

La revolución del método Pilates

La medicina utiliza el Pilates para mejorar algunas patologías. A medio camino entre el oriental yoga y la típica rutina de ejercicios localizados, pero sin parecerse a ninguna de las dos, el Pilates gana adeptos por miles. El método de ejercicios que nació para fortalecer la salud de las personas enfermas, se ha masificado como una alternativa para mejorar el estado físico de miles de persona. Según sus partidarias, que crecen por miles en el continente, el método Pilates mejora la condición física y mental de la persona de tal forma que se puede hablar de un antes y un después de probarlo.

De ser un secreto de las estrellas de Hollywood, como Jodie Foster, Julia Roberts o la eterna Madonna, esta técnica es cada vez más demandada por las ciudadanas de a pie. La masificación ha logrado que de práctica de elite se haya transformado en clase común en los gimnasios o entre grupos de amigas que se reúnen para practicarla.

El Pilates consiste en un programa de ejercicios realizados con –o sin– aparatos especialmente diseñados, con la finalidad de mejorar la condición física y mental de la persona. Esta práctica permite desarrollar la fuerza y la flexibilidad de un modo equilibrado y mejorar los síntomas de lesiones con rapidez y éxito. Cada movimiento está diseñado para ejercitar en su máxima extensión cada músculo, basándose en seis principios: concentración, control, centralización, fluidez, precisión y respiración. Aunque en el resto del mundo, su práctica se ha masificado más en el ámbito estético, como una forma equilibrada de ponerse en forma. Tras la muerte de Joseph Pilates, en 1967, han sido muchas las personas que han hecho modificaciones en estos ejercicios. De ahí que se hayan creado varias escuelas y nuevos nombres cuya base está en el método creado por este niño enfermizo que alguna vez acondicionó a los policías londinenses. De hecho, sus más doctos/as instructores/as aseguran que las clases se deben dictar de forma individual, por un tiempo de 55 minutos, y que su fin es mantener sano y equilibrado el cuerpo y la mente de quien lo practica, más que tornear unos brazos o piernas en tres meses. En lo que sí todos y todas las profesionales del método Pilates han estado de acuerdo es en que se debe pedir un certificado de estudios antes de tomar clases en un gimnasio o de forma particular, ya que si lo enseña una persona no formada adecuadamente, incluso puede ser peligroso para la salud.