

PRINCIPIOS DEL MÉTODO PILATES

Control, Concentración, Estabilización, Respiración, Fluidez y Precisión.

Joseph desarrollo su método con un objetivo claro:

“La mejora de la salud mediante un desarrollo uniforme de todo el cuerpo y equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu”.

Para alcanzar esta meta dirigió su trabajo hacia:

- Un desarrollo muscular uniforme.
- Una respiración completa.
- Descompresión y flexibilidad vertebral y movilidad articular.
- Circulación sanguínea activa.
- Equilibrio entre mente y cuerpo.

Por ello, la realización y efectividad de este Método precisa de la aplicación de los siguientes principios:

1.- Control.

“Lo ideal es que los músculos obedezcan a la voluntad. Lo razonable es que la voluntad no esté dominada por los actos reflejos de nuestros músculos. La Contrología comienza con el control de la mente sobre el cuerpo”. **J. H. Pilates.**

“La buena postura se puede adquirir acertadamente sólo cuando el cuerpo entero está bajo perfecto control”. **J. H. Pilates.**

Controlar el cuerpo en todo momento es esencial. Los movimientos que son mecánicos no están controlados. Los movimientos inconscientes pueden llevar a patrones ineficaces de movimiento. Por esta razón el control comienza en la mente y de ahí la importancia del principio de Control + Concentración.

El control no se aplica sólo a los ejercicios, sino también a las transiciones, y aun más, a los movimientos realizados en la vida cotidiana.

De hecho, J.H. Pilates definió su método como **“el Arte de la Contrología”**. Defendiendo firmemente que sólo a través de un control absoluto de la mente sobre el cuerpo, se podía alcanzar un bienestar y un estado de forma adecuados.

El control viene dado por la utilización de los músculos adecuados en las acciones requeridas. Estando la mente necesariamente implicada en todo momento para que esto sea posible. Para ello es necesaria la comprensión a nivel físico y mental de la acción que se va a realizar.

La simbiosis entre cuerpo y mente, permite que al reavivar miles y miles de células musculares, que normalmente permanecen inactivas, se reanimen a su vez miles y miles de células inactivas del cerebro, activando nuevas áreas y estimulando el funcionamiento de la mente.



2.- Concentración.

“El método Pilates consiste en que la mente vaya adquiriendo dominio sobre el control completo del cuerpo”. **J. H. Pilates.**

“Mantenga siempre su mente totalmente concentrada en el objetivo de los ejercicios mientras los realiza”. **J. H. Pilates**

Este principio se basa en la **CONCIENCIA CORPORAL**. Es sólo a través de la concentración mente-cuerpo que se pueden detectar y tratar tensiones escondidas y patrones de movimiento defectuosos. Cada movimiento debería ser un acto consciente controlado por la mente. **La conciencia corporal es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras.** Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de retroalimentación, puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación (ahorro de energía).

Los fundamentos de la conciencia corporal, del descubrimiento y la toma de conciencia de sí mismo son:

Conocimiento del propio cuerpo a nivel global y segmentario. Movilidad-inmovilidad. Cambios posturales (tumbado, de pie, de rodillas, sentado,...). Agilidad y coordinación global. Planos de movimiento. Equilibrio estático y dinámico. Lateralidad. Respiración. Motricidad gruesa y fina. Coordinación óculo-movimiento.

Para llegar a tener un desarrollo óptimo de la conciencia corporal, se deben de tener en cuenta los siguientes aspectos: **Espacio, Tiempo y Movimiento** y todas sus combinaciones.

Desarrollar la conciencia corporal implica un mejor desarrollo de las funciones de equilibrio y coordinación. La visualización es una herramienta que facilita la toma de conciencia corporal a través de la concentración y conexión cuerpo-mente.

3.- Estabilización.

“De la misma manera que se utilizan pequeños ladrillos para construir grandes edificios, el desarrollo de los músculos pequeños ayudará a desarrollar los grandes”.


J. H. Pilates.

Se trata de comenzar cualquier movimiento desde una base estable.

Joseph Pilates definía esta estabilidad o modo de “centramiento”, como activación del **PowerHouse**. También conocido como “centro”, “faja de fuerza”, “cinturón abdominal”.

Pilates desarrolló la idea que los músculos abdominales eran la **“central-energética”** del cuerpo. Todo movimiento se inicia **desde el centro** y se requiere igual fortalecimiento de los abdominales y de los músculos de la espalda. En los ejercicios Pilates todo movimiento va precedido por la activación abdominal.





Por ello, la idea es la de estabilizar y fortalecer la columna vertebral, para de este modo protegerla de movimientos insanos. Para ello, el músculo transverso del abdomen envuelve la cintura a modo de corsé y ayudado del suelo pélvico y los músculos multifidos, se crea un cilindro estabilizador que ayuda a la creación de un “fajín muscular” que favorece la descompresión y alineación vertebral. Este fajín o corsé, también sujeta los órganos internos y mantiene la buena postura.

Los músculos abdominales juegan un papel crítico para mantener la columna erguida. Se extienden de manera horizontal, vertical y diagonalmente, envolviendo el abdomen en láminas de tejido y creando el famoso corsé natural.

La estabilización no sólo afecta a la zona lumbopélvica. También es de vital importancia trabajar la estabilización de la cintura escapular para mantener el pectoral abierto, los hombros bien colocados y a su vez, permitir que el cuello (la columna cervical), tenga una base correcta donde apoyarse de manera saludable.

4.- Respiración.

“Ante todo, aprende a respirar correctamente”.

“Inhala llenando tus pulmones de aire”.

“Exhala exprimiendo los pulmones hasta el último aliento”.

“Millones de personas no han aprendido nunca a dominar el arte de la correcta respiración”.

J. H. Pilates.


En muchos programas de ejercicios, el vínculo entre la respiración y la acción no es importante. En Pilates, sin embargo, cada movimiento viene acompañado de una respiración consciente y activa.

La respiración, para que sea eficiente, debe realizarse de forma plena hacia la espalda y los costados. La respiración del Método Pilates es Posterior-Lateral, pues es una parte esencial para que el cuerpo funcione correctamente.

Una inhalación y exhalación completas incrementan la capacidad pulmonar, mejorando la oxigenación y por lo tanto el movimiento.

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





ría a este mecanismo de limpieza diciendo que era una **“ducha interna”** que traía aparejadas la revitalización física y el rejuvenecimiento.

Una respiración completa tonifica todo el sistema respiratorio, estimula el corazón, favorece los movimientos peristálticos, ayudando al funcionamiento del estómago, el bazo, los riñones, el hígado y la vesícula; colabora con el equilibrio del sistema endocrino, mejora la calidad de la sangre, por mayor eliminación de gas carbónico y absorción de oxígeno, aumentando la salud de todos los órganos y tejidos, dando mayor resistencia inmunológica y produciendo crecimiento de la energía ya que a su vez produce relajación mental.

La inhalación facilita la extensión de columna, mientras que la exhalación facilita la flexión. Como norma general, con la inhalación se realizará la parte preparatoria del ejercicio, mientras que se exhalará durante la acción.

La técnica de respiración Pilates requiere tiempo para ser dominada y debería practicarse tan a menudo como fuera posible. Cada ejercicio comienza y acaba con un patrón de respiración consciente y cada ciclo de respiración se coordina con un movimiento específico.

5.- Fluidez y Coordinación de Movimientos.

“El resultado de un correcto movimiento del cuerpo viene dado por un estado armónico, que se transluce en equilibrio y coordinación”.

“Comience con los movimientos correctos cada vez que se ejercite, para que no los haga incorrectamente y así pierda todos los beneficios vitales importantes”.


J. H. Pilates.

En el sistema Pilates, el cuerpo entero se coordina como un todo, en vez de que una parte trabaje de manera aislada. La respiración posterior-lateral, se coordina con los abdominales para estabilizar la columna y la pelvis antes de cada movimiento. Esto desarrolla la capacidad neuro-muscular para coordinar la mente y el cuerpo. Mantener movimientos controlados, que encadenan el final de un ejercicio con el principio del siguiente es trabajar con fluidez y coordinación.

Podemos definir una sesión de Pilates como **“sistema de movimientos rítmicos y dinámicos marcados por una respiración adecuada y realizados con control”.**

Esta fluidez de movimientos “naturales”, nos hace tomar consciencia, a la vez, de las acciones realizadas en nuestra vida diaria, de una forma sana y segura.





Las herramientas claves para enseñar correctamente este principio serán: **voz y ritmo, transiciones entre ejercicios y los patrones de respiración**. De esta manera vamos obteniendo el desarrollo gradual de la conciencia corporal. Por esta razón, en el inicio del método, los movimientos Pilates son lentos y controlados y se aplican los principios de manera progresiva que permita a la persona ir dominando poco a poco.

6.- Precisión.

“Es la realización completa, exacta y cuidadosa de cada movimiento. Cada movimiento importa”.

“Los beneficios del sistema Pilates dependen solamente de la realización de los ejercicios exactamente como indican las instrucciones”

J. H. Pilates.

Todos los movimientos Pilates son exactos en su precisión y se sincronizan de manera detallada y concisa. Si el movimiento es incorrecto es que hemos perdido la interrelación entre los Principios. El principio de la Precisión está relacionado con todos los demás principios. Realizar el ejercicio con un control riguroso de cada movimiento, que se inicia desde la estabilización, coordinando respiración y movimiento, nos lleva a trabajar con precisión.

Es importante realizar los ejercicios de un modo preciso ya que cada movimiento o conjunto de

ellos, aporta unos beneficios y objetivos específicos. Mantén ese objetivo en tu mente mientras realizas o enseñas el ejercicio.

El objetivo del principio de la Precisión, es **crear una disciplina corporal, generando un entrenamiento físico y mental profundo y efectivo**.

