

Pilates en la Práctica, la clase.

¿Qué es el Método Pilates?

Medina Rodríguez, Venilda Marilú

Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

marilu1510@hotmail.com

Resumen

Este trabajo tiene como primer objetivo una introducción al Método Pilates, la clase de Pilates, que permita una aproximación a ella, basada en una investigación y los fundamentos teórico-práctico del Método, teniendo en cuenta primero su historia de creación, quien lo creó, momento histórico, objetivos de su creación, sus principios, sus beneficios, aplicaciones, resultados, evidencias, como así también en relatos de experiencias y creencias aportado por alumnos de ambos sexos en un centro de Pilates en la ciudad de La Plata.

Palabras claves: Pilates - Gimnasia – Practica – Principios – Beneficios

Para hablar del Método Pilates primero se hace necesario conocer la historia de cómo surgió esta gimnasia, esta gimnasia lleva este nombre en honor a su creador, Josehp Hubertus Pilates, nacido en Alemania el 9 de diciembre de 1883, su padre era un galardonado gimnasta y su madre una neurópata. J. H Pilates fue un niño muy flaco, pasó la mayor parte de su niñez enfermo, sufrió mucho de asma, raquitismo, fiebre reumática, problemas articulares, en su adolescencia se convirtió en un deportista logrando vencer esa situación que le toco vivir en su niñez, se capacito en entrenamientos orientales y occidentales, como el yoga, las artes marciales y la calistenia entre otras.

Se muda al Reino Unido en el año 1912, se decido a trabajar como entrenador personal, boxeador y artista circense.

Cuando estalló la primera guerra mundial lo internaron en la ciudad de Lancaster por ser extranjero enemigo (nacionalidad alemana) sus primeros ejercicios de suelo los desarrolló allí, más adelante lo trasladaron a la Isla de Man convirtiéndose en rehabilitador de los heridos en la guerra, como muchos de ellos no podían levantarse de la cama, J. H. Pilates

uso su creatividad y valiéndose de los resortes y las camas diseño una serie de ejercicios para fortalecimiento muscular y rehabilitación, este sistema de resortes y camas dieron el origen al universal y conocido Reformer y el Trapecio o Cadillac.

Más adelante, a principios de 1920 J.H Pilates regresa nuevamente a Alemania, entro a trabajar como entrenador de las policías de Hamburgo. También durante esos años conoció a Rudolph Laban y a Mary Wigman famosos bailarines y coreógrafos, representan el comienzo de la estrecha relación de Pilates con el mundo de la danza. ellos difundieron el legado de Pilates en las siguientes generaciones de bailarines incorporando algunos ejercicios de suelo en Pilates (Pilates Mat).

En 1925 conoce a Clara durante su viaje a los Estados Unidos en un barco, más adelante se casó con ella, sería su segunda esposa, ella padecía de dolores articulares y Joseph utilizo su conocimiento y el aspecto rehabilitador de su trabajo para controlar y aflojar sus dolores.

Joseph y Clara abrieron en Nueva York un centro de “Educación Física” llamado Contrology, en 1926, este gimnasio estuvo ubicado en el mismo edificio donde tenía sus instalaciones el New York City Ballet, esto ayudo mucho a acrecentar la relación del Pilates con el mundo de los bailarines o la danza porque este método ayudaría a evitar lesiones, a mejorar las técnicas, fortalecer músculos debilitados y ganar flexibilidad en los músculos acortados, en este gimnasio Contrology enseñaban los ejercicios de suelo y con los aparatos, este sería el origen del actual gimnasio Pilates, trabajaron con el Reformer y el Cadillac y creo la Silla (Chair) y el Barril o Ladder Barrel, fabricadas por su hermano Fred, que era carpintero, dicha estructura de madera y acero se mantienen hasta la actualidad.

Joseph esperaba y confiaba que su método, la Condrología, fuese una forma establecida de acondicionamiento físico, enseñada en todo centro educativo de Estados Unidos.

Pilates publico 2 libros, el primero fue en el año 1934 donde expone su filosofía vital y sus revolucionarias teorías sobre salud, higiene y ejercicios, acompañados por fotos, el libro se llamó “Your Health: a corrective system of exercising that revolutionizet the entire field of physical eduaction” (“Tu salud: un sistema correctivo de ejercicios que

revolucionaria el campo de la Educación Física”). El segundo y último fue publicado en el año 1945 donde se encuentran fotos del propio Joseph Pilates y los 34 ejercicios básicos del método, en ese momento contaba con 62 años de edad.

En sus 83 años, año 1966 se incendia el edificio de Contrology, Joseph se hundió en el suelo quemado donde quedó atrapado un tiempo antes de ser rescatado, muere el 9 de octubre de 1967, se calcula que fue como consecuencia de los efectos de la inhalación del humo. Hasta el año 1977 el gimnasio siguió abierto dirigido por Clara.

El método Pilates es una práctica que se suele relacionar con una clase de relajación y elongación solamente, muchos alumnos en su primera clase notan esta diferencia, los ejercicios de Pilates involucran todas las capacidades condicionales como ejercicios de fuerza muscular, ejercicios de coordinación, de flexibilidad, de equilibrio, de resistencia muscular, muchos llegan con la idea de que la frecuencia cardiaca no se eleva ni se transpira, y todo esto sucede en una clase de Pilates. Todos los ejercicios involucran la conexión entre la mente y el cuerpo. El método Pilates fue diseñado para fortalecer y tonificar los músculos y constituye el sistema más revolucionario de ejercicio mente-cuerpo para quienes deseen desarrollar un tono muscular estilizado y reestructurar su silueta sin necesidad de adquirir la voluminosa complexión física derivada de los métodos convencionales de trabajo corporal.

En las lecciones de autoconciencia por el movimiento se concede a todos los tiempos necesarios para asimilar la idea del movimiento y para acostumbrarse a lo novedoso de la situación [...]suficiente tiempo para percibirse y organizarse y para repetir el movimiento tanta sea conveniente. (Feldenkrais, 1991, pág. 94)

En este marco de la conexión durante los ejercicios entre el cuerpo y a mente es donde buscamos como objetivo el uso correcto del cuerpo. Sin una conciencia corporal no puede existir una corrección postural posible.

Compensar aquellos ajustes posturales inadecuados que se adquieren a partir de un uso incorrecto del cuerpo, busca reconstruir esquemas posturales erróneos [...]es por ello que es función de la gimnasia el generar un hábito postural [...] para generar un nuevo ajuste postural “resulta necesario pensar” permanentemente en nuestro cuerpo. (Husson, 2009, pág. 64)

Las partes de la clase se componen por un acondicionamiento previo general y específico de los grupos musculares para una activación posterior, que permita aumentar la temperatura corporal para disminuir lesiones musculares, aumentar la velocidad de impulsos nerviosos, aumentar las posibilidades de tensión muscular, disminuye la viscosidad muscular para una mayor contracción y relajación muscular, este acondicionamiento en el caso de Pilates parte del Powerhouse hacia los miembros inferiores y superiores.

Una parte central, más referidas a las capacidades condicionales más predominantes en Pilates, la fuerza y la flexibilidad, las otras capacidades condicionales nombradas anteriormente son estimuladas con menos frecuencia. Se debe tener en cuenta las capacidades de los alumnos, característica física, lesiones, patologías, nivel de entrenamiento, acortamientos, debilidades musculares, sedentarismo, etc. El tiempo de trabajo se podrá realizar por repeticiones (12 a 15) o por tiempo (1 minuto) dependiendo de cada profesor/a con uno, dos o tres series.

Y la parte final se busca bajar la frecuencia cardiaca y el estrés muscular para que los alumnos vayan en la misma condición en la que empezaron la clase, con ejercicios de flexibilidad y movilidad articular, sentado a costado con respiración suave.

Los componentes de la carga están compuestos por la **carga interna o biológica** se refiere al efecto en el organismo por la aplicación del ejercicio físico, se manifiesta por el ritmo cardiaco, las pulsaciones, sudoración, la temperatura corporal entre otros. Y la **carga externa o física** es la carga o ejercicio físico aplicado al organismo, entendido como el **volumen** (cantidad de esfuerzo total realizado en un tiempo determinado, se mide el tiempo o duración de la carga, minutos), en Pilates 12 a 15 repeticiones de un ejercicio (normalmente de un minuto) dependiendo de la intensidad del ejercicio más las series que se den en la clase, **duración** en Pilates (es el tiempo que dura el trabajo) 5 a 10 minutos acondicionamiento previo, 40 minutos de parte central y 5 a 10 minutos de vuelta a la calma, y la **frecuencia** representa el número de estímulos semanales, estos constituyen el aspecto cuantitativo. Los aspectos cualitativos hacen referencia a la **intensidad** (grado de exigencia de la carga de entrenamiento, se mide por el peso relativo,

la frecuencia del ejercicio por unidad de tiempo) en Pilates está dada por la tensión de los resortes o el propio peso o la dificultad del ejercicio.

Los resortes constituyen la carga, cada color amarillo, azul, rojo y verde cumplen dos funciones, una de resistencia: una carga contra movimiento, a mayor estiramiento o separación de los anillos mayor resistencia y una de asistencia: acá el resorte ayuda en el movimiento, se cierran los anillos, por ejemplo, a volver de un empuje favoreciendo o ayudando a los músculos.

También es necesario mencionar los principios del Método:

La **respiración**, ligada al ritmo del movimiento, la respiración es intercostal, llevando aire a los pulmones separando las costillas, exhalar durante el momento del esfuerzo a través del control torácico cerrando las costillas e inhalar durante el recobro o la vuelta a la posición inicial, el movimiento de las costillas es por medio de la propiocepción y la conexión del suelo pélvico y el diafragma. “El aprendizaje debe brindar placer y ser fácil; ambos factores facilitan la respiración”. (Feldenkrais, 1991, pág. 95)

Otro de los principios hace referencia al **centro** del cuerpo, siendo los involucrados los músculos rectos del abdomen, oblicuos, psoas ilíaco, cuadrado lumbar, glúteos, multifidos, diafragma, y el transversal del abdomen, zona denominada como **Powerhouse** en Pilates, todos los movimientos se inician y se sostienen desde el centro y fluyen hacia las extremidades.

Otro de los principios es el **control**, para aplicar una técnica es necesario un nivel de propiocepción del cuerpo que permita facilitar la aplicación y corrección de dicha técnica, podemos definir el control como una regulación de una ejecución, lo que puede traducirse a una mayor economía del movimiento, a través de una menor producción de errores, mayor coordinación y equilibrio.

También para una correcta ejecución de una acción o una técnica y para una mayor economía del movimiento se requiere que los ejercicios tengan un orden en el movimiento, y ¿cómo se logra eso? mediante la aplicación de otro de los principios llamado **precisión**, definido como la forma correcta o exacta de ejecutar una acción, ningún movimiento se lleva a cabo sin un orden y una trayectoria correcta de cada parte

del cuerpo, se debe buscar la mejor manera de aplicar un movimiento. Este principio va ligado al principio del control, haciéndose necesario el control del cuerpo para poder ejecutar los movimientos correctos, secuenciados, coordinados y controlado.

Todos los principios cumplen una función específica, pero a la vez están interrelacionados, la continuidad suave y uniforme en el movimiento se traduce como otro principio denominado **fluidez**, caracterizado por un movimiento dinámico con ausencia de movimientos rápidos y bruscos de otras técnicas, la fluidez está relacionada con el ritmo del movimiento alternando la contracción y relajación muscular, un equilibrio correcto de esta acción permite movimientos de buena calidad.

Para que todos estos principios se cumplan en un ejercicio se necesita de la **concentración**, una conexión entre la mente y el cuerpo para poder conectarse con el objetivo, hacia el ejercicio específico, distingue al Método de muchas otras técnicas de fitness, concientizando los músculos que se está ejercitando, lo cual potenciara la capacidad muscular y la ejecución de forma correcta del ejercicio, focalizando la atención en cada movimiento. (Feldenkrais, 1991, pág. 95) afirma: “La autoconciencia por el movimiento nos lleva a conocernos a nosotros mismos y a descubrir recursos que antes no conocíamos”. La idea consiste en que el alumno en el movimiento fije su atención en el proceso propioceptivo. El efecto principal del método es el mejoramiento de la conciencia corporal y el uso correcto de los segmentos corporales.

Los beneficios del Método Pilates son múltiples: incrementa la fuerza muscular y la flexibilidad, incremento de la concentración, incremento de la capacidad pulmonar, control respiratorio, prevención de lesiones (por fortalecimiento muscular), mejora la postura, favorece la conciencia corporal y la propiocepción, busca el equilibrio corporal, favorece el buen descanso, adaptación de los ejercicios y cargas según las necesidades individuales, equilibrio entre la fuerza y la flexibilidad, aumento del equilibrio y la coordinación.

¿Qué ejercicios deberían incluirse en un buen programa de ajuste postural?

Según Mariano Giraldes en su libro *La Gimnasia el futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones deberían incluirse los siguientes ejercicios: ejercicio de concientización postural y armonización de la propia imagen corporal, ejercicios de relajación local y general, ejercicios de flexibilidad corporal, ejercicios de fortalecimiento corporal, ejercicios abdominales, ejercicios para el fortalecimiento y relajación de la capa profunda de los músculos de la columna vertebral*". (Husson, 2009, pág. 64)

El presente trabajo aborda la práctica del Método Pilates, sus componentes y práctica del mismo como una gimnasia universal, para ambos sexos y de todas las edades, capacidades, niveles de entrenamiento, sedentarismo, patologías, embarazo, atrás va quedando esa idea de que Pilates es solo para mujeres, cada día más hombres practican esta gimnasia y disfrutan de su beneficio a través de una frecuencia de clases sucesivas regulares, los hombres que practican el Método Pilates saben que es una gimnasia más, que todos pueden practicar, que no es solo para mujeres y que el cambio en el cuerpo se evidencia en poco tiempo.

Queda atrás ese prejuicio para todos aquellos hombres que por diferentes motivos han tenido la oportunidad de llegar a probar y continuar con las clases de Pilates, los motivos para pisar un centro de Pilates son variados, llegando a nuestros oídos como, estoy duro, quiero empezar Pilates para elongar, el mayor motivo por lo que llegan a la clase es por molestias cervicales, molestias por contracturas, lumbalgias, hernias de disco, muchos saben y son conscientes que son consecuencias por malas posturas en el trabajo, por estar muchas horas sentados o parados, los que vienen por recomendación médica vivencian el amplio abanico que tiene esta práctica para sus patologías o post rehabilitación, solo con la práctica de una clase tienen al alcance la posibilidad de vivenciar esta gimnasia, donde manifiestan el bienestar y lo placentero que resulta ser.

A continuación, observamos imágenes de las maquinas o equipamientos del Método Pilates.

Reformer



Cadillac o Trapecio





Ladder Barrel



espinales

Corrector de



Chair

Para darle cierre a esta ponencia siento la necesidad de decir que nacemos con un cuerpo que va siendo poco a poco, no nacemos hecho, sino que va siendo según la práctica y el uso de la que forma parte o no, estar en movimiento, actividad física o el sedentarismo, dolor o bienestar, que según J. H. Pilates el cambio se produce a través del movimiento, y el movimiento cura, y la salud es el primer requisito para la felicidad.

Bibliografía

Balceda, M & Ballesteros, M. (2007). *Compendio de Pilates*. La PLata. pp.7-19

Feldenkrais, M. (1991). *La dificultad de ver lo obvio. Autoconciencia por el movimiento*. Buenos Aires: Paidós. pp.92-118

Husson, M. (2009). Educación Física y Ciencia. N°11. *Aportes para la formulacon de una propuesta de interes desde la gimnasia sintesis*. . La Gimnasia . Plata: ISSN 1514-0105.pp.63-64

Imágenes de elementos de Pilates de descarga libre recuperado de <https://www.google.com/search?tbm=isch&sa=1&ei=k-ZYXbn7NeDA5OUPnO-GmA0&q=imagenes+de+ejercicios+de+pilates+en+corrector+de+espinales++de+descarga+libre&oq=imagenes+de+ejercicios+de+pilates+en+corrector+de+espinales++de+de+scarga+libre>