

INTRODUCCION AL METODO PILATES

Te sentirás mejor en 10 sesiones, te verás mejor en 20 y tendrás un cuerpo nuevo en 30 sesiones.

JOSEPH PILATES



Nacido en 1880 en Mönchengladbach, un pueblo pequeño cerca de Düsseldorf, (Alemania),

Joseph Hubertus Pilates, tuvo toda su vida un profundo interés por el acondicionamiento del cuerpo. Pilates se convirtió en un modelo a seguir al desarrollar un sistema revolucionario de entrenamiento que integraba la mente y el cuerpo. Para ello tomó como fundamento diferentes modalidades como la gimnasia, diversos regímenes de la antigüedad grecorromana, el yoga, el boxeo, la natación, y además las artes marciales, en lo cual era instructor.

Padeció asma y raquitismo, además de fiebres reumáticas. Su deseo de superar estas enfermedades lo llevaron al estudio de las formas de ejercicios occidentales y orientales.

A los catorce años, su superación culturista lo llevó a posar como modelo para estudios anatómicos, además era un dedicado submarinista, esquiador y gimnasta.

Cuando estalla la I guerra Mundial cayó prisionero y estuvo un año interno en Lancaster (Inglaterra), junto con otros compatriotas alemanes. Todavía en el campo de prisioneros, enseñó a sus compañeros el programa de puesta en condición física desarrollado por él, y se envaneció diciendo que saldrían todos más fuertes de lo que habían entrado. Ninguno de los que decidieron seguir su programa cayó víctima de la gripe llamada «española», epidemia que barrió por entonces el país causando miles de fallecimientos. También había allí personas discapacitadas por las heridas de guerra, las enfermedades y las tribulaciones del cautiverio.

Para facilitar su rehabilitación, Pilates empezó a inventar aparatos, para los que aprovechaba los muelles de camas viejas de hospital. Fueron los prototipos del equipamiento que podemos ver en los centros especializados y las clínicas actuales del Método.

Al principio, el método Pilates fue ampliamente aceptado por los estudiantes de danza. Ellos se sintieron muy entusiasmados con este sistema que llevó a Nueva York Joseph Pilates, cuando emigró desde Alemania en 1923. Instaló su estudio y poco a poco comenzó a ganar espacio. Hoy es tremendamente popular al punto que, según el sitio web Pilates.com, lo practican Sharon Stone, Julia Roberts, Madonna y Courtney Cox, sólo por mencionar algunas.

Después de la guerra, Pilates regresó a Alemania para continuar su obra. En 1925, sus doctrinas llamaron la atención de las autoridades alemanas, y se le ofreció un cargo como instructor militar con vistas al rearme del país. Pero él prefirió buscar la suerte en América.

En 1926, Joseph Pilates y su esposa Clara, enfermera de profesión, llevaron a Estados Unidos su revolucionario método de acondicionamiento físico y mental.

Los estudios que inauguró la pareja en Nueva York no tardaron en ser frecuentados por bailarines profesionales y gentes de la alta sociedad. Pilates consideraba que «el obtener y mantener un cuerpo armoniosamente desarrollado y una mente sana, capaces de asumir las tareas cotidianas de una manera natural y eficaz, con celo espontáneo y facilidad» debía ser una aspiración de las personas de todas las edades y todos los niveles de condición física.

El método, originalmente llamado por su creador “Contrology”, apunta al uso que se hace de la mente para controlar los músculos y se enfoca primordialmente en la correcta postura de los músculos que ayudan a sostener el cuerpo equilibrado, en particular, la alineación de la espina dorsal y la fortaleza de los músculos dorsales que contribuyen a aliviar y prevenir dolores de espalda.

En enero d 1966 su estudio se quema, el retorna y trata de rescatar todo lo que más puede, se cuelga con su manos de una viga y permanece allí hasta que los bomberos lo rescatan, al parecer este incidente le causo un enfisema pulmonar, lo que lo llevo a fallecer en 1967 a los 87 años de edad, su esposa Clara continua enseñando por 10 años más hasta su muerte en 1977, luego Romana Krisanowska continua con el proceso de enseñanza hasta la fecha de hoy.

En 1967, fallece a los 87 años de edad, pero dejo todo un legado para la humanidad, habiendo revolucionado el estudio del cuerpo y su movimiento para la mejora de la salud y la calidad de vida, siendo al mismo tiempo pionero en la terapéutica y la fisioterapia actuales, estando inclusive adelantado 50 años a su época como algunos lo afirmaron.

No temas dar lo mejor de ti mismo aunque te parezca humilde. Cada victoria, aunque pequeña, te hace tanto más fuerte. Si despachas bien los pequeños asuntos, los grandes tenderán a encargarse de si mismos.

DALE CARNEGIE

¿Qué es pilates?

El pilates como se conoce en la actualidad es un sistema de acondicionamiento físico sin impacto que hace énfasis en la alineación corporal, en la respiración y en agudizar la conciencia de las posibilidades y los recursos no explotados del propio cuerpo, cuyo enfoque es el fortalecimiento muscular y al mismo tiempo la mejora de la flexibilidad, beneficiando la eficacia de la motricidad.

En sus inicios Joseph pilates llamaba a la técnica “el arte de la condrología” o de control del cuerpo.

La filosofía del método se basa en un entrenamiento integral con beneficios tanto para la mente como para el cuerpo. Más allá del aspecto físico, esta la posibilidad de conocerse a si mismo a través de la interiorización o introspección, esto es un enfoque mental.

En la ejecución de los ejercicios la persona debe enfocar su concentración en sentir e identificar lo que el cuerpo hace en cada movimiento, en controlar a conciencia los músculos que actúan siendo esto la conciencia corporal y el manejo de la propiocepción.

La respiración debe ser conciente, de tal forma que se integre y coincida con los respectivos movimientos, realizando la inhalación profunda y una exhalación completa en la fase más fuerte de cada ejercicio, teniendo presente además los sonidos que se realizan durante la exhalación, que se describen más adelante.

Practicar los ejercicios de forma conciente permite el entendimiento de la ejecución correcta de cada movimiento lo cual corresponde a la alineación anatómica del cuerpo.

Una vez comprendido e interiorizado cada uno de los diferentes ejercicios y movimientos corporales, la energía interior debe fluir, con una sensación de control, armonía y calma, lo cual llega a ser la auténtica conexión entre la mente y el cuerpo, teniendo en cuenta que estos no están separados, forman parte el uno del otro, lo único que hay que hacer es Ser conciente del movimiento a través de la calma y la respiración.

La técnica abarca 3 tipos diferentes de entrenamiento, los cuales no están aislados el uno del otro, cada uno se complementan: Pilates Mat, pequeños aparatos y pilates studio (camas) y otros equipos.

Los ejercicios del método despiertan la conciencia del propio cuerpo. Buscan trabajar el cuerpo desde el centro hacia fuera, convirtiendo la musculatura abdominal, la región lumbar o parte baja de la espalda y la pelvis en una potente central de energía o Powerhouse o «corsé muscular», con lo que se refiere al conjunto de la envoltura muscular del torso que incluye los principales músculos del core (tronco):

1. Transverso abdominal y recto abdominal
2. Oblicuos internos y externos, piramidales

3. Músculos a nivel de la escápula (redondo mayor, infraespinoso y serrato anterior)
4. Músculos de la espalda (dorsal ancho, trapecio y romboides, erectores espinales, multifidos, cuadrado lumbar)
5. Músculos del piso pélvico, glúteo mayor, menor y medio.

El trabajo del core no debe ser visto solo por moda o por estética. La musculatura abdominal es un componente importantísimo del equilibrio corporal, de la salud y protección de la columna vertebral.

Principalmente existe un cierto mecanismo de protección cuando se contrae la musculatura abdominal, puesto que provoca un aumento de la presión intraabdominal, que a su vez provoca la disminución de las fuerzas comprensivas de la columna (Ibáñez y Cols, 1993; López miñarro, 1999)

Una musculatura abdominal bien tonificada es esencial por los siguientes aspectos:

Absorción impactos producidos por saltos, rebotes, pliometría, entre otras;

- Compensación de efectos de tracciones del psoas y músculos lumbares.
- Estabilización del cuerpo de manera que los brazos y piernas puedan realizar cualquier movimiento teniendo como soporte a esta musculatura y formar una cadena muscular transmisora fuerzas entre piernas y brazos (adecuada cadena cinética).
- Proporciona presión interna (intraabdominal) que mantiene la columna vertebral estable, reduciendo el estrés en la zona lumbar, produciendo una acción de descarga de presión sobre discos intervertebrales lumbares y estabilizando la columna.
- Colabora en la ventilación (espiración) en la práctica de actividad física.
- Mantenimiento de vísceras en posición adecuada (Kirby y Roberts, 1985; Lapierre, 1996 en López Miñarro, 1999)
- Conservación actitud estática y durante el movimiento (estabilización de la pelvis)
- Disminución de la ante versión pélvica.

Beneficios del método pilates

Entre los beneficios del método aparte de los anteriormente citados por el fortalecimiento abdominal, se pueden enunciar los siguientes:

- Previene lesiones, porque prepara el cuerpo para una movilidad equilibrada eficiente y grácil en todas las modalidades y esferas del movimiento.
- Mejora la flexibilidad en general.
- Estira y fortalece los músculos.
- Relaja la tensión.
- Desarrolla los músculos de una forma alargada.
- Mejora la postura y la alineación corporal.
- Combate el estrés mental y la fatiga física.
- Mejora el equilibrio entre la musculatura anterior y posterior del tronco.

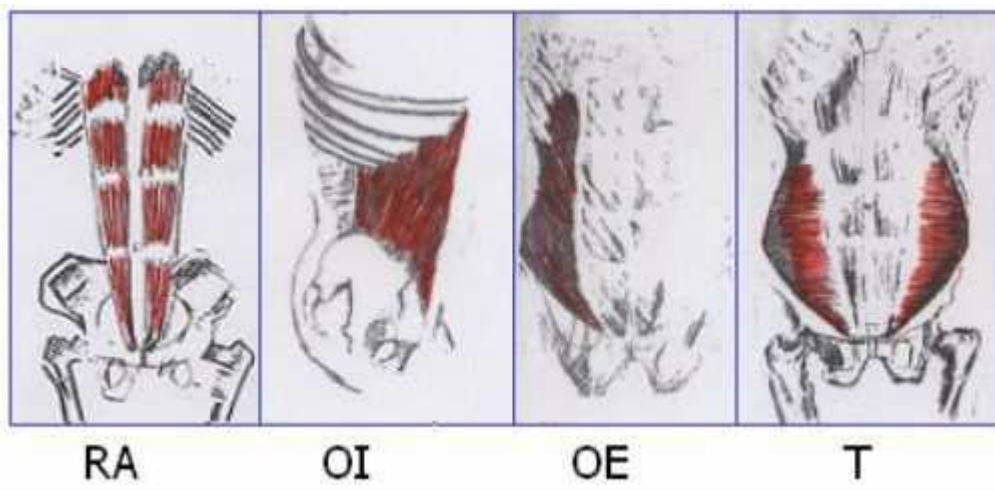
EL CORE

La mayoría de los músculos del core está ubicada en el área del ombligo y la espalda baja.

El core está constituido principalmente por los músculos del piso de la pelvis, el transverso del abdomen, los oblicuos internos y externos, el recto abdominal, los multifidos, los erectores espinales (sacroespinales), especialmente el longuísimo del tórax y el diafragma.

Otros músculos del core son el dorsal ancho, el glúteo mayor y el trapecio.

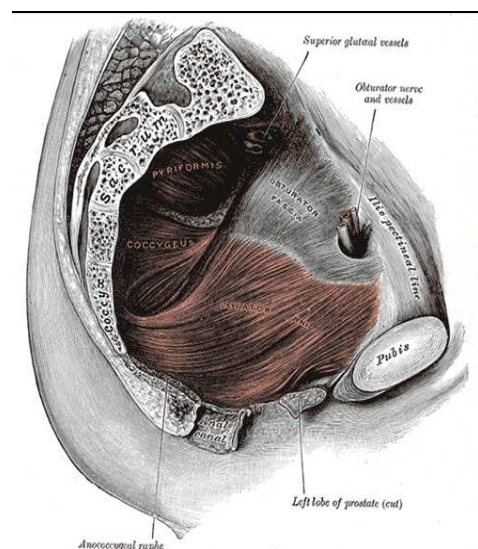
Anatomía de los músculos de la pared abdominal



El conocimiento de la musculatura abdominal es básico no solo en el método Pilates, sino en la aplicabilidad del movimiento a la funcionalidad del cuerpo en las diferentes acciones ya sean deportivas o en la cotidianidad. La siguiente es la descripción de la ubicación y función de los principales músculos del tronco:

El suelo pélvico: El suelo pélvico está formado por tejidos, entre los cuales se encuentran algunos músculos, que van desde el hueso púbico al cóccix. Su contracción simultánea contribuye a la estabilidad de la espina. Estos músculos se fortalecen comprimiéndolos como si se intentase detener la circulación de la orina en plena micción.

El diafragma pélvico es el mayor grupo muscular del suelo pélvico. Estos músculos desempeñan casi todas las funciones de dicha zona, entre las que cabe citar la función sexual, el control de los esfínteres y el sostén de los órganos vitales.



Los ejercicios abdominales, así como los ejercicios de “Kegel”, fortalecen los músculos del suelo pélvico y reactivan su función en la zona.

- Elevador del ano: Este músculo se divide en dos partes, el pubococcígeo y el iliococcígeo.
- Pubococcígeo: Sostiene y aumenta ligeramente el piso de la pelvis, resiste la creciente presión intraabdominal y jala el ano hacia el pubis para constreñirlo.
- Iliococcígeo: Sostiene y aumenta ligeramente el piso de la pelvis, resiste la creciente presión intraabdominal y jala el ano hacia el pubis para constreñirlo.
- Coccígeo: Sostiene y eleva ligeramente el suelo de la pelvis, resiste la presión intraabdominal y tira el cóccix hacia delante, después de la defecación o el parto.

Transverso abdominal: El transverso abdominal constituye la primera capa de los músculos abdominales, sus fibras son transversales. Sus fibras se extienden en sentido horizontal entre la pelvis y el tórax, envolviendo al cuerpo como si fuera un corsé.

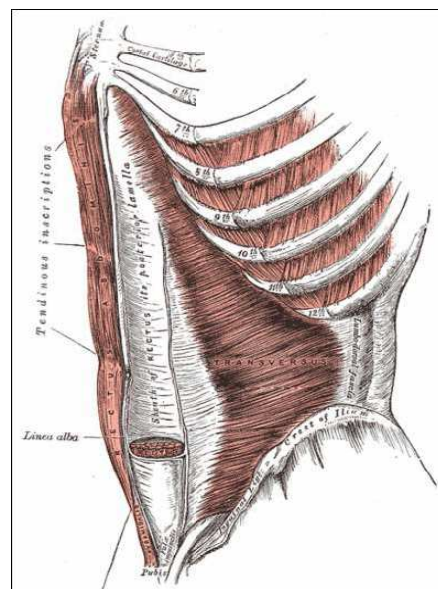
No participa directamente en ningún movimiento (carece de función dinámica) pero influye sobre la forma del cuerpo y su estética (presiona los órganos intestinales hacia dentro), contribuyendo al aumento de la presión intraabdominal al contraerse (Young y Cols., 1997 en Miñarro, 1999)

Se origina en la cara interna de las últimas 5 ó 6 costillas, en el ligamento lumbocostal, en las apófisis costiformes de L1 – L5, en la cresta iliaca y en el arco de farlopio.

Se inserta en la línea media, realizando una curva aponeurótica que es máxima a la altura del ombligo, la cual tapa la cara posterior de los rectos del abdomen, quedando libre en su 1/3 inferior. Se denomina arco de DOUGLAS.

Sus funciones, constrictor del abdomen, aumenta la presión intraabdominal, contribuye a la micción, defecación, vómitos, tos, partos, espiración forzada...

Oblicuo interno: Se ubica entre el transverso abdominal y el oblicuo externo. Trabaja junto con el oblicuo externo en el lado opuesto para flexionar y rotar la espina lumbar. La contracción unilateral del oblicuo interno genera una flexión lateral

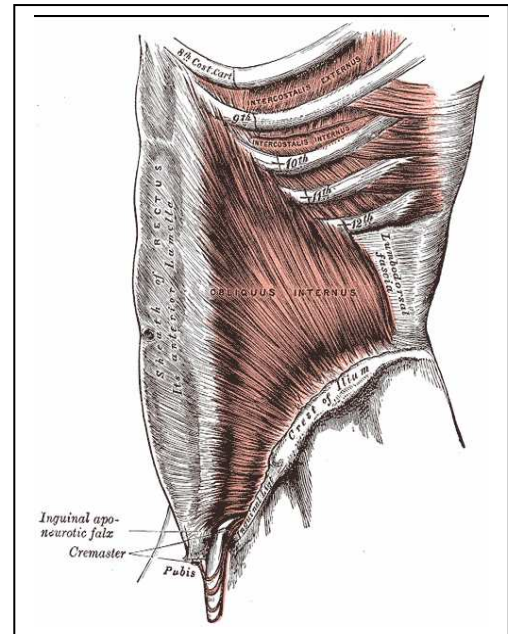


y una rotación de la espina y la caja torácica. La contracción bilateral causa compresión del abdomen y ayuda en la flexión del tronco.

Se origina en toda la cresta iliaca, en el arco de farlopio, y en las apófisis espinosas de L5 a S1. Sus fibras se dirigen hacia delante y hacia arriba, y van inclinando progresivamente hasta que las fibras más inferiores y anteriores son transversales y horizontales.

Las fibras posteriores se insertan en el borde caudal de las 3 últimas costillas, en el apéndice xifoides, las fibras medias e inferiores en la línea alba.

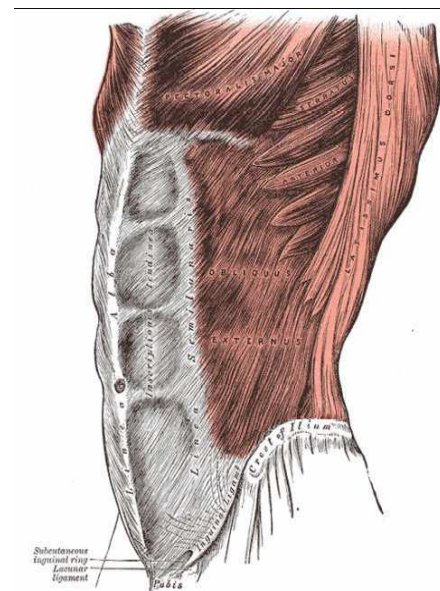
Funcionan de forma unilateral, inclinando y rotando hacia el mismo lado. De forma bilateral flexionando el tronco.



Oblicuo externo: Es el más largo de los dos grupos de oblicuos. Es un músculo abdominal lateral. Trabaja en conjunto con el oblicuo interno. En el lado opuesto para flexionar y rotar la espina lumbar. La contracción unilateral del oblicuo externo da como resultado una flexión lateral del tronco y rotación de la espina y la caja torácica. La contracción bilateral causa compresión del abdomen y ayuda en la flexión del tronco.

Se origina en la cara lateral de las costillas 5ª – 12ª, por medio de digitalizaciones serradas que se van entremezclando con las de los músculos serrato mayor y dorsal ancho. Desde ahí las fibras se dirigen hacia abajo y hacia delante.

Su inserción se da en una extensa línea que ocupa la zona que va desde la cresta iliaca a la parte externa de la aponeurosis de los rectos del abdomen.



Algunas fibras al llegar a la espina iliaca antero superior, saltan a las inmediaciones del pubis, formando un pequeño orificio denominado arco de Falopio, arco crural o anillo inguinal, por donde pasan arterias, venas, nervios, y al cremáter de la pierna.

Funcionan de forma unilateral, inclinando y rotando hacia el mismo lado. De forma bilateral flexionando el tronco.

Muchas fibras del oblicuo mayor se continúan con las del músculo oblicuo menor del otro lado. Actúa de manera conjunta con el oblicuo menor, por lo que si se contraen las fibras más laterales de los oblicuos se produce una presión intraabdominal que contribuye a la expulsión del contenido abdominal en la defecación o en la micción.

Si el diafragma está relajado se produce un esfuerzo espiratorio activo.

El recto abdominal: Es el más largo del grupo. Sus fibras están ubicadas verticalmente. Une la caja torácica con la pelvis. Este músculo es principalmente un flexor anterior del tronco, pero también trabaja con los otros tres pares para comprimir el abdomen. (Comprimir es un concepto en Pilates que significa contraer los músculos abdominales, generando una acción que disminuye el diámetro de la cintura, generado entre la parte anterior, lateral y posterior).

Las fibras superiores del recto abdominal, oblicuo externo e interno, actúan en conjunto, para flexionar el tronco en forma recta o en diagonal. (Koch, 1994; Tayson, 1997) mientras que las fibras inferiores del recto abdominal, oblicuo externo e interno, actúan en conjunto traccionando la pelvis en retroversión, para permitir el descenso gradual del tronco al retornar a la posición inicial en el ejercicio de encogimiento.

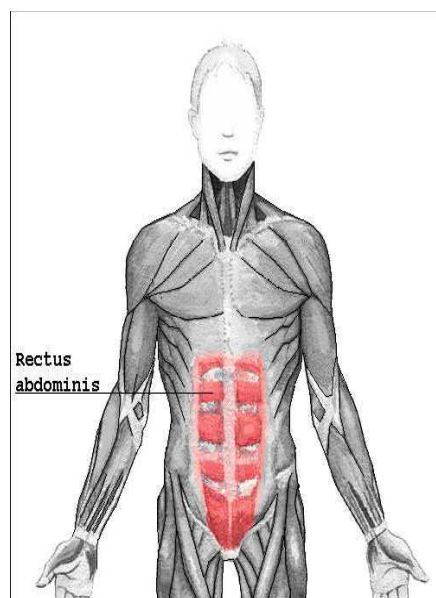
No obstante la función más importante de las fibras inferiores es la de controlar y estabilizar el movimiento de la pelvis durante actividades como caminar, correr, mantener una posición estática de la cadera, etc. (Koch, 1994; Cissik, 2002)

Concluyendo, flexiona el tórax si la pelvis está fija y levanta la pelvis si el tórax está fijo (Sobotta y Becher en Colado, 1996).

Se origina en el borde superior del pubis por medio de un pequeño tendón de 2 – 3 cm.

Se inserta en la cara anterior de los 5º, 6º y 7º cartílagos costales y apéndice xifoides.

Están cubiertos por una fascia común, que le da a esta zona una mayor contención y que sirve como vaina para el desplazamiento de los músculos rectos del abdomen.



Se trata de un músculo poligástrico formado por 4 vientres musculares separados por 3 bandas tendinosas. La más inferior está hacia la altura del ombligo, mientras que la más superior está a la altura de la 8ª costilla.

Cada zona recibe nervios independientes que inervan cada segmento, excepto en la zona intermedia que se da sin inervación, convirtiéndose en una aponeurosis.

En cuanto a su función, su tono contribuye a mantener la posición erecta y a mantener las vísceras en su posición.

Produce flexión de la columna vertebral a través de las costillas.

Su contracción unilateral produce inclinación lateral del tronco hacia el mismo lado. Su tono limita la inspiración máxima y favorece la espiración.

Erector de la espina (Sacro espinal):

Grupo de músculos ubicados unos paralelo del otro, a los lados de la columna vertebral, en tres pares. Colectivamente, producen la extensión de la espina. Esta es la masa muscular más grande de la espalda y consiste de tres agrupaciones: iliocostales, longísimos y espinales. Estos grupos, consisten de una serie de músculos que se superponen. El grupo iliocostal se coloca lateralmente, el grupo longísimo es de colocación intermedia y el grupo espinal se coloca interiormente.

Multífidos: Estos músculos son responsables de la extensión, la flexión lateral y la rotación hacia el lado opuesto de la columna vertebral. Se originan en el sacro, ilion procesos transversos de las vértebras lumbares, torácicas y las cuatro vértebras cervicales inferiores y se insertan en el proceso espinoso de una vértebra más alta. Contribuyen a la estabilidad de la espalda y la pelvis.

Dorsal ancho: Es un músculo muy largo y además muy ancho, en el cual todas sus fibras son ascendentes. Se origina en una línea continua en todas las apófisis espinosas, desde la 7ª vértebra dorsal hasta la cresta del sacro, así como en los ligamentos iliolumbares, y en la zona superior de la cresta del sacro. Todas las fibras van a terminar en un tendón espinal en la zona infratroquiceana y en el canal bicipital del húmero. Acciona sobre el brazo en la abducción, extensión y rotación interna; con los brazos fijos contribuye a la trepa, si tiene los dos extremos fijos contribuye a la posición firme.

Cuadrado lumbar (Quadratus Lumborum): Se origina en la parte superior de la cadera y se inserta en la doceava costilla y la espina lumbar. Es realmente el único flexor lateral. Cuando la pelvis está fija, la contracción de este músculo causa la flexión lateral de la espina lumbar y la caja torácica.

Los flexores de cadera: Aunque los flexores de cadera no son músculos abdominales, tienen su importancia a la hora de comprender la situación y la función de estos últimos de cara a una correcta realización de los ejercicios abdominales. El correcto trabajo abdominal precisa de aislar el trabajo de estos músculos, sin embargo en varios ejercicios del método estos se activan, pero lo importante es

entender que los abdominales son los que deben marcar la pauta a la hora de realizar los diferentes ejercicios.

Los flexores de cadera conformados por el psoas y el iliaco, contribuyen en el levantamiento de las piernas (flexión de cadera), junto con otros músculos, en el enderezamiento de la zona lumbar.

- Psoas mayor: Flexor primario de la cadera, ayuda a la estabilidad de la pelvis. Une el fémur y la espina lumbar, puede actuar ya sea en el muslo o en la columna vertebral, dependiendo de cual extremo del psoas se fije; tiene una relación directa con la espina lumbar cuando actúa en combinación con otros músculos posteriores, al contraerse junto con esos músculos, puede actuar para alinear la espina lumbar en lugar de incrementar la lordosis.
- Iliaco: Asiste al psoas en la flexión de cadera cuando se fija la pelvis. Cuando el fémur se fija, actúa para inclinar la pelvis anteriormente.

Rotadores laterales de cadera (Rotadores externos): Están conformados por músculos individuales que tienen su origen en varias porciones de la pelvis y se insertan en el trocánter mayor del fémur. Están conformados por:

- Glúteo mayor
- Piriforme
- Obturador externo
- Obturador interno

Rotadores mediales (Rotadores internos): Conformados por:

- Tensor de la fascia lata, que colabora con la flexión y abducción de la cadera.
- Glúteo menor: interviene en los movimientos de flexión, extensión, abducción y rotación externa de cadera.

Grupo abductor de la cadera: El balance de este grupo provee óptima estabilidad y movilidad a la cadera y en el área lumbo – pélvica.

- Glúteo medio. Su principal función es la abducción, pero contribuye a la flexión, extensión y rotación de la cadera.
- Tensor de la fascia lata. Realiza igual acción que el anterior.

Grupo aductor de cadera: De igual manera que los abductores, estos contribuyen en el proceso de estabilización de la cadera y en el área lumbo – pélvica.

- Aductor largo
- Aductor breve
- Aductor grande.

Extensores de cadera: El glúteo mayor es el principal extensor de la cadera, actúa en la rotación lateral de la cadera. Puede activar la pelvis inclinándola posteriormente. Como también en la rotación medial. Juega un papel importante

como estabilizador de las articulaciones de la cadera y la rodilla durante la posición de pie y mientras se camina.

Es un músculo específico del cuerpo humano que mantiene el tronco erguido. Es uno de los más gruesos del organismo y el más grueso de la cadera.

- Las fibras superiores: Abductoras
- Las fibras inferiores: Aductoras
- Todas las fibras: Extensoras y rotadoras externas (Pero si se flexiona la cadera fuertemente sus fibras pasan a hacerse flexoras). Su máxima eficacia se alcanza alrededor de los 90° de flexión.
- Es un gran estabilizador de la pelvis, especialmente en la contracción bilateral.
- El simple tono de los glúteos mayores nos mantiene erguidos, evitando que el tronco se vaya hacia delante de la pelvis, siendo un músculo muy específico del ser humano.
- Es un músculo retroversor de la pelvis y, por lo tanto, disminuye la hiperlordosis lumbar.

Con los dos pies y el tronco fijos produce un aumento del ángulo de inclinación y se verticaliza la pelvis, interviniendo en acciones como el coito.

El glúteo mayor tiene un problema: Si se flexiona mucho la cadera lo alongamos de manera excesiva, por lo que al ser muy grueso se cansa fácilmente por necesitar grandes cargas energéticas. Es muy económico en posición bípeda, pero en flexión no es capaz de soportar más de 5 – 6 contracciones.

Cintura escapular

- Trapecio. Responsable de la aducción horizontal, depresión y elevación de la escápula. La contracción simultánea de todas sus fibras aduce la escápula.
- Romboides. Estos aducen la escápula. Cuando se fija la escápula, la contracción de los romboides hala las vértebras lateralmente.
- Serrato anterior. Cubre la caja torácica lateralmente. Ayuda a mantener la escápula fija y funciona en abducción y rotación. Sus fibras se contraen cuando el brazo está empujando en contra de algún tipo de resistencia. Cuando la fuerza es aplicada, se contrae simultáneamente con las fibras medias del trapecio para estabilizar la escápula.
- Elevador escapular. Eleva la escápula y la rota internamente.

Unidades abdominales Partiendo de una perspectiva anatómico funcional, de los abdominales, estos se clasifican en unidades, básicamente internas y externas. En la unidad interna existen mecanismos de estabilización y en la unidad externa mecanismos de acción.

La Unidad Interna esta compuesta por:

- Transverso abdominal
- Algunas fibras del oblicuo interno

- Musculatura suelo pélvico
- Multifidos
- Diafragma

Habiendo una estrecha relación entre estos músculos y su funcionalidad, al parecer el transverso abdominal es quien tiene mayor importancia en esta unidad.

Trabajos existentes, demuestran que la activación de la unidad interna provee la rigidez necesaria para darle a los brazos y piernas una base fundamental desde la cual operar (Check, P, 2003). Un fallo en la activación del transverso abdominal previa al movimiento de brazos o piernas podría ser causa de problemas lumbares.

La Unidad Externa consiste de los siguientes músculos:

- Oblicuos externos
- Oblicuos internos
- Erector espinal
- Dorsales
- Glúteos

Mientras que los músculos de la unidad interna son los responsables de desarrollar y mantener la rigidez segmental, los músculos más grandes, son los responsables de crear movimientos.

Ello deberá ser considerado a la hora de valorar la tonificación adecuada de dicha musculatura (teniendo en cuenta, además, su carácter predominantemente fásico o falta de tono)

5 Elementos claves a tener en cuenta en el método pilates

Estos 5 elementos son claves en la adquisición de un control adecuado en la ejecución de la técnica, en estos 5 elementos está el pilar de la condrología (ciencia del control corporal aplicada al movimiento y al fortalecimiento inteligente del cuerpo):

- La respiración
- Ubicación pélvica
- Ubicación de la caja torácica
- Ubicación, movimientos y estabilidad escapular
- Ubicación de la columna cervical y la cabeza

La respiración:

La respiración es un elemento clave y al mismo tiempo hace particular la técnica, ya que permite activar de manera conciente la musculatura abdominal durante la ejecución de los ejercicios. Se realiza por la nariz y por la boca (inspiración por la nariz, espiración por la boca), se realiza una exhalación completa o forzada para activar los músculos más profundos.

Todos los ejercicios se realizan al ritmo de la respiración, respirar es lo que nos da la vida. Sin embargo, es increíble que sólo pocas personas respiren adecuadamente.

Cuando nacemos, llegamos al mundo con la capacidad de respirar completa y profundamente; no obstante en la medida que pasa el tiempo, se utiliza sólo una fracción de la capacidad total pulmonar (respiración superficial) y nos privamos a nosotros mismos de los beneficios que conlleva la correcta respiración.

Al utilizar inhalaciones y exhalaciones completas, la persona toma oxígeno benéfico y expulsa gases nocivos desde los pulmones, llenando el cuerpo con aire renovado para energizar y revitalizar el sistema respiratorio.

Otro factor importante de la respiración es que favorece el control de los movimientos en general, tanto al ejercitarse como en las actividades de la vida diaria.

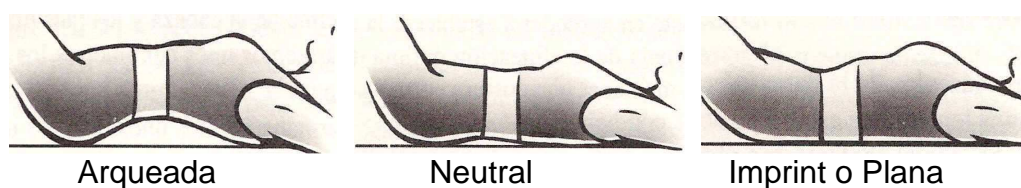
Durante la exhalación se pronuncian básicamente tres sonidos que hacen particular a la técnica y la diferencian de otro tipo de entrenamiento: SSSS / CHHH / SHHH. Cada sonido se utiliza dependiendo de la exigencia de cada ejercicio.

En la inhalación se busca expandir la caja torácica de forma lateral pero no en sentido antero posterior, para utilizar una mayor capacidad pulmonar.

Se puede inhalar en conteo de 5 segundos y exhalar en conteo de 5 segundos, o también realizar la exhalación de forma repetitiva como en ametralladora.

Respirar con una tira alrededor del cuerpo: Se puede practicar la respiración lateral del tronco estando en posición sentada, de pie o tumbado boca arriba sobre el piso. Primero es necesario colocar una tira una banda elástica o un cinturón o una toalla alrededor de la parte más amplia de la caja torácica, sujetar el extremo derecho del elemento con la izquierda y el izquierdo con la derecha. Al inhalar profundamente, la caja torácica se expande, en ese momento se deja que la goma se suelte un poco para permitir la expansión del tórax. Al espirar los pulmones se vacían y la caja torácica se hace más pequeña; entonces tire el elemento para reforzar el movimiento

Ubicación pélvica



Para la ubicación pélvica se debe tener en cuenta el triángulo del A.S.I.S (Anterior Superior Iliac Spine, (Espina iliaca anterosuperior)), el cual hace referencia a la espina iliaca antero superior. Dicho triángulo lo podemos ubicar colocando el talón de ambas manos sobre las crestas iliacas antero superiores y los dedos sobre el pubis. Cuando se inclina el triángulo nos da la ubicación de la pelvis, ya sea Neutral, o anterior y posterior respectivamente. A esto se refiere la basculación pélvica.

Se deben realizar los ejercicios desde posición neutral y en imprint, evitar la posición arqueada.

Ubicación de la caja torácica

Es importante evitar que la caja torácica no se arquee en la ejecución de los diferentes ejercicios, sobre todo cuando se llevan los brazos por encima de la cabeza. La caja torácica debe quedar bien apoyada, para impedir que se aumente la lordosis lumbar, lo cual puede desencadenar dolor, sobre todo en personas con alteraciones de la salud lumbar.

Ubicación, movimientos y estabilidad escapular

Los hombros deben de estar en depresión natural, las escápulas deben estar en apoyo completo, activándose los músculos dorsal ancho, romboides y parte central del trapecio. En posición sentada al elevar los brazos, el movimiento se debe realizar sin elevar los hombros y en posición supina (tumbado en el piso), al elevar los brazos y dejarlos estáticos encima del pecho, preferiblemente realizar pro-tracción. Es necesario dar una adecuada estabilidad escapular, en donde los músculos escapulares se retraen y fijan el omoplato para darle soporte a este y estabilidad a la zona superior de la espalda. Se debe evitar la escápula alada, es decir que no sobresalgan los ángulos ni los bordes de las escápulas en los diferentes ejercicios que se plantean.

El siguiente ejercicio ayuda a entender cómo funcionan los hombros y aislar los músculos de la parte baja del trapecio, que sirven para estabilizar los omoplatos. Sitúese de frente a la pared, a unos 15 cm., con los pies en paralelo y ligeramente separados.

Flexione los brazos y apoye los antebrazos y las manos en la pared, justo delante de los hombros. Coloque las manos extendidas, con las palmas enfrentadas, tocando la pared por la parte del meñique. Las puntas de los dedos deben estar a la altura de los ojos. Inspire, y estire la columna vertebral.

Espire. Lleve el ombligo hacia dentro y dirija los omoplatos hacia la cadera mientras va deslizando las manos por la pared hasta que las puntas de los dedos queden justo por debajo de la barbilla. Inspire y mantenga esta posición durante un momento. Espire, y vuelva a colocar las manos en la posición inicial. Repetir toda la secuencia cuatro veces.

Las fibras de la parte superior de los músculos de los hombros suelen estar demasiado tensas, mientras que las de la parte inferior, en cambio, no tienen fuerza, lo que produce posturas como hombros caídos y, con el tiempo, dolor de espalda.

Recuerde:

No se deje caer hacia la pared mientras desliza las manos hacia abajo; esté bien erguido, centrado y con el cuello estirado. Concéntrese en la sensación de la zona de los omoplatos.



Ubicación de la columna cervical y la cabeza

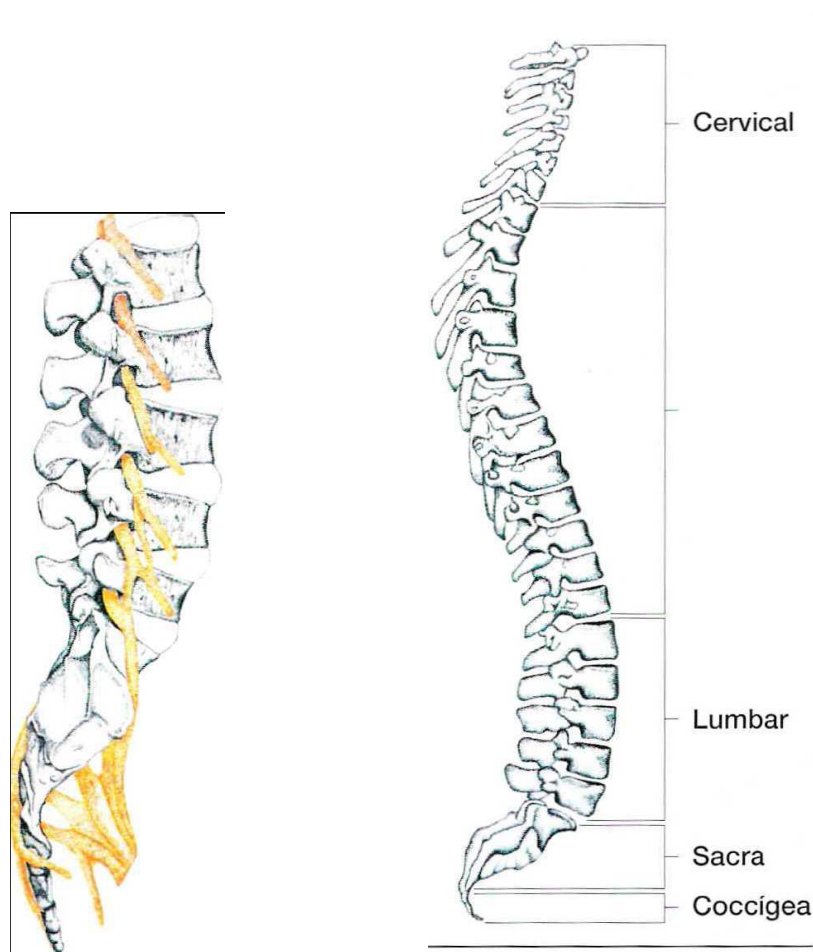
La columna cervical debe estar en posición neutral, es decir en línea con el resto de la columna en posiciones iniciales o estáticas, sin embargo se deben tener presente los momentos en que la columna se mueve, adonde va un segmento, se debe dirigir el resto. Se recomienda en personas con dolor en el cuello, utilizar una toalla que garantice un mejor apoyo y una adecuada alineación.

OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

Articulación de la columna: Este término se usa en repitas ocasiones (vértebra por vértebra), lo que significa ir curvando cada una de las vértebras y notar como el movimiento se va desplazando de arriba abajo y de abajo hacia arriba. La columna vertebral tiene 24 vértebras móviles y cada una de ellas estando sana, es una bisagra con la capacidad de inclinarse hacia delante, hacia atrás y hacia los lados, y de rotar hacia la derecha y la izquierda. Es posible que algunas de las partes de la columna se resistan al movimiento, es necesario respirar profundamente cuando se trabajan las diferentes zonas y poco a poco ir tratando de ampliar el movimiento, para liberar completamente la columna vertebral.

Barbilla al pecho: Este término se refiere al posicionamiento de la cabeza en relación con la columna vertebral. En determinados ejercicios se le pide a los alumnos que acerquen la barbilla al pecho, dejando un espacio de alrededor de un puño para no generar excesiva tensión en esta porción de la columna. Cuando la cabeza se desplace por encima del esternón, no empujar ni forzar la parte frontal de la garganta. Cuando se realiza esto, el peso de la cabeza hacia delante reduce la tensión en el cuello.

LA COLUMNA VERTEBRAL Y SU FUNCIONAMIENTO



La primera estructura que se forma en el niño cuando todavía se encuentra en el vientre de la madre es la columna vertebral. El resto de los órganos se desarrollan a partir de ella: se trata, por tanto, de una estructura fundamental. Todos los movimientos proceden de la columna, de modo que una columna vertebral fuerte y estable es la base para todas las acciones del cuerpo humano. La columna de los niños es blanda y ligera, y se mantiene así durante muchos años.

La del adulto, en cambio, es rígida y pesada.

La columna vertebral del niño es recta hasta que empieza a caminar; entonces desarrolla la curvatura que mantendrá durante el resto de su vida. Esas curvas funcionan como amortiguadores, su función es absorber los golpes. Los animales y los niños tienen la columna recta mientras se desplazan a cuatro patas, pero cuando adoptan una posición erguida y se apoyan únicamente con las piernas, la columna pierde su rectitud, puesto que de lo contrario los discos intervertebrales recibirían demasiada presión. La columna vertebral debe tener tres curvas naturales: la parte cervical, detrás del cuello, la parte torácica, detrás de la caja torácica, y la parte baja de la espalda, conocida también como lumbar (véase el dibujo de arriba). Estas curvas pueden deformarse, es decir, ser más cerradas o más abiertas de lo debido como consecuencia de malas posturas, malos hábitos de lesiones o de haber practicado deportes que desarrollan los músculos del cuerpo de manera irregular.

La columna vertebral del humano está formada por 33 vértebras. Las 7 cervicales, 12 dorsales y 5 lumbares están separadas por los 23 discos intervertebrales correspondientes. Las 5 sacras están fusionadas, al igual que las 4 coxígeas, formando los huesos sacro y coxis.

La columna vertebral no es un pedazo de hueso recto y duro, sino una serie móvil de vértebras, conectadas por varias capas de músculos que enlazan una vértebra con otra a lo largo de toda la extensión de la columna. A la parte torácica también se le unen las costillas, por lo cual esta zona es menos flexible que las demás.

Toda vértebra puede moverse hacia delante, hacia detrás y hacia los lados, e incluso rotar hacia la derecha y hacia la izquierda. La cabeza se apoya en la columna vertebral, que a su vez se apoya en la pelvis, que a su vez se apoya en las piernas y éstas en los pies; para tener una columna vertebral sana es por tanto crucial alinear todos estos elementos.

La columna vertebral tiene como funciones primordiales:

- Servir de pilar central del tronco.
- Protector del eje nervioso.
- Puntos de unión para los músculos de la espalda y las costillas.
- Tiene discos intervertebrales que soportan los impactos al realizar actividades como caminar, correr, saltar, movimientos de flexión y extensión.

La columna vertebral esta dividida en cuatro porciones que son de arriba abajo:

- Columna cervical.
- Columna dorsal o torácico.
- Columna lumbar.
- Columna pélvica: Sacro y cóccix.

Con el paso de los años, el desgaste general de los discos o las malas posturas pueden acabar dañando seriamente el disco, lo que de seguro resultará muy doloroso. Todo esto se puede evitar mejorando los hábitos posturales y de movimiento adecuados. Si padecen dolores de espalda o si se tiene o ha tenido una lesión en esa zona, es necesaria la asesoría médica antes de empezar con éste método de entrenamiento (o con cualquier otro), ya que puede ser peor el remedio que la enfermedad. En ese caso, el médico indicará qué ejercicios son recomendables para cada caso. Por ejemplo, si tiene una lesión en un disco, flexionar el cuerpo puede empeorar la lesión y causarle mucho dolor. La columna, en realidad, es un fascinante conjunto de partes móviles que merecen todo el respeto.

Este método puede mejorar y mantener un buen estado en la columna, e inclusive hasta rehabilitar diferentes alteraciones motrices, sin embargo, debe trabajarse de la manera adecuada, porque de lo contrario sería contraproducente.

La articulación espinal

El término vértebra por vértebra se refiere al movimiento secuencial de cada vértebra, realizando flexión o extensión de la columna vertebral.

Una adecuada postura y un adecuado mantenimiento de la columna vertebral, requiere de la puesta en práctica de ejercicios que faciliten su movilidad y que a su vez permitan una lubricación adecuada de cada articulación.

Flexión con apoyo en la pared

Propósito

Relajar la columna incrementando el espacio entre las vértebras y permitir que se expandan los discos y se estire la columna; relajar los hombros y el pecho; fortalecer la columna y proporcionarle más flexibilidad; aprender acerca de su articulación; fortalecer los abdominales y el núcleo muscular.

Sitúese de espaldas a la pared, a unos 30 cm, con los pies en paralelo y ligeramente separados.

Déjese caer hacia atrás y apoye la columna en la pared. Flexione levemente las rodillas para estar más cómodo. Asegúrese de que la alineación es correcta y la posición de la pelvis neutral.

Inspire y estire bien la columna.

Espire. Deje caer la cabeza y el cuello hacia delante. Lentamente, acerque la barbilla hacia el pecho, y deje vencerse por el peso de la cabeza: vaya doblando la columna poco a poco, vértebra por vértebra.

Mientras va cayendo hacia delante, relaje los brazos, deje que cuelguen como los de una marioneta. Lleve el ombligo hacia dentro para elevar la parte frontal del cuerpo, ayudando así a abrir el dorso del cuerpo.

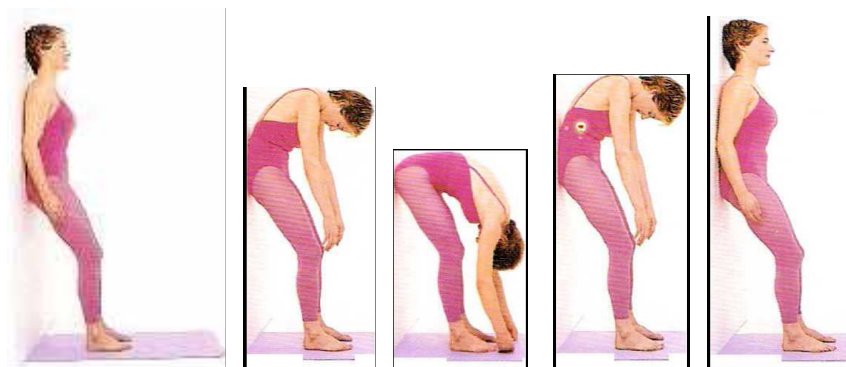
Cuando esté totalmente doblado, inspire, espire, y retorne a la posición inicial, tomando contacto con la pared vértebra por vértebra y presionando el cóccix hacia abajo.

La cabeza, el cuello y los hombros deben ser los últimos en erguirse. Mantenga la alineación y respire profundamente unas cuantas veces. Repita cinco veces el proceso de la bajada y el de la subida.

Recuerde: Intente doblarse por el centro del cuerpo y evitar caer más hacia un lado u otro.

Asegúrese de que su peso está bien repartido entre ambos pies.

Excelente ejercicio de calentamiento de columna. Proceda despacio e intente ser consciente de cada uno de los movimientos segmentarios de la espalda. Sienta la flexibilidad y la fuerza de la misma. Debido a que este ejercicio implica llevar a cabo una flexión de la parte lumbar, es necesario consultar con el médico, o si ha tenido, algún problema de disco o alguna lesión en la parte baja de la espalda.



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO PILATES

Es importante tener en cuenta que en el método pilates es de más relevancia la calidad antes que la cantidad, es decir se busca la ejecución precisa de los movimientos antes que la cantidad de repeticiones que se puedan hacer de estos. Muchos de los ejercicios que se realizan en el método resultan conocidos entre los practicantes del fitness actual, ya que en sus comienzos se tomaron dichos ejercicios de la técnica pilates, pero se tergiversó su correcta ejecución sin tener en cuenta los principios que se habían desarrollado.

Los siguientes 10 principios tienen en cuenta el manual de certificación de la SCW-EDU para pilates Mat:

Alineación / centering o centro (Manejo del centro de gravedad del cuerpo)

El cuerpo humano es un sistema de cadenas cerradas. Si una parte de la cadena está fuera de alineación, entonces toda la estructura se afecta. La alineación deficiente es perjudicial para las articulaciones involucradas en cualquier movimiento. Igualmente, la alineación deficiente puede tener efectos negativos a nivel motor en la vida diaria.

Centro, es el punto focal de este método. Todo el trabajo se inicia desde y se sostiene a través del Centro. Esto fue llamado por Joseph como "Powerhouse". Se trabaja alrededor de una Línea Central y dos líneas perpendiculares, una cruza de hombro a hombro y otra de cadera a cadera, lo que se llama el Marco o Caja. Éste es el motor que centra el cuerpo cuando éste entra en acción.

Nuestro centro de gravedad está ubicado detrás del ombligo, al frente de la tercera y cuarta vértebra lumbar. Esto es nuestro Powerhouse (casa de poder), como se ha mencionado, y es definido en el método Pilates.

Toda la energía necesaria para los ejercicios en este programa se inicia desde el centro y fluye hacia las extremidades. La energía física comienza en el centro y nos permite coordinar y ejecutar los movimientos ayudando a desarrollar la fuerza y el soporte equilibrado que queremos lograr.

Un centro fuerte brinda gran ayuda en la ejecución de los movimientos, tanto lentos como rápidos, así como en aquellos realizados en equilibrios sobre una pierna. El centro crea la fuerza de donde comienzan todos los movimientos.

Concentración

Ésta es necesaria para lograr los beneficios de este método. Es la mente la que guía al cuerpo y en cada acción que se ejecuta se centra la mente en sus cinco aspectos: inteligencia, intuición, imaginación, voluntad y memoria.

Para lograr una conexión mente-cuerpo el practicante debe concentrarse. La concentración es prioridad siempre que se requiera movimiento corporal. El cerebro ordena a los músculos que realicen determinada acción. Y como la primera etapa de Pilates requiere mayor conciencia, algunas veces el cuerpo no responde como el practicante quisiera; es cuestión de tiempo y se requiere de práctica para lograrlo. Sin embargo, los músculos responderán a la orden emitida si se presta completa atención y concentración a los movimientos que son ejecutados durante la clase.

El proceso se vuelve más fácil en la medida que se progresa, esto no significa que se deba perder concentración o restar su importancia, aún cuando el ejercicio que se está realizando ya se controle. Entonces el próximo objetivo debe ser concentrarse en sentir cómo están trabajando los músculos (conciencia corporal). De esta manera, el sistema nervioso comenzará a seleccionar la combinación correcta de músculos para realizar un movimiento determinado (mejora de la coordinación intermuscular). De esta manera el sistema neuromuscular es beneficiado por la práctica de pilates.

Control

Cuando se trabaja concentradamente y desde el centro se adquiere control sobre los movimientos. Esto es lo que Joseph Pilates llamó "El arte del control".

Para adquirir control en cualquier movimiento se necesita concentración, esfuerzo y conciencia kinestésica de lo que está realizando el resto del cuerpo para darle soporte al ejercicio que se ejecuta. Sin control, cualquier movimiento o ejercicio puede ocasionar una lesión y posiblemente crear desbalances. Cuando hay desbalances los músculos más fuertes son los que más actúan y como consecuencia, los músculos más débiles nunca tendrán la oportunidad de fortalecerse y mantendrán su condición de debilidad.

Aquellos músculos más fuertes serían sobre entrenados y con el tiempo esto posibilitaría la aparición de lesiones en la medida que obligarían al cuerpo a estar fuera de alineación (desbalance).

El control es esencial para prevenir lesiones y reducir el efecto negativo de aquellas ya existentes: De igual manera ayuda a mejorar el balance muscular.

Cada movimiento en Pilates tiene una función, lograr el control de un movimiento es alcanzar el éxito y los objetivos del alumno.

Precisión

Cada ejercicio está diseñado con el fin de lograr el máximo beneficio. Se trabaja con calidad en lugar de cantidad.

Respiración

El método de respiración que se aplica en Pilates es denominado "expiración forzada". Para realizarla, se debe hacer lo siguiente:

1. Mantener el cuello y los hombros relajados.
2. Mantener alineación neutral de la Columna vertebral.
3. Inhalar por la nariz llenando los pulmones completamente de oxígeno, sintiendo que la caja torácica se expande tanto hacia delante como hacia atrás.
4. Exhalar por la boca en un conteo de 5 segundos, relajando la mandíbula y evitando cualquier tensión en el cuello.
5. Sentir que la caja torácica se cierra y se mueve hacia la cadera.
6. Empujar el ombligo hacia la espina y controlar los músculos del piso pélvico, sintiendo los abdominales contraídos y "comprimidos".

Los siguientes son los parámetros generales de respiración a seguir cuando se realizan los ejercicios seleccionados para este programa:

1. Cuando se está acostado en posición supina (espalda apoyada al piso):
 - a. Exhalar cuando los brazos o piernas se mueven verticalmente alejándose del centro.
 - b. Inhalar cuando los brazos o piernas se mueven verticalmente hacia el centro.
 - c. Inhalar cuando los brazos o piernas se mueven lateralmente alejándose de la línea media corporal.
2. Cuando se está acostado en posición prono (boca abajo) o en posición lateral:
 - a. Exhalar cuando cualquier segmento se levante del piso en contra de la gravedad.
3. Cuando se está en cuatro apoyos (cuadrupedia en manos y rodillas):
 - a. Inhalar cuando las extremidades se alejan del centro o elongan el cuerpo.
 - b. Exhalar cuando las extremidades se acercan al centro (flexión del tronco).

Es importante anotar que en algunos casos se aplican de manera diferente los parámetros aquí descritos. Algunas veces los patrones de respiración pueden ser confusos; en la etapa inicial de un alumno lo primordial para tener en cuenta es que mantenga una respiración continua. No se debe sostener la respiración cuando se ejecutan los movimientos ya que esto agrega una cantidad enorme de tensión al cuerpo. Igualmente contribuye a un aumento en la respuesta de la presión sanguínea.

Equilibrio

Se habla de lograr no solamente equilibrio entre fuerza y flexibilidad, sino también entre el cuerpo y la mente.

Fuerza, resistencia y flexibilidad son componentes importantes del fitness; sin embargo, ninguno es más importante que otro. Para obtener ganancia en fuerza y resistencia muscular, debe desarrollarse la suficiente flexibilidad en los músculos opuestos para alcanzar su rango de movimiento deseado. Para lograr ganancia en flexibilidad, debe haber suficiente fuerza en el músculo opuesto para permitir elongación a través del rango completo de movimiento de cada uno de ellos.

Se debe enfocar la atención en seleccionar ejercicios que permitan movimientos corporales completos para incrementar tanto la fuerza como la flexibilidad de los grupos opuestos (antagónicos). Esto dará como resultado una ganancia en el equilibrio simétrico de todo el cuerpo. La fuerza desarrollada será funcional, dará seguridad al ejecutar los ejercicios y generará resistencia muscular cuando ésta sea necesaria.

Igualmente, la flexibilidad funcional obtenida será la flexibilidad necesaria para incrementar y utilizar los rangos completos de movimiento del cuerpo; el equilibrio también se logra cuando la mente y la respiración están conectadas a cada movimiento realizado por el cuerpo. Esto incrementa el control mental, creando un balance que proporciona una sensación de bienestar.

Interdependencia y estabilidad dinámica

Interdependencia se refiere a la habilidad de los músculos para trabajar juntos de manera sinérgica, al unísono con otros. Esta es la manera en la que funcionamos en la vida diaria y es la misma manera como funcionamos en cualquier actividad deportiva.

Se logra la interdependencia a través de la estabilidad dinámica al incorporar patrones de movimiento que permitan utilizar todo el cuerpo, fortaleciendo el "Core" (tronco). Debido a esto, el cuerpo se mueve tanto eficiente como efectivamente con menor riesgo de lesión y aumenta su coordinación sobre una base fuerte y estable.

La estabilidad dinámica es la habilidad de los músculos estabilizadores del tronco para mantener un soporte fuerte y centrado (a través de la estabilidad de la musculatura del Core) mientras se realiza cualquier acción con las extremidades en cualquier plano de movimiento.

Es la habilidad del cuerpo para trabajar como "una unidad compacta" versus un músculo aislado.

Coordinación del movimiento y fluidez

La fluidez del movimiento durante el ejercicio puede enfocarse hacia la fluidez del movimiento en la vida diaria, con una agilidad natural. La conciencia y el control de los movimientos se basan en el proceso de repetición de cada ejercicio durante la clase. Este proceso va mucho más allá de la clase y pasa a ser parte importante de

lo que hacemos a diario; movimientos fuera de control no son definitivamente parte de este concepto.

El control muscular conciente permitirá utilizar el rango completo de movimiento de cada ejercicio, a la vez que generará una ejecución armónica incrementando la coordinación neuromuscular para así poder progresar de un patrón de movimiento a otro.

Un programa de entrenamiento o clase de pilates debe de estar diseñado de tal forma que fluya a través de transiciones suaves y precisas que permitan la continuidad conciente del movimiento, de esta manera cada ejercicio debe ser realizado a un ritmo controlado y continuo. En lo posible no estático o cortado; sin embargo cada ejercicio del método tiene su propio ritmo y velocidad, aunque puede variar según sea la necesidad.

Debe tenerse en cuenta que lo más importante es ejecutar cada movimiento de forma suave y con control y mucha concentración, enfocándose en que venga el movimiento de un centro corporal muy fuerte.

Trabajo de la coordinación intra-muscular e intermuscular.

Resistencia muscular / Estamina

Los métodos tradicionales de entrenamiento fortalecen las extremidades en general, sin embargo, son los músculos del Core (tronco) los que nos brindan el soporte ya sea para las posiciones que impliquen estar tanto de pie como sentados. Los músculos del tronco son sometidos a posiciones estáticas sostenidas, lo cual requiere de fuerza, el programa de pilates está diseñado para fortalecer los músculos del “core” y entrenarlos frente a la fatiga, de ahí el término estamina, lo cual hace referencia a mantenerse el mayor tiempo posible resistiendo frente al cansancio sin alterar la postura correcta. Se liberan hormonas que permiten que esto suceda como es el caso de la estamina. Una vez evolucionado con el método, el resultado será un incremento en la resistencia muscular de los estabilizadores del tronco y la eliminación de la fatiga y el estrés; además de una mejora sobre el cansancio mental, contribuyendo de esta manera a mejorar la calidad de vida.

Propósito

Hay un propósito claro para cada movimiento realizado en Pilates y debe haber una razón clara para que una persona realice un movimiento determinado de pilates, esto permite tener una mejor comprensión de lo que se está buscando alcanzar.

La persona debe enfocar toda su atención en aplicar todos los principios de Pilates con precisión y determinación para alcanzar los objetivos propuestos. De esta manera se da una conexión con la conciencia kinestésica, lo cual beneficia el cuerpo de la persona que se ejercita. Mejorando al mismo tiempo de forma ostensible la habilidad para ejecutar los ejercicios con una mayor concentración y control.

Progresión

Para poder progresar exitosamente es necesario establecer una base sólida de ejercicios fundamentales. Estos están determinados por las limitaciones personales (fortalezas y debilidades individuales). Cada persona debe trabajar conociendo sus propias limitaciones para poder avanzar al siguiente nivel de metas a alcanzar; esta fundamentación se establece escogiendo los ejercicios adecuados para cada alumno.

Los ejercicios fundamentales son la base para los ejercicios más complejos; estos ejercicios crean progresiones naturales por medio de las cuales se van incrementando la fuerza y la flexibilidad. El método Pilates está basado en una serie de ejercicios progresivos ejecutados en un orden específico porque tienen un objetivo común.

Los ejercicios seleccionados para este programa están basados en esta metodología; sin embargo, cada ejercicio tiene una serie de progresiones intrínsecas que incluyen variaciones para cada progresión y/o reto físico. Esto permite que el método Pilates pueda ser implementado en diferentes personas, no importa su nivel de condición física.

Además se complementan con los siguientes:

Establecimiento de la conexión ombligo – columna vertebral, o llevar el ombligo hacia la espina.

Esfuerzo sin esfuerzo, lo cual deriva de la mentalidad oriental, que nos impone dar un paso atrás y dejar que el cuerpo demuestre cómo es capaz de desenvolverse con sus propios recursos. Es economía de pensamiento y de movimiento, es una filosofía del ejercicio y de la cultura física cuya influencia se va a manifestar en todos los ejercicios del método.

Calidad antes que cantidad, <<Mucho menos es más>> A esto se refiere un lema importante de la filosofía del método. Un número reducido de repeticiones de cada uno de los muchos ejercicios significa que los músculos se fortalecerán sin aumentar de volumen.

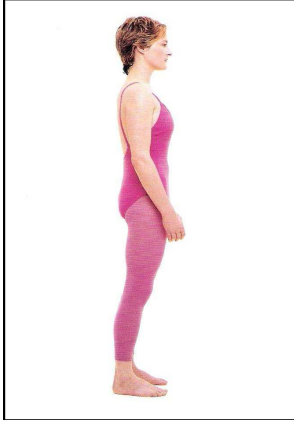
Todos los anteriores principios son realmente importantes, sin embargo entrenarse sin una conciencia corporal ni con un propósito claro, no permitirá comprender en esencia la relación entre mente y cuerpo que Joseph Pilates pretendía alcanzar con sus alumnos y consigo mismo.

Todo lo demás no funciona de forma aislada, sino de forma integral, por lo tanto debe verse todo este concepto de forma globalizada viendo al cuerpo como uno solo que fluye de adentro hacia afuera, y no una cantidad de segmentos aislados. Hay que pensar en la integralidad del ser, como una entidad pensante que funciona al unísono.

Postura y alineación corporal

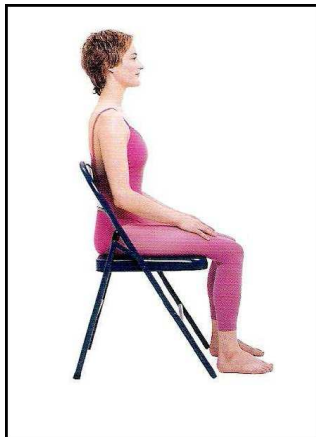
Puntos a revisar:

1. Posición de pie



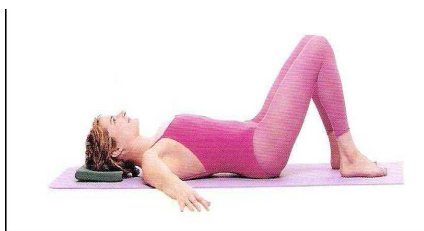
- Pies en paralelo, repartir el peso uniformemente
- Pelvis en posición neutral, ombligo hacia dentro
- Columna erguida, levantando todo el cuerpo hacia la coronilla
- Elevar pecho, bajar las escápulas hacia la cadera
- Brazos a ambos lados, cuello estirado
- Barbilla paralela al suelo, vista al frente

2. Sentado



- Cuello en extensión neutral, cabeza alineada con el resto de la columna
- Hombros hacia abajo en depresión natural
- Fijar las escápulas ampliando los hombros hacia los lados
- Hombros alineados sobre las caderas
- Caja torácica halando hacia el hueso púbico (sin expandirse)
- Contracción y control de los músculos abdominales y del piso pélvico

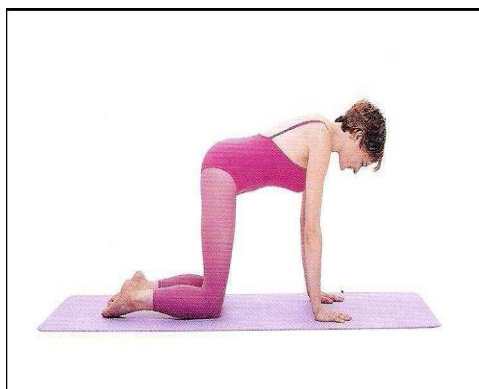
3. Acostado en posición supina



- Cuello en extensión neutral, cabeza en alineación
- Hombros hacia abajo (en depresión natural)
- Fijar las escápulas

- Caja torácica halando hacia el hueso púbico (sin expansión exagerada)
- Contracción y control de los músculos abdominales y del piso pélvico (concepto de ombligo hacia la espina)
- Empujar la espalda hacia la colchoneta cuando las piernas estén levantadas del piso

4. Cuadrupedia



- Cuello en extensión neutral, cabeza alineada con el resto de la columna
- Hombros hacia abajo en depresión natural
- Hombros en ligera rotación externa alineados con los codos
- Rodillas alineadas con las caderas
- Espina en posición neutral
- Contracción y control de los músculos abdominales; empujando hacia adentro.

5. Acostado en posición prono



- Cuello en posición neutral
- Dedos de las manos dirigidos hacia los pies
- Hombros relajados y en depresión natural
- Empujar la pelvis hacia el piso
- Empujar el ombligo hacia adentro y lejos del piso
- Inhalar al levantar el cuerpo del piso
- Exhalar al regresar el cuerpo al piso

La conexión dorsal ancho trapecio:

Existe un antagonismo entre los músculos trapecio (porción superior) y el dorsal ancho, la cual tiene una implicación en el desarrollo del núcleo o centro corporal.

Si los hombros se elevan cuando se hace una flexión de tronco con extensión hacia delante, será porque están suplantando el trabajo, cuando lo ideal es que trabajen los abdominales.

Esto interfiere con la activación de los músculos del centro (core), cuyo entrenamiento, tonificación y desarrollo se pretende alcanzar.

Lo recomendable es entrenar la musculatura de la espalda, sobre todo los dorsales, especialmente cuando se trate de abordar las series de abdominales más exigentes de pilates.

1. En postura sentada sobre la silla, o sobre tu colchoneta, la columna bien erguida, elevar ambos brazos y configura con ellos una postura redondeada como si se estuviera abrazando un globo muy grande.

2. Elevar los brazos un poco más arriba del nivel de los hombros. Se notará cómo los hombros se elevan también: Esto se debe otra vez a los músculos trapecios superiores puestos en juego, intentando ayudar a levantar los hombros. ¿Y qué hacen los dorsales anchos mientras tanto?

En conclusión no están activados.

La siguiente es la manera de solucionar el problema:

Mantener los brazos en la posición más alta, siempre en postura de abrazar un recipiente esférico, y procurar sentir que la cara inferior de cada brazo se apoya sobre una superficie plana.

Evidentemente los hombros ya no se elevan ni llegan hasta las orejas, pero los brazos siguen arqueados y sustentados. ¿De dónde proviene dicha sustentación?, de la activación de la espalda. Los músculos dorsales anchos han entrado en acción y trabajan en forma de tándem con los deltoides y otros músculos de los brazos y de la espalda para mantener los brazos en su lugar.

Con el trabajo anterior, los hombros están más relajados, al haber entrado en acción los dorsales. Hay que tener en cuenta que los hombros suelen hallarse habitualmente solicitados en exceso, de tanto cargar la espalda como es el caso de sentarse frente a la pantalla del computador o detrás del volante de un carro. Es todo un alivio darse cuenta de que se dispone de un elemento que va a permitirnos controlar esa cuestión. Se puede intervenir para relajar la tensión de los hombros, tonificar y fortalecer los músculos de la espalda y de los costados, y reeducar, en suma, toda la musculatura corporal.

La conexión cuádriceps tendones de las corvas:

Este otro par es susceptible de aumentar significativamente la flexibilidad. La idea es similar a la del caso dorsal ancho-trapecio, aunque no exactamente la misma. En el caso del antagonismo dorsal ancho-trapecio se pretende fomentar la participación de un músculo para evitar la interferencia del otro. En lo relacionado al cuádriceps y a los tendones de las corvas vamos a fijarnos en este par exclusivamente. Hacemos algo con un músculo desconectando el otro. Al poner en tensión los cuádriceps femorales (de la parte anterior del muslo), se relajan y estiran dichos tendones, en cierto sentido podríamos decir que los «engañamos». El premio se consigue mediante una especie de rodeo, y ese premio es la flexibilidad. Dediquemos unos momentos a la experiencia directa con este par muscular:

1. Tumbado sobre la colchoneta llevando el ombligo hacia la espina (conexión ombligo – columna vertebral). Sentir cómo se alargan las piernas. A continuación, llevar la rodilla derecha hacia el pecho y estirar la pierna derecha hacia el cielo, tan próxima a la extensión total como sea posible sin incomodidad.

2. Imaginar que se trata de alcanzar el techo y rozarlo con la punta del pie. Es decir, la pierna en extensión y el pie apuntado al punto fácil.

3. Intentar realmente poner del todo recta la rodilla derecha. Aumentando la dificultad tensando el músculo cuádriceps con mucha concentración. Se debe recordar que el esfuerzo se realiza con la parte anterior del muslo pero en realidad se trata de estirar y ganar flexibilidad en la parte posterior de la pierna.

Con la conexión cuádriceps-tendones de las corvas es absolutamente posible mejorar la flexibilidad.

Ante todo, se debe verificar la posición de la parte superior de la espalda y la nuca. Si se despegan de la colchoneta, es posible que se sufra de una tensión excesiva en esas regiones, para lo cual se debe tener cuidado.

Sujetar la pierna por la parte posterior de la rodilla o en la parte alta del muslo, o por el tobillo, en función de la flexibilidad. Concentrarse en estirar la pierna hacia el techo y procurar no agarrarla demasiado fuerte. No olvidar la respiración, que debe ser natural y completa.

Dirigir el aliento hacia la parte posterior de la pierna, hacia las corvas, e imaginar que ayuda a relajar el músculo y estirarlo al mismo tiempo. (Mientras se sigue respirando, mantener la contracción en la parte anterior del muslo.)

Con el entrenamiento de los músculos de la pierna conforme al principio de oposición que se describe aquí, y con estiramiento y extensión máxima alejando del centro tanto como sea posible, se tiende a modelar una musculatura fuerte y alargada.

Para terminar, un último estiramiento. Tira de una pierna con ambas manos tratando de acercarla un poco más al torso manteniendo al mismo tiempo la rodilla tan recta como sea posible.

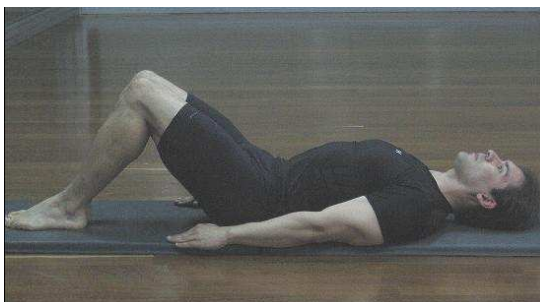
A continuación pasamos a la otra pierna y repetimos el estiramiento de la misma manera.

Hay que prestar atención para averiguar cuál es el lado del cuerpo más tenso y menos desarrollado. Al repetir éste y todos los demás ejercicios del Método, se debe dirigir la consciente hacia los músculos de ese lado. El mejoramiento de la simetría es la mejor defensa contra lesiones, y además aporta un nuevo equilibrio al cuerpo.

EJERCICIOS BÁSICOS DE PREPARACIÓN PARA EL TRABAJO EN COLCHONETA

Los movimientos que se describen a continuación pueden ser utilizados como base para el resto de ejercicios, estos movimientos pueden ser incluidos dentro del calentamiento o la vuelta a la calma.

I. Respiración



Propósito:

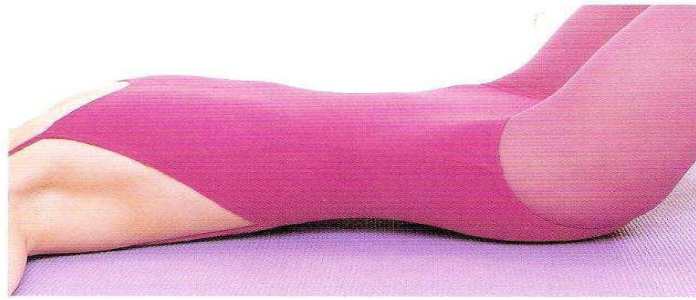
Establecer la conexión entre el cuerpo y la mente. La respiración permite una mentalización adecuada para comenzar. Aumenta la conciencia y el entendimiento de una completa inhalación y exhalación por medio de las técnicas de exhalación forzada.

Preparación:

Acostarse en el piso en posición supina (boca arriba). Rodillas flexionadas y pies apoyados completamente en el piso. Cada una de las manos se ubica al lado del cuerpo o al lado de las costillas.

Ejecución: Inhale por la nariz (llevando el aire hasta el pecho) mientras mantiene el cuello y los hombros relajados. Sienta que la caja torácica se expande tanto hacia adelante como hacia atrás. Exhale completamente por la boca sintiendo que las costillas se mueven hacia el hueso púbico, cerrando las costillas y halando el ombligo hacia la espina.

II. Alineación Neutral.



Torso en el que la alineación neutral de la pelvis y la columna es correcta. La caja torácica está distendida y sobre el suelo.

Propósito:

Establecer alineación neutral de la espina y crear un punto de inicio para todos los ejercicios

Preparación:

Acostarse en posición supina (boca arriba) rodillas extendidas en el piso

Ejecución:

Coloque el talón de las manos sobre la cresta iliaca de cada lado. Extienda completamente sus dedos hacia su hueso púbico. La posición de la mano debe ser paralela al piso y debe estar nivelada. En caso contrario, revise la alineación de su pelvis hasta que sus manos estén paralelas.

III. Depresión de los Hombros / Retracción Escapular



Propósito:

Eliminar la tensión en la zona posterior superior. Obtener una mejor comprensión de la correcta ubicación de la cintura escapular. (Fijación de la escápula)

Preparación:

Acostado en posición supina (boca arriba) con las rodillas flexionadas y los pies apoyados completamente en el piso, el cuello en extensión natural de la espina. Extender ambos brazos hacia el techo y en línea con el pecho.

Ejecución:

Inhale, extienda ambos brazos hacia el techo permitiendo que los hombros se despeguen del piso poco a poco. Exhale y realice el movimiento contrario: presione los hombros hacia el piso sintiendo que los músculos debajo de las axilas se acoplan.

IV. Elevación de Brazos / Ubicación de la Caja Torácica.



Propósito:

Elongar el torso y aprender la alineación adecuada de las costillas a la vez que se estira el latissimus dorsi (dorsal ancho)

Preparación:

Acostado en posición supina, rodillas flexionadas con pies apoyados completamente en el piso. Brazos extendidos paralelos al piso, en línea con el pecho.

Ejecución:

Inhalar, elongando y expiendiendo la caja torácica. Sienta la espina entre los hombros mientras que la escápula presiona hacia la colchoneta. Mantenga los codos extendidos, eleve sus brazos hacia arriba. Continúe el movimiento elevándolos sobre la cabeza, y vaya solo hasta donde el movimiento no obligue a despegarse la espalda del piso.

V. Leg Drops. (Caida de piernas)



Propósito:

Fortalecer la posición neutral de la espina mientras las extremidades inferiores están en movimiento. Fortalecer los músculos abdominales de la zona baja y aumentar el nivel de estabilidad de la pelvis.

Preparación:

Acostado en posición supina (boca arriba). Rodillas, flexionadas, pies apoyados completamente en el piso, espina neutral, brazos a los lados, palmas hacia el piso.

Ejecución:

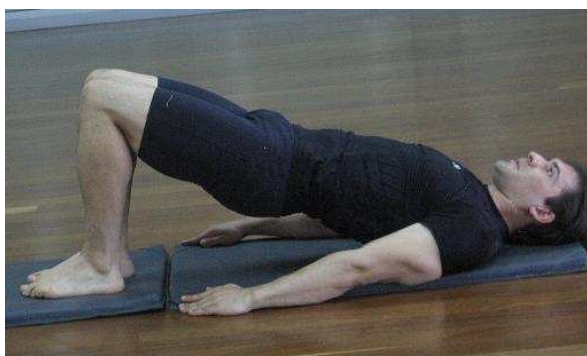
Eleve lentamente la pierna derecha flexionada hasta que la rodilla este alineada sobre la cadera.

Lentamente apoye la espalda en el piso. Mantenga la espina en posición neutral durante todo el ejercicio, mantenga la pelvis estable. Repita igualmente con la pierna izquierda.

Variación:

Comience con ambas piernas elevadas, rodillas flexionadas, alineadas sobre la cadera. Pantorrillas paralelas al piso. Lentamente baje la pierna derecha al piso, manteniendo la rodilla flexionada. Presione la espina hacia la colchoneta durante todo el ejercicio, manteniendo la pelvis estable. Lentamente eleve la otra pierna, repita todo con la pierna izquierda.

VI. Puentes (Bridges)



Propósito:

Calentar el tronco, flexores de cadera, glúteos y piernas, fortalecer los músculos estabilizadores abdominales, incrementar la movilidad a nivel de la espina.

Preparación:

Acostado en posición supina, rodillas flexionadas y pies apoyados en el piso.

Piernas separadas al ancho de la cadera, los pies están paralelos, Los brazos se ubican al lado con palmas hacia abajo. Mantenga la espina en alineación neutral y fije la escápula al piso.

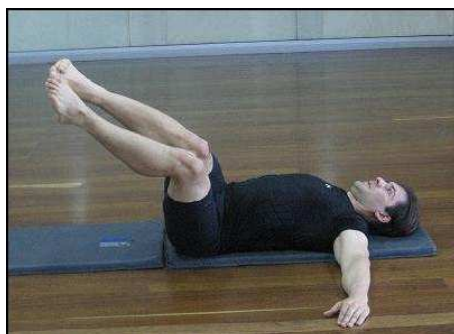
Ejecución:

Inhale, luego exhale a la vez que despegas la cadera del piso.

Manteniendo la espina en posición neutral y la caja torácica abajo, continúe elevando la cadera hasta que esté apoyado sobre los hombros.

Inhale, luego exhale (exhalación forzada) y lentamente baje la cadera de regreso al piso manteniendo la espina en posición neutral.

VII. Hip Rolls (Rotación lateral de Caderas)



Propósito:

Estirar la parte lateral y posterior de una manera segura y calentar el torso. Enseñar como controlar la estabilidad en la pelvis y trabajar los músculos abdominales.

Preparación:

Acostado en posición supina (boca arriba) brazos separados a los lados. Palmas hacia arriba o hacia abajo, rodillas flexionadas y alineadas sobre la cadera. Los muslos están ubicados en un ángulo recto con respecto al cuerpo. Pies relajados.

Ejecución:

Inhale, luego exhale, tenga la sensación de que el ombligo hala hacia la espina, luego baje las piernas lentamente hacia el lado derecho y solo hasta la mitad.

Respire nuevamente, luego exhale; todo el enfoque debe estar en usar los músculos oblicuos del lado izquierdo del torso, regrese sus piernas a la posición inicial utilizando la fuerza del centro.

Repetir en el otro lado el mismo ejercicio.

Repeticiones: De 6 a 10 veces en cada dirección.

VIII. Spine Curl

(Ante versión de Cadera) Inhale, luego exhale mientras despegas la cadera del piso. Continúe levantando el torso del piso vértebra por vértebra hasta que esté descansando el peso sobre sus hombros. Inhale, luego exhale y regrese al piso colocando cada parte de la espina secuencial mente, hueso por hueso (zona cervical, la parte posterior de las costillas, cintura, parte inferior de la espalda y cadera). - luego relaje los glúteos. Evite arquear la espalda. Al contrario, mantenga el hueso púbico dirigido hacia el mentón y elongue la zona de los glúteos.

IX. Cat (Estiramiento de gato)



Propósito:

Calentar el torso, eliminar la tensión en la zona baja de la espalda. Fortalecer los músculos abdominales y estirar la zona lumbar.

Preparación:

Posición de cuadrupedia, manos alineadas directamente debajo de los hombros, rodillas alineadas directamente debajo de la cadera. Dedos apuntando hacia adelante, revisar que la articulaciones de los codos no se hiper- extiendan. Músculos de la cintura escapular acoplados, creando una distancia entre los hombros y las orejas.

La cabeza esta alineada con cuello en extensión natural de la espina. Dedos del pie en el piso, espina en alineación natural.

Ejecución:

Inhale, luego exhale y acerque el mentón hacia el pecho redondeando la espalda y separando los omóplatos, mantenga aún la distancia entre los hombros y las orejas. Inhale y regrese la espalda a la posición neutral.

X. Shell stretch (Estiramiento de concha), (A piece of Heaven, Un pedacito de cielo) o postura del niño en yoga



Propósito:

Elongar la espina y descansar la espalda.

También estira el Latisimus Dorsi. (Dorsal Ancho)

Preparación:

Posición de cuadrupedia. Las manos alineadas directamente debajo de los hombros. Las rodillas alineadas directamente debajo de la cadera. Los dedos de las manos dirigidos hacia adelante, sin que las articulaciones de los codos se hiper - extiendan.

La cabeza y el cuello están en extensión natural de la espina. Dedos de los pies en el piso, espina neutral.

Ejecución:

Exhale, lleve el ombligo hacia la espina redondeando la espalda, desplace el peso hacia atrás hasta sentarse en los talones o acercar la cadera a los talones lo máximo posible.

Brazos extendidos sobre la cabeza manteniendo la distancia entre los hombros y las orejas con la escápala comprometida en el movimiento. Relájese y disfrute la sensación de descanso en esta posición.

Repeticiones:

Repetir este ejercicio las veces que sea necesario para relajar los músculos de la espalda y descansar. Puede realizarse varias veces durante la clase.