

¿ QUE ES ?

EL METODO PILATES.

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo. Esta técnica debe su nombre a su creador, Joseph Pilates, quien defendía la idea de que fortaleciendo el centro de energía de cada individuo se podía conseguir el movimiento libre del resto del cuerpo.

El método trabaja especialmente lo que se denomina "**centro de fuerza**" o "**mansión del poder**", constituido por **los abdominales, la base de la espalda y los glúteos**.

Fortaleciendo estas partes del cuerpo se trabaja la energía "desde dentro hacia fuera", permitiendo realizar libremente los movimientos del resto de la anatomía.

Su objetivo es lograr un control preciso del cuerpo de la forma más saludable y eficiente posible. En definitiva, **conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados**. Esto lleva a **aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo**, respetando las articulaciones y la espalda. De este modo, el método permite al practicante conseguir la **armonía de cuerpo y mente** y desarrollar sus movimientos con gracia y equilibrio.

Esta disciplina no consiste en levantar pesas ni en realizar ejercicios repetitivos, no se trata de movimientos de fuerza ni de resistencia, sino de actividades de tensión y estiramiento de las extremidades, donde juegan un papel importante el abdomen y el torso. Además, a diferencia del aeróbic no hay que seguir una música ni tener el sentido del ritmo muy desarrollado, sino que



este método está basado en un programa muy seguro de ejercicios lentos y controlados con movimientos lentos y suaves. En ellos se busca la precisión de los movimientos en pocas repeticiones. Junto a **la precisión, la respiración, la concentración, el control, la alineación, la centralización y la fluidez** son también conceptos claves del método.

Este método se practica con máquinas muy específicas o en el suelo en colchonetas (MAT), siempre bajo la supervisión de un profesional, en clases individuales o en grupos pequeños. A fin de conseguir resultados óptimos y evitar posibles daños derivados de una mala ejecución de los ejercicios, es necesaria la supervisión de un experto durante la realización de todos los ejercicios.

Las actividades se realizan tumbado, sentado, de rodillas o en posición inclinada para evitar la presión sobre los músculos o articulaciones y siempre manteniendo el control de todas las partes del cuerpo que intervienen en las sesiones.

Los resultados del método Pilates son visibles a corto plazo, no hace falta machacarse en largas jornadas de gimnasio, según su precursor: **“en diez sesiones notarás la diferencia, en veinte sesiones veras la diferencia y en treinta te cambiará el cuerpo”**.

Con Pilates se consigue una notable tonificación muscular, se mejora el sistema sanguíneo y el linfático, se corrige la postura corporal y se estiliza la figura. El método Pilates también desarrolla aptitudes como la atención y la disciplina en quienes lo practican. Además, se logra un dominio total de la motricidad y un mayor conocimiento del propio cuerpo, lo que aumenta la autoestima y refuerza nuestra capacidad de concentración y control. En definitiva, con Pilates conseguimos hacernos **más fuertes de cuerpo y de mente**.

