

“Un buen estado físico es el primer requisito para ser feliz”.

Esta frase de Joseph Pilates podría resumir perfectamente la filosofía del método creado por él.

Un buen estado físico se consigue haciendo intervenir no solo el cuerpo, sino también la mente y el espíritu, con la intención de gestionar tus actividades diarias de forma vital y beneficiosa.

Pilates es un programa de entrenamiento terapéutico, físico y mental que considera al cuerpo como un todo, enfocándose en activar la habilidad biológica de regenerar los tejidos del cuerpo humano. Este cambio se basa en el fortalecimiento del core (circunferencia del inferior del tronco), siendo ésta la esfera donde se apoya el resto de la estructura.

El segundo cimiento del método son los seis principios básicos aplicados: la concentración, la respiración, el control y la fluidez del movimiento, la centralización y la precisión.

El método pilates es la completa coordinación del cuerpo, mente y espíritu.

La práctica regular del método fomenta un cuerpo estilizado, revitaliza la mente, eleva el espíritu, mejora la postura, permite un movimiento fluido, mejora la calidad y profundidad del sueño y consigue un cuerpo más fuerte y flexible.

El método equivale a una ducha interna, donde su corazón bombeará con mayor fuerza y mejorará el ritmo pero evitando que se acelere y realice un trabajo excesivo. El torrente sanguíneo circulará con renovado vigor y regularidad, oxigenar la sangre, estimulará el drenaje linfático y los órganos internos.

Si tuviéramos que definir el método solo con una palabra, diríamos MOVIMIENTO, con dos palabras sería, MOVIMIENTO CONTROLADO, y en tres palabras, FUERZA, ELASTICIDAD y CONTROL.

DIFERENCIA ENTRE PILATES FITNES Y PILATES TERAPÉUTICO

Es sabido el beneficio del método para la salud física de quien lo practica. En la actualidad casi la totalidad de centros de entrenamiento tienen instructores que conocen al detalle los principios, ejercicios y cómo aplicarlos en sus clientes. El método fue creado con la finalidad de entrenar y rehabilitar deportistas de diferentes disciplinas, por lo que se considera una gimnasia postural, que trabaja la musculatura profunda de la columna vertebral, movilizand o el sistema fascial y restableciendo la circulación de diferentes fluidos linfáticos y vasculares.

El Pilates terapéutico sólo puede ser aplicado por fisioterapeutas y profesionales de la salud, siendo las sesiones de carácter individual con el objetivo de no descuidar los principios del método y que el paciente cumpla con el objetivo pautado.

Dependiendo del motivo de consulta, las clases pueden tener diferentes niveles de exigencia, respetando los tiempos y las posibilidades del practicante. En el caso de pacientes con lesiones agudas, se van pautando objetivos a corto y mediano plazo hasta normalizar los síntomas, para poder ingresar en un grupo reducido de practicantes y poco a poco recuperar las actividades cotidianas.

Patologías que podemos revertir con la aplicación del método.

Discopatías, dolores de columna, cabeza, inestabilidad articular, pre y post parto, neuralgias, vértigos, entre otras.

Pilates durante la gestación

Durante el embarazo se suelen experimentar diferentes dolores asociados a los cambios físicos a los que se ve expuesta la futura mamá. Gracias a este método, los beneficios son no sólo para la embarazada sino también para el o la bb, debido a la regulación del tono muscular y el efecto que esto tiene sobre el útero y el resto del sistema visceral. La normalización del suelo pélvico permite tener

mejores condiciones para un parto saludable y mejorar la recuperación post parto.

Es importante resaltar, que al tratarse de un método que contempla la integralidad del paciente mejora el autoestima y el estado de ánimo del practicante.

Algunos objetivos durante la práctica.

- Equilibrar las cadenas miofasciales
- Fortalecer el Core
- Mejorar la circulación
- Recuperar la flexibilidad del paciente

Si tienes dudas y estás interesada en beneficiarte de este método, contáctanos para poder resolver las dudas que tengas y poder asesorarte de manera más específica.