

Joseph Hubertus Pilates

Primeros años

Joseph Pilates nació en la pequeña localidad de Mönchengladbach, cerca de Düsseldorf. Su padre, cuyo apellido original era Pilatu, era de ascendencia griega y fue un galardonado atleta en Alemania. Su madre era naturópata y de ascendencia alemana. Parece ser que durante su infancia los demás niños le insultaban diciéndole "Poncio Pilato, asesino de Jesucristo", por lo que más tarde decidió cambiar su apellido. Joseph fue un niño flaco y enfermizo. Padeció asma, raquitismo y fiebre reumática, por lo que desarrolló una musculatura débil que derivó en alteraciones posturales y en anquilosis articular (disminución o imposibilidad de movimiento). Esto le llevó a estudiar el cuerpo humano, buscando la manera de fortalecerse mediante el ejercicio físico. El médico de la familia le regaló un viejo manual de anatomía y con él consiguió aprender todas las partes del cuerpo. También pasó mucho tiempo estudiando el movimiento de los animales, filosofías orientales y los métodos de entrenamiento de los antiguos griegos y romanos, a los que admiraba porque consideraba que habían conseguido el ideal de equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Así, practicó diversas disciplinas que influirían en su método de entrenamiento, como culturismo, lucha, yoga, taichí, meditación zen y gimnasia, a lo que sumó el estudio de la mecánica corporal y de la correcta respiración.

Fue tal su determinación para mejorar que a los catorce años, superadas sus enfermedades, comenzó a posar como modelo anatómico y con el tiempo se convirtió en un gran deportista, consiguiendo cierto éxito como boxeador y gimnasta y adquiriendo un buen nivel en natación, submarinismo y esquí. Traslado a Inglaterra

En 1912 se trasladó a Inglaterra para mejorar su técnica como boxeador y trabajó también en el circo y como instructor de defensa personal (se dice que enseñó a los detectives de Scotland Yard). En 1914, convertido en estrella circense, viajó por todo el país junto con su hermano realizando un número en el que se presentaba como "una estatua griega viviente", al igual que hacía Eugen Sandow, considerado el padre del culturismo y de gran fama por aquellos años. Al llegar a Lancaster, y con el comienzo de la Primera Guerra Mundial, fue internado, debido a su nacionalidad alemana, en un campo de concentración.

Allí se empeñó en adiestrar a los internos en lucha y defensa personal para mejorar su estado físico y empezó a idear una serie de ejercicios especialmente diseñados para ser realizados en el reducido espacio del que disponían, lo que supuso un gran avance en el desarrollo de su método. Posteriormente fue trasladado a otro campo en la Isla de Man, donde trabajó como camillero en un hospital y comenzó a tratar a heridos de guerra. Como a muchos de ellos su estado de salud no les permitía levantarse de sus camas, montó sobre éstas un sistema de muelles en los que apoyaban las extremidades mientras se ejercitaban. Se dice que gracias a estos ejercicios ninguno de los internos sucumbió a la gran pandemia de gripe de 1918, en la que se estima que perecieron 200.000 ingleses.

Tras la guerra regresó a Alemania. Su trabajo con los internos del campo de concentración se conoció y fue invitado a entrenar a la policía militar de Hamburgo en autodefensa. En estos años también tuvo clientes privados como el bailarín y teórico de la danza Rudolph Laban, que incorporó algunas de las teorías de Pilates en su trabajo, o Mary Wigman, una famosa bailarina y coreógrafa que introdujo algunos de los ejercicios de Pilates como calentamiento de sus clases de danza. Durante estos años se dedicó también a la rehabilitación de veteranos de guerra, para lo que instaló sobre sus camas cuerdas que inmovilizaban las extremidades y, posteriormente, poleas, lo que sería el origen de dos de las máquinas de entrenamiento que posteriormente desarrollaría, el trapecio (o cadillac) y el reformer.

Su fama se extendió entre la clase médica, ya que con su método conseguía que la rehabilitación de los enfermos fuera más integral y rápida. Entre 1923 y 1926, según las distintas biografías, fue invitado a entrenar al nuevo ejército alemán, pero al no estar de acuerdo con la política alemana renunció al cargo y, aconsejado por el experto en boxeo Nat Fleischer y con la ayuda del boxeador Max Schmeling, decidió exiliarse en Estados Unidos.

Los años dorados

En el barco que le trasladaba a Estados Unidos conoció a la que se convertiría en su segunda esposa, Clara (no hay datos sobre su primer matrimonio). Clara era una profesora de infantil que padecía artritis y a la que trató durante el viaje para aliviar sus dolores. En 1926 abrieron en Manhattan (New York), en el número 939 de la Octava Avenida, esquina a la calle 56, un estudio para enseñar su método. Allí comenzó a trabajar con los aparatos que había diseñado para rehabilitación, el cadillac y el reformer, y creó otros nuevos, como la silla Wunda o el barril. Se dice que el primer barril lo hizo con uno de cerveza y que usó las abrazaderas para crear el círculo mágico. Las máquinas fueron fabricadas por su hermano Fred, que era carpintero, razón por la cual, siguiendo esta tradición, hoy en día siguen fabricándose en madera y acero.

Pronto se hizo popular entre coreógrafos y bailarines, ya que en el mismo edificio había varios estudios de danza y locales de ensayo. Su método ayudaba a los bailarines a mejorar su técnica y a recuperarse de las frecuentes lesiones derivadas del entrenamiento intensivo. Empezaron a acudir a su estudio famosos coreógrafos como Ruth St. Denis, Ted

Shawn, Jerome Robbins, George Balanchine y Martha Graham. También otras personalidades como el actor José Ferrer o el escritor Christopher Isherwood. La coreógrafa Hanya Holm comenzó a incorporar los ejercicios de Pilates a sus clases.

En 1934 publicó junto al editor Judd Robbins *Your health: a corrective system of exercising that revolutionizes the entire field of physical education* ("Tu salud: Un sistema correctivo de ejercicio que revoluciona todo el campo de la Educación Física"), un pequeño librito de apenas sesenta páginas en el que, con un lenguaje que en algunos momentos puede resultar anticuado hoy en día, expone su filosofía vital y sus, no obstante, revolucionarias para la época teorías sobre salud, higiene y ejercicio físico. El libro está acompañado de fotografías, del propio Pilates y otras personas, que aclaran y refuerzan estas teorías. En el último capítulo incluso propone unos nuevos modelos de sillas y camas, cuyos prototipos construyó él mismo. El título de sus diez capítulos da una idea de su contenido y del pensamiento de Pilates: Una grave situación; Salud, una condición normal y natural; Deplorables condiciones; Hacia abajo; ¡Remedios de sentido común!; "Contrología"; "Equilibrio de cuerpo y mente"; ¡Primero educar a los niños!; ¡Hechos probados! y Camas y sillas de nuevo estilo.

Entre 1939 y 1951, Pilates y su esposa acudieron al festival de danza Jacob's Pillow, en las montañas Berkshire, en Massachusetts. Mucha gente rica y famosa, aunque también de otras clases sociales, comenzó a asistir a su estudio y se convirtió en un personaje conocido, pues a pesar de cuidar su salud solía ser el rey de las fiestas y era un gran amante del whisky y de fumar puros, como demuestran algunas fotografías. También era habitual verle corriendo por las calles de Manhattan en pleno invierno vistiendo tan solo un diminuto bañador.

En 1945 publica, junto a William J. Miller y también con Judd Robbins como editor, su segundo y último libro, *Return to life through contrology* ("Regreso a la vida a través de la contrología"), un manual en el que, tras una introducción de Miller explicando los fundamentos del método, se muestra, con fotografías del propio Pilates, que por entonces contaba 65 años de edad, la ejecución de 34 ejercicios básicos.

Pilates falleció en octubre de 1967, a los 87 años de edad. Dos años antes, el fuego había arrasado su estudio y, según algunas biografías, su fallecimiento fue causado por las heridas que sufrió al día siguiente del incendio al visitar los restos del gimnasio intentando salvar algunas de sus pertenencias. Sin embargo, Mary Bowen, una de sus alumnas, afirma que murió por un enfisema. Su esposa se hizo cargo del estudio hasta su fallecimiento en 1977.

Bibliografía

- Paredes Ortiz, Pablo; *Manual de Pilates*, Editorial Paidotribo, Badalona, 2007. ISBN 978-84-8019-913-1
- Muirhead, Malcolm; *Total Pilates*, Pearson Educación, Madrid, 2004. ISBN 84-205-4318-7

Enlaces externos

- Biografía de Joseph H. Pilates en la página de Bruce Thomson (en inglés)
- Página de Mary Bowen, con videos de Joseph Pilates entrenando (en inglés)
- Biografía de Joseph Pilates (en español)