

## ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DEL PILATES

Lola Fente Cuesta



Recibido: 10/10/219

Aceptado: 28/12/2109

### RESUMEN

En este artículo intentaré dar respuesta a las preguntas que nos formulamos cuando nos hablan del método Pilates, porque tenemos un amigo o un familiar que lo practica, que está enganchado al método y se encuentra mejor, o ha desaparecido su dolor de espalda y que no se pierde una clase por nada del mundo.

**Palabras clave:** Pilates-Base de ejercicios, Pilates formación.

## SOME CONSIDERATIONS ABOUT PILATES

### ABSTRACT

In this article I will try to answer the questions we ask ourselves when they talk to us about the Pilates method, because we have a friend or relative who practices it, who is hooked on the method and is feeling better, or his back pain disappeared and he don't want miss a class for nothing in the world.

**Keywords:** Pilates-Exercise base, Pilates training.

El Dr. Juan Bosco —introdutor del método en España—, define el Pilates como un sistema de ejercicios diseñado originalmente para promover la salud física y mental (1). Añadir que esos ejercicios se realizan de forma especialmente controlada, y que deben ser acompasados con la respiración, lo que facilita los movimientos de la columna vertebral y de las extremidades.

Por su parte, Joseph H. Pilates (1883-1967), creador del método que lleva su nombre, nació en Alemania y fue un niño enfermizo —padebió asma, raquitismo y fiebre reumática— y fue su determinación por mejorar su precaria salud lo que hizo que se convirtiera en un joven atleta.

Retenido en Inglaterra durante la Primera Guerra Mundial, desarrolló su técnica con algunos de sus compañeros y trabajó como enfermero ayudando a pacientes que no podían caminar. Se las ingenió para utilizar utensilios caseros, como los muelles de las camas, para trabajar su movilidad (2). De ahí salieron las ideas de aparatos como el Reformer, el Cadillac o la Silla, que hoy en día conforman un trío indispensable en un Estudio de Pilates. Al finalizar la guerra, Joseph vuelve a Alemania, donde le solicitan enseñar su método al ejército alemán, pero declina la oferta y emigra a Estados Unidos. Allí conoce a Clara —su compañera y socia— y ambos abren un gimnasio en Nueva York, compartiendo edificio con el New York City Ballet, cuyos miembros se convirtieron en clientes, buscando mejorar su técnica o

recuperarse de diferentes lesiones. Trabajó con numerosas personalidades de la danza, entre las que destaca Martha Graham de la que se conservan imágenes de archivo practicando el método.

Escribe dos folletos «Return to life through controllogy» (4) y «Your Health», dando a conocer su Método.

Joseph H. Pilates cree que “la buena forma física es el primer requisito para la felicidad y que la salud es un todo”. Tal forma física la consigue a través de su Método (3).

Llama Controllogía a la coordinación completa del cuerpo, mente y espíritu. No sólo nos habla del aspecto físico, sino también de hábitos de vida saludables y de la importancia de buscar momentos para contrarrestar la indolencia física y la fatiga mental del día a día. El concepto de buscar tiempo para uno mismo y realizar algún tipo de actividad, hoy en día no nos resulta novedoso, pero sí lo era en el momento de la publicación de «Volver a la vida con Pilates» 1945 (4).

La respiración, constituye para él una especie de ducha interna, que ayuda al sistema circulatorio a nutrir los tejidos, y al mismo tiempo a eliminar impurezas, a la vez que facilita el movimiento y la estabilidad. En las sesiones se aprende a inhalar y exhalar sin reglas, dependiendo de cada persona y de sus patrones de movimiento al respirar y en función, naturalmente, de los ejercicios a realizar.

La concentración en cada movimiento es fundamental y re-



quiere de un estado mental adecuado. Si no se da suficiente concentración, esto no será posible. Los monitores están en todo momento atentos para ayudar a que los ejercicios se realicen de forma correcta, con control y precisión.

El centro o core, es la base del equilibrio corporal, y se representa como un cilindro de doble pared que cubre la zona lumbar, abdominal, dorsal y tórax, formado por una pared interna compuesta por el diafragma respiratorio, psoas posterior, transverso del abdomen y la musculatura del suelo pélvico, y una pared externa formada por los oblicuos, el cuadrado lumbar, fascículos posteriores del psoas y el recto abdominal (5).

Este método en un primer momento puede parecer que nos sobrepase y pensemos que es muy complicado movernos y respirar a la vez, aunque lo hagamos continuamente, porque no estamos acostumbrados a prestar atención a nuestro cuerpo ni a hacer uso de nuestra conciencia corporal. Sin embargo, debemos tomarlo como algo natural, conforme van pasando las sesiones y nuestra práctica mejora, se convierte en un reto apasionante, ya que siempre puedes mejorar, y la enorme variedad de ejercicios hace que esta disciplina no resulte en absoluto aburrida.

### **¿Hay distintos tipos de Pilates o son solo variaciones y formas de realizarlo?**

Tenemos el Pilates de Suelo (Pilates Mat), que como su propio nombre indica se realiza en el suelo, y es el propio cuerpo el que realiza todo el trabajo. Podemos encontrar numerosas guías para la práctica de ejercicios de suelo, la

original creada por Joseph en «Return to a life through controllogy» (6) en la que no se utilizan los aparatos diseñados, pero sí se usan los llamados implementos: pelotas grandes, “foam rollers”, bandas elásticas, el “magic circle”, ...que complementan el trabajo de pilates en el suelo. Las sesiones de suelo han de estar dirigidas por un profesional que pueda visualizar bien al alumno y así corregirle en la práctica, por lo que se recomienda que los grupos sean reducidos, homogéneos y sin alumnos con lesiones graves, realizar los ejercicios con precisión y adaptarlos a la condición física de cada alumno.

Por otro lado, está el Pilates con Aparatos, podríamos decir, éste integra ambas modalidades, las clases con aparatos, pese a la creencia popular que los confunde con los típicos aparatos de gimnasio, no es más duro ni más difícil que Pilates de Suelo, al contrario, lo que sucede es que se pueden adaptar a la condición física del alumno y asistirle a la hora de realizar aquellos ejercicios para los que su cuerpo no estaría preparado sin ellos, y que por lo tanto, en Pilates Suelo no podrían hacer. Este tipo de clases constan de un número de alumnos muy reducido (como máximo de 6) o incluso son individuales. El profesor dirige la sesión, observa y corrige al alumno ayudándole a mejorar en su práctica. Si hablamos de un “pilates terapéutico” (7) hablamos de “pilates con aparatos”, ya que se trata de aplicar los principios del método a cada caso particular o grupo de individuos con similares necesidades (8)

### **¿Qué Pilates debo hacer?**

Se recomienda el Pilates con aparatos, sobre todo al comenzar a hacer Pilates y encarecidamente si tenemos alguna lesión. Por ser más completos, los aparatos facilitan un patrón de movimiento adecuado y son muy versátiles en las manos adecuadas, ya que no sólo ayudan a las personas con movilidad reducida, si no que también a aquellos que están en forma, a mejorar su entrenamiento. Se realizan ejercicios en los que se trabaja desde la planta de los pies y su movilidad, hasta la cabeza y su posicionamiento.

## CONCLUSIONES

Como conclusión, lo mejor para hacernos una idea de lo que es el Método Pilates es probarlo, acudir a un Centro donde los profesores tengan una formación acreditada y la metodología del mismo siga unos parámetros de calidad en lo referente al método y al número de alumnos por grupo. El método debe adaptarse a la persona, no la persona al método. Pilates diseñó un método para ayudar a tomar conciencia del cuerpo, flexibilizarlo y fortalecerlo de forma sencilla y eficaz. Así lo deben trasladar los monitores, si lo ponen difícil o doloroso, algo no va bien.

1. Bosco Calvo, Juan. Pilates Terapéutico para la rehabilitación del aparato locomotor. Editorial médica panamericana. 2012.
2. Gandolfi NRS, Corrente JE, De Vitta A, Gollino L, Mazeto GMFDS. The influence of the Pilates method on quality of life and bone remodelling in older women: a controlled study. *Qual Life Res.* 2019 Sep 11. doi: 10.1007/s11136-019-02293-8. [Epub ahead of print]
3. Pedregal Canva, Manuel y Hadala Michel. Entorno Pilates y dolor lumbar. Septem ediciones. 2012.
4. Pilates J. Returne to life. Vuelva a la vida con la controllogia de Pilates. Ed autor.
5. Larkam Elisabeth. Fascia en movimiento. Editorial Paidotribo. 2019
6. Pilates Joseph Hubertus y Miller William. Pilates' Return to Life Through Controllogy
7. Fernández-Rodríguez R, Álvarez-Bueno C, Ferri-Morales A, Torres-Costoso AI, Cavero-Redondo I, Martínez-Vizcaíno V. Pilates Method Improves Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Clin Med.* 2019 Oct 23;8(11).
8. Dasgupta A, Samuel AJ. Letter to the Editor, "Influence of a Pilates exercise program on the quality of life of sedentary elderly people: A randomized clinical trial". *J Bodyw Mov Ther.* 2019 Apr;23(2):231.

## BIBLIOGRAFÍA

