

Insegna "a sentire" il corpo e aiuta con semplici esercizi a muoversi in modo più fluido, senza fatica

METODO SINCRONY



Le capacità di movimento del nostro corpo sono sorprendenti. In genere, però, ci muoviamo senza consapevolezza: corriamo, camminiamo, pratichiamo le più diverse attività sportive "senza pensarci", eseguendo gesti istintivi e automatici.

• L'unica vera percezione che abbiamo del lavoro svolto è la fatica. Infatti i nostri muscoli tesi e indolenziti testimoniano che il corpo si è impegnato a eseguire uno sforzo, ma magari non necessariamente nel modo più corretto e salutare.

SCOMPORRE OGNI AZIONE

Per migliorare tutte le nostre performance motorie è stato messo a punto un sistema chiamato Sincrony, che già dal nome evoca un concetto di sincronia, cioè di armonia e di perfezione.

• Si tratta di un metodo che insegna a "scomporre" le singole azioni in tante microazioni, che vengono poi "ricomposte" in modo più semplice, eliminando ciò che è superfluo e modificando ciò che è perfezionabile. L'obiettivo è raggiungere il risultato desiderato con scioltezza e fluidità, senza fatica.

L'esempio del pugno

Per fare un esempio, ecco come cambia il modo di sferrare un pugno. Istintivamente siamo portati a "caricare" il colpo, portando il braccio all'indietro prima di distenderlo davanti a noi. Ma in questo modo l'azione viene rallentata, si fa più fatica, si dà modo al destinatario di difendersi. Secondo il metodo Sincrony il pugno è più efficace se, semplicemente, ruotiamo il busto ed estendiamo il braccio in avanti con slancio, puntando sull'effetto sorpresa e sulla rapidità.

Usato da chi fa sport

Usato per aiutare gli sportivi a ottenere migliori risultati e a ridurre i rischi di traumi e di infortuni, il metodo Sincrony migliora tutti i movimenti quotidiani.

Le regole del movimento armonioso

Per muoversi in modo fluido ed efficace è importante non pensare al risultato finale dell'azione, ma "sentire" ogni fase del gesto ed eseguirla correttamente.

• Il metodo Sincrony, per raggiungere questo obiettivo, propone un allenamento

con esercizi di tipo proprio-cettivo (qui di seguito forniamo alcuni esempi).

• Il loro scopo è abituare a percepire le sensazioni che il movimento provoca, in modo da "farle proprie" e da poterle riprodurre poi in tutte le azioni quotidiane.

MANTENERE LA "CENTRATURA"

Nei movimenti che richiedono l'azione delle gambe, è importante "centrare" il corpo, per contrastare la spinta delle forze cui esso è sottoposto (accelerazione, forza centrifuga) e impedire che i vari segmenti corporei si "scompongano" in modo disarmonico. "Centrare" significa mantenere il bacino e il busto ben allineati: così tutta l'azione è più fluida.

• Per "centrare" il corpo bisogna fare

scendere il diaframma verso il basso. La spinta del diaframma attiva automaticamente tutta la muscolatura addominale e innesca la "centratura": crea cioè una forte cintura di sostegno che vincola il busto al bacino, permettendo di mantenere una postura corretta e di risparmiare energie.

ESERCIZIO

Supina, mani appoggiate all'addome. Con alcuni colpi di tosse individuare,

poco al di sotto dell'ombelico, il punto che si contrae di più. Appoggiare su di esso un oggetto leggero, poi effettuare questo esercizio, che permette di eseguire una corretta respirazione addominale: inspirare gonfiando l'addome (l'oggetto deve sollevarsi per primo), espirare sgonfiandolo. La posizione che il diaframma assume durante l'inspirazione è quella giusta perché si attivi la "centratura". ▶

Movimento

COMPENSARE LE SPINTE DANNOSE

Il corpo è costituito da un insieme di segmenti collegati fra loro da "cerniere". Ad esempio, quando si piegano gli arti inferiori, i due segmenti coinvolti sono la coscia e la gamba e la "cerniera" è il ginocchio.

• Quando due o più segmenti del corpo si muovono, entra in gioco una serie di forze: alcune si allontanano dal corpo, altre vanno verso di esso. Ad esempio, quando si distende un braccio per sferrare un pugno, metà della forza prodotta si muove nella direzione della mano, mentre l'altra metà si dirige verso la spalla. Questa seconda spinta viene assorbita dalla spalla stessa e dal busto, senza che ce ne accorgiamo, con un irrigidimento della muscolatura: ciò avviene per proteggere le articolazioni e la colonna vertebrale, ma comporta un inutile dispendio di energie.

• Bisogna quindi imparare a contrastare le forze negative (quelle che ci "arrivano addosso") con facili movimenti.

ESERCIZIO

In piedi, in posizione eretta di fronte a un compagno. Con la sola forza delle braccia (quindi estendendole), tentare di spingerlo e di farlo cadere. In questo modo, però, si riceve una "controspinta", data dalla resistenza che il peso da spostare oppone, e si perde l'equilibrio. Per evitare di cadere, si sbilancia il corpo in avanti, ma c'è un'alternativa più efficace. Ripetere l'esercizio mettendo il piede destro più avanti del sinistro, ruotando il bacino in senso antiorario, spingendo il compagno ed estendendo il braccio destro. Così la gamba posteriore fa da "puntello", contrasta la "controspinta" e impedisce al corpo di sbilanciarsi.

PENSARE L'OPPOSTO

Molte azioni risultano meno faticose se, anziché pensare al movimento che si deve eseguire, si pensa di esercitare una spinta in direzione contraria. Non si tratta solo di un aiuto psicologico, ma di un espediente che aiuta a spostare meglio il peso corporeo e a eliminare le tensioni inutili.

ESERCIZIO

Salire una rampa di scale, concentrando l'attenzione solo sulla gamba che, di volta in volta, si trova davanti: sollevarla, caricarla del peso, poi spostare tutto il corpo sul gradino successivo. In questo modo ci si stanca presto, perché la gamba anteriore viene irrigidita eccessivamente, non si estende del tutto ed effettua uno sforzo superfluo. Provare allora a salire le scale immaginando che la gamba, a ogni passo, debba "spingere verso il basso" il gradino. In questo modo la gamba deve allungarsi completamente, per sollevare il peso del corpo sfruttando tutta la sua capacità di spinta. Così lo sforzo complessivo è molto inferiore e il gesto più efficace.

CAMBIARE DIREZIONE

Quando camminiamo, così come quando pratichiamo un'attività sportiva, eseguiamo dei cambi di direzione: questi avvengono grazie a una precisa e armoniosa sequenza di rotazioni che gambe, bacino, busto, spalle effettuano su se stessi. Perché il gesto sia funzionale ed elegante, è utile abituarsi a eseguire questo gioco di rotazioni evitando che un solo movimento "fuori tempo" inceppi la sequenza.

ESERCIZIO

In piedi, gambe larghe quanto le spalle, provare a girare il corpo verso destra, ruotando su se stesse. Il gesto, che risulterebbe faticoso se si mantenesse il peso distribuito su entrambi i piedi, diventa invece "naturale" adottando un semplice espediente. Cercare di ruotare il piede sinistro verso l'esterno, sollevando contemporaneamente il piede destro: per effetto dell'attrito con il terreno, il piede sinistro non si muove, mentre la rotazione del corpo "si ribalta" nella direzione opposta.

A CHI È RIVOLTO

Per imparare gli esercizi si può scegliere fra corsi individuali o di gruppo.

• Il metodo Sincrony è consigliato come allenamento integrativo a chi pratica arti marziali per sferrare colpi più precisi, a chi si dedica all'atletica leggera per scoprire gesti più fluidi, a chi scia o pattina per migliorare l'equilibrio. Infine a chi ama il trekking, che così si abitua a sfruttare di più la spinta delle gambe. Il metodo è utile anche ai sedentari, spesso impacchati nei movimenti. A chi deve recuperare dopo un trauma. E a chi deve correggere la postura o soffre di mal di schiena. ■

Emanuela Bruno
Consulenza di Franco De Bernardi,
maestro di karate, ideatore del
metodo Sincrony, autore del volume
"Sincrony, educare al movimento",
Edizioni Red.

Linea, moda, bellezza, benessere, psicologia

Silhouette donna

a solo
€ 1,00
pocket

PSICOLOGIA

10 CONSIGLI
PER RIUSCIRE
A CONTROLLARE
L'AGGRESSIVITÀ

ALIMENTAZIONE

SICURO CHE
IL LATTE
FA BENE?

CHIRURGIA ESTETICA

CAPELLI PIÙ FOLTI
CON LE NUOVE
TECNICHE ANCHE
PER LEI

CELLULITE

GLI OLI ESSENZIALI
CHE DRENANO
E SNELLISCONO

DIETE

GLOBAL BEAUTY PER DIMAGRIRE IN BELLEZZA

DELLE ZUPPE FREDE

DETOX E RIVITALIZZANTE

LOVE COACHING

PER IMPARARE
LE MOSSE VINCENTI
IN AMORE

MODA

DALLA MINI
AL BUSTIER:
I CAPI GLAM
DELL'ESTATE

SALUTE

Pillola del giorno dopo
Quali sono i rischi

Anno 15 - numero 8 - agosto 2008 - mensile - Poste Italiane Spa - spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano

