

TERMINOLOGÍA BÁSICA DE PILATES

Miguel Gual Pérez-Templado

Seminario: “Técnicas de prevención
del estrés en el profesorado”.

IES VILLA DE ABARÁN

Terminología básica de Pilates

“Cuchara Abdominal”



- ▶ Visualizado mediante la frase “metemos ombligo” o “acercamos el ombligo a la columna”, esta acción radica en la contracción del transverso del abdomen, el cual permite introducir el vientre hacia adentro y hacia arriba, liberando de toda presión el suelo pélvico, sobre todo en los ejercicios de “cruch abdominal”.
- ▶ Para que nuestros alumnos realicen esta técnica correctamente podemos pedirles que tosan o que realicen un gran suspiro sin soltar la musculatura posteriormente.
- ▶ Es fundamental que nuestros alumnos se acostumbren a esta acción antes de realizar cualquier ejercicio, dado que las presiones sobre el suelo pélvico son muy perjudiciales en la población femenina, con problemas de laxitud del suelo pélvico o incontinencia urinaria, así como problemas con la presión sobre la próstata y vientre protuido en el sector masculina.
- ▶ Para más información sobre esta técnica iniciada sin fundamento fisiológico por Joseph Pilates, podemos consultar las técnicas de gimnasia hipopresiva del Doctor Marcel Caufriez (1997) en su R.S.F (Reprocesing Soft Fitness).

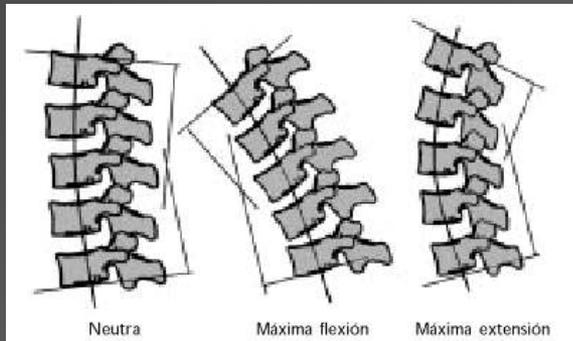
Terminología básica de Pilates

“Cerrar la cremallera”

- ▶ Contracción abdominal que comienza en el suelo pélvico para ir ascendiendo desde las fibras inferiores del transverso y recto del abdomen hasta las más superiores.
- ▶ En Pilates hay un dicho muy repetido: **“tirar de abajo para subir de arriba”**. Este comentario hace referencia directa a este principio, según el cual, aunque la cabeza sea lo primero que se levante, por ejemplo, la contracción inicial empieza en el suelo pélvico.

Terminología básica de Pilates “Columna Neutra”

- Posición según la cual se respetan las curvaturas naturales de la columna vertebral en todas las posiciones posibles, requiere siempre de una posición del pelvis neutra, concepto ya comentado en el capítulo dedicado a la postura.



Terminología básica de Pilates

“Posición de Pilates”



- Posición con los tobillos juntos y caderas con una ligera rotación exterior de unos 30° que hacen que los pies miren hacia afuera en posición de pie. Esta posición requerida en varios ejercicios requiere de una contracción de los músculos glúteos para su estabilización.

Terminología básica de Pilates

“Columna en C”

- ▶ Posición cifótica, curvada, convexa de toda la columna para realizar algunos ejercicios, como por ejemplo: “rodas como una pelota”.



Terminología básica de Pilates

“Respiración costal”

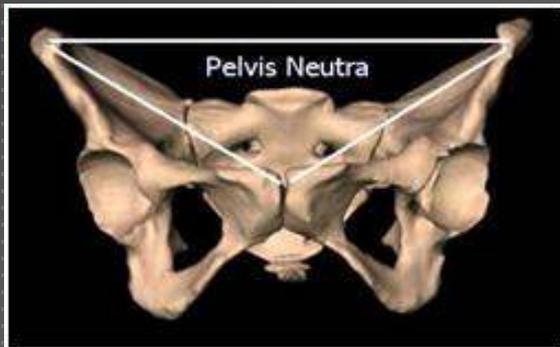
- ▶ Tipo de respiración fundamental en Pilates comentada con bastante más detalle en el capítulo dedicado a la respiración de este manual.



Terminología básica de Pilates

“Pelvis neutra”

- ▶ Posición de la pelvis donde se respeta la curvatura fisiológica de la zona lumbar y de la inclinación de la Pelvis.
- ▶ Definición completa en el manual del autor



Terminología básica de Pilates

“Espirar de océano”

“Conectar con el
centro”

“Imprimir las vértebras”

“Alargar columna”

“Cerrar corchetes”

“Apilar la columna”

“Arrancar la columna”

“Activar el núcleo de la
línea D”

“Meter las manos en
los bolsillos”

“Cerrar escápulas en
V”

“Tirar de los botones”

“Soltar vértebras”

“Secuestrar la pélvis”