

EL MÉTODO PILATES EN EL DESARROLLO HUMANO

Lic. Amparo Rodríguez S.

El método Pilates es una técnica única en el sentido de que ejercita sistemáticamente todos los grupos musculares del cuerpo, tanto los débiles como los fuertes.

La debilidad no es solo la falta de fuerza física, si no por ejemplo una espalda tensa es tan problemática como una espalda débil.

Fortalecer el abdomen es vital para la mayoría de nuestras actividades cotidianas, ya que esta zona es la que nos proporciona la estabilidad fundamental.

Joseph Pilates decía que el centro de tu cuerpo es el centro de tu poder. Todos tus movimientos deben surgir del "centro".

Nuestros abdominales son el punto de partida para todos nuestros movimientos.

Cuando hablamos del "centro" o "caja del poder" nos referimos al área situada entre las costillas y caderas.

Los abdominales funcionan como una segunda columna vertebral ya que sostienen la espalda y ayudan a mantener una postura erecta.

Estos músculos comprenden diversas capas:

Recto abdominal, transverso abdominal.

Oblicuos internos y oblicuos externos.

Los Pilates te ofrecen un trabajo corporal pleno, porque pone en prueba tu cuerpo como ningún otro.

Los 8 Principios del Método Pilates

- Concentración: modo pensante de moverse.
- Respiración: respiración torácica.
- Centramiento: todos los movimientos nacen a partir del abdomen.
- Control: los movimientos se deben realizar a una velocidad constante.
- Precisión: movimiento exacto y preciso.
- Movimiento: los movimientos son lentos, gráciles y controlados.
- Aislamiento: nos referimos a identificar todos los músculos.
- Rutina: los ejercicios Pilates no son en "lugar de" si no "además de". No reemplazará tu programa habitual de preparación física.

Beneficios del Método Pilates

- Mejora el control muscular.
- Mejora la flexibilidad.
- Mejora la coordinación.
- Mejora la fuerza.
- Mejora el tono muscular
- Mejora la respiración.
- Crea una figura más estilizada.
- Nos hace más conscientes de nuestro cuerpo.
- Mejora la postura.
- Mejora el stress.