

# LA ESTABILIZACIÓN DEL NÚCLEO

La estabilización del núcleo o centro de energía (área constituida por la zona abdominal, lumbar, glúteos y caderas) es la clave de todo el sistema de ejercicios de Pilates.

Consiste en la creación de un círculo de fuerza alrededor de la parte central del tronco, lo que es fundamental ya que los músculos del centro del cuerpo son esenciales para la salud de todo el conjunto corporal. De este modo, al fortalecer los músculos de esta zona, se logra reforzar y proteger a la columna y a los órganos internos y así se obtiene la capacidad de controlar las zonas inferior y superior del cuerpo sin que por ello se deje de proteger a la columna.

Los ejercicios de estabilización del centro de energía de Pilates son muy recomendados en caso de sufrir lesiones o desequilibrios corporales ya que contribuyen a recuperar la correcta alineación y postura natural de cada persona. Además, este tipo de ejercicios también permite estabilizar los músculos posturales centrales, preparándolos para el adecuado trabajo en las zonas alta y baja del cuerpo.

La técnica de los ejercicios de Pilates se fundamenta en la estabilización de la pelvis y de la zona lumbar, tanto en una posición "neutral" o natural de la pelvis como en la posición tumbado con la zona lumbar pegada a la colchoneta, lo que se denomina "imprint" o imprimida. Estando tumbado en posición supina (boca arriba) sobre la colchoneta con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, la posición neutral de la pelvis se produce cuando el plano formado por el triángulo existente entre las dos crestas ilíacas (parte anterior y superior de la pelvis) y la sínfisis púbica (pubis) es paralelo a la colchoneta. Esta es la posición óptima y más estable para la ejecución adecuada de los ejercicios de Pilates.

Es bastante común que, estando en esta posición se presente una curva natural en la zona baja de la espalda que diferirá entre unas personas y otras según su grado de lordosis existente. En caso de que esta curvatura sea demasiado acusada, es recomendable empujar ligeramente el pubis hacia el techo para corregir esta curvatura natural y así lograr mayor estabilidad durante la ejecución de los ejercicios. No obstante, en ocasiones y, en función del grado de curvatura de cada persona, es posible que al rotar ligeramente el pubis hacia arriba para tener mayor estabilidad en la zona baja de la espalda, aún exista un pequeño espacio entre la columna y la colchoneta. En este caso (y en general) no es necesario presionar en exceso la espalda sobre la colchoneta para corregir esta curva natural ya que esto podría originar un estrés innecesario en el cuerpo.

En definitiva, como regla general para poder percibir cuándo debemos rotar la pelvis hacia arriba estando en posición de pelvis neutra, es conveniente observar si al contraer los músculos abdominales se siente algún tirón en la zona de los músculos extensores del área lumbar, entonces es cuando se recomienda empujar ligeramente el pubis hacia arriba para así permitir una ligera relajación de los músculos extensores de la espalda.

A continuación te presento algunos ejercicios para lograr la correcta colocación de la pelvis durante los ejercicios de Pilates:

En todos estos ejercicios la posición inicial es tumbados hacia arriba (posición supina) con la espalda apoyada sobre la colchoneta y la columna neutral manteniendo sus curvaturas naturales. Las rodillas están flexionadas y los pies paralelos y apoyados en la colchoneta manteniendo las piernas separadas a igual anchura que las caderas. Los brazos se colocan extendidos a los lados de la colchoneta con las palmas de las manos hacia el suelo.

## 1-Balaneo pélvico:

Consiste en realizar un balanceo o movimiento de la pelvis hacia arriba (inspirando) y hacia abajo (exhalando) para así poder calcular el rango de movimiento de la pelvis hasta llegar al punto intermedio entre las dos posiciones, que será el punto de posición neutral de la pelvis. 2-Balaneo de neutral a completamente paralela al suelo:

Una vez hayas encontrado la posición neutral de la pelvis, mantenlo y, una vez allí, inspira (recuerda tu respiración torácica de Pilates extendiendo tus costillas hacia fuera). Al exhalar, contrae tu abdomen y rota ligeramente la pelvis hacia arriba para pegar tu columna (y tu ombligo) a la colchoneta. Manteniendo esta posición, inhala (sin dilatar tu abdomen) y al exhalar aproxima tu ombligo a tu columna y rota tu pelvis hacia abajo pasando ligeramente de la posición neutral.

Realiza 3-5 repeticiones de este balanceo y al final descansa dejando tu pelvis en posición neutral. 3-Deslizamiento de piernas:

Manteniendo la posición neutra de tu pelvis, inspira y al mismo tiempo desliza tu pie derecho hacia abajo alargando tu pierna derecha en línea con tus caderas. Intenta no perder tu estabilidad pélvica mientras alargas tu pierna. Al exhalar devuelve tu pierna derecha a la posición original (con la rodilla flexionada hacia el techo y el pie apoyado sobre el suelo). Realiza 3 repeticiones de este ejercicio con cada pierna y luego otras 3-5 repeticiones con las dos piernas a la vez procurando no perder la alineación correcta de tu cuerpo. 4-Elevaciones de piernas:

Partiendo de la misma posición inicial que en el ejercicio anterior y manteniendo tu pelvis neutra, inspira llevando el aire a los laterales de tus costillas para preparar el ejercicio y al exhalar eleva la pierna derecha manteniendo tu rodilla flexionada asegurándote de que no pierdes tu estabilidad pélvica.

Realiza 3 repeticiones de este ejercicio con cada pierna y luego otras 3-5 repeticiones con las dos piernas a la vez intentando mantener en todo momento tu pelvis en posición neutral.

