatti fondamentale che gambe e braccia compiano in contemporanea il movimento di estensione.

4) Il *Criss Cross*.

Nel *criss cross* si andrà a lavorare con i muscoli addominali laterali, anche questo è un esercizio in decubito supino e la posizione di partenza è con le braccia flesse e con ambedue le mani a contatto con la parte posteriore del capo.

Nell'esecuzione del movimento il gomito di una delle due braccia andrà ad incontrarsi con il ginocchio dell'emilato opposto (gomito destro con ginocchio sinistro; gomito sinistro con ginocchio destro); la testa e quindi il tratto cervicale (con parte del tratto dorsale) è in sospensione e lo sguardo sull'ombelico; la gamba non flessa sarà tesa e in sospensione, con la punta del piede in estensione.

Anche qui si ritrovano gli stessi principi di respirazione: si espira nel momento in cui si ha la maggiore contrazione ed il maggior sforzo muscolare e quindi quando l'addome laterale si contrae per avvicinare il gomito al ginocchio opposto; si inspira quando si effettua il cambio prima che l'altro gomito, non coinvolto in precedenza, si avvicini all'ulteriore ginocchio opposto.

In questo esercizio è particolarmente importante l'esecuzione lenta e quindi mantenere la posizione di contrazione dell'addome laterale (con gomito e ginocchio opposto vicini) per qualche secondo, sino a quando non si è completamente conclusa la fase di espirazione.

Una variante classica è rappresentata dal distendere il braccio, il cui gomito va ad avvicinarsi al ginocchio opposto, come se si volesse “falciare” esternamente la gamba opposta.

5) *The Hundred.*

L' *hundred*, in italiano “cento”, è un esercizio isometrico (e quindi statico) per la zona addominale. Il suo significato si rifà al numero di ripetizioni da effettuare, in base all'idea con cui era stato concepito. Appare ovvio che, in un corso base della disciplina in questione, il numero di ripetizioni sarà nettamente inferiore, oscillando dalle 20 alle 30.

Si parte dal decubito supino sollevando il capo e parte del busto sino a poter, come al solito, posare il proprio sguardo sull'ombelico; si sollevano ambedue le gambe, tese e con la punta del piede in estensione. A questo punto si mantiene la posizione, busto e gambe si trovano in una condizione di staticità e le braccia, tese e lungo i fianchi, andranno a compiere delle battute verso terra, considerando che ad ogni battuta verso il basso si andrà a compiere un'espiazione (conseguentemente si inspirerà quando le braccia tornano in su).

È possibile regolare la difficoltà di questo esercizio: consideriamo le gambe tese e in sospensione che formano un angolo con il suolo, il valore di quest'angolo varia dai 90° (quando le gambe sono perpendicolari al busto) sino a tendere a 0°(quando i talloni sfiorano terra). Avremo un minimo di difficoltà quando l'angolo “gambe-suolo” sarà pari a 90°, man mano che l'angolo andrà ad acutizzarsi e quindi a diminuire, ossia quanto più le gambe si dirigeranno verso il suolo, aumenterà la difficoltà dell'esercizio sino ad un massimo di difficoltà che si verifica nel momento in cui i talloni sfiorano terra (angolo “gambe-suolo” tendente a 0°).

6) *Il Single Leg Circle.*

Esercizio che è possibile svolgere in numerose varianti, il *single leg circle* consiste nel movimento rotatorio dell'arto inferiore, immaginando che con la punta del piede si vadano a disegnare delle circonferenze. In genere gli esercizi del metodo Pilates

non hanno un numero di ripetizioni prestabilito (eccetto che nell' *hundred*) ma in questo caso, ci si fissa una convenzione numerica e si andranno così a tracciare, per gamba, 5 circonferenze (*circles*) in senso orario e 5 in senso antiorario.

La variante preferibile per un corso base è quella in posizione *bridge*, ossia la posizione del “ponte”, in cui il bacino, il tratto lombare e il resto del busto sono sollevati, mentre le gambe sono a ginocchia flesse con i piedi in appoggio, la testa e il tratto cervicale sono a terra, così come anche le braccia, con i palmi delle mani ben aderenti al suolo, per avere in questo modo un senso di maggiore stabilità (variante successiva e più complessa della posizione *bridge* è quella con le braccia in alto, da proporre solo dopo un certo numero di lezioni). Mantenendo questa posizione si andrà a sollevare una gamba per volta, portandola tesa, in estensione, a formare un angolo di circa 45° con il suolo, e a questo punto si procederà con l'esecuzione dell'esercizio vero e proprio: la gamba in questione andrà a disegnare con il piede in estensione delle circonferenze immaginarie, 5 in senso orario e 5 in senso antiorario, come spiegato in precedenza.

In questo caso la respirazione sarà libera.

Un'altra variante di comune utilizzo nei corsi base è quella in decubito laterale.

Mentre varianti più complesse ed adatte a corsi intermedi e/o avanzati sono: il *single leg circle* da posizione *scissor* e il *double leg circle*, in cui ambedue le gambe andranno a disegnare insieme un'unica grande circonferenza.

7) Il *Rolling like a Ball*.

Il *rolling like a ball*, letteralmente “rotolare come una palla”, rappresenta uno degli esercizi più piacevoli e più rilassanti dell'intera seduta.

Chiamato anche “massaggio vertebra per vertebra”, risulta avere un'esecuzione piuttosto semplice (si rifà ad uno degli schemi motori di base, ossia il “rotolare” appunto): da seduti con le gambe flesse e le piante dei piedi che si toccano, si afferra con le mani il collo dei rispettivi piedi, ci si lascia cadere indietro cercando di percepire il contatto di ogni singola vertebra, una per volta, con il suolo (materassino); una volta giù si distendono le gambe in dietro e si risale nella posizione di partenza sfruttando la contrazione addominale.

Spesso per i principianti può risultare di difficile esecuzione, poiché dal punto di vista psicomotorio si tende ad essere restii a compiere movimenti all'indietro, dove il senso della vista non ha il controllo diretto sulla situazione e sull'azione motoria che si va a compiere, tuttavia dopo un esiguo numero di lezioni si tende a raggiungere una maggiore comprensione ed una maggior sicurezza nel compiere i movimenti previsti dall'esercizio. I soggetti non allenati, con una scarsa tonicità dei muscoli addominali ed uno scarso controllo su questi, le prime volte potrebbero non riuscire a svolgere interamente l'esercizio e quindi non riuscire a risalire nella posizione di partenza sfruttando la contrazione addominale.

8) Il *Roll-Up*.

Diretto discendente del *rolling like a ball*, il *roll-up* consta in realtà di due fasi: il *roll-up* propriamente detto (rotolare su) e il *roll-down* (rotolare giù).

Il decubito supino con gambe flesse, talloni poggiati e punte del piede in su leggermente extra ruotate, rappresenta la posizione di partenza per l'esecuzione di questo esercizio: le mani sfruttano la presa al di sotto delle ginocchia per "rotolare su" e quindi per portare in su il busto, che assumerà una posizione perpendicolare al suolo, sfruttando come al solito la contrazione dei muscoli addominali. Successivamente, ci si rotolerà giù (vertebra per vertebra, secondo lo stesso principio del *rolling like a ball*) per poi assumere la posizione di partenza e ripetere la fase *roll-up* dell'esercizio. In fase *roll-up* lo sguardo è in avanti, mentre in fase *roll-down* lo sguardo rimane costante sull'ombelico, ciò significa che non si poggerà mai completamente la testa, ma essa rimarrà sempre in sospensione, assieme al tratto cervicale ed alla parte iniziale di quello dorsale.

Come per gli esercizi precedentemente esposti, anche nel *roll-up/roll-down* i principi di respirazione rimangono invariati: si espira in fase concentrica e quindi in fase *roll-up* e si inspira in fase eccentrica, cioè in fase *roll-down*.

Anche per questo esercizio esistono delle varianti più avanzate: la variante con "bracciate alternate" e la variante *spider*, dove si compiono delle bracciate in fuori, alternate, in fase *roll-down*, seguendo la mano con lo sguardo (mobilizzazione del tratto cervicale) nel primo caso, mentre nel secondo caso, le mani non sfruttando la

presa al di sotto delle ginocchia, compiono delle oscillazioni con le dita, *spiders*, i cosiddetti “ragnetti”, portando le braccia estese in avanti.

La variante *spider* può essere ulteriormente modificata con una piccola aggiunta: in fase *roll-up* le braccia si dirigono estese in alto cercando di allungare il tratto vertebrale (“come se si venisse afferrati per i polsi ed allungati verso l’alto”).

9) Lo *Swimming*.

Dall’inglese “nuotare”, lo *swimming* è l’ultimo tra gli esercizi qui descritti. La posizione di partenza prevede il decubito prono e la sua esecuzione consiste nel movimento sincronizzato di arti inferiori e superiori, andando a mimare il movimento natatorio, con gambe e braccia tese in estensione. Questa volta, oltre ai muscoli addominali e paravertebrali, saranno coinvolti i muscoli lombari. Esercizio di semplice esecuzione questo, adatto ad un corso base per principianti.

Dopo questa breve carrellata di descrizioni relative agli esercizi più comuni del metodo Pilates e più adatti ad un corso di base, andiamo a vedere la strutturazione di una lezione tipo (considerando che la durata è di circa 50 minuti).

Tale strutturazione segue in linea di massima l’ordine degli esercizi precedentemente descritti. Avremo in successione:

- respirazioni addominali, rilassamento e presa di coscienza in decubito supino, a gambe leggermente divaricate, braccia lungo i fianchi e palmi delle mani rivolti verso l’alto
- *single leg stretch* di riscaldamento
- (pausa con ginocchia al petto e testa poggiata)
- *single leg stretch* con variante *scissor*
- (pausa con ginocchia al petto e testa poggiata)
- *single leg stretch* con variante *double leg stretch*
- (pausa con ginocchia al petto e testa poggiata)
- *hundred*

- (pausa con ginocchia al petto e testa poggiata)
- *single leg circle* in posizione *bridge*
- stretching e *rolling like a ball*
- *roll-up/roll-down*
- (pausa con ginocchia al petto e testa poggiata)
- *criss-cross*
- (pausa con ginocchia al petto e testa poggiata)
- *single leg circle* e *scissor* in decubito laterale
- *swimming*
- stretching di chiusura.

È importante tenere presente che nel Metodo non esiste un preciso numero di ripetizioni per esercizio. Sono tutti (eccetto il *single leg circle* e l' *hundred*) esercizi “a tempo”, la cui durata oscilla intorno ai 60/180 secondi (a volte 30 secondi nel caso di principianti non allenati).

Questo perché si tende ad eseguire il movimento con fluidità cercando di non separare nettamente le fasi dell'esercizio, seguendo quel concetto di *continuum* motorio spiegato in precedenza.

Come vedremo successivamente, sarà opportuno aggiungere tra un esercizio e l'altro, oltre alle pause, opportuni esercizi di stretching e di rilassamento.

Si è visto che una lezione classica di Pilates potrebbe risultare noiosa e faticosa soprattutto per soggetti non allenati. Come vedremo successivamente, l'opportuna aggiunta di esercizi di allungamento e di rilassamento tra un esercizio e l'altro rappresenta uno dei punti fondamentali di un possibile modello di efficacia didattica nella disciplina basata sul metodo Pilates.

2. La formazione del trainer quale “educatore-formatore”

2.1 Le competenze professionali degli operatori del benessere

Nel precedente capitolo si è definito il metodo Pilates come uno strumento, o meglio, come una disciplina adatta al raggiungimento di una condizione di benessere psico-fisico, ma cosa si intende esattamente con il termine “benessere”?

Oggigiorno abbiamo assistito ad una vera e propria trasformazione del concetto di “benessere”, che pian piano è andato radicandosi nella direzione della qualità piuttosto che della quantità. In passato, infatti, con la parola “benessere” si era soliti far riferimento all’indice di sviluppo socio-economico di un paese o alla ricchezza in termini materiali, considerando il possesso di denaro e “cose”. Durante il periodo postindustriale, invece, sino ai giorni nostri, l’accezione “benessere” ha cambiato direzione verso una più marcata attenzione alla qualità della vita, facendo riferimento al piano soggettivo, alla sfera sociale e ambientale. Possiamo quindi sintetizzare questo passaggio affermando che si è passati dal benessere in quanto “prodotto” dell’economia al benessere “motore” dell’economia stessa.

<< Se per anni, infatti, il benessere è stato concepito esclusivamente come dipendente dallo sviluppo economico, ovvero come “prodotto dell’economia”, ragion per cui l’essere benestante era una condizione che si esprimeva attraverso un potere d’acquisto di beni e servizi superiori alla media, ora il benessere può diventare esso stesso “motore di sviluppo economico” costruendo appunto imprese intorno a un settore in straordinaria espansione. Ci si riferisce naturalmente all’ambito della cura del corpo, della salute e del movimento, ma non solo; si pensi,

per esempio, all'esplosione del fenomeno dei "centri benessere", della cultura del fitness e del wellness >>¹.

Conseguentemente, anche nel campo della formazione non formale, in particolare nei centri fitness, nelle palestre, e più in generale nel settore delle attività motorie, si sta assistendo ad un progressivo passaggio da un sistema di offerta formativa improntato sul semplice soddisfacimento del bisogno ad un sistema sempre più orientato ed attento all'interpretazione del desiderio individuale.

Gli educatori sono quindi chiamati a soddisfare una domanda sempre più soggettiva ed interiore, ma al contempo sempre più complessa e articolata: << *più mirata e focalizzata verso un più equilibrato rapporto mente-corpo per un nuovo benessere psicofisico e sociale* >>².

Alcune nuove scoperte nel campo della neurobiologia affermano che le emozioni legate alla percezione del benessere risiedono in alcune precise zone del cervello e che queste siano educabili.

Appare evidente come gli operatori, e gli educatori in particolare, del settore del benessere debbano possedere un adeguato profilo formativo e delle adeguate competenze che possano portare ad una giusta ed efficace relazione tra educatore ed educando verso un nuovo concetto di "educazione al benessere".

Molto spesso, in un settore dopotutto nuovo e comunque legato alle regole del marketing, gli operatori del settore tendono a considerare il soggetto in quanto "cliente", basando i propri metodi di lavoro sulla tecnica acquisita con l'esperienza, sugli standard appresi, cercando di stereotipare e di omologare le tipologie di intervento, anziché cercare di entrare in relazione e di stabilire una comunicazione costruttiva ed efficace con ogni singolo soggetto sempre differente nelle sue variabili fisiche e psichiche.

¹ Tratto da 1. *Le ragioni del benessere. Aspetti sociopolitici ed economici*, Maria Luisa Iavarone, *Educare al benessere*, Bruno Mondadori, Milano, 2008.

² 2. *Le interazioni del benessere. Aspetti bio-psico-educativi e sanitari*, Maria Luisa Iavarone, *Educare al benessere*, Bruno Mondadori, Milano, 2008.

Un soggetto che andrebbe dunque identificato come un “soggetto da educare”, un “soggetto in formazione” e non semplicemente come un “cliente”, un soggetto da educare visto nella sua dimensione olistica.

Infatti il benessere risulta essere multifattoriale e semplificabile attraverso il modello del “pentagono del benessere”³, che rappresenta una sintesi grafica della concezione olistica dell’individuo già diffusa nell’antica Grecia, e che va a delineare, appunto, i cinque fattori che determinano il benessere: fattori fisici, emotivi, sociali, intellettuali e spirituali.

Il benessere in generale sarà quindi una sommatoria di:

1) benessere fisico, tutto ciò che concerne una sana alimentazione, la pratica di una giusta attività fisica, l’astensione dall’uso di alcol e droghe, il non fumare e l’adoperare con criterio sostanze farmaceutiche.

2) benessere emotivo, riferito alla capacità di gestire stati d’ansia e di stress attraverso strategie che si rifanno a tecniche di autocontrollo (training autogeno) e di rilassamento (spesso di derivazione orientale, come lo yoga e la meditazione in genere)

3) benessere sociale, tutto ciò che si rifà ad una soddisfacente ed appagante rete di comunicazione in riferimento alle relazioni familiari, amicali e all’interno di gruppi intorno ad interessi comuni.

4) benessere intellettuale, che riguarda il raggiungimento di una condizione esistenziale intellettualmente gratificante e realizzabile attraverso il lavoro, la gestione del tempo libero, il coltivare i propri interessi e le proprie passioni che siano in grado di stimolare l’intelligenza e la memoria (di particolare importanza durante il periodo della terza età, nella prevenzione di patologie neurodegenerative).

5) benessere spirituale, che si riferisce alla pace interiore dell’individuo, in riferimento a valori positivi quali la tolleranza, l’altruismo, la solidarietà, la legalità ed il rispetto per sé stessi e per gli altri.

³ Il modello del pentagono del benessere presentato sull’ “American Journal of Health Promotion” nel 2005 - Maria Luisa Iavarone, *Educare al benessere*, Bruno Mondadori, Milano, 2008.

Da ciò che è stato precedentemente affermato appare evidente come il benessere scaturisca dalla risultante dell'integrazione fra i sistemi biologico, psichico e sociale. Il benessere, infatti, non dipende esclusivamente dal corretto funzionamento di organi ed apparati dell'organismo, ma abbraccia un più ampio concetto di equilibrio psicologico, derivante da un corretto stile di vita, dalle condizioni ambientali e dalle relazioni sociali ed affettive, dal luogo di lavoro e dalla gestione del tempo libero.

In quest'ottica devono essere inquadrati le competenze degli operatori del benessere, che, come ribadito in precedenza, sono chiamati a svolgere un ruolo sempre più complesso che necessita di competenze trasversali, dovrebbero quindi risultare dei veri e propri educatori e stabilire dei rapporti relazionali con l'utenza improntati sulla promozione del benessere individuale e sociale.

Vi è quindi la necessità di formalizzare le competenze professionali degli operatori del benessere, con una marcata attenzione a quelle educative, che si riassumono soprattutto nell'affettività, nella relazionalità, nella comunicazione e nella riflessività.

L'affettività, non è intesa letteralmente come affetto, bensì come interesse nei confronti del soggetto in formazione, mostrare interesse per farlo sentire partecipe di un progetto di cui egli stesso risulti uno dei protagonisti che, partecipando in prima persona, vada al di là del semplice ruolo di sottoposto ad un sistema educativo che "muove i fili dall'alto".

La relazionalità risulta altresì fondamentale e si configura come un rapporto empatico e di immedesimazione, dove ognuno comprende ed interpreta i bisogni dell'altro, dove ognuno cerca di porsi dal punto di vista dell'altro, per meglio comprendere le emozioni e le aspettative reciproche.

Un rapporto di tipo didattico, essendo la didattica la scienza della comunicazione formativa, presuppone come tassello fondamentale un preciso sistema di comunicazione, basato su una fitta rete di feed-back tra l'educatore e l'educando, l'adozione di un linguaggio preciso e consono, adattato e contestualizzato.

Infine, uno degli aspetti più importanti che riguardano le competenze degli operatori del benessere, è costituito dalla riflessività, ossia dalla capacità di riflettere su se

stessi in modo da osservarsi dal di fuori in maniera oggettiva e distaccata nella prospettiva di una crescita professionale e personale.

2.2 La formazione e il ruolo dell'educatore nella disciplina del Pilates

“La salute è definita come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale”.

Così l'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce dal 1948 il concetto di “salute”, in tale definizione appare chiaro che non vi è il riferimento alla pura assenza di malattia, proprio perché il benessere è un qualcosa che va oltre la fisicità, va al di là del corporeo.

Ciò ha messo in crisi la disciplina dell' “educazione sanitaria”, dove si prendevano in esame solo ed esclusivamente la patologia, la terapia e la prevenzione della patologia stessa, trascurando tutto il complesso di variabili psico-sociali che interferiscono nel più ampio concetto di salute cui si è fatto riferimento. Oggigiorno vi è la tendenza a sostituire l'educazione sanitaria con una disciplina ben più ampia e che ben più si adatta alle esigenze del nostro tempo: l' “educazione alla salute”⁴, il cui obiettivo principale è proprio il raggiungimento del benessere psicofisico e non solamente fisico, in un'ottica di prevenzione, di equilibrio ed ovviamente di educazione ad un corretto e sano stile di vita.

Abbiamo cercato di tracciare un profilo professionale specifico per l'operatore-educatore del benessere, delineando un quadro di precise competenze.

⁴ 3. *Gli scenari professionali del benessere. Ambiti, formazione, competenze*, Maria Luisa Iavarone, *Educare al benessere*, Bruno Mondadori, Milano, 2008.

È opportuno adesso delineare un preciso profilo e delle precise competenze per l'educatore nella disciplina del Pilates, ed essendo il metodo Pilates inteso come uno strumento per il raggiungimento del benessere psicofisico, è quindi necessario che la figura professionale in questione rispecchi le succitate competenze e che abbia un approccio che vada al di là della semplice dimensione fisica e motoria.

Cosa distingue l'educatore dal semplice "istruttore di Pilates" comunemente detto?

Mentre l'istruttore utilizza metodologie standardizzate, statiche e quindi ripetitive, l'educatore dovrebbe possedere le giuste competenze per arricchire, destrutturate, modificare, adattare e ristrutturare le metodologie proprie del metodo Pilates, rendendole dinamiche e mutevoli nel tempo, tenendo in considerazione la dimensione biologica, psicologica e sociale del soggetto da educare.

Vista la continua crescita economica e di mercato nel settore del fitness e del benessere e la marcata concorrenza, si sta cercando di puntare sempre alla ricerca di una maggiore competenza degli operatori e quindi alla selezione mediante la considerazione di un preciso iter formativo degli stessi.

La figura del semplice istruttore, che spesso esercita come seconda professione, esibendo attestati di discutibile valenza formativa, sta per essere via via soppiantata da figure professionali con precise competenze e con una formazione universitaria, forse l'unica in grado di fornire sufficienti conoscenze in merito ad un settore così complesso e caratterizzato da un'evidente pluridisciplinarietà.

Nelle università italiane è attivo il corso di laurea in scienze motorie, spesso inserito in interfacoltà con la facoltà di medicina e chirurgia e quella di scienze della formazione (vi sono casi in cui il corso di laurea è inserito in una facoltà a sé stante), che abbraccia un piano di studi molto variegato, che va dai caratterizzanti moduli tecnici, il cui programma è rivolto alla teoria e alla metodologia didattica delle attività motorie e sportive, fino ad ambiti disciplinari come il biomedico, lo psicopedagogico ed il manageriale.

Potrebbe apparire, questo, un giusto intreccio per la caratterizzazione di una figura professionale capace di condurre tutte quelle attività rivolte al raggiungimento e al

mantenimento di uno stato di benessere psicofisico attraverso l'attività fisica e la promozione di stili di vita attivi nell'ambito dei servizi alla persona.

Le discipline biomediche del piano di studi tendono a fornire le competenze per interpretare il corpo umano in chiave biologica, anatomica e fisiologica con particolare riferimento alla prevenzione, e non alla terapia. Le discipline manageriali, riferite soprattutto in termini di gestione delle risorse umane, forniscono conoscenze utili all'organizzazione e alla gestione delle risorse ambientali, tali da ottenere un *networking*⁵ adeguato che prevede l'interrelazione di differenti figure professionali accomunate dal raggiungimento di un medesimo obiettivo. Ed infine si evidenziano le discipline afferenti al settore psicopedagogico, che danno una precisa connotazione educativa e didattica alla figura professionale che si intende formare e che forniscono le giuste conoscenze di base per l'interpretazione dei bisogni del soggetto e per l'instaurazione di una giusta comunicazione intercorrente tra l'educatore e l'educando.

Il laureato in scienze motorie apparirebbe dunque come la figura professionale più adatta a ricoprire il ruolo di educatore nella disciplina del Pilates, proprio grazie alla varietà di contenuti attivi nel suo piano di studi e nel suo iter formativo, che abbracciano tutte le dimensioni del benessere a cui si è fatto riferimento, la dimensione fisica, quella psichica e quella sociale.

Importante è la caratterizzazione del ruolo dell'educatore nella disciplina del Pilates. Egli deve essere caratterizzato da una dinamicità non solo nel susseguirsi delle lezioni, ma all'interno di una lezione stessa. Il suo deve essere un ruolo non fisso, ma al contrario in continuo cambiamento e in continua evoluzione.

Durante le prime lezioni egli deve rappresentare per il soggetto un vero e proprio punto di riferimento visivo, secondo un sistema emulativo: l'educatore esegue l'esercizio in concomitanza con il soggetto, mostrandogli la corretta esecuzione dell'esercizio.

⁵ 3. *Gli scenari professionali del benessere. Ambiti, formazione, competenze*, Maria Luisa Iavarone, *Educare al benessere*, Bruno Mondadori, Milano, 2008.

Successivamente il ruolo dell'educatore sarà quello di controllare ed eventualmente di correggere il soggetto durante l'esecuzione del movimento, facendo attenzione che egli lo esegua in modo corretto: l'educatore si distacca dal suo ruolo di "emulato" e va ad affiancare il soggetto nell'esecuzione dell'esercizio, ribadendo, attraverso un messaggio ridondante, i punti fondamentali dell'esecuzione dell'esercizio in questione, cercando di portare il soggetto verso una totale autonomia di esecuzione. Infine, una volta che il livello del/dei soggetto/i abbia raggiunto un perfetto apprendimento e quindi una buona esecuzione del movimento, l'educatore andrà a distaccarsi dalla dimensione motoria della disciplina ed andrà a ribadire tutti quei concetti che invitano il soggetto al controllo sul proprio corpo, al rilassamento, a sentire il movimento e a "sentirsi".

Infine, l'educatore diviene un "osservatore partecipante", osserva il soggetto cercando di comprendere le sue difficoltà e le sue propensioni, cercando in questo modo di proporre esercizi che esaltino le sue capacità e che aumentino la sua autostima; osserva inoltre le dinamiche del gruppo, favorendo un clima di socializzazione e di interscambio di opinioni e di impressioni, invitando ciascuno ad osservare l'altro, in modo tale da comprendere meglio se stessi attraverso il confronto.

L'educatore deve quindi evolvere nella direzione del raggiungimento dell'autonomia del soggetto, bisogna quindi evitare di generare rapporti di dipendenza, ma al contrario l'educatore deve esaltare le capacità del singolo, minimizzandone le difficoltà e cercando di favorire la socializzazione tra i vari elementi del gruppo (ricordiamo infatti che le lezioni del metodo Pilates sono soventi svolte in gruppi da otto/dieci persone).

L'educatore va quindi incontro ad un'evoluzione che lo porta ad essere prima il semplice esecutore fisico di una didattica trasmissiva⁶ e un semplice "controllore" di una corretta esecuzione fino a divenire un vero e proprio interprete dei bisogni psicofisici del soggetto e un "collante" sociale tra i vari elementi del gruppo per poi evolvere nella figura di promotore di un concetto ben più generale e complesso che supera la disciplina stessa: il benessere psicofisico e sociale.

⁶ Paolo Orefice, *Pedagogia*, Editori Riuniti, Roma, 2006.

Sintetizzando, si può affermare che il ruolo dell'educatore è centrale nella disciplina del Pilates, ma questo non deve creare alcun tipo di dipendenza, al contrario deve generare autonomia, e al contempo farsi garante della promozione di un'educazione al benessere considerando il soggetto nella sua dimensione olistica (fisica, psicologica e sociale), accompagnandolo in un cammino di crescita e di evoluzione personale e sociale.

3. La costruzione di un modello di efficacia didattica nel Pilates

3.1 Il Pilates come disciplina “aperta”

Il “Pilates” è solo un metodo, uno strumento, uno dei tanti¹, per il raggiungimento del benessere psico-fisico.

È facilmente intuibile come una disciplina ideata all’inizio del secolo scorso non possa rimanere immutata e priva di cambiamenti strutturali.

L’errore comune alla maggior parte delle esperienze educative e didattiche relative alla pratica del metodo Pilates è proprio quello della “chiusura” e della standardizzazione del metodo e la conseguente mancanza di quella “sperimentazione” che porterebbe ad una crescita e ad un miglioramento del metodo stesso.

Una costruzione di un modello di efficacia didattica porta quindi inevitabilmente a scardinare gli schemi e gli elementi del Pilates tradizionale, ad eliminare alcuni “tasselli” e ad aggiungerne di nuovi, derivanti da altre discipline, portando il metodo Pilates ad un’ “apertura” dei contenuti (secondo un principio di *mix training*).

Un metodo multidisciplinare è senza dubbio più adatto alle esigenze didattiche del nostro tempo, volte al raggiungimento di un obiettivo sempre più complesso ma al contempo sempre più urgente: il benessere psico-fisico.

Il benessere è infatti quella condizione sia fisica che psichica che prevede la connessione tra questi due sistemi: il corpo e la mente.

¹ Altre discipline dello stesso tipo come il metodo Alexander, il metodo Feldenkrais, il Gyrotonic, la Gyrokinesis, le arti marziali (Karate, Judo, Kung-fu, Tai Chi) e soprattutto lo Yoga. Tutti hanno specifici obiettivi, nessuno è inteso puramente come esercizio fisico - Sian Williams, Dominique Jansen, *Pilates*, Edizioni Red, Milano, 2008.

Quale strumento migliore, dunque, se non un metodo che prevede come punto fondamentale l'interrelazione della componente fisica e della componente mentale come il metodo Pilates? Un metodo educativo dove, al di là della strutturazione sequenziale dei precisi esercizi fisici, si prevede una più profonda conoscenza del sé. Oggigiorno stanno prendendo sempre più piede le *body-mind therapies*², ossia quelle terapie mente-corpo che sono fondate sul principio secondo cui “la mente possa aiutare il corpo a guarire”.

Brian Weiss, celebre psichiatra e psicoterapeuta americano, è uno dei maggiori sostenitori di questo tipo di terapia, intesa non come sostitutivo di terapie convenzionali e di comprovato valore scientifico, bensì da affiancare alle terapie della medicina tradizionale, inserendola in una combinazione di terapie, la cui integrazione può contribuire al benessere e al miglioramento della qualità della vita dell'individuo.

Sarebbe quindi opportuno rendere il metodo Pilates attuale, rinnovarlo, ampliarlo, renderlo adatto alle odierne esigenze dell'utenza, effettuare, quindi, una “contaminazione” derivante dal contributo di altre discipline che potrebbero rendere il metodo Pilates più variegato e più interessante, potenziando la sua funzione di strumento per il raggiungimento del benessere.

Come è stato spiegato nel primo capitolo, si è notato che una lezione di Pilates tradizionale, soprattutto nel corso delle prime lezioni, può risultare noiosa e stancante, il principiante potrebbe quindi scoraggiarsi e non proseguire, infatti una delle principali cause di abbandono è proprio il difficile approccio iniziale al Metodo (il Metodo viene considerato spesso troppo stressante e inadeguato al proprio livello fisico di partenza).

Sarebbe opportuno, dunque, integrare con l'inserimento di posizioni Yoga, esercizi di stretching, tecniche di rilassamento e posizioni di equilibrio derivanti dal “training autogeno”.

² Maria Luisa Iavarone, *Educare al benessere*, Bruno Mondadori, Milano, 2008.

Non si deve perdere di vista l'obiettivo principale della pratica di tale Metodo: il raggiungimento del benessere psicofisico.

La pratica della disciplina del Pilates non deve ridursi ad una mera celebrazione di se stessa, rimanendo radicata alle tecniche tradizionali, deve al contrario "aprirsi" a nuovi contributi di altre discipline, che nascono avendo le medesime finalità, cercando rinnovare un Metodo che è sicuramente valido, ma che ha ancora la possibilità di evolversi e di migliorare.

Quindi, oltre al ruolo dinamico dell'educatore visto nel capitolo precedente, abbiamo constatato che uno dei punti fondamentali per la costruzione di un ipotetico modello di efficacia didattica sia senza dubbio l'apertura multidisciplinare, ovvero rinnovare il Metodo attraverso un approccio sperimentale, mettendo in discussione il Metodo stesso e servendosi di contributi apportati da discipline nate con lo stesso fine, che oramai appare sempre più attuale e complesso, ma al contempo sempre più urgente: il benessere visto nella sua concezione olistica³ e pluridimensionale.

3.2 La selezione degli obiettivi

Un'attenta programmazione didattica presuppone un'accurata scelta degli obiettivi da raggiungere, in altre parole, la programmazione didattica e le metodologie adottate, in questo caso in un corso di ginnastica improntato sul metodo Pilates, ruota attorno agli obiettivi che si vogliono raggiungere.

Programmare per obiettivi vuol dire definire gli obiettivi in una fase iniziale, ciò significa:

programmare che cosa si vuole raggiungere al termine dell'intervento didattico, così come valutare significa considerare lo scarto tra obiettivo prefissato e risultato raggiunto, al fine di pervenire ad una ridefinizione degli obiettivi.

³ Il modello del pentagono del benessere presentato sull' "American Journal of Health Promotion" nel 2005 - Maria Luisa Iavarone, *Educare al benessere*, Bruno Mondadori, Milano, 2008.

La programmazione per obiettivi ricalca in sostanza il modello circolare di *Nicholls & Nicholls*⁴ (1976).

Avremo in successione:

- analisi della situazione
- selezione degli obiettivi
- selezione ed organizzazione del contenuto
- selezione ed organizzazione dei metodi
- valutazione

Attraverso la valutazione si perviene ad una ridefinizione degli obiettivi (ecco perché il modello è definito “circolare”)

Esistono vari modi per classificare gli obiettivi, il primo si riferisce al criterio dei tempi (obiettivi a lungo, medio e breve termine), un secondo criterio si basa sul grado di astrattezza/concretezza (obiettivi generali, intermedi, specifici, comportamentali).

Per la programmazione delle lezioni di un corso di Pilates ci si rifà sostanzialmente ad un grande obiettivo generale: il raggiungimento del benessere psicofisico, come più volte è stato ribadito, che prevede a sua volta il raggiungimento di obiettivi complementari di tipo specifico, in riferimento all'apprendimento di determinate capacità fisiche, e obiettivi comportamentali, riferiti al grado di socializzazione e al grado di autonomia ed emancipazione.

Sintetizzando schematicamente l'insieme degli obiettivi da raggiungere avremo:

⁴ Tratto da Vincenzo Sarracino, Maria Luisa Iavarone, *Programmare l'insegnamento. Teoria e pratica dell'intervento didattico*, Pensa Multimedia, Lecce, 2002.

Tempi	Schemi motori di base	Capacità condizionali	Capacità coordinative	Obiettivi comportamentali
Breve termine	Percepire la propria postura nel tempo e nello spazio.	Resistenza nell'esecuzione di un minuto di "single leg stretch".	Respirazione addominale con percezione di contrazione/relaxamento dell'addome in funzione della respirazione.	Socializzazione, esporre i propri bisogni, dubbi etc. all'educatore.
Medio termine	Rotolare nel "rolling like a ball" – massaggio "vertebra per vertebra".	Resistenza nell'esecuzione di due serie di esercizi successivi.	Sincronizzare la respirazione addominale al tipo di movimento svolto durante l'esercizio: inspirazione/espirazione, rilassamento/contrazione.	Socializzazione, confronto con gli altri soggetti, esprimere i propri punti di vista.
Lungo termine	Presenza di coscienza ed auto-correzione di atteggiamenti posturali viziati.	Resistenza nell'esecuzione di tre o più serie successive di esercizi. Forza dei muscoli addominali.	Equilibrio in posizione statica e in esecuzione dinamica dell'esercizio.	Autonomia nell'esecuzione degli esercizi, emancipazione dalla figura dell'educatore, iniziativa e partecipazione.

Alla luce delle nuove conoscenze nel campo delle scienze dell'educazione ed in particolar modo nel campo della didattica, il modello circolare di *Nicholls&Nicholls* può risultare obsoleto.

Se è vero che il Pilates è una disciplina che necessita di un' "apertura", è anche vero che il modello di programmazione per obiettivi deve aprirsi anch'esso e passare da un modello "circolare" ad un modello "a spirale".

Ciò significa che, dopo la preliminare analisi della situazione, la selezione degli obiettivi, del contenuto e dei metodi, questi, per essere modificati ed ampliati non aspettano la valutazione finale, ma possono essere modificati *in itinere* mediante una valutazione continua, attraverso un monitoraggio costante della situazione da parte dell'educatore, il quale, mediante colloqui singoli o di gruppo o proponendo appositi questionari, sarà prontamente in grado di adattare, riformulare e contestualizzare obiettivi, contenuti e metodi.

3.3 I criteri di efficacia didattica in un'ipotesi di modello multicriteriale

Dopo tutto ciò che è stato esposto, per raggiungere lo scopo precipuo di questo lavoro, è necessario ricercare e fissare dei precisi criteri di efficacia didattica, che vadano a riassumere e ad integrare tutti i concetti precedentemente esposti.

La didattica è un ramo autonomo delle scienze dell'educazione, essa tende ad orientare la propria natura teleologica (la sua finalità) e morfologica (la sua complessa fenomenologia) all'ottimizzazione dei processi formativi⁵.

⁵ 4. Una Didattica problematica per la scuola della Riforma - Franco Frabboni, *Didattica generale. Una nuova scienza dell'educazione*, Bruno Mondadori, Milano, 1999.

La didattica è inoltre definita in quanto scienza della comunicazione formativa, dove per formazione si intende un complesso di apprendimento (processo istintuale , rispondente a due modelli essenziali: modello comportamentista e modello cognitivista, che seguono rispettivamente gli schemi: stimolo-risposta e stimolo-organismo-risposta), educazione (processo intenzionale) ed istruzione (processo formale).

I criteri di efficacia devono quindi ottimizzare la comunicazione che viene ad instaurarsi tra l'educatore e l'educando, al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati. Il ruolo dell'educatore risulta "maieutico", ossia egli, facendosi interprete dei bisogni, dei desideri e delle naturali inclinazioni dell'educando, lo aiuta a realizzarsi nella sua libertà ed autonomia.

I criteri di efficacia didattica che vanno a delineare il modello proposto sono:

- l'esplorazione autoriflessiva e critica
- la modificazione
- la contestualizzazione
- la partecipazione

La tabella che segue ricalca un'ipotesi di modello multicriteriale di efficacia didattica nella disciplina del Pilates

CRITERI	EDUCATORE	SOGGETTO	NOTE
<u>ESPLORAZIONE</u> <u>autoriflessiva e critica</u>	In ogni fase dell'agire educativo, l'educatore riflette su se stesso e sul suo operato, in funzione di una crescita qualitativa e di un'innovazione nell'attività didattica.	Per il soggetto, il conoscersi e il riflettere su se stesso, deve rappresentare "il metodo dei metodi" per la realizzazione del progetto "benessere".	l'esplorazione, attraverso un meccanismo speculare, è finalizzata alla crescita del rapporto educatore-educando ed al miglioramento di ciascuno. (Empatia).
<u>MODIFICAZIONE</u>	L'educatore effettua un'azione di "contaminazione" multidisciplinare. Inoltre, Cambia il suo ruolo in senso verticale (da una lezione all'altra) e in senso orizzontale(in una stessa lezione)	Il soggetto si ritrova in un ambiente stimolante, costantemente immerso nella "novità" e proiettato alla scoperta di nuove discipline.	la modificazione è da intendersi su più livelli, essa investe l'attività dell'educatore, i contenuti, i metodi, l'approccio del soggetto nei confronti della disciplina.
<u>CONTESTUALIZZAZIONE</u>	L'educatore è attento ad adattare le strategie didattiche, i contenuti e i metodi al contesto (livello di partenza dei soggetti, tempi e luoghi).	Il soggetto percepisce un setting didattico consono alle sue aspettative.	Contestualizzare, significa adattare l'intervento didattico ed essere orientati verso il cambiamento continuo.
<u>PARTECIPAZIONE</u>	L'educatore si fa promotore di socializzazione nei confronti dei soggetti, invitandoli all'intervento, all'auto-correzione e alla correzione reciproca, allo scambio di opinioni e di commenti su ciò che si sta svolgendo.	Il soggetto si sente partecipe ed utile nel contesto di un progetto comune, volto al raggiungimento del benessere individuale e collettivo.	La partecipazione dei soggetti garantisce la graduale emancipazione dall'educatore e la personale autonomia in un contesto di collaborazione solidale.

Il sistema multicriteriale precedentemente esposto nella tabella che rappresenta l'ipotesi di un modello di efficacia didattica nella disciplina del Pilates (adattato da: 3. *Per un modello multicriteriale di formazione al bene ambientale e culturale – 3. Educazione ambientale e benessere: per un legame responsabile tra territorio e comunità* – Maria Luisa Iavarone, *Educare al Benessere*, Bruno Mondadori, 2008) produce un'efficace comunicazione tra l'educatore e l'educando.

L'educatore, attraverso un'azione *autoriflessiva*, ha la possibilità di crescere professionalmente e al contempo di stabilire un rapporto empatico con l'educando, volto alla crescita personale di entrambi. È in questo modo che l'educatore diventa l'interprete dei bisogni e dei desideri del soggetto. La riflessività è intesa anche come momento autovalutativo, ossia come la capacità di osservarsi oggettivamente dal di fuori e di riflettere su se stessi al fine di migliorarsi.

Inoltre, attraverso la *modificazione* e l'adattamento *contestualizzato* e continuo delle azioni educative e delle strategie didattiche adottate, l'ambiente viene ad essere notevolmente stimolante e dinamico, portando il soggetto a trovarsi in un setting sempre nuovo e sempre più motivante, ma al contempo rispondente al contesto, e quindi al luogo, al tempo e alle esigenze proprie e collettive, tale da rendere l'apprendimento, indotto dall'azione educativa, "utile" e "spendibile".

Infine, attraverso la *partecipazione* dei soggetti educandi, loro stessi si fanno promotori di socializzazione (non vengono esternamente condotti alla socializzazione per mezzo dell'intervento dell'educatore), attraverso azioni che mirano nel contempo all'autonomia e all'emancipazione dalla figura dell'educatore (evitando in questo modo il crearsi di rapporti di dipendenza) e al raggiungimento di quell'obiettivo ormai diventato comune e sociale che è il motore dell'azione didattica stessa: il raggiungimento ed il mantenimento di uno stato di benessere psicofisico.

Conclusioni

Un prototipo multidisciplinare nelle attività motorie per il benessere psicofisico: il metodo Cromogym©

Cercando di fare un punto della situazione in merito a ciò che è stato trattato in questa relazione, si è visto come lo star bene non dipende esclusivamente dal corretto funzionamento di un insieme di organini e di un insieme di apparati, ma dalla correlazione di tutti i sistemi che identificano l'uomo visto nella sua dimensione bio-psico-sociale.

Questo è l'approccio *olistico*, che trova ampia espressione nella cosiddetta “medicina integrata”, un atteggiamento terapeutico consistente nel guardare il soggetto nel suo insieme e non nella frammentazione dei suoi organi ed apparati.

Se è vero che nelle strutture fitness, nei centri benessere e nei centri per l'attività motoria in genere, l'attività ginnica a corpo libero basata sul metodo Pilates è concepita come un'attività motoria il cui obiettivo fondamentale è il raggiungimento del benessere psicofisico, è necessaria una rielaborazione del Metodo attraverso un'apertura che porta ad una “contaminazione” da parte di altre discipline e metodiche, tra cui le “medicine integrate”, che richiamano il concetto olistico dell'essere umano.

Il metodo Pilates, quindi, per avere la sua efficacia e per rispondere ad un bisogno globale sempre più urgente e complesso come il benessere, deve andare oltre se stesso, accettando contributi multidisciplinari ed essendo integrato con altre discipline aventi le stesse finalità ed i medesimi obiettivi, tali da rafforzare le proprie potenzialità di efficacia.

Un esempio multidisciplinare dato dall'integrazione tra il metodo Pilates, lo Yoga ed una tra le medicine integrative più conosciute, la cromoterapia¹, è dato dal metodo Cromogym©.

¹ La **cromoterapia** è una medicina alternativa e integrativa che fa uso dei colori come terapia per la cura delle disfunzioni dell'organismo. L'utilizzo dei colori è normalmente regolato da principi comuni, analoghi a quelli che portano a scegliere il colore dell'abito da indossare o la tinta delle pareti di casa per abbinarli a una determinata personalità e favorire o contrastare un certo stato d'animo. Secondo la cromoterapia, i colori aiuterebbero il corpo e la psiche a ritrovare il loro naturale equilibrio, e avrebbero effetti fisici e psichici in grado di stimolare il corpo e calmare certi sintomi.

Descrizione del metodo Cromogym©

CROMOGYM©: metodologia che afferisce al settore disciplinare dell'educazione fisica e delle attività motorie per il raggiungimento ed il mantenimento del benessere psico-fisico (Fitness&Wellness), può essere definito anche “Metodo Cromogym”.

Definizione sintetica: ginnastica a corpo libero basata sull'integrazione tra i principi della cromoterapia e il metodo “Contrology”(ideato e sviluppato da Joseph Hubertus Pilates nella prima metà del XX secolo e basato essenzialmente sulla contrazione isometrica e isotonica di muscoli posturali: addominali, lombari, paravertebrali).

Durante lo svolgimento di esercizi ginnici su tappetino (mat work) un gruppo luminoso policromatico (lampada che produce luci di diverse tonalità cromatiche nell'ambiente dove viene praticata tale attività) emette luci di colore diverso a seconda del tipo di esercizio da svolgere.

Il nome “Cromogym” deriva dalla fusione tra i due termini “cromoterapia”(in inglese:”chromotherapy”) e “gymnastic”, termini questi, che se pur avendo sembianze anglofone, hanno derivazione greca.

La Cromoterapia (dal greco “chroma” = colore) è una medicina alternativa ed integrativa (si integra facilmente con altre terapie) che utilizza i diversi colori, sfruttandone le proprietà di ciascuno, per aiutare il corpo e la psiche a ritrovare il loro naturale equilibrio.

Lo scopo principale del metodo “Cromogym” è proprio quello di portare chi lo pratica al raggiungimento di un benessere psico-fisico, integrando i principi base della cromoterapia con esercizi di ginnastica dolce che si rifanno al metodo “Contrology” di J.H. Pilates.

Strutturazione e schematizzazione didattica:

una lezione tipo del metodo “Cromogym” ha una durata media che varia dai 45 ai 60 minuti, divisa in fasi della durata di 9/12 minuti ciascuna, ognuna caratterizzata

da un diverso tipo di colore dell'illuminazione che la lampada conferisce all'ambiente.

Avremo in successione:

- 1) Fase "Yellow Energy" con luce gialla, definita "energizzante". In tale fase si andranno a compiere esercizi di riscaldamento e di preparazione ai successivi; respirazione diaframmatica / addominale.*
- 2) Fase "Orange Harmony" con luce arancione, definita "armonizzante", favorisce la sinergia mente-corpo e quindi porta alla concentrazione. In tale fase si andranno a compiere esercizi che mettano in coordinazione il movimento con la respirazione.*
- 3) Fase "Red Strong" con luce rossa, definita "rafforzante", stimola la forza. In tale fase si andranno a compiere esercizi per rafforzare l'addome e gli altri distretti muscolari coinvolti nel mantenimento della postura.*
- 4) Fase "Blu/Violet Relax" con luce blu/indaco, definita "rilassante e rinfrescante". In questa fase si andranno a compiere esercizi di stretching ispirati alle posizioni Yoga.*
- 5) Fase "Green Nature" con luce verde, definita "riequilibrante", favorisce il rilassamento e l'equilibrio fisico e psichico. In questa fase si andranno ad assumere posizioni di rilassamento.*

E' altresì possibile all'occorrenza, in base alle esigenze didattiche dell'educatore e del praticante, cambiare l'ordine di successione delle suddette fasi oppure effettuare delle sedute di metodo "Cromogym" solo con una o alcune delle 5 fasi precedentemente descritte.

Durante esercizi di rilassamento e/o stretching ispirato alle posizioni Yoga (in questo caso potrebbe essere utilizzata la dicitura "Cromoyoga") è possibile inserire delle ulteriori fasi non citate in precedenza: "Cold Whyte" (con luce bianca fredda) e "Hot Whyte" (con luce bianca calda), ambedue rilassanti e riequilibranti.

Appendice

Esperienza di tirocinio presso un centro di attività motoria

Attraverso un'attività di tirocinio formativo presso il "Motoria club a.s.d." - via Lisbona n. 2, Potenza (PZ) - in cui si è svolta attività di insegnamento della ginnastica a corpo libero basata sul metodo Pilates, si è giunti alla definizione dei criteri di un possibile modello di efficacia didattica di cui si è discusso in questa relazione.

L'attività didattica è stata svolta in un periodo semestrale (da ottobre 2008 ad aprile 2009) con un gruppo di 8 allievi di età variabile dai 20 ai 60 anni circa, per un'età media di circa 40-45 anni (il contesto è quindi quello dell'educazione degli adulti). Alla fine del periodo semestrale, considerando 3 lezioni settimanali, è stato sottoposto agli allievi il seguente questionario (il questionario è anonimo, composto da 20 quesiti, tra cui 12 quesiti a risposta multipla e 8 quesiti a risposta aperta):

"Questionario di valutazione del servizio da parte dell'utente"

Parte prima: "accessibilità"

Rispondi con: "sempre"; "spesso"; "talvolta"; "mai".

1) Le informazioni relative all'esecuzione degli esercizi sono accessibili, facilmente comprensibili?

2) *Le informazioni fornite sono chiare, corrette e rispondenti alla realtà?*

3) *Le informazioni sono sempre fornite con gentilezza?*

Parte seconda: “organizzazione e offerta”

Rispondi con: “sempre”; “spesso”; “talvolta”; “mai”.

4) *Il servizio, così come è organizzato, favorisce la socializzazione tra gli utenti?*

5) *Hai ricevuto un’adeguata attenzione in relazione a problemi e difficoltà manifestate?*

6) *Il servizio, così come è organizzato, favorisce la creazione di un legame diretto tra utente ed educatore?*

7) *I luoghi sono confortevoli e accoglienti?*

8) *il clima di accoglienza all’interno della struttura è generalmente positivo?*

Parte terza: “qualità percepita e soddisfazione dell’utente”

Rispondi con: “sì”; “abbastanza”; “in parte”; “mai”.

9) *il servizio offerto è stato realmente rispondente al tuo specifico bisogno, alle tue specifiche aspettative?*

10) *consigliaresti questo corso ad un tuo familiare, amico e/o conoscente?*

11) *L’attività intrapresa ti ha aiutato a migliorare le tue capacità fisiche (forza, resistenza, agilità, migliore percezione della postura, diminuzione delle algie derivanti da atteggiamenti posturali viziati) ?*

12) Quale capacità fisica? (NB: specificare tra le precedenti)

Parte quarta: domande a risposta aperta relative al gradimento globale del servizio

13) Cosa cambieresti circa gli elementi del corso che hai seguito?

14) Come reperi il ruolo dell'educatore nella qualità del servizio offerto?

15) Quale è/sono stato/i la/le difficoltà iniziale/i?

16) Sei riuscito a far fronte alla/e difficoltà enunciata/e? (se sì, in quanto tempo?)

17) Hai instaurato buoni rapporti sociali con gli altri utenti ?

18) Ti senti "migliorato" ? se sì, in che modo? Se no, a cosa attribuisce l'"insuccesso"?

19) Cosa ti spinge maggiormente a seguire questo corso?

20) Ritornerai a seguire questo corso durante il prossimo anno di attività della struttura? (motiva la risposta)

Considerando l'adozione dei criteri precedentemente esposti nel paragrafo 3.3, l'utenza è risultata in generale soddisfatta della qualità del servizio.

Da notare l'importanza attribuita alla socializzazione ed al miglioramento delle proprie capacità fisico-motorie.

La difficoltà maggiormente riscontrata è risultata essere la tensione muscolare avvertita al tratto cervicale durante l'esecuzione degli esercizi ginnici (ipertensione del collo). È quindi a maggior ragione auspicabile l'utilizzo di esercizi di stretching,

posizioni Yoga mirate al rilassamento muscolo-articolare e posizioni di equilibrio ispirate al training autogeno e al Tai-Chi, da inserire tra un esercizio e l'altro del metodo Pilates.

Inoltre, la maggior parte degli intervistati, riscontra una diminuzione degli eventi algici derivanti da atteggiamenti posturali viziati e riconoscono il ruolo dell'educatore al di là della semplice funzione didattica trasmissiva, ma ne riconoscono il ruolo di promotore sociale e portatore di motivazioni (*coaching*) che si dirigono verso un più ampio concetto di benessere psicofisico.

Bibliositografia

Bibliografia

Calidoni P., Cunti A., De Anna L., De Mennato P., Gamelli I., Tarozzi M., *Pedagogia ed educazione motoria*, Angelo Guerini e Associati, Milano, 2004.

Cunti A., De Mennato P., *Fare squadra. Educare al gruppo sportivo*, Lecce, Pensa Multimedia, 2001.

Frabboni F., *Didattica generale. Una nuova scienza dell'educazione*, Bruno Mondatori, Milano, 1999.

Iavarone M.L., *La formazione efficace. Tra teoria e metodo*, Pensa Multimedia, Lecce, 2000.

Iavarone M.L., Iavarone T., *Pedagogia del benessere. Riflessioni e azioni per una professionalità educativa in ambito socio-sanitario*, Franco Angeli, Milano 2004.

Iavarone M.L., Sarracino F., Sarracino V., *L'insegnamento. Progettazione, comunicazione, efficacia*, Pensa Multimedia, Lecce, 2006.

Iavarone M.L., *Educare al benessere*, Bruno mondatori, Milano, 2008.

Lo Presti F., *Il senso del sé. Percorsi autoriflessivi nella formazione*, Pensa Multimedia, Lecce, 2005.

Mongelli A., *La costruzione della professionalità dell'educatore*, FrancoAngeli, Milano, 1997.

Orefice P., *Pedagogia*, Editori Riuniti, Roma, 2006.

Sarracino V., Iavarone M.L., *Progettare l'insegnamento. Teoria e pratica dell'intervento didattico*, Pensa Multimedia, Lecce, 2002.

Williams S., Jansen D., *Pilates*, Edizioni Red, Milano, 2008.

Sitografia

ANPEC: Associazione Nazionale Pedagogisti clinici

www.pedagogisticlinici.com

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR)

www.istruzione.it/

Psicomotricità funzionale

www.psicomotricistafunzionale.it

Psicologia e apprendimento

www.psicopedagogika.it/

SIPED: Società italiana di Pedagogia

www.siped.it/

Sito italiano della psicologia dell'educazione

www.educazione.it/

Storia del metodo Pilates tratta da:

<http://it.wikipedia.org/wiki/Pilates/>

http://it.wikipedia.org/wiki/Joseph_Pilates/

http://www.benessere.com/fitness_e_sport/ginnastica/metodo_pilates.htm/