

# METODO PILATES

## ¿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 sí 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 consciente, 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 consciente 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 consciente 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.

# Principios del trabajo de colchoneta

Aunque el método Pilates se basa en diversos estilos de ejercicios, que van desde la acrobacia china hasta el yoga, existen varios principios que dan cohesión a todos estos elementos.

## CONCENTRACIÓN

La concentración es la clave para conectar la mente y el cuerpo. Para trabajar el cuerpo, debes estar preparado mentalmente, ya que es la mente la que pone en acción el cuerpo. Presta atención a los movimientos que realizas y fíjate en la correspondiente respuesta muscular. Cuando te concentres en un área, procura sentir la actividad que está desarrollando. ¡Ése es el poder de tu mente! ¡Úsalo!

## CONTROL

Joseph Pilates diseñó su método en torno a la idea del control muscular, es decir, sin movimientos bruscos, irregulares o causales, que constituyen la razón principal de las lesiones derivadas de la práctica de otras técnicas de fitness. Imagina por un momento que los gimnastas, los acróbatas o los bailarines realizaran su trabajo sin control. ¡Menudo desastre! Pues bien, los movimientos de los ejercicios de colchoneta se rigen por el mismo principio; deben efectuarse con el máximo control para evitar lesiones y dar resultados positivos. Ninguno de los ejercicios de Pilates se hace con la mera finalidad de empezarlo, desarrollarlo y terminarlo, sin más, sino que cada movimiento tiene una función específica, y el control es esencial.

## EL CENTRO DEL CUERPO

Piensa en los músculos que utilizas para desempeñar tus quehaceres diarios. Para la inmensa mayoría de la gente, son los de los brazos y las piernas, pero... y ¿qué hay del centro del cuerpo? ¡No te olvides de él! En el centro se acumula un grupo considerable de músculos que requieren la debida atención. Pilates bautizó este centro como "mansión del poder». Toda la energía necesaria, para realizarlos ejercicios del método Pilates se genera en la mansión del poder y fluye hacia las extremidades, coordinando los movimientos. De este modo, se crean unos cimientos lo bastante sólidos para soportar el desgaste energético cotidiano.

## FLUIDEZ

Una buena parte de la exclusividad del método Pilates reside en la fluidez con la que deben realizarse los ejercicios. No hay movimientos estáticos o aislados, ya que el funcionamiento natural de nuestro cuerpo no los contempla. La energía dinámica sustituye a los movimientos

rápidos y bruscos de otras técnicas; la agilidad predomina sobre la velocidad. Tu acción debe ser tan fluida como la de una zancada larga o los pasos de un vals.

### **PRECISIÓN**

En el método Pilates, cada movimiento tiene un propósito, una razón de ser, y cada instrucción es vital para el éxito global del ejercicio. Ignorar los detalles entraña sacrificar el valor intrínseco del ejercicio. Así pues, concéntrate en hacer un movimiento preciso y perfecto. Las acciones semiconscientes carecen de sentido. Con la práctica, la precisión se integrará en tu forma de ser, como una segunda naturaleza de ti mismo.

### **RESPIRACIÓN**

Respirar es el primer y último acto de la vida. De ahí que sea indispensable aprender a respirar correctamente. Para conseguir su ideal de fitness total, Joseph Pilates desarrolló su método con la finalidad de limpiar el torrente sanguíneo a través de la oxigenación. Mediante inspiraciones y espiraciones completas, expulsas el aire viciado y los gases nocivos que recalcan en lo más profundo de los pulmones, reabasteciendo el organismo de aire fresco, que revitaliza todo el sistema. Una buena respiración te ayudará a controlar tus movimientos, no sólo durante la práctica de los ejercicios, sino en la vida diaria.

Casi todos los libros sobre el método Pilates se limitan al análisis de los seis principios anteriores, que constituyen la base de los ejercicios. Sin embargo, existen otros tres principios adicionales que son cruciales para comprender el verdadero significado de los objetivos que se persiguen con su práctica. Aunque sólo se mencionan en contadísimas ocasiones en el marco del fitness actual, los auténticos aficionados a este método y quienes se dedican en cuerpo y alma al logro de esa ansiada conexión mente-cuerpo son conscientes de que la aplicación de estos principios es lo que marca la diferencia entre la mera realización de la tabla de ejercicios y su genuina percepción de todo su extraordinario potencial.

### **IMAGINACIÓN**

Nuestra mente opera de formas muy misteriosas, y una de ellas es la que nos permite crear un entorno visual para el cuerpo. En efecto, la mente actúa como una especie de centralita telefónica con la que podemos predeterminar una respuesta física instintiva, desencadenando literalmente la acción corporal a través de un trasfondo de pensamiento creativo. En El método Pilates® utilizarás el ojo de la mente para estimular el movimiento físico. He incluido metáforas tanto visuales como verbales para reforzar la esencia de dichos movimientos. ¡Sé creativo!

## INTUICIÓN

Pocas veces escuchamos a nuestro cuerpo, tendiendo a dar por supuesto el poder de nuestra intuición natural. La mayoría de nosotros propiciamos el dolor y la extenuación del cuerpo, a menudo con resultados de malestar y lesión. El método Pilates se basa en el bienestar ideal; no es una de tantas soluciones rápidas y entumecedoras de la mente cuya única finalidad estriba en caber en un bikini al llegar el verano. ¡Nada más lejos de la realidad! No fuerces lo que no es natural. Si algo duele, ¡no sigas! Teniendo en cuenta que vas a ser tu propio guardián y monitor de fitness, es fundamental que aprendas a diferenciar claramente lo que te hace sentir bien y lo que te hace sentir mal. Con el tiempo, serás capaz de percibir la eficacia de los ejercicios a medida que los realices, obteniendo los resultados que andabas buscando.

## INTEGRACIÓN

La integración es la capacidad de ver el cuerpo en su integridad, como un todo único. Cada ejercicio de colchoneta pone en acción la totalidad de la masa muscular, de la cabeza a los pies. En el método Pilates nunca aislarás unos determinados músculos ignorando otros. El concepto de aislamiento crea un cuerpo desequilibrado que cierra el paso a la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio mente-cuerpo. El desarrollo muscular uniforme constituye la clave de una buena postura, de la elasticidad y de la agilidad natural. Con la integración aprenderás a usar todos los músculos simultáneamente para alcanzar tu meta. No lo olvides: la mente es el entrenador y los músculos del cuerpo el equipo. ¡Todos en pie! ¡No quiero ver a nadie sentado en el banquillo!

## TRABAJO DE COLCHONETA

- **Iniciación:** trabajo de colchoneta adaptado para principiantes. Estos siete ejercicios constituyen una introducción al trabajo de colchoneta y deberás practicarlos durante las primeras semanas, o durante todo el tiempo que creas necesario antes de pasar al programa completo -no excedas nunca tus propios límites.
- **La colchoneta de Pilates:** programa completo. Todos los ejercicios, desde los de iniciación hasta los avanzados, incluyen instrucciones paso a paso, trucos para su ejecución, fotografías de los movimientos y claves visuales (dibujos) que ilustran los aspectos en los que deberás concentrarte. Escucha a tu cuerpo al añadir un nuevo ejercicio y recuerda que no debes experimentar ningún dolor al realizarlo. Tómate tu tiempo, usa la concentración y el control, y disfruta de los movimientos.
- **Ejercicios avanzados.** Estos seis ejercicios son adaptaciones de los que suelen practicarse más a menudo con cada aparato. Están destinados al alumno avanzado que desea añadir nuevos movimientos a su programa. Deben realizarse con la misma precaución y control que el resto del trabajo de colchoneta. El hecho de que hayas alcanzado un nivel superior no evita que puedas lesionarte. Trabaja siempre desde la mansión del poder y escucha a tu cuerpo.

- Ejercicios de brazos en posición de pie. Nada te obliga a hacer la serie completa. Puedes elegir algunos ejercicios de esta sección para conseguir un equilibrio adicional en tu trabajo de colchoneta.
- Ejercicios de pared (para finalizar la sesión). Estos ejercicios constituyen la tabla de relajación final del programa. Sus movimientos, y en especial la Flexión del tronco, se pueden practicar a lo largo de todo el día para estirar y relajar los músculos de la espalda, del cuello y de los hombros.

### **BENEFICIOS DEL METODO PILATES**

- 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.