

¿ CUALES SON LOS PRINCIPIOS ? DEL METODO PILATES.

Este sistema de basa en una serie de ejercicios pensados para flexibilizar y tonificar los músculos, centrándose en la parte baja de la espalda y de los gluteos para fortalecer la columna vertebral, con el fin de conseguir una correcta postura corporal.

Cada ejercicio se repite entre 5 y 10 veces, con movimientos cortos y controlados, que ayuda a fortalecer y estirar los músculos sin engrandecerlos en masa.

La finalidad del método es conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad y un control total del cuerpo (De hecho su creador Joseph Pilates lo llamo " el arte del control o Contrología ", porque cada movimiento es calculado y específicamente pensado para reducir el riesgo de lesiones y garantizar la eficacia de los ejercicios).

Los movimientos del método están basados en seis principios básicos:

CONCENTRACIÓN:

Es fundamental para poder conectar el cuerpo y la mente. Durante la realización de los ejercicios es clave concentrarse en el área del cuerpo que se está trabajando y poner atención en sentir la actividad que se está desarrollando.

CONTROL:

El Método Pilates se articula en torno al control muscular, es decir, sin movimientos bruscos, causales o irregulares, con el objetivo de evitar lesiones. A si mismo, el control mental es básico ya que el método considera la mente como indivisible del cuerpo.

PRECISIÓN:

La precisión en la ejecución de los movimientos es clave y deriva del control exigido para realizarlos. En Pilates cada movimiento tiene un propósito y esto es vital para la ejecución correcta del ejercicio, por lo que es fundamental concentrarse en realizarlo de un modo preciso y perfecto.

FLUIDEZ DE MOVIMIENTO:

Durante la práctica del método es clave realizar los ejercicios con fluidez, de modo ni muy rápido ni muy lento. En Pilates no existen movimientos aislados o estáticos, sino que se sigue el fluir natural del cuerpo.



RESPIRACIÓN:

La correcta respiración es clave en Pilates y forma parte integral de cada ejercicio, siendo siempre coordinada con el movimiento. Una de las finalidades principales de Pilates al desarrollar su método es lograr limpiar el torrente sanguíneo a través de la oxigenación y aumentar la eficacia de la asimilación del oxígeno y de la capacidad respiratoria. Para ello es absolutamente necesario respirar correctamente y llevar un ritmo de inspiraciones y espiraciones completas adecuado durante la ejecución de los ejercicios ya que así se conseguirá expulsar el aire viciado del organismo y reabastecerlo de aire fresco logrando así revitalizar todo el sistema.

Además, una buena respiración ayuda a controlar los movimientos y facilita la estabilización y la movilización de la columna vertebral y las extremidades.

CENTRALIZACIÓN:

Joseph Pilates desarrolló su sistema en torno a la idea del "Centro de energía" o "Mansión del poder" donde se condensa toda la energía necesaria para realizar los ejercicios del método, centro neurálgico de todos nuestros movimientos y desde allí fluye hacia las extremidades coordinando los movimientos a la par que fortaleciendo y protegiendo la columna.

Por ello, los ejercicios Pilates se inician en los músculos que constituyen la "Mansión del poder" (que son los músculos abdominales, lumbares, de las caderas y de los glúteos). Junto a estos principios, existen otros principios que son fundamentales para la correcta ejecución del método y, por tanto, para maximizar sus beneficios. Estos son:

Imaginación:

Durante la realización de los ejercicios se utilizan metáforas visuales para estimular el movimiento físico.

Intuición:

Es importante escuchar a nuestro cuerpo y seguir nuestra intuición natural durante la ejecución de los ejercicios.

Integración:

Para poder realizar los ejercicios correctamente es clave considerar el cuerpo en su integridad de modo que en cada ejercicio se pongan en acción la totalidad de la masa muscular del cuerpo, de cabeza a pies.

Flexibilidad:

Todos los ejercicios del método están diseñados para flexibilizar y tonificar los músculos, consiguiendo una sensación de bienestar y facilidad de movimiento que se disfruta en cada una de las actividades que hacemos a diario: caminar, sentarse, agacharse, correr, etc.

