

Michipao Acquasalus System, ovvero:
Pilates in acqua.
di
Paolo Michieletto

Sistema e programmi

Disegni e graffiti presenti nei siti archeologici ci segnalano che l'uomo, sin dai tempi antichi, ha sempre avuto un'intima confidenza con l'acqua. In caso di ferite o di dolori era probabile che l'uomo si rifugiassse nel miglior ambiente che conosceva e si curasse con il rimedio che la natura generosamente gli offriva: l'acqua.

Di quasi tutte le grandi civiltà antiche sappiamo che l'elemento liquido era per ognuna di esse sinonimo di benessere e rilassamento.

Muoversi nell'acqua è sempre stato sinonimo di salute.

Riuscire a muoversi in armonia, ricercando posture corrette coordinate con la respirazione in un ambiente gradevole e piacevole risulta essere uno dei fondamenti del Pilates in acqua .

La coordinazione motoria terrestre subisce notevoli variazioni in situazioni microgravitarie quali quelle che si presentano in acqua. Sfruttare tali modificazioni affinché le persone possano divenire maggiormente padrone della propria sensibilità corporea, può essere un fattore importante e decisivo.

Il sistema Michipao Acquasalus System, ovvero l'unica vera traslazione dei principi del Pilates in acqua si fonda sull'unione di movimento (contrasto con la temperatura dell'acqua), controllo e respirazione. Unendo queste tre importanti sezioni della locomozione umana si può giungere a migliorare tonicità, sensibilità e percezione di sé stessi.

Ogni aspetto dovrà poi consentire di poter rendere trasferibile e percepibile nella vita di relazione di tutti i giorni ogni beneficio che si potrà trarre.

La frontiera del benessere in acqua si apre ad una nuova strada che permetterà di realizzare un'attività rivolta non solo alle persone esperte ma anche a coloro che vogliono raggiungere in progressione e in continuità risultati personali di salute e miglioramento psicofisico.

Le sedute possono essere rivolte a gruppi di lavoro o individualizzate in un contesto di lavoro per personal trainer. L'impiego di particolari ausili potrà essere valutato come strumento non indispensabile per il raggiungimento dei personali obiettivi, ma potrà essere di valido sostegno per perfezionare e oggettivare i fini delle esercitazioni. Risulta essere un metodo di lavoro completo in quanto permetterà di sviluppare un ottimo lavoro di propriocettività della parete addominale e della zona lombo-sacrale. Inoltre conduce ad ottimizzare l'elemento acqua come facilitatore di movimenti a carico di articolazioni e cingoli particolari.

La spinta dell'acqua (dal basso verso l'alto), la pressione continua, la microgravità dell'ambiente acquatico e la particolare densità del fluido, contribuiscono ad eseguire esercitazioni che permetteranno di sviluppare tonicità e fluidità del gesto, consentendo escursioni e ampiezze non sempre eseguibili all'esterno.

Coniugare movimenti precisi in sospensione e in appoggio con andature di movimento potrà addirittura permettere di lavorare dal punto di vista aerobico, contribuendo quindi anche alla possibilità di favorire eventuali obiettivi dimagranti.

Il Pilates in acqua si sviluppa seguendo i principali filoni del fitness “educativo” acquatico, curando in particolar modo il lavoro per la schiena, per la postura e per il benessere generale, trasferendo in acqua alcuni principi generali terrestri e, soprattutto, sfruttando al massimo l’elemento acqua.

Uno strumento ed un mezzo importante come l’acqua permette a tutti di poter sviluppare un lavoro di riequilibrio generale e un’importante consapevolezza del proprio corpo. Il Metodo può essere utilizzato sia con persone giovani che con anziani, ed anche nel campo del training. Lo sportivo, infatti, potrà trarre molto giovamento da specifiche esercitazioni acquatiche di rilassamento e di compensazione.

Programma Pilates in acqua

Il Michipao Acquasalus System, ovvero il programma Pilates in acqua, si compone di differenti aspetti che possono essere sempre coordinati al fine di raggiungere obiettivi generali, educativi e rieducativi.

La ricerca del movimento armonioso è la base di questo programma. Si compone di più fasi che consentono di raggiungere e sviluppare una migliore coscienza di sé e del movimento. Inoltre consente una maggiore e migliore tonificazione dei distretti muscolari che vengono in questo modo isolati e controllati.

Si compone di parti non musicali con tempi scanditi dalla volontà dell’insegnante in funzione delle capacità delle persone e degli obiettivi che saranno preventivamente identificati. In funzione degli obiettivi alcune parti possono essere accompagnate, ove possibile, con un particolare tipo di brani musicali che leghino l’aspetto tecnico all’aspetto emozionale.

La scelta di combinazioni adatte, coordinate con profondità dell’acqua differenti (bassa o alta) e brani musicali è parte accessoria del programma.

Questo programma è utilizzabile da tutti i gruppi di lavoro che si possono presentare in piscina; potrebbe diventare parte di una lezione tradizionale, oppure potrebbe rappresentare una parte centrale delle stesse definita per obiettivi, oppure divenire una vera e propria lezione a sé stante.

L’insegnante che si occupa di Fitness in acqua e di ginnastica posturale in genere può considerare questo metodo come elemento fondamentale delle sue conoscenze professionali.

Il Michipao Acquasalus System si propone di utilizzare la ginnastica in acqua come strumento preventivo, rieducativo, di ripresa delle attività sportive e di relazione, in quanto si compone di parti legate al recupero funzionale vero e proprio; è formata

altresì da alcuni aspetti collegati anche alla ginnastica rieducativa per la terza età e ad alcuni elementi fondamentali di mobilitazione e riabilitazione.

È possibile infatti, realizzare sedute di training legate ai principi Pilates in acqua .

Forza, tonificazione, controllo, bilanciamento, riequilibrio: attraverso serie di specifiche esercitazioni sarà possibile realizzare il miglior lavoro in funzione degli obiettivi della prestazione atletica prevista.

Il lavoro si orienta sullo sviluppo e controllo della forza; in questo modo si cercherà sempre di concentrarla nei punti voluti e, attraverso esercizi progressivi e mirati, sarà possibile svilupparla in maniera adeguata e consona alle possibilità offerte dall'ambiente in acqua.

Lavori in appoggio e in sospensione permetteranno all'insegnante di realizzare, mediante specifiche ed approfondite metodologie di lavoro, percorsi di allenamento individualizzati e di gruppo.

Dalla lezione personalizzata (personal aquatrainer) fino alla preparazione atletica di atleti e di società sportive esiste un'ampia gamma di possibilità operative di chi saprà padroneggiare il programma Michipao Acquasalus System, quale trainer del Pilates in acqua .

Per poter operare in maniera adeguata è necessaria una attenta valutazione dei seguenti obiettivi: preparazione acquatica sportiva generale; preparazione acquatica specifica di sport terrestri; predisposizione articolare e muscolare di movimenti terrestri trasferiti in acqua; controllo e valutazioni posturali applicate al gesto tecnico ed al movimento in acqua.

I compiti del bravo insegnante di Michipao Acquasalus System (applicatore dei principi originali del Pilates in acqua) sono:

- Individuare le possibilità operative di personalizzazione delle esercitazioni in funzione degli obiettivi;
- Presentare i protocolli di intervento "classico", "educativo", "sportivo" finalizzati agli obiettivi di Forza e Resistenza.

E' un programma particolarmente indicato per tutti coloro che vorranno insegnare ad un gruppo particolarmente motivato di persone che non si accontentano solo di subire esercizi ma che vuole capire e migliorarsi.

E' ovviamente altrettanto importante per tutti coloro che vogliono svolgere attività di preparazione atletica usufruendo dello "strumento" acqua come chiave importante alternativa e complementare all'attività tradizionale.