

# Come al circo



Negli esercizi al trapezio la colonna vertebrale può muoversi liberamente nell'aria e lavorare così in autoallungamento.

Curare e prevenire la scoliosi divertendosi e allenandosi al trapezio o sul filo d'equilibrio. Una nuova ginnastica prende in prestito tecniche e strumenti degli acrobati e dei giocolieri circensi. Per rimettere "al suo posto" la colonna vertebrale

DI CATERINA COSTA

**N**ella palestra della scuola elementare Andrea Doria di Roma si respira un'atmosfera giocosa, anche durante gli esercizi di ginnastica correttiva per la schiena.

Non si tratta infatti dei soliti noiosi esercizi: i bambini li eseguono stando appesi al trapezio o arrotondati al tessuto aereo (una sorta di corda di stoffa attaccata al soffitto), come veri e propri acrobati. Le tecniche utilizzate

in questa scuola sono quelle dell'equilibrio e della giocoleria e provengono direttamente dal bagaglio degli artisti dell'aria che vediamo esibirsi al circo. **L'allenamento è ludico, ma l'obiettivo è molto serio: curare e prevenire le classiche problematiche che interessano la schiena nell'età evolutiva (scoliosi e cifosi soprattutto).**

Nella ginnastica aerea, infatti, la colonna vertebrale può essere messa in sospensione e in trazione sfruttando semplicemente la forza di gravità; il risultato è di potenziare la muscolatura,

creando un "corsetto" naturale di sostegno. «I bambini si divertono moltissimo, perché finalmente qualcuno li fa arrampicare e dondolare, proprio come piace a loro», spiega Marina Maciocci, pediatra e ideatrice di questa tecnica, che è in fase di sperimentazione nella scuola romana.

«Non hanno alcuna paura, specialmente i più piccoli. Anzi, spesso danno un mano a inventare nuovi esercizi, permettendo di variare l'allenamento. I genitori sono altrettanto entusiasti e sostengono con tenacia il progetto».

Anche se la ginnastica aerea è praticabile da tutti, il progetto romano si rivolge in particolare ai ragazzi fra i 5 e i 18 anni, cioè la fascia d'età in cui si presentano patologie della colonna dovute spesso a vizi di postura.

Come è nata l'idea di questa originale tecnica a metà strada fra il gioco e la fisioterapia? «Un'intuizione improvvisa mi ha permesso di vedere le cose da un'altra prospettiva, trovando la soluzione che cercavo», risponde Maciocci. «Avevo visto in tv un numero al trapezio e osservavo gli alberi per strada, con la mente piena di letture scientifiche sulla scoliosi. Ero già convinta che la colonna vertebrale, muovendosi libera nell'aria, senza l'impatto del peso corporeo al suolo, potesse lavorare in autoallungamento grazie alla gravità, con maggiori benefici. Alla fine ho fatto soltanto uno più uno».

Da allora ci sono voluti due anni di lavoro per far partire, in collaborazione con l'Agenzia dello sport della Regione Lazio e il Municipio Roma VII, il primo test pilota di fisioterapia ludica. Vi partecipano circa 20 ragazzi, seguiti da un team composto dalla pediatra Maciocci, alcuni artisti della Scuola di nuovo circo (che curano la parte coreografica della lezione), una fisioterapista e un ortopedico dell'Ospedale pediatrico Bambin Gesù di Roma. La palestra della scuola si è quindi trasformata: dal soffitto scendono trapezi, tessuti aerei, una corda e un cerchio aereo. Più tutta una serie di strumenti di giocoleria (palline, diablo, foulard, piatti cinesi, cerchi) e di equilibrio: filo teso d'acciaio, palla rigida, "rolabola", monociclo e rullo. Per gli esercizi

Alcuni momenti di una lezione di ginnastica aerea. Questo sport-terapia utilizza i principi e gli attrezzi caratteristici dell'equilibrismo.



zi con questi attrezzi sono richieste scarpe da ritmica, mentre la parte in aria si fa a piedi nudi. In tutto questo, come si affronta il capitolo sicurezza? «I bambini volteggiano liberi, senza imbragature o cinghie, ma controllati a vista dai componenti dello staff e sotto agli attrezzi aerei sono posizionati tappetoni realizzati secondo le norme Cee», precisa Maciocci. **I primi risultati dicono che in tutti i ragazzi che si sono allenati in questo modo si è avuto un notevole miglioramento della postura e della muscolatura.** Ma soprattutto in nessun caso di scoliosi la ginnastica aerea ha determinato danni o peggioramenti. «Molti esercizi possono essere eseguiti a casa, ma la cosa migliore è praticarli a scuola, inserendoli nell'orario normale. Siamo pronti a offrire tutto l'entusiasmo e la competenza necessari», conclude Maciocci. ■



## IN PRATICA

La lezione dura 90 minuti e inizia con una fase di riscaldamento a terra in quadrupedia (si "gattona" mimando i movimenti degli animali). Poi si passa al riscaldamento e al potenziamento in aria, con la salita sul tessuto aereo, alternando mani e piedi. Altri esercizi previsti sono il potenziamento degli addominali e delle braccia al trapezio; le figure a testa in giù con i piedi o la vita legati al tessuto aereo; sempre al tessuto, camminare, sfiorciare, pedalare e dondolare in sospensione, ancorati alle spalle. Si continua con pratiche di autoallungamento al trapezio o al tessuto a testa in giù, oscillazioni al trapezio con rincorsa sulle punte dei piedi e ancora esercizi di equilibrio alla barra del trapezio su glutei o addome. L'allenamento si chiude con lo stretching.

### Dove provare

Progetto pilota *Discipline aeree per la colonna vertebrale*, scuola elementare Andrea Doria, via dei Larici 5, 00171 Roma (lunedì, mercoledì e giovedì pomeriggio).

### Per saperne di più

Marina Maciocci è presidente di Amiga onlus (Associazione medica italiana ginnastica aerea, [www.progettoamiga.it](http://www.progettoamiga.it)), oltre che pediatra di base all'Asl Roma B (telefono 06/8602606).

