

Principios del método Pilates



El creador del método Pilates, Joseph Pilates, estableció una serie de principios básicos en torno a este método, con la idea del control muscular para obtener los mejores resultados y prevenir lesiones. Para experimentar los beneficios del método Pilates es necesario ser consciente de estos principios durante la ejecución de los ejercicios. Estos principios son: **Concentración, Respiración, Centralización, Control, Precisión y Fluidez de movimientos.**

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. Esto es aplicable y necesario en cualquier disciplina deportiva

Se debe prestar máxima atención a cada uno de los movimientos que se están haciendo, pensar en cada paso que se dará y ser consciente de las interrelaciones

entre los movimientos del cuerpo, es decir, hacer que la mente intervenga en cada movimiento. Para ello resulta fundamental estar concentrados en aquello que hacemos, visualizar los ejercicios, pensar en aquellos músculos en los que nos vamos a centrar en cada momento, a menudo esforzándose por aislar uno o dos músculos y otras veces en coordinar multitud de ellos para que trabajen al mismo tiempo. Así se consigue conectar el cuerpo y la mente y trabajarlo como un todo uniforme. Por ello, la atención debe ser máxima en todo momento, y el movimiento muy consciente y controlado.

Respiración: La respiración y su control es uno de los principios básicos del método Pilates y uno de los más difíciles de dominar.

Se dice que la mayoría de las personas solo emplea el 50% de su capacidad pulmonar cuando respiran. Tenemos la tendencia de respirar sólo con la parte alta de la caja torácica o a retener la respiración durante determinadas fases de los ejercicios. Controlamos la respiración con el pecho, respirando profundamente ayudándonos con los músculos intercostales para elevar la caja torácica, los pulmones se llenan de aire por la parte de arriba, pero en la parte inferior no se renueva el aire. Esto impide suministrar a los músculos que están trabajando todo el oxígeno que necesitan, ya que sólo un tercio de la superficie pulmonar cuenta con oxígeno limpio que distribuir. Además, este tipo de respiración superficial, que sólo involucra la parte alta de la caja torácica, conlleva un uso excesivo de los músculos respiratorios accesorios y crea tensión en el área del cuello y de la espalda.



En Pilates se emplea una respiración tridimensional que aumenta enormemente el suministro de oxígeno a los músculos, se denomina respiración lateral o costal. Consiste en dar atención especial a expandir la caja torácica lateralmente y permitir que la respiración abra la parte posterior de la caja torácica que tiende a ser las partes más abandonadas. Durante la respiración se mantiene contraída la musculatura abdominal para mantener la estabilización de la pelvis y la zona lumbar. La inspiración se hace por la nariz y la espiración (soltar el aire) por la boca, con los labios ligeramente apretados.

Este tipo de patrón respiratorio favorece el empleo de los estabilizadores profundos del tronco, como son el transversal abdominal, los oblicuos, el suelo pélvico y los multifidos, músculos de los que hablaremos en futuros artículos. Esto proporciona una mayor estabilidad en la pelvis y la columna, particularmente en la zona lumbar.

Hay que tener en cuenta que este tipo de patrón respiratorio es útil para la práctica de Pilates. Otras actividades pueden necesitar de otro tipo de respiración, como por ejemplo: el yoga. La toma de conciencia de diferentes patrones respiratorios, facilitara la adaptación a diferentes modalidades deportivas.

Centralización: Pilates llamaba a esta parte central del cuerpo la "Central eléctrica", y es precisamente esa central eléctrica la que necesitamos para fortalecer y servir de sostén a la columna vertebral, a los órganos internos y a la postura.

Cuando nos movemos solo pensamos en los músculos que realizan los movimientos, generalmente las piernas y los brazos. Pero existen un amplio grupo de músculos en la parte central de nuestro cuerpo de los que casi todos nos olvidamos, empezando por los músculos de la base de la pelvis, el transversal del abdomen, los oblicuos, los glúteos, caderas y la espalda.

Fortalecer estos músculos es de vital importancia para reducir o eliminar muchos de los problemas asociados a dolores crónicos y lumbares. También ayudara al buen funcionamiento de los órganos internos, permitiendo que los miembros superiores e inferiores se muevan de forma segura y correcta en torno a ese potente centro.

Durante las sesiones de Pilates se enseña a empezar todos los movimientos desde este centro y a ser conscientes de la importancia de la activación de estos músculos para una ejecución más segura y precisa.



El fortalecimiento del centro no sólo nos es de utilidad en las clases de Pilates, nos va a ser de utilidad también en nuestros quehaceres diarios y en nuestra práctica deportiva. Nos hará sentirnos más estables, más seguros y a prevenir y a eliminar muchos dolores de espalda. Ya son muchos los deportistas de ocio y de competición que complementan sus entrenamientos con sesiones de Pilates con el doble fin de mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.

Control: Una de las reglas del método Pilates es ¡controlar cada movimiento del cuerpo!. De hecho el método Pilates se llamaba originalmente "Contrología". Los ejercicios se realizan controlando todos los movimientos del cuerpo. Esta norma, no sólo se aplica a los ejercicios, sino

también a las transiciones entre ellos, la manera de cambiar de un ejercicio a otro, de pasar de tendido boca arriba a boca abajo, poniendo atención total a los detalles mientras se ejercita. Los ejercicios deben realizarse con el máximo control para evitar lesiones y obtener de ellos los mejores resultados. Cada movimiento tiene un objetivo específico, y el control es esencial.

Precisión: muy relacionado con el control, este principio se centra mucho en calidad y no en cantidad. La precisión en la ejecución de los movimientos es clave, concentrarse en realizar movimientos precisos y perfectos deriva del control exigido para realizarlos. Se realizan pocas repeticiones, entre 8/10, pero esforzándonos por hacerlas correctamente. 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 lo más correcto posible. Igual no sale perfecto, pero la intención es lo que importa.



Fluidez de movimiento: El método Pilates sigue las corrientes de algunas disciplinas como el Tai Chi defendiendo que los movimientos y ejercicios han de realizarse de forma lenta y continua.

Durante la práctica del método es clave realizar los ejercicios con fluidez, ni muy rápido ni muy lento, de tal modo que, durante las sesiones, unos ejercicios conducen a otros de forma encadenada, evitando rupturas o cambios bruscos. De este modo se logra combatir la rigidez y se sigue un ritmo natural y adecuado, evitando el riesgo de lesiones en las articulaciones.

En Pilates no existen movimientos aislados o estáticos, sino que se sigue el fluir natural del cuerpo. Las técnicas del método se realizan siempre de forma controlada, fluida, sin prisas y concentrada; no hay cabida para los movimientos con inercias o explosivos, tampoco para movimientos antinaturales ni entrecortados.

A parte de estos principios, existen otros relacionados con la postura que son imprescindibles para aprovechar al máximo la tabla de ejercicios de Pilates y prevenir lesiones,. Hablamos de la colocación y el control de la pelvis, caja torácica, cintura escapular, cervicales y cabeza. De estos principios hablaremos también en un próximo artículo por no extenderme demasiado.

"El Método Pilates de acondicionamiento corporal consiste en que la mente vaya adquiriendo dominio sobre el control completo del cuerpo". Joseph Pilates.

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks>

M: 659 591717

