

Pilates

dummies

Descubre los ocho grandes principios del pilates

Adquiere mayor flexibilidad y tonifica tus músculos

Encuentra los ejercicios más indicados según tu nivel

Ellie Herman

Instructora certificada del método pilates



Pilates dummies

Ellie Herman

dummies

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc. ...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: Pilates For Dummies

© 2009 by Wiley Publishing, Inc.

© de la traducción: Maria Victoria Roa Toledo, 2010

© Centro Libros PAPF, SLU, 2010, 2019 Grupo Planeta Avda. Diagonal, 662-664 08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0525-4 Depósito legal: B. 4.614-2019

Primera edición: octubre de 2010 Primera edición en esta presentación: marzo de 2019 Preimpresión: gama, sl Impresión: Huertas Indústrias Gráficas, S. A.

> Impreso en España - Printed in Spain www.dummies.es www.planetadelibros.com

Sumario

Introducción	1
Sobre este libro	1
Cómo está organizado este libro	
Parte I: Lo básico del pilates	
Parte II: Ejercicios de suelo	
Parte III: Más allá de la colchoneta: ejercicios con máqui	nas
y accesorios	
Parte IV: Situaciones especiales	
Parte V: Los decálogos	3
Iconos usados en este libro	3
Y ahora ¿qué sigue?	4
Parte I: Lo básico del pilates	5
Capítulo 1: Un manual de pilates	7
Lo básico del pilates	8
El trabajo de suelo se hace por series de ejercicios	
El pilates construye el centro de poder del cuerpo	
La evolución del método pilates	11
Los ocho grandes principios del pilates	12
Control	13
Respiración	
Fluidez de movimientos	
Precisión	15
Centralización	
Estabilidad	
Amplitud de movimiento	
Oposición	
Qué necesitas para empezar	19
Capítulo 2: En sus marcas, listos	21
Combinación del pilates y otras formas de ejercicio	21
Con el premio en el punto de mira: beneficios de practicar	
pilates	22
Encuentra tu centro	
Domina el componente mental	23

	Ayuda a tu columna vertebral, el eje de tu vida	23
	Mejora tu vida sexual	
	Para verte muy bien: el pilates y un cuerpo maravilloso	
	Ver para creer: algunas imágenes del método pilates	
Conitul	o 3: A la colchoneta ¡y apréndete el alfabeto pilates!	
•	** *	
	cide si los ejercicios de suelo son los indicados para ti	
Ap	réndete el alfabeto pilates	
	Columna neutra	
	Cuchara abdominal (scoop)	
	El puente	
	Curva en C	
	Caderas arriba	40
	Levitación	
	Punto de equilibrio	
	Apilar la columna vertebral	
	Posición abdominal de pilates	
	Primera posición de pilates	44
Parte II:	Ejercicios de suelo	47
	***************************************	, ,
Capítul	o 4: Prepilates: los fundamentos	49
Un	a advertencia	50
	serie de este capítulo	
	spiración con la columna vertebral neutra	
	cogerse de hombros	
	lpes de hombros	
	tiramiento de brazos / Círculos de brazos	
	evación de pelvis	
	cos de fémur	
	dominales superiores	
	deras arriba	
	eparación para el rodamiento hacia atrás	
	nto de equilibrio / Preparación para el tejedor	
	dar como una pelota, modificado	
Canitul	o 5: Serie principiante de suelo	73
	serie de este capítulos	
	evación de pelvis	
	dominales superiores	
	cien, nivel principiante	
	nto de equilibrio / Preparación para el tejedorderas arriba	

	Rodar como una pelota	79
	Estiramiento sencillo con una pierna	81
	Preparación para el cisne	
	Rodamiento hacia atrás	
	El puente	
	Estiramiento de espalda hacia delante	90
	Patadas laterales	
Cap	oítulo 6: Ejercicios intermedios de suelo	9!
	La serie de este capítulo	
	El cien, nivel intermedio	97
	Rodamiento hacia arriba	
	Rodar como una pelota	
	Estiramiento sencillo con una pierna	
	Estiramiento de ambas piernas	
	El entrecruzado	
	Las tijeras	
	Balancín con piernas abiertas	
	Patada con una pierna	
	Patada con ambas piernas	
	Patadas laterales	
	El tejedor, modificado	
	La foca	
Cap	oítulo 7: Serie avanzada de suelo	121
•	La serie de este capítulo	
	El cien, versión avanzada	
	Rodamiento hacia arriba	
	Rodamiento sobre la columna	
	Rodar como una pelota	
	Estiramiento sencillo con una pierna	
		1 4 5
	Estiramiento de ambas piernas	129
	Estiramiento de ambas piernas El entrecruzado	129 130
	Estiramiento de ambas piernas El entrecruzado Las tijeras	129 130 131
	Estiramiento de ambas piernas El entrecruzado Las tijeras Estiramiento de espalda hacia delante	129 130 131 132
	Estiramiento de ambas piernas El entrecruzado Las tijeras Estiramiento de espalda hacia delante Balancín con piernas abiertas	
	Estiramiento de ambas piernas El entrecruzado Las tijeras Estiramiento de espalda hacia delante	
	Estiramiento de ambas piernas El entrecruzado Las tijeras Estiramiento de espalda hacia delante Balancín con piernas abiertas El sacacorchos	
	Estiramiento de ambas piernas El entrecruzado	
	Estiramiento de ambas piernas El entrecruzado Las tijeras Estiramiento de espalda hacia delante Balancín con piernas abiertas El sacacorchos Preparación para el cisne La sierra	
	Estiramiento de ambas piernas El entrecruzado Las tijeras Estiramiento de espalda hacia delante Balancín con piernas abiertas El sacacorchos Preparación para el cisne La sierra Patada con una pierna	
	Estiramiento de ambas piernas El entrecruzado Las tijeras Estiramiento de espalda hacia delante Balancín con piernas abiertas El sacacorchos Preparación para el cisne La sierra Patada con una pierna Patada con ambas piernas y descanso	
	Estiramiento de ambas piernas El entrecruzado Las tijeras Estiramiento de espalda hacia delante Balancín con piernas abiertas El sacacorchos Preparación para el cisne La sierra Patada con una pierna Patada con ambas piernas y descanso Tirón de cuello	

Patadas laterales	148
El tejedor, versión avanzada	
Estiramiento del flexor de cadera	
Círculos de cadera	154
Natación	
Control frontal	157
Patadas laterales de rodillas	160
Flexión lateral / Sirena avanzada	161
La foca	163
Flexiones de brazos	164
Capítulo 8: Ejercicios superavanzados	167
Ejercicios superavanzados de este capítulo	
El giro	
Equilibrio controlado	
El sacacorchos superavanzado	
El tejedor superavanzado	
La zambullida del cisne	
La estrella	179
El bumerán	181
Capítulo 9: Ayuda adicional para trasero y muslos .	
Pon a trabajar el trasero	
Ejercicios de este capítulo para trasero y muslos	
Iniciación a la serie de patadas laterales	
Patadas laterales (principiante)	
La bicicleta (principiante)	188
Arriba y abajo en paralelo (principiante)	190
El triturador de glúteos (principiante)	
Patadas de la pierna inferior (principiante)	193
Arriba y abajo en rotación externa (principiante)	
Arriba y abajo en <i>passé</i> (intermedio)	
La figura 8 (intermedio)	
Grande ronde de jambe (avanzado)	200
Capítulo 10: ¡Miau! Estira la columna	
Estiramientos de columna de este capitulo	204
Estiramientos de columna de este capítulo El gato básico (principiante)	204 204
El gato básico (principiante)El gato cazador (principiante)	204
El gato básico (principiante)	204 206 208

quinas y accesorios	213
Capítulo 11: El rodillo	215
Ejercicios de este capítulo	216
Golpes de hombros	
Estiramiento de brazos / Círculos de brazos	
Alas de pollo	
Ángeles en la nieve	
Arcos de fémur	
El cisne	226
Capítulo 12: El círculo mágico (o la pelota pequeña)	
Los ejercicios de este capítulo	
El indicador de abdominales profundos (básico)	
Abdominales superiores (básico)	
El puente (principiante)	
Rodamiento sobre la columna (avanzado)	
Balancín con piernas abiertas (intermedio)	
Capítulo 13: El tamaño sí importa: ejercicios con la pelota grande	
Los ejercicios de este capítulo	244
Rodamiento hacia atrás (principiante)	
Abdominales superiores (intermedio)	
Estiramiento de espalda abierta (intermedio)	
El puente sobre la pelota (principiante)	
La plancha sobre la pelota (intermedio)	
Rodillas al pecho (intermedio)	
Estiramiento hacia arriba (avanzado)	
Estiramiento Lana Turner (principiante)	260
Capítulo 14: Ejercicios clásicos de pared	263
Ejercicios de pared en este capítulo	263
Círculos de brazos en la pared	
Sentadillas contra la pared	
Rodar abajo por la pared	
Capítulo 15: Perspectiva general del equipo de pilates	273
¿Para qué necesitas las máquinas?	274
Para ayudarte con los movimientos básicos	274
Para ayudarte a hacer todo el repertorio exótico	275

Para fortalecer tus brazos y piernas	275
Para que tengas músculos largos y delgados	
Para enfatizar el control	
Un resumen de las máquinas	277
Un aparato medieval de tortura con tapicería de cuero:	
el reformer universal	277
La silla wunda: también se puede usar como pieza de	
mobiliario	
Se buscan chóferes: el cadillac	281
Un cadillac que no necesita garaje de dos plazas:	
el tablero de resortes	282
n . 111 C:	20-
Parte IV: Situaciones especiales	281
Capítulo 16: El pilates durante el embarazo y el posparto	289
Pautas prenatales	
Mantén fuertes los abdominales mientras crece la barriga.	
Mantén fuerte el resto del cuerpo	
No te estires más de la cuenta	
Sé moderada	
Ejercicios prenatales	
Ejercicios de pilates que puedes hacer	
Ejercicios Kegel-pilates	295
Los 4 en el suelo	296
Flexión de las rodillas contra la pared con una pelota	
grande	299
Flexión profunda de rodillas con una pelota	
Pautas para el posparto	303
Capítulo 17: Rutinas especiales para situaciones especiales	305
Benefíciate del pilates si ya eres mayor	305
Ejercicios que quizás desees evitar	306
Ejercicios en los que quizás desees concentrarte	307
Puedes disminuir el dolor de cuello y hombros	
Alivia tu dolor de espalda con el pilates	309
Causas comunes del dolor de la parte inferior de la espalda	210
Evita la flexión con carga	
Sé tu propio guía	
Ejercicios que quizás desees evitar	
Ejercicios que quizas desees evitar Ejercicios en los que quizás desees concentrarte	
Liferencios en 103 que quizas desces concentrarte	

arte V: Los decálogos	315
Capítulo 18: Los diez ejercicios más importantes	317
Elevación de pelvis	317
Abdominales superiores	
El cien	
El puente	
Rodamiento hacia atrás y Rodamiento hacia arriba	
Rodar como una pelota	
Preparación para el cisne	
Patadas laterales	
Natación	
El estiramiento sexy de columna	320
Capítulo 19: Diez cambios que puedes esperar gracias al	004
pilates	
Un trasero más firme	
Musculatura más larga y delgada	
Mejor postura	
Postura con la cabeza echada hacia delante	
Postura tensionada	
Postura de barriga salida	
Una barriguita más plana	
Menos dolor de espalda	
Más flexibilidad	
Mejor sexo	
Mayor conciencia	
Más equilibrio	
Más fuerza	328
Capítulo 20: Diez maneras sencillas de incorporar el pilates	220
a tu vida diaria	
Haz todas las mañanas <i>El gato básico</i> Imagina un hilo dorado que te tira hacia arriba desde la coronilla	
Mantén tu <i>Cuchara abdominal</i> siempre que puedas	
Mantén los hombros relajados y tirando hacia abajo en la	000
espalda	330
Recuerda respirar profundamente	
Consigue un cojín de soporte lumbar para el trabajo y el coche	
Siéntate en posición erguida mientras trabajas	
Siéntate sobre una pelota grande mientras trabajas	
Consigue una almohada cervical para tu cama	
Camina como es debido	

	lo 21: Diez preguntas que debes hacer para elegir atro de pilates o un instructor	335
	El instructor tiene título?	
; [;	De cuántas horas fue el curso de titulación?	336
	Ourante cuánto tiempo ha enseñado el instructor?	
	El instructor está especializado en el método pilates	
G	de rehabilitación?	337
L	a sesión de ejercicios del instructor ¿supone un reto?	
	El centro ofrece clases de suelo y/o con máquinas para	
G	grupos?	338
;]	Está completamente equipado el centro?	
	Quién dirige el centro?	
Ϋ́	¿qué podemos decir de los precios?	339
	Hay ofertas especiales?	
•	cios de pilates	
	anza	
	oga	
	omida ligera	
	lasajes	
	leditación	
	atación	
_	lases de estiramiento	
	años calientes	
	láquinas de un gimnasio	
C	aminatas	344

Capítulo 1

Un manual de pilates

En este capítulo

- Familiarízate con el pilates
- Entérate de cómo evolucionó el método
- Conoce los ocho principios del pilates
- Prepárate para el pilates

ué es el método pilates? En una palabra: magia.

Si llegas a cualquier centro de pilates muy concurrido, podrías pensar: "Pero bueno, parecen simples estiramientos" o "¿por qué se torturan con tantos resortes y poleas?" o, tal vez, "oye, esto parece muy divertido, ¡y es precisamente lo que necesito!" Y todos esos pensamientos serían muy pertinentes.

El pilates está lleno de contradicciones: es extrañamente pragmático pero etéreo, y al mismo tiempo simple y complejo. Algunas personas entienden y valoran profundamente los beneficios del pilates la primera vez que lo practican. Otras pueden creer que los ejercicios del pilates son repetitivos y tontos, pero después de tres meses de hacer el mismo ejercicio, de repente acceden a todo un nuevo nivel de información acerca de su cuerpo. Hay personas que al principio piensan que un ejercicio está completamente fuera de sus posibilidades, pero después de unas semanas de entrenamiento ya lo realizan de forma natural. Sea cual sea tu experiencia con el pilates, el resultado es siempre el mismo: te transformará.

Después de su sexta sesión, mi novio, un apasionado del snowboard y del skate, me dijo que el pilates era aburrido, que él prefería la emoción del peligro y el temerario abandono que experimenta en las nevadas laderas o sobre su monopatín. Sin embargo (aunque a regañadientes), sí admitió que su breve paso por el pilates mejoró sustancialmente su práctica del snowboard y le permitió prescindir de las rodilleras, después de haber estado diez años usándolas.

Su testimonio es uno más de los muchos que he recibido. Un hombre de 35 años de edad que durante 15 años había padecido un dolor de espalda que nada podía aliviar, una anciana a quien jamás le había gustado hacer ejercicios y se encontró con que estaba perdiendo flexibilidad y fuerza, así como otras personas que simplemente se querían tonificar y tener un vientre perfecto. Todos ellos encontraron lo que necesitaban.

Yo misma soy una prueba viviente de la magia del pilates. Hace 13 años sufrí una grave lesión de rodilla durante mi fugaz carrera de luchadora (un empleo secundario que tuve cuando intentaba ganarme la vida como bailarina profesional). Me diagnosticaron un desgarre de ligamento y los médicos recomendaron operarme si lo que quería era seguir bailando profesionalmente. Después de seis meses de rehabilitación con ejercicios de pilates y sin pasar por el quirófano, estaba de nuevo en pie bailando con más energía y mejor técnica que nunca; a raíz de esa experiencia nació una nueva devota del pilates.

He tenido estudiantes que han llegado al pilates sin ninguna experiencia previa en cuanto a movimientos. Para algunos, ha sido la primera forma de ejercicio que les ha llamado la atención, bien porque no les gusta el ambiente del gimnasio (la música a todo volumen en la sala de aeróbic, los resoplidos de los levantadores de pesas) o porque no quieren arriesgarse a sufrir posibles lesiones o pasar la vergüenza de no tener conocimiento alguno de su cuerpo. El método pilates enseña movimientos básicos, sus ejercicios se aprenden fácilmente y son cien por cien seguros para cualquier persona.

Si ya sabes mucho de pilates o simplemente deseas empezar con los ejercicios, salta con confianza al capítulo 14, pero mejor echa un vistazo primero al alfabeto pilates del capítulo 3, antes de realizar cualquiera de los ejercicios que aparecen en el libro.



Igual que con cualquier programa nuevo de ejercicios, consulta con tu médico antes de iniciar la práctica del pilates, especialmente si sufres del corazón, tienes hipertensión o cualquier otra enfermedad de riesgo. Si padeces dolores de espalda u otro tipo de lesión grave, por favor, que un médico te diagnostique y apruebe tu viaje al universo del pilates antes de emprenderlo.

Lo básico del pilates

Los ejercicios de pilates se basan en algunos movimientos del yoga, la danza y la gimnasia, pero también incluyen muchos ejercicios originales que los diferencian de esas técnicas. El método pilates es un repertorio de más de 500 ejercicios para practicar en una colchoneta o en alguna de las muchas piezas del equipo que el propio Joseph Pilates se inventó. No necesitas comprar equipos complicados, puedes disfrutar de una excelente sesión de ejercicios trabajando en casa con una simple colchoneta. Si te interesa utilizar el equipo de pilates especializado, en el capítulo 15 te pongo al corriente.

El método pilates trabaja para fortalecer el centro de poder del cuerpo (véase el apartado "Centralización", en este mismo capítulo), alargar la columna vertebral, crear tono muscular y aumentar tu conciencia de tu propio cuerpo y su flexibilidad.

El método constituye un excelente sistema de rehabilitación para la espalda, las rodillas, las caderas, los hombros, y tambien para lesiones crónicas. Trata el cuerpo como un todo y corrige sus asimetrías y

Joe Pilates: breve historia del hombre

Nacido en Alemania en 1880, de pecho hundido y asmático, Joseph Hubertus Pilates vivía obsesionado por el restablecimiento de su salud v estado físico. Con el tiempo, superó su fragilidad, se convirtió en un consumado esquiador, buceador, gimnasta, yoqui y boxeador, v mantuvo un soberbio estado físico hasta bien entrado en sus 70 años. Mientras estuvo interno en un campo de concentración en Inglaterra. durante la Primera Guerra Mundial, Pilates instaló resortes sobre las camas del hospital para que los pacientes pudieran rehabilitarse acostados en ellas. Más adelante, ese montaje evolucionó hasta convertirse en el cadillac, una de las principales máquinas del equipo del método pilates.

En 1923, Pilates emigró a Estados Unidos. Se estableció en la ciudad de Nueva York y abrió un centro en la Octava Avenida, en Manhattan, donde empezó a entrenar y rehabilitar a bailarines profesionales. El maestro del ballet George Balanchine y la diva de la danza moderna Martha Graham fueron dos de sus estudiantes.

Originalmente, Pilates desarrolló una serie de ejercicios de suelo diseñados para crearfuerza abdominaly control del cuerpo. Luego construyó diversas máquinas para mejorar el resultado de su creciente repertorio de ejercicios. Lo motivó a construirlas su propósito de reemplazarse a sí mismo como observador de sus clientes. Desarrolló unos 20 artefactos, algunos de los cuales parecen instrumentos de tortura medievales. Los fabricó con madera v tubos metálicos, y con combinaciones de poleas. correas, barras, cajas y resortes. Su filosofía lo llevó a perfeccionar un régimen que «desarrolla el cuerpo de manera uniforme, corrige malas posturas, restaura la vitalidad física, vigoriza la mente y eleva el espíritu». Muy avanzado para su época, visualizó el estado físico de manera holística, para enfatizar que el cuerpo trabaja como una unidad completa.

A lo largo de los años, Pilates ideó más de 500 ejercicios que originalmente denominó Contrología, pero que poco después ya empezaron a ser conocidos como método pilates.

debilidades crónicas a fin de devolverle el equilibrio y evitar que se repitan las lesiones.

El trabajo de suelo se hace por series de ejercicios

Por lo general, los ejercicios de pilates de suelo se practican en series, organizadas por niveles. Este libro contiene las series prepilates, principiante, intermedia y avanzada.

Para entender bien los conceptos que integran los ejercicios de pilates, recomiendo empezar con la serie prepilates (capítulo 4). Comprendidos esos conceptos, podrás aplicarlos a la serie principiante para luego pasar a la intermedia, y así sucesivamente. A medida que avanzas en el método, las series se tornan más prolongadas y difíciles. El trabajo intermedio incluye ejercicios de la serie principiante, más otros de mayor dificultad. A veces harás solamente una versión más difícil de un mismo ejercicio, aunque pasarás de un nivel a otro.

Es importante realizar la serie en orden y de forma completa, Joseph Pilates era un genio para entender el equilibrio muscular del cuerpo. Las series que desarrolló tienen sentido para el cuerpo sólo si los ejercicios se realizan en el orden correcto. Por lo general, empiezas una serie con un ejercicio que calienta la columna vertebral, después haces unos cuantos ejercicios que doblan la columna en una dirección, seguidos de otros que invierten ese movimiento y así sucesivamente. No hay que entender el por qué del orden de los ejercicios (necesitarías un doctorado en kinesiología para comprender a fondo las razones). Simplemente confía en el método y en el orden de los ejercicios. En mi caso, cuanto más estudio y practico el pilates, más valoro la inteligencia del hombre que los creó.

El pilates construye el centro de poder del cuerpo

Los ejercicios de pilates desarrollan una fuerte musculatura de abdomen, espalda, trasero y otros músculos posturales profundos. El pilates se concentra en los músculos que soportan el sistema esquelético y actúan como centro de poder del cuerpo.

El *powerhouse*, o centro de poder, es un término que proviene del propio Pilates (para más información sobre el hombre que desarrolló los

ejercicios de pilates, consulta el recuadro "Joe Pilates: breve historia del hombre", en este mismo capítulo). El trabajo conjunto de los músculos abdominales, la espalda, el trasero y, a veces, la cara interna de los muslos constituye el centro de poder. Es aquí donde se inician muchos de los ejercicios de pilates o la zona que muchos de ellos ponen a trabajar. Estos son los principales músculos estabilizadores del torso y son muy importantes para evitar lesiones en la espalda.

¿Por qué preocuparte por tu centro de poder?

- ✓ Los músculos del centro de poder protegen la espalda de posibles lesiones, y si ya es débil o problemática, su fortalecimiento aliviará muy probablemente esos problemas.
- ✓ Trabajar desde el centro del cuerpo cuando realizas cualquier movimiento desplaza la carga de las articulaciones y de la columna vertebral, y contribuye a que el trabajo de tu cuerpo sea más eficaz.
- ✓ Un centro de poder fuerte es sexy. ¿Quién no se siente feliz si tiene su barriga, trasero, espalda y muslos bien tonificados?

La evolución del método pilates

La primera generación de maestros de pilates —Romana Kryzanowska, Kathy Grant, Ron Fletcher, Eve Gentry, Carola Trier, Mary Bowen y Bruce King— aprendió en el centro original de Joseph Pilates en la Octava Avenida. Estos discípulos de Pilates pronto se independizaron, abrieron centros en todo Estados Unidos y modificaron el método de acuerdo con sus propios antecedentes y filosofías y, algunas veces, con las necesidades de sus clientes. En los cincuenta años siguientes, el método pilates se ha transmitido a través de generaciones de maestros y por el camino se ha transformado bastante. Los maestros de Nueva York aseguran ser los más fieles al método pilates original, pero son muchos los individuos creativos que han aportado su percepción del cuerpo para mejorar algunas de las posturas del método original que ahora parecen anticuadas.

Mi enfoque del método pilates es una combinación de los estilos neoyorquino y californiano. Originalmente yo aprendí en Nueva York, con Romana, la más apegada al método original de Joe. Allí profundicé en el repertorio más clásico de ejercicios y las indicaciones más tradicionales para las posturas. Se trata de un pilates que tiende a concentrarse en aplanar la parte inferior de la espalda, meter la pelvis y usar mucho los músculos del trasero en ese proceso. Por el contrario, los maestros de pilates en California y la costa Oeste hablan mucho de la columna ver-

tebral neutra o de la pelvis neutra, más parecidas a la forma en que una persona está de pie de manera natural: con una curva en la parte inferior de la espalda, no con la parte inferior de la espalda aplanada (para una descripción detallada de lo que se conoce como la *columna neutra*, consulta el capítulo 3).

En California nos gusta sentirnos libres y estamos abiertos a nuevas ideas. A lo largo de los años, yo misma, y muchos de los maestros que trabajan en mi centro, hemos desarrollado nuevos ejercicios basados en los conceptos de Pilates, o hemos modificado los antiguos conceptos para hacerlos más eficaces y aplicar lo que ahora sabemos del cuerpo. Básicamente, aplanar la espalda y meter la pelvis todo el tiempo no es lo más indicado para muchas personas, ya que puede agravar los problemas de la espalda.

Los ocho grandes principios del pilates

Joseph Pilates escribió un libro titulado *Return to Life Through Controlgy* (Regreso a la vida a través de la contrología) en el que presentó el esquema de los ocho principios que inspiraron el método pilates. Entenderlos

¿Qué hay en un nombre?

En 1992, un fisioterapeuta de Nueva York llamado Sean Gallagher adquirió la marca comercial para su centro de pilates y los servicios de instrucción de los ejercicios. Poco después, emprendió acciones legales contra los instructores de pilates, demandando a todos aquellos que usaran el nombre de "pilates" en sus ejercicios o centros, ya que aseguraba que poseía el derecho exclusivo para utilizar esta marca. Muchos instructores y propietarios de centros de pilates le pagaron a este individuo una tarifa para poder usar el nombre de pilates. Otros simplemente cambiaron el nombre a lo que estaban haciendo y lo llamaron Cor

Fitness, the Method o PhysicalMind. En 1996, Gallagher se encontró con un adversario de su talla al demandar a Balanced Body, el mayor fabricante de máquinas de pilates del mundo. A Ken Edelman, propietario de Balanced Body, le pareció absurdo que los maestros de pilates de toda la vida ya no pudieran usar el nombre, y presentó una contrademanda. Después de cuatro años de litigio y un juicio que duró 11 días, un tribunal de distrito de Estados Unidos falló que «pilates» es el nombre de un método de ejercicios que no puede ser propiedad de Gallagher ni de nadie.

te puede ayudar a comprender más a fondo su filosofía básica. El método pilates, más que otros programas de ejercicios, requiere concentración mental. Si no entiendes los conceptos clave del pilates, acaba por convertirse simplemente en una serie de extravagantes abdominales y estiramientos.



Lo que impulsa a la gente a seguir practicando el pilates durante años y años es la profunda transformación que observa en su cuerpo a medida que avanza en su trabajo. Puedes hacer pilates durante diez años y seguir haciendo descubrimientos sobre tu cuerpo o las maneras de incrementar los efectos de los ejercicios. Este aspecto diferencia el pilates de otros entrenamientos.

Cuando haces ejercicios de pilates con los ocho conceptos clave en mente, ganas muchos más niveles de significado y efectividad. Los ocho conceptos siguientes te dan una idea de lo que debes tener presente al practicar los ejercicios.

Control

Originalmente, Joseph Pilates denominó *contrología* a su método (la gente comenzó a referirse al método como "pilates" sólo cuando sus discípulos empezaron a enseñarlo también). De ahí que una de las reglas fundamentales cuando haces pilates sea controlar cada uno de los movimientos de tu cuerpo. Esta regla se aplica no sólo a los propios ejercicios, sino también a la transición entre los mismos, a la forma de subirte y bajarte de las máquinas y en general a la atención que debes prestar a los detalles mientras estás practicando.

Si se trata de ejercicios de suelo, el control entra en juego al iniciar y terminar cada movimiento. Cuando pones el freno de forma controlada, entrenas tus músculos para que permanezcan estirados durante un período más prolongado. Con el tiempo, los músculos se alargan (además de fortalecerse). Músculos largos y fuertes, ¿no es eso lo que queremos todos? En las sesiones de pilates trato de que mis alumnos realicen movimientos suaves y regulares. Siempre intento conseguir que los músculos cooperen unos con otros.

Además, cuando te concentras en el control de un movimiento, obligas al cuerpo a que reclute músculos auxiliares (llamados "sinergistas"), que por lo general son más pequeños que los principales. Cuando muchos músculos trabajan juntos para realizar un movimiento, o cuando trabajan en forma sinérgica, el cuerpo como un todo desarrolla mayor equilibrio y coordinación. Además, los músculos grandes no crecen ni se hacen más voluminosos porque no tienen que hacer todo el trabajo ellos solos. Es así como

te convertirás en una máquina larga y delgada. Una vez que tu cuerpo aprenda a moverse bajo control, realizarás toda clase de cosas con más confianza, desde subirte a una escalera hasta dar vueltas cuando bailas o tirarte de cabeza desde un acantilado.



El control interno te libera externamente sin temor a sufrir lesiones.

Respiración

A menudo la gente contiene el aliento al realizar una tarea difícil. Cuando contienes el aliento, tensionas los músculos, y esto empeora las malas posturas y refuerza el hábito de tensionarse. Por eso una respiración regular resulta esencial para la fluidez de movimientos y el adecuado equilibrio de los músculos. Cada ejercicio de pilates tiene asignado un modelo específico de respiración.

La mayoría de las personas respira a la mitad de la capacidad de sus pulmones. La respiración superficial es un efecto desafortunado de la vida sedentaria y muy estresada. La inspiración profunda y la espiración completa ejercitan los pulmones y aumentan su capacidad, además de producir una profunda relajación como placentero efecto secundario. Respirar estando en movimiento no siempre es una tarea fácil; pero cuando lo haces, suceden cosas hermosas. Si te concentras en ella, la respiración puede ayudarte a maximizar la capacidad del cuerpo para estirarse y, liberadas esas tensiones, obtendrás un óptimo control de tu cuerpo.

La respiración es un aspecto fundamental del pilates y lo diferencia de otras formas de ejercitarse. Como el yoga, el pilates posee formas de respiración específicas para cada ejercicio.



Mi regla general de respiración es: ¡espira al realizar el esfuerzo!

Kathy Grant, una instructora de pilates de la primera generación de maestros, ha desarrollado tres categorías de respiración:

✓ Respiración de acordeón: Pon las manos a ambos lados de tu caja torácica, como si sostuvieras un acordeón. Inspira profundamente y expande el espacio que hay entre tus manos. Imagina que expandes la caja torácica hacia los lados. Al espirar, a medida que cierras el acordeón, siente cómo disminuye su tamaño. Esta es una forma de respirar literalmente hasta las costillas, y de mantener la estabilidad frontal en lugar de hacer subir y bajar la caja torácica, lo que puede desestabilizar el torso.

- ✓ Respiración con percusión: El ejemplo de esta respiración está en el ejercicio llamado El cien, que aparece en los capítulos 5, 6 y 7. La inspiración puede ser como la de acordeón (suave y profunda) pero la espiración debe ser a golpes. Si quieres, puedes producir un sonido como "pum" en cada golpe, para aumentar la calidad de la percusión. Debes tener capacidad de sentir los abdominales cuando obligan al aire a salir de los pulmones, en lo que se llama espiración forzada.
- ✓ Respiración del escondite: ¿Cómo sería tu respiración si jugaras al escondite y te ocultaras bajo una sábana? Esa es la respiración del escondite, y es fundamental para mantener el control de la respiración en el pilates o en cualquier deporte de alto rendimiento en el que equilibrio y estabilidad sean de primordial importancia. Si como gimnasta estuvieras a punto de dar una voltereta atrás en una barra de equilibrio, no querrías que ninguna parte de tu cuerpo se desplazara al respirar. Básicamente, es posible inspirar y espirar sin mover tanto la caja torácica o el vientre.

Fluidez de movimientos

Si por casualidad ves a alguien que esté haciendo pilates, podrías pensar que hace yoga. Pero en el yoga, generalmente la posición se sostiene por lo menos durante unos segundos (o, a veces, durante una eternidad) antes de pasar a la siguiente postura. Y aunque el pilates toma prestados del yoga algunos de sus movimientos, rara vez se mantiene una posición durante largo rato. Visto así, el pilates se parece más a la danza, en la que la fluidez del cuerpo es fundamental. La esencia de los movimientos del pilates es permitir que tu cuerpo se mueva libremente y finalices cada uno con control y precisión. Esta forma de moverse proporciona flexibilidad a articulaciones y músculos, porque enseña al cuerpo a estirarse y moverse con un ritmo regular. El movimiento fluido integra el sistema nervioso, los músculos y las articulaciones, y entrena a tu cuerpo a moverse de forma suave y acompasada.

Precisión

La precisión se parece mucho al control pero tiene un elemento añadido, la conciencia del espacio. Al iniciar cualquier movimiento, debes saber exactamente dónde empieza y dónde termina. Todos los ejercicios de pilates establecen de forma precisa dónde debe estar el cuerpo en todo momento. Las pequeñas cosas cuentan.

Por ejemplo, algunas personas tensionan los hombros durante todo el rato al realizar cualquier ejercicio que para ellas suponga dificultad o reto. Implicar los trapecios superiores (músculos de la parte superior de los hombros que suben por la nuca y que casi todo el mundo se masajea constantemente) con toda seguridad no ayuda a realizar un ejercicio de piernas, pero te sorprendería saber cuánta gente trata de usarlos. Este es un mal hábito que cualquier buen instructor de pilates corregirá.

Uno de los objetivos en el pilates es concentrarse en los músculos que deben trabajar en el ejercicio y relajar todos aquellos que quieren ayudar pero que no deben hacerlo. Todo se reduce a estar muy consciente mientras realizas el ejercicio y tener bien identificados los músculos que usas y los que no usas. Todo el cuerpo debe estar de acuerdo cuando se mueve a la manera pilates. Este tipo de precisión de movimientos producirá un gran impacto en el resto de tu vida. Por ejemplo, supongamos que padeces un dolor por hábitos de postura incorrectos de los que ni siquiera eres consciente. Después de unas pocas sesiones de pilates, te sorprenderá agradablemente lo rápido que una recién adquirida conciencia puede efectuar cambios en tu cuerpo. Estos cambios se producen solamente cuando empiezas a observar tu propio cuerpo y aumentas la precisión de tus movimientos.

Centralización

Una y otra vez, debo recordar a mis alumnos que "empujen el ombligo hacia la columna vertebral" (en otras palabras, ¡que escondan esa barriga!). Esta es la primera y la última de las indicaciones del método pilates. Empujar el ombligo hacia la columna vertebral es la manera de hacer que entren en acción los músculos abdominales profundos, con los que se trabajan todos los ejercicios de pilates, para garantizar una correcta centralización. Directa o indirectamente, la mayoría de los ejercicios de pilates se centran en el desarrollo de la fuerza abdominal. Nunca olvides meter la barriga, ¡o los dioses del pilates te regañarán!

Incluso si se trata de un ejercicio para fortalecer los músculos de los brazos, el instructor va a pedirte que metas el ombligo, mantengas los hombros empujando hacia abajo y quizás hasta que aprietes el trasero. Todas estas acciones ayudan a centrar y también a fortalecer el núcleo muscular. Ningún ejercicio debe ir en detrimento del control central. En otras palabras, si tu centro no está completamente comprometido y estabilizado, tal vez no puedas pasar al próximo nivel de un ejercicio. Es más, mientras no logres una centralización perfecta, deberás modificar cada ejercicio hasta que puedas hacerlo con este concepto básico en mente. ¿Suena duro? Por algo me llaman "la abdominatrix".

Estabilidad

La concentración en la estabilidad al realizar los ejercicios forma parte de la belleza del pilates y aquello que lo convierte en un sistema de rehabilitación perfecto. De hecho, muchos de los ejercicios de pilates de suelo se concentran básicamente en la estabilidad del torso. *Estabilidad* es la habilidad de no mover una parte del cuerpo cuando otra parte la reta a hacerlo. Por ejemplo, trata de no arquear la espalda cuando levantes un brazo al frente lo más alto que puedas. Para conseguirlo, debes usar los músculos abdominales para que la caja torácica no se suba cuando el brazo sobrepase el nivel del hombro. Mantener quieta la columna vertebral mientras mueves brazos y piernas requiere estabilidad del torso, y esta se consigue básicamente con los músculos abdominales.

La mayoría de los ejercicios de pilates utiliza este concepto de estabilidad del torso, una de las claves para la salud y longevidad de tu columna vertebral. Después de una lesión, por lo general hay inestabilidad en el área lesionada; lo primero que te interesa es aprender a estabilizarla para no volver a lesionarla, y conseguir que se inicie el proceso de curación. Por eso, el pilates es una de las actividades más seguras tras una lesión (además de que la previene), porque tiendes mucho menos a lesionarte si tu estabilidad de torso y articulaciones es excelente.

Si alguna vez has ido al circo, o has asistido a una clase de yoga, de danza o de estiramiento avanzado, probablemente habrás visto a una persona superflexible. Sabes a qué tipo de persona me refiero, ¿verdad?; alguien que parece no tener huesos en el cuerpo, el tipo de contorsionista que puede ponerse los pies detrás de las orejas y doblarse hacia atrás como un hueso de la suerte. Esas personas tienen una flexibilidad extrema, que es lo opuesto a la estabilidad. La excesiva flexibilidad desgasta mucho los ligamentos y las articulaciones, y por eso las personas extremadamente flexibles tienden a lesionarse con cierta regularidad. Aprender a estabilizar las diversas partes del cuerpo es fundamental para la prevención, pero también para la rehabilitación de lesiones. La estabilidad del torso se consigue principalmente con fuerza abdominal y es uno de los conceptos más importantes del método pilates. Cuando quieras estabilidad, la idea básica que debes tener en mente es: "no lo muevas".

El torso se puede dividir en dos partes: torso superior (caja torácica y parte superior de la espalda) y torso inferior (bajo vientre y parte inferior de la espalda).

✓ Para la estabilidad del torso superior usa los abdominales superiores. La estabilidad del torso superior se ve amenazada por los miembros superiores (brazos). Si te tumbas boca arriba y te coges

los brazos por encima de la cabeza, para que la parte superior de la espalda y la caja torácica no se suban, necesitas poner a trabajar los abdominales superiores para que mantengan la estabilidad del torso. El concepto de estabilidad del torso superior se aplica siempre que los brazos estén en movimiento y el torso deba permanecer estable.

✓ Para la estabilidad del torso inferior usa los abdominales inferiores. La estabilidad del torso inferior se ve amenazada por los miembros inferiores (piernas). Si te tumbas boca arriba y levantas las piernas, debes trabajar con los abdominales inferiores a medida que las bajas, para evitar que la parte inferior de la espalda se estire demasiado o se arquee y se despegue de la colchoneta.

La estabilidad del torso completo compromete toda la pared abdominal, y es amenazada por el movimiento simultáneo de brazos y piernas. Si te tumbas boca arriba con brazos y piernas apuntando hacia arriba, y los abres para separarlos, se debe comprometer y ejercitar toda la pared abdominal para evitar que el torso completo se arquee y se despegue de la colchoneta. Este concepto se aplica en varios ejercicios de pilates intermedios y avanzados.

Amplitud de movimiento

Amplitud de movimiento es un término médico que se refiere al alcance del movimiento que puede realizar una parte del cuerpo. Por ejemplo, la altura a la que puedas extender una pierna al frente te dará una idea de la amplitud de movimiento que tiene tu cadera. La amplitud de movimiento puede verse afectada por músculos, huesos y otros tejidos como ligamentos y fascias (tejidos conjuntivos). Básicamente, la amplitud de movimiento es otra forma de describir la flexibilidad.

Los ejercicios de pilates requieren que el cuerpo se mueva hasta su máxima longitud, para incrementar así la amplitud de movimiento, o flexibilidad, de tus miembros. Las personas cuyos músculos estén demasiado tensos empezarán a notar un aumento en la flexibilidad después de unas pocas horas de ejercicios de pilates. Si hay mucha tensión, posiblemente necesites hacer algunos ejercicios de estiramiento específicos además de los de pilates. Tal vez encuentres que la tensión de tus músculos te limita y ni siquiera puedes lograr la posición requerida para hacer un determinado ejercicio. Si es así, en un principio quizás necesites modificarlo, hasta que obtengas la flexibilidad necesaria para poder hacer el ejercicio en su forma clásica.

Oposición

Puedes levantar los brazos pensando sólo en levantarlos. O cuando los levantes puedes pensar "de abajo para arriba", es decir, primero llevar los hombros atrás y luego levantar los brazos, y concentrarte en hacerlo desde los músculos de la espalda. Esto es *oposición en la acción*. Cuando levantas el brazo desde la espalda en lugar de hacerlo desde el brazo, en realidad estás estabilizando el hombro a medida que levantas el brazo. A menudo digo a mis alumnos: "Pensad hacia abajo para subir" cuando levantan los brazos, o "arriba para bajar" al explicarles cómo mover la columna vertebral hacia abajo. Ambos casos son ejemplos de oposición estando en movimiento.

Los bailarines usan la oposición casi de forma natural cuando se mueven y por eso nos da la impresión de que flotan en el aire aunque siguen apoyados en el suelo. Por lo general, la forma de hacer que una persona use más los músculos principales que los periféricos es que tenga en mente la imagen de oposición en movimiento. Bajo este enfoque se implican más músculos al realizar un movimiento, con lo que este se vuelve más eficaz y, de paso, más saludable para el cuerpo.

Como instructora de pilates, uso la oposición muy a menudo y en muchas formas para conseguir que mis alumnos encuentren el equilibrio de su cuerpo. El otro ejemplo es pensar en "arriba para bajar" cuando te inclines para recoger algo; imagina en ese momento que subes tu bajo vientre (hacia adentro) al inclinarte hacia delante. Hacerlo te protegerá la espalda porque trabajan los músculos opuestos (que son los abdominales). Aprovechar la oposición es una hermosa manera de manipular tu cuerpo mientras realizas movimientos de elongación con la mecánica física apropiada. Verás más ejemplos de oposición a medida que practiques los ejercicios, y el concepto te resultará más fácil de entender después que hayas hecho unos cuantos.

Qué necesitas para empezar

¡Lo bueno es que no necesitas mucho! Solamente lo básico:

✓ Una colchoneta firme. La colchoneta debe ser tan larga como tu columna vertebral, tan ancha como tu cuerpo, y lo suficientemente firme para darle apoyo a la espalda cuando ruedes en el suelo. Si usas sólo una toalla o una esterilla de yoga te puedes dañar las vértebras. Personalmente prefiero una colchoneta de gimnasia o una de espuma, de esas que se pueden doblar.

- ✓ Ropa cómoda. Usa lo que llevarías a una clase de yoga, danza o estiramiento. Nada debe apretarte (no debes llevar botones ni cinturones ajustados). Usar prendas que se adapten al cuerpo es bueno porque te permiten ver si tu vientre está salido o no.
- ✓ Pies descalzos. Los calcetines tienden a resbalar en el suelo, por eso recomiendo los pies descalzos.



Aunque no es indispensable, una pelota pequeña es una herramienta excelente sobre todo cuando se está empezando (para más información, consulta el capítulo 12).