

# Beneficios del Método Pilates

## Beneficios del Método Pilates

Los resultados del Método Pilates comienzan a notarse enseguida, de tal modo que durante la primera sesión ya se siente que los músculos están trabajados, se están elasticando.

Pilates resumió la efectividad de su método con la siguiente frase: "En diez sesiones sentirás la diferencia, en veinte sesiones verás la diferencia, y en treinta sesiones te cambiará el cuerpo".

El método Pilates logra cambiar tu cuerpo y tu mente y tu forma de relacionarte con el entorno. Para conseguirlo, se basa en un profundo control del cuerpo y la mente con el fin de activar el sistema sanguíneo y el linfático, estirando cada músculo y tendón para lubricar el cuerpo. Todo se realiza bajo un estricto control del sistema cerebral. De este modo, se consigue el esculpimiento del cuerpo, trabajando simultáneamente físico, mente y espíritu, por ello la importancia de la concentración.

La clave de Pilates es ejercitar el cuerpo desde el centro a las extremidades y desde los músculos más centrales hacia los periféricos adoptando muy diversas posturas, siempre supervisadas y personalizadas.

Para maximizar sus beneficios, se debe ir superando poco a poco las distintas fases y ejercicios, siendo el control de la respiración indispensable para activar cada músculo con un propósito específico. El ritmo de la evolución de cada persona lo marcará el fisioterapeuta, quien conocerá perfectamente sus limitaciones, patologías y destreza. Esto es posible gracias a que al ser grupos pequeños, máximo tres personas, cada una puede evolucionar perfectamente a un ritmo diferente sin enlentecer o forzar el ritmo de otra.

Pilates trabaja minuciosamente cada engranaje del cuerpo para devolverle su funcionalidad y sacarle el máximo rendimiento obteniendo resultados espectaculares. Además, para los adeptos al método, "hacer Pilates" es una experiencia muy placentera, ya que los movimientos son lentos y suaves y exigen mucha concentración, lo que consigue relajar y liberar de tensiones el cuerpo y de estrés o preocupaciones la mente. Esto no significa que todos los ejercicios son "light" o flojos o que es una gimnasia suave, como se le suele denominar al método, siempre dependerá de cada persona y de sus necesidades, pudiéndose realizar ejercicios realmente duros, por ello contamos con un programa de ejercicios específicos para hombres que quieren desarrollar su musculatura o para cualquier persona que requiera un trabajo más específico, golfistas, tenistas, etc.

Algunos de los principales beneficios de Pilates son:

- Consigue un buen tono muscular fortaleciendo y tonificando el cuerpo sin aumentar el volumen muscular y con ello consiguiendo estilizar la figura. Logra el tan deseado "vientre plano".
- Aumenta la flexibilidad, la agilidad, el sentido de equilibrio y mejora la coordinación de movimientos.
- Mejora la alineación postural y corrige los hábitos posturales incorrectos.
- Grandes beneficios en los diferentes sistemas: circulatorio, linfático, digestivo, cardio-respiratorio.
- Permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético.
- Mediante la respiración y la concentración se logra un estado de relajación global permitiendo con ello eliminar el estrés y las tensiones musculares y rigideces.
- Mediante la integración cuerpo-mente consigue aumentar la autoestima y el conocimiento del propio cuerpo obteniendo con ello un bienestar no sólo físico sino integral y logrando cambiar la forma en que te relacionas con tu cuerpo y afrontas la vida.
- Aporta gran vitalidad y fuerza permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las tareas cotidianas más pesadas o cualquier otro tipo de deporte.