



---

## “Lo importante no es lo que haces, sino cómo lo haces”J. Pilates.

El método Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por el alemán Joseph H. Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de las técnicas de rehabilitación física de la época y de distintas especialidades como gimnasia, boxeo, danza, natación, esquí, traumatología, artes marciales, yoga, Chi Kung o Tai chi, etc, uniendo el dinamismo, la vitalidad y la fuerza muscular de occidente con el control mental, la respiración y la relajación orientales.

Pilates fue un niño enfermizo, lo que le llevó a estudiar el cuerpo humano y la manera de fortalecerlo mediante el ejercicio. Así, llegó a ser con el tiempo un gran atleta y entrenador e ideó un sistema para que heridos y enfermos postrados en sus lechos también pudieran realizar los ejercicios, consiguiendo mejorar la movilidad articular y la circulación sanguínea, así como aumentar la fuerza muscular y el sistema inmunológico. Pilates inició su trabajo para la gente de la calle, pues quería que el método fuera asequible para todo el mundo y que sus principios se incorporaran a toda nuestra actividad diaria hasta que acabaran convirtiéndose en algo natural.

En su origen, Pilates llamó a su técnica *Contrología*, debido a que recalca el uso consciente de la mente para *controlar* el cuerpo, pero buscando el equilibrio y la unidad entre ambos. La definió como la completa coordinación entre mente, cuerpo y espíritu, considerándolos una totalidad. Aunque el método Pilates se ha desarrollado y ha dado lugar a una gran cantidad de estilos y aplicaciones distintas, sus principios fundamentales deben estar siempre presentes: *Centralización* -conexión con el abdomen- y *fluidez* del movimiento, que ha de ser rítmico y armonioso; *concentración* de la mente en el ejercicio; *control* y *máxima precisión* en su realización, *alineación* en la postura, *estabilización* y *respiración* adecuada.

Los ejercicios están fundamentalmente compuestos por movimientos controlados, muy conscientes, y coordinados con la respiración, con el fin de crear un cuerpo armonioso, coordinado, musculado, elegante y flexible. A través de la práctica, la mente va tomando conciencia de las capacidades, limitaciones, fortalezas y debilidades del cuerpo para mejorar el estado físico y mental. Es un deporte muy técnico, donde la correcta ejecución de los distintos elementos que componen cada ejercicio es más importante que el número de repeticiones o series: en Pilates, “menos es más”.

El método se centra en el desarrollo de los músculos internos, sobre todo del centro del cuerpo, para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para prevenir y curar el dolor de espalda. Lo que Pilates denominó el *powerhouse* o *centro de poder*, *centro de energía*, *centro* o *neutro*, se sitúa en la parte inferior del tronco, como una faja que rodea toda la zona lumbar y abdominal. Hace referencia fundamental, aunque no exclusivamente, al músculo transversal del abdomen, siendo su fortalecimiento la clave de todo el método, lo que habilita al cuerpo a moverse libre y equilibradamente, evitando movimientos y compensaciones perjudiciales. Todos los movimientos se inician y se sostienen desde esta zona, que debe estar siempre presente durante la práctica.

Se realiza una respiración intercostal. Al inspirar se debe notar como las costillas se separan. En la espiración, que suele coincidir con la mayor intensidad del ejercicio, se cierran primero las costillas y después se hunde el *centro*, con la sensación de pegar el ombligo a la columna. También se puede añadir a esto el cierre del perineo y la contracción de los glúteos.

El Pilates nos ayuda a conseguir resistencia y equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los acortados, ejercitándolos con un esfuerzo relajado, sin sufrimiento, disfrutando de los movimientos en sí mismos. Esto nos lleva a mejorar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo respetando las articulaciones y la espina dorsal, consiguiendo agilidad y armonía.

Los ejercicios conscientes aumentan el riego sanguíneo en el cerebro paulatinamente, estimulando zonas cerebrales que previamente estaban adormecidas, proporcionando mayor lucidez y euforia. Además, al implicar a la mente con imágenes visuales, estimulamos subconscientemente los músculos, por eso decía Pilates que cuando ejercitas el cuerpo sin implicar a la mente, realizas la mitad del trabajo. Y es que, según él, para alcanzar la felicidad es imprescindible dominar el cuerpo-mente, y si a los 30 años estás anquilosado y en baja forma, eres “anciano”, y si a los sesenta te sientes ágil y fuerte, eres “joven”.