

FILOSOFÍA DEL MÉTODO PILATES

Además de los 6 principios que dirigen y sellan el desarrollo efectivo de una sesión del Método, Joseph Pilates basó todo su trabajo en tres grandes principios u objetivos generales.

A - Mejora Integral de la salud.

B - Desarrollo muscular uniforme de todo el cuerpo.

C - Respiración.

A - Mejora Integral de la salud.

Un buen estado físico, es el logro y el mantenimiento de un cuerpo uniformemente desarrollado, con una mente sana y capaz de llevar a cabo de un modo natural y sencillo nuestras muchas y variadas tareas cotidianas de forma satisfactoria.

Mejora Integral de la salud se refiere al desarrollo del cuerpo, la mente y el espíritu, en total coordinación y equilibrio entre sí.

Joe escribió que la salud se puede lograr a través de ejercicios, de una dieta apropiada, de buenos hábitos de higiene y de sueño, con mucha luz del sol y aire fresco, y una vida en la que el trabajo, el ocio y el relax estén en equilibrio.

La flexibilización, el fortalecimiento, la corrección postural y la descompresión vertebral, son en gran parte, responsables de esta mejora constante a nivel general.

B - Desarrollo muscular uniforme de todo el cuerpo.

Todo el cuerpo trabaja sinérgicamente, para conseguir desarrollar favorablemente cada músculo en consonancia con las funciones que tiene que desarrollar (musculatura fásica y musculatura tónica). Se fortalecen los músculos mas débiles, se alargan los acortados y se relajan los sobrecargados, buscando un equilibrio total a todos los niveles.

“Para alcanzar los mejores logros, dentro del alcance de nuestras capacidades en todos los ámbitos de la vida, tenemos que luchar constantemente por tener cuerpos fuertes y saludables, desarrollar nuestras mentes hasta al límite de nuestra capacidad”. **J. H. Pilates.**

“Realiza religiosamente los ejercicios de Contrología, sólo cuatro veces por semana durante tres meses... te encontrarás con que el desarrollo de tu cuerpo se aproxima al ideal, a la vez: que logras un renovado vigor mental y una mejora en lo espiritual”. **J. H. Pilates.**

El desarrollo muscular uniforme de todo el cuerpo, es una disciplina mental y física, una ética de trabajo, una actitud para con uno mismo y la asunción de un estilo de vida que resulta necesario para lograr una mejora integral de la salud.





C – Respiración.

Al ser inerte a nuestra voluntad conciente, es algo que damos por hecho. Y las referencias que hacemos a esta función, ocurren más en relación a contaminación externa, que a método interno. Si contamos el número de ciclos respiratorios que realizamos al cabo del día (inhalación y exhalación) nos daría una cifra aproximada de 30.000. Son demasiadas veces en la cual realizamos una función, como para hacerlo incorrectamente. Es lo primero que hacemos al nacer y lo último que dejamos de hacer en nuestras vidas. Por el contrario ante un dolor de cabeza, lo más habitual es que abramos la puerta del botiquín, en vez de abrir la ventana y respirar a pleno pulmón. Y sin embargo, todos sabemos que el ser humano necesita, por este orden, aire, agua, alimento y luz para mantenerse vivo.

*“Ante todo, aprende a respirar correctamente” **

*“Inhala llenando tus pulmones de aire” **

*“Exhala exprimiendo los pulmones hasta el último aliento”**

Según Joseph Pilates le dijo a **Ron Fletcher**.

La respiración es parte integral del funcionamiento total del cuerpo, que incrementa la capacidad de volumen, la oxigenación y otros cambios fisiológicos. Una inhalación y una exhalación completas y consistentes, ayudan a que el sistema circulatorio nutra todos los tejidos con sangre rica en oxígeno, mientras se lleva las im-

purezas y los residuos del metabolismo. Pilates se refería a este mecanismo de limpieza, diciendo que era una *“ducha interna”*, que traía asociadas la revitalización física y el rejuvenecimiento.

