

Renato Carcatella

Pilates per i piedi

Rinforza le tue radici

Morlacchi Editore

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare il ragazzo che ero e l'uomo che sono diventato, i miei allievi e tutte le persone che hanno contribuito a realizzare questo manuale. Ognuno di loro è stato fondamentale in questo percorso.

* * *

Realizzazione DVD
ELISIR PILATES

Fotografia
Conturso Fotografia

Modelle
Alessia Tudda (foto)
Titti Perreon (video)

Il dvd *Pilates per i piedi* è allegato omaggio alla presente pubblicazione.

Progetto grafico e impaginazione: Jessica Cardaioli

ISBN/EAN: 978-88-9392-185-5

Copyright © 2020 by Morlacchi Editore, Perugia. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la copia fotostatica, non autorizzata. mail to: redazione@morlacchilibri.com | www.morlacchilibri.com. Finito di stampare nel mese di agosto 2020 da Logo srl, Borgoricco (PD).

»»»»» Indice

<i>Prefazione</i>	7
<i>Introduzione</i>	9
<i>Il parere del medico sportivo</i>	11
• 1. Il metodo Pilates	13
• 2. I principi del metodo Pilates	15
• 3. I benefici del Pilates per i piedi	19
• 4. Anatomia del piede	21
4.1 <i>Ossa</i>	21
4.2 <i>Articolazioni</i>	22
4.3 <i>Legamenti</i>	23
4.4 <i>Muscoli</i>	23
4.5 <i>Tendini</i>	27
4.6 <i>Archi</i>	27
4.7 <i>I movimenti del piede</i>	29
• 5. Programma di allenamento Pilates per i piedi	31
• 6. Esercizi del programma Pilates per i piedi	33
6.1 <i>Fase iniziale</i>	34
6.2 <i>Fase centrale</i>	52
6.3 <i>Fase finale</i>	100
• 7. Allenamento in sequenza	107
<i>Conclusioni</i>	117
<i>Bibliografia</i>	119

a Eleonora, Roberta e Diana

»»»»» Prefazione

Consapevolezza. Equilibrio. Armonia. Sono queste le tre parole che associo al metodo Pilates. È solo il punto di vista di un'allieva, si intende, ma è la sola prospettiva che conosco ed è quella che sono stata chiamata a raccontare.

Per consapevolezza intendo “conoscenza del proprio corpo”, delle sue potenzialità e dei suoi limiti, del punto di partenza e del punto d'arrivo da raggiungere e, magari, superare. Ma consapevolezza è anche “coscienza del proprio corpo”, è sentirlo in ogni sua parte per controllarlo e correggerlo, è ascoltare i muscoli che si tendono e si contraggono, è accompagnare il respiro in ogni movimento.

L'equilibrio, poi, è tenere in sintonia il corpo e la mente come un accordo a due mani, è condurre il pensiero verso di sé trasformandolo ogni volta in un gesto controllato.

L'armonia è la sensazione che mi ha maggiormente conquistato in questi anni, quella più totalizzante: è il benessere del corpo che è anche benessere della mente che diventa benessere dello spirito che è, a sua volta, benessere del corpo. Ecco, l'armonia è come un cerchio perfetto: del resto il cerchio e la forma tonda ritornano spesso nel Pilates come strumenti di esercizio. E non è un caso.

E qui arriva il punto di domanda: perché il Pilates per i piedi? In che modo dedicare tempo ed energie ad allenare i miei piedi può migliorare la qualità della mia vita?

Renato, nella sua introduzione, spiega che i piedi sono le nostre “radici” e che, pertanto, ogni forma di benessere fisico non può assolutamente trascurare la cura dei piedi. Ma sarà così?

Poi mi è venuto da pensare che anche un edificio si progetta a partire dalle “fondamenta”, che un ponte non si regge senza una “struttura di sostegno” adeguata, che una pianta cresce innaffiando il bulbo nel terreno, che persino la conoscenza di se stessi inizia dalla conoscenza

delle proprie “origini”, dalle basi della propria emotività : insomma, in natura e non solo, è fondamentale il “principio” di ogni cosa.

E quindi: sì, se voglio un corpo più consapevole, più equilibrato e più armonico devo iniziare dal “principio” del mio corpo, dai piedi. Sembra un concetto immediato, eppure, lo confesso, non l’ho mai veramente realizzato se non dopo le pagine di questo manuale.

Così mi addentro nella lettura e scopro, non senza stupore, la complessità della struttura dei piedi: 26 ossa, 33 articolazioni, più di 100 legamenti e una serie di muscoli e tendini creano un sistema meccanico perfetto che consente al corpo di compiere tutte le attività del quotidiano. Sono elementi indispensabili (alcuni con nomi impronunciabili) di cui occorre avere conoscenza: non li ricorderò mai tutti, ma so che ci sono e questo è un buon inizio.

Con una serie di descrizioni dettagliate e supportate da immagini illustrative, vengo condotta in un percorso di allenamento dove i piedi sono lo strumento e il fine di ogni movimento.

Attraverso esercizi coordinati e completi, i muscoli e le articolazioni di piedi, caviglie e gambe vengono rilassati, allungati, tonificati e rinforzati per renderli sostegno adeguato a tutto il sistema articolare e muscolare del corpo.

Ovviamente, per scrivere una prefazione davvero “consapevole”, ho eseguito tutti gli esercizi descritti nel testo, o almeno ho cercato di farlo al meglio delle mie possibilità: in alcuni casi l’esecuzione è stata piuttosto impegnativa, in altri più semplice, ma in ogni caso mai facile (del resto il Pilates non lo è mai). E questo era esattamente ciò che mi aspettavo. I benefici in termini di benessere per piedi, caviglie e gambe sono stati sensibili ed immediati, e mi aspettavo anche questo.

Allora, ritornando al punto di domanda iniziale: perché il Pilates per i piedi? Perché i piedi sono il nostro contatto con la terra, sono la nostra prima consapevolezza fisica dell’essere in un luogo, sono il nostro punto di equilibrio, sono i nostri passi nel mondo : con la “leggerezza” e l’efficacia del metodo Pilates, come illustrato in questo libro, riusciamo a renderli “forti” abbastanza per tutto questo.

Ed è quanto di meglio possiamo fare per volerci bene.

Alessandra G.

»»»»» Introduzione

Grazie per aver scelto questo libro e complimenti per aver deciso di prendervi cura dei vostri piedi. Attraverso gli esercizi presenti in questo volume prenderete coscienza di una parte del corpo troppo spesso dimenticata. Migliorerete la mobilità del piede e rinforzerete le caviglie. Darete tono ed elasticità ai muscoli delle gambe e svilupperete un addome forte e resistente. Stare tante ore sui tacchi, correre, danzare o semplicemente camminare, sono attività che a lungo andare possono provocare dolore alle caviglie e ai piedi. Imparare a tenere una postura adeguata ed eseguire correttamente gli esercizi proposti in questo libro migliorerà sensibilmente la qualità della vostra vita.

Prendete ad esempio un albero: più le radici sono forti, più il tronco è stabile. Allo stesso modo più avrete dei piedi forti, più il vostro corpo avrà il giusto sostegno. Tutti abbiamo bisogno di fare qualcosa per i nostri piedi e questo protocollo di esercizi nasce proprio dalla volontà di aiutare le persone a rinforzare le proprie “radici”.

Con questo manuale, inoltre, migliorerete l'equilibrio sviluppando la funzione ricettiva e sensoriale del piede. Il sistema nervoso è costantemente in contatto con il piede dal quale riceve informazioni tattili, spaziali, propriocettive ed esteroceettive. Queste informazioni consentono al corpo di trovare la giusta posizione nello spazio circostante. Allenare l'equilibrio, quindi, aiuta a migliorare la concentrazione, a prevenire gli infortuni, a essere più reattivi in caso di imprevisti durante attività come la camminata o la corsa.

Ma cosa distingue un programma di “Pilates per i piedi” dal protocollo standard di esercizi di Pilates?

Tutti gli esercizi descritti in questo libro hanno come protagonisti i piedi e i principi del Pilates sono fondamentali per ottenere una perfetta esecuzione del movimento. Prendere coscienza e consapevolezza di ogni parte del corpo, sentirlo, ascoltarlo, è fondamentale per

riprendere contatto con se stessi. Percepire il proprio respiro e visualizzare l'attività polmonare, attivare i muscoli giusti durante l'esecuzione dell'esercizio, controllare ogni sfumatura per ottenere un gesto tecnico fluido e preciso, rappresentano quegli elementi distintivi del metodo Pilates che lo rendono unico e straordinario.

Che siate dei professionisti del Pilates o dei semplici neofiti, degli sportivi o delle ballerine, giovani o anziani, con o senza patologie, questo libro vi aiuterà a trovare spunti interessanti per il vostro allenamento.