

Método Pilates: un equilibrio físico y mental

Dentro de los muchos propósitos que nos fijamos en la entrada de cada nuevo año, está el de hacer ejercicio. Una manera segura y beneficiosa para los que nunca han hecho deporte, es comenzar con Pilates, un método que se basa en la realización de una serie de ejercicios que trabaja la musculatura profunda, se apoya en la respiración y se movilizan todas las articulaciones del cuerpo.

Texto: Inés González
Fotos: Fundación Pilates



Creado por Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), de origen alemán, durante su infancia fue un niño frágil y enfermizo, por lo que comenzó a trabajar desde muy pronto sobre el fortalecimiento de su propio cuerpo desde dentro hacia fuera, mediante el estudio del boxeo, el esquí, la gimnasia, el yoga y el “bodybuilding”, entre otros.

En 1912 fue a Inglaterra para seguir formándose como boxeador, allí encontró empleo como

experto en defensa personal para los detectives de Scotland Yard. Con el estallido de la Primera Guerra Mundial, fue confinado a un campo de trabajo de la Isla de Man. Estando allí, Pilates comenzó a experimentar con muelles de cama fijándolos a camas de hospital, en un intento por rehabilitar a los heridos de la guerra. Los pacientes fueron capaces de realizar movimiento y resistencia a sus músculos mientras seguían en cama y Pilates descubrió que esto aceleraba su recuperación.

Este método fue desarrollado mayoritariamente en Nueva York, donde Pilates emigró en 1923, allí fijó su residencia junto a su segunda esposa y abrió el estudio Pilates original. Tras su muerte en 1967 a la edad de 86 años, su esposa Clara continuó enseñando en el estudio hasta que ella también murió.

Uno de los beneficios que aporta la práctica del método Pilates es la mejora general de la salud física y mental. Al hablar de



Joseph Hubertus Pilates en su estudio en Nueva York

mente mucha gente piensa en la meditación. Lo que este método consigue realmente es volver a activar conexiones sinápticas entre cuerpo y mente al equilibrar el trabajo del cuerpo y de la mente,

El método Pilates promueve un equilibrio muscular esquelético, una respiración adecuada y un alineamiento de la columna.

estimulando miles de células que el cerebro deja de usar si se abandona físicamente. Esto nos da mayor agilidad mental, además de mejorar el sistema circulatorio y las funciones del organismo en general.

En Pilates hay un desarrollo uniforme de todo el cuerpo, no se trabajan analíticamente los músculos sino como un todo, teniendo en cuenta la importancia del trabajo en sinergia de nuestro organismo. Se consiguen múscu-

los largos y más estilizados (no hipertrofia y se fortalece la musculatura profunda que por lo general tendemos a abandonar.

También enseña a realizar una respiración adecuada, ya que a lo largo del día respiramos muchas veces al azar, pero si se realiza correctamente, se depurará completamente el organismo y el resto de las funciones mejorará sensiblemente.

El método Pilates es el “Arte de la Contrología” Aporta fuerza, resistencia, flexibilidad, buena circulación, incremento de la capacidad pulmonar, huesos y articulaciones más fuertes, abdominal firme, disminución de lesiones, dolores localizados y muchos beneficios más, tanto a nivel físico como mental.

Los fundamentos de esta disciplina

Estabilización. Entender, continuar estudiando y comprender la importancia de iniciar el movimiento desde una plataforma estable. Un movimiento excesivo reduce la eficacia del resultado deseado. Aprender como estabilizar a través de la oposición de movimientos.

Control. Controlar el movimiento iniciándolo desde su fuente correcta al tiempo que se prolonga partiendo de un movimiento al siguiente.

Concentración. Realizar los ejercicios con la intención de crear conciencia corporal en cada mo-

vimiento. “Concéntrese en el movimiento correcto cada vez que practique los ejercicios”.

Fluidez o eficiencia de movimiento. Aprender la importancia de los aspectos de transición entre cada ejercicio y el sistema total.

Respiración. Comprender la importancia de la exhalación para estimular la espiración, facilitando el soporte del núcleo “powerhouse” e intensificando así el movimiento. “Exprima hasta el último aire de los pulmones dejándolos tan limpios de aire

como si hubiera hecho en ellos el vacío”.

Precisión. Está en los detalles. Prestar especial atención al óptimo alineamiento del cuerpo como un todo, realizando los ejercicios requeridos de manera consciente.

Nunca es tarde para empezar

El ejercicio físico es una de las mejores armas para vencer el sobrepeso psicológico que conlleva cumplir años. La edad no debe ser impedimento para practicar deporte, siempre que se realice dentro de las pautas lógicas de la sensatez. No se trata de batir récords, ni de hacer esfuerzos sobrehumanos, sino de disfrutar haciendo un ejercicio equilibrado y seguro. Se deben buscar beneficios para el cuerpo y la mente. Es decir, encontrar y lograr ese equilibrio tan necesario para disfrutar del bienestar.

La frase “Nunca es tarde para empezar” aglutina una amplia gama de razones para ponerse ropa deportiva y unas zapatillas. Una vez superada la barrera de los 65 años, esa fina línea que determina tener que ir a trabajar todos los días o tener tiempo para todo, lo mejor que la persona puede hacer es disfrutar de ese tiempo que hace escasas fechas era un bien escaso. Y con tiempo por delante, uno puede ser más feliz, encontrarse menos estresado y disfrutar de esos momentos placenteros que parecían desaparecidos. A partir de los 65, uno es descubridor de mil y un

Salud y Bienestar

Los premios Salud y Bienestar que otorga la Fundación Pilates ha celebrado la quinta edición de estos galardones, que ha reconocido el esfuerzo y trabajo de diferentes medios de comunicación, instituciones y personalidades y su contribución a difundir un modo de vida saludable como sinónimo de prevención. Algunos de los galardonados resumen con sus palabras esta cita con la Salud y el Bienestar:



PREMIO ESPECIAL DEL JURADO

ANTONIO GARRIGUES

“Pilates ha hecho maravillas para que la gente tenga esa sensación de salud y bienestar”.



PERSONAJES DEL MUNDO DE LA CULTURA

EDUARD PUNSET

“Aun en las peores circunstancias no deberíamos renunciar al optimismo”.



placeres, y se da cuenta de que la vida es un ejercicio lleno de aventuras, que con la madurez que da la experiencia, se convierten en un deleite. Como escribía Mario Benedetti, “tengo y mantengo la lujosa esperanza de que el ocio sea algo pleno, rico, la última oportunidad de encontrarme a mí mismo”.

Con el ejercicio físico continuado se mejoran los déficits cognitivos; es decir que se ponen a tono la concentración, la atención y la memoria. Y con ellos “engrasados, musculados y en forma”, la práctica de cualquier activi-

dad física refuerza y mantiene la musculatura, la movilidad de las articulaciones, la coordinación y el equilibrio. El resultado es que con un cuerpo así, se previenen esos riesgos que a veces amenazan a los más mayores, como son las caídas o malos movimientos.

Nunca es tarde para empezar... a hacer buen Pilates. Un ejercicio completo, sencillo y divertido, que destaca por ayudar a encontrar la armonía, la flexibilidad, la fortaleza física, la respiración adecuada y la buena postura. Un “medicamento natural” recomendado para esas personas

“Lo que hace mi método es resolver las dolencias humanas por métodos de prevención y corrección, en lugar de métodos de cura”.
(Joseph H. Pilates).

que quieren que la vida, a partir de los 65, sea un placer.

Prevenir es porvenir

La Fundación Pilates nació, por iniciativa de Pilates Wellness &

PILATES PARA TODAS LAS EDADES

Este grupo de edad de las personas mayores ha ido creciendo en la pirámide de población, debido a la baja de la tasa de natalidad y la mejora de la calidad y esperanza de vida en muchos países. En esta etapa de la vida, a nivel físico, el cuerpo va perdiendo su capacidad de regeneración y da paso a un gran número de enfermedades características de este grupo. La musculatura pierde tono y su capacidad de contracción se ralentiza, a lo que hay que sumar la disminución de reflejos en este acto, que conlleva pérdidas de equilibrio e inestabilidad en el aparato locomotor.

A nivel articular, las estructuras se vuelven poco elásticas y

como consecuencia, el rango de movimiento en las articulaciones se ve mermado y limitado, produciéndose inflamaciones y dolor en estas zonas. Si en este proceso, una musculatura activa pierde su acción principal, los huesos también se ven afectados directamente en su densidad ósea, lo que se traduce en unos huesos frágiles y débiles. El proceso y la calidad de envejecimiento no es igual para todas las personas. Hay muchos factores que determinan el comportamiento de cómo nuestro cuerpo asimila este proceso. Pero, sin lugar a dudas, una alimentación saludable, ejercicio regular y una mente activa son las claves determinantes para favorecer un envejecimiento saludable.

Dada las características que presenta el método Pilates, este se convierte en un gran aliado a la hora de elegirlo como una actividad física para este grupo de población. El “Arte de la controlología”, como su creador Joseph Pilates lo denominaba, se basa en unos principios básicos, que son los cimientos de esta revolucionaria técnica: estabilización, control, concentración, fluidez, respiración y precisión.

Los beneficios específicos que este método brinda a los más mayores son varios: aporta estabilidad a nivel de caderas y hombros, puntos claves en este grupo de población. Por eso, la necesidad de potenciar la funcionalidad de estas zonas para mantener una movilidad sana y mejorar el equilibrio. Sirve para mantener una musculatura activa y flexible, con lo que seguiremos nutriendo y manteniendo unos huesos fuertes. También desarrolla la conciencia corporal, dándonos una mejora postural y alineación.

La coordinación y concentración en las clases nos hace trabajar la mente para mantenerla entrenada y ágil. Incrementa la capacidad pulmonar gracias a los ejercicios de respiración y mejora de la circulación sanguínea.

Otro punto importante a tener en cuenta es la flexibilidad de poder adaptar y/o modificar los ejercicios en los aparatos a las distintas patologías que se nos pueden presentar, personalizando el entrenamiento de cada alumno. Nunca es tarde para cuidarnos y tampoco pronto para empezar.

Ricardo Alex Jaramillo

*Tutor Certificado por Pilates
Wellness&Energy*



BENEFICIOS DEL MÉTODO PILATES

- 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.



Energy, el 12 de Julio de 2005 y se creó bajo la idea de: “PREVENIR ES PORVENIR”. La sociedad española tiene que ser cada día más consciente que la PREVENCIÓN es el elemento clave de la calidad de vida. El objetivo último de esta entidad es mejorar la calidad de vida a partir de la promoción de hábitos y conductas naturales y saludables en nuestras sociedades.

La Fundación Pilates pone especial énfasis en el valor del ámbito preventivo de las dolencias y de las enfermedades, por lo que se orienta a la difusión de actitudes y de formas de vida que multipliquen el bienestar personal de forma completa e integral. Para conseguir este fin, la Fundación impulsa toda una serie de actividades relacionadas con la salud y la mejora de la calidad de vida, como por ejemplo, la financiación de estudios e investigaciones, la convocatoria de premios, el asesoramiento a empresas públicas y privadas o la programación de cursos y conferencias que ahondan en estas temáticas.

Fundación Pilates

C/ Francisco Zea, 4
28028 Madrid
91 7011591
www.fundacionpilates.org
pilateswellnessandenergy.com.

El movimiento cura

El método Pilates está enfocado a que, mediante el movimiento controlado y fluido del cuerpo, se recupera progresivamente el tono muscular, la elasticidad, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, en definitiva, el equilibrio físico y mental. Desde niños no se nos educa a entender que el sedentarismo junto a la poca prevención es el principal responsable del sufrimiento de la espalda, la columna vertebral, los dolores, el mareo, los vértigos y en definitiva el deterioro de la calidad de vida. Además estamos convencidos del principio establecido por Joseph H. Pilates de que el método está fundamentado en la descompresión vertebral de la columna.