

Principios del Método Pilates

Este sistema se basa en una serie de ejercicios pensados para flexibilizar y tonificar los músculos, centrándose en la parte baja de la espalda, las nalgas y los abdominales para fortalecer la columna vertebral, con el fin de conseguir una correcta postura corporal.

Cada ejercicio se repite, por lo general, entre 5 y 10 veces, con movimientos cortos y controlados, que ayuda a fortalecer y estirar los músculos sin engrandecerlos en masa.

La finalidad del método es conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad y un control total del cuerpo (De hecho su creador Joseph Pilates lo llamó " el arte del control o Contrología ", porque cada movimiento es calculado y específicamente pensado para reducir el riesgo de lesiones y garantizar la eficacia de los ejercicios).

Los movimientos del método están basados en seis principios básicos:

- **Concentración:**

Es fundamental para poder conectar el cuerpo y la mente. Durante la realización de los ejercicios es clave concentrarse en el área del cuerpo que se está trabajando y poner atención en sentir la actividad que se está desarrollando.

- **Control:**

El Método Pilates se articula en torno al control muscular, es decir, sin movimientos bruscos, causales o irregulares, con el objetivo de evitar lesiones. Asimismo, el control mental es básico ya que el método Pilates considera la mente como indivisible del cuerpo.

- **Precisión:**

La precisión en la ejecución de los movimientos es clave y deriva del control exigido para realizarlos. En Pilates cada movimiento tiene un propósito y esto es vital para la ejecución correcta del ejercicio, por lo que es fundamental concentrarse en realizarlo de un modo preciso y perfecto. Por ello un fisioterapeuta especializado en el método, estará pendiente de la correcta ejecución.

- **Fluidez de movimiento:**

Durante la práctica del método es clave realizar los ejercicios con fluidez, de modo ni muy rápido ni muy lento. En Pilates no existen movimientos aislados o estáticos, sino que se sigue el flujo natural del cuerpo. Se marcará ese ritmo durante la clase buscando ese fin.

- **Respiración:**

La correcta respiración es clave en Pilates y forma parte integral de cada ejercicio, siendo siempre coordinada con el movimiento. Una de las finalidades principales de Pilates al desarrollar su método es lograr limpiar el torrente sanguíneo a través de la oxigenación y aumentar la eficacia de la asimilación del oxígeno y de la capacidad respiratoria. Para ello es absolutamente necesario respirar correctamente y llevar un ritmo de inspiraciones y espiraciones completas adecuado durante la ejecución de los ejercicios ya que así se conseguirá expulsar el aire viciado del organismo y reabastecerlo de aire fresco logrando así revitalizar todo el sistema.

Además, una buena respiración ayuda a controlar los movimientos y facilita la estabilización y la movilización de la columna vertebral y las extremidades.

- **Centralización:**

Joseph Pilates desarrolló su sistema en torno a la idea del "Centro de energía" o "Mansión del poder" donde se condensa toda la energía necesaria para realizar los ejercicios del método, centro neurálgico de todos nuestros movimientos y desde allí fluye hacia las extremidades coordinando los movimientos a la par que fortaleciendo y protegiendo la columna.

Por ello, los ejercicios Pilates se inician en los músculos que constituyen la "Mansión del poder" (que son los músculos abdominales, lumbares, de las caderas y de las nalgas).

Junto a estos principios, existen otros principios que son fundamentales para la correcta ejecución del método y, por tanto, para maximizar sus beneficios. Estos son:

- **Imaginación:**

Durante la realización de los ejercicios los profesionales suelen utilizar metáforas visuales para estimular el movimiento físico.

- **Intuición:**

Es importante escuchar a nuestro cuerpo y seguir nuestra intuición natural durante la ejecución de los ejercicios.

- **Integración:**

Para poder realizar los ejercicios correctamente es clave considerar el cuerpo en su integridad de modo que en cada ejercicio se pongan en acción la totalidad de la masa muscular del cuerpo, de cabeza a pies, evitando generar tensiones.

- **Flexibilidad:**

Todos los ejercicios del método están diseñados para flexibilizar y tonificar los músculos, consiguiendo una sensación de bienestar y facilidad de movimiento que se disfruta en cada una de las actividades que hacemos a diario: caminar, sentarse, agacharse, correr, etc...

Dinámica del Método Pilates

Para poder practicar el método de modo correcto y así evitar posibles lesiones y maximizar sus beneficios, es necesario realizar los ejercicios de una manera adecuada, bajo la supervisión de un profesional, ya que requieren una técnica que debe ser aprendida y medida mucho más en su calidad que en su cantidad.

Además, para el buen desarrollo de los ejercicios es clave mantener un correcto alineamiento corporal, una concentración constante y un control y coordinación constante de la respiración. Todos los ejercicios deben hacerse de forma controlada y precisa. Nuestros profesionales, con alta capacitación y experiencia marcarán la respiración correcta y corregirán el alineamiento correcto del cuerpo, buscando así en cada ejercicio la máxima eficacia.

El método se compone de más de 500 ejercicios, con diversas variantes, en los que se trabaja todo el cuerpo, de pies a cabeza desde el control del "Centro del Poder" que comprende los abdominales, los oblicuos, la base de la espalda y los glúteos.

Se trabaja con unos aparatos, que el propio Joshef Pilates inventó y que han ido mejorando en cuanto a calidad y estabilidad, siempre respetando su funcionalidad. En Motriz contamos con todas esas maquinas de una de las mejores y más seguras firmas del mercado internacional y en las cuales enseñamos todos los ejercicios del método. Las máquinas son fundamentales en el correcto aprendizaje de la técnica ya que, sobre todo al principio, te hacen tomar conciencia del correcto alineamiento del cuerpo y te ayudan a mantenerlo durante la ejecución de los ejercicios así como a corregir las posibles descompensaciones del cuerpo. Contamos con tres reformer, tres cadillac, tres barrel y tres chair, para poder realizar así las clases coordinadamente.

También se realiza el trabajo en suelo (mat work) en colchonetas y con la utilización también de los pequeños aparatos de Pilates: aros, pelotas, toning balls, flex bands, picas, foams, etc. a fin de realizar las clases dinámicas y variadas utilizando la totalidad de los grupos musculares del cuerpo.

Realizando series compuestas por varios de estos ejercicios, y con pocas repeticiones, se consigue el fortalecimiento y estiramiento de los músculos sin que éstos aumenten su volumen. Con ello se logra la finalidad del método: conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad y un control total del cuerpo. Después de varias sesiones de Pilates, pronto comenzarás a sentir sus efectos: tu cuerpo estará más flexible, ágil y armonioso. Tu figura estará mas esbelta y estilizada y tendrás una sensación de vitalidad que te permitirá enfrentarse a la actividad diaria de mejor humor.