



**Pilates**

Este método fue creado por el alemán **Joseph H. Pilates** a comienzos del siglo XX, quien nació en Alemania en 1880. Durante su infancia sufrió asma, fiebre y reumática y raquitismo, lo que le motivó a desarrollar un peculiar sistema de acondicionamiento físico y mental llamado "**Controlología**" que él definió como "La ciencia y el arte del desarrollo coordinado del Cuerpo-Mente-Espíritu a través de movimientos naturales bajo estricto control de la conciencia".

Para desarrollar esta disciplina, Pilates empleó sus conocimientos de Yoga, Artes Marciales y fisiculturismo e incluyó elementos del Yoga, los antiguos métodos griegos y romanos y la danza, pero lo llevo más allá combinando estas habilidades con su conocimiento del ejercicio físico y la anatomía. Posteriormente esta técnica fue difundida como **Método Pilates**, en honor a su creador.



El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo. Esta técnica debe su nombre a su creador, Joseph Hubertus Pilates, quien defendía la idea de que fortaleciendo el centro de energía de cada individuo se podía conseguir el movimiento libre del resto del cuerpo.

El método trabaja especialmente lo que se denomina "**centro de fuerza**" o "**mansión del poder**", constituido por **los abdominales, la base de la espalda y los glúteos**. Fortaleciendo estas partes del cuerpo se trabaja la energía "desde dentro hacia fuera", permitiendo realizar libremente los movimientos del resto de la anatomía.

Pilates es mucho más que un método. Se trata de toda una filosofía de entrenamiento del cuerpo y la mente.

Su objetivo: lograr un control preciso del cuerpo de la forma más saludable y eficiente posible. En definitiva, **conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados**. Esto lleva a **augmentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo**, respetando las articulaciones y la espalda. De este modo, el método permite al practicante conseguir la **armonía de cuerpo y mente** y desarrollar sus movimientos con gracia y equilibrio.

Esta disciplina no consiste en levantar pesas ni en realizar ejercicios repetitivos, no se trata de movimientos de fuerza ni de resistencia, sino de actividades de tensión y estiramiento de las extremidades, donde juegan un papel importante el abdomen y el torso. Además, a diferencia del aeróbic no hay que seguir una música ni tener el sentido del ritmo muy desarrollado, sino que este método está basado en un programa muy seguro de ejercicios lentos y controlados con movimientos lentos y suaves. En ellos se busca la precisión de los movimientos en pocas repeticiones. Junto a **la precisión, la respiración, la concentración, el control, la alineación, la centralización y la fluidez** son también conceptos claves del método.

### Principios del Método Pilates

Los movimientos del método están basados en seis principios básicos:

- **Concentración:** Es fundamental para poder conectar el cuerpo y la mente. Durante la realización de los ejercicios es clave concentrarse en el área del cuerpo que se está trabajando y poner atención en sentir la actividad que se está desarrollando.
- **Control:** El Método Pilates se articula en torno al control muscular, es decir, sin movimientos bruscos, causales o irregulares, con el objetivo de evitar lesiones. A si mismo, el control mental es básico ya que el método considera la mente como indivisible del cuerpo.
- **Precisión:** La precisión en la ejecución de los movimientos es clave y deriva del control exigido para realizarlos. En Pilates cada movimiento tiene un propósito y esto es vital para la ejecución correcta del ejercicio, por lo que es fundamental concentrarse en realizarlo de un modo preciso y perfecto.
- **Fluidez de movimiento:** Durante la práctica del método es clave realizar los ejercicios con fluidez, de modo ni muy rápido ni muy lento. En Pilates no existen movimientos aislados o estáticos, sino que se sigue el fluir natural del cuerpo.
- **Respiración:** La correcta respiración es clave en Pilates y forma parte integral de cada ejercicio, siendo siempre coordinada con el movimiento. Una de las finalidades principales de Pilates al desarrollar su método es lograr limpiar el torrente sanguíneo a través de la oxigenación y aumentar la eficacia de la asimilación del oxígeno y de la capacidad respiratoria. Para ello es absolutamente necesario respirar correctamente y llevar un ritmo de inspiraciones y espiraciones completas adecuado durante la ejecución de los ejercicios ya que así se conseguirá expulsar el aire viciado del organismo y reabastecerlo de aire fresco logrando así revitalizar todo el sistema. Además, una buena respiración ayuda a controlar los movimientos y facilita la estabilización y la movilización de la columna vertebral y las extremidades.
- **Centralización:** Joseph Pilates desarrolló su sistema en torno a la idea del "**Centro de energía**" o "**Mansión del poder**" donde se condensa toda la energía necesaria para realizar los ejercicios del método, centro neurálgico de todos nuestros movimientos y

desde allí fluye hacia las extremidades coordinando los movimientos a la par que fortaleciendo y protegiendo la columna.

Por ello, los ejercicios Pilates se inician en los músculos que constituyen la "Mansión del poder" (que son los músculos abdominales, lumbares, de las caderas y de las nalgas).

### **Beneficios del Método Pilates**

Algunos de los principales beneficios de Pilates son:

- Consigue un buen tono muscular fortaleciendo y tonificando el cuerpo sin aumentar el volumen muscular y con ello consiguiendo estilizar la figura. Logra el tan deseado "vientre plano".
- Aumenta la flexibilidad, la agilidad, el sentido de equilibrio y mejora la coordinación de movimientos.
- Mejora la alineación postural y corrige los hábitos posturales incorrectos.
- Permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético.
- Mediante la respiración y la concentración se logra un estado de relajación global permitiendo con ello eliminar el estrés y las tensiones musculares y rigideces.
- Mediante la integración cuerpo-mente consigue aumentar la autoestima y el conocimiento del propio cuerpo obteniendo con ello un bienestar no sólo físico sino integral y logrando cambiar la forma en que te relacionas con tu cuerpo y afrontas la vida.
- Aporta gran vitalidad y fuerza permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las tareas cotidianas más pesadas o cualquier otro tipo de deporte.

### **¿Para quién está indicado?**

El Método Pilates está indicado para todo el mundo, tanto para aquellos que se introducen por primera vez en la actividad física, como para los que buscan el perfeccionamiento del movimiento (como los deportistas de alto nivel o artistas escénicos) ya sean jóvenes, mayores, personas que realizan algún otro deporte o las que llevan una vida más sedentaria.

Es muy recomendable para personas que se encuentran en proceso de rehabilitación o que han sufrido una lesión (Pilates está completamente integrado en los programas de rehabilitación en EEUU y UK de tal modo que muchos fisioterapeutas aplican ésta técnica, en combinación con otras, para tratar a sus pacientes), así como para todos aquellos que padezcan problemas de espalda y busquen una actividad preventiva.

### **BIBLIOGRAFIA:**

<http://www.metodopilates.net>