



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

DOCUMENTACIÓN

200607901

ACTIVIDAD FÍSICA ALTERNATIVA: YOGA, TAI-CHI Y MÉTODO PILATES

Método Pilates

ONDINE SAVAGE

Profesora Pilates

Jaén

5 y 6 de octubre de 2006

Actividad física alternativa: yoga, tai-chi y método Pilates

“Debo de tener razón. Nunca una aspirina. Nunca lesionado en toda mi vida. El país entero, el mundo entero, debe de hacer mis ejercicios. Sería más feliz”.

Joseph Hubertus Pilates (en 1965 a los 86 años)

No es yoga, ni la típica clase de un gimnasio, sino una mezcla de ambos pero distinta a cualquiera de los dos. Un método que su propio inventor denominó “Contrología”. Según sus partidarios, mejora la condición física y mental de la persona de tal forma que se puede hablar de un antes y un después de probarlo. Sus primeros adeptos han sido estrellas de Hollywood como Jodie Foster, Michael Jordan, Madonna o Julia Roberts, pero ahora esta técnica es cada vez más demandada por el ciudadano.

JOSEPH PILATES

El método Pilates nació por una “debilidad”. Joseph Pilates, su inventor, nacido en Alemania en 1880, fue un niño enfermizo que padeció asma y fiebres reumáticas, por lo que decidió estudiar el cuerpo humano y la manera de fortalecer el suyo propio con el ejercicio. Consagró gran parte de su vida a la práctica deportiva y a la creación de un método que permitiera sacar el máximo rendimiento al organismo con el mínimo estrés o daño posible.

Así se convirtió en un buen atleta, nadador y boxeador, tanto que fue elegido en 1912 para enseñar defensa personal a los detectives de Scotland Yard. En Inglaterra, durante la Primera Guerra Mundial, fue internado en un campo de concentración porque era alemán. Allí se empleó como enfermero y desarrolló una metodología para mejorar el estado de salud de otros internos. Gracias a esta técnica ninguno de ellos sucumbió a la gran epidemia de 1918 donde perecieron muchos ingleses.

Tras la guerra, Pilates se traslada a Alemania y logra tal renombre que hasta el mismo Hitler le pide que entrene a la armada alemana, pero él rechaza esta oferta y emigra a Estados Unidos. Funda su propio centro y su labor empieza a ser reconocida. Desde entonces son muchos los hospitales estadounidenses e ingleses los que utilizan el método Pilates para mejorar algunas patologías.

LA TÉCNICA

La filosofía de Pilates ha ganado cada vez más adeptos y es compartida no sólo por profesionales de la danza y el deporte, sino también por muchos fisioterapeutas y entrenadores personales que han introducido sus conceptos en la rehabilitación.

Esta técnica consiste en un programa de ejercicios realizados con aparatos especialmente diseñados con la finalidad de mejorar la condición física y mental de la persona. Es una forma de desarrollar fuerza y flexibilidad de un modo equilibrado y de mejorar los síntomas de lesiones con rapidez y éxito. Los movimientos están diseñados para ejercitar en su máxima extensión cada músculo y se basan en seis principios: concentración, control, centralización, fluidez, precisión y respiración.

Tan sólo quien no haya probado este método puede decir que son ejercicios ideales para perezosos, pues requieren esfuerzo y voluntad para llevarlos a cabo y si no

Actividad física alternativa: yoga, tai-chi y método Pilates

se está en forma cuestan al principio. Pero se trata de eso, de potenciar la musculatura, aumentar la flexibilidad y elasticidad y aprender una correcta postura corporal.

El método Pilates tiene tres niveles: básico, intermedio y avanzado. La diferencia entre ellos es que cuanto más se progresa, más número de ejercicios se realizan y más complejos son.

Este método utiliza una serie de máquinas ("reformer", "cadillac", "barril con escalera", "chair", etc.) con las que se potencian más unos músculos u otros, aunque en cada ejercicio siempre se está utilizando la mayor parte de la musculatura. A diferencia de las actividades que se realizan en un gimnasio, donde se centran en una zona del cuerpo y se olvidan de las demás, Pilates realiza un trabajo global donde la concentración es fundamental. También, se tiene muy en cuenta la respiración, como se hace en el yoga, por ejemplo, lo que ocurre es que aquí hay que combinar las inspiraciones y las espiraciones con la fuerza y la relajación de los músculos.

Se trata de reforzar la zona del "centro de energía", formado por la pelvis, los glúteos, el abdomen y la cadera, y una vez conseguido esto podemos "descargar" otras regiones del cuerpo como los hombros, el cuello y las piernas.

BENEFICIOS PARA LA SALUD Y LA MENTE

Alivio de problemas de espalda, caderas, rodillas, cuello, osteoporosis, lesiones deportivas, aumento de la autoestima y estilización de la figura. Estos son algunos de los beneficios que se pueden conseguir con el método Pilates. Así lo afirman sus adeptos y los resultados de algunos estudios publicados en revistas médicas.

Los beneficios del método Pilates también se han mostrado en los casos de osteoporosis, al estimular la formación de masa ósea y reducir el riesgo de fracturas, y en la rehabilitación de personas con problemas de movilidad como consecuencia de un accidente o del desgaste del aparato locomotor.

No obstante, las indicaciones del método Pilates se extienden igualmente a las personas sanas de cualquier edad que simplemente desean mejorar su forma física y tonificar sus músculos. "Lo más importante es aprender a utilizar y controlar la fuerza interior física y mental para sacar el máximo rendimiento al organismo. Una vez aprendidos los ejercicios, el paciente puede practicarlos y entrenarse donde quiera, incluso en la oficina", apunta Bosco.

De hecho, se han creado programas específicos para niños, embarazadas u oficinistas, con los que se realiza un intenso trabajo de higiene postural para la prevención de trastornos físicos. En el caso de los ancianos, el método Pilates ha demostrado ser especialmente beneficioso. "Es capaz de potenciar el equilibrio, por lo que el riesgo de caídas es menor; actúa como una burbuja de oxígeno ya que mejora la respiración y se oxigenan mejor, y tonifica la musculatura mejorando considerablemente la movilidad".

"Con un programa bien diseñado para pacientes con problemas discales se consigue minimizar las presiones del disco mientras se restauran la flexibilidad, fuerza, resistencia, equilibrio y una postura adecuada. Además, se pueden lograr resultados mejores que con la medicación oral con una disminución de la reaparición del dolor lumbar", explican los autores de una investigación, publicada en "*Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*", donde se aplicaron los principios del método Pilates.

Actividad física alternativa: yoga, tai-chi y método Pilates

Cualquier persona puede realizar este tipo de ejercicios. Desde los más pequeños a los de más edad. Incluso se pueden llevar a cabo en el hospital como lo demuestra un estudio publicado por “*BMC Geriatrics*” que, tras aplicarlo a 39 pacientes con una edad media de 70 años, comprobó que la mayoría fue capaz de realizar estas actividades mientras estaban hospitalizados.

LOS PRINCIPIOS CLAVES

Centro: es el punto focal de este método. Todo el trabajo se inicia desde y se sostiene a través del “centro”. Joseph Pilates lo llamó “*powerhouse*”. Se trabaja alrededor de una línea central y dos líneas perpendiculares, una cruza de hombro a hombro y otra de cadera a cadera, lo que se llama el “marco o caja”. Éste es el motor que centra el cuerpo cuando éste entra en acción.

Concentración: es necesaria para lograr los beneficios de este método. Es la mente la que guía al cuerpo y en cada acción que se ejecuta se centra la mente en sus cinco aspectos: inteligencia, intuición, imaginación, voluntad y memoria.

Control: cuando se trabaja concentradamente y desde el centro se adquiere control sobre los movimientos. Esto es lo que Joseph Pilates llamó “El arte del control”.

Precisión: cada ejercicio está diseñado con el fin de lograr el máximo beneficio. Se trabaja con calidad en lugar de cantidad.

Respiración: todos los ejercicios se realizan al ritmo de la respiración. Se inhala en el momento del máximo esfuerzo para enviar oxígeno fresco a los músculos cuando más lo necesitan y se exhala expulsando todo el aire impuro de los pulmones.

Fluidez: el trabajo completo consiste en una sucesión de ejercicios que fluyen en una vigorosa dinámica. A un mínimo de movimiento corresponde un máximo de fluidez.

LOS PRINCIPIOS DE PILATES

- Control (para evitar lesiones)
- Precisión (que deriva del control)
- Flexibilidad (ningún movimiento debe ser rígido)
- Fluidez (ni muy rápido ni muy lento)
- Respiración (coordinada con los ejercicios)
- Control mental (la mente es indivisible del cuerpo)
- Centro de gravedad

El método cuenta con más de 300 ejercicios, con otras tantas variantes, que en su mayoría se realizan tumbados sobre una superficie especialmente acondicionada para evitar presiones sobre músculos y articulaciones. Uno de los principales objetivos del método es fortalecer el centro de gravedad del organismo, lo que Pilates denominaba “*powerhouse*” (centro o casa de poder), que se encuentra en la zona abdominal y

Actividad física alternativa: yoga, tai-chi y método Pilates

lumbar. “Al fortalecer esta zona se puede proteger la columna, se mejora la estabilidad del cuerpo, se consigue un mayor control abdominal y se potencia la respiración al dinamizar el diafragma torácico”.

Por lo tanto, reforzando esta zona no sólo se obtiene una mejora física general y un mayor control sobre las extremidades y articulaciones, sino también la prevención de trastornos como la incontinencia urinaria, ya que se trabaja intensamente la zona del suelo pélvico.

