

MAT INTRODUCCIÓN

Mat - Trabajo de suelo

El Mat o trabajo de suelo sobre colchoneta, es el principio y el final de la Técnica.

Al iniciar al cliente en el Método Pilates, debemos de enseñarle a trabajar con su cuerpo incorporando dentro de la clase los Principios de Respiración, Concentración y Estabilización para ir progresivamente incluyendo todos los Principios en que se fundamenta la técnica.

Por esta razón, el Mat, es la base del método y donde se verán los objetivos, progresiones y similitudes de todos los ejercicios realizados posteriormente en aparatos. Al contrario de la iniciación en el Método, el Mat nos ofrece en el nivel avanzado, ejercicios desafiantes sin ninguna ayuda externa de aparatos ni soporte.

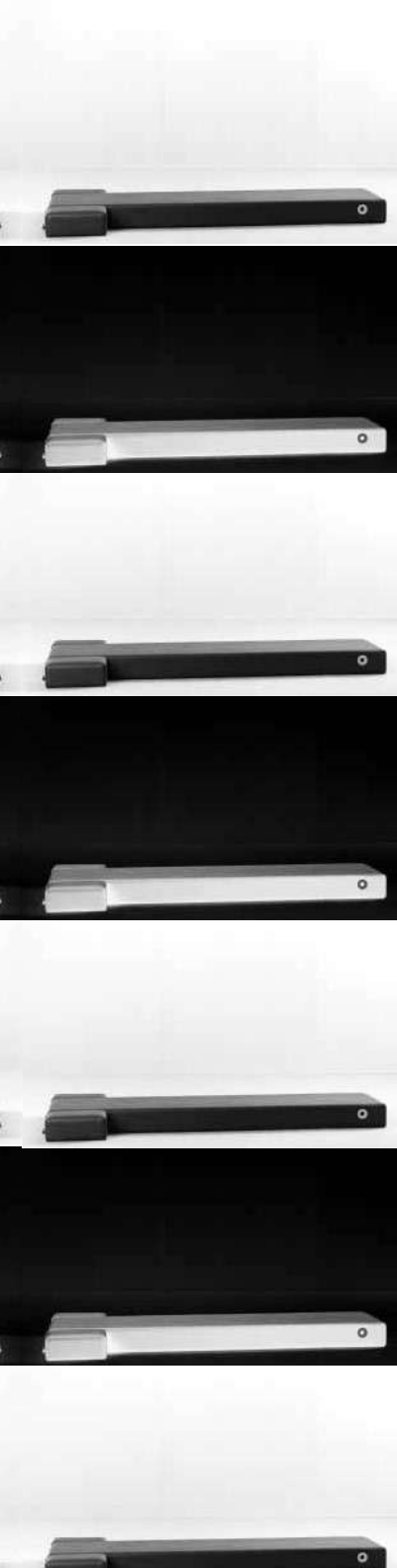
Los ejercicios del Mat son los primeros ejercicios diseñados y la base de todo el sistema de ejercicios que Pilates desarrolló y, es esencial su conocimiento completo para una comprensión precisa de la técnica Pilates.

Los 37 ejercicios de Mat, son los únicos a los que Joseph Pilates asignó un orden. Y es axial como se muestran en este manual. Estos ejercicios no estaban ordenados por nivel de dificultad. Este era el orden y así se seguía.

Hoy en día estos ejercicios están ordenados por niveles, como tenemos en el manual: Básico, Intermedio y Avanzado.

Esta estructura de ejercicios facilita la labor del profesor y la calidad de las clases. Trabajar bajo una estructura organizada de manera progresiva hace posible que la combinación de ejercicios resulte eficaz y completa.





A su vez, presentamos en el manual en el nivel Básico e Intermedio, unas “modificaciones facilitadoras” las cuales deberán ser muy tenidas en cuenta a la hora de programar o desarrollar una sesión. La correcta introducción de los ejercicios garantiza la efectividad de la clase. Por ello, introducir ejercicios nuevos de manera adecuada, permite al profesor respetar el nivel y capacidad del cliente.

No hay que olvidar que el trabajo de Mat es el más complicado de desarrollar y que por lo tanto es el que más le costara al cliente. Por lo que el uso de los aparatos y las modificaciones que creamos con ellos para llegar al producto final, será de gran importancia para la comprensión y correcta ejecución de los ejercicios de Mat.

El 90 por ciento de los clientes, no será capaz de realizar algunos de los ejercicios en su versión original nunca. Incluso aquellos que puedan parecer sencillos para el profesor u otros clientes.

Los 37 ejercicios en su versión ideal equivalen a una sesión de nivel Avanzado, y sólo los profesionales del Método Pilates y clientes con trayectoria profesional en otras actividades físicas, serán capaces de realizarlos correctamente.

No debes estresarte por ese motivo, ni caer en el aburrimiento por utilizar siempre los mismos ejercicios. La clave y riqueza del método, está en las MODIFICACIONES, DESCODIFICACIONES Y PROGRESIONES de los ejercicios.

Busca la forma de llevar al cliente por el camino más adecuado o motivante, hasta conseguir el ideal. De este modo las clases se harán más amenas tanto para el profesor como para el alumno, además de seguras y eficientes que a fin de cuentas debe ser tu responsabilidad y objetivo principal como profesor.