

# PILATES

## Uno sfrenato uso commerciale: il giudizio di Pivetta e di Boccardi

Sergio Pivetta

L'Ultima "novità": il PILATES... una giovane metodica ... nata 80 anni or sono ...

Il metodo PILATES nasce nel 1926, perciò più di 80 anni or sono, in Germania, a cura del tedesco Joseph Pilates, che lo aveva ideato come tecnica di irrobustimento. E, fino alla sua morte, avvenuta nel 1967, nessuno o quasi ne parlava.

Ora, del Pilates, nella sua forma originale, tutto si può dire tranne che abbia a che fare con la ginnastica medica (o riabilitativa, o correttiva, chiamiamola come vogliamo, cambiano i termini, il significato resta).

Tant'è che nella E.M.C., la nota ENCICLOPEDIA MEDICO CHIRURGICA francese non ve ne è traccia. "Nella Kinesithérapie" trovano spazio infatti tutte le metodiche classiche: Bobath – Kabat – Perfetti – Sohièr – Mèzieres – McKenzie e qualche tecnica di ginnastica dolce assimilabile, come il Feldenkreis, al movimento terapeutico. Ma non il Pilates.

Non si capisce bene perciò perché se ne debbano interessare i terapisti alcuni dei quali – sempre all'erta e pronti ad accusare tutti gli altri di abusivismo – se si occupano di "ginnastica per persone normali" escono a loro volta dal seminato.

Una ragione comunque c'è e si spiega con il fatto che i primi ad impadronirsene, in Italia, sono stati ballerine e ballerini, cioè i meno qualificati a farlo. Favoriti purtroppo dalla mancanza di una legge che definisca chi ha titolo per occuparsi di "ginnastica" e chi di "riabilitazione". Con il risultato che le uniche due categorie che ne hanno titolo, i "laureati in scienze motorie" ed i "laureati in fisioterapia" vengono in pratica tagliate fuori da coloro che sono i veri abusivi, la gente dello spettacolo.

Costoro, tra l'altro, non avendo diplomi accademici universitari specifici, cioè la laurea in scienze motorie o in fisioterapia e non potendo, a rigore, utilizzare nemmeno il marchio perché c'è chi ha provveduto a depositarlo, pubblicizzano come Pilates, cambiandogli il nome, delle metodiche che con detto Pilates non hanno nulla a che spartire. Nascono così, prima all'estero e successivamente in Italia, tutta una serie di "derivati" che si rifanno, almeno a parole, al metodo Pilates, presentandolo come una metodica "dolce" attenta ad evitare sforzi e finalizzata ad evitare posture che diano luogo ad algie.

Proprio l'esatto contrario degli esercizi con i quali detto pseudo-Pilates viene raffigurato: "archi dorsali, spaccate, flessioni forzate etc." tutto il campionario cioè di

quei bellissimo e coreografici movimenti che se già rischiano di provocare danni ai giovani, li garantiscono quando vengono praticati da persone adulte o anziane.

Un metodo, in sostanza, di esercizi fisici intensi che possono trovare indicazione con persone giovani ma che sono assolutamente controindicati con chi ha superato gli ...  
anta.

Il tutto a prescindere dal fatto – ma questo, ballerini e ballerine forse non lo fanno – che negli ultimi 30 anni lo studio della fisiologia del lavoro muscolare ha fatto, grazie al Margaria ed alla sua scuola, passi da gigante.

Concludendo:

- Se è PILATES, non si tratta di ginnastica dolce e men che meno terapeutica.
- Se viene presentato come metodica blanda non è Pilates.

Oggi è di gran moda... senonchè, ciò che il grosso pubblico ignora, è che di norma viene consigliato dalle stesse persone che, dopo aver prescritto per anni il MEZIÈRES (lavoro in cifosi lombare) sono poi passate al Mc. Kenzie (lavoro in lordosi), il che significa che non conoscono nessuna delle tre metodiche di cui sopra.

E' quindi ora di affermare e ribadire con chiarezza che non esiste – come pretenderebbero i vari “guru” di turno – una metodica buona per tutti gli usi perché tutte si basano su qualche principio valido ma anche su molto, molto empirismo.

Tre soli sono i cardini sui quali si fondano l'educazione fisica e la riabilitazione motoria (nelle problematiche di tipo ortopedico):

- A) Le leggi della meccanica articolare, in altre parole LEVE e CARICHI, il cui uso maldestro è la causa del 90% dei guai che affliggono la colonna
- B) I principi enunciati dalla scuola del Margaria, in altri termini la fisiologia del lavoro muscolare: contrazioni isometriche massimali e non, isotoniche, isocinetiche, attività aerobica, anaerobica, lattacido, ciclo di Crebbs e via andare
- C) Un attrezzo, uno solo: quando sento dire “ma com'è ben attrezzata questa palestra”, la risposta è sempre una sola “sì, ma il miglior attrezzo è la testa dei miei collaboratori”

Tutto il resto – per usare un diplomatico eufemismo – è soltanto “poesia”.

## Silvano Boccardi

Avevo promesso ai miei lettori del ggs di non parlare più delle tecniche eponime. Ma se Sergio Pivetta chiama alle armi, non mi posso rifiutare: conosco e stimo Sergio dal 1952, quando ancora giovanetto è diventato segretario della neonata Società Italiana di Ginnastica Medica. E così, parliamo del Pilates. Nelle ultime due settimane ho ricevuto otto avvisi pubblicitari che reclamizzano otto varietà diverse di Pilates, ognuna con il suo corifeo. E questo non mi piace. È possibile deformare così la modesta intuizione di un operatore probabilmente in buona fede, e sfruttarne la, relativa, fama? Così è avvenuto con Temple Fay e Doman, con Kabat prima versione e le sue donne, con il Vojta dolce, con Castillo Morales, con le innumerevoli variazioni sulle idee di Mlle Mézières. Forse sì, se si tratta di allargarne le indicazioni o di introdurre alle tecniche delle varianti convalidate da ricerche scientifiche aggiornate o dall'esperienza sottoposta a verifica.

Ho dato nel 1942 (sic!) l'esame di fisiologia con Margaria che mi ha dato 30. E' stato un esame molto piacevole. Dopo, si è fatto molto, soprattutto sugli aspetti teorici e pratici del rinforzo muscolare, che sembra essere il principale obiettivo dello meglio dei - Pilates. Che dire degli isometrici brevi dell'Università di Lipsia,, che con sette secondi al giorno a intensità intorno al 70% della massima forza ottenevano gli stessi risultati di ore di esercizi con pesi o manubri? L'abbiamo constatato anche noi, anche se non mi è mai sembrato che il problema delle persone in cura fosse, tranne le dovute eccezioni, non la forza dei muscoli ma il modo di utilizzarli. E degli effetti della 'esercitazione controlaterale'? Non sembra davvero necessario sottoporre la persona da rinforzare al 'campionario di bellissimi movimenti' spesso tutt'altro che facili da riprodurre e spesso iatrogeni, secondo la vecchia intuizione di Ivan Illich.

E' dagli anni 50 che assisto impotente, e talora coinvolto mio malgrado, alla assurda lotta fratricida tra operatori di diversa estrazione – allora erano fisioterapisti e 'cinesiologi' diplomati dagli ISEF- per rivendicare un ruolo esclusivo in riabilitazione. Ricordo quando all'alto commissariato dell'igiene e sanità in via Marsala a Roma (non c'era ancora un ministero della sanità o della salute o qualcosa del genere) mi hanno mostrato la parete sulla quale sarebbe stato, un giorno imprecisato, appoggiato il mobile in un cassetto del quale ci sarebbero stati i documenti ufficiali che avrebbero ordinato la questione. Ho anche in una prolusione al nuovo corso dell'ISEF della Lombardia nel 1964 (mi sembra) tentato di definire quali erano a mio parere i nuovi programmi da instaurare e i limiti dell'intervento dei laureati in riabilitazione. Ho avuto un notevole successo immediato e scarsa influenza sugli eventi seguenti, se siamo ancora a questo punto.

Anche io ho sempre detto ai miei numerosi allievi terapeuti (qualche migliaia) che non era necessario che imparassero a memoria il Kabat, il Bobath, il Vojta e così via. Se avevano un solida preparazione in anatomia funzionale, in neurofisiologia, in

biomeccanica, sulle leggi dell'apprendimento, avrebbero avuto modo di inventarsi il loro Kabat , il loro Vojta, il loro Bobath o meglio gli esercizi realmente utili in quel paziente, con quelle patologie, in quel momento.

A questo punto dovrei ancora parlar male del Pilates e dello sfrenato uso commerciale che se ne fa?