

Durante la Primera Guerra Mundial el fisioterapeuta alemán Joseph Pilates ideó una serie de ejercicios lentos y controlados para rehabilitar a soldados lesionados. Cuando fue hecho prisionero, él mismo confió en su método gimnástico, que a lo largo del tiempo completó con 500 ejercicios que combinaban fuerza, resistencia y flexibilidad además de control mental. Pasados los años, sus tablas gimnásticas, acompañadas de pautas psíquicas, fueron aplicadas en el entrenamiento de atletas, especialmente en el de aquellos cuyas lesiones se localizaban en la espalda y cuya moral debía ser *curada* a la vez que las vértebras. A finales del siglo XX el método Pilates saltó a la fama por su éxito entre modelos, actrices y cantantes. A pesar de su halo de *glamour*, varias revistas científicas lo avalan como una opción aconsejable para quienes buscan alternativas en el ejercicio preventivo, y en Estados Unidos y el Reino Unido forma parte de terapias de rehabilitación.

Trabajar la musculatura profunda

Aunque los más puristas aconsejan realizar los 500 ejercicios -

conocidos como el Cuaderno Mat en un banco multifuncional equipado con mancuernas y pisos deslizantes, igual de correcto es valerse sólo de una colchoneta. Lo principal en este método, que para algunos alcanza la categoría de disciplina, es dejarse guiar por expertos, pues aunque no se trate de un procedimiento médico es una técnica delicada y compleja que debe ser aprendida.

Al contener elementos de kinesiología (evaluación de cada músculo para conocer el nivel de estrés que almacena) conviene ser prudente y evitar una práctica indiscriminada o mal guiada que puede causar lesiones. El entrenamiento requiere una profunda concentración que ayuda a tomar conciencia del propio cuerpo, de su funcionamiento y debilidades, para aumentar el autocontrol y el cuidado del físico. Son también indispensables los ejercicios respiratorios, pues con ellos se equilibra el esfuerzo y la relajación. Pilates mantenía que en diez sesiones se siente la diferencia, en veinte sesiones se ve la diferencia y en treinta

sesiones habrá cambiado el cuerpo. Sea como fuere, en el fondo esconde una educación corporal que no sólo persigue trabajar los músculos superficiales, sino que aspira a alcanzar la musculatura profunda.

Control de la mente y el cuerpo

Los movimientos están basados en seis principios: concentración, control, centralización, fluidez de movimiento, precisión y respiración. Todo ello busca activar el sistema sanguíneo y el linfático, estirando cada músculo y tendón para lubricar el cuerpo obedeciendo a una tabla de ejercicios mientras se controla la respiración. Su práctica aumenta el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando las articulaciones y la espalda.

Buscando la perfección

El método Pilates es exigente y perfeccionista. Antes de comenzar, el instructor debe analizar la condición física del deportista, sus desequilibrios, debilidades, problemas y necesidades. Se irán superando poco a poco distintas fases, siendo el control de la respiración indis-

Reforzar los músculos y

Se compone de ejercicios que combinan fuerza, resistencia y



pensable para activar cada músculo con un propósito específico. Se trabaja minuciosamente cada engranaje del cuerpo para devolverle funcionalidad y sacarle el máximo rendimiento. Los movimientos son lentos y suaves; precisan una concentración similar a la del yoga, lo que sirve también para liberar tensiones y problemas.

También terapia postular

Otra característica de este entrenamiento es su utilidad para corregir malas posturas. Gran parte de su función consiste en lograr una correcta alineación del cuerpo, fortaleciendo los músculos abdominales, los oblicuos y la base de la espalda y los glúteos; esto es, los puntos fundamentales de apoyo de las personas. Quienes lo practican ganan movilidad y flexibilidad, y hasta aumentan la calidad en el sueño, pues este método relaja cuerpo y mente.

¿Quién puede practicarlo?

Está aconsejado para jóvenes de vida sedentaria y personas mayores que deben combatir la rigidez de su cuerpo, pero cualquiera que no tenga una con-

traindicación médica puede practicarlo. En Inglaterra es habitual que lo sigan pacientes inmersos en procesos de rehabilitación o que han sufrido un accidente, en especial si su lesión se localiza en la columna, rodilla o clavícula. También ayuda a superar lesiones deportivas y a combatir la osteoporosis.

No es la panacea

Los beneficios del método Pilates son evidentes y han sido refrendados por especialistas médicos y fisioterapeutas; sin embargo, no hay que ver en estos movimientos el milagro escultor del cuerpo. En ocasiones se vende como un sistema que combate la celulitis o que moldea los cuerpos hasta hacer de ellos esbeltos espejos del modelo de belleza actual, cuando ese no es su objetivo. Sirve para oxigenar los músculos y lograr que la persona tome conciencia de sus articulaciones.

Es una práctica que relaja y fortalece cuerpo y mente, pero como todo lo relacionado con la salud, ha de ser contemplado como un método que requiere seriedad, profesionalidad y compromiso del practicante. ◀



EL METODO PILATES ES MUY ÚTIL PARA CORREGIR MALAS POSTURAS



LOS EJERCICIOS

Hay que acudir a un especialista que introducirá al alumno en el método y tutelaré su desarrollo. A pesar de que los ejercicios parecen muy sencillos e indoloros, la supervisión de un profesional deviene fundamental. No se trata de movimientos de fuerza ni de resistencia, sino de ejercicios de tensión y estiramiento de extremidades, en los que la fuerza parte del abdomen y el torso. Cada movimiento tiene una función específica y se realiza con un estilo: la parsimonia muscular del tai chi, el yoga... Se ejercita siempre la flexibilidad, pero unida al control. Las sesiones se realizan en posición inclinada, sentada, de rodillas o tumbado, para evitar lesiones o presiones sobre los músculos y las articulaciones. Sus resultados se comprueban a corto plazo sin necesidad de someterse a sesiones agotadoras de ejercicios. Se tonifican los músculos, se alarga la espina dorsal, mejora la postura, la circulación y se crea una figura más compacta y estilizada.

concentrar la mente

flexibilidad con el control mental

