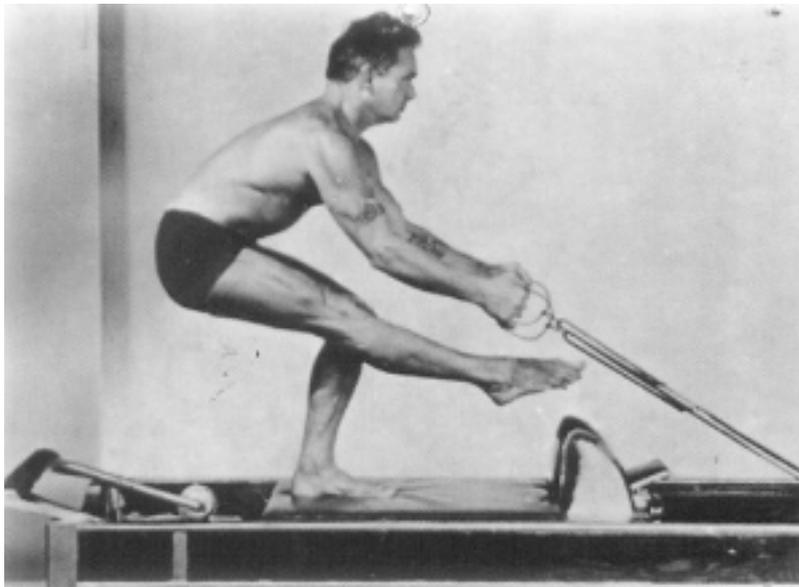


Tai Chi Chuan e Pilates approcci differenti per il benessere fisico.

di Pietro Papisca.

Come **ginnastica posturale** spesso i medici consigliano **Tai Chi o Pilates**, da qui l'idea che entrambe siano più o meno la stessa cosa. In realtà sono profondamente diverse e gli esercizi sul corpo vengono eseguiti con un approccio completamente diverso nonostante entrambe promettono **benefici posturali**, equilibrio, elasticità, fluidità nei movimenti. Tutto ciò è possibile perché **l'idea degli aspetti sopra indicati sono diversi** in quanto **il corpo viene "vissuto" in maniera diversa**.



Joseph Hubertus Pilates con Reformer

Il Pilates è un metodo di allenamento che aiuta a rafforzare i muscoli con particolare attenzione per quelli del tronco, dell'addome, muscoli lombari. Sviluppa una muscolatura tonica. (vedi: PowerHouse)

Il suo ideatore è **Joseph Hubertus Pilates** nato in Germania nel 1880. La sua formazione si basa su sistemi di **body building dell'epoca**. Praticò con successo la boxe, tanto da diventare istruttore di autodifesa e sviluppò delle grandi capacità ginniche al punto da cimentarsi in attività circensi.

A 32 anni si trasferì in Inghilterra e con lo scoppio della prima guerra mondiale venne internato in un campo di prigionia dove, sviluppando i suoi **metodi di allenamento di body building**, **J.H. Pilates** coinvolse i suoi compagni di prigionia; li rese tonici e robusti tanto da dichiarare di averli resi resistenti ad un'influenza epidemica che aveva fatto strage in quell'epoca. Fu in seguito trasferito in un altro campo di prigionia che ospitava reduci di guerra.

Joseph Pilates si adoperò sui reduci per il loro recupero fisico. Per agevolare i movimenti degli esercizi ed eseguirli in modo corretto **progettò e costruì delle macchine ginniche** adatte allo scopo.

La sua attività di trainer continuò in Germania e i suoi metodi di addestramento vennero utilizzati da diversi corpi di ballo. Nel 1926 emigra negli Stati Uniti e codifica il suo metodo pubblicando **“Return to Life Through Contrology”** nel quale vengono descritti gli esercizi sul tappetino detti *Mat Work* e con *l'Universal Reformer* – attrezzo da lui ideato insieme ad altri come il Reformer, il big Barrel, la Wunda Chair etc.

J.H. Pilates muore nel 1967 a 87 anni. I suoi studenti hanno diffuso il suo sistema identificandolo con il suo cognome e adattando il metodo sulla loro esperienza.



Yang Sau Chung capo scuola e Ip Tai Tak suo discepolo

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale che si è sviluppata in Cina nel corso di diversi secoli. Evitando la descrizione storica che si perde nel tempo è importante sapere che venne diffuso alle masse dal **capo scuola Yang Chen Fu** durante i suoi viaggi nel vasto continente cinese. La pratica che insegno fu quella rivolta **all'aspetto salutistico tralasciando quella marziale** che richiede una pratica e una consapevolezza corporea molto impegnativa.

Il Tai Chi si basa sul riallineamento posturale della struttura scheletrica che deve scaricare il peso perfettamente a terra, sotto i piedi. Per fare questo i muscoli devono essere il più possibile decontratti così che non interferiscano con **l'ascolto corporeo** della gravità che viene sfruttata per radicarsi sul terreno. **Levando la tensione dai muscoli**, allungandoli senza contrazione, **si tolgono le costrizioni sugli organi interni**.

Sfruttando il **radicamento e gli equilibri che il rilassamento** naturalmente comporta, si apre la **struttura scheletrica sulla verticale** e si sciolgono le articolazioni. Il rilassamento dei tessuti che fluiscono nel **baricentro corporeo** creano, con l'affinamento della tecnica, un *flusso interno* che rende il corpo rilassato e nello stesso tempo potente e aperto.

Durante la pratica non si usano attrezzi di nessun genere e non ci sono esercizi a terra. I movimenti non sono fini a se stessi per un risultato ginnico ma insegnano a **muoversi nello spazio con movimenti coordinati** che coinvolgono contemporaneamente lo spostamento del corpo da un piede all'altro, la rotazione delle anche, il movimento di braccia e gambe simulando un combattimento. Si acquisiscono i quattro movimenti base utili per ogni attività quotidiana che sono: tirare, premere, spingere, disperdere.

Vengono anche praticati degli **esercizi in coppia** per stabilire un **dialogo corporeo reale** tra se stessi e un'altra persona. I tre stili in Italia più diffusi sono lo Yang, il Chen e Wu. Noi pratichiamo lo stile Yang.