

EL MÉTODO PILATES. MUCHO MÁS QUE UNA MODA

La salud no tiene precio, y la moda empieza a saberlo muy bien. Cuidar de uno mismo, respetar el cuerpo, buscar el equilibrio y el bienestar es esencial para estar al día (¡por suerte!). En la actualidad, hablar de moda en el ámbito del cuidado corporal es hablar de Pilates.

El método Pilates se está imponiendo cada vez más. Ha pasado de ser un método desconocido del que nadie había oído hablar a un milagro del acondicionamiento físico. Promete fortalecer, estirar y equilibrar todo el cuerpo, incluso ser una fórmula de rehabilitación altamente efectiva. Lo bueno es que realmente es lo que asegura, siempre y cuando se practique con profesionales bien preparados.

¿En qué consiste?

El método Pilates es una forma de entrenamiento físico y educación corporal muy completa y equilibrada. Dirige su atención a los músculos profundos para lograr la estabilidad del centro del cuerpo y buscar el máximo control de los movimientos corporales a través del dominio mental. De hecho, su creador (Joseph Pilates) la llamó *Controlología*, es decir, ciencia del control. Este método trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, mejorando la postura, la flexibilidad y el equilibrio global, además de estilizar la figura.

Se basa en un programa muy seguro de ejercicios controlados de alta calidad, en los que la respiración, la concentración, la alineación y la fluidez son claves. Prima la precisión de los ejercicios ante el exceso de repeticiones, que sólo lleva a fatigarnos y a crearnos tensión. Puede practicarse con máquinas específicas o en el suelo, ya sea en clases individuales o en grupos pequeños.

¿Quién lo puede practicar?

Los ejercicios de Pilates han revolucionado el campo del fitness, del entrenamiento físico y de la rehabilitación, por ser sumamente completos y abarcar todos los aspectos importantes del ejercicio.

A pesar de resurgir a partir de la práctica de los bailarines profesionales, el éxito masivo del método se debe a que todo individuo puede practicarlo. Cualquiera puede encontrar ganancias a su medida, sin importar la edad ni la capacidad física o el nivel de elasticidad que tenga. Hay muchas adaptaciones y niveles de dificultad que se adaptan perfectamente a cada persona. Es fascinante cómo la práctica regular mejora notablemente el rendimiento físico e intelectual, y aporta una agradable sensación de desahogo y vitalidad.

Su aplicación a la rehabilitación adapta los conocimientos más recientes en medicina y fisioterapia al entrenamiento de Pilates. El resultado es un sistema dinámico de rehabilitación y prevención de lesiones, que también trata dolencias altamente extendidas como la osteoporosis, el dolor de espalda y tantas otras derivadas de la mala postura.

Origen y filosofía del método

“Debo estar en lo cierto. Nunca una aspirina. Nunca en mi vida me he lesionado. Todo el país, todo el mundo, debería practicar estos ejercicios. Serán felices de hacerlo”

Joseph Hubertus Pilates, 1965, a la edad de 86 años

Este sistema de ejercicios fue desarrollado por Joseph H. Pilates en Alemania, a principios del siglo XX. Su intención era encontrar una fórmula para conseguir una vida sana de una forma placentera y totalmente compatible con los quehaceres diarios. Según Joseph H. Pilates, el primer requisito para lograr la felicidad es el dominio del cuerpo. Independientemente de tu edad, si te sientes más ágil, fuerte y rebosante de vitalidad, tu vida será más plena. Estos objetivos coinciden plenamente con los que tenemos la mayoría de nosotros, pero el ritmo de vida actual precisamente no nos los facilita.

Joseph H. Pilates vio que la causa principal de la mayoría de abandonos de la práctica de ejercicio físico es el aburrimiento, seguramente porque sus objetivos radican en mantenerse en forma o a adelgazar sin más, y no porque disfruten con ella. Por ello, Pilates se propuso que su sistema de ejercicios se practicara de la forma más agradable posible. El método Pilates permite relajarse y recuperar la energía mediante ejercicios de *esfuerzo relajado*. Esto quiere decir que disfrutamos con cada movimiento, tomamos conciencia de él y nos tonificamos al mismo tiempo. El “sufrir por sufrir” no tiene cabida en el programa. Ejecutando correctamente cada ejercicio, optimizamos sus efectos y beneficios. El resultado va más allá de sentirse bien, estar

en forma o aliviar el dolor. Constituye en sí una de las más eficaces herramientas de rehabilitación y perfeccionamiento técnico, y un camino directo hacia la calidad de vida que todos perseguimos.

Es un hecho: Pilates está de moda.
Ojalá todas las modas fueran como esta.

Paulina Savall, abril del 2005