

# Método Pilates

## PRINCIPIOS DEL MÉTODO PILATES

El cuerpo humano es una máquina muy compleja y realmente sorprendente, pero como toda máquina puede fallar. La columna vertebral es el eje principal de todo nuestro cuerpo, entre sus vitales funciones destacan la de mantener nuestro cuerpo erguido, compensando la gravedad, proteger la médula ósea y servir de amarre a los ligamentos y músculos que sostienen nuestro organismo. Formada por 33 vértebras, éstas no son suficientes por si solas y necesitan de una musculatura fuerte para cumplir dichas funciones.

Hoy en día nos encontramos con múltiples patologías de nuestra columna debido a las malas posturas, el sedentarismo, el ejercicio deportivo mal ejecutado... provocando que nuestros músculos se desgasten y se vuelvan débiles, causándonos descompensaciones y desequilibrios que nos provocan a la larga dolor y lesiones, lo que influye en la calidad de vida de las personas.

Joseph Pilates (1880-1967), es el creador del método que lleva su nombre (método Pilates). fue un niño raquítico que sin embargo, logró ser un gran deportista y nadador. Joseph Pilates defendía el fortalecimiento del centro de energía (una especie de 'cinturón' situado en el frente y el reverso que va desde la base de las costillas hasta la porción inferior de la pelvis). Consideraba que gracias a ello podemos equilibrar todo nuestro cuerpo y corregir las posibles descompensaciones.

Él mismo creó múltiples ejercicios para ser realizados en el suelo (aproximadamente 500), siempre buscando fortalecer ese centro de energía. Todo ello entorno a seis principios básicos a tener en cuenta a la hora de ejecutar cada movimiento:

- CONCENTRACIÓN
- CONTROL (para evitar lesiones)
- PRECISIÓN
- RESPIRACIÓN
- FLUIDEZ DE MOVIMIENTO

- CENTRALIZACIÓN

## **OBJETIVOS DEL MÉTODO PILATES**

Pretendemos conseguir un dominio mental sobre nuestro cuerpo, evitando así que los actos reflejos posturales erróneos se impongan a nuestra voluntad, y podamos así realinear nuestra postura correctamente mediante el ejercicio consciente.