

Pilates: osasuna sasoiako

Indarra, iraupena, malgutasuna eta kontrol mentala konbinatzen dituen entrenamendua da Pilates metodoa



Giza gorputza ingeniariaritzan lan bat da, eta ongi dabilenean ongi gabilta, baina ongi ez dabilenean, komeriak! Metodo bat baino gehiago daude gorputzeko matxurak konpontzeko, eta Pilates esaten zaiona da horietako bat. Haren aldekoek esaten dute entrenamendu osoa dela, gorputza eta burua lantzen dituen, eta edozein adinetako pertsonak egin dezaketela. Osasun arloko hainbat espezialistak ere gomendatzen dute askotariko gaixotasunentzat: asma, bihotz-hutsegitea, eritasun onkologikoak... Frogatuta dago onura neurologikoak eta ginekologikoak dituela, eta on egiten diola, halaber, lokomozio-aparatuari eta ebakuntzen ondorengo lesioen errehabilitazioari. Baina kirol-ariketa guztiek bezala, baditu bere arriskuak ere.

"Hamar saiotan sentitu egingo duzu aldea, hogeitan ikusi eta hogeita hamarretan aldatu egingo zaizu gorputza". Joseph Humbertus Pilates-en hitzak dira, Pilates metodoaren sortzailearenak. Baina zer da zehazki metodo hori? Oinarrizko 300 ariketa dira -gimnastika zuzentzailearen eta beste kirol modalitate batzuetatik datozenak- eta oinarrizko horien aldaerak ere bai, honako helburu nagusi hau dutenak: grabitate-zentroa sendotzea, zeina sabelaldearen eta gerrialdearen artean baitago. Ariketa horiek zoruaren gainean egin daitezke edo gainazal egokituetan (erraiak, poleak eta bestelako egitura batzuk izaten dituzte).

Hortik aurrera, sabelaldeko giharrak lantzen dira, zoru pelbikoa indartzen da, gorputz-jarrera zuzendu, bizkarreko giharrak sendotu eta hobe letratu, malgutasuna edo flexibilitatea handitu, baita oreka, koordinazioa eta biriken gaitasuna ere, eta estresa

murriztu. Gainera, ornoen luzapena lantzen da eta lagundu egiten du ornoarteko diskoek kolapsatuta egoteari utz diezaioten.

Onura horiek lortzeko, oinarrizko sei printzipio ezarri zituen J. H. Pilatesek:

- └ **Kontzentrazioa:** arreta jarri behar zaie egiten diren mugimenduei.
- └ **Ekintza guztien kontrola.**
- └ **Indar zentrala:** jarri arreta grabitate-zentroa sendotzeari (sabelaldeko giharrei, perineo ingurukoei, ipurmasailei eta gerrialdekoei).
- └ **Mugimendu arinak:** goxo eta modu arinean egin behar dira ariketak, presarik eta zurruntasunik gabe.
- └ **Zehaztasuna** mugimenduak egitean.
- └ **Arnasketa:** arnasa sakon hartu eta birikak erabat hustu arte bultzatu, mugimenduekin koordinatuta. Gehienez, mugimendu bat egiteko prestatzen ari garenean hartzen da arnasa, eta mugimendua egitean bota.

Espezialisten iritzia

Zein da Pilates metodoaren onura nagusia? Juan Bosch-en iritziz (Arreba Ostalarien Sant Rafael Ospitaleko Kirol Medikuntzako espezialista, Bartzelonan), oso garrantzitsua da kontrola lantzea, bai gorputz-jarrerarena eta bai arnasketarena, eta lagundu egiten du jarrera eta arnasketa hobetzen. Giharrak suspertu eta malgutu egiten dira, eta, ondorioz, hobetu egiten da gihar taldeen arteko oreka. Espezialista horrek Pilates egitea gomendatzen die mantentze-ariketak edo gorputz-jarrera zuzentzekoak egin nahi dituztenei, kirolariak izan zein ez.

Juan Bosco Calvok dioenez (Alcalá de Henaresko Unibertsitateko irakas-



le da, eta berak sartu zuen metodoa Espainian), ez dago zinesiterapia aurreratuagorik bizkarrezurrarentzat (hasi zerbikaletatik eta gerrialderaino), aldakarentzat, belauentzat eta besagaintzat. Aditu horrek 300 taler baino gehiago egin ditu Osasun Sistema Nazionalen lehen mailako arreta eskaintzen duten profesionalenekin, eta behin eta berriz nabarmentzen du oso ona dela lokomozio-aparatuaren errehabilitazioarentzat.

Pilates terapeutikoa mugimendu arin eta kontrolatuetan oinarritzen da, eta eguneroko bizitzan, kirolean eta errehabilitazioan erabiltzen da. Lesioa berriz ez gertatzea da helburua (prebentzioa), eta egoera psikofisikoa hobetzea. AEBetan eta Erresuma Batuan, adibidez, errehabilitazioko terapietan sartua dute.

Kontuz arriskuekin

Zer gerta liteke gaizki egiten bada? Juan Bosch adituaren ustez (Kirol Medikuntzako espezialista da), jardun konplexua da, eta funtsezkoa da egoki egitea: nor bere gorputzari begiratzeko ikasi behar du eta arnasketa kontrolatu egin behar da, eta horrek guztiak eskatzen du begiraleak edo gidariak gauzak ongi eta profesionaltasunez egin behar dituela. Pilates metodoa modu desegokian egiteak, kontrola edo progresioa behar bezalakoa ez delako, adibidez, ginkargak eragin ditzake eta gihar-lotailuetako lesioak ere bai. Hain zuzen, espezialistek ez dute Pilates gomendatzen hantura akutuak daudenean. Eta nabarmentzen dute, boladan jarri den honetan, kirolgune askotan eskaini bai, baina, zenbaitetan, ez dutela behar bezala egiten.

Pilates metodoaren ziurtasun zientifikoa

Elkarte zientifiko askok gomendatzen dute Pilates metodoa. Bihotzaren Fundazioak berak ere bai, bihotz-hodietako eritasunak dituztenen artean kirol-jarduera sustatzeko helburuz. Bularreko Minbizia Ikertzeko Espainiako Taldeak ere, GEICAMek, oso ontzat jotzen du ariketari leku bat egitea tratamenduan, lagundu egin dezakeelakoan bularreko minbizia duten emakumeak oneratzeko, eta, hain zuzen, Pilates metodoa iruditzen zaie egokiena: adin eta egoera fisiko guztietara egokitzen da, eta gaixoaldian edo gaixondoan ere egin daiteke. Era berean, erakunde horrek oroitarazten du murriztu egiten dituela antisietatea eta depresioa, autoestimua hobetu eta kontrol-sentipena areagotu. Hori bai, begirale partikular batekin egitea gomendatzen du.

FEAD Digestio Aparatuaren Espainiako Fundazioak argitaratu duen lehen gidan, higie- eta dieta-ohitura batzuk gomendatzeaz gain, nabarmentzen dute beharrezkoa dela jardueraren fisikoren bat egitea, eta Pilates metodoko ariketak jotzen dituzte digestioaren osasunarentzat komenigarrienak, erraztu egiten dituztelako hesteetako mugimendu peristaltikoak eta lagundu egiten dutelako hesteetako igarotze-prozesua. Komenigarria da, halaber, osteoporosiagatik hausturei aurre hartzeko, haurren gorputz-jarrera hobetzeko eta bizkarra sendotzeko, ohean dauden gaixoen mugimendua gal ez dezaten laguntzeko eta nerabeen artean gizentasunari aurre egiteko.