

La tua schiena è come un albero...



di Luisa Taliento • Foto di Gabriele Croppi



... mosso da una leggera brezza. La testa non è più pesante, le articolazioni sono sciolte, il corpo elastico. Via i dolori e le rigidità! È quanto promette il metodo Franklin, un po' ginnastica dolce e un po' danza, da provare con le amiche

Nella foto: Barbara Friedrich, al centro, insegna alle allieve del Metodo Franklin la posizione anatomica delle vertebre della colonna. Sopra: con un ventaglio, Barbara spiega a un'allieva la mobilità del bacino. «Quando si piegano le gambe, i dischi si allontanano come un ventaglio che si apre» dice. A destra: le bande creano resistenza e allenano la muscolatura.

Riconquistare l'allineamento posturale e la fluidità del corpo, immaginando la testa leggera, come appesa a un palloncino colorato che si libera verso il cielo. Oppure alla colonna vertebrale, come il tronco di un albero mosso da una leggera brezza. Semplici visualizzazioni mentali, abbinate sistematicamente al movimento, sono i principi su cui si basa il **Metodo Eric Franklin**, una tecnica americana che ha le sue radici nell'ideokinesi creata da Mable Todd negli anni Trenta, a Boston, per bilanciare il sistema scheletrico e migliorare l'equilibrio muscolare. In Italia, la diffusione di questo lavoro corporeo focalizzato e costruito sul potere dell'immaginazione, è merito della danzatrice e coreografa tedesca Barbara Friedrich. «Il 60 per cento delle donne ha un'immagine negativa del proprio corpo. Si descrive con le spalle doloranti, la pancia sporgente, le gambe poco elastiche. Ed è proprio questo il punto di partenza del metodo: cambiare questa percezione. Il pensiero positivo, infatti, può portare a un miglioramento, anche per quanto riguarda il proprio corpo. Se penso, infatti, che le mie gambe sono leggere come piume, ho la possibilità di cambiare in senso positivo. Tutto questo perché il linguaggio che il cervello percepisce meglio è quello dell'immagine e non della parola. Visualizzazioni di nuvole, piume, palloncini e acqua sono, infatti, molto frequenti in questa tecnica. Recenti studi hanno dimostrato che immaginare e pensare a un movimento del corpo è già un pre-allenamento che attiva il 3-4 per cento della muscolatura. Per imparare a farlo non occorre andare in palestra. Basta seguire un seminario di tre ore, dedicato alle singole parti del corpo. E, una volta imparato, si applica il metodo alla vita di tutti i giorni, per eseguire movimenti in modo corretto, senza sforzo, con destrezza. Sono lezioni creative, divertenti e dai

Si ringrazia Terreno di danza di Milano per la location

Prova anche tu: 5 esercizi posturali



1. TONIFICA IL PAVIMENTO PELVICO

Divarica le gambe con le punte dei piedi leggermente girate in fuori. Piega le gambe, immaginando che gli ischi, ovvero le ossa che sono sotto i glutei (quelle che sentiamo quando stiamo sedute), si allontanino. Stendi le gambe e visualizza gli ischi che si avvicinano.

Esercizio: 8-12 ripetizioni

2. RILASSA LA SCHIENA

Abbassa lentamente la testa, con le gambe piegate, e immagina la colonna vertebrale come il tronco di un salice piangente. La testa, il busto, le braccia pendono dal tronco dell'albero come rami sottili ed elastici. Puoi aggiungere l'immagine del vento che muove dolcemente l'albero.

Esercizio: tieni la posizione per 5 secondi circa e ripeti per 3-4 volte.



3. RIPOSO COSTRUTTIVO

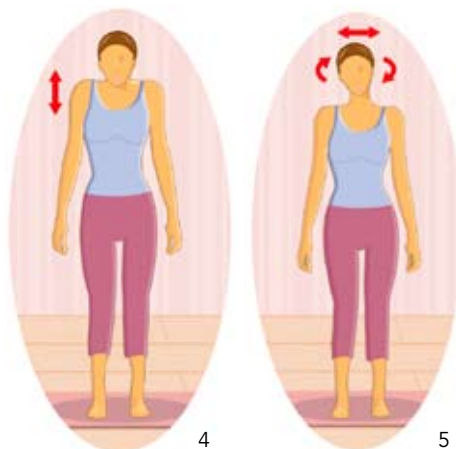
Mettiti in posizione comoda, distesa per terra. Le gambe piegate, i piedi per terra (con un cuscino sotto, lasciando i talloni a terra). Se fai fatica a tenere le ginocchia allineate puoi legarle con un foulard. Ascolta la respirazione e immagina morbidissime spazzole, come quelle dell'autolavaggio, sotto la schiena e le gambe. Puliscono e massaggiano il bacino, l'osso sacro, ogni vertebra, raggiungono lo spazio sotto le scapole. Chiediti quale parte del corpo ha bisogno di essere spazzolata e mandaci le tue spazzole immaginarie. Al posto delle spazzole puoi visualizzare anche una corrente d'acqua che scorre sotto la schiena. Scegli la temperatura, la forza della corrente, il colore dell'acqua. Poi girati su un fianco e alzati lentamente.

Esercizio: esegui per 10-15 minuti.



I movimenti fluidi del nastro sono una metafora di quelli della colonna vertebrale.

nomi suggestivi, come *Spalle rilassate e nuca sciolta*; *In giro per il mondo con i piedi e le ginocchia sane*. Prevedono una parte teorica, anche con l'utilizzo del classico modello di scheletro del corpo umano da toccare ed esplorare per conoscerne meglio ogni singola vertebra. E di una parte pratica, con le visualizzazioni e gli esercizi che tutti, anche anziani, donne in gravidanza, persone che hanno subito un trauma da incidente, possono praticare. Ma non solo: il Metodo Franklin è molto usato anche da ballerini e sportivi che sfruttano il potere delle visualizzazioni positive per ottenere risultati migliori nelle loro performance agonistiche» conclude l'istruttrice. Ecco cinque esercizi per liberare il corpo dalle tensioni.



4. ALLUNGA IL TRAPEZIO

Immagina che le tue spalle siano simili a un materassino gonfiabile, alzale e inspira. Espira lentamente, pronunciando una "ssssssss" e lasciando scendere le spalle. Immagina che il tappo del materassino venga tolto e che l'aria esca lentamente: lascialo sgonfiare, portandolo verso il fondo del mare. Senti il peso delle spalle che scendono, allungando il trapezio.

Esercizio: ripeti lentamente per 5-6 volte.

5. SCIOGLI COLLO E TESTA

Immagina la testa come un palloncino leggerissimo, pieno di gas/aria che fluttua verso l'alto. Muovi la testa con micromovimenti, impercettibili come se una lieve brezza o un soffio la facesse dondolare in tutte le direzioni: avanti, indietro, lateralmente.

Esercizio: ripeti un paio di minuti per entrare nell'immagine e sperimentare l'esercizio.

IMPARA IL METODO FRANKLIN

25 maggio: SPALLE RILASSATE E UNA NUCA SCIOLTA. Dalle 15 alle 17 Palestra Armonia, Via Cusani, 1, Milano, tel. 02/86462927 www.palestra-armonia.it Costo 35 euro.

1 giugno: IN GIRO PER IL MONDO CON PIEDI SANI E FORTI. Dalle 16 alle 18 Terreno di Danza, Via Nino Bixio 15, Milano, tel. 02/2046764 www.terrenodidanza.it Costo 35 euro.

Il calendario con le date dei seminari e le informazioni possono essere richiesti a Barbara Friedrich, tel. 328/2171699, www.barbarafriedrich.it

Bibliografia

Il Corpo e L'Energia di Eric Franklin, 134 p., Gremese Ed. (18 euro)
Pelvic Power di Eric Franklin, 129 p., Gremese Ed. (18 euro).