

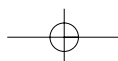
## ¿Qué es el método Pilates®?

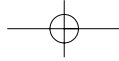
El método Pilates® de tonificación corporal es un sistema único de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento desarrollado por Joseph H. Pilates hace más de noventa años. Refuerza y tonifica los músculos, mejora la postura, aporta flexibilidad y equilibrio, unifica mente y cuerpo, y crea una figura más estilizada.

En una época en la que la industria del fitness se empeña, en vano, en lanzar al mercado tendencias nuevas e innovadoras, el método Pilates, con más de nueve décadas de éxito, continúa siendo una fórmula de resultados constatados e indiscutibles. Pilates se ideó para conseguir un cuerpo sano, una mente sana y una vida sana. ¿Quién podría negarse a escuchar su mensaje de equilibrio personal?

En los últimos cinco años, ya sea a causa de una nueva toma de conciencia colectiva o de la profunda insatisfacción generada por los programas de ejercicio de moda, se ha producido un extraordinario auge del movimiento enfocado a la unidad mente-cuerpo. La gente se está dando cuenta de cuán ineficaces eran las tablas de fitness de los años ochenta. Nos vendieron el concepto de que «nada se consigue sin sufrimiento», pero al final eso nos llevó a pasar demasiado tiempo libre encadenados al gimnasio. Ahora comprendemos que, si bien el ejercicio puede ser una parte importante de nuestra vida, debería fomentar el gozo de vivirla en plenitud y no lo contrario. Con Pilates, sobre todo con el trabajo de colchoneta, podemos minimizar la cantidad de tiempo invertido en un gimnasio o frente al televisor, con vídeos de fitness, y maximizar los resultados que se conseguirían con las técnicas convencionales de musculación. Los ejercicios de colchoneta nos enseñan que el cuerpo es la mejor y la única herramienta necesaria para estar en excelente forma física.

Existe otra razón que avala el fracaso de los antiguos métodos de fitness: se basan en músculos aislados y en trabajar cada zona corporal por separado, en lugar de tratar el cuerpo como un todo integrado. El pésimo estado de forma que muchos de nosotros tenemos hoy en día es una consecuencia del desequi-





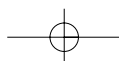
libro que supone realizar ejercicios complicados e ineficaces que aíslan determinadas áreas corporales y olvidan otras igualmente importantes. Si lo que deseas es equilibrar el cuerpo, mejorar la circulación, reducir el estrés, fomentar la resistencia física, tener un aspecto más atractivo y sentirte en la gloria, ¿por qué no te decides a probar el único método que ha demostrado su capacidad para lograrlo durante más de noventa años?

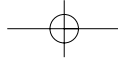
La filosofía Pilates se centra en el entrenamiento de la mente y del cuerpo para que trabajen juntos en pos de un objetivo de fitness total. Pese a haber nacido en una época completamente diferente, Joseph Pilates comprendió los efectos de las presiones físicas y mentales de una agenda diaria ajetreada e intentó reeducarnos para desarrollar el cuerpo sin perder de vista la eficiencia que requería el desempeño de nuestros quehaceres cotidianos. Pilates estaba convencido de que este método incrementaría la productividad tanto mental como física del ser humano. De ahí que sus tablas de colchoneta estén diseñadas para adaptarse a las limitaciones físicas y de tiempo del individuo, pero sin menoscabar sus elementos globales.

Pilates empezó a desarrollar su sistema de ejercicio en Alemania, a principios del siglo xx. Aquejado de asma y raquitismo en la infancia, el método de Pilates surgió con la idea de fortalecer su organismo débil y enfermizo. Lo llamó «el arte de la contrología», o control muscular, con el propósito de destacar su enfoque exclusivo del uso de la mente para dominar los músculos. Encarcelado durante la primera guerra mundial, aprovechó la ocasión para enseñar su método a sus compañeros de reclusión, que consiguieron superar la epidemia mortal de gripe de 1918 sin ningún problema. Durante los últimos años de la guerra, Pilates prestó sus servicios como camillero en un hospital de la isla de Man, donde empezó a trabajar con pacientes sin capacidad ambulatoria. Instaló muelles a las camas para que pudieran apoyar sus maltrechas extremidades mientras hacían los ejercicios, y los médicos no tardaron en advertir que su rehabilitación era mucho más rápida.

Estos ejercicios con muelles se convirtieron en la base del aparato que diseñaría más tarde para ser utilizado conjuntamente con los ejercicios de colchoneta. Ésta es la razón por la que a menudo se asocia el nombre de Pilates a unas máquinas de aspecto anticuado. Sin embargo, el sistema original de Joseph Pilates es el trabajo de colchoneta y su eficacia es idéntica al realizado con los aparatos. Este libro muestra la secuencia completa de colchoneta y tiene la ventaja de ser portátil al cien por cien. Los movimientos del trabajo de colchoneta de Pilates no necesitan ninguna clase de equipo y se pueden practicar en cualquier lugar en el que un cuerpo humano normal pueda sentirse cómodo al estirarse.

Joseph fundó el primer Pilates Studio® oficial en Nueva York, tras emigrar a Estados Unidos en 1926. Desde su introducción en la cultura estadounidense, su





método no ha perdido ni un ápice de su prestigio, convirtiéndose en el secreto de bailarines y actores a partir de la segunda mitad de los años veinte. Martha Graham y George Balanchine, entre otros, se cuentan entre sus incondicionales fans. En los últimos años lo han descubierto una infinidad de atletas, modelos y actores que, según ellos mismos afirman, deben la agilidad y la fuerza de su cuerpo al método Pilates.

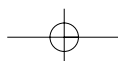
Joseph Pilates escribió un libro en 1945, *Return to Life* (Volver a la vida), un título que personifica la genuina naturaleza de su método de musculación equilibrada. Con un esfuerzo concentrado y creativo, también tú podrás disfrutar de los innumerables beneficios que ofrece esta técnica de tonificación mente-cuerpo, revitalizando tu estado físico a través del movimiento, y tu mente a través del pensamiento consciente, una combinación que se traduce en uno de los grandes pilares del método Pilates: la revitalización del espíritu, un factor crucial en el mantenimiento de la salud tanto mental como corporal.

«Lo ideal sería que nuestros músculos obedecieran a nuestra voluntad, o lo que es lo mismo, que ésta no estuviese dominada por las acciones reflejas de nuestros músculos.» Joseph Pilates creía en el poder de la mente para controlar el cuerpo y demostró su teoría una y otra vez a lo largo de muchos años de investigación y entrenamiento. Su legado ha llegado hasta nosotros a través de sus alumnos.

He tenido relación con centros de fitness desde los quince años y he probado todo lo que me han ofrecido. Durante varios años trabajé como monitora personal con pesas y aparatos, y creía muy sinceramente haber dotado a mi cuerpo de toda la potencia posible. Pero estaba en un error. Lo que había hecho era añadir una masa muscular rígida y voluminosa a un cuerpo joven y activo. Pasaba muchas horas diarias en el gimnasio intentando experimentar una sensación de bienestar que parecía esquiva y seguía teniendo dolores que el entrenamiento no conseguía aliviar. Y lo peor de todo: ¡me aburría!

Luego descubrí el método Pilates de musculación equilibrada. En cuestión de semanas empecé a sentir una indescriptible fuerza interior. Mis movimientos adquirieron más control y rapidez de respuesta. Caminaba más erguida y rebo-saba energía. Después de algunos meses, mis músculos empezaron a dilatarse y mi flexibilidad se multiplicó por diez. Me sentía ligera como una bailarina. Paralelamente, los dolores desaparecieron y pude disfrutar mucho más de mis actividades. Y lo más importante: estaba más concentrada, más controlada, más dueña de mí misma.

Dos meses y medio después de haber descubierto este método, inicié el curso de diplomatura y, desde entonces, he profundizado en el mundo de Pilates





*La maestra monitora  
Romana Kryzanowska.*

como estudiante y como profesora, entrenando miles de horas y siendo testigo de cómo la magia de esta técnica obraba maravillas ante mis ojos, tanto en mi trabajo como en el de mis clientes.

En la actualidad, sigo estudiando bajo la tutela de la maestra monitora Romana Kryzanowska, a la que Joseph y su esposa, Clara Pilates, eligieron para que desarrollara su método. Pongo en tus manos *El método Pilates®* con la intención de seguir divulgando la excepcionalidad de esta técnica de fitness de un modo claro, conciso y creativo. He acompañado cada movimiento de claves visuales y verbales que estimularán tu mente. Con paciencia y perseverancia, tu cuerpo obedecerá ciegamente la acción mental, lo que te permitirá experimentar la eficacia del método Pilates.

Su interés reside en que cuando comprendes el núcleo de su filosofía, sus movimientos pueden traducirse a cualquier formato. Cada ejercicio es un movimiento importante por sí mismo y se puede utilizar como una forma de estirarse y moverse correctamente a lo largo del día, aunque no es un sistema de ejercicio físico limitado. Mucha gente usa la esencia de los ejercicios para fomentar su rendimiento en otras actividades; los atletas, por ejemplo, usan estos movimientos y esta filosofía en sus respectivas disciplinas. Pero tanto si eres un atleta como un teleadicto, joven y ágil o de edad avanzada y poco flexible, el método Pilates cambiará la forma en la que te relacionas con tu cuerpo y afrontas la vida.

Nuestro poder para controlar nuestro propio bienestar es asombroso. Empieza a tomar consciencia de tu cuerpo como una parte integral de tu mente creativa. Todos nacemos con ese poder. Todos somos niños con una imaginación activa que nunca nos abandona. En ocasiones, sólo necesitamos recordarlo. En lugar de desperdiciar ese poder, aprenderás a dominarlo y a utilizarlo en tu beneficio. Este libro te enseñará a combinar el poder de la mente con el movimiento del cuerpo de una forma eficaz y satisfactoria. Es importante que compren-



*Joseph Pilates y su esposa, Clara, en uno de los aparatos diseñados por Pilates.*

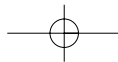
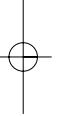
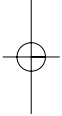
De los archivos de The Pilates Studio®

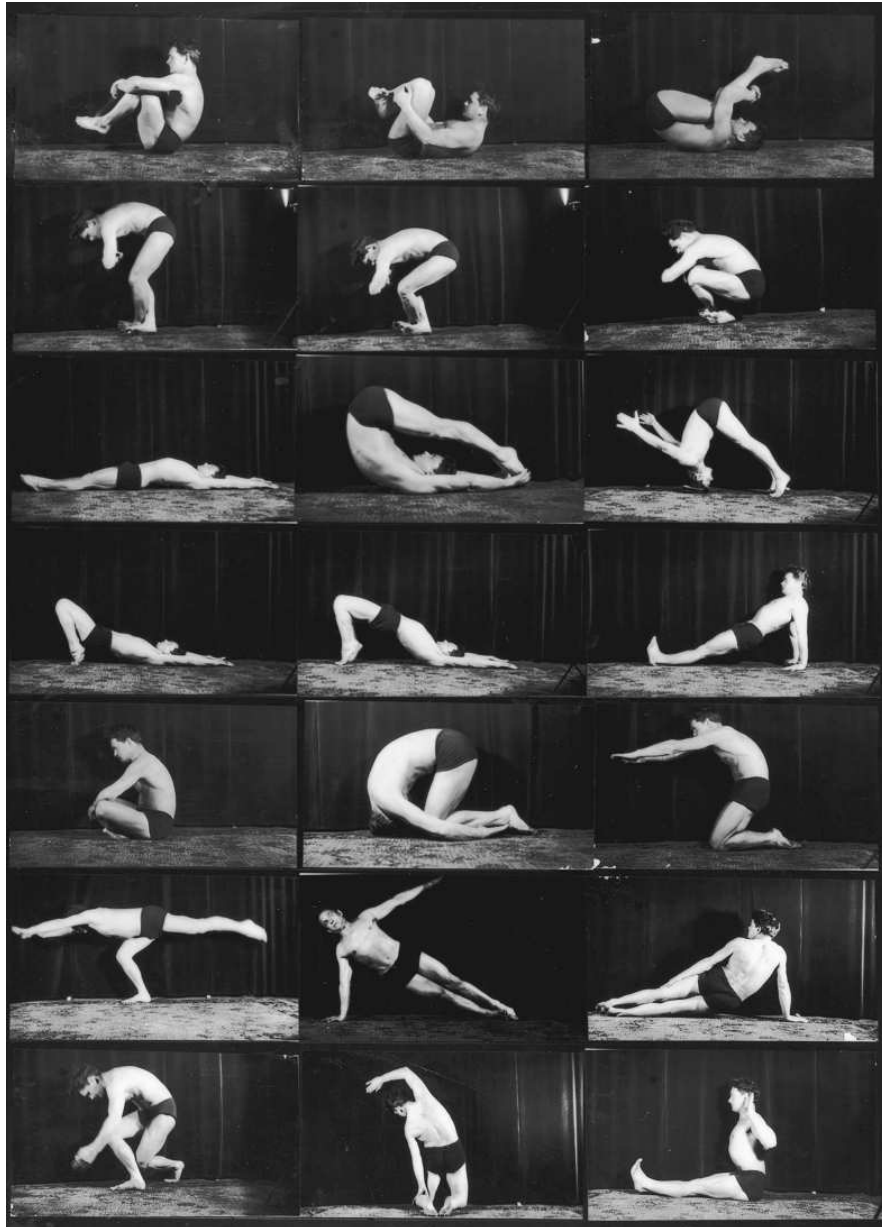


das la función que desempeñas en todo esto, ya que todo está en ti y depende de ti. Invertirás lo que obtengas, así de simple.

No olvides que con el poder mental verás tus metas con mayor claridad y, luego, lo único que deberás hacer es trabajar para alcanzarlas. Este libro es una herramienta que te ayudará a lo largo del camino, pero recuerda que, en última instancia, lo único que puede hacer realidad lo que te hayas propuesto es tu dedicación a ti mismo.

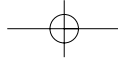
Buena suerte y, sobre todo..., ¡pásatelo bien!





De los archivos de The Pilates Studio®

*Joseph Pilates demuestra el «Rejuvenecimiento natural del cuerpo humano a través de la “contrología” o equilibrio entre el cuerpo y la mente».*



# Filosofía del método Pilates de musculación equilibrada

## «EL FITNESS FÍSICO ES EL PRIMER REQUISITO DE LA FELICIDAD»

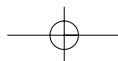
Según Joseph Pilates, para alcanzar la felicidad es imprescindible dominar el cuerpo. Si a los treinta estás anquilosado y en baja forma, eres «anciano», y si a los sesenta te sientes ágil y fuerte, eres «joven».

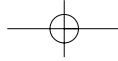
Pilates desarrolló su método hasta convertirlo en una visión de un estilo de vida ideal, que sólo se podía conseguir a través de un equilibrio físico, mental y espiritual. Mediante la visualización, las células cerebrales inactivas recuperan la fuerza física y el estiramiento muscular del cuerpo, así como el vigor mental y una circulación sanguínea más eficaz. Este renovado espíritu del pensamiento y el movimiento constituye el primer paso hacia la reducción del estrés, la flexibilidad del movimiento y un mayor disfrute de la vida.

Un niño jugando es uno de los ejemplos más ilustrativos de esta teoría. Su elasticidad y vitalidad es algo que a menudo envidiamos, como si fuesen características físicas imposibles de recuperar una vez perdidas. ¡Craso error! Con paciencia, perseverancia y fuerza de voluntad, todo es posible.

## REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA FATIGA

En la acelerada vida actual, las tensiones físicas y mentales a las que nos vemos sometidos constituyen una seria amenaza para nuestra salud y nuestra felicidad. Pasamos innumerables horas sentados frente al ordenador o encorvados sobre el escritorio, o vamos de un lado a otro levantando y arrastrando pesos, y haciendo estragos en nuestro cuerpo y nuestra mente. Sin cuidar el cuerpo, es imposible sentirse mejor, sobre todo teniendo en cuenta que un porcentaje elevadísimo del estrés y la fatiga es el resultado de una postura incorrecta, de un sinfín





de desequilibrios corporales y de una respiración inadecuada. Antes de someter los músculos a los rigores de la vida diaria, debemos aprender a fortalecerlos y controlarlos.

Hoy en día parece como si las aficiones y las actividades de ocio fuese lo único que nos permite relajarnos y recuperar la energía. Pero pudiendo, como en realidad podemos, recurrir a la fuerza y flexibilidad inherentes de nuestro cuerpo, eso no tiene por qué ser así.

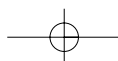
Con el método Pilates de musculación equilibrada ya puedes olvidarte del agotamiento y de las agujetas. De hecho, su efecto es precisamente el opuesto. Al permitir que los movimientos estiren los músculos, al tiempo que trabajas en los elementos fortalecedores del método, estás habituando al cuerpo a un esfuerzo relajado. Estamos demasiado acostumbrados a someternos a una excesiva tensión para desarrollar la musculatura, cuando lo que deberíamos hacer es disfrutar de los movimientos en sí mismos.

#### USO DE IMÁGENES VISUALES PARA PONER EN MARCHA LA MENTE Y EL CUERPO

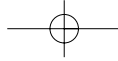
La causa principal de que la mayoría de los abandonos de la práctica del ejercicio físico es el aburrimiento, lo que no es de extrañar habida cuenta de que la mayoría de la gente lo realiza porque «cree que es necesaria» y no porque se sienta a gusto o contribuya a su estimulación mental.

Piensa en las horas que has pasado haciendo ejercicios mientras estás pensando en otras cosas. En lugar de ver la televisión, repasar el estado de cuentas mensual o pensar en las calificaciones escolares de tus hijos, concéntrate en lo que pretendes conseguir. Cuando ejercitas el cuerpo sin implicar la mente, realizas la mitad del trabajo. Es la forma más ineficaz de alcanzar los objetivos que te has marcado. El caso contrario también es aplicable a los estándares de estilo de vida que nos proponemos alcanzar. En efecto, al comprometer la mente en un trabajo olvidando el «peaje» físico que las actividades profesionales cotidianas imponen a nuestro cuerpo, estamos sembrando la semilla del cansancio y de la pérdida de vitalidad. «*Mens sana in corpore sano*», dice el proverbio latino. ¡Sabio consejo!

La imagen visual es un concepto relativamente nuevo en el ámbito del fitness, aunque sin duda el más eficaz. El uso de imágenes visuales para poner en marcha la mente es el modo más rápido de acceder a nuestro complicado sistema anatómico. Las metáforas visuales te permiten estimular subcientemente los músculos, sin necesidad de tener conocimientos técnicos sobre su funcionamiento. Si te digo que «te sientes con la espalda recta como si estuvieses a







punto de tocar el techo con la cabeza», no sólo utilizas el ojo de la mente para visualizar esa sensación, sino que también pones en acción una mirada de músculos que tal vez no sepas ni que existen; sitúas la mente y el cuerpo ante un desafío que unifica su esfuerzo para conseguir esa meta.

Al generar una situación familiar, aunque imaginaria, en la mente, el cuerpo responde de una forma instintiva. La creación de esa situación es lo que compromete a la mente y hace más agradable el proceso. Tu capacidad creativa es lo que controla las acciones de tu cuerpo.

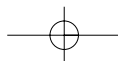
### REACCIÓN MUSCULAR INSTINTIVA A TRAVÉS DE LAS IMÁGENES VISUALES

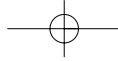
Las imágenes visuales crean un marco de referencia para el cuerpo. Cuando se pide a la mente que evoque imágenes, entra en acción el sistema de señalización corporal. Al igual que en una centralita telefónica, las imágenes circulan por el cerebro y se traducen en movimientos instintivos. Imagina cómo reaccionaría tu cuerpo si te asestaran un puñetazo en el vientre. Desde luego, la experiencia no sería nada agradable, aunque la sola idea es suficiente para desencadenar una respuesta física. Del mismo modo, expresiones tales como «caminar por el aire» o «saltar sin moverse de sitio» se pueden manifestar físicamente.

Los movimientos del trabajo de colchoneta se convertirán en algo tan natural como saltar, girar, estirarse o flexionar para recoger un bolígrafo en el suelo. La ventaja consiste en que no ya no tendrás la necesidad de pensar en el movimiento como algo exclusivo de una sesión de fitness, sino que empezarás a generar esa misma consciencia en los movimientos que realizas durante el desempeño de tus actividades diarias mientras te concentras en la clase.

Pilates opinaba que los movimientos correctos debían convertirse en algo tan natural para el ser humano como lo son para los animales. Cuando un animal se pone en pie, se estira desde la cabeza hasta las uñas, pasando por la cola. Todo entra en acción. En cambio, cuando los humanos se mueven, tienden a centrarse en un área determinada del cuerpo, ignorando las restantes, lo cual no deja de ser irónico, ya que casi todo lo que hacemos, desde levantarnos hasta sentarnos, puede y debería emplear todos los músculos.

El ritmo subconsciente es inherente al individuo. Al caminar, al correr, al gesticular y al movernos en general, lo hacemos sin pensar. Así es como debe ser y así es como se diseñó el método Pilates. Al pasar de un movimiento a otro, recreamos el ritmo natural del cuerpo. Para que puedas efectuar una transición suave de un ejercicio al siguiente a medida que vayas progresando, he incluido diversas instrucciones en cada uno de ellos.





El objetivo de la secuencia del trabajo de colchoneta, en cualquier nivel, consiste en crear un fluido natural de movimientos y, luego, incrementar gradualmente la dinámica o energía con la que debes realizarlos sin sacrificar el control. Poco a poco, el tiempo que se tarda en completar la tabla de colchoneta debería reducirse, hasta el punto de poder elegir algunos o todos los ejercicios sin perder la eficacia con la que los ejecutas.

### CONEXIÓN ENTRE EL MÉTODO PILATES Y TUS ACTIVIDADES DIARIAS

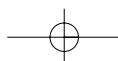
Al principio, quizá te parezca que los movimientos de colchoneta no guardan ninguna relación con tu rutina diaria. Sin embargo, con paciencia y perseverancia te darás cuenta de que no son sino meras herramientas para la comprensión del cuerpo. A partir de ahí, el control muscular se puede aplicar a cualquier función del movimiento físico, desde andar y correr hasta levantar y transportar un peso.

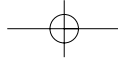
Los movimientos del método Pilates, estructurados en torno al estómago, las caderas, la mitad inferior de la espalda y las nalgas, es decir, el centro del cuerpo, se orientan al mantenimiento de una postura y una alineación correctas, dos elementos esenciales para el uso apropiado de los músculos y la realización sin esfuerzo de la más pesada de las tareas cotidianas.

### «NUNCA HAGAS DIEZ KILOS DE EJERCICIO POR MEDIO KILO DE MOVIMIENTO»

Uno de los conceptos erróneos más comunes en la práctica del ejercicio físico consiste en creer que más es más. La típica actitud de: «Parece que esto está dando resultado; haré unas cuantas secuencias más» es inútil. Es como doblar la dosis de medicación para mejorar antes. En realidad, perjudica más que beneficia, ya que estás agotando los músculos. En cierto sentido, el método Pilates es al ejercicio lo que el entrenamiento a intervalos es al aeróbic: un modo más integral de trabajar el cuerpo dentro de los límites de la resistencia muscular.

El concepto de trabajar toda la musculatura simultáneamente, pero cambiando constantemente de movimientos, es la forma más eficaz de adquirir resistencia. Al usar todos los músculos del cuerpo al mismo tiempo y durante toda la sesión, no es necesario sobrecargar un área.





## CALIDAD Y CANTIDAD

¡El hecho de que no sufras, no significa que no funcione! Si me hubiesen dado una peseta por cada vez que he tenido que demostrar que el ejercicio físico puede dar buenos resultados sin sufrimiento, ahora sería millonaria.

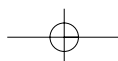
Me consta que muchos practicantes se han acostumbrado al dolor asociado al fitness y que incluso ha llegado a crearles una cierta adicción, pero eso no quiere decir que el trabajo físico sea eficaz. El dolor muscular es el resultado directo de la acumulación de ácido láctico en los músculos, de su estiramiento inadecuado o del desgarro del tejido muscular. La energía que necesita consumir el cuerpo para reparar el daño o contrarrestar la fatiga es precisamente lo que anula la eficacia del ejercicio.

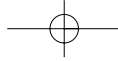
El método Pilates se diseñó para trabajar directamente con los músculos más profundos del cuerpo, creando un núcleo sólido sin el dolor asociado a los ejercicios convencionales. Y al estirar los músculos al tiempo que se fortalecen mediante la secuencia de una sesión Pilates, no hay peligro de someterlos a un esfuerzo con un precalentamiento indebido o de que se produzca un desgarro en el tejido, un tirón en las articulaciones o de que la masa muscular quede exhausta. Cada movimiento tiene un número máximo de repeticiones, y esto es así porque, suponiendo que el ejercicio se practique correctamente, los músculos se trabajan de una forma tan precisa y eficaz que es totalmente innecesario ir más allá.

La mayoría de las técnicas de fitness se concentran en los músculos superficiales. Eso está bien si lo que se desea es darles volumen. No obstante, la portentosa musculatura de Arnold Schwarzenegger se puede considerar atractiva, aunque la propia masa inhibe la capacidad muscular para moverse con libertad. En comparación, los músculos magros y flexibles de Bruce Lee demuestran que es posible aumentar la eficacia muscular combinando la agilidad del movimiento con la fuerza.

## CREER EN UNO MISMO

El primer y mayor obstáculo que hay que salvar en el fitness es combatir el automenosprecio mental. Muchas personas vienen a mi estudio e instintivamente empiezan a recitar sus puntos flacos: «Soy débil», «Me falta coordinación», «Soy perezoso». Me miran con la intención de imitarme, pero lo cierto es que la dedicación y el éxito en el ejercicio físico es algo que se halla bajo su estricto control. Si has hecho el esfuerzo de matricularte en un centro de fitness o de leer este libro, eso quiere decir que algo maravilloso hierve dentro de ti. Recompensa tu





nuevo deseo de cambio con pensamientos positivos, en lugar de refugiarte en las deficiencias que te han llevado hasta la situación en la que te encuentras.

Crear en tu propia capacidad para conseguir lo que quieres es la clave para modificar tu cuerpo. La inmensa mayoría de la gente ha olvidado ese concepto o piensa que ya es demasiado mayor para empezar a desarrollar su cuerpo, pero te aseguro que no es así.

Tengo la suerte de presenciar pequeños milagros a diario. He visto cómo lo débil se fortalece, lo rígido adquiere flexibilidad y quienes padecen dolores se curan. Y la razón es muy simple: han conseguido creer en sí mismos. Con voluntad, todo está a nuestro alcance, y esto es especialmente cierto cuando se trata del cuerpo. Nos pasamos una buena parte de la vida intentando influir en fuerzas exteriores sobre las que tenemos poco o ningún control, cuando tenemos ante nuestras narices lo que realmente está bajo nuestro absoluto control.

Todos los clientes a los que entreno tienen una cosa en común: mi constante bombardeo positivo. Su éxito se produce cuando empiezan a creer en el *feedback* positivo. La verdadera fuerza está en la mente. No desperdices más tu energía. ¡A nadie le importa tanto como a ti tu éxito personal!

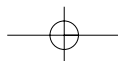
### COMPROMISO CON LA AUTOMEJORA FÍSICA Y MENTAL

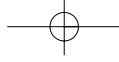
En el método Pilates, al igual que en la vida, no hay nada que pueda dar un buen resultado si no te esfuerzas personalmente por conseguirlo. Olvídate del hada buena que transforma tu cuerpo durante la noche con su varita mágica. El compromiso físico y mental que debes adquirir contigo mismo para alcanzar tus objetivos es el factor más importante en el proceso de cambio.

Si crees en tu capacidad y sigues los principios de la filosofía del método Pilates tendrás al alcance de tus manos la posibilidad de obrar un cambio espectacular en tu aspecto y en tu bienestar. Tómame tiempo para comprender el fundamento de cada ejercicio y goza de la libertad de movimiento. Poco a poco, irás consiguiendo los resultados que buscabas.

### ¡BASTA YA DE GIMNASIOS Y DE ESTAR ESPOSADO A UN INSTRUCTOR!

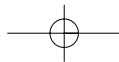
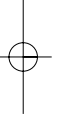
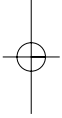
Por extraño que pueda parecer viniendo de una monitora personal de fitness, hago todo lo posible por fomentar la autosuficiencia en la práctica del ejercicio físico. El método Pilates educa la consciencia corporal y proporciona las herramientas necesarias para cuidar de uno mismo. Si tu gimnasio cierra pronto o tu

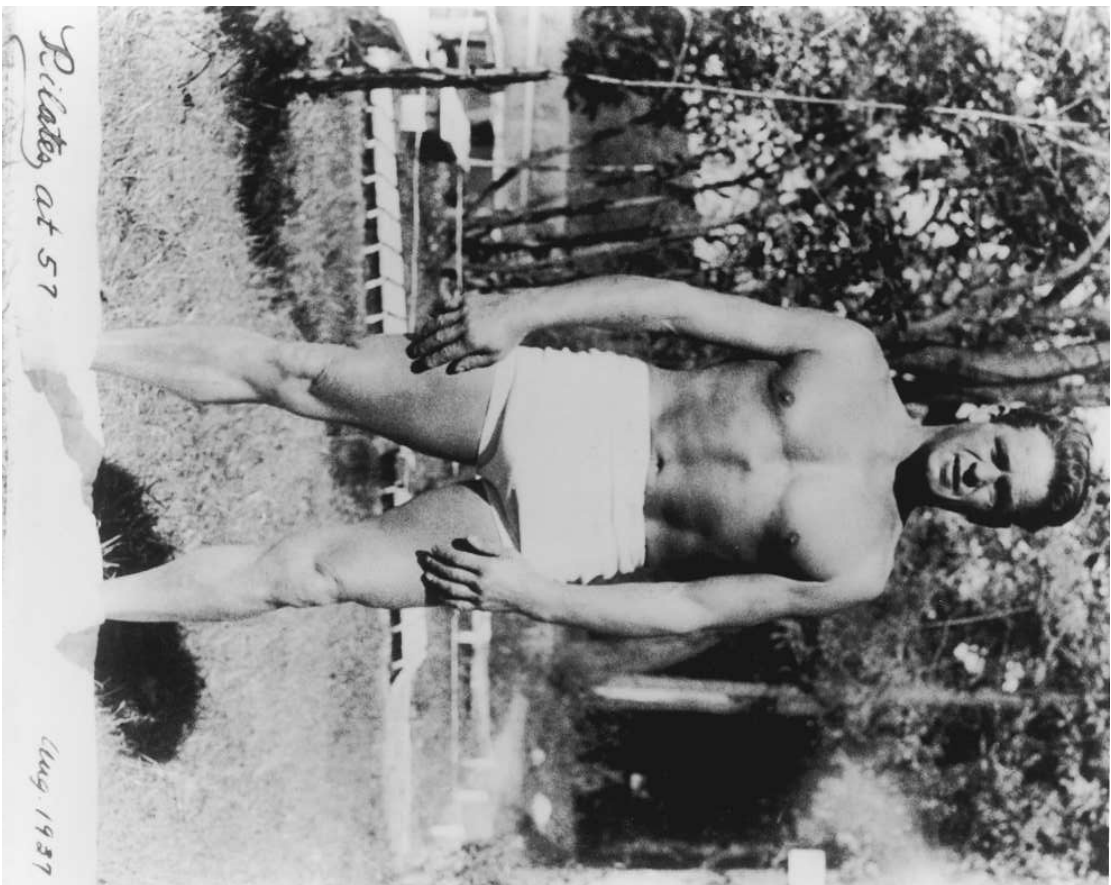




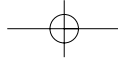
instructor no está disponible, eso no es excusa para sentarse en casa y no hacer nada.

La autonomía es una herramienta muy poderosa contra el riesgo de fracaso en la práctica del ejercicio físico. De ahí que el trabajo de colchoneta de Pilates se haya diseñado con la idea de hacer de ti el maestro de tu propio destino en términos de fitness. Tanto si dedicas cinco o cuarenta y cinco minutos al día, la clave reside en adquirir un firme compromiso con tu cuerpo.





De los archivos de The Pilates Studio®



## Principios del trabajo de colchoneta

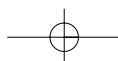
Aunque el método Pilates se basa en diversos estilos de ejercicios, que van desde la acrobacia china hasta el yoga, existen varios principios que dan cohesión a todos estos elementos.

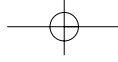
### CONCENTRACIÓN

La concentración es la clave para conectar la mente y el cuerpo. Para trabajar el cuerpo, debes estar preparado mentalmente, ya que es la mente la que pone en acción el cuerpo. Presta atención a los movimientos que realizas y fíjate en la correspondiente respuesta muscular. Cuando te concentres en un área, procura sentir la actividad que está desarrollando. ¡Ése es el poder de tu mente! ¡Úsalo!

### CONTROL

Joseph Pilates diseñó su método en torno a la idea del control muscular, es decir, sin movimientos bruscos, irregulares o causales, que constituyen la razón principal de las lesiones derivadas de la práctica de otras técnicas de fitness. Imagina por un momento que los gimnastas, los acróbatas o los bailarines realizaran su trabajo sin control. ¡Menudo desastre! Pues bien, los movimientos de los ejercicios de colchoneta se rigen por el mismo principio; deben efectuarse con el máximo control para evitar lesiones y dar resultados positivos. Ninguno de los ejercicios de Pilates se hace con la mera finalidad de empezarlo, desarrollarlo y terminarlo, sin más, sino que cada movimiento tiene una función específica, y el control es esencial.





## EL CENTRO DEL CUERPO

Piensa en los músculos que utilizas para desempeñar tus quehaceres diarios. Para la inmensa mayoría de la gente, son los de los brazos y las piernas, pero... y ¿qué hay del centro del cuerpo? ¡No te olvides de él! En el centro se acumula un grupo considerable de músculos que requieren la debida atención. Pilates bautizó este centro como «mansión del poder». Toda la energía necesaria para realizar los ejercicios del método Pilates se genera en la mansión del poder y fluye hacia las extremidades, coordinando los movimientos. De este modo, se crean unos cimientos lo bastante sólidos para soportar el desgaste energético cotidiano.

## FLUIDEZ

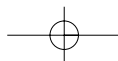
Una buena parte de la exclusividad del método Pilates reside en la fluidez con la que deben realizarse los ejercicios. No hay movimientos estáticos o aislados, ya que el funcionamiento natural de nuestro cuerpo no los contempla. La energía dinámica sustituye a los movimientos rápidos y bruscos de otras técnicas; la agilidad predomina sobre la velocidad. Tu acción debe ser tan fluida como la de una zancada larga o los pasos de un vals.

## PRECISIÓN

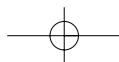
En el método Pilates, cada movimiento tiene un propósito, una razón de ser, y cada instrucción es vital para el éxito global del ejercicio. Ignorar los detalles entraña sacrificar el valor intrínseco del ejercicio. Así pues, concéntrate en hacer un movimiento preciso y perfecto. Las acciones semiconscientes carecen de sentido. Con la práctica, la precisión se integrará en tu forma de ser, como una segunda naturaleza de ti mismo.

## RESPIRACIÓN

Respirar es el primer y último acto de la vida. De ahí que sea indispensable aprender a respirar correctamente. Para conseguir su ideal de fitness total, Joseph Pilates desarrolló su método con la finalidad de limpiar el torrente sanguíneo a través de la oxigenación. Mediante inspiraciones y espiraciones completas, expulsas el aire viciado y los gases nocivos que recalcan en lo más profundo







de los pulmones, reabasteciendo el organismo de aire fresco, que revitaliza todo el sistema. Una buena respiración te ayudará a controlar tus movimientos, no sólo durante la práctica de los ejercicios, sino en la vida diaria.

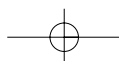
Casi todos los libros sobre el método Pilates se limitan al análisis de los seis principios anteriores, que constituyen la base de los ejercicios. Sin embargo, existen otros tres principios adicionales que son cruciales para comprender el verdadero significado de los objetivos que se persiguen con su práctica. Aunque sólo se mencionan en contadísimas ocasiones en el marco del fitness actual, los auténticos aficionados a este método y quienes se dedican en cuerpo y alma al logro de esa ansiada conexión mente-cuerpo son conscientes de que la aplicación de estos principios es lo que marca la diferencia entre la mera realización de la tabla de ejercicios y su genuina percepción de todo su extraordinario potencial.

### IMAGINACIÓN

Nuestra mente opera de formas muy misteriosas, y una de ellas es la que nos permite crear un entorno visual para el cuerpo. En efecto, la mente actúa como una especie de centralita telefónica con la que podemos predeterminar una respuesta física instintiva, desencadenando literalmente la acción corporal a través de un trasfondo de pensamiento creativo. En *El método Pilates*<sup>®</sup> utilizarás el ojo de la mente para estimular el movimiento físico. He incluido metáforas tanto visuales como verbales para reforzar la esencia de dichos movimientos. ¡Sé creativo!

### INTUICIÓN

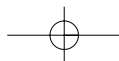
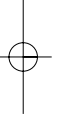
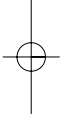
Pocas veces escuchamos a nuestro cuerpo, tendiendo a dar por supuesto el poder de nuestra intuición natural. La mayoría de nosotros propiciamos el dolor y la extenuación del cuerpo, a menudo con resultados de malestar y lesión. El método Pilates se basa en el bienestar ideal; no es una de tantas soluciones rápidas y entumecedoras de la mente cuya única finalidad estriba en caber en un bikini al llegar el verano. ¡Nada más lejos de la realidad! No fuerces lo que no es natural. Si algo duele, ¡no sigas! Teniendo en cuenta que vas a ser tu propio guardián y monitor de fitness, es fundamental que aprendas a diferenciar claramente lo que te hace sentir bien y lo que te hace sentir mal. Con el tiempo, serás capaz de percibir la eficacia de los ejercicios a medida que los realices, obteniendo los resultados que andabas buscando.





## INTEGRACIÓN

La integración es la capacidad de ver el cuerpo en su integridad, como un todo único. Cada ejercicio de colchoneta pone en acción la totalidad de la masa muscular, de la cabeza a los pies. En el método Pilates nunca aislarás unos determinados músculos ignorando otros. El concepto de aislamiento crea un cuerpo desequilibrado que cierra el paso a la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio mente-cuerpo. El desarrollo muscular uniforme constituye la clave de una buena postura, de la elasticidad y de la agilidad natural. Con la integración aprenderás a usar todos los músculos simultáneamente para alcanzar tu meta. No lo olvides: la mente es el entrenador y los músculos del cuerpo el equipo. ¡Todos en pie! ¡No quiero ver a nadie sentado en el banquillo!



# Elementos clave para dominar la colchoneta

Para conseguir el máximo rendimiento del trabajo de colchoneta, es importante comprender los elementos que entran en juego. Para ello, deberás modificar muchos conceptos que te han enseñado en el pasado.

Recuerda que abrir la mente a la nueva información es el primer paso para alcanzar tus objetivos.

## 1. REDEFINICIÓN DEL CUERPO

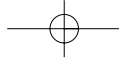
Desde siempre, hemos pensado en el cuerpo como aquel conjunto formado por dos brazos, dos piernas, un torso y una cabeza. En los ejercicios de colchoneta, la clave para entender los movimientos es el resultado de imaginarlo de un modo mucho más simple: el tronco. El tronco (véase fig. 1) abarca el espacio comprendido entre la zona situada debajo del cráneo y la base de las nalgas, englobando la columna vertebral y todos los órganos principales. La «mansión del poder», donde se inician los ejercicios, también está en el torso. Visualizando el cuerpo de esta forma, es más fácil captar su esencia y su propósito. Como es lógico, los brazos y las piernas también entran en acción, aunque es muchísimo más importante concentrarse en los músculos que parten desde el núcleo del cuerpo (mansión del poder) que en las regiones corporales exteriores.



Figura 1

## 2. TU MANSIÓN DEL PODER

Todos los ejercicios del método Pilates se inician en los músculos abdominales, lumbares, de las caderas y de las nalgas (véase fig. 2). La franja muscular que circunda el cuerpo y que pasa justo por debajo de la cintura constituye la morada de la «mansión del poder». Si piensas en cómo te sientas y te pones en pie, te da-



rás cuenta de que cargas la mayor parte de tu peso en estas áreas. Eso no sólo somete a los músculos lumbares a una excesiva tensión, provocando dolores y fomentando una postura incorrecta, sino que también contribuye a desarrollar la típica «barriga» o «curva de la felicidad» que todos nos esforzamos por combatir.

Al realizar los ejercicios de colchoneta, recuerda que debes trabajar siempre desde la mansión del poder, continuando hacia las restantes zonas del cuerpo.

Imagina que estás tirando de la mitad superior del tronco con la intención de separarlo de las caderas, como si te hubieses ceñido un corsé. Esta acción de tirar hacia arriba y hacia dentro a la vez pone en marcha automáticamente los músculos de la mansión del poder y ayuda a proteger la región lumbar.



**Figura 2**

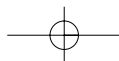
### 3. «ACHICA EL VIENTRE» (PRESIONAR EL OMBLIGO CONTRA LA COLUMNA VERTEBRAL)

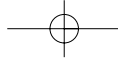
Muchos métodos de fitness nos enseñan a presionar los músculos abdominales, empujándolos hacia fuera. Esta acción los desarrolla hacia el exterior y tiende a alejarlos de la columna vertebral, provocando una ligera desviación en la mitad inferior de la espalda, que dificulta el soporte de la carga de la región lumbar, o desarrolla demasiado la zona intermedia del tronco, de manera que la espalda descansa sobre una masa de músculos contraídos y hace inútil cualquier intento de definir la cintura. Con los ejercicios de colchoneta de Pilates se emplea una técnica muy diferente. Aprenderás a «achicar» el vientre, a ahuecarlo, a presionar el ombligo contra la columna vertebral utilizando los músculos abdominales para fortalecer los paraespinales (músculos que discurren a lo largo de la columna). Esta acción no sólo fortalece y estira notablemente los músculos de la mitad inferior de la espalda, sino que también permite la creación de una pared abdominal plana. En ocasiones, la presión del ombligo contra la columna vertebral se confunde con contraer el estómago.

Cuando se contrae el estómago, automáticamente se contiene la respiración, la antítesis del efecto deseado. Piensa en un peso que ejerce presión en el vientre y lo empuja hacia la columna, o en un ancla atada al ombligo desde el interior y que tira de él hacia abajo, hacia el suelo (véase fig. 3). Mantén esta posición mientras res-



**Figura 3**





piras con normalidad, es decir, inspirando y espirando el aire únicamente con los pulmones, no con el vientre, como enseñan otras muchas técnicas.

#### 4. ESTIRAR, NO REMETER

En el método Pilates es esencial extender o estirar los músculos mientras se fortalecen. En consecuencia, cualquier movimiento que indique «contraer las nalgas» no debe interpretarse como remeter los glúteos o contraerlos tanto que se levanten de la colchoneta. La pelvis y la base de la columna deben permanecer en contacto con el suelo o mantenerse en posición gracias a la acción de los músculos que rodean la mansión del poder.

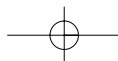
Si eres un principiante en el método Pilates, al principio te parecerá difícil realizar algunos movimientos sin remeter un poco las nalgas. No te preocupes. Está bien así. Pero no olvides que tu objetivo consiste en adquirir la fuerza y control necesarios para estirarte en dirección opuesta a la pelvis. Dicho en otras palabras, tira a partir de ella y mantén estable esta posición durante todos los movimientos del ejercicio.

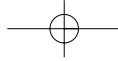
#### 5. AISLAMIENTO INTEGRADO

Uno de los elementos primordiales del trabajo de colchoneta consiste en modificar el foco de atención al efectuar los movimientos. Se suele creer que las áreas del cuerpo que están en movimiento durante un ejercicio son aquéllas en las que debe concentrarse la mente. Es lo que se conoce como «aislamiento» de un grupo determinado de músculos. El problema de esta ideología radica en la ignorancia de las demás áreas que permanecen inmóviles, creando un evidente desequilibrio corporal. Sin embargo, al hacer los ejercicios de colchoneta es importante que todos los músculos del cuerpo trabajen al unísono, ya que es ésta precisamente su tendencia natural y la que mantiene el sentido de equilibrio del cuerpo. Para alcanzar esta meta durante la sesión Pilates, resulta más eficaz concentrarse en estabilizar, o anclar, el área del cuerpo que no está en movimiento. En la Flexión abdominal con extensión hacia delante (véase fig. 4), por ejemplo, si centras la atención en estabilizar la mitad inferior del cuerpo mientras la superior está en movimiento, todos los músculos del cuerpo actúan de una forma simbiótica y extremadamente eficaz.



Figura 4





En general, si intentas hacer este ejercicio concentrándote sólo en el movimiento de incorporación y flexión hacia delante de la mitad superior del cuerpo sin haber anclado y centrado la atención en la mitad inferior, haces un ejercicio muy brusco e ineficaz que incluso puede provocar lesiones.

## 6. ESTABILIZACIÓN MEDIANTE LA POSICIÓN EN PIE DE PILATES

En la descripción de los movimientos encontrarás a menudo la expresión «Junta la parte superior interior de los muslos», una acción que se emplea para poner en acción y estabilizar la mitad inferior del cuerpo. «Junta la parte superior interior de los muslos» significa realizar una leve rotación hacia fuera de las piernas que se inicia en la articulación de la cadera y que junta los muslos. Este ligero movimiento libera los cuádriceps (músculos de los muslos) y trabaja las áreas-objetivo de las caderas, las nalgas y la cara exterior e interior de los muslos. Imagina que giras un poco los muslos hacia fuera mientras sostienes una pelota de tenis entre ellos (véase fig. 5). Los pies deberían formar una pequeña V, con los talones juntos y las rodillas relajadas y rectas, nunca cerradas.

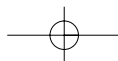
Al principio no te resultará fácil girar hacia fuera los muslos sin girar los pies, pero es importante que domines esta posición para realizar correctamente los ejercicios. También observarás que, durante la progresión del movimiento, las piernas tienden a girar de nuevo hacia dentro. Concéntrate en estabilizar su posición. Sigue contrayendo al mismo tiempo las nalgas y gira hacia fuera la parte superior interior de los muslos, intentando percibir el esfuerzo al que estás sometiendo el tronco.

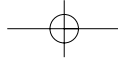


Figura 5

## 7. CONTROL MUSCULAR SIN TENSION

Uno de los conceptos más difíciles del trabajo de colchoneta para la mayoría de la gente es el de poner en acción y controlar los músculos sin tensarlos. Nos hemos acostumbrado a contraerlos, a aguantar la respiración y a concentrarnos en el punto de tensión para conseguir los objetivos de fitness. Pues bien, los ejercicios de colchoneta servirán para disipar esas falacias y para que, poco a poco, consideres los esfuerzos de cada movimiento de una forma mucho más natural.





Piensa en un bailarín ejecutando una pieza; aunque sabes la fuerza y el esfuerzo que se requiere para realizar los complicados movimientos de la danza, a menudo parecen sencillos y naturales. El mismo principio se aplica en el trabajo de colchoneta. Aunque los movimientos requieren fuerza y concentración, siempre debe existir un flujo y un ritmo naturales que permitan relajar los músculos sin interrumpir su tarea. Esta relajación tiene que empezar en la mente y circular por toda la masa muscular del cuerpo. La respiración es una herramienta eficaz para lograr ese estado. A pesar de que debería ser natural, inspirando al iniciar un movimiento y espirando durante toda su ejecución, hasta completarlo, en ocasiones la aguantas a causa del esfuerzo excesivo que estás realizando, y eso echa a perder la finalidad del ejercicio. Asegúrate de haber efectuado las modificaciones necesarias para poder trabajar al nivel de tus posibilidades y de no tensar los músculos al hacer los movimientos. Recuerda que no hay nadie que pueda corregirte. Empieza gradualmente, dominando primero los elementos esenciales de cada movimiento; el resto se dará por añadidura. ¡Ten paciencia y disfruta del proceso!

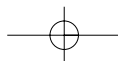
## 8. MODIFICACIONES PARA LOS DOLORES Y LESIONES MÁS HABITUALES

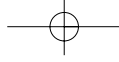
Los ejercicios del método Pilates no causan dolor. ¡Nunca!

Si adviertes que alguno de ellos está sometiendo un área de tu cuerpo a una tensión incómoda, interrúmpelo, repasa las instrucciones para comprobar que estás utilizando los músculos correctos y vuélvelo a intentar. Si sigues notando dolor, deja ese ejercicio por ahora. Cuando tu fuerza y tu control hayan aumentado, podrás recuperarlo. Recuerda asimismo que algunos ejercicios quizá no sean adecuados para tu estructura anatómica. ¡Usa el sentido común y escucha a tu cuerpo!

*Dolor lumbar.* Suelen ser el resultado de empujar los músculos abdominales hacia delante, dejando un escaso apoyo para los espinales. Para eliminar ese hábito, concéntrate en tirar del ombligo hacia la columna vertebral. Cuando más se «hunda» el estómago, más segura estará tu espalda. Si estás en posición horizontal, imagina una pesada plancha metálica presionando en el vientre e intentando aplastarlo contra la colchoneta, y si estás en posición vertical, imagina una cuerda que pasa por el centro de tu cuerpo, tirando del vientre hacia atrás.

*Dolor de rodilla.* Casi siempre está provocado por la posición incorrecta del pie y de la pierna, o por un agarrotamiento o sobreextensión de los músculos que rodean la articulación de la rodilla. Procura mantener la rodilla «suelta» mientras haces los movimientos, utilizando los músculos de las nalgas y de la





cara interior de los muslos para compensarlo. En la mayoría de los ejercicios, y en especial los que se realizan de pie, usa la posición Pilates para soportar el peso corporal (véanse figs. 6 y 7).

*Dolor de nuca.* Suele ser fruto de la debilidad muscular en esa zona o de la contracción de los hombros para compensar esa debilidad. Al realizar los movimientos de colchoneta, incorpórate con los músculos de la región abdominal, no de la nuca, y vuelve a apoyar la cabeza cuando notes que está haciendo demasiado esfuerzo. Si es necesario, coloca una pequeña almohada debajo de ella.

## 9. EXTENSIÓN DEL CUELLO

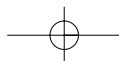
En el método Pilates uno de los errores más habituales consiste en tensar los hombros al hacer determinados movimientos. Para evitarlo, es importante que te concentres en extender las vértebras situadas justo debajo del cráneo, presionando la nuca contra la colchoneta, si estás echado, o tirando de la coronilla hacia arriba si estás sentado, de pie o haciendo un estiramiento hacia delante. De este modo, relajarás los músculos del cuello y de los hombros, lo que te permitirá centrar la atención en la mansión del poder. Para conseguir esa sensación, aproxima al máximo el mentón al tórax.



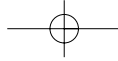
Figura 6



Figura 7







## Preguntas más frecuentes

### ¿POR QUÉ ESTA MODALIDAD DEL MÉTODO PILATES?

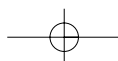
Con los años, el método Pilates ha experimentado diversas modificaciones al pasar de profesor en profesor. Algunos estilos se han desarrollado con un propósito eminentemente terapéutico, impartándose con un criterio más pausado, y otros han mantenido un enfoque más atlético y dinámico, concentrándose en el movimiento y el ritmo. Básicamente, el método Pilates está diseñado para estirar y fortalecer el cuerpo con equilibrio y alineación. La postura, la extensión y el control muscular constituyen el centro neurálgico de esta técnica de fitness, pudiéndose emplear muchos y muy diferentes estilos pedagógicos para alcanzar estas metas.

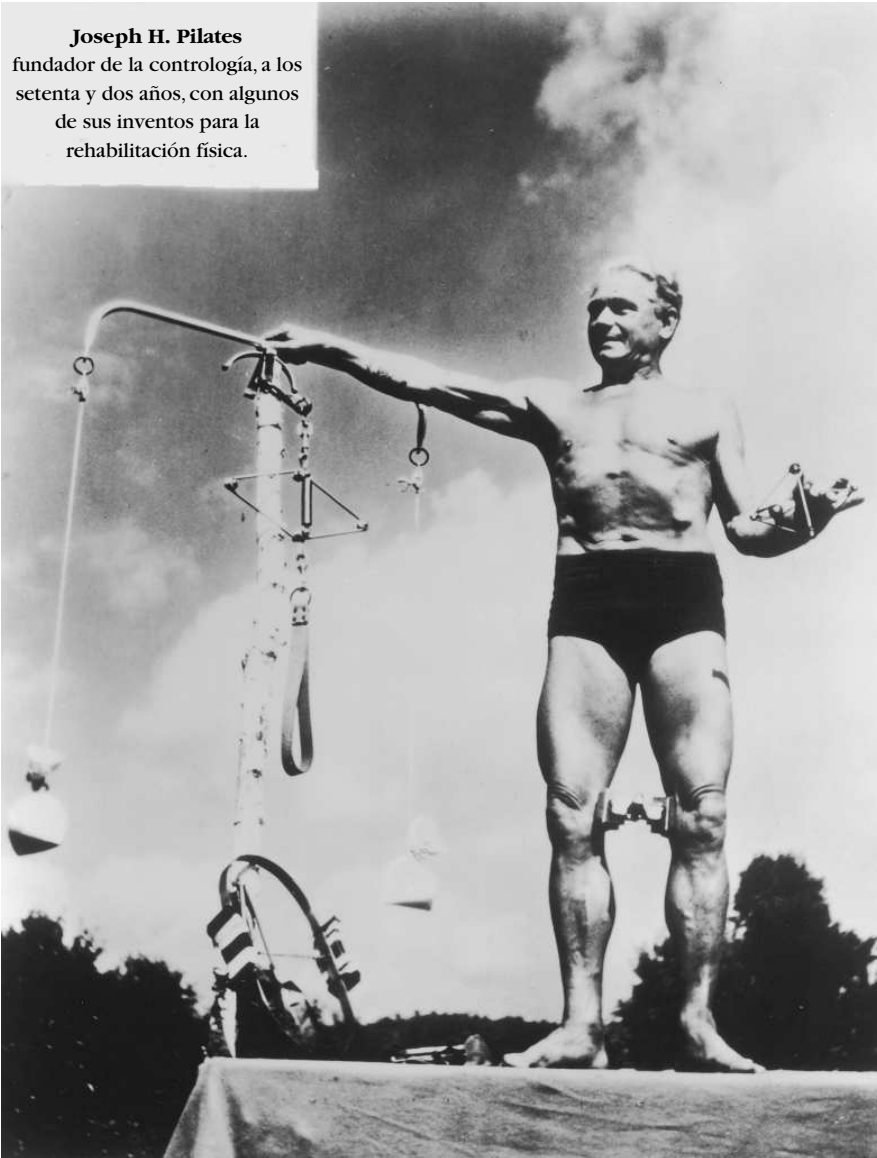
Ha habido innumerables controversias acerca de lo que se puede considerar como auténtico Pilates. Podemos estar de acuerdo o en desacuerdo. No obstante, Joseph Pilates, en sus propios libros, dejó una clara constancia de que con su método pretendía que fuésemos capaces de responsabilizarnos y de controlar nuestro cuerpo y nuestra salud. En este sentido, cada cual debe encontrar lo que mejor se adapte a sus características personales, a su estilo de vida y a sus objetivos.

Antes de abordar el modo en el que debe utilizarse este libro para obtener el máximo provecho, quiero citar algunas de las preguntas más comunes que suelen formularse sobre el método Pilates.

### *¿Cuál es mi objetivo con el trabajo de colchoneta?*

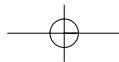
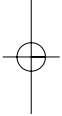
Estás intentado corregir tu enfoque del ejercicio físico. Con los movimientos de colchoneta y la filosofía del método Pilates crearás el sistema más beneficioso para tu cuerpo y tu estilo de vida. Estás reciclando el cuerpo con lecciones sobre el movimiento y la forma correctas que te acompañarán de ahora en adelante. Tu meta global consiste en erradicar los malos hábitos y establecer una alianza con tu cuerpo, lo que se traduce en gozar de la posibilidad de moverse correc-

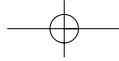




**Joseph H. Pilates**  
fundador de la contrología, a los  
setenta y dos años, con algunos  
de sus inventos para la  
rehabilitación física.

De los archivos de The Pilates Studio®





tamente y de aprovechar los beneficios que se derivan de ello: mejor postura, centro del cuerpo más fuerte, flexibilidad, agilidad y sensación de bienestar.

El objetivo del ejercicio físico que realizas es personal e intransferible. Al principio, sólo deberás aspirar a dominar los ejercicios de iniciación (véase «Iniciación: trabajo de colchoneta adaptado para principiantes») y practicarlos con regularidad. Eso requiere paciencia y perseverancia. No te desanimes si no eres capaz de hacer todos los movimientos de buenas a primeras. Recuerda que estás trabajando nuevos músculos y que el cuerpo tardará un poco en acostumbrarse. ¡Incluso algunos de los atletas más consumados de nuestro tiempo han tenido dificultades para realizarlos!

Cuando pases al nivel avanzado del trabajo de colchoneta, tu objetivo será poner a punto tu rutina para poder añadir nuevos ejercicios sin excesivas pérdidas de tiempo. Eso no quiere decir que tengas que acelerar todo lo que has aprendido con el fin de adquirir nuevos conocimientos. Deberás moverte con ritmo y dinamismo, aunque sin sacrificar el control. El esfuerzo y el sudor te indicarán que estás en vías de alcanzar tu meta, ¡pero la tensión y la brusquedad no!

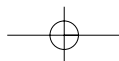
Cada ejercicio resalta la importancia del conjunto. Es probable que algunos de los más avanzados no se ajusten a tu estructura corporal particular. ¡No pasa nada! Concéntrate en los que te sientan bien y olvida los demás. No tardarás en preguntarte cómo es posible que hayas podido vivir todos estos años sin ellos.

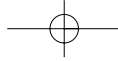
***¿Seré capaz de hacerlo? Nunca he practicado ningún tipo de ejercicio físico con regularidad***

Como cualquier programa de fitness, es importante consultar a un médico antes de empezar. Si estás embarazada, sufres alguna lesión o tienes algún tipo de minusvalía, es indispensable que tu médico te dé el visto bueno.

Sin embargo, el trabajo de colchoneta de Pilates está pensado para adaptarse a cualquier nivel de forma física. No olvides que se trata de un sistema correctivo de ejercicio en el que se progresa por etapas.

Tienes que empezar poco a poco, concentrándote y visualizando los movimientos. Al no disponer de un monitor que corrija tu ejecución, es fundamental que tomes plena consciencia de tu cuerpo antes de iniciarte en esta técnica y durante todo el proceso. No obligues al cuerpo a ir más allá de su límite de comodidad; no fuerces los movimientos. Estos ejercicios están destinados a enseñarte una nueva forma de conectar con tu cuerpo, no de conquistarlo ni de esclavizarlo. Empieza pues con unos pocos movimientos; a este respecto, con los siete ejercicios adaptados para principiantes aprenderás los principios básicos que deberás aplicar no sólo al resto del programa, sino también a tu forma de moverte en general. Familiarízate con ellos y progresarás con rapidez.





### *¿Qué tipo de colchoneta debo emplear?*

Te servirá cualquier alfombra o colchoneta lo bastante gruesa para soportar y proteger las delicadas vértebras de la columna. También puedes utilizar una moqueta gruesa o una manta larga y doblada. Dado que algunos ejercicios implican rodar o presionar la columna sobre la colchoneta, no es aconsejable trabajar sobre una superficie excesivamente dura que pueda lesionar las vértebras, como tampoco lo es una superficie demasiado blanda, ya que mina el equilibrio.

La ventaja del método Pilates de fitness reside en que puedes realizarlo en cualquier sitio en el que puedas estirar completamente el cuerpo. Para dominar los principios de esta excelente técnica, no necesitas ninguna clase de equipo o de accesorios complementarios.

### *¿Qué atuendo debo usar?*

Las prendas deportivas (mallas, camisetas sin mangas, etc.) son las más prácticas, pues te permitirán ver los músculos que estás trabajando, aunque puedes utilizar cualquier prenda con la que te sientas cómodo. Trabaja descalzo y no uses pantalones con pasadores de cinturón; podrían irritarte la espalda mientras haces los movimientos.

### *¿Cuál es el momento del día más apropiado para hacer los ejercicios?*

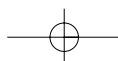
Lo importante es hacerlos, no importa cuándo.

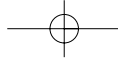
Hay quien prefiere la primera hora de la mañana, al despertarse, y otros, al finalizar la jornada, para liberar la tensión acumulada. A algunas personas les gusta practicar antes de comer; otras, preferirán distribuir el ejercicio en pequeñas dosis a lo largo del día. Es esencial hacer algunos ejercicios a diario. Procura integrar los principios de este método a tu agenda habitual y verás cómo la fuerza, la consciencia y la elasticidad se incrementan antes de lo que imaginabas.

No es recomendable que lo hagas inmediatamente después de comer, si estás enfermo o muy cansado. Teniendo en cuenta que los movimientos se basan en la concentración para ser eficaces, es crucial tener la mente despejada. Recuerda que un movimiento bien ejecutado es más eficaz y constructivo que veinte movimientos bruscos, descuidados o realizados sin la necesaria delicadeza.

### *¿Cuántas veces por semana tengo que hacer los ejercicios de colchoneta y durante cuánto tiempo?*

Joseph Pilates solía aconsejar hacerlos cuatro veces por semana, entre quince y treinta minutos por sesión, aunque eso variará según el nivel. Quienes ya llevan tiempo practicando este método realizan la tabla avanzada completa en un cuarto de hora, sin minar la precisión de los movimientos. El elemento más importante del trabajo con Pilates es la precisión y el control. Usa pues el sentido co-





mún para determinar el período de tiempo más adecuado para ti. Al principio, es posible que prefieras practicar durante treinta minutos o que tengas el tiempo justo y te limites a quince. Sea como fuere, limita siempre la cantidad de ejercicio a la calidad con la que eres capaz de realizarlo.

### CÓMO USAR ESTE LIBRO

*El método Pilates®* está dividido en varias etapas o niveles para que puedas sacar el máximo partido de este programa de fitness en casa.

Empieza con la tabla básica modificada (véase «Iniciación: trabajo de colchoneta adaptado para principiantes») y practica hasta que creas que tu cuerpo está preparado para pasar a la etapa siguiente. A partir de aquí, puedes empezar a desarrollar la tabla completa. No añadas demasiados ejercicios nuevos cada vez. ¡Recuerda que lo que cuenta es la calidad con la que los realizas!

Lee atentamente las instrucciones de cada ejercicio antes de empezar, visualiza los movimientos a medida que lees su descripción y, luego, utiliza las fotografías y las claves visuales a modo de referencia. Al principio, siempre se escapan algunos detalles; repasa las instrucciones a medida que vayas progresando y reevalúa tu ejecución. Sería ideal que alguien pudiera confrontar tu posición con la del libro o que intentaras enseñarle algunos ejercicios básicos. Son dos buenas formas de mantenerte en la cima del proceso de aprendizaje. Por último, busca algún monitor diplomado en el método Pilates que trabaje en tu localidad. (Al final del libro encontrarás los instructores diplomados y los estudios que operan en tu país.)

Además de las instrucciones paso a paso, he incluido una serie de «Consejos de un experto». Es una lista de trucos que he elaborado después de entrenar a centenares de clientes y que te ayudarán a comprender cada movimiento, así como a evitar los malos hábitos más frecuentes. Los Consejos de un experto constituyen el mejor sustituto de un monitor. Utiliza correctamente esta información para convertirte en tu propio monitor personal.

El nivel de cada ejercicio está claramente indicado, tanto en el texto como en el uso de diferente modelos.

