

PILATES

El origen de Pilates

Su creador, Joseph Pilates, empezó a desarrollar su método a principios del siglo XX.

En su infancia era un niño que sufría de asma y debilidad física de ahí que sus estudios se fundamenten en fortalecer cuerpos débiles y enfermizos a través de varios ejercicios donde la mente juega un papel importante.

Lo llamó arte de la 'contrología'. La idea consiste en usar la mente para controlar y dominar los músculos.

Otro motivo impulsor de esta técnica fue su encarcelamiento en la primera guerra mundial, cuando, en una celda, desarrolló toda una serie de ejercicios para mantener su forma física.

Más tarde en la isla de Man, trabajó como camillero ayudando a pacientes sin capacidad ambulatoria: creó e instaló en sus camas un sistema de poleas y muelles para facilitar la ejecución de los ejercicios. Había creado un nuevo sistema de rehabilitación mucho más rápido. Este sistema, más tarde, se convirtió en el famoso aparato 'Cadillac' para usar conjuntamente con el trabajo de suelo 'Matt work'.

En 1926 emigró a Nueva York, donde fundó el primer 'Pilates Studio'.

Trabajo con bailarines famosos como Martha Graham y George Balanchine, desde entonces su técnica, ha formado parte del trabajo diario de un buen bailarín o actor.

'Una espalda sana, una vida más larga' (Joseph Pilates) .

¿Qué es el método pilates?

Es un trabajo equilibrado donde el cuerpo entero participa en cada ejercicio, evitando sobrecargas de grupos musculares, unos más que otros, y previniendo el riesgo de lesión. Este método se basa en los siguientes principios:

La respiración es fundamental en una buena ejecución de los ejercicios: Si no hay una buena sincronización entre la respiración y el ejercicio, se crea mucha tensión. Una buena respiración oxigena la sangre, aumenta el flujo sanguíneo en todo el cuerpo y revitaliza.

Un entreno basado en fuerza y flexibilidad, proporciona agilidad y fortaleza en la actividad cotidiana.

La colocación del cuerpo en cada postura es fundamental, se debe respetar en todo momento las curvas naturales del cuerpo (cifosis – lordosis) .

Cuerpo y mente van unidos, trabajan juntos durante todo el programa. El control muscular y la conciencia corporal ayudan a progresar con mayor celeridad.

Los abdominales, el ‘core’, es el centro del cuerpo, es decir, la fuerza y el equilibrio global. Los abdominales en todo momento se mantienen activos. Los abdominales tienden no solo a volverse más planos y robustos sino que además contribuyen de modo definitivo a estabilizar la pelvis y a mantener una buena postura.

Estabilidad en el cuerpo: Durante toda la sesión se trabaja fuerza y flexibilidad de un modo equilibrado. En todos los ejercicios se procura alargar el músculo en vez de acortarlo, a través de elongaciones en el movimiento. En todos los ejercicios los músculos trabajan de forma excéntrica y concéntrica. Las consecuencias valoradas a un buen trabajo siguiendo este método son: aumento del rendimiento deportivo, mejora de la postura corporal, tonificación y fortalecimiento de todo el cuerpo, mejoras en la circulación sanguínea, así como en la concentración y la conciencia corporal. Estabilidad en el cuerpo, bienestar, mejora de la autoestima y la seguridad en uno mismo, alivio en dolores de espalda y prevención de lesiones.

Los cinco principios

Breathing : respiración

Pelvic placement: colocación pélvica.

Ribcage placement: colocación de las costillas.

Scapular movement and estabilizacion: movimiento y estabilización de la escápula.

Head and cervical placement: colocación de cabeza y cervical.

Niveles del método

Existen 3 niveles en el método pilates, pero aquí solo se trata el primero de ellos: 'Essential'.

Hay dos fases en la ejecución de los ejercicios la de calentamiento o 'warm up' y la de ejercicios o 'exercices'.

A continuación se detallan los distintos ejercicios para cada una de estas fases.

Warm up: Calentamiento

Breathing
Imprint and release.
Hip release.
Spinal rotation.
Cat stretch.
Hip rolls.
Scapula isolation.
Arm circles.
Head nods.
Elevation and depression of the scapula.

Exercises: Ejercicios

Ab prep.
Breast stroke prep.
Shell stretch.
Hundred.
Half roll back.
Roll up.
One leg circle.
Spine twist.
Rolling like a ball.
Single leg Stretch.
Obliques.
Double leg stretch.
Scissors.
Shoulder bridge prep.
Roll over prep.
Heel squeeze prone.
One leg kick prep.
Breast stroke.
Shell stretch.
Saw.
Neck pull prep.
Obliques roll back.
Side Kick.
Side leg lift series.
1, 2, 3, 4, 5.
Spine stretch forward
Teaser prep.
Single leg extension.
Swan dive prep.
Swimming prep.
Shell stretch.
Leg pull front prep.

Seal.
Side bend prep..
Push up prep.
Stretch.

Pilates con material:

Pelota.
Flexband.

Modificaciones y correcciones.

Cifosis
Lordosis
Espalda plana
Hernia discal
Lumbalgia.