

## **MÉTODO PILATES**

“El cambio se produce a través del movimiento, y el movimiento cura”

- **UN POCO DE HISTORIA...**

El método Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del s. XX por el alemán JOSEPH HUBERTUS PILATES. Al principio, el propio Pilates llamó a este método CONTROLLOGÍA (Contrology) y lo definía como “la ciencia y el arte del desarrollo coordinado del cuerpo-mente-espíritu a través de movimientos naturales, bajo estricto control de la conciencia”.

El método se centra en desarrollar los músculos internos, sobretodo, los que forman lo que Pilates llama “centro de poder” y que son los abdominales, glúteos y músculos de la espalda y pelvis. El objetivo es dar estabilidad a la columna y buscar el adecuado equilibrio corporal.

**JOSEPH HUBERTUS PILATES**, fue un niño enfermizo que buscó desde muy joven practicar ejercicios para paliar sus limitaciones. Estudió a fondo el cuerpo humano y varias disciplinas como la gimnasia, la traumatología, el ballet o el yoga.

Durante la Primera Guerra Mundial, fue internado en un campo de concentración inglés donde trabajó de enfermero. Allí, empezó a desarrollar su método para mejorar la salud de los internos, a través del ejercicio. Para los más débiles o lesionados, montó sistemas de poleas y cuerdas sobre las camas para que pudieran realizar los ejercicios; con el tiempo, estos “montajes” dieron lugar a varias máquinas como el reformador, el trapecio, la silla o el barril, y un gran número de ejercicios para realizar en el suelo, con una simple colchoneta.

En 1923, se trasladó a EEUU junto con su esposa Clara, abrió un estudio en Manhattan y escribió dos libros: ***Tu salud, un sistema correctivo de ejercicio que revoluciona el campo de la Educación Física*** (filosofía y teorías de Pilates acerca del ejercicio, la salud y la higiene, 1934) y ***Regreso a la vida a través de la Controllogía*** (Manual práctico de 34 ejercicios presentado en 1945).

En 1967 falleció y siguió con el estudio su mujer Clara y su alumna Romana Kryzanowska, para entonces, su método era popular entre artistas, bailarines y coreógrafos y actores de Hollywood.

Como Pilates no formó a profesores de su método, muchos alumnos abrieron centros para enseñar sus ejercicios y filosofía y con el paso de los años, resultaba difícil encontrar profesores que pudieran acreditar el conocimiento del método Pilates; en el año 2000, tras una batalla legal por asociar el nombre “Pilates” a un método fiel a su diseñador, se asignó, de forma genérica, el término Pilates a un tipo de ejercicios, como kárate o yoga, no a una metodología concreta, lo que supone que cualquiera puede usar este término ya que no hay una titulación o certificado como profesor de este método.

Con su desarrollo y expansión, se crearon y perfeccionaron nuevas máquinas, aparatos de apoyo y formas de realizar los ejercicios. Aparecieron el yogilates o yogalates, hipopilates, pilates y chi, y se modificaron algunas posturas: Pilates creía que la espalda tenía que estar recta en el suelo y actualmente se respeta la lordosis lumbar, también pensaba que rodillas y codos debían estar en hiperextensión y actualmente no se hace.

Pilates afirmaba que los principios básicos de su método, debían incorporarse a la actividad cotidiana hasta que se convirtieran en algo natural o inconsciente. Actualmente estos principios se han incorporado a multitud de disciplinas deportivas, aunque los entrenamientos no sigan estrictamente el método.

<http://www.pilates-helenamarco.es/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Pilates>

- **PRINCIPIOS BÁSICOS DEL PILATES**



**Alineamiento:** en Pilates es fundamental que el cuerpo esté alineado, en cualquier torsión o flexión, la columna debe tener una alineación adecuada para no tener lesiones

**Centralización:** la idea principal del Pilates es que el control del cuerpo parte de lo que llama “centro de poder”, que lo forman abdominales, músculos de la espalda y glúteos. Si se utiliza bien la mente para controlar el cuerpo, los músculos se conectarán logrando una cadena cinética perfecta.

**Concentración:** En cualquier ejercicio hay un esfuerzo mental y en Pilates, hasta la respiración debe ser controlada por la mente y ese esfuerzo necesita de una gran concentración

**Control:** Es muy importante el control de los ejercicios realizados, no se hacen movimientos rápidos o descontrolados, ni repetitivos, así evitamos sobrecarga extra, pérdida de concentración y cualquier ejercicio incorrecto.

**Fluidez:** A la hora de realizar los ejercicios, debe haber fluidez en los movimientos, conectando músculos y mente en armonía.

**Precisión:** Todos los movimientos en Pilates deben realizarse con la máxima precisión, localizando bien la musculatura a la que van dirigidos y con la concentración adecuada, así se evitan lesiones por falta de precisión en la ejecución.

**Respiración:** La respiración es intercostal, se inhala por la nariz y se exhala por la boca entrecerrada. Se contrae en suelo pélvico y se hunde el ombligo, coincidiendo con la mayor intensidad del ejercicio; no se relajan los abdominales y en la exhalación se cierran ligeramente las costillas. Una correcta respiración facilitará la concentración y desarrollar un ejercicio aeróbico adecuado, mejorando la circulación de la sangre y la capacidad pulmonar

- **BENEFICIOS**

- Alineación y corrección postural.
- Alivio y disminución del dolor (sobre todo de espalda)
- Aumento de la Flexibilidad y fuerza muscular.
- Aumento del equilibrio corporal

- Aumento de la coordinación y control corporal
- Aumento de la capacidad respiratoria y mejora en la oxigenación de músculos y vísceras
- Aumento de la relajación y disminución del estrés
- Permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético

- **RECOMENDACIONES**

- Patologías discales
- Incontinencias urinarias
- Patologías degenerativas (artrosis, fibromialgia, osteoporosis, espondilitis anquilosante, etc)
- Desequilibrios posturales
- Periodos postraumáticos
- Embarazadas
- Deportistas y bailarines
- Alteraciones respiratorias (en las que hay limitaciones en la movilidad de la caja torácica)

- **CONCEPTOS ERRÓNEOS**

Creer que es un método para perder peso.- NO es un ejercicio aeróbico basado en el trabajo cardio-respiratorio y la quema de calorías. Es un ejercicio anaeróbico que no busca quemar grasa sino fortalecer la musculatura y tomar conciencia del cuerpo.

Creer que mucho más es mejor.- Hacer muchas repeticiones no proporciona más beneficios, cuando el músculo está agotado, se genera acidosis celular y se dificulta la contracción del músculo.

Creer que si no duele, no es eficaz.- La eficacia del movimiento reside en la correcta localización del músculo y la correcta respiración y concentración. Cuando hay dolor, a menudo no se mantiene la correcta postura para realizar el ejercicio.

Atribuir lesiones al método.- Conforme vamos practicando, descubrimos músculos y zonas del cuerpo que no trabajamos habitualmente y cuando somos conscientes, podemos saber y localizar las partes más debilitadas porque las estamos trabajando

- **ALGUNOS EJERCICIOS:**

<https://www.youtube.com/watch?v=KSHeAajxSC8>

(34 ejercicios del manual original del método)

<https://www.youtube.com/watch?v=6A98Glp5DuY>

Rutina nivel intermedio, avanzado

PILATES CON MÁQUINAS: REFORMER, TRAPECIO, SILLA Y BARRIL



CON ARO:



CIEN:

