

# MÉTODO PILATES: SISTEMA FUNCIONAL DE ENTRENAMIENTO FÍSICO



*Alves pilates*

Produzido por

*Alves pilates*

# RESUMEN

<b>1. PORQUE TODOS DEBEN PRACTICAR PILATES.....</b>	<b>01</b>
<b>2. PRINCIPIOS.....</b>	<b>03</b>
<b>3. POWERHOUSE O EL CENTRO Y LA BASE.....</b>	<b>05</b>
<b>4. CONCENTRACIÓN.....</b>	<b>08</b>
<b>5. CONTROL.....</b>	<b>10</b>
<b>6. FLUIDEZ.....</b>	<b>12</b>
<b>7. PRECISIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>8. RESPIRACIÓN.....</b>	<b>16</b>
<b>9. MÉTODO PILATES COMO SISTEMA FUNCIONAL DE ENTRENAMIENTO FÍSICO.....</b>	<b>18</b>
<b>10. PORQUE NUESTROS CLIENTES/PACIENTES SE SIENTEN “MEJORES” AL PRACTICAR EL MÉTODO PILATES?.....</b>	<b>21</b>
<b>11. CONSEJOS Y DATOS SOBRE LA METODOLOGÍA.....</b>	<b>25</b>



1

# **PORQUE TODOS DEBEN PRACTICAR PILATES?**

---



*Alves pilates*

## 1

**PORQUE TODOS DEBEN PRACTICAR PILATES?**

---

En su libro “The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning” Philip Friedman y Gail Eisen, autores del libro (que en realidad no puede ser considerado entre un best seller, pero es uno de los dos libros más conocidos entre miles y porque no, millones de practicantes del método en todo el mundo), citan los seis principios del método.



Diferentemente a lo que piensan los profesionales de Pilates, no fue Joseph Pilates quien citó los principios por primera vez, y si los autores del libro.

Para entender el Método Pilates como sistema funcional de entrenamiento físico, primero debemos entender los principios generales de la metodología, y resumidamente podemos decir lo siguiente de esos principios:

# PRINCIPIOS

---



*Alves pilates*

## 2

## PRINCIPIOS



Siguiendo los principios del manual de formación de profesores de la empresa Alves Pilates ([www.alvespilates.com.br](http://www.alvespilates.com.br)) podemos definirlos de la siguiente forma:

# POWERHOUSE O EL CENTRO Y LA BASE

---



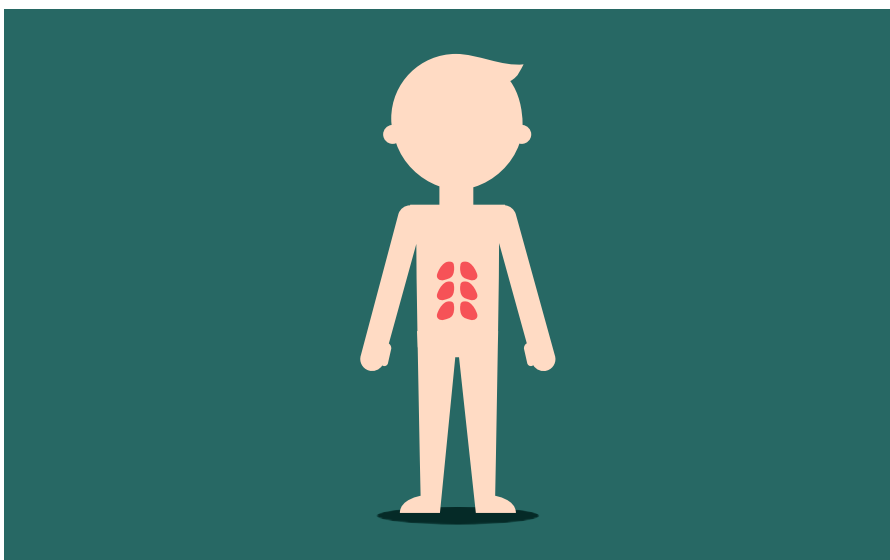


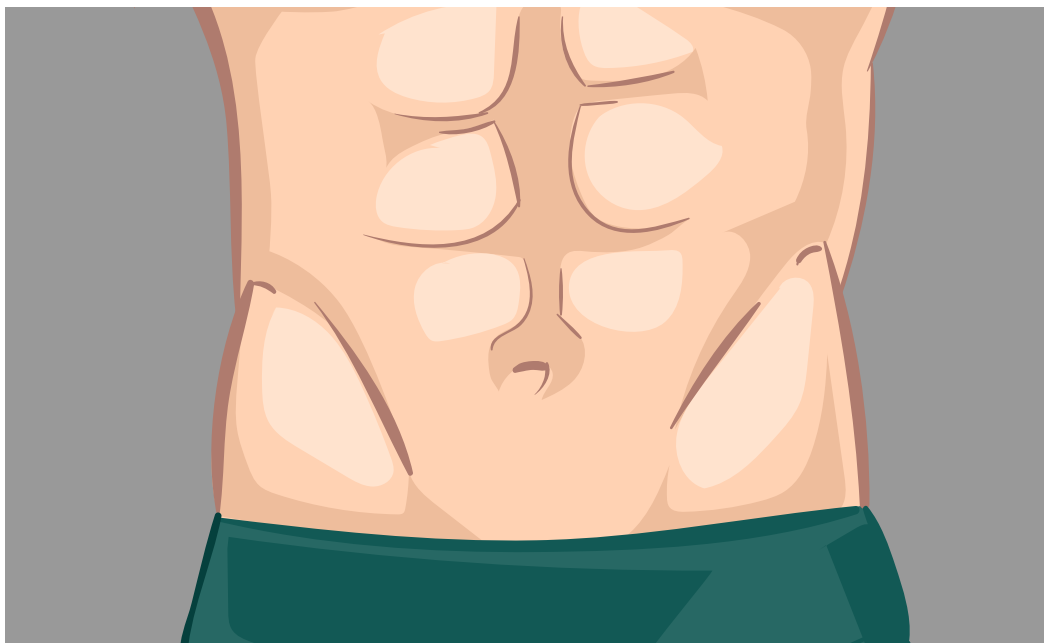
## 3

**POWERHOUSE O EL CENTRO Y LA BASE**

Es muy importante enfatizar el principio fundamental del método: “Powerhouse” que traducido al pie de la letra es una “casa de poder o casa de fuerza”.

Todo aquello que deseamos ejecutar con maestría, necesita una habilidad de conectarnos con el canal primordial de nuestra fuerza, nuestro punto de equilibrio, nuestro núcleo.





Las posturas del Método Pilates, exigen que la fuerza se desarrolle a partir del centro del cuerpo para las extremidades. Joseph se refería a sabiamente al transverso abdominal, músculos lumbares multifidos, piso pélvico y diafragma. También enfatizaba mucho el poder de la concentración, la mente directamente direccionada para el movimiento que quieres realizar, colocando su fuerza interna en la ejecución del gesto. Eso cambia la técnica la característica de dominar la mente, porque primeramente, tenemos el objetivo y la finalidad de dominar el cuerpo y hacer que todo se manifieste de manera perfecta. La capacidad de establecer el foco en aquello que está haciendo, determina la eficiencia total de la acción, el gesto.

*“Estar presente, concentrado y no distraído.  
Es la mente que esculpe el cuerpo”*

*Joseph H. Pilates*

## CONCENTRACIÓN

---



*Alves pilates*

## 4

## CONCENTRACIÓN



La concentración es el único medio para llegar al centro de equilibrio; la mente manda el impulso, y el cuerpo obedece.

El concepto de concentrarse en la acción es totalmente simple, es preciso entrenar la mente para dar el mando correcto. El primer estímulo es neural, enseguida los músculos responden a ellos y así se crea la sucesión de los principios que se casan.

*“Pilates desenvuelve un cuerpo uniforme, corrige posturas erróneas, restaura la vitalidad física, fortalece la mente y eleva el espíritu. A través de Pilates, usted primero adquiere el control completo de su propio cuerpo, y después, a través de la repetición adecuada de sus ejercicios, usted gradual y progresivamente consigue el ritmo y coordinación natural en todas sus actividades subconscientes”*

*Joseph H. Pilates*

## CONTROL

---



*Alves pilates*

## 5

**CONTROL**

Todos los individuos son entrenables; el control es, nada más, conseguir ejecutar el gesto de manera ordenada, sin compensaciones, moviendo exactamente como la mente está determinando la acción. Para controlar los movimientos del método Pilates, la principal manera será a través de la respiración. La práctica constante es la forma más eficiente de alcanzar los mejores resultados.



*“Cuando todos sus músculos estuvieran propiamente desarrollados con la metodología, usted realizará sus ejercicios con el mínimo de esfuerzo y el máximo de placer”*

*Joseph H. Pilates*

## FLUIDEZ

---



*Alves pilates*

## 6

## FLUIDEZ

Los movimientos en la práctica deben ser plásticos y bellos, sin dar impresión de haber alguna dificultad del individuo que está ejecutando. A esa cualidad armónica denominamos “fluidez”. Se vuelve en la práctica suave, con aparente facilidad: eso significa que el cuerpo está funcionando en orden, de manera totalmente integrada y equilibrada.





7

*"No interesa lo que usted realiza, y si, como usted lo realiza"*

*Joseph H. Pilates*

# PRECISIÓN

---



*Alves pilates*

## 7

**PRECISIÓN**

Es la capacidad de reunir todos los principios antes mencionados. Cuando el cuerpo encuentra su equilibrio y fuerza, todos los músculos, articulaciones y miembros funcionan con suprema calidad. Otorgando la habilidad de precisión de movimiento. La mente da el comando y el cuerpo materializa.



*“ Los beneficios del Pilates solo dependen de la ejecución de los ejercicios, las instrucciones deben ser seguidas con fidelidad ”*

*Joseph H. Pilates*

## RESPIRACIÓN



## 8

**RESPIRACIÓN**

La relación de la respiración con el movimiento, demanda una de las mayores sensaciones de bien-estar proporcionadas por el método. Cuando respiramos de manera correcta, promovemos un mejor flujo sanguíneo, ayudando al cuerpo a tener la circulación necesaria para la parte del cuerpo que está siendo exigida momentáneamente. Además de eso, el proceso respiratorio es un importante ayudante en el proceso de fuerza en el punto oportuno, para la acción que queremos realizar. La presión torácica causada por estar en apnea (aguantar la respiración), no permite moverse con calidad en la mayor parte de tiempo. El músculo diafragma es responsable por vaciar la presión del aire en los pulmones y por otorgar la calidad de dar mejor sustentación al movimiento. En algunas maniobras de fuerza, como en el entrenamiento físico en otras disciplinas, se usa apnea para dar más presión torácica. En el método Pilates la respiración ayuda a la fluidez de los movimientos y es utilizada de forma estratégica, facilitándolos de acuerdo con la exigencia del entrenamiento.



# MÉTODO PILATES COMO SISTEMA FUNCIONAL DE ENTRENAMIENTO FÍSICO

---



*Alves pilates*

## 9

## MÉTODO PILATES COMO SISTEMA FUNCIONAL DE ENTRENAMIENTO FÍSICO

---

El Método Pilates (Contrología), se consagró a través de la secuencia clásica de ejercicios realizados por Joseph Pilates, fundamentado en nobles principios: concentración, control, centro (centro de fuerza, músculos abdominales, región lumbar y glúteos), respiración, precisión y fluidez.



En la actualidad buscamos alternativas cada vez más rápidas y eficaces de entrenamiento físico.



La contemporaneidad del Método Pilates se caracteriza por adaptar y/o agregar elementos desafiantes en las clases, enriqueciendo el repertorio motor con variaciones de los ejercicios clásicos, creando infinitas posibilidades de entrenamiento físico.



Una de las características principales del método es el desarrollo de fuerza junto a la flexibilidad, lo que propicia un equilibrio global del cuerpo y sus funciones integradas, una vez que ahorramos energía cuando todas las aptitudes físicas trabajan en sinergia.

La vida moderna exige que encontremos alternativas cada vez más dinámica, rápidas y eficaces de entrenamiento físico, que vengan a sumar beneficios duraderos, salud y mejor calidad de vida.

10

**PORQUE NUESTROS CLIENTES/PACIENTES SE SIENTEN  
"MEJORES" AL PRACTICAR EL MÉTODO PILATES**

---



*Alves pilates*



# 10

## **PORQUE NUESTROS CLIENTES/PACIENTES SE SIENTEN "MEJORES" AL PRACTICAR EL MÉTODO PILATES?**

---

En realidad lo que mejora rápidamente es la funcionalidad del cuerpo. Cuando pensamos en el cuerpo humano, la funcionalidad está directamente ligada a la capacidad de movernos de forma libre, fluida, precisa y uniforme, con buen rendimiento y un mínimo de esfuerzo para tal.



Funcionalidad es un término utilizado para describir las funciones básicas de cuerpo: cabeza, miembros, tronco, cadenas musculares y articulaciones ejecutando movimientos con total calidad, eficacia y aptitud posibles.

Una ganancia indiscutible en las clases de Pilates es el equilibrio postural /global a través del esfuerzo muscular, alineamiento y conciencia corporal solicitados en las clases en periodo integral. Aplicase la fuerza solamente a las estructuras debidamente alineadas.

La postura debe ser la prioridad a ser considerada y corregida, a fin de no causar desequilibrios funcionales. El alumno tiene una periodización de aumento de cargas mediante la manutención correcta de la postura y no compensación de estructuras adyacentes.



*“Cuando todos sus músculos estén propiamente desarrollados, usted realizará sus ejercicios con el mínimo de esfuerzo y el máximo de placer”*

Joseph H. Pilates

Siempre es bueno recordar que:

1) El movimiento debe primar por la calidad y nunca por la cantidad, o fuerza aplicada, sin eficiencia.

2) El resultado de ese equilibrio entre fuerza, flexibilidad y movilidad de cuerpo es la economía de energía para acciones básicas del cuerpo y mayor disposición para actividades diarias, sea actividad común o con un fin específico como deportes de rendimiento, corrida, danza, entre otros.

Por eso el Método Pilates es tan cuidadoso para desarrollar el condicionamiento físico global, desde el individuo sedentario al deportista.



*"Yo debo estar en lo correcto. Nunca tomé una aspirina, nunca perdí un día en mi vida. El país entero, el mundo entero debería hacer mis ejercicios. Ellos serían más felices"*

Joseph H. Pilates

## CONSEJOS Y DATOS SOBRE LA METODOLOGÍA

---



# 11

## CONSEJOS Y DATOS SOBRE LA METODOLOGÍA

Un capítulo aparte está relacionado al desarrollo de fuerza en el centro del cuerpo, directo responsable por la buena mantención de postura.

- Los músculos bien reforzados, en equilibrio con la región lumbar y glúteos, ayudan al soporte de la columna vertebral. En el Método Pilates se utiliza esos grupos musculares durante toda la sesión, a través de la activación del “Powerhouse” (centro de fuerza).

- En las clases de Pilates el repertorio de ejercicios es creativo, siempre estimulando el practicante para desafiar los límites del cuerpo en todos los planos: frontal, sagital y transversal.

- La movilidad de la columna es muy importante para establecer un buen soporte y flexibilidad de las articulaciones.



- El Método ayuda al alivio de las incomodidades eventuales, agudas o crónicas, dado su alto grado de beneficios.
- El alumno se siente revigorizado, después de la práctica, visto que la respiración adecuada, realiza un importante estímulo energético por medio de un mejor flujo sanguíneo, llevando oxígeno por todo el cuerpo.

Para finalizar queremos dejar un pensamiento para todos ustedes, lectores.

Joseph Pilates siempre decía que el Método Pilates integraba cuerpo, mente y espíritu y que su metodología hacía prevalecer el dominio de la mente sobre el cuerpo.



Al comprobarlo con los estudios modernos, realmente podemos decir que, colocamos el cuerpo al servicio de la mente, al practicar esa metodología, porque “Pilates” facilita los procesos de auto percepción y ayuda en sistemas integrativos físicos, emocional y espiritual.

“Joseph estaba realmente 50 años ejercitando en su cuerpo”.

La cura está relacionada al tiempo y a veces también a las circunstancias ”

Hipócrates - Padre de la Medicina

# *Alves pilates*

Este ebook es producido por Alves Pilates, empresa de formación, capacitación y actualización de profesionales de Sudamérica.

Que es Alves Pilates?

Es la escuela de Pilates más grande de Chile, con más de 300 estudiantes que van, anualmente, a sus módulos de formación. Posee el apoyo de diversas entidades y organizaciones que respaldan y fomentan la calidad de vida y la excelente práctica del método Pilates.

Más detalles pueden ser consultados en sus “web sites”:

[www.alvespilates.com.br](http://www.alvespilates.com.br)