

Método pilates: el elegido por las estrellas

Pilates arrasa en medio mundo. Todos quieren probar el método de moda entre los famosos del star system. Pero, ¿es tan fantástico como dicen? ¿Puede cambiar nuestro cuerpo y nuestra mente? ¿Cuál es la clave de su éxito? ¿Qué tiene el método Pilates que todo el mundo habla de él?

Famosos como Kate Moss, Melanie Griffith, Joaquín Cortés o Madonna son algunos de sus adeptos.

Del ballet a la pasarela. Según el doctor Juan Bosco, Pilates es una de las llamadas “Técnicas Corporales”, junto con el Método Feldenkrais, Ideokinesis, TaiChi y Body Mind Centering. “Estas técnicas se conocen desde hace décadas en los centros deportivos de élite y entre los “famosos” que practican algún tipo de fitness”. De todas, la que está arrasando es el método Pilates. “Conocido y utilizado desde los años 20 en USA, ahora está en pleno desarrollo en Europa. Los bailarines fueron los primeros en descubrirlo y en la actualidad ha saltado a la fama por los actores y modelos que lo practican: Kate Moss, Melanie Griffith, Joaquín Cortés...”; nos cuenta Juan Bosco. Según el doctor Bosco “la razón de que haya tardado tanto en darse a conocer es que hasta hace poco era imprescindible certificarse en un estudio de New York durante 600 horas para poder abrir un estudio Pilates. Ahora eso ya no es necesario gracias a una sentencia que permite enseñar el método en cualquiera de los centros que demostraran haber seguido la formación original”. El arte del control. El Método Pilates es el resultado de toda una vida de observación del cuerpo humano y de su funcionamiento natural. El propio Joseph Pilates, su autor, lo llamó Controlología: “la ciencia y arte del desarrollo coordinado de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de movimientos naturales bajo el estricto control de la voluntad”. También se conoce como Body Control. Joseph Pilates (1880-1967) desarrolló su método a partir de su experiencia en hospitales tras la Primera Guerra Mundial. Su fama de recuperar a enfermos con sus ejercicios le llevó a Nueva York, donde empezó a enseñarlo de forma casi secreta a bailarines. “En Estados Unidos se ha consagrado como ‘la gimnasia por excelencia’; dice Juan Bosco. Yoga occidental

Se ha definido al método Pilates como el Yoga Occidental. Y no va desencaminada esta frase, pues en Pilates se trabajan posturas y, sobre todo, control corporal, que tienen mucho que ver con el Yoga. Las últimas aplicaciones hacen de Pilates un crisol donde las diferentes técnicas corporales pueden verse potenciadas. El masaje, la osteopatía, el método Feldenkrais, los estiramientos, la reeducación postural global... tienen en Pilates a un aliado que amplifica los resultados de todo ello. El método Pilates es mucho más que un régimen de ejercicios: es una forma de pensar y un estilo de vida. Según el doctor Bosco “Pilates combina lo mejor de las tradiciones orientales y occidentales, fundiendo el cuerpo y la mente en una unidad en la que ambas partes trabajan en completa armonía. Es uno de los métodos más eficaces y completos para conseguir un cuerpo pleno y para rehabilitar y tratar lesiones con rapidez y éxito

Cómo funciona
Pilates es un sistema de ejercicios enfocado a la flexibilidad y potenciación del cuerpo. Son series de movimientos controlados ejecutados en el suelo o en aparatos específicamente diseñados para trabajar todos los músculos del cuerpo bajo la supervisión personalizada de un monitor. Los movimientos están diseñados para ejercitar en su máxima extensión cada músculo. “Cada célula cerebral es entrenada para cooperar con las otras. A medida que mejoras eres consciente del ritmo y el fluir de los ejercicios y de cómo cada movimiento se funde con el siguiente”; explica el doctor. Los músculos pequeños sirven de sujeción para las articulaciones y permiten que los músculos grandes trabajen mejor. Gracias al fortalecimiento inicial de los músculos pequeños podremos estirarnos más y mejor.

Según Juan Bosco “Practicar el método Pilates y hacerlo bien supone alcanzar un nivel al que nunca has llegado en la práctica de ejercicio. Es uno de los métodos más eficaces y completos para conseguir un cuerpo pleno y para rehabilitar y tratar lesiones con rapidez y éxito”. Para todo el mundo

“De Pilates pueden beneficiarse personas de todas las edades y condiciones físicas, consiguiendo con él tonificación, equilibrio, armonía, mejoramiento físico y postural, tratar lesiones, fortalecer la musculatura, etc. El Método Pilates puede practicarse tanto por deportistas entrenados como por personas que nunca hayan hecho ejercicio; incluso hay ancianas de 80 años que lo practican. Además de permitir un considerable aumento de las capacidades físicas del individuo, el método se utiliza cada vez más como rehabilitación por la potencia de sus resultados. Existen niveles de dificultad: básico, intermedio y avanzado. Cada sesión, asistida por un monitor, se enfoca a las necesidades de cada persona.