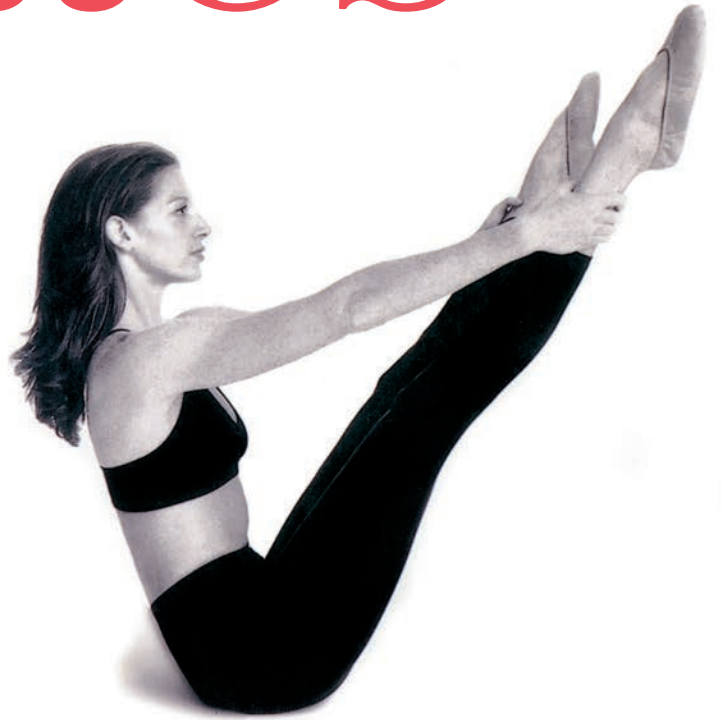


Brooke Siler

El método Pilates®

*La guía más completa
del programa de ejercicios
físicos más popular del
mundo, **para practicar
en casa y sin aparatos***

Más de **100.000** ejemplares
vendidos en España.



zenith

La guía más moderna de desarrollo muscular, estiramiento y tonificación corporal para practicar en casa... y sin aparatos



Pilates® El método

BROOKE SILER

Propietaria de re:AB y monitora diplomada en el método Pilates®

zenith

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y el editor te recomiendan que consultes a un profesional.

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 este 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.

Título original: *The Pilates Body: The Ultimate At-Home Guide to Strengthening, Lengthening, and Toning Your Body - Without Machines*

Publicado en inglés por Broadway Books, a division of Random House, Inc., USA

Primera edición, 2000

Primera edición en esta presentación: enero de 2020

© 2000, Brooke Siler

Publicado por acuerdo con Defiore & Coompany Literaty Management Inc
a través de International Editors' Co

© de la traducción, Joan Carles Guix, 2000

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño del interior: © Tina Thompson

Fotografías del interior: © Marc Royce

Ilustraciones del interior: © Meredith Hamilton

ISBN: 978-84-08-21897-5

Depósito legal: B. 26.798 - 2019

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Índice

¿Qué es el método Pilates?	13
Filosofía del método Pilates de musculación equilibrada	19
Principios del trabajo de colchoneta	27
Elementos clave para dominar la colchoneta	31
Preguntas más frecuentes	37
Trabajo de colchoneta.	45
<i>Iniciación: Trabajo de colchoneta adaptado para principiantes . . .</i>	47
<i>La colchoneta de Pilates: Programa completo.</i>	63
<i>Ejercicios avanzados adicionales</i>	159
<i>Serie de brazos en posición de pie</i>	173
<i>Ejercicios de pared (para finalizar la sesión).</i>	184
Glosario	189
Acerca de la autora	191
Direcciones útiles	192

¿Qué es el método Pilates®?

El método Pilates® de tonificación corporal es un sistema único de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento desarrollado por Joseph H. Pilates hace más de noventa años. Refuerza y tonifica los músculos, mejora la postura, aporta flexibilidad y equilibrio, unifica mente y cuerpo, y crea una figura más estilizada.

En una época en la que la industria del fitness se empeña, en vano, en lanzar al mercado tendencias nuevas e innovadoras, el método Pilates, con más de nueve décadas de éxito, continúa siendo una fórmula de resultados constatados e indiscutibles. Pilates se ideó para conseguir un cuerpo sano, una mente sana y una vida sana. ¿Quién podría negarse a escuchar su mensaje de equilibrio personal?

En los últimos cinco años, ya sea a causa de una nueva toma de conciencia colectiva o de la profunda insatisfacción generada por los programas de ejercicio de moda, se ha producido un extraordinario auge del movimiento enfocado a la unidad mente-cuerpo. La gente se está dando cuenta de cuán ineficaces eran las tablas de fitness de los años ochenta. Nos vendieron el concepto de que «nada se consigue sin sufrimiento», pero al final eso nos llevó a pasar demasiado tiempo libre encadenados al gimnasio. Ahora comprendemos que, si bien el ejercicio puede ser una parte importante de nuestra vida, debería fomentar el gozo de vivirla en plenitud y no lo contrario. Con Pilates, sobre todo con el trabajo de colchoneta, podemos minimizar la cantidad de tiempo invertido en un gimnasio o frente al televisor, con vídeos de fitness, y maximizar los resultados que se conseguirían con las técnicas convencionales de musculación. Los ejercicios de colchoneta nos enseñan que el cuerpo es la mejor y la única herramienta necesaria para estar en excelente forma física.

Existe otra razón que avala el fracaso de los antiguos métodos de fitness: se basan en músculos aislados y en trabajar cada zona corporal por separado, en lugar de tratar el cuerpo como un todo integrado. El pésimo estado de forma que muchos de nosotros tenemos hoy en día es una consecuencia del desequi-

librio que supone realizar ejercicios complicados e ineficaces que aíslan determinadas áreas corporales y olvidan otras igualmente importantes. Si lo que deseas es equilibrar el cuerpo, mejorar la circulación, reducir el estrés, fomentar la resistencia física, tener un aspecto más atractivo y sentirte en la gloria, ¿por qué no te decides a probar el único método que ha demostrado su capacidad para lograrlo durante más de noventa años?

La filosofía Pilates se centra en el entrenamiento de la mente y del cuerpo para que trabajen juntos en pos de un objetivo de fitness total. Pese a haber nacido en una época completamente diferente, Joseph Pilates comprendió los efectos de las presiones físicas y mentales de una agenda diaria ajetreada e intentó reeducarnos para desarrollar el cuerpo sin perder de vista la eficiencia que requería el desempeño de nuestros quehaceres cotidianos. Pilates estaba convencido de que este método incrementaría la productividad tanto mental como física del ser humano. De ahí que sus tablas de colchoneta estén diseñadas para adaptarse a las limitaciones físicas y de tiempo del individuo, pero sin menoscabar sus elementos globales.

Pilates empezó a desarrollar su sistema de ejercicio en Alemania, a principios del siglo xx. Aquejado de asma y raquitismo en la infancia, el método de Pilates surgió con la idea de fortalecer su organismo débil y enfermizo. Lo llamó «el arte de la contrología», o control muscular, con el propósito de destacar su enfoque exclusivo del uso de la mente para dominar los músculos. Encarcelado durante la primera guerra mundial, aprovechó la ocasión para enseñar su método a sus compañeros de reclusión, que consiguieron superar la epidemia mortal de gripe de 1918 sin ningún problema. Durante los últimos años de la guerra, Pilates prestó sus servicios como camillero en un hospital de la isla de Man, donde empezó a trabajar con pacientes sin capacidad ambulatoria. Instaló muelles a las camas para que pudieran apoyar sus maltrechas extremidades mientras hacían los ejercicios, y los médicos no tardaron en advertir que su rehabilitación era mucho más rápida.

Estos ejercicios con muelles se convirtieron en la base del aparato que diseñaría más tarde para ser utilizado conjuntamente con los ejercicios de colchoneta. Ésta es la razón por la que a menudo se asocia el nombre de Pilates a unas máquinas de aspecto anticuado. Sin embargo, el sistema original de Joseph Pilates es el trabajo de colchoneta y su eficacia es idéntica al realizado con los aparatos. Este libro muestra la secuencia completa de colchoneta y tiene la ventaja de ser portátil al cien por cien. Los movimientos del trabajo de colchoneta de Pilates no necesitan ninguna clase de equipo y se pueden practicar en cualquier lugar en el que un cuerpo humano normal pueda sentirse cómodo al estirarse.

Joseph fundó el primer Pilates Studio® oficial en Nueva York, tras emigrar a Estados Unidos en 1926. Desde su introducción en la cultura estadounidense, su

método no ha perdido ni un ápice de su prestigio, convirtiéndose en el secreto de bailarines y actores a partir de la segunda mitad de los años veinte. Martha Graham y George Balanchine, entre otros, se cuentan entre sus incondicionales fans. En los últimos años lo han descubierto una infinidad de atletas, modelos y actores que, según ellos mismos afirman, deben la agilidad y la fuerza de su cuerpo al método Pilates.

Joseph Pilates escribió un libro en 1945, *Return to Life* (Volver a la vida), un título que personifica la genuina naturaleza de su método de musculación equilibrada. Con un esfuerzo concentrado y creativo, también tú podrás disfrutar de los innumerables beneficios que ofrece esta técnica de tonificación mente-cuerpo, revitalizando tu estado físico a través del movimiento, y tu mente a través del pensamiento consciente, una combinación que se traduce en uno de los grandes pilares del método Pilates: la revitalización del espíritu, un factor crucial en el mantenimiento de la salud tanto mental como corporal.

«Lo ideal sería que nuestros músculos obedecieran a nuestra voluntad, o lo que es lo mismo, que ésta no estuviese dominada por las acciones reflejas de nuestros músculos.» Joseph Pilates creía en el poder de la mente para controlar el cuerpo y demostró su teoría una y otra vez a lo largo de muchos años de investigación y entrenamiento. Su legado ha llegado hasta nosotros a través de sus alumnos.

He tenido relación con centros de fitness desde los quince años y he probado todo lo que me han ofrecido. Durante varios años trabajé como monitora personal con pesas y aparatos, y creía muy sinceramente haber dotado a mi cuerpo de toda la potencia posible. Pero estaba en un error. Lo que había hecho era añadir una masa muscular rígida y voluminosa a un cuerpo joven y activo. Pasaba muchas horas diarias en el gimnasio intentando experimentar una sensación de bienestar que parecía esquiva y seguía teniendo dolores que el entrenamiento no conseguía aliviar. Y lo peor de todo: ¡me aburría!

Luego descubrí el método Pilates de musculación equilibrada. En cuestión de semanas empecé a sentir una indescriptible fuerza interior. Mis movimientos adquirieron más control y rapidez de respuesta. Caminaba más erguida y rebo-saba energía. Después de algunos meses, mis músculos empezaron a dilatarse y mi flexibilidad se multiplicó por diez. Me sentía ligera como una bailarina. Paralelamente, los dolores desaparecieron y pude disfrutar mucho más de mis actividades. Y lo más importante: estaba más concentrada, más controlada, más dueña de mí misma.

Dos meses y medio después de haber descubierto este método, inicié el curso de diplomatura y, desde entonces, he profundizado en el mundo de Pilates



*La maestra monitora
Romana Kryzanowska.*

como estudiante y como profesora, entrenando miles de horas y siendo testigo de cómo la magia de esta técnica obraba maravillas ante mis ojos, tanto en mi trabajo como en el de mis clientes.

En la actualidad, sigo estudiando bajo la tutela de la maestra monitora Romana Kryzanowska, a la que Joseph y su esposa, Clara Pilates, eligieron para que desarrollara su método. Pongo en tus manos *El método Pilates*[®] con la intención de seguir divulgando la excepcionalidad de esta técnica de fitness de un modo claro, conciso y creativo. He acompañado cada movimiento de claves visuales y verbales que estimularán tu mente. Con paciencia y perseverancia, tu cuerpo obedecerá ciegamente la acción mental, lo que te permitirá experimentar la eficacia del método Pilates.

Su interés reside en que cuando comprendes el núcleo de su filosofía, sus movimientos pueden traducirse a cualquier formato. Cada ejercicio es un movimiento importante por sí mismo y se puede utilizar como una forma de estirarse y moverse correctamente a lo largo del día, aunque no es un sistema de ejercicio físico limitado. Mucha gente usa la esencia de los ejercicios para fomentar su rendimiento en otras actividades; los atletas, por ejemplo, usan estos movimientos y esta filosofía en sus respectivas disciplinas. Pero tanto si eres un atleta como un teleadicto, joven y ágil o de edad avanzada y poco flexible, el método Pilates cambiará la forma en la que te relacionas con tu cuerpo y afrontas la vida.

Nuestro poder para controlar nuestro propio bienestar es asombroso. Empieza a tomar consciencia de tu cuerpo como una parte integral de tu mente creativa. Todos nacemos con ese poder. Todos somos niños con una imaginación activa que nunca nos abandona. En ocasiones, sólo necesitamos recordarlo. En lugar de desperdiciar ese poder, aprenderás a dominarlo y a utilizarlo en tu beneficio. Este libro te enseñará a combinar el poder de la mente con el movimiento del cuerpo de una forma eficaz y satisfactoria. Es importante que compren-



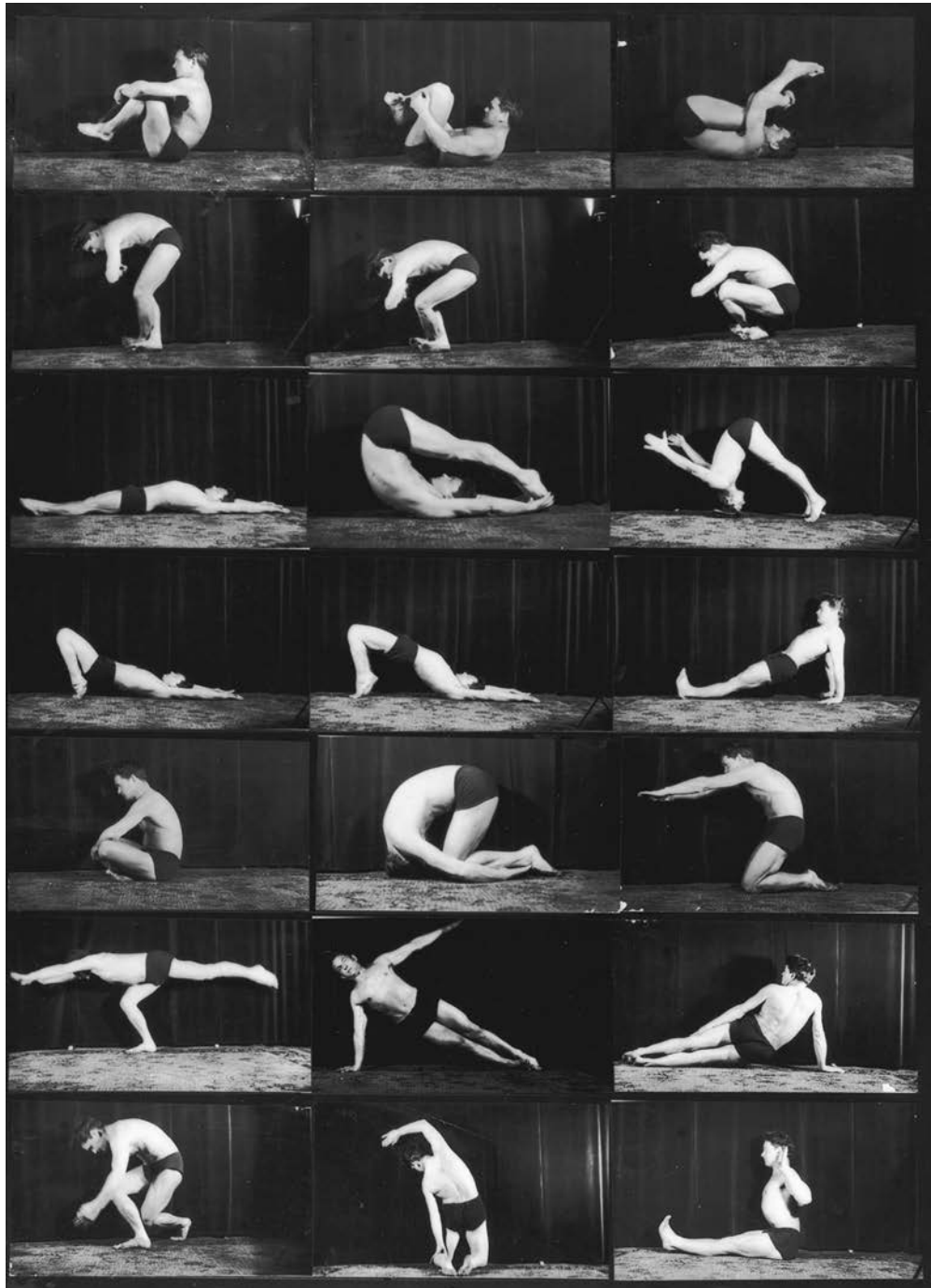
Joseph Pilates y su esposa, Clara, en uno de los aparatos diseñados por Pilates.

De los archivos de The Pilates Studio[®]

das la función que desempeñas en todo esto, ya que todo está en ti y depende de ti. Invertirás lo que obtengas, así de simple.

No olvides que con el poder mental verás tus metas con mayor claridad y, luego, lo único que deberás hacer es trabajar para alcanzarlas. Este libro es una herramienta que te ayudará a lo largo del camino, pero recuerda que, en última instancia, lo único que puede hacer realidad lo que te hayas propuesto es tu dedicación a ti mismo.

Buena suerte y, sobre todo..., ¡pásatelo bien!



De los archivos de The Pilates Studio®

Joseph Pilates demuestra el «Rejuvenecimiento natural del cuerpo humano a través de la “contrología” o equilibrio entre el cuerpo y la mente».

Filosofía del método Pilates de musculación equilibrada

«EL FITNESS FÍSICO ES EL PRIMER REQUISITO DE LA FELICIDAD»

Según Joseph Pilates, para alcanzar la felicidad es imprescindible dominar el cuerpo. Si a los treinta estás anquilosado y en baja forma, eres «anciano», y si a los sesenta te sientes ágil y fuerte, eres «joven».

Pilates desarrolló su método hasta convertirlo en una visión de un estilo de vida ideal, que sólo se podía conseguir a través de un equilibrio físico, mental y espiritual. Mediante la visualización, las células cerebrales inactivas recuperan la fuerza física y el estiramiento muscular del cuerpo, así como el vigor mental y una circulación sanguínea más eficaz. Este renovado espíritu del pensamiento y el movimiento constituye el primer paso hacia la reducción del estrés, la flexibilidad del movimiento y un mayor disfrute de la vida.

Un niño jugando es uno de los ejemplos más ilustrativos de esta teoría. Su elasticidad y vitalidad es algo que a menudo envidiamos, como si fuesen características físicas imposibles de recuperar una vez perdidas. ¡Craso error! Con paciencia, perseverancia y fuerza de voluntad, todo es posible.

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA FATIGA

En la acelerada vida actual, las tensiones físicas y mentales a las que nos vemos sometidos constituyen una seria amenaza para nuestra salud y nuestra felicidad. Pasamos innumerables horas sentados frente al ordenador o encorvados sobre el escritorio, o vamos de un lado a otro levantando y arrastrando pesos, y haciendo estragos en nuestro cuerpo y nuestra mente. Sin cuidar el cuerpo, es imposible sentirse mejor, sobre todo teniendo en cuenta que un porcentaje elevadísimo del estrés y la fatiga es el resultado de una postura incorrecta, de un sinfín

de desequilibrios corporales y de una respiración inadecuada. Antes de someter los músculos a los rigores de la vida diaria, debemos aprender a fortalecerlos y controlarlos.

Hoy en día parece como si las aficiones y las actividades de ocio fuese lo único que nos permite relajarnos y recuperar la energía. Pero pudiendo, como en realidad podemos, recurrir a la fuerza y flexibilidad inherentes de nuestro cuerpo, eso no tiene por qué ser así.

Con el método Pilates de musculación equilibrada ya puedes olvidarte del agotamiento y de las agujetas. De hecho, su efecto es precisamente el opuesto. Al permitir que los movimientos estiren los músculos, al tiempo que trabajas en los elementos fortalecedores del método, estás habituando al cuerpo a un esfuerzo relajado. Estamos demasiado acostumbrados a someternos a una excesiva tensión para desarrollar la musculatura, cuando lo que deberíamos hacer es disfrutar de los movimientos en sí mismos.

USO DE IMÁGENES VISUALES PARA PONER EN MARCHA LA MENTE Y EL CUERPO

La causa principal de que la mayoría de los abandonos de la práctica del ejercicio físico es el aburrimiento, lo que no es de extrañar habida cuenta de que la mayoría de la gente lo realiza porque «cree que es necesaria» y no porque se sienta a gusto o contribuya a su estimulación mental.

Piensa en la las horas que has pasado haciendo ejercicios mientras estás pensando en otras cosas. En lugar de ver la televisión, repasar el estado de cuentas mensual o pensar en las calificaciones escolares de tus hijos, concéntrate en lo que pretendes conseguir. Cuando ejercitas el cuerpo sin implicar la mente, realizas la mitad del trabajo. Es la forma más ineficaz de alcanzar los objetivos que te has marcado. El caso contrario también es aplicable a los estándares de estilo de vida que nos proponemos alcanzar. En efecto, al comprometer la mente en un trabajo olvidando el «peaje» físico que las actividades profesionales cotidianas imponen a nuestro cuerpo, estamos sembrando la semilla del cansancio y de la pérdida de vitalidad. «*Mens sana in corpore sano*», dice el proverbio latino. ¡Sabio consejo!

La imagen visual es un concepto relativamente nuevo en el ámbito del fitness, aunque sin duda el más eficaz. El uso de imágenes visuales para poner en marcha la mente es el modo más rápido de acceder a nuestro complicado sistema anatómico. Las metáforas visuales te permiten estimular subcientemente los músculos, sin necesidad de tener conocimientos técnicos sobre su funcionamiento. Si te digo que «te sientes con la espalda recta como si estuvieses a

punto de tocar el techo con la cabeza», no sólo utilizas el ojo de la mente para visualizar esa sensación, sino que también pones en acción una miríada de músculos que tal vez no sepas ni que existen; sitúas la mente y el cuerpo ante un desafío que unifica su esfuerzo para conseguir esa meta.

Al generar una situación familiar, aunque imaginaria, en la mente, el cuerpo responde de una forma instintiva. La creación de esa situación es lo que compromete a la mente y hace más agradable el proceso. Tu capacidad creativa es lo que controla las acciones de tu cuerpo.

REACCIÓN MUSCULAR INSTINTIVA A TRAVÉS DE LAS IMÁGENES VISUALES

Las imágenes visuales crean un marco de referencia para el cuerpo. Cuando se pide a la mente que evoque imágenes, entra en acción el sistema de señalización corporal. Al igual que en una centralita telefónica, las imágenes circulan por el cerebro y se traducen en movimientos instintivos. Imagina cómo reaccionaría tu cuerpo si te asestaran un puñetazo en el vientre. Desde luego, la experiencia no sería nada agradable, aunque la sola idea es suficiente para desencadenar una respuesta física. Del mismo modo, expresiones tales como «caminar por el aire» o «saltar sin moverse de sitio» se pueden manifestar físicamente.

Los movimientos del trabajo de colchoneta se convertirán en algo tan natural como saltar, girar, estirarse o flexionar para recoger un bolígrafo en el suelo. La ventaja consiste en que no ya no tendrás la necesidad de pensar en el movimiento como algo exclusivo de una sesión de fitness, sino que empezarás a generar esa misma consciencia en los movimientos que realizas durante el desempeño de tus actividades diarias mientras te concentras en la clase.

Pilates opinaba que los movimientos correctos debían convertirse en algo tan natural para el ser humano como lo son para los animales. Cuando un animal se pone en pie, se estira desde la cabeza hasta las uñas, pasando por la cola. Todo entra en acción. En cambio, cuando los humanos se mueven, tienden a centrarse en un área determinada del cuerpo, ignorando las restantes, lo cual no deja de ser irónico, ya que casi todo lo que hacemos, desde levantarnos hasta sentarnos, puede y debería emplear todos los músculos.

El ritmo subconsciente es inherente al individuo. Al caminar, al correr, al gesticular y al movernos en general, lo hacemos sin pensar. Así es como debe ser y así es como se diseñó el método Pilates. Al pasar de un movimiento a otro, recreamos el ritmo natural del cuerpo. Para que puedas efectuar una transición suave de un ejercicio al siguiente a medida que vayas progresando, he incluido diversas instrucciones en cada uno de ellos.

El objetivo de la secuencia del trabajo de colchoneta, en cualquier nivel, consiste en crear un fluido natural de movimientos y, luego, incrementar gradualmente la dinámica o energía con la que debes realizarlos sin sacrificar el control. Poco a poco, el tiempo que se tarda en completar la tabla de colchoneta debería reducirse, hasta el punto de poder elegir algunos o todos los ejercicios sin perder la eficacia con la que los ejecutas.

CONEXIÓN ENTRE EL MÉTODO PILATES Y TUS ACTIVIDADES DIARIAS

Al principio, quizá te parezca que los movimientos de colchoneta no guardan ninguna relación con tu rutina diaria. Sin embargo, con paciencia y perseverancia te darás cuenta de que no son sino meras herramientas para la comprensión del cuerpo. A partir de ahí, el control muscular se puede aplicar a cualquier función del movimiento físico, desde andar y correr hasta levantar y transportar un peso.

Los movimientos del método Pilates, estructurados en torno al estómago, las caderas, la mitad inferior de la espalda y las nalgas, es decir, el centro del cuerpo, se orientan al mantenimiento de una postura y una alineación correctas, dos elementos esenciales para el uso apropiado de los músculos y la realización sin esfuerzo de la más pesada de las tareas cotidianas.

«NUNCA HAGAS DIEZ KILOS DE EJERCICIO POR MEDIO KILO DE MOVIMIENTO»

Uno de los conceptos erróneos más comunes en la práctica del ejercicio físico consiste en creer que más es más. La típica actitud de: «Parece que esto está dando resultado; haré unas cuantas secuencias más» es inútil. Es como doblar la dosis de medicación para mejorar antes. En realidad, perjudica más que beneficia, ya que estás agotando los músculos. En cierto sentido, el método Pilates es al ejercicio lo que el entrenamiento a intervalos es al aeróbic: un modo más integral de trabajar el cuerpo dentro de los límites de la resistencia muscular.

El concepto de trabajar toda la musculatura simultáneamente, pero cambiando constantemente de movimientos, es la forma más eficaz de adquirir resistencia. Al usar todos los músculos del cuerpo al mismo tiempo y durante toda la sesión, no es necesario sobrecargar un área.

CALIDAD Y CANTIDAD

¡El hecho de que no sufras, no significa que no funcione! Si me hubiesen dado una peseta por cada vez que he tenido que demostrar que el ejercicio físico puede dar buenos resultados sin sufrimiento, ahora sería millonaria.

Me consta que muchos practicantes se han acostumbrado al dolor asociado al fitness y que incluso ha llegado a crearles una cierta adicción, pero eso no quiere decir que el trabajo físico sea eficaz. El dolor muscular es el resultado directo de la acumulación de ácido láctico en los músculos, de su estiramiento inadecuado o del desgarro del tejido muscular. La energía que necesita consumir el cuerpo para reparar el daño o contrarrestar la fatiga es precisamente lo que anula la eficacia del ejercicio.

El método Pilates se diseñó para trabajar directamente con los músculos más profundos del cuerpo, creando un núcleo sólido sin el dolor asociado a los ejercicios convencionales. Y al estirar los músculos al tiempo que se fortalecen mediante la secuencia de una sesión Pilates, no hay peligro de someterlos a un esfuerzo con un precalentamiento indebido o de que se produzca un desgarro en el tejido, un tirón en las articulaciones o de que la masa muscular quede exhausta. Cada movimiento tiene un número máximo de repeticiones, y esto es así porque, suponiendo que el ejercicio se practique correctamente, los músculos se trabajan de una forma tan precisa y eficaz que es totalmente innecesario ir más allá.

La mayoría de las técnicas de fitness se concentran en los músculos superficiales. Eso está bien si lo que se desea es darles volumen. No obstante, la portentosa musculatura de Arnold Schwarzenegger se puede considerar atractiva, aunque la propia masa inhibe la capacidad muscular para moverse con libertad. En comparación, los músculos magros y flexibles de Bruce Lee demuestran que es posible aumentar la eficacia muscular combinando la agilidad del movimiento con la fuerza.

CREER EN UNO MISMO

El primer y mayor obstáculo que hay que salvar en el fitness es combatir el automenosprecio mental. Muchas personas vienen a mi estudio e instintivamente empiezan a recitar sus puntos flacos: «Soy débil», «Me falta coordinación», «Soy perezoso». Me miran con la intención de imitarme, pero lo cierto es que la dedicación y el éxito en el ejercicio físico es algo que se halla bajo su estricto control. Si has hecho el esfuerzo de matricularte en un centro de fitness o de leer este libro, eso quiere decir que algo maravilloso hierve dentro de ti. Recompensa tu

nuevo deseo de cambio con pensamientos positivos, en lugar de refugiarte en las deficiencias que te han llevado hasta la situación en la que te encuentras.

Creer en tu propia capacidad para conseguir lo que quieres es la clave para modificar tu cuerpo. La inmensa mayoría de la gente ha olvidado ese concepto o piensa que ya es demasiado mayor para empezar a desarrollar su cuerpo, pero te aseguro que no es así.

Tengo la suerte de presenciar pequeños milagros a diario. He visto cómo lo débil se fortalece, lo rígido adquiere flexibilidad y quienes padecen dolores se curan. Y la razón es muy simple: han conseguido creer en sí mismos. Con voluntad, todo está a nuestro alcance, y esto es especialmente cierto cuando se trata del cuerpo. Nos pasamos una buena parte de la vida intentando influir en fuerzas exteriores sobre las que tenemos poco o ningún control, cuando tenemos ante nuestras narices lo que realmente está bajo nuestro absoluto control.

Todos los clientes a los que entreno tienen una cosa en común: mi constante bombardeo positivo. Su éxito se produce cuando empiezan a creer en el *feedback* positivo. La verdadera fuerza está en la mente. No desperdices más tu energía. ¡A nadie le importa tanto como a ti tu éxito personal!

COMPROMISO CON LA AUTOMEJORA FÍSICA Y MENTAL

En el método Pilates, al igual que en la vida, no hay nada que pueda dar un buen resultado si no te esfuerzas personalmente por conseguirlo. Olvídate del hada buena que transforma tu cuerpo durante la noche con su varita mágica. El compromiso físico y mental que debes adquirir contigo mismo para alcanzar tus objetivos es el factor más importante en el proceso de cambio.

Si crees en tu capacidad y sigues los principios de la filosofía del método Pilates tendrás al alcance de tus manos la posibilidad de obrar un cambio espectacular en tu aspecto y en tu bienestar. Tómate tiempo para comprender el fundamento de cada ejercicio y goza de la libertad de movimiento. Poco a poco, irás consiguiendo los resultados que buscabas.

¡BASTA YA DE GIMNASIOS Y DE ESTAR ESPOSADO A UN INSTRUCTOR!

Por extraño que pueda parecer viniendo de una monitora personal de fitness, hago todo lo posible por fomentar la autosuficiencia en la práctica del ejercicio físico. El método Pilates educa la consciencia corporal y proporciona las herramientas necesarias para cuidar de uno mismo. Si tu gimnasio cierra pronto o tu

instructor no está disponible, eso no es excusa para sentarse en casa y no hacer nada.

La autonomía es una herramienta muy poderosa contra el riesgo de fracaso en la práctica del ejercicio físico. De ahí que el trabajo de colchoneta de Pilates se haya diseñado con la idea de hacer de ti el maestro de tu propio destino en términos de fitness. Tanto si dedicas cinco o cuarenta y cinco minutos al día, la clave reside en adquirir un firme compromiso con tu cuerpo.