

Pilates

Manual completo del método Pilates

Rael Isacowitz



Mejorar el cuerpo y la mente



¿Acaso el crecimiento exponencial del Pilates, un método de acondicionamiento físico poco conocido antes del año 2000, se trata de una exageración publicitaria? ¿A qué se debe ese crecimiento repentino al que el autor Malcolm Gladwell, autor del bestseller *The Tipping Point [La clave del éxito]*, calificaría como una epidemia? Las razones de la enorme popularidad del Pilates radican en sus diversos y muy profundos beneficios, que no se limitan a la mejora de la condición física y del rendimiento deportivo, ni a la mejora del aspecto físico ni a una mayor sensación de bienestar.

Si la comunidad de la danza lleva tanto tiempo beneficiándose del Pilates, será por una buena razón. A juzgar por sus proezas y por el nivel físico que alcanzan, los bailarines son deportistas supremos. Sin embargo, las exigencias que imponen a sus cuerpos son enormes y es muy alta la incidencia de lesiones; hay varios estudios que apuntan a una incidencia incluso mayor que entre los jugadores de fútbol americano. Los bailarines necesitan un régimen excepcional de acondicionamiento físico que complemente su entrenamiento de danza y que ayude a la prevención y rehabilitación de lesiones. Como bailarín que soy, he afirmado en muchas ocasiones que, por las muchas carreras profesionales de bailarines que ha impulsado o salvado con su método, Joseph Pilates es el héroe anónimo del mundo de la danza. En la actualidad, todo el mundo puede beneficiarse del método que durante tantos años han utilizado los bailarines como entrenamiento alternativo, y disfrutar de muchos de sus mismos resultados.

Los deportistas fueron los primeros en recurrir con asiduidad a formas de entrenamiento alternativo y en reconocer sus profundos beneficios. Y, sin embargo, sólo ahora comienzan a percatarse de la existencia del Pilates y a reconocerlo como una modalidad legítima de entrenamiento alternativo para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones. Muchos de estos deportistas pueden permitirse cualquier forma de acondicionamiento para mejorar su rendimiento, y el hecho de que tantos se decanten por el Pilates es un claro testimonio de su valor. Lo practican golfistas de máximo nivel y los mejores nadadores del mundo; la mayoría de la élite de los bailarines, patinadores artísticos y tenistas. Los jugadores más rápidos y que más saltan en los deportes de pelota, y todo un elenco de actores, cantantes y

músicos. Al mismo tiempo, es la mejor elección para aquellas personas que nunca han hecho ejercicio y una excelente incursión en el mundo del *fitness*.

En el año 2000 di una conferencia sobre cómo mejorar el rendimiento deportivo por medio del método Pilates. Durante la preparación de aquella exposición, y de manera informal, entrevisté a varios nadadores olímpicos para preguntarles qué buscaban en un régimen de entrenamiento alternativo y cómo pensaban que el Pilates podría ayudarles a mejorar sus resultados. Las respuestas fueron variadas, si bien la mayoría de los entrevistados identificaron dos objetivos: mejorar la fuerza del núcleo y explorar los beneficios del control y el poder sobre el cuerpo y la mente. Ambos conceptos son inherentes a la esencia del Pilates, y muy pocos regímenes de entrenamiento, por no decir ninguno, alcanzan estos objetivos con tanta eficacia como el Pilates.

¿Es el Pilates adecuado para todas las personas? Sí. ¿Elegiré todo el mundo el Pilates como régimen de acondicionamiento físico? No. No todo el mundo sintoniza con el enfoque de Pilates, y es posible que no sea la mejor elección para ciertos objetivos del entrenamiento. Por ejemplo, para los culturistas interesados en aumentar su masa muscular es mucho mejor el levantamiento de pesas. Quizá los velocistas que quieren ganar rapidez y agilidad prefieran ejercicios pliométricos u otras formas de entrenamiento resistido. (Aunque soy de la opinión de que incluso los culturistas y velocistas se beneficiarían enormemente de algunos aspectos del Pilates, como la potenciación de la fuerza del núcleo corporal, el aumento de la conciencia y el control del cuerpo y la flexibilidad.)

Aun así, la adaptabilidad y el enorme atractivo del Pilates son asombrosos. Es apropiado para un amplio espectro de la población, ya que sus beneficios no se limitan a los jóvenes ni a los superentrenados ni a los superatléticos. Durante mucho tiempo mi opinión ha sido que, en esencia, los dos estratos de la población que más se benefician del Pilates son los jóvenes y los mayores, los dos extremos del espectro de la población. He sido testigo de cambios positivos producidos por el Pilates, y que me han sorprendido incluso a mí, en la postura y alineación del cuerpo, en el peso y la distribución de la masa

corporal. He visto cambios positivos en la estética, el rendimiento deportivo y la capacidad para el desempeño de actividades cotidianas. Mis alumnos han compartido conmigo historias entrañables sobre la mejoría de sus relaciones personales y sexuales. He presenciado y experimentado en mí mismo los resultados de programas de rehabilitación postraumática o postoperatoria que incorporaban Pilates y cuyo éxito superó todas las expectativas. Suena demasiado bien para ser cierto. Sin embargo, estos resultados no dejan de darse una y otra vez en todo el mundo, razón por la cual la comunidad internacional está tomando nota. Pese a que se requieren más estudios científicos, los ya existentes corroboran muchos de estos hallazgos anecdóticos y confieren credibilidad a la práctica del Pilates.

Está claro que el Pilates no es una poción mágica que lo cure todo y consiga cambios instantáneos. Todo cambio requiere tiempo y cierto grado de compromiso y disciplina. La dedicación habitual, pongamos que de tres días por semana a la práctica de Pilates, durante seis semanas, dará como fruto inevitable algunos cambios positivos. Pese a que algunos cambios serán inmediatos –por ejemplo, un cambio en la conciencia corporal, en la activación de los músculos y en la alineación del cuerpo–, la mayoría de los cambios y adaptaciones requerirán tiempo para que dejen una impronta en el sistema neuromuscular, para que transformen los músculos y para que esa transformación se integre en la vida de una persona.

Una de las experiencias más gratificantes de toda mi vida profesional con el Pilates fue trabajar con una mujer llamada Stella, que acudió a mí con 76 años, y que sufría de escoliosis grave y numerosos desequilibrios musculares y estructurales. La literatura médica niega a esas alturas de la vida toda posibilidad de obtener cambios en la alineación, en la postura o incluso en el movimiento. Más bien al contrario: lo más probable es que afirme que sin cirugía ni corrección ortopédica durante la preadolescencia, no es posible obtener cambios significativos en la alineación del cuerpo en etapas posteriores de la vida. Sin embargo, Stella trabajó con una dedicación y un grado de compromiso que pocas veces he visto. Fue un ejemplo para todos, también para mí, con independencia de la

edad y del nivel de forma física. Al terminar la primera sesión con Stella, me di cuenta de que era un caso único, y ella fue consciente de haber hallado un sistema que podía mejorar muchísimo su vida. Unas pocas sesiones más tarde, mejoró su conciencia corporal y comenzó a detectar los inmensos desequilibrios que atenazaban su cuerpo. Pasadas treinta sesiones, Stella se movía de forma diferente, su postura había mejorado, y la confianza en sí misma era mayor; de hecho, fue toda su vida la que cambió. Esas mejoras tempranas le hicieron darse cuenta de que era sólo el principio, y de que era imprescindible una dedicación a muy largo plazo –no de días, semanas o meses, sino de años–. ¡Y no cabe duda de que mantuvo su grado de compromiso!

¿Se trató sólo del método, de los ejercicios y los aparatos? No lo creo. Fue Stella, fue su visión positiva, su determinación y su fuerza vital. el Pilates le procuró un vehículo y las herramientas para que se produjeran los cambios. ¿Se le enderezó la columna de repente? Por supuesto que no. A su edad no podría producirse un cambio de ese calibre en la estructura ósea. No obstante, cambiaron su alineación, su control muscular y la eficacia de sus movimientos. La intensidad de sus dolores se redujo de manera radical, y comenzó a disfrutar con relativa soltura de sus actividades cotidianas, en especial de su adorada jardinería. No exagero si afirmo que el Pilates le dio una nueva oportunidad en la vida.

Creo de veras que el cuerpo es el templo sagrado de todo lo que oculta en su interior. En el cuerpo reside la esencia de lo que somos y es quien encarna nuestro verdadero potencial. Aunque he pasado gran parte de mi vida afinando mi cuerpo como si de un instrumento musical se tratara, desde muy pequeño supe a nivel visceral (y más tarde a nivel consciente) que la actividad física –ya sea Pilates, yoga, danza, surf, windsurf, atletismo, parapente, ciclismo, snowboard o esquí– influye de manera positiva en nuestra personalidad. Sin duda los beneficios físicos son importantes; sin embargo, los efectos sobre la personalidad acarrearán implicaciones infinitas. Influyen en tu funcionamiento, en cómo te sientes, en tu relación contigo mismo y con los demás, y en el éxito en cualquier aspecto de la vida. Sencillamente, hace que te

sientas bien. Y si te sientes bien, funcionas bien, te sientes realizado y la vida parece más completa. El viejo dicho que afirma que en un cuer-

po sano habita una mente sana podría en realidad ir un paso más allá: es una mente sana la que gobierna un cuerpo sano.

Beneficios del Pilates

Desarrolla muchos aspectos del bienestar físico: la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, la velocidad, la agilidad y la resistencia física.

Aumenta la conciencia corporal.

Potencia el control del cuerpo.

Enseña una correcta activación de la musculatura.

Corrige la postura y la alineación.

Facilita el funcionamiento óptimo de los órganos internos.

Mejora el equilibrio y la propiocepción.

Profundiza en la respiración y en los beneficios físicos y psíquicos que genera.

Facilita la concentración y la capacidad de centrar la atención.

Favorece la relajación y la liberación de tensiones.

Ayuda a mantener en un estado óptimo la musculatura y la estructura ósea.

Ayuda a las embarazadas proporcionándoles un ejercicio seguro, eficaz y sin impactos.

Sirve de entrenamiento alternativo a los deportes y las actividades cotidianas.

Distribuye la masa corporal de manera más estética (la gente afirma sentirse y verse más estilizada).

Ofrece una vía hacia la armonía interior mediante un cuerpo en forma.

La unión de cuerpo y mente

El debate sobre la conexión entre cuerpo y mente se pierde en la noche de los tiempos, aunque cada cierto tiempo resurge como una corriente marina. Durante las décadas de 1970 y 1980 presenciá- mos modas que se centraron en el físico –métodos basados en un duro trabajo y con lemas tan nefastos como «Para ganar hay que sufrir» o «Trabaja hasta caer rendido»–. En los últimos tiempos, la industria del *fitness* ha retomado el interés por la conexión de cuerpo y mente, y por sistemas de movimiento integrado más tranquilos, introspectivos y delicados. Hemos presenciado el surgimiento de la popularidad del yoga y el Pilates, el interés por mimar el cuerpo en lugar de castigarlo, y una renovada vocación por desarrollar la fuerza de la conexión entre cuerpo y mente. Las pruebas de dicha conexión no dejan de acumularse, sobre todo gracias a los estudios basados en las técnicas de exploración por la imagen mediante gammagrafía cerebral, que muestran cambios en el encéfalo como resultado de los cambios en el cuerpo, y viceversa.

Joseph Pilates creó su sistema de ejercicios con la intención de que sus efectos se notaran en todos los ámbitos de la vida –desde los movimientos hasta las relaciones interpersonales, con la finalidad de mejorar el rendimiento en el día a día–, de modo que abriera el camino hacia el bienestar total. Estaba convencido de que la práctica generalizada de su sistema, basado como sabemos en la conexión entre cuerpo y mente, eliminaría muchas enfermedades y desequilibrios sociales. El método Pilates no es sólo una serie de ejercicios; es una forma de vida, una filosofía. El transcurso del tiempo y, de nuevo, la práctica del Pilates nos recuerdan que este sistema actúa sobre el ser humano en su totalidad. Nos obliga a ser conscientes de los cambios que obra a diario a todos los

niveles. Estos cambios son positivos (como el rejuvenecimiento y el aumento de la energía) o negativos (como el aumento del estrés y las dolencias). Para cosechar los verdaderos frutos del Pilates es necesario integrarlo y que forme parte de tu vida, lo cual la enriquecerá día a día. La práctica del Pilates no es otra cosa que aspirar a encontrar el equilibrio y desarrollar al máximo el potencial del cuerpo, la mente y el espíritu.

La clave de los efectos positivos del Pilates radica en sus principios y no en sus ejercicios ni en sus aparatos. Se trata de un sistema integrador del cuerpo y la mente que, al contrario de lo que sucede con muchos otros tipos de ejercicio físico, ejercita bastante más que aspectos cuantificables del movimiento humano, como la fuerza, el grado de movilidad y la tolerancia física. Pilates integra aspectos como la conciencia corporal, el equilibrio, el control, la eficacia, la funcionalidad y la armonía, así como los profundos y duraderos efectos que tales aspectos tienen sobre el cuerpo y la mente. De este modo se desarrolla la estabilidad, se refina la postura, se mejora la mecánica del movimiento, se reeducan los patrones de activación muscular y se refuerza el funcionamiento y el bienestar, pues éste y no otro es el objetivo final de cualquier plan adecuado de acondicionamiento físico. Pilates es un método que mejorará todas las facetas de tu vida.

Los tres principios supremos

Retorno a la vida a través de la controlología comienza con las siguientes palabras: «Estar en forma es el primer requisito para ser feliz». Es una afirmación arriesgada, incluso pretenciosa, si bien el libro pronto deja claro que Joseph Pilates reconocía que no hay dos personas que posean las mismas capacidades. Lo que afirma en su frase introductoria es que el cuerpo y la mente están estrechamente vinculados, y que el estado del cuerpo influye en el estado de la mente, y viceversa. En sus escritos y en sus clases, Pilates no dejó nunca de reiterar que la condición física no sólo influye en la felicidad, sino que también lo hace en otros muchos estados mentales (positivos o negativos, dependiendo del estado del cuerpo), como la relajación, el placer, la ansiedad y la depresión. Afirmaba que mediante el despertar de miles de células inactivas, también despertamos miles de neuronas inactivas. La estimulación del cuerpo mejora el funcionamiento de la mente. En esencia, se trata de que los músculos ejerciten el cerebro.

A pesar de la extensión, complejidad y alcance del método Pilates, tres principios se mantienen inalterables. Yo los denomino *principios supremos*, pautas con las que iniciar de por vida un camino de exploración del Pilates. Tal vez, a medida que se realicen nuevos estudios de investigación y se defina una terminología

más moderna, cambie la forma de definir ciertos elementos del trabajo y de describir los movimientos. Pero no son más que palabras o el glosario del sistema. La filosofía comprendida en estos principios nunca cambia, porque estamos hablando de la esencia del sistema.

1. Coordinar con precisión el cuerpo, la mente y el espíritu.

Este objetivo es la fuerza rectora del método: integrar en cada ejercicio el equilibrio de cuerpo, mente y espíritu. Tal como escribió Pilates en *Retorno a la vida a través de la controlología*, la obtención de este equilibrio «se manifiesta en una postura perfecta». Si se ignora este principio y no se integra en el trabajo físico, se experimentará que el cuerpo carece de esta energía vital. A pesar de que el cuerpo, la mente y el espíritu mantienen una relación en continuo cambio, estos componentes están siempre presentes a lo largo de la vida. Practicando Pilates nos hacemos conscientes de esta interrelación. Encontrar su equilibrio es el trabajo de toda una vida.

2. Alcanzar el ritmo natural interno asociado a todas las actividades subconscientes.

El nivel más alto de aprendizaje motor que se puede alcanzar es aquel en que se practica la acción hasta que la realizamos de manera subcon-

Alineación, postura y movimiento



En el capítulo anterior sentamos las bases para entender el Pilates: su filosofía, sus principios y su capacidad para influir en todas las facetas del ser humano tal como su creador pretendía. En los capítulos siguientes hablaremos de los conceptos que pertenecen a la ciencia del movimiento humano y su relación con el método Pilates.

El cuerpo humano es un instrumento complejo comparable, en su funcionamiento mecánico, a una cadena de múltiples eslabones: la *cadena cinética*. El estudio de la cadena cinética resulta fascinante por sus infinitas posibilidades. A pesar de que todos compartan patrones predecibles de movimiento y desarrollo muscular, no hay dos cuerpos que sean iguales. Durante el movimiento, los músculos se activan siguiendo cierto orden o patrón. Con frecuencia es posible ejecutar el movimiento aunque el patrón sea erróneo, y es probable que dicho movimien-

to sea poco eficaz y conlleve un riesgo de lesión. Consciente de la influencia que un área del cuerpo puede tener sobre otra, el método Pilates trabaja la cadena cinética en su globalidad. Mediante un proceso de refinamiento, el Pilates produce cambios profundos que mejoran el rendimiento del cuerpo y sientan las bases del bienestar.

Estructura musculoesquelética

Examinemos el cuerpo de dentro afuera. El esqueleto es la infraestructura del cuerpo sobre la cual se ordena todo lo demás (figura 2.1 a). El esqueleto es una estructura bien diseñada; sobre ella se distribuyen los músculos en capas para proporcionar un medio de sustentación y

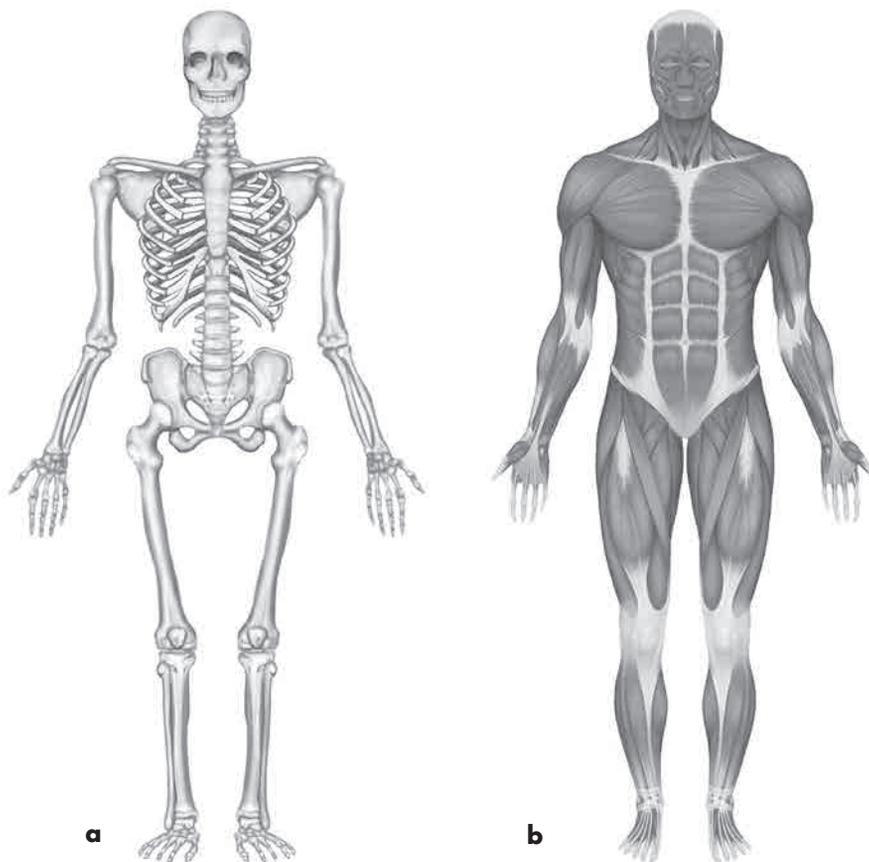


Figura 2.1 La correcta alineación del esqueleto se combina con una buena mecánica muscular para generar movimientos eficaces y sin esfuerzo.

movimiento a dicha estructura (figura 2.1 b). Los huesos actúan de palancas, y los músculos, de cables que mueven las partes del cuerpo en la dirección deseada. Gracias a esta ingeniosa estructura, la musculatura es capaz de actuar con eficacia. No obstante, si el esqueleto no está bien alineado, afectará a toda la estructura y el resultado será una acción muscular ineficaz y la aparición de fatiga y dolores.

El cuerpo humano es la obra cumbre de la mecánica, la ingeniería y la física. Tomemos como ejemplo la rótula, el hueso de libre movimiento situado sobre la rodilla (el hueso sesamoideo más grande del cuerpo). Además de proteger la articulación de la rodilla, la rótula ofrece una gran ventaja mecánica al músculo cuádriceps. Si no hubiera rótula, el músculo tendría que trabajar alrededor de un 30% más y ser mucho más fuerte y grande para generar una fuerza equivalente. Si la rótula está mal alineada, el funcionamiento de la rodilla se ve afectado y terminan apareciendo patologías crónicas. ¿Alguna vez reparamos en la enorme ventaja mecánica que nos brinda ese huesecillo al andar, correr y saltar? Sirva de botón de muestra de la maravilla mecánica que es el cuerpo humano.

La relación entre la estructura esquelética y el sistema muscular es singular, muy interesante, y constituye la base de cualquier análisis del movimiento. Es habitual que al ejercitarnos pongamos mucho interés en los músculos y descuidemos la estructura esquelética. Si queremos que los movimientos sean eficaces y eficientes, debemos atender a ambos sistemas, el muscular y el esquelético –ambas categorías se usan en un sentido amplio para englobar todos los huesos y tejidos blandos: músculos, tendones, ligamentos, fascia y cartílagos–. Joseph Pilates conocía y respetaba la maravillosa estructura del cuerpo humano, y creó un sistema para ejercitar dicha estructura de todas las maneras imaginables, constituyendo una vía de descubrimiento para la utilización de todo su potencial.

Dos conocidos profesores de Pilates de primera generación, Eve Gentry y Bruce King, describían los movimientos de Pilates haciendo referencia a los *huesos* que se mueven (en contraposición a los *músculos*). Imaginarse los huesos ayuda a generar movimientos sin esfuerzo y evita que haya excesiva tensión o fuerza (¡y los inevitables

gruñidos y muecas!). Es como si los huesos se movieran por obra de una fuerza interna intangible. Enfocar el movimiento desde la estructura esquelética nos vuelve más conscientes de su alineación. Una alineación correcta es el primer paso hacia la consecución de resultados positivos y del éxito al alcanzar los objetivos deseados.

Columna vertebral

Una de las partes más fascinantes del esqueleto es la columna vertebral (figura 2.2). Compuesta de veinticuatro vértebras móviles y otras nueve fusionadas (cifra que puede variar ligeramente), la columna se muestra muy móvil y posibilita el movimiento multidireccional del tronco. Al mismo tiempo resulta también muy estable y se comporta como una plataforma sólida que permite el movi-

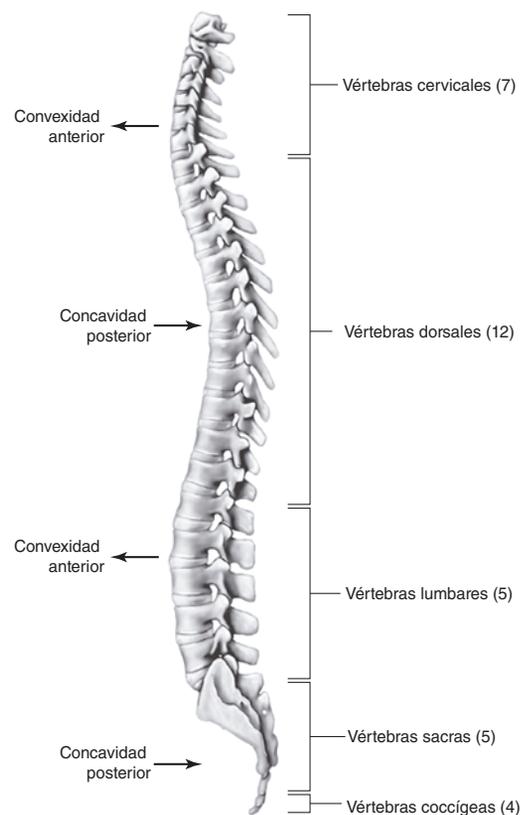


Figura 2.2 Esta vista de perfil de la columna vertebral muestra sus curvaturas naturales y su correcta alineación.

miento de las extremidades. De hecho, cada una de las articulaciones de las vértebras genera muy poco movimiento y, sin embargo, su movimiento combinado las convierte en un mecanismo dotado de enorme movilidad. Es preferible distribuir el trabajo por toda la columna para potenciar el movimiento de todas las articulaciones vertebrales, antes que forzar una o dos articulaciones vertebrales y provocar fuerzas desgarradoras y una carga excesiva sobre la zona específica. Para el Pilates, la pelvis y la zona baja de la columna (la región lumbopélvica) tienen un interés especial, porque es ahí donde radica el centro de fuerza del cual emanan todos los movimientos.

La cavidad pélvica

La cavidad pélvica, que los médicos llaman *bacinete pélvico*, es el enclave de la esencia de nuestro ser, la fuente eterna de la vida. Es allí donde radica el centro de gravedad del cuerpo, y allí se halla el punto de encuentro de la anatomía humana y de la metafísica; del sistema musculoesquelético y de la fuerza vital. Este concepto constituye la base de corrientes orientales y occidentales como el yoga, taichí, aikido, ciertos estilos de danza y Pilates. No hay duda de que la pelvis es el centro de fuerza.

El doctor Arnold Kegel, creador de los ejercicios que llevan su nombre (consisten en contraer, aguantar y relajar los músculos del suelo pélvico), reconoció la importancia de la musculatura del suelo pélvico y su desarrollo, en especial para las mujeres antes, durante y después del embarazo. Promovió la idea de que el entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico ayuda a prevenir y a curar la incontinencia urinaria, y mejora la función y satisfacción sexuales. Estoy seguro de que disfrutaría viendo la atención que se le presta al suelo pélvico en la actualidad. Un suelo pélvico sano –fuerte y flexible, capaz de adaptarse a los cambios de presión interna– es una de las claves del bienestar de mujeres y hombres.

Son muchos los hombres que se sorprenden al descubrir que ellos también tienen suelo pélvico. Ambos sexos necesitan una musculatura pélvica (músculos coccígeo, iliococcígeo y pubococcígeo) bien tonificada para un funcionamiento óptimo, y todos los programas comple-

tos de ejercicio deberían integrar la activación de estos músculos. Afortunadamente, gracias a la complejidad de los patrones neuromusculares, cuando se contrae el músculo transverso del abdomen (como sucede durante la mayor parte de las sesiones de Pilates), también se contraen los músculos del suelo pélvico. Parece que existe una correlación parecida entre la contracción de los músculos aductores de la cadera –otro grupo muscular que se activa con frecuencia en el Pilates– y los músculos del suelo pélvico. Asimismo, y debido al diseño anatómico del área, interrumpir la salida de la orina también activa la musculatura del suelo pélvico; el suelo pélvico se ejercita por defecto de manera continua en la vida diaria.

Éste es el motivo por el cual una mayor conciencia y control de este grupo muscular resulta tan beneficioso. Si el suelo de la pelvis está tonificado, soportará mejor el peso de las vísceras y órganos internos, y proporcionará mayor sujeción durante el embarazo. También ayuda a prevenir o revertir los casos de incontinencia urinaria, y contribuye a mejorar la función y satisfacción sexuales. La ejercitación activa del suelo pélvico, en especial del músculo coccígeo, influye en la posición del sacro y tal vez alivie o prevenga los casos de lumbalgia. Muchos estudios e investigaciones recientes revelan que el suelo pélvico es fundamental para el correcto funcionamiento del centro en lo que atañe a la fuerza, sujeción y estabilización, sobre todo por su papel en el aumento de la presión intraabdominal.

El ginecólogo Noelani Prietto, radicado en Irvine (California), me recalcó la singularidad de los músculos del suelo pélvico: al igual que el diafragma, están enclavados en una estructura ósea; justo al contrario que la mayoría de los músculos esqueléticos, que se insertan fuera de cualquier estructura ósea. (De hecho, en ocasiones el suelo pélvico recibe el nombre de *diafragma de la pelvis*.) Los músculos de la pelvis trabajan simbióticamente; es decir, colaboran entre sí para adaptarse a los cambios constantes de la presión torácica y la presión abdominal interna. Se cree que este mecanismo de presión intraabdominal «descarga» la columna vertebral y desempeña un papel significativo en la estabilización lumbopélvica (que en este contexto es sinónimo del término *centro*).

La pelvis es una estructura fascinante que hace de puente entre los hemicuerpos superior e inferior. Se compone de tres huesos (isquion, ilion y pubis) conectados por cartilago (figura 2.3). Algunas personas creen que estas articulaciones cartilaginosas carecen de movimiento; otras, entre las cuales me incluyo, creen que sí permiten algún grado de sutil movimiento. Y debo recalcar que el movimiento es minúsculo. Muchas veces oigo a gente que habla del movimiento de la articulación sacroilíaca (SCI) como si se deslizara con la misma libertad que las escápulas, y no es así. Por otra parte, si estas articulaciones fueran inmóviles, es muy probable que la pelvis y la columna vertebral se vieran sometidas a tensiones excesivas. Son varias las razones por las cuales se produce una híper o hipomovilidad (por ejemplo, genéticas, adaptativas o patológicas); aunque, por lo que a nosotros concierne, basta con ser conscientes de los desequilibrios potenciales de la pelvis, y buscar ayuda médica si las molestias persisten.

Me gusta visualizar la pelvis como si estuviera compuesta de dos discos rotatorios verticales y frente a frente. El grado de rotación de cada disco en cualquier dirección es muy limitado, si bien cierto grado de rotación es esencial para el correcto funcionamiento de la pelvis y el cuerpo en general. Este patrón de rotación de ambos lados de la pelvis (los huesos innominados) está presente en muchas actividades, como al caminar o al correr; mientras un hueso innomi-

nado gira en una dirección, el otro gira en dirección opuesta.

Cuando hablamos de la función de la pelvis, debemos considerar también las articulaciones del entorno. La influencia que ejercen estas articulaciones sobre la pelvis es profunda, y viceversa. En realidad, es más fácil entender el funcionamiento de la pelvis si observamos el movimiento de las articulaciones circundantes. Si la pelvis está mal alineada, afecta negativamente al funcionamiento de los segmentos corporales de toda la cadena cinética, de lo cual se deriva ineficacia de movimientos, desequilibrios musculares y tensión en la estructura del cuerpo. El primer paso para entender el movimiento del cuerpo supone detectar los desequilibrios. El siguiente paso es ponerles remedio; ahí es donde el Pilates desempeña un papel crucial en la reeducación del sistema neuromuscular. Una correcta alineación de la pelvis es de vital importancia, tanto para la realización de actividades cotidianas como para la práctica del Pilates o para estar sentado en el escritorio. Para conseguir una pelvis bien alineada y una postura ideal es fundamental un desarrollo equilibrado de los músculos de la pelvis.

Una buena comparación sería contemplar la pelvis como un puente colgante suspendido desde arriba por cables (los músculos), también por abajo, lateralmente y, muy importante, desde dentro. En la medida en que los cables estén tensados de manera correcta y proporcionada, ningún cable se sobrecargará y el puente se mantendrá

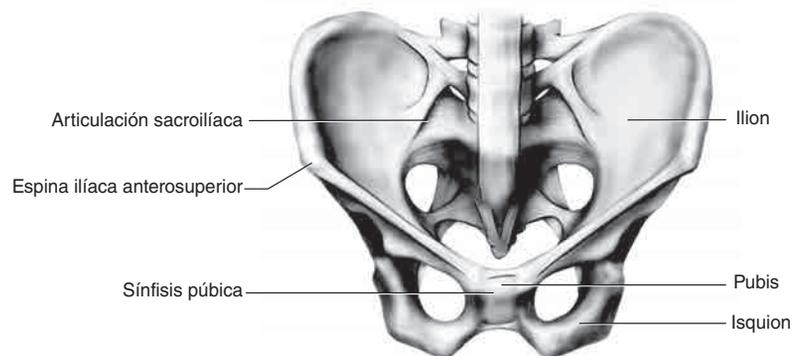


Figura 2.3 Esta vista anterior de la pelvis revela con claridad la estructura y las articulaciones de unión de sus partes.

drá estable y nivelado. Sin embargo, en el momento en que varíe el equilibrio de tensión de los cables o el puente deje de estar nivelado, ciertos cables se sobrecargarán mientras que otros estarán infrautilizados. El resultado es que todo el puente estará sometido a una tensión inadecuada. Aunque la pelvis no suele hundirse bajo presión —como sí podría hacerlo un puente—, los músculos sobrecargados tal vez sufran distensión o desgarros. En resumen, si la pelvis no está alineada, el cuerpo tampoco lo está.

Necesitamos tan sólo echar un vistazo a la lista de los músculos que actúan sobre el complejo pélvico (los músculos del suelo pélvico, los flexores y extensores de la columna, los flexores y extensores de la cadera, los rotadores internos y externos de la cadera) para comprender la analogía del puente y el efecto que la pelvis tiene sobre el resto del cuerpo. Esta lista ni siquiera incluye los tendones, ligamentos y articulaciones que colaboran aportando soporte y movilidad a esta intrincada estructura. Podemos llevar más lejos la analogía y extenderla a la ubicación. La pelvis es el puente tendido entre los hemicuerpos superior e inferior, y entre las todopoderosas extremidades y el tronco. No es sorprendente que el origen de muchos movimientos emane de esta región. Pilates proporciona un medio con el que descubrir el centro de energía y liberar la fuerza de la pelvis. Recuerda que al ejercitar la zona lumbopélvica es imprescindible trabajar con precisión, es posible que más que con cualquier otra área del cuerpo.

Músculos del centro de fuerza

Para conseguir una buena alineación y una correcta mecánica de movimiento, el cuerpo necesita contar con las herramientas adecuadas; el primer requisito es un sistema musculoesquelético bien equilibrado. Es evidente que la fuerza es un aspecto importante de la postura, aunque también son componentes clave otros elementos, como los patrones habituales de activación muscular, la genética y la flexibilidad. En muchos casos, la falta de flexibilidad inhibe la alineación ideal y el reclutamiento de los músculos correctos. Por otra parte, aunque no sea restrictiva por naturaleza, la hipermovilidad exige un

alto grado de conciencia corporal y de control muscular si se quiere mantener una buena alineación. En Pilates aspiramos a desarrollar músculos fuertes y flexibles, que sean eficaces en su función y adaptabilidad.

Ciertos músculos desempeñan un papel crucial a la hora de proporcionar un centro estable y adaptable, sin el cual no es posible una buena alineación ni un funcionamiento eficaz. Se trata de los músculos profundos de la pelvis y el tronco. A veces, los músculos superficiales están hipertrofiados o se les presta demasiada aten-

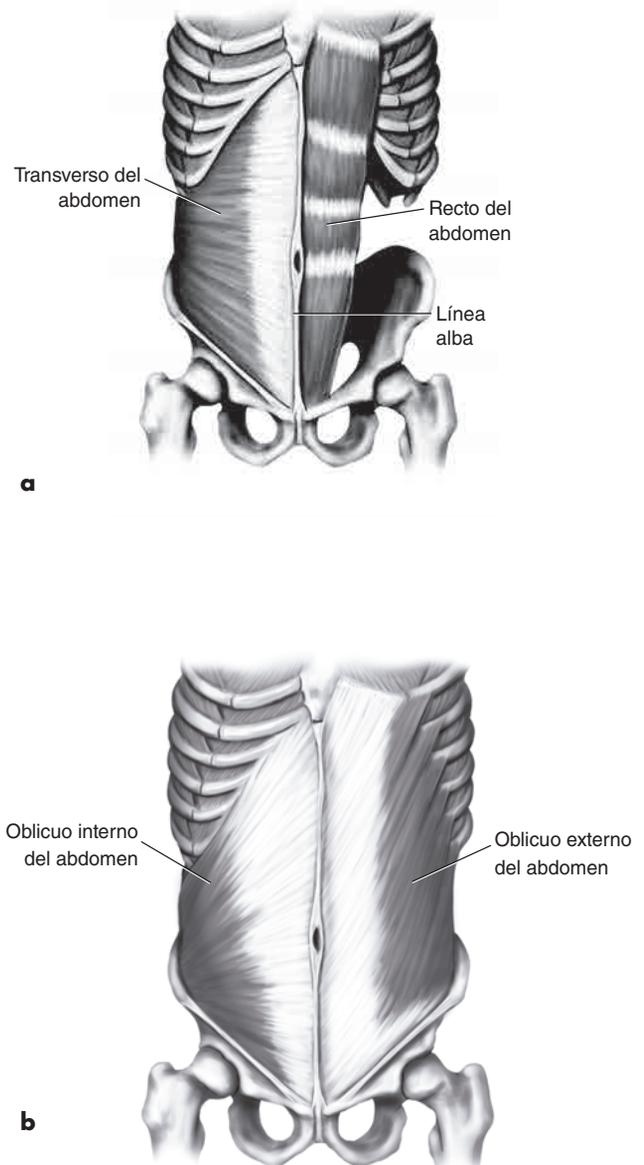


Figura 2.4 Principales músculos del grupo abdominal.

Práctica eficaz del Pilates



El fundamento del método Pilates tal como pretendió Joseph Pilates, y que yo comparto, es trabajar el cuerpo en su totalidad. El cuerpo es el instrumento más complejo que existe, y cualquier desequilibrio que surja en una de sus áreas provocará inevitablemente desequilibrios en otra u otras. Por ese motivo, todos los programas de Pilates deben ser exhaustivos, con independencia de la edad, el nivel de forma física o la capacidad del alumno. En algunos casos, por cierto, la atención se centra en áreas concretas del cuerpo, pero siempre debe tenerse presente la complejidad de los patrones del movimiento humano. Las lesiones, compensaciones y restricciones que influyen de manera negativa en la integridad del funcionamiento corporal constituyen un eslabón débil de la cadena. Para que esa cadena funcione como una unidad completa, es necesario trabajar sobre ese eslabón débil sin perder de vista que el objetivo es conseguir un funcionamiento eficaz de la cadena en su totalidad.

Tal vez estructura y creatividad parezcan conceptos diametralmente opuestos, aunque uno no puede existir sin el otro. Ambos son componentes esenciales de todo programa solvente de Pilates. Contar con una estructura te permite ser creativo y adaptarte a las necesidades específicas y personales sin detrimento de la totalidad. Si contemplas la práctica del Pilates como una mera forma de ejercicio, y ese ejercicio sólo para una parte del cuerpo, te arriesgas a sacrificar la esencia del sistema. Trabajar conforme a una estructura te permite crear un programa eficaz y exhaustivo. También permite a los profesores mantener la fluidez en las clases de grupo, sin dejar de ofrecer a cada persona una atención y un programa individualizados. Yo lo comparo con la labor de un director de orquesta o con un ajedrecista que juega varias partidas al mismo tiempo: el director siempre sabe en qué parte del todo se encuentra y lo que están haciendo todas las secciones de la orquesta; del mismo modo, el experto en ajedrez tiene prevista la estrategia, no sólo para el siguiente movimiento, sino para varios más en cada partida. Mantener al mismo tiempo la fluidez en todas las sesiones individuales sólo es posible si se cuenta con una estructura limpia y bien aprendida.

A lo largo de los años he tenido ocasión de observar clases de Pilates carentes de estructu-

ra, dirección y concepto de *totalidad*, y siempre he salido con la sensación de que a esas sesiones les faltaba lo básico; sin una progresión lógica, las clases carecen de los elementos que hacen que el Pilates resulte tan valioso. A veces esto también sucede en el ámbito sanitario, donde el Pilates se utiliza como una forma de tratamiento. El terapeuta puede hacer unos ejercicios con el paciente en el reformer (o reformador) y luego seguir con otro tipo de tratamiento. El empleo de uno o varios ejercicios aislados de Pilates no es Pilates. Puede que el ejercicio se esté practicando sobre un aparato de Pilates, y puede que se trate o no de un ejercicio de Pilates, pero lo que se practica no es Pilates, porque no contiene ni la filosofía ni el enfoque de este sistema. No puedo afirmar que sea erróneo, pero sí que ése no fue el sistema que Joseph Pilates diseñó. Por eso es poco probable que se cosechen los resultados que Joseph Pilates describió en *Retorno a la vida a través de la controlología* como «los máximos logros conforme a nuestras capacidades». (Claro está que muchos terapeutas han estudiado en profundidad el trabajo de Pilates y han integrado con gran éxito su método como un sistema completo en su desempeño profesional.) El creador del método fue explícito al expresar su creencia de que es necesario abordar de forma simultánea y exhaustiva tanto el cuerpo como la mente. Esa creencia ha demostrado ser un poderoso método para obtener bienestar, y ahora está recibiendo el amplio reconocimiento que merece.

Estructurar la práctica del Pilates: El sistema por bloques

Mi búsqueda para encontrar una estructura útil para la práctica de Pilates me llevó a desarrollar el Sistema por Bloques BASI (Body Arts and Science International). Producto de muchos años de práctica y enseñanza del método, así como de la dirección de programas en todo el mundo, el sistema por bloques constituye el núcleo de mi replanteamiento del método Pilates, al mismo tiempo que cumple los principios de la fisiología del ejercicio y de la ciencia contemporánea. La estructura del Sistema por Bloques BASI garanti-

za que los usuarios aborden la mejora del cuerpo en su conjunto, y provee un marco y unas directrices claras para el desarrollo individual sin estorbar el campo de la adaptación y la creatividad.

El sistema por bloques estructura el vasto repertorio de Pilates de modo que todos los ejercicios tengan su espacio, un bloque al que pertenecen. Se asemeja a un árbol genealógico: todos los ejercicios se derivan de las mismas raíces y están relacionados entre sí, algunos con un parentesco más estrecho. Estar familiarizado con el entramado del árbol es esencial para utilizar de manera correcta el sistema por bloques, y dicho conocimiento sirve para organizar programas que se individualizan según el nivel, las necesidades, las restricciones y los objetivos personales.

Sin un sistema así, los cientos de ejercicios de los que consta el Pilates son sólo eso, ejercicios, como palabras sin contexto ni significado, valiosas en sí mismas, pero que sólo componen un mensaje cuando se las ordena para formar frases. Cuanto mejor elaboradas estén las frases, más profundo será el mensaje. Y lo mismo sucede con el Pilates. El profesor elabora una sesión con los bloques, que son como capítulos de un libro, y juntos constituyen una historia completa. Cada uno de los movimientos cobra un mayor significado cuando se integra en una estructura y secuencia de movimientos con sentido, como poesía en movimiento. Aquí es donde confluyen el arte y la ciencia del movimiento humano. A este nivel, cuerpo y mente trabajan juntos y se manifiestan todos los principios de Pilates; el trabajo se vuelve más profundo y, a la vez, menos costoso. Ése es el nivel al que aspiramos, en el cual se producen los mayores y los más profundos cambios.

Entender plenamente los múltiples niveles del sistema de bloques puede llevar años. A pesar de ello, incluso la forma más sencilla de este sistema nos permite categorizar el extenso repertorio, sacar el máximo partido a la sesión y al tiempo dedicado al ejercicio. Al tratarse de un sistema estandarizado, permite que los usuarios que hayan aprendido el método se comuniquen y colaboren sin dificultad con independencia de en qué lugar del mundo se encuentren. El Sistema de Bloques BASI se ha extendido por academias de Pilates de todo el mundo, y me

llena de orgullo comprobar el éxito con que se ha implantado en distintas culturas.

Todos los ejercicios de este libro se exponen en orden dentro del sistema por bloques, con lo cual los ejercicios se aprenden en su ubicación correcta y de una manera orgánica en la estructura general. Por ejemplo, los ejercicios en el reformer que se centran en la cintura escapular se agrupan en el bloque de ejercicios de brazos, un marco para los ejercicios del tren superior con diversos niveles de dificultad entre los que elegir. Cada uno de los bloques contiene ejercicios individuales, o series de ejercicios. Una serie es un grupo de ejercicios que se complementan entre sí y crean una unidad completa e integrada de ejercicios para un área concreta del cuerpo. Los ejercicios de una serie se practican juntos. Existe otro término que utilizo a menudo. Por *grupo de ejercicios* me refiero a múltiples ejercicios que comparten un denominador común, como el que se practiquen sobre la caja larga del reformer. En contraste con el término *serie*, los ejercicios de un grupo no suelen practicarse juntos en una sesión. Sería muy poco habitual que alguien practicara juntos todos los ejercicios con caja larga en una misma sesión, a pesar de lo cual nos referimos a ellos en conjunto como el *grupo en caja larga*.

Estos dos sistemas por bloques han evolucionado con el paso de los años. El primero recibe el nombre de *sistema general de bloques*, y se aplica en las sesiones de Pilates típicas que utilizan todo el repertorio de aparatos. Los bloques que componen este sistema son los siguientes:

Calentamiento. Este bloque prepara el cuerpo para el trabajo físico y mental. Suele ser una selección de ejercicios sobre colchoneta.

Ejercicios de pies. Dedicados a las extremidades inferiores, los ejercicios de pies se practican sobre el reformer, el cadillac y la silla wunda. El objetivo es trabajar toda la extremidad inferior: pie, tobillo, rodilla y cadera. Este bloque se considera en parte calentamiento y en parte entrenamiento específico para las extremidades inferiores. (El nombre *ejercicios de pies* sirve para diferenciarlos de los ejercicios de piernas, que veremos más adelante.)

Ejercicios de abdominales. Esta selección de ejercicios se centra en desarrollar los músculos abdominales. Aunque los abdominales se trabajen durante toda la sesión de Pilates, estos ejercicios están específicamente enfocados a esta región y trabajan todos los músculos abdominales.

Ejercicios de cadera. Esta sección abarca los ejercicios y el control de la articulación de la cadera, y suelen practicarse con los pies en las asas del reformer, o con los muelles de piernas en el cadillac u otros aparatos, como la silla Avalon y el barril Avalon. Dada la estrecha relación entre la pelvis y la articulación de la cadera, la clave es el control de la región lumbopélvica.

Articulación de las vértebras. Este bloque está dedicado a la movilidad de la columna y al desarrollo del control de la musculatura del tronco, sobre todo de los músculos dispuestos a mayor profundidad. Los ejercicios de articulación de las vértebras se practican en casi todos los aparatos, sin olvidar la colchoneta.

Estiramientos. Los ejercicios seleccionados de este bloque se practican con o sin aparatos y suelen consistir en estiramientos para los músculos flexores de cadera y los isquiotibiales. La selección de los ejercicios depende de las necesidades y capacidades de cada persona.

Integración global del cuerpo (IGC). Aunque los ejercicios de Pilates trabajen el cuerpo entero, estos ejercicios en particular rehúyen toda catalogación que atienda a un grupo muscular o área del cuerpo, porque están destinados de manera específica al movimiento de todo el cuerpo. Existen dos niveles: el nivel fundamental e intermedio (IGC F/I) y el nivel avanzado y de experto (IGC A/E).

Ejercicios de brazos. Este bloque está dedicado a la cintura superior del cuerpo. Yo mismo he reunido varias series de ejercicios que trabajan distintos grupos musculares de los brazos y los hombros. Por lo general, se practica una serie completa para garantizar la ejercitación en conjunto de todo el tren superior.

Ejercicios de piernas. Son ejercicios para el tren inferior que complementan los ejercicios de pies. Suelen centrarse en los músculos abductores y aductores de la cadera, aunque también hay espacio para la flexibilidad, por lo que esta sección puede utilizarse para el entrenamiento de destrezas específicas, sean bailarines, esquiadores o corredores, o para labores correctivas o terapéuticas de las extremidades inferiores.

Rotación y flexión lateral. Este bloque incluye ejercicios para trabajar los músculos rotadores y flexores laterales del tronco, con especial hincapié en los músculos oblicuos del abdomen. Estos músculos son vitales para un movimiento funcional saludable, así como para el soporte de la columna. A menudo existen desequilibrios entre los músculos de ambos lados del cuerpo por razones muy diversas, que van desde la escoliosis hasta la dominancia unilateral (ser diestro o zurdo) debido a la práctica de ciertas actividades laborales o deportivas. Siempre recomiendo trabajar para conseguir el equilibrio y la simetría.

Extensión de espalda. Este bloque se dedica a los ejercicios para los músculos extensores del tronco. Estos músculos se extienden a lo largo de la columna vertebral y cubren la espalda con varias túnicas de músculo. Los músculos superficiales son largos y grandes, y a ellos corresponde la motricidad gruesa. Los músculos intrínsecos más profundos son músculos intervertebrales que controlan la motricidad compleja y fina de la columna. Al igual que sucede con los músculos abdominales, son las capas más profundas las responsables en mayor medida de la estabilización. Esta sección debería realizarse siempre.

Los ejercicios sobre colchoneta se centran ante todo en el centro de fuerza; es decir, en los músculos flexores (abdominales), los flexores laterales y los rotadores de la columna, y los extensores de la espalda. Por ese motivo se ha creado un sistema de bloques específicos para los ejercicios en colchoneta, que presentamos en esta segunda edición. Son los siguientes:

- Fundamentos
- Ejercicios de abdominales

- Articulación de las vértebras
- Ejercicios de puente
- Rotación y flexión lateral
- Extensión de la espalda

Debido a la versatilidad y cualidad de estos movimientos de transición, por naturaleza los ejercicios sobre colchoneta tienden a organizarse según la progresión y la fluidez. El sistema de bloques de ejercicios en colchoneta se describe con más detalle en la sección introductoria del capítulo 4.

En ocasiones oigo críticas injustificadas de que los ejercicios de Pilates de extensión y rotación son inadecuados. Mi respuesta habitual es la siguiente: «Siento decirlo, pero o bien tu profesor o bien tú no conocéis en profundidad el Pilates o, cuanto menos, no le estáis sacando todo el partido». Existen infinidad de opciones en el repertorio de ejercicios de Pilates para la rotación y extensión de la columna, movimientos que son un componente importante de cualquier programa exhaustivo de ejercicios.

A medida que envejecemos, la extensión de la columna se va convirtiendo en un ingrediente cada vez más importante dentro del programa de ejercicios. El transcurso de los años y la fuerza de la gravedad tienden a tirar de nosotros hacia delante y a que flexionemos la columna. Esta tendencia se agudiza con los estragos de la vida moderna: horas y horas sentados delante del ordenador, conduciendo, manipulando el Smartphone, y participando en actividades recreativas que requieren flexión del tronco hacia delante. A la luz de la elevada incidencia de casos de espaldas cargadas y otros problemas de hombros, lumbalgia y acumulación de tensión en el cuello, el resultado es desolador. Si el Pilates y otros sistemas de acondicionamiento físico se centran en exceso en el ejercicio abdominal, y si la mayoría de esos ejercicios se practican con flexión del tronco, el cuadro es todavía más desolador si cabe. Es importante desarrollar un trabajo abdominal eficaz, pero debe complementarse en grado proporcional con la ejercitación de otras áreas del cuerpo, en especial los músculos flexores laterales, los rotadores y extensores de la columna. El desarrollo proporcional de la musculatura es un componente fundamental para conseguir una buena alineación, equilibrio, eficacia de movimientos y bienestar general.

Suelo fijarme en los bebés y en los niños pequeños para aprender. Es muy poco habitual que los niños que dan sus primeros pasos presenten una mala alineación; sus espaldas son fuertes y sus columnas rectas. Me acuerdo de una anécdota maravillosa cuando Lolita San Miguel, una de las «decanas» del Pilates y profesora de primera generación, nos hizo una visita a mi familia y a mí en nuestra casa. Mi hijo Elan, que tenía por entonces dos años de edad, se estaba bañando, y Lolita y yo estábamos de pie en el cuarto de baño, observándolo. Ambos nos maravillamos de la asombrosa musculatura y postura impresionante de aquella bulliciosa bolita que se ponía en pie, se sentaba, saltaba, salpicaba y hacía ostentación de todas sus destrezas físicas delante de nuestra invitada. Ése es el tipo de columna vertebral que la naturaleza quiere que tengamos, no sólo mientras somos bebés, sino durante toda la vida.

Sí, los niños pequeños tienen tripita y por eso es importante que a partir de la adolescencia se haga hincapié en el desarrollo de los abdominales. Sin embargo, no debemos perder de vista la tendencia al deterioro de ciertos grupos de músculos –sobre todo los extensores de cadera, los abductores de cadera y los extensores de la espalda– a medida que cumplimos años, ni la importancia de mantener esa musculatura fuerte y flexible.

Descripción de los ejercicios

Con el fin de comprender plenamente un ejercicio o movimiento (en este libro ambas palabras son sinónimas), primero hay que saber analizarlo. Serás entonces capaz de aplicar el movimiento en el momento oportuno y de la manera más apropiada para conseguir el resultado deseado. He formulado un modo claro y conciso de analizar el movimiento. Dicho análisis abre las puertas hacia su entendimiento, así como al aprendizaje y enseñanza del movimiento. También tiene un valor incalculable a la hora de crear programas de ejercicios.

En los apartados siguientes explico las categorías empleadas para los ejercicios de los capítulos 4 a 11. Dichas categorías no sólo descri-

ben el ejercicio, sino que también sirven como instrumento para el análisis.

Cada ejercicio se presenta con su correspondiente nombre, aparato, bloque, nivel de dificultad y grado de resistencia (si fuera aplicable). A esta información le sigue una exposición del ejercicio, los músculos que se ejercitan, los objetivos y la imagen o visualización que recomiendo para conseguir los mejores resultados. La visualización es una herramienta de trabajo evocadora y muy personal. Ciertas imágenes pueden servir en una situación dada con ciertas personas, mientras que no funcionarán en otras circunstancias y con otras personas. En el peor de los casos, espero que las imágenes que presento despierten tu imaginación y se te ocurran las tuyas propias, así como indicaciones para su enseñanza. También ofrezco una lista de puntos clave que deberían cumplirse para garantizar el éxito de los resultados de cada ejercicio. Por último, presento fotografías para ilustrar los movimientos, acom-



pañadas de una descripción del movimiento acorde al patrón respiratorio.

Clasificación del movimiento

Los bloques de ejercicios se utilizan para clasificarlos en categorías. Todos se definen por su nivel de dificultad: básico, intermedio, avanzado y experto. (Como su nombre indica, los ejercicios de nivel experto requieren años de estudio y práctica. En estas páginas sólo presento unos pocos, ya que exceden el propósito de este libro.) La clasificación de los ejercicios por el nivel es una tarea subjetiva, ya que lo que para una persona es difícil puede resultar relativamente fácil para otra. Al contrario, por ejemplo, que el entrenamiento con pesas, en el que la progresión tal vez se base sólo en el aumento de la resistencia, la progresión en el Pilates es mucho más compleja. Por lo tanto, adjudico los niveles según la complejidad del movimiento; cuanto más complejo es un movimiento, mayor es el nivel de dificultad.

He de recalcar que con este sistema, una vez que has llegado a dominar los movimientos avanzados, no dejan de practicarse los movimientos de nivel básico o intermedio que te prepararon para aquéllos. Todos y cada uno de los ejercicios se convierten en parte de tu lenguaje físico, para tu uso y disfrute. Por último, el objetivo de cada movimiento es ayudarte a alcanzar el bienestar. Cuando elaboro programas para mis alumnos de nivel avanzado, selecciono ejercicios de todos los niveles, no sólo del repertorio de nivel avanzado. Es importante, tanto para el cuerpo como para la mente, combinar en los programas una gran variedad de ejercicios. El nivel no es un objetivo en sí mismo, sino un hito en un proceso de aprendizaje y práctica del Pilates que durará toda la vida.

He pasado gran parte de mi trayectoria profesional perfeccionando los movimientos más difíciles de este método y, por supuesto, me encanta la euforia de ejecutar el repertorio de nivel experto. Pero sólo es un extracto de la imagen total. Con dedicación, sea cual fuere el nivel de práctica, la gente cosecha los mismos beneficios.

Ejercicios sobre colchoneta



Los ejercicios de Pilates sobre colchoneta constituyen los cimientos del método. Son el origen de todo el sistema, la raíz de la mayoría de los ejercicios del repertorio de Pilates, y nunca dejan de plantear retos. Sin una profunda familiarización con los ejercicios sobre colchoneta, siempre te faltarán los fundamentos de la práctica del Pilates.

Estos ejercicios se practican en cualquier lugar sin necesidad de ningún otro aparato que no sea la colchoneta. El Pilates se practica a cualquier hora del día y en cualquiera de sus niveles de dificultad. Los ejercicios se organizan con el fin de cumplir diversos requisitos: como el calentamiento para una clase de Pilates en aparatos o para otras actividades deportivas; como parte de un programa diario de acondicionamiento físico, como medio para mejorar la conciencia corporal global o como actividad física prenatal o posterior al parto.

Los nombres con que se designan en este capítulo los bloques de ejercicios te permitirán estructurar las sesiones de Pilates. En el capítulo 3 ya se explicó que el *sistema de bloques sobre colchoneta* difiere del *sistema general de bloques* utilizado para estructurar las sesiones en que se emplean todos los aparatos. La mayoría de los ejercicios sobre colchoneta se centran en el desarrollo del núcleo, y por eso sus bloques de ejercicios se relacionan en especial con los movimientos y posiciones de la pelvis y la columna vertebral.

La intención de los ejercicios de este capítulo es que haya una progresión y fluidez mental. Los ejercicios en colchoneta encarnan el principio de la fluidez mucho más que el trabajo con cualquier otro aparato de Pilates. He creado lo que denomino *secuencias fluidas*, que son una forma única de practicar los ejercicios tradicionales sobre colchoneta. Dichas secuencias incorporan los movimientos originales, pero ordenados por su nivel de dificultad y duración, de tal manera que los ejercicios se suceden de forma fluida y sin interrupción.

Suelo concluir las sesiones de ejercicios sobre colchoneta con unos pocos minutos de relajación y concentración. Sean movimientos lentos y guiados, sea estar quieto y sentado en una

posición cómoda para escuchar música o palabras relajantes, sea seguir una pequeña meditación guiada, este período sirve de relajación para el cuerpo y brinda la oportunidad de integrar a nivel mental y espiritual el trabajo que acabamos de realizar. Es posible que sea la parte más valiosa de la sesión.

No caigas en el error de despreciar los ejercicios sobre colchoneta ni pensar que son la Cenicienta del sistema Pilates; son la joya de la corona. ¡Disfrútalos!

Fundamentos

El bloque al que hemos puesto el nombre de *Fundamentos* está compuesto de ejercicios que suelen practicarse al comienzo de la sesión sobre colchoneta y que sirven de introducción a la sesión o de calentamiento para otras actividades. Estos ejercicios son los cimientos de todo el edificio, tanto en colchoneta como en otros aparatos. El peso del trabajo se centra en el centro de fuerza y su función es aumentar la conciencia física y mental del núcleo.

Aunque estos ejercicios no sean tan complejos como algunos de los movimientos que veremos a medida que avancemos en el libro, es necesario ejecutarlos con concentración, control y precisión. Estos ejercicios se practican con lentitud y son la oportunidad perfecta para prestar atención a los aspectos internos del ejercicio y a los detalles más nimios para una correcta ejecución.

La esencia de las acciones musculares de este bloque se reduce a la activación de los músculos del suelo pélvico, los músculos abdominales, en especial el músculo recto del abdomen, la cocontracción de los abdominales, los extensores de la espalda, los flexores de cadera y los isquiotibiales que ayudan a posicionar la pelvis y los flexores de cadera. Elementos fundamentales son los músculos flexores de cadera y la articulación sin trabas de la columna. También es importante que se adopten ciertas posturas corporales, como la postura con la columna neutra, la curva en C del tronco y la postura de mesa de las piernas, que se aplicarán más tarde a movimientos más complejos y exigentes.

Musculatura principal

- Abdominales.
- Isquiotibiales.

Objetivos

- Mejorar la articulación de la columna.
- Conseguir estabilidad lumbopélvica.
- Desarrollar control sobre los abdominales e isquiotibiales.

Despegue de la pelvis

El *Despegue de la pelvis* es un ejercicio que reporta multitud de beneficios. No sólo moviliza la columna vertebral y la prepara para los siguientes ejercicios, sino que también enseña a activar el sistema interno de soporte (SIS). Además de disminuir la tensión física y mental, el ejercicio desarrolla la conciencia corporal y deriva la atención al centro de fuerza; por eso mejora la movilidad y estabilidad de la zona pélvica.

Visualización

Me gusta imaginarme la acción de pelar un plátano de manera lenta y deliberada. Debe prevalecer en todo momento la percepción de una suave resistencia; el movimiento será siempre cuidadoso.

- Inicia y concluye el movimiento con la columna en postura neutra.
- Inclina ligeramente la cadera hacia atrás y cuando el cuerpo esté en su máxima elevación respecto al suelo, estira los músculos flexores de cadera.
- Mantén los hombros y el cuello relajados, y sin participación activa en el ejercicio.

VARIACIÓN



Practica el mismo ejercicio levantando una sola pierna de la colchoneta. Mantén la pierna elevada con las articulaciones de la cadera y la rodilla flexionadas en ángulo recto (en postura de mesa). El ángulo adoptado por la articulación de la cadera cambiará a medida que el cuerpo se eleve, pero mantén el ángulo recto de la rodilla, con el tobillo paralelo a la colchoneta en todo momento. Aunque la mayoría de las variaciones que ofrece este libro reducen la dificultad de los ejercicios, esta variación en concreto aumenta de forma exponencial la dificultad para estabilizar la pelvis y controlar los músculos extensores de cadera.



Inspira. Acuéstate sobre la espalda con la columna en una postura neutra y mantén el cuerpo relajado. Flexiona las rodillas y apoya los pies en el suelo separándolos la anchura de las caderas. Siente la elongación de toda la columna, pero mantén los omoplatos en una postura neutra, los brazos extendidos junto a los costados y los dedos mirando hacia los pies. Asegúrate de que el cuello esté relajado, y la barbilla, ligeramente inclinada hacia el pecho.



Espira. Tensa la musculatura abdominal. Comienza a flexionar la pelvis despegando, una a una, las vértebras lumbares de la colchoneta. A mitad de camino, activa los isquiotibiales para elevar aún más la pelvis y el tronco, levantando la columna de la colchoneta vértebra a vértebra. **Inspira.** Mantén inmóvil el cuerpo y las piernas paralelas para agudizar el estiramiento de los músculos flexores de cadera. Utiliza los músculos extensores del hombro para acentuar la extensión de la porción superior de la espalda.



Espira. Mueve las articulaciones de la columna en orden inverso, vértebra a vértebra, desde lo más alto hacia abajo, acentuando la flexión de la zona lumbar. Vuelve a la postura inicial.

Musculatura principal

- Músculos oblicuos del abdomen.

Objetivos

- Mejorar la flexibilidad durante la rotación de la columna.
- Aumentar el control abdominal.
- Potenciar la estabilidad lumbopélvica.

Torsión de la columna en decúbito supino

Este ejercicio prepara el cuerpo (específicamente la columna vertebral) para movimientos de rotación. También activa y focaliza la conciencia corporal en los músculos oblicuos del abdomen. El grado de rotación dependerá de la flexibilidad y del control abdominal de cada persona. Mantén activo el poderoso soporte de la zona lumbopélvica, y durante todo el movimiento evita la hiperlordosis de la columna. Esto último es en especial pertinente durante la rotación del cuerpo debido a la tendencia a exceder el movimiento hasta perder el control sobre él, con lo cual a menudo se produce un arqueamiento exagerado de la espalda.

Visualización

Imagina que la pelvis gira como el pomo de una puerta, y que la pelvis, las piernas y los pies giran hacia uno y otro lado con fluidez constituyendo una sola unidad.

- Mantén la cintura escapular y el cuello relajados e inmóviles.
- Concentra el movimiento en la zona de la cintura (aunque anatómicamente la mayor parte de la rotación se localice en la columna dorsal).
- Mantén juntas las rodillas y los pies, y evita que se deslicen de adelante atrás.
- Con los brazos en cruz, mantén una línea que cruce el pecho y vaya de los dedos de una mano hasta los de la otra.

VARIACIÓN

Practica el mismo movimiento, aunque al principio, en vez de adoptar con las piernas una postura de mesa, flexiona las rodillas y apoya los pies en el suelo. Las piernas seguirán moviéndose como una unidad; al girar la pelvis y las piernas hacia la derecha, el pie izquierdo se levanta ligeramente de la colchoneta, y viceversa.



Espira. Acuéstate sobre la espalda con los brazos abiertos en cruz y las palmas hacia arriba. Haz presión con la columna lumbar contra la colchoneta manteniendo una ligera inclinación de la pelvis hacia atrás. (Se puede iniciar el ejercicio con la pelvis neutra, si bien exige más control para evitar la hiperlordosis y la sobrecarga de la zona lumbar de la espalda.) Las piernas están en postura de mesa (adoptan ángulos rectos en rodillas y caderas).



Inspira. Gira la columna vertebral moviendo hacia un lado la pelvis y las piernas como una sola unidad, y manteniendo juntas las rodillas. El movimiento se realiza en el plano transversal, aportando la cintura escapular una base estable, alrededor de la cual se produce el movimiento.



Espira. Gira la pelvis y las piernas como una sola unidad de vuelta a la postura centrada y alineada con el cuerpo.

Inspira. Repite el movimiento de rotación hacia el otro lado.

Musculatura principal

- Abdominales.

Objetivos

- Tonificar los músculos abdominales.
- Desarrollar la estabilidad y control pélvicos.

Elevación de pecho

Este ejercicio fortalece la musculatura abdominal, enseña la correcta activación del sistema interno de soporte y sienta las bases de la mayor parte de los siguientes ejercicios de abdominales. Aunque recuerde a los odiosos *garbancitos* o abdominales cortos, es un ejercicio completamente distinto. La diferencia más notable estriba en que el ritmo es mucho más lento, lo cual elimina la inercia y obliga a que sea la musculatura abdominal la que genere el movimiento. La postura de la columna y la pelvis también es diferente, porque los garbancitos suelen practicarse con la pelvis inclinada hacia atrás, y la columna ejerce presión contra la colchoneta mientras comienza la elevación de pecho con la columna y la pelvis en postura neutra (la pelvis se mantiene así durante todo el movimiento). La elevación de pecho debe resultar difícil sin importar el nivel de forma física. Recuerda: los ejercicios no se vuelven más fáciles a medida que somos más fuertes, sino que ¡se practican mejor (con más intensidad)!

Visualización

Imagina que la columna vertebral es una banda de metal fuerte y flexible. La porción inferior se asegura con remaches sobre una superficie estable. Las porciones media y superior están libres para elevarse. Al comenzar a levantar las porciones media y superior, la banda metálica se curva; al continuar con la elevación, la curva se distribuye por igual por toda la sección móvil, mientras que la porción inferior de la banda se mantiene absolutamente estable.

- Evita tirar del cuello.
- Eleva como una sola unidad la cabeza, los hombros y la porción superior del tronco.
- Mantén la pelvis neutra usando lo menos posible los músculos flexores de cadera.

VARIACIÓN



Una vez que se ha producido la elevación, vértebra a vértebra, de la porción superior de la columna y se han despegado de la colchoneta las bases de los omoplatos, inspira al tiempo que apoyas las manos en el dorso de los muslos. Espira; eleva el tronco un poco más usando los brazos como soporte. Inspira; vuelve a poner las manos detrás de la cabeza y mantén el tronco elevado a la misma altura. Espira y haz que la espalda descienda con lentitud. Vuelve a la postura inicial.



Inspira. Acuéstate sobre la espalda con la pelvis y la columna en una postura neutra, las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo y separados la anchura de las caderas. Percibe la elongación a lo largo de toda la columna vertebral. Entrelaza los dedos de ambas manos y apoya en ellas la cabeza. Nos aseguraremos de que el cuello esté relajado, y la barbilla, ligeramente inclinada hacia el pecho. Activa el sistema interno de soporte para aumentar la conciencia corporal sobre la región abdominal.



Espira. Al tiempo que se tensa y hunde la musculatura abdominal, levanta y separa de la colchoneta la porción superior de la columna, empezando por la cabeza, y deja que la zona lumbar se apoye con firmeza en la colchoneta. Siente la acción de bisagra justo debajo del esternón, y mantén totalmente estable el cuerpo por debajo de ese punto. Sigue levantando la porción superior de la columna hasta que la base de los omoplatos se separe de la colchoneta.

Inspira. Mantén la porción superior del tronco a la máxima altura que logres alcanzar. Contrae los abdominales con más fuerza y concéntrate en conservar la postura neutra de la pelvis.



Espira. La espalda desciende sin aflojar la contracción de los músculos abdominales. Vuelve a la postura inicial.

Musculatura principal

- Músculos oblicuos del abdomen.

Objetivos

- Tonificar los músculos abdominales, sobre todo los oblicuos del abdomen.
- Desarrollar la estabilidad pélvica durante la rotación de la columna vertebral.

Elevación de pecho con rotación

Este ejercicio es una ampliación del ejercicio anterior. Aporta un elemento de rotación que incrementa la dificultad para los abdominales al cargar bilateralmente los músculos oblicuos del abdomen. Este ejercicio constituye el punto de partida de muchos otros ejercicios con rotación para los abdominales, como el *Entrecruzado*, y prepara el cuerpo para las múltiples actividades cotidianas y deportivas que implican giros del tronco.

Visualización

Una buena imagen para visualizar en este ejercicio es la combinación del giro del pomo de una puerta —que usamos en el ejercicio de *Torsión de la columna en decúbito supino*— y la banda de metal elástica descrita para la elevación de pecho. Ambas imágenes describen el tipo de movimiento usado en este ejercicio.

- Mueve como una sola unidad la cabeza, los brazos y la porción superior del tronco.
- Evita tirar del cuello y mover los codos hacia delante.
- Mantén la pelvis neutra usando lo menos posible los músculos flexores de la cadera.



Inspira. Acuéstate sobre la espalda con la pelvis y la columna en una postura neutra, las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo y separados la anchura de las caderas. Entrelaza los dedos de ambas manos y apoya en ellas la cabeza. Activa el sistema interno de soporte; tensa y hunde la musculatura abdominal y eleva la porción superior de la columna, vértebra a vértebra, hasta que la base de los omoplatos despegue de la colchoneta.



Espira. Gira la cintura escapular hacia un lado. Céntrate en tensar y hundir la musculatura abdominal, así como en que el movimiento por encima de la pelvis se produzca sin ninguna flexión lateral del tronco. Mantén en todo momento la estabilidad de la pelvis.



Inspira. La cintura escapular gira, pasando por el centro del cuerpo, hasta el otro lado sin que el tronco descienda hacia la colchoneta. Sigue girando hacia uno y otro lado. En la última repetición gira de vuelta al centro, contrayendo con más fuerza los músculos abdominales antes de volver a la postura en decúbito supino.

Reformer universal



El reformer universal, al que comúnmente se conoce por *reformer*, es sin duda la pieza del equipamiento de Pilates más popular y reconocible. Su versatilidad es infinita y el único límite es nuestra propia creatividad y nuestros conocimientos del cuerpo humano. Es la creación de un genio, de un hombre adelantado a su tiempo. En el reformer pueden realizarse desde el más elemental de los movimientos hasta los más avanzados; movimientos que se practican en cualquier postura imaginable y con cualquier propósito. Esta versatilidad es un reflejo de la versatilidad del propio método.

Cada uno de los aparatos de Pilates presenta ventajas propias y características únicas. Cuando se elige un aparato en concreto sucede lo mismo que cuando un buen carpintero elige el destornillador correcto para la cabeza de un tornillo; el aparato debe ser adecuado para la tarea encomendada. Por ejemplo, es posible que el reformer sea el aparato más apropiado para realizar ejercicios de pies; el cuerpo adopta una postura cómoda, sin soportar el peso del cuerpo, en decúbito supino, con lo cual se facilita una activación equilibrada de la musculatura. Realizar los ejercicios de pies en el reformer es menos exigente que hacer los mismos ejercicios en el cadillac o en la silla wunda, y en el reformer resulta más fácil mantener la estabilidad de la pelvis y del tronco, aunque su acción

se acentúe en todos los aparatos. El reformer, por su parte, ofrece al profesor un buen punto desde el que observar la correcta alineación y acción muscular.

Los ejercicios para el tren superior practicables en el reformer no son superados en su diversidad y exhaustividad por ningún otro aparato. Los estiramientos practicados en el reformer para los músculos flexores de la cadera, los isquiotibiales y los aductores no pueden reproducirse con la misma eficacia en los otros aparatos. El reformer se adapta de inmediato al grado de movilidad de los usuarios, y ofrece numerosas posiciones corporales y grados de resistencia.

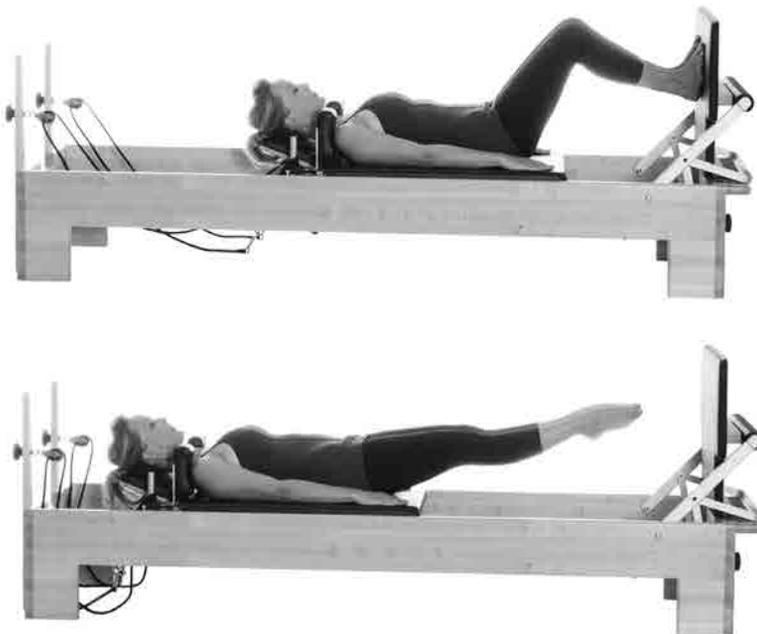
Los ejercicios de salto, que se practican sólo en el reformer, consisten literalmente en saltar, como hacemos sobre una cama elástica, sobre la tabla de salto (también llamada *reposapiés*) en decúbito supino. La tabla de salto permite a deportistas, bailarines y entusiastas del ejercicio practicar saltos y aumentar el grado de dificultad; sin embargo, también es de utilidad para personas que tienen problemas para apoyarse en la barra de pies.

Ejercicios de pies

Los ejercicios de pies son un elemento fundamental del entrenamiento de Pilates, y pueden practicarse sobre el reformer, el cadillac y la silla wunda. Con el fin de ser coherente, enseño la misma tabla de ejercicios generales en todas

las máquinas. En mi sistema por bloques, los ejercicios de pies suelen ir a continuación del calentamiento, ya que, a mi entender, son una extensión de éste y sirven de transición al grupo principal de ejercicios de la sesión. Aunque los llamo ejercicios de pies, el trabajo implica la pierna entera. De hecho, implica todo el cuerpo.

Al principio, la atención se centra en la postura de la pelvis y de la columna vertebral, porque constituyen la base de estos ejercicios. Recomiendo mantener la pelvis y la columna en postura neutra durante todo el ejercicio, aunque no siempre es posible cumplir con este ideal. En cier-



tas situaciones –por ejemplo, en casos de hiperlordosis o de hipertonía de la musculatura lumbar– tal vez sea preferible modificar esa postura neutra de la pelvis y la columna para conseguir una correcta activación muscular, y evitar la acumulación de tensión.

Durante estos ejercicios, la postura de la pelvis y el tronco es básicamente la misma, variando sólo la colocación de las piernas y los pies. La musculatura del tren inferior se ejercita con sutiles diferencias mientras el núcleo se mantiene inalterable. El interés por la activación muscular en este bloque de ejercicios se centra en los músculos extensores de la cadera y en los extensores de la rodilla, con una especial influencia en los isquiotibiales. Como el grupo muscular del cuádriceps se caracteriza por su fuerza y tamaño, es importante asegurarse de que este grupo se activa. Prefiero que durante estos ejercicios los glúteos, que también son músculos extensores de la cadera, estén relajados. Así se consigue un movimiento de cadera fluido y armonioso, y aumenta la probabilidad de que mantengamos la postura neutra de la pelvis.

Cuando las piernas se flexionan y se extienden, asegúrate de que se produzcan contracciones concéntricas y excéntricas de la musculatura. Cuando las piernas se flexionan, a menudo se desatiende la contracción excéntrica. Esta doble misión es uno de los muchos factores por los que el Pilates es un método excelente de entrenamiento funcional, ya que las contracciones concéntricas y excéntricas se emplean continuamente durante las actividades cotidianas.

Durante los ejercicios de pies, también es importante estirar por completo las piernas. Existe la tendencia a detener la extensión demasiado pronto por miedo a «bloquear» las rodillas. No extender por completo las piernas puede acarrear problemas musculares y neuromusculares. No sólo se trata de que los músculos no se fortalezcan en los últimos grados de su amplitud articular, sino que se borra de la memoria la sensación de estirar por completo las piernas, y

la posición de *casi* estiradas comienza a parecer la posición de *totalmente* estiradas. La articulación de la rodilla está concebida para alcanzar su extensión completa y debe ser usada en todo su potencial.

A veces, en las descripciones de los ejercicios que aparecen en este libro, hablo de extender las piernas o, por el contrario, de encogerlas, desde los abdominales. Anatómicamente, estas indicaciones no son exactas, ya que no existe ninguna conexión muscular entre los abdominales y las piernas. Sin embargo, desde el punto de vista conceptual, cuando se extienden y se flexionan, el movimiento de las piernas emana del centro de fuerza. Visualizar que extendemos y flexionamos las piernas partiendo de lo más profundo de la cavidad pélvica –en esencia, activando los músculos del sistema interno de soporte (SIS)– nos ayuda a proporcionar una base estable y un movimiento fluido y armonioso. Me gusta visualizar el SIS trabajando como una locomotora, en la que las piernas son los cigüeñales movidos por la máquina. Esta imagen ayuda a crear el patrón de movimiento deseado y a generar una sensación de calentamiento.

Los ejercicios de pies aportan mucha información, tanto al profesor como al alumno, sobre la fuerza, flexibilidad, estabilidad, alineación, asimetrías y hábitos de movimiento. En muchos aspectos, los ejercicios de pies se parecen al ciclo de la marcha y, como tal, nos permiten comprender mejor el modo en que una persona camina y corre. Es un área de estudio fascinante y es recomendable observarlos desde varios ángulos diferentes.



Musculatura principal

- Isquiotibiales.
- Cuádriceps.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la cadera y los de la rodilla.
- Calentar, utilizando los grandes grupos musculares.
- Desarrollar la estabilidad lumbopélvica.

RESISTENCIA

Ligera Media Fuerte

Talones paralelos

La posición de los talones comporta dos beneficios fundamentales. El primero es que nos permite alinear y utilizar las piernas, aunque en principio se elimine parcialmente de la ecuación el complejo mecanismo de los pies. Aunque el pie es la base, se mantiene inmóvil; el movimiento ocurre sobre todo en las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera. El segundo beneficio de descargar el peso sobre los talones es que cuando extendemos la pierna se conecta con más facilidad con los isquiotibiales.

En las distintas posiciones del talón, el pie debe permanecer inmóvil; como si tuviera el suelo debajo. El eje de giro es la articulación del tobillo; por el contrario, si el pie estuviera en dorsiflexión completa, el tobillo se mantendría estable y sería el pie el que bascularía adelante y atrás.

Visualización

Visualiza una banda elástica que una los talones y los isquiones. A medida que extiendas las piernas, la banda se estirará generando una poderosa tracción entre los talones y los isquiones. Una vez extendidas las piernas, imagina que la banda elástica supera la fuerza que genera tu musculatura y desplaza los talones hacia atrás, a pesar de tus intentos por mantener las piernas extendidas. El proceso por el cual se genera resistencia interna multiplica la contracción excéntrica.

- Mantén la pelvis y la columna en una postura neutra.
- Inicia el movimiento con los isquiotibiales.
- Mantén los pies parcialmente en dorsiflexión e inmóviles, como si estuvieran pisando el suelo.
- Utiliza el tobillo como eje en el que pivota el movimiento.



La postura paralela de los talones permite la completa actividad de las articulaciones de los tobillos, las rodillas y las caderas.



Inspira. Acuéstate sobre la espalda con la columna en una postura neutra, los talones apoyados en la barra, los pies separados de 5 a 10 cm el uno del otro, y las piernas paralelas entre sí. Relaja los brazos junto a los costados del cuerpo, con los hombros apoyados con firmeza contra las hombreras. Descansa la cabeza en el cabecero (ajustado para conseguir una óptima alineación de la columna, sin tensión).



Espira. Estira las piernas por completo, extendiendo las caderas y las rodillas al tiempo que mantienes la estabilidad de la pelvis y el tronco.



Inspira. Flexiona las rodillas y las caderas volviendo al tope sin golpearlo ni detener el movimiento. Mantén durante el ejercicio un ángulo constante entre los pies y la barra.

REFORMER

Ejercicios de pies

NIVEL BÁSICO

Musculatura principal

- Isquiotibiales.
- Cuádriceps.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la cadera, y los de la rodilla y los pies.
- Calentar, usando los grandes grupos musculares.
- Alinear el pie, la pierna y las articulaciones afines.
- Desarrollar la estabilidad lumbopélvica.

RESISTENCIA

Ligera Media Fuerte

Puntas paralelas

Durante los ejercicios de puntas sobre el reformer, el cadillac y la silla wunda, el pie se ha de mantener activo y en un grado constante de flexión plantar, el cual se determina mediante la flexión plantar máxima de la que eres capaz con las rodillas completamente extendidas. A medida que se doblan las rodillas, mantén ese mismo ángulo entre el pie y la barra, conservando los talones inmóviles y pivotando en la articulación del tobillo (y no en la articulación metatarsofalángica). Existe la tendencia, sobre todo entre los bailarines, a mantener durante el movimiento una flexión plantar máxima. Se crea así un balanceo adelante y atrás sobre el antepié que elimina al tobillo como punto en el que pivotar.

Cuando uno hace presión con el antepié y los dedos, la presión se ha de distribuir de forma homogénea por la porción frontal del pie. Los dedos se agarran con suavidad a la barra.

Las posiciones de puntas son más exigentes que las posiciones de talón. No sólo son más complejas por estar implicadas más articulaciones, sino que también ofrecen mayor resistencia por el peso añadido del pie. A medida que se extiende la pierna, existe la tendencia a dejar caer el talón, —con lo cual desaparece la resistencia—, y a elevar el talón a medida que se dobla la pierna adoptando flexión plantar completa del pie. Esto es lo que suele ocurrir cuando no hay suficiente fuerza y la resistencia es excesiva. Disminuye la resistencia y céntrate en mantener quieto el talón. Es preferible trabajar con menos resistencia y mantener la postura correcta del pie que cargar el peso y poner en peligro la forma.

Visualización

Visualizar una banda elástica que une los talones con los isquiones sirve para todas las posiciones usadas en los ejercicios de pies. Cuando te impulses con las puntas, deberás percibir una sensación de elevación, despegue.

- Inicia el movimiento con los isquiotibiales.
- Mantén durante todo el movimiento los talones quietos y un ángulo constante de los pies.



Si el pie tiende a la supinación, hay que cargar un poco más de peso sobre la cara interna del pie y aumentar la activación de los músculos peroneos. En pies con pronación, se carga más peso sobre la cara externa del pie y se incrementa la actividad del músculo tibial posterior.



Inspira. Acuéstate sobre la espalda con la columna en una postura neutra, los dedos de los pies asiendo con suavidad la barra, los pies separados de 5 a 10 cm el uno del otro, y las piernas paralelas entre sí. Relaja los brazos a los lados del cuerpo, con los hombros apoyados con firmeza contra las hombreras. Descansa la cabeza en el cabecero (ajustado para conseguir una óptima alineación de la columna, sin tensión).



Espira. Estira las piernas por completo, extendiendo las caderas y las rodillas al tiempo que mantienes la estabilidad de la pelvis y el tronco.



Inspira. Flexiona las rodillas y las caderas, volviendo al tope sin golpearlo ni detener el movimiento. Mantén durante el ejercicio un ángulo constante entre los pies y la barra.

REFORMER

Ejercicios de pies

NIVEL BÁSICO

Musculatura principal

- Isquiotibiales.
- Cuádriceps.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la cadera y los de la rodilla.
- Calentar, utilizando los grandes grupos musculares.
- Desarrollar el control del tobillo.
- Adquirir conciencia de los músculos aductores de la cadera.

RESISTENCIA

Ligero Media Fuerte

Puntas en V

En este ejercicio, el grado de rotación externa de las caderas entre las dos articulaciones coxales no es muy grande, no más de 30 grados, aunque variará un tanto en cada persona. Los bailarines que están acostumbrados a trabajar con un grado de rotación externa mucho mayor (aperturas), no deben comparar esta postura con la primera postura de ballet, porque no son iguales. Es una postura del Pilates clásico que puede compararse con más exactitud con una pose militar. (Si bien no es la norma, los bailarines podrán incorporar ejercicios específicamente adaptados para incorporar la apertura.)

La postura exacta se adopta durante la transición de la postura de puntas paralelas, simplemente con juntar los talones sin ajustar la distancia entre los pies. Reparemos en que la postura de puntas en V suele adoptarse sólo con los dedos, lo cual supone una transición fluida desde la postura de puntas paralelas.

Visualización

Imagina que extiendes las piernas y al mismo tiempo las aprietas una contra la otra, como si sostuvieras entre ellas una pelota grande o un globo.

- Inicia el movimiento con los isquiotibiales.
- Mantén quietos los talones mientras los presionas entre sí.
- Extiende las piernas por completo, centrándote en la cocontracción del cuádriceps y de los isquiotibiales.



La postura en V permite una rotación externa, más cómoda que máxima, de la cadera.



Inspira. Acuéstate sobre la espalda con la columna en una postura neutra, los dedos de los pies asiendo con suavidad la barra, los pies separados de 5 a 10 cm el uno del otro, y las piernas paralelas entre sí. Relaja los brazos a los lados del cuerpo, con los hombros apoyados con firmeza contra las hombreras. Descansa la cabeza en el cabecero (ajustado para conseguir una óptima alineación de la columna, sin tensión).



Espira. Estira las piernas por completo, extendiendo las caderas y las rodillas al tiempo que mantienes la estabilidad del resto del cuerpo.



Inspira. Flexiona las rodillas y las caderas, volviendo al tope sin golpearlo ni detener el movimiento. Mantén durante el ejercicio un ángulo constante entre los pies y la barra.

Musculatura principal

- Isquiotibiales.
- Cuádriceps.
- Aductores de la cadera.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la cadera y los de la rodilla.
- Controlar los músculos aductores de la cadera.
- Aumentar el grado de movilidad de la articulación de la cadera.
- Calentar, utilizando los grandes grupos musculares.

RESISTENCIA

Ligera Media Fuerte

Talones en V abierta

Aunque aportan grandes beneficios, las posiciones en V abierta, tanto de talones como de puntas, no forman parte del repertorio del Pilates clásico. En relación con la abducción y la rotación externa de las caderas, estas posiciones permiten que la articulación de la cadera adquiera un grado de movilidad más amplio de lo que la gente está acostumbrada. Animo al lector a que explore esta amplitud como medio de conseguir y mantener el funcionamiento óptimo de la articulación de la cadera. Estas posiciones en V abierta también permiten a los bailarines (y a otros deportistas que usan movimientos similares) corregir su técnica y desarrollar la fuerza en esta amplitud articular.

Visualización

Al igual que con la postura de puntas en V, imagina que extiendes las piernas y que simultáneamente las aprietas entre sí acentuando la implicación de los músculos aductores de la cadera mientras se doblan y extienden las piernas. Cuando las rodillas se flexionan, visualízalas estirándose hacia los lados del cuerpo siguiendo una línea diagonal de energía.

- Céntrate en activar los músculos aductores de cadera.
- Mantén los pies parcialmente en dorsiflexión y quietos, como si estuvieran pisando el suelo.
- Mantén la trayectoria correcta de la pierna, alineando la cadera, la rodilla y el pie.



Inspira. Acuéstate sobre la espalda con la columna en una postura neutra, los talones en los extremos de la barra de pies, y las caderas en rotación externa, abriendo las piernas en V. Relaja los brazos junto a los costados del cuerpo, con los hombros apoyados con firmeza contra las hombreras. Descansa la cabeza en el cabecero (ajustado para conseguir una óptima alineación de la columna, sin tensión).



Espira. Al tiempo que mantienes la estabilidad de la pelvis y el tronco, estira las piernas por completo extendiendo las caderas y las rodillas.



Inspira. Vuelve al tope sin golpearlo ni detener el movimiento. Mantén durante el ejercicio el mismo grado de rotación externa de cadera y un ángulo constante entre los pies y la barra.



Sugiero hallar la posición manteniendo las puntas en V (rotación externa constante de la cadera) para luego abrir más las piernas y apoyar los pies en los extremos de la barra.

Musculatura principal

- Isquiotibiales.
- Cuádriceps.
- Aductores de la cadera.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la cadera y los de la rodilla.
- Desarrollar el control de los músculos aductores de la cadera y de los pies.
- Aumentar el grado de movilidad de la articulación de la cadera.
- Calentar, utilizando los grandes grupos musculares.

RESISTENCIA



Puntas en V abierta

Es posible que esta postura de puntas en V abierta sea la más completa del bloque de ejercicios de pies, porque requiere un enorme control de las articulaciones de cadera y tobillo, así como de los pies. Además, constituye el máximo estiramiento de la articulación de la cadera y un ángulo único y exigente para los isquiotibiales y cuádriceps. Aunque para los bailarines esta postura resulte en especial conocida y beneficiosa, muchas personas se beneficiarán de esta «apertura» de la articulación de la cadera.

Visualización

Emplea las imágenes de la cinta elástica, el trampolín y los conceptos de extensión y presión simultánea usados en las posiciones anteriores de los pies. Aparte de éstas, la imagen de una sentadilla con las piernas abiertas sirve para aliviar la tensión en la articulación de la cadera y crea una sensación de apertura y relajación de la pelvis.

- Extiende las piernas por completo.
- Mantén quietos los talones durante todo el movimiento.
- Mantén la trayectoria correcta de la pierna, alineando la cadera, la rodilla y el pie.



Inspira. Acuéstate sobre la espalda con la columna en una postura neutra, con los dedos en los extremos de la barra de pies y las caderas en rotación externa, abriendo las piernas en V. Relaja los brazos junto a los costados del cuerpo, con los hombros apoyados con firmeza contra las hombreras. Descansa la cabeza en el cabecero (ajustado para conseguir una óptima alineación de la columna, sin tensión).



Espira. Estira las piernas por completo, extendiendo las caderas y las rodillas al tiempo que mantienes la estabilidad de la pelvis y el tronco.



Durante este ejercicio, el músculo vasto medial se siente con claridad y se fortalece (lo que a menudo es un objetivo de los ejercicios correctores para la rodilla).



Inspira. Vuelve al tope sin golpearlo ni detener el movimiento. Mantén durante el ejercicio el mismo grado de rotación externa de cadera y un ángulo constante entre los pies y la barra.

Cadillac



Se ha escrito mucho acerca del trabajo de Joseph Pilates con los enfermos y lesionados. Pilates contribuyó a la rehabilitación de muchos de ellos, quienes a su vez fueron fuente de inspiración. Cuando observamos un cadillac (también llamado *trapezio* o *mesa trapezio*), es evidente que la inspiración para este aparato fue una cama de hospital.

Como todos los aparatos de Pilates, el cadillac es singular y versátil, y sus aplicaciones son infinitas. Los ejercicios de pies en el cadillac, por ejemplo, ponen de relieve la flexibilidad y fuerza de los isquiotibiales. Estos ejercicios difieren mucho de los ejercicios de pies en el reformer y aportan muchas ventajas, siempre y cuando mantengas la postura correcta y tengas cuidado de no comprometer la alineación. Desde el principio se activan los isquiotibiales, que suelen asumir una posición de estiramiento, y a medida que avanza el ejercicio, este estiramiento se agudiza.

La estructura del cadillac también permite practicar ejercicios colgándonos, lo cual expande de forma espectacular las posibilidades para el tren superior y el tren inferior del cuerpo. Estos ejercicios desarrollan equilibrio, coordinación, flexibilidad y fuerza por medio de movimientos de tipo acrobático, que aportan infinidad de beneficios y son muy divertidos.

El hecho de que el cadillac no se mueva y aporte una gran base de apoyo es una característica ventajosa para las personas con problemas de equilibrio o estabilidad, como ancianos y personas lesionadas. Además, al estar bastante elevado del suelo, a las personas con movilidad limitada les resulta mucho más fácil subir y bajar de él. Estas características hacen que el cadillac sea muy cómodo para los profesores que trabajan de manera estrecha con sus alumnos y los ayudan físicamente.

El cadillac posibilita amplitudes de movilidad que incluso superan las del reformer, sobre todo en los ejercicios de piernas con muelles, que pueden practicarse en decúbito prono o supino, en decúbito lateral, y de pie y mirando en cualquier dirección. El cadillac es un aparato tridimensional en todos los sentidos de la palabra.

Por último, del mismo modo que el reformer permite practicar estiramientos para las piernas que no es posible reproducir en los otros aparatos, el cadillac posibilita estiramientos únicos para el tren superior del cuerpo y que sólo pueden practicarse en el cadillac.

Disfruta de este curioso aparato; a mí siempre me hace sentirme un niño otra vez, ¡y juego horas y horas en mi jungla favorita!

Musculatura principal

- Isquiotibiales.
- Cuádriceps.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la cadera y de la rodilla.
- Mejorar la flexibilidad de los isquiotibiales.
- Desarrollar la estabilidad lumbopélvica.

RESISTENCIA

Ligera Media Fuerte

Puntas y talones paralelos

Los ejercicios de pies en el cadillac reproducen los que se practican en el reformer y se les aplican las mismas directrices y observaciones. Aunque las posiciones de los pies son idénticas, la posición de las piernas es diferente. En el reformer, las piernas se mueven horizontalmente, en el mismo plano que el tronco; en el cadillac se mueven en una línea vertical, perpendicular al tronco. En el cadillac esto supone aproximadamente 90 grados de flexión de cadera con las piernas extendidas. Las personas con tirantez en los isquiotibiales e incapaces de mantener la postura recomendada pueden tumbarse mirando en dirección opuesta, y en vez de que las articulaciones de la cadera estén directamente debajo del travesaño de la barra de pies, pueden situarse más atrás. Así disminuirá de manera significativa el ángulo de flexión de la cadera, también el estiramiento de los isquiotibiales y permitirá la correcta alineación. En esta postura se cosecharán los mismos beneficios.

La amplitud más limitada de flexión de rodilla en el cadillac (en comparación con el reformer) puede considerarse una ventaja, dado que este menor grado de flexión de rodilla es, de hecho, el «margen de potencia» de la rodilla al saltar. Se evitan así fuerzas potencialmente lesivas sobre la rodilla, y entrenamos en una amplitud de movilidad más funcional.

Mientras que la postura de los talones amplifica el estiramiento y el esfuerzo percibido de los extensores de cadera, la postura de las puntas genera una mayor resistencia. Mantener la flexión plantar de los pies es importante para que la resistencia sea constante. En las posiciones de puntas, el estiramiento percibido en el dorso de las piernas no es tan profundo como en las posiciones de talones, y, sin embargo, la sensación de elongación en el dorso de las piernas sigue siendo notable.

Visualización

Imagina que las piernas son como potentes pilares que sostienen el techo de un gran edificio. El techo se eleva un poco más con cada extensión de las rodillas y luego baja cuando las rodillas se doblan.

- Dobra las rodillas cuanto puedas sin retraer la pelvis.
- Mantén activos los músculos extensores de la cadera durante todo el movimiento.
- Extiende las piernas en cada repetición, estirando las rodillas por completo.



Inspira. Acuéstate sobre la espalda, con los brazos junto a los costados del cuerpo, las rodillas flexionadas, y las piernas paralelas con los talones o los dedos del pie en la barra.



Espira. Estira las rodillas y extiende las caderas.
Inspira. Dobra las rodillas y flexiona las caderas.



Vista frontal de la postura de talones en paralelo.



Vista frontal de la postura de puntas en paralelo.

Musculatura principal

- Isquiotibiales.
- Cuádriceps.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la cadera y de la rodilla.
- Calentar, utilizando los grandes grupos musculares.
- Desarrollar la estabilidad lumbopélvica.

RESISTENCIA

Ligero Media Fuerte

Puntas en V

La postura de *Puntas en V* se adopta simplemente juntando los talones que estaban paralelos. En esta postura no es tan grande la restricción al movimiento que oponen los muslos contra el pecho. Los muslos abrazan los costados del pecho mientras las rodillas se doblan, por lo que la flexión de las rodillas puede ser un poco mayor que en las posiciones en paralelo.

Es importante mantener activa la presión de un talón contra el otro durante todo el movimiento. Esto, a su vez, activa los músculos rotadores externos y los aductores de la cadera. Conservar la flexión plantar de los pies es importante con el fin de mantener constante la resistencia. Aunque la barra de pies suele ser más estrecha en el cadillac que en el reformer, sigue siendo importante tratar de mantener sobre la barra de pies todos los dedos activos, incluso el quinto dedo.

Una ventaja del cadillac es que la postura para los ejercicios de pies, además de activar el sistema interno de soporte (SIS), reduce al mínimo la posibilidad de hiperlordosis y, de hecho, genera el estiramiento de la columna lumbar. Sin embargo, tienes que evitar el error habitual de permitir que la pelvis ruede hacia arriba (oscilación hacia atrás), alzando el sacro de la colchoneta. El sacro y la pelvis en conjunto deben servir de anclaje y ser una plataforma estable mediante la cual las piernas puedan moverse. Comprometer la posición de la pelvis reducirá igualmente el impacto de los ejercicios de pies, en concreto, el trabajo profundo de los isquiotibiales.

Visualización

En esta postura la imagen de una rana que salta funciona bien. Mantén los pies abiertos en una V pequeña; evita abrir demasiado las piernas.

- Dobra las rodillas cuanto puedas sin retraer la pelvis.
- Mantén los talones presionando el uno contra el otro.
- Mantén la flexión plantar de los pies durante el movimiento (en la postura de puntas).



Inspira. Acuéstate sobre la espalda, con los brazos junto a los costados del cuerpo, las rodillas flexionadas, los pies en V pequeña con los talones juntos, y los dedos de los pies en la barra.



Vista frontal de la postura de puntas en V.



Espira. Estira las rodillas y extiende las caderas.
Inspira. Dobra las rodillas y flexiona las caderas.

Musculatura principal

- Isquiotibiales.
- Cuádriceps.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la cadera, los aductores de la cadera y los extensores de la rodilla.
- Mejorar la flexibilidad de los isquiotibiales.
- Desarrollar la estabilidad lumbopélvica.

RESISTENCIA

Ligera Media Fuerte

Puntas y talones en V abierta

En las dos posiciones en V abierta el grado de rotación externa de cadera es el mismo que en la postura en V, excepto que ahora las piernas están abiertas. En esta postura las rodillas pueden flexionarse mucho más sin restricción y se consigue un tremendo estiramiento de las caderas. Sin embargo, acuérdate de seguir manteniendo el sacro afianzado en la colchoneta.

La postura de los talones cuenta con dos opciones. La primera opción —también la preferida— requiere flexibilidad de los músculos de la pantorrilla y del tendón de Aquiles. Los talones se apoyan en la barra de pies y los dedos se colocan debajo de sus respectivos travesaños. Si en esta postura el estiramiento es demasiado intenso, opta por la segunda opción. Simplemente, los talones en la barra y mantén una dorsiflexión moderada de los pies. La postura de *Puntas en V abierta* genera el estiramiento más profundo de todas las posiciones para la articulación de la cadera. Mantén la flexión plantar durante todo el movimiento para garantizar la continuidad de la resistencia.

Visualización

Aquí también sirve la imagen de una rana que salta utilizada para la postura en V. En esta postura, las piernas están bien abiertas, por lo que siempre y cuando el sacro se mantenga anclado, podrás ahondar y disfrutar del estiramiento.

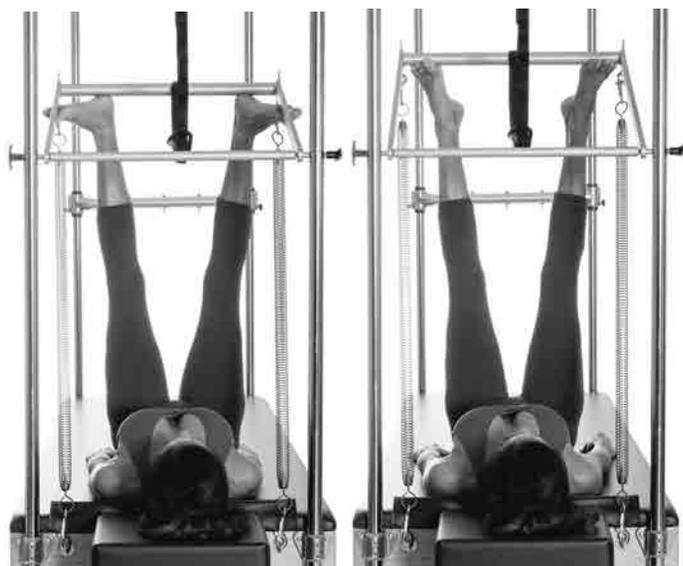
- Flexiona las rodillas cuanto sea posible sin retraer la pelvis.
- Presiona la barra con los talones (en la postura de puntas).



Inspira. Acuéstate sobre la espalda, con los brazos junto a los costados del cuerpo, las rodillas flexionadas, los dedos del pie en la barra, los pies en V abierta con los talones o los dedos sobre la barra.



Espira. Estira las rodillas y extiende las caderas.
Inspira. Dobra las rodillas y flexiona las caderas.



Vista frontal de la postura de talones en V abierta.

Vista frontal de la postura de puntas en V abierta.

Musculatura principal

- Flexores plantares de los pies.

Objetivos

- Tonificar los músculos estabilizadores y flexores plantares del pie.
- Estirar los músculos flexores plantares del pie y los isquiotibiales.

RESISTENCIA

Ligero Media Fuerte

Pantorrillas

Los ejercicios de pantorrillas aprovechan el estiramiento completo de las piernas, estiramiento que con frecuencia también se percibe en el tronco e incluso en el cuello. El estiramiento sobre el cadillac es más intenso que sobre el reformer debido a la posición vertical de las piernas. Otra ventaja de esta postura es que te brinda la oportunidad de mirarte los pies durante el ejercicio. La información visual ayuda a corregir la alineación.

Visualización

Intento imaginar que los pies son ligeros, como si lanzara una pelota al aire con los pies y luego la atrapara al caer suavemente sobre los pies.

- Mueve los tobillos y los pies en toda su amplitud.
- Mueve activamente el pie en dorsiflexión mientras adoptas flexión plantar máxima con el otro.
- Después de cada repetición haz una transición mediante flexión plantar completa. Mantén las rodillas extendidas.



Vista frontal de la postura para el ejercicio *Pantorrillas*.



Espira. Acuéstate sobre la espalda, con los brazos junto a los costados del cuerpo, los dedos del pie en la barra, las piernas paralelas y separadas la anchura de la cadera, las rodillas extendidas y los pies en flexión plantar.



Inspira. Mueve ambos pies en dorsiflexión.

Espira. Mueve ambos pies en flexión plantar, practicando alternativamente un ciclo completo durante la espiración y un ciclo completo durante la inhalación.

Musculatura principal

- Flexores plantares de los pies.

Objetivos

- Tonificar los músculos estabilizadores y flexores plantares del pie.
- Estirar los músculos flexores plantares del pie y los isquiotibiales.

RESISTENCIA



Pasos de caballo

Al practicar el ejercicio de *Pasos de caballo* en el cadillac, debe prevalecer la misma fluidez y armonía en las transiciones que se exigen en el reformer. La postura afianzada de la pelvis ayuda a estabilizarla, reduciendo la tendencia a que la pelvis oscile hacia uno y otro lado.

Visualización

Intento imaginar que mis pies son ligeros, como si lanzara una pelota al aire con los pies y luego la atrapara al caer suavemente sobre los pies.

- Mueve los tobillos y los pies en toda su amplitud articular.
- Mueve activamente el pie en dorsiflexión mientras adoptas flexión plantar máxima con el otro.
- Después de cada repetición haz una transición mediante flexión plantar completa.



Espira. Acuéstate sobre la espalda con los brazos a los costados del cuerpo, los dedos del pie en la barra, las piernas paralelas y separadas la anchura de la cadera, y las rodillas extendidas.



Inspira. Un pie adopta flexión plantar mientras la rodilla de la pierna contralateral se dobla y el pie se mueve en dorsiflexión. Extiende la pierna doblada y mueve el pie en flexión plantar, de modo que ambas piernas estén extendidas y ambos pies en flexión plantar antes de cambiar a la otra pierna.



Espira. Repite la secuencia con la otra pierna. Alterna; un ciclo completo durante la espiración y otro ciclo completo durante la inspiración.

Musculatura principal

- Isquiotibiales.
- Cuádriceps.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la cadera y de la rodilla.
- Mejorar la flexibilidad de los isquiotibiales.
- Desarrollar la estabilidad lumbopélvica.

RESISTENCIA

Ligero Media Fuerte

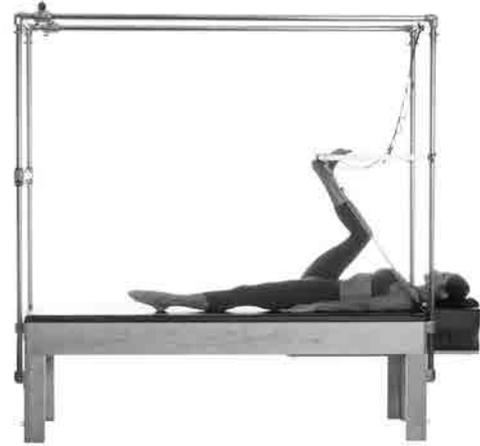
Talón con una pierna

La postura sobre una pierna coloca el cuerpo en una alineación óptima para estirar los isquiotibiales de la pierna que trabaja, y para estirar los flexores de la cadera de la pierna de apoyo. La interacción entre la fuerza y la flexibilidad de la pierna que trabaja subraya el principio del equilibrio en el Pilates. En esta postura de talones, se aprecia enseguida el estiramiento en el dorso de la pierna, así como el trabajo de los músculos extensores de la cadera. La pierna de apoyo debe estar plana sobre la colchoneta y alineada con la articulación de la cadera. Existe una tendencia a que la pierna de apoyo «flote» lateralmente y la rodilla se doble, sobre todo si se aprecia tirantez en los flexores de cadera. Si esta tendencia no se controla, dobla la pierna de apoyo y planta el pie con firmeza sobre la colchoneta. De este modo se relaja el estiramiento de los flexores de la cadera de la pierna de apoyo y de los extensores de la cadera de la pierna que trabaja.

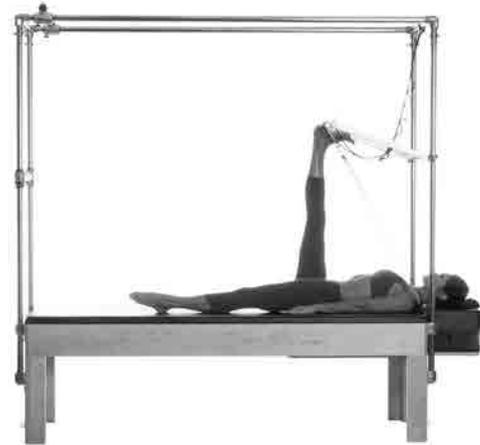
Visualización

Las corrientes de energía ofrecen una imagen que ayuda a mantener una alineación óptica. Una línea se proyecta verticalmente hacia arriba desde la articulación de la cadera de la pierna que trabaja, subiendo por la pierna hasta salir por el pie. La otra se proyecta en sentido horizontal desde la articulación de la cadera de la pierna de apoyo, hasta salir por los dedos del pie, así como en dirección opuesta por el tronco hasta salir por la cabeza.

- Mantén estable la pelvis.
- Dobra la pierna de apoyo si se aprecia tirantez en los isquiotibiales y los flexores de la cadera.



Acuéstate sobre la espalda con los brazos junto a los costados del cuerpo. Coloca el talón de una pierna sobre la barra y flexiona la rodilla. La otra pierna (de apoyo) se mantiene extendida y anclada en la colchoneta.



Espira. Estira la rodilla y extiende la cadera.
Inspira. Dobra la rodilla y flexiona la cadera. Repite la secuencia con la otra pierna.



Vista frontal de la rodilla y la cadera extendidas con el talón apoyado en la barra.

Musculatura principal

- Isquiotibiales.
- Cuádriceps.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la cadera y los extensores de la rodilla.
- Mejorar el control del tobillo.
- Desarrollar la estabilidad lumbopélvica.

RESISTENCIA

Ligera Media Fuerte

Puntas con una pierna

En la postura de puntas, la resistencia aumenta ligeramente porque los muelles se tensan más. En esta versión, los músculos flexores plantares del pie, así como los músculos que controlan la supinación y la pronación, desempeñan un papel destacado. Al igual que en la versión de talones, existe una tendencia a que la pierna de apoyo «flote» lateralmente y la rodilla se doble. Si esta tendencia no se controla, dobla la pierna de apoyo y planta con firmeza el pie sobre la colchoneta.

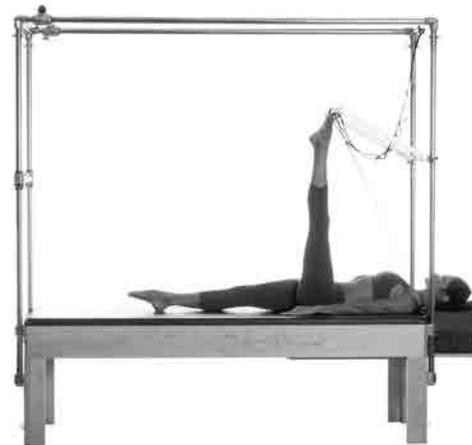
Visualización

Las corrientes de energía ofrecen una imagen muy evocadora para esta postura, en la que una línea se proyecta verticalmente hacia arriba desde la articulación de la cadera de la pierna que trabaja, sube por la pierna y sale por el pie. La otra corriente se proyecta en sentido horizontal desde la articulación de la cadera de la pierna de apoyo, recorre la pierna y sale por los dedos del pie, así como en dirección opuesta por el tronco hasta salir por la cabeza. Esta imagen ayuda a mantener una alineación óptima.

- Mantén estable la pelvis.
- Dobra la pierna de apoyo si se aprecia tirantez en los isquiotibiales.
- Mantén la flexión plantar del pie durante todo el movimiento.



Acuéstate sobre la espalda con los brazos junto a los costados del cuerpo. Coloca los dedos de un pie sobre la barra y flexiona la rodilla. La otra pierna (de apoyo) se mantiene extendida y firme sobre la colchoneta.



Espira. Estira la pierna y extiende la cadera.

Inspira. Dobra la rodilla y flexiona la cadera. Repite la secuencia con la otra pierna.



Vista frontal de la rodilla y la cadera extendidas con los dedos del pie apoyados en la barra.

Silla wunda



Debo admitir que siento especial debilidad por la silla wunda (conocida más comúnmente como *la silla*). La genialidad de su diseño nunca deja de asombrarme. Esta nada pretenciosa caja de madera con cuatro muelles ofrece posibilidades infinitas. Joseph Pilates la mostró con orgullo en el que pudo ser el primer publrreportaje, y fue el primer aparato gimnástico para el hogar. Incluso hoy en día hay pocos aparatos que hagan sombra a la capacidad de la silla wunda: cientos de ejercicios para cualquier parte del cuerpo y cualquier nivel de forma física. Y, para conocer mejor el aparato, la silla wunda original también podía hacer las veces de mueble.

La silla no es fácil de usar y a menudo se muestra implacable. Enseguida pone de relieve los desequilibrios y debilidades de forma única y específica. Sin embargo, también ofrece muchas posibilidades de corregir esos mismos desequilibrios y debilidades. Óptima para el desarrollo físico general y para mejorar el rendimiento deportivo, en muchos sentidos la silla es más funcional que otros aparatos de ejercicio, incluso que otros aparatos de Pilates. Por ejemplo, cuando se practican en la silla los ejercicios de pies, el cuerpo adopta una postura erguida, que exige una mayor activación de los músculos estabilizadores del tronco que en el reformer o el cadillac. La postura erguida también reproduce en gran medida los movimientos cotidianos, con lo cual los ejercicios son más funcionales. La silla wunda es muy útil para mujeres embarazadas, porque les permite ejercitar los pies en postura sedente y no en decúbito supino.

A pesar de todo y debido a su diseño, la silla wunda no permite de inmediato que los movimientos se extiendan en toda su amplitud; los movimientos realizados en ella suelen ser de corto recorrido. Por este motivo tal vez resulte ventajoso usar almohadillas o una caja baja para elevar el cuerpo durante los ejercicios de pies y aumentar la movilidad de las articulaciones. Además, la silla ofrece muchas menos posibilidades para desarrollar la flexión de las articulaciones que para desarrollar la extensión. Siempre y cuando seas consciente de estos posibles defectos, la silla wunda será un aparato imprescindible.

Tuve el privilegio de empezar a conocer la silla de la mano de una de las más grandes profesoras

de Pilates, Kathy Stanford Grant. Aunque había trabajado con la silla antes de conocer a Kathy, fue esta perspicaz profesora quien de veras me abrió los ojos sobre la singularidad única de la silla. Kathy fue una de las primeras alumnas de Joseph Pilates, y una de las dos únicas personas que recibieron el título de profesor personalmente de sus manos. (La otra es Lolita San Miguel, también profesora de gran distinción y a la que tengo el honor de poder llamar amiga. Sus logros han sido muchos y goza de la distinción de Tesoro viviente de Puerto Rico.) Tal vez Kathy haya sido la responsable del renacimiento de la silla wunda, rescatándola de un relativo olvido y poniéndola de nuevo en el candelero a comienzos de la década de 1990. Es posible que hoy en día sea uno de los aparatos que goza de más popularidad, tanto en las academias de Pilates como en los gimnasios en general, donde con frecuencia se utiliza para clases grupales.

Me acuerdo como si fuera ayer del día en que conocí a Kathy y con inocencia me presenté voluntario para realizar varios movimientos en la silla. Yo ya tenía experiencia con este aparato y llevaba practicando Pilates doce años. Kathy, que era una mujer de baja estatura pero mucha presencia, refinó todas las compensaciones, patrones, mecanismos de compensación, tensiones y desequilibrios de mi cuerpo. Fue una epifanía; percibí una profundidad de trabajo como no había experimentado nunca. Hasta entonces me había apoyado en la fuerza de mi cuerpo y en mi destreza para ejecutar de manera correcta la coreografía; pero ésa era sólo la cara externa del movimiento. La lección de humildad sobre la silla fue que aprendí a moverme desde el interior y que mis clases iniciaron un nuevo y emocionante camino. Tuve que volver a aprender y explorar todos los movimientos como si fueran nuevos. La experiencia también me enseñó a utilizar lo que llamo «mi visión de resonancia magnética» (¡mejor que la visión de rayos X!) para detectar en el interior del cuerpo de los demás de dónde surge el movimiento, incluso antes de que se produzca. Esta conciencia mejorada me enseñó a moverme de forma diferente, a modificar mis indicaciones, a enseñar de un modo distinto y a anticipar resultados más profundos. Pienso a menudo en mi querida mentora Kathy y en el regalo de clarividencia que me concedió.

Musculatura principal

- Cuádriceps.
- Isquiotibiales.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la rodilla.
- Desarrollar el control de los músculos extensores de la cadera.
- Desarrollar la estabilidad del tronco y lumbopélvica.

RESISTENCIA

Ligera Media Fuerte

Puntas y talones paralelos

Los ejercicios de pies en la silla wunda reproducen los practicados en el reformer y el cadillac en lo que a las posturas de los pies se refiere, pues son idénticas. Sin embargo, las posiciones del tronco y las piernas son muy distintas; en la silla wunda, el tronco está erguido y las piernas presionan hacia el suelo. Estos tres aparatos permiten a las piernas moverse en una dirección diferente durante los ejercicios de pies: horizontal (en el reformer), ascendente (en el cadillac) y descendente (en la silla wunda). Todas y cada una de estas direcciones ofrecen beneficios únicos, y las diversas acciones musculares aportan una gran variedad de resultados potencialmente positivos.

La dinámica del movimiento de las piernas sobre la silla wunda es como una acción de bombeo, con una movilidad relativamente reducida en comparación con la extensión completa de las rodillas en el reformer y el cadillac. Lo habitual es que en la silla wunda percibamos con más plenitud la acción del músculo cuádriceps. Me refiero a ello diciendo que «se me quedan las piernas de silla wunda», aludiendo a esa habitual y deliciosa sensación de tembleque al completar los ejercicios de pies.

Visualización

En el cadillac, la sensación es parecida a estar sosteniendo el techo con las piernas actuando de pilares; en el reformer, es como si empujáramos contra una pared para impulsar el cuerpo siguiendo una línea horizontal. En la silla wunda, la sensación es como si hiciéramos fuerza contra el suelo y fuéramos cada vez más alto con cada extensión de piernas, hasta el punto de llegar a levitar sobre la silla.

- Mantén el tronco estable y erguido durante el ejercicio.
- Con la postura de talones, empuja con ellos hacia abajo.
- Mantén la flexión plantar en la postura de puntas.



Inspira. Siéntate erguido en la parte delantera de la silla, apoyando las yemas de los dedos cerca del fondo del asiento, los codos flexionados y apuntando hacia atrás. Coloca los pies en el pedal, con las piernas paralelas, y los pies apoyados en los talones o en las puntas. Inicia el movimiento con los muslos paralelos al suelo o en ligera ascensión.



Espira. Presiona hacia abajo con las piernas, haciendo descender el pedal hasta que casi llegue a tocar la base.

Inspira. Eleva las piernas subiendo el pedal hasta la posición inicial.



Vista frontal de la postura de talones en paralelo.



Vista frontal de la postura de puntas en paralelo.

Musculatura principal

- Cuádriceps.
- Isquiotibiales.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la rodilla.
- Desarrollar el control de los músculos extensores de cadera.
- Desarrollar la estabilidad del tronco y la pelvis.

RESISTENCIA

Ligero Media Fuerte

Puntas en V

Tal como sucede con los otros aparatos, adopta la postura en V aproximando los talones que antes estaban paralelos. Es importante que los talones no dejen de ejercer presión uno contra el otro en todo momento. Esto hace que se activen los músculos aductores y rotadores externos de cadera. El grado de movilidad tal vez sea incluso menor que con los talones paralelos debido a que la cara externa de los muslos ejerce presión contra la silla. Mantén la flexión plantar de los pies con el fin de que la resistencia sea constante, pues existe una tendencia a dejar caer los talones, lo que a su vez libera la tensión de los muelles. Mantén todos los dedos de los pies ejerciendo presión sobre el pedal.

Visualización

Para esta postura, la imagen de una rana saltando es excelente. El hecho de que el cuerpo esté erguido hace que la imagen se sienta mucho más real.

- Mantén el tronco estable y erguido durante el ejercicio.
- Mantén los codos ligeramente flexionados y apuntando hacia atrás.
- Mantén la flexión plantar durante todo el ejercicio.



Vista frontal de la postura de puntas en V, con los talones presionando el uno contra el otro.



Inspira. Siéntate erguido en la parte delantera de la silla, los brazos junto a los costados y los dedos extendidos hacia el suelo. Coloca los dedos de los pies sobre el pedal, los talones haciendo presión uno contra el otro y adoptando una postura en V. Inicia el movimiento con los muslos paralelos al suelo o en ligera ascensión.



Espira. Presiona hacia abajo con las piernas, haciendo descender el pedal hasta que casi llegue a tocar la base.

Musculatura principal

- Cuádriceps.
- Isquiotibiales.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la rodilla.
- Desarrollar el control de los músculos extensores de la cadera.
- Desarrollar la estabilidad del tronco y la pelvis.

RESISTENCIA

Ligera Media Fuerte

Puntas y talones en V abierta

Las posturas en V abierta sobre la silla wunda no son tan amplias como en el reformer o en el cadillac, porque el pedal es más estrecho. Sin embargo, pueden cosecharse los mismos beneficios para los músculos aductores de la cadera y rotadores externos de la cadera.

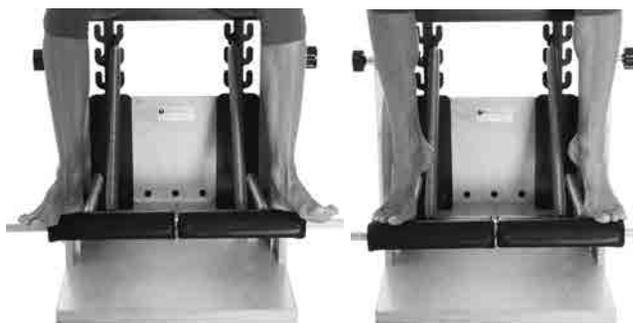
Visualización

En esta posición me gusta usar el concepto de *líneas de energía*. Existe una sensación de ejercer presión con las piernas contra el suelo mientras el cuerpo se extiende hacia arriba desde el tronco hasta la coronilla. En ocasiones extendiendo los brazos por encima de la cabeza, lo cual evoca la imagen de que soy capaz de soportar el peso del mundo sobre los hombros.

- Mantén el tronco estable y erguido durante el ejercicio.
- Mantén los codos ligeramente flexionados y apuntando hacia atrás.
- Mantén la flexión plantar durante todo el ejercicio.



Inspira. Siéntate erguido en la parte delantera de la silla, apoyando las yemas de los dedos cerca del fondo del asiento, los codos flexionados y apuntando hacia atrás. Coloca los talones o los dedos de los pies en ambos extremos del pedal, con las caderas en rotación externa los mismos grados que en la postura en V, aunque ahora con las piernas separadas. Inicia el movimiento con los muslos paralelos al suelo o en ligera ascensión.



Vista frontal de la postura de talones en V abierta.

Vista frontal de la postura de puntas en V abierta.



Espira. Presiona hacia abajo con las piernas, haciendo descender el pedal hasta que casi llegue a tocar la base.

Musculatura principal

- Flexores plantares del pie (pantorrilla).

Objetivos

- Tonificar las pantorrillas.
- Estirar las pantorrillas y los músculos flexores de la cadera.

RESISTENCIA

Ligero Media Fuerte

Pantorrillas

Esta posición es un buen ejemplo del concepto multidimensional de la integración global del cuerpo. Aunque la pantorrilla de la pierna que se mueve es el centro del ejercicio, también se implica la estabilidad del tronco, se estiran los músculos flexores de la cadera y la pantorrilla de la pierna contralateral, e incluso se activan los músculos estabilizadores del hombro. Este ejercicio es excepcional para poner de relieve la correcta alineación de los pies, así como la alineación de la pelvis y el tronco.

Visualización

En este ejercicio, la postura diagonal del cuerpo me recuerda a un saltador de esquí descendiendo por la rampa. Añade a esta imagen tan evocadora el movimiento totalmente aislado del pie, como si pisaras el acelerador de un coche.

- Mantén la pelvis nivelada.
- Mantén las piernas paralelas en vez de en rotación externa, con el talón retrasado ejerciendo presión contra el suelo.
- Utiliza toda la amplitud de movimiento del tobillo, pasando de flexión plantar completa a dorsiflexión completa.



Inspira. Ponte de pie de cara a la silla, con el tronco estable describiendo una línea diagonal, y planta las manos con firmeza sobre la sección frontal de la silla, y ase con firmeza los costados. Coloca los dedos de un pie sobre el pedal y bájalo parcialmente. Apoya la pierna, justo por debajo de la rodilla, sobre el borde anterior de la silla. La pierna retrasada está extendida y bastante alejada de la silla, y el talón ejerce presión contra el suelo, describiendo una larga línea diagonal junto con el tronco.



Espira. Mueve el pie en flexión plantar y baja el pedal.



Inspira. Mueve el pie en dorsiflexión y sube el pedal.

Musculatura principal

- Cuádriceps.
- Isquiotibiales.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la rodilla.
- Desarrollar el control de los músculos extensores de la cadera.
- Desarrollar la estabilidad del tronco y la pelvis.

RESISTENCIA

Ligera Media Fuerte

Puntas y talones con una pierna

Todas las ventajas y beneficios de los ejercicios de una pierna en los otros aparatos se amplifican en la silla wunda. En la postura sedente se desafía la estabilización, y se pone de manifiesto cualquier posible debilidad, desequilibrio o compensación. Pocos aparatos, si es que hay alguno, son tan valiosos como la silla wunda para desarrollar y mejorar la función de las piernas, al tiempo que las estabiliza respecto al tronco.

Visualización

Este movimiento me recuerda al arranque del pedal de una motocicleta (algo que he hecho muchas veces, aunque tú tal vez seas demasiado joven para haber tenido una de esas viejas motocicletas y para apreciar la imagen) mientras mantienes el resto del cuerpo estable.

- Mantén el peso distribuido homogéneamente en los isquiones.
- Mantén el tronco estable, evitando la rotación del cuerpo mientras la pierna presiona hacia abajo.
- Mantén la pierna de apoyo absolutamente inmóvil.



Inspira. Siéntate erguido en la parte delantera de la silla, apoyando las yemas de los dedos cerca del fondo del asiento, con los codos flexionados y apuntando hacia atrás. Coloca el talón o los dedos de un pie sobre el pedal. Mantén la pierna contralateral extendida directamente hacia delante. Inicia el movimiento con el muslo de la pierna que se mueve paralelo al suelo o en ligera ascensión.



Espira. Presiona hacia abajo con las piernas, haciendo descender el pedal hasta que casi llegue a tocar la base.

Inspira. Eleva las piernas subiendo el pedal hasta la posición inicial.

VARIACIÓN

Si te cuesta mantener una pierna paralela al suelo, dobla la rodilla. Si te sigue resultando demasiado exigente y no consigues estabilizar el cuerpo o mantener la pierna en el aire, apoya la pierna sobre una pelota suiza de unos 65 centímetros de tamaño, o sobre la caja del reformer.



Ejercicio de talón con una pierna, posición descendente. Por lo general, este ejercicio precede al ejercicio de puntas.

Musculatura principal

- Abdominales.

Objetivos

- Desarrollar el control abdominal.
- Desarrollar la estabilidad escapular.
- Aumentar la flexibilidad lumbar.

RESISTENCIA

Ligero Medio Fuerte

La carpa de pie

El movimiento de este ejercicio es parecido al de *Rodar hacia abajo sobre colchoneta* descrito en el capítulo 2, si bien presenta la ventaja del soporte ofrecido por el muelle, que alivia la tensión que podría sufrir la columna al rodar hacia abajo, sobre todo cuando se practica con las piernas extendidas. Esta versión fundamental del ejercicio de *La carpa* pone los cimientos de los ejercicios de abdominales siguientes, que cada vez son de nivel más avanzado y más exigentes, y se practican todos en una postura similar a la de *La carpa*. La postura de *La carpa* requiere una profunda flexión del tronco y una estabilización segura de los hombros.

Visualización

Todas las versiones y variaciones del ejercicio de *La carpa* (hay muchas en todos los aparatos) exigen flexión de la columna y se centran en la imagen del cuerpo doblado en dos, con los muslos y la pelvis próximos al tronco y la cabeza. Una imagen perfecta que evocar es la de un saltador de trampolín en mitad de un salto, doblado y asumiendo una perfecta postura de la carpa.

- Busca lograr la máxima flexión lumbar.
- Estabiliza las escápulas.
- Mantén las rodillas extendidas y las piernas verticales.



Inspira. Rueda hacia abajo empujando el pedal hacia el suelo.



Espira. Rueda hacia arriba aumentando la flexión de la columna y subiendo el pedal. Conserva un poco de tensión en el muelle antes de volver a rodar hacia abajo. Repite de 5 a 10 veces.



Espira. Sitúate de pie delante y próximo a la parte frontal de la silla, con las piernas paralelas. Rueda hacia abajo colocando las manos sobre el pedal, con los hombros alineados sobre las manos.



Durante la última espiración, rueda hacia arriba hasta terminar en la postura inicial.

Barriles



Los barriles brindan prestaciones tan únicas como único es también su aspecto. Las oportunidades que ofrecen son excepcionales tanto para la extensión activa como pasiva de la espalda, y son aptos para personas de todos los niveles. Pero, obviamente, las oportunidades no se limitan sólo a la extensión de espalda. Como sucede con el resto de los aparatos de Pilates, los barriles ofrecen infinidad de ejercicios posibles para ejercitar el cuerpo en cualquier grado de su movilidad articular.

Hay dos categorías principales de barriles: el *barril alto*, también llamado *barril con escalera*, que se eleva varios centímetros del suelo y tiene anexa una especie de escalera de su misma altura, y el *barril escalón*, también llamado *corrector de la columna*, que descansa sobre el suelo.

Existen versiones más ligeras y portátiles del barril escalón, como el *medio barril*, también llamado *arco*. Para el arco hay muchas aplicaciones, como ponerlo encima de otro aparato, por ejemplo, el cadillac o el reformer, y usarlo en combinaciones. Se abre así todo un abanico de oportunidades para conseguir un repertorio creativo y variado.

El barril escalón con el que prefiero trabajar es el barril escalón Avalon®. Además de las modificaciones introducidas en la forma del barril para adaptarlo a las diversas morfologías de cuerpos, también ofrece la opción de utilizar muelles. De este modo es posible añadir resistencia para ampliar el repertorio de ejercicios con barriles, con sus correspondientes beneficios. Este capítulo presenta instrucciones para ejercicios en el barril escalón tradicional y, cuando resulta apropiado, también instrucciones para el modelo Avalon®.

Tal como he recalcado a lo largo de este libro, la extensión de la columna es crucial para desarrollar la fuerza de la espalda y para una buena postura; por desgracia, a menudo se desatiende. Los barriles son herramientas excepcionales para tonificar los músculos extensores de la espalda y para la relajación pasiva en una postura de extensión de la columna, con lo cual se estiran los músculos flexores del tronco. Al practicar los ejercicios de abdominales en flexión frontal sobre el barril escalón, el barril soporta la zona lumbar en una postu-

ra neutra; esto es muy importante en casos en que está contraindicada la flexión de la columna lumbar. Los barriles también sostienen el tronco durante los ejercicios de flexión lateral, sean ejercicios de nivel básico o avanzado, facilitando la mejora de la fuerza y la flexibilidad. Sobre los barriles se practican estiramientos exclusivos, muchos de los cuales no pueden reproducirse con facilidad en otros aparatos.

Los barriles tradicionales recurren más a la fuerza de la gravedad que a los muelles para generar resistencia, una diferencia que tener en cuenta a la hora de que los ejercicios sean más o menos difíciles. A menudo añado tobilleras o guantes lastrados a los ejercicios sobre barriles para aumentar la dificultad cuando se trata de desarrollar la fuerza o para posibilitar un estiramiento más profundo durante los ejercicios de flexibilidad. Como se mencionó con anterioridad, se ha creado toda una colección de barriles que integran muelles para facilitar el empleo de resistencia durante la práctica de ejercicios con barril.

Recomiendo encarecidamente terminar las sesiones de Pilates dedicando unos minutos a la relajación, tumbándonos en decúbito supino sobre el barril escalón, con un cojín para apoyar la cabeza si fuera necesario. Se queda uno con la sensación de estar estirado y con el sentimiento de estar fabulosamente abierto.

El orden en que se presentan los siguientes ejercicios no necesariamente tiene que ser la secuencia que se enseñe o se practique. Por lo general, no se hace una sesión entera sobre los barriles, pero sí se incluyen ejercicios de este rico y diverso repertorio para completar ciertos bloques en las sesiones generalistas. Para que el proceso de selección sea más idóneo, los ejercicios se organizan por bloques; por ejemplo, los estiramientos se agrupan juntos; los ejercicios de flexión lateral se practican juntos, y los ejercicios de extensión de espalda también.

A menudo los alumnos se preguntan si deberían aprender primero a ejercitarse en el barril con escalera o en el barril escalón, y viceversa. En mi opinión, no importa: ambos tienen mucho que ofrecer en todos los niveles de experiencia.

Musculatura principal

- Isquiotibiales.

Objetivos

- Estirar los isquiotibiales.

Estiramiento de isquiotibiales

Ésta es una forma cómoda y relativamente fácil de estirar los isquiotibiales. Aunque este ejercicio se pueda practicar también en otros aparatos (al igual que el *Estiramiento de glúteos*), el barril con escalera ayuda al cuerpo a mantener una alineación óptima y a lograr un estiramiento eficaz de los isquiotibiales.

Visualización

Visualiza el cuerpo trabajando como una bisagra, en la que el tronco es la hoja superior, y la pelvis y las extremidades inferiores son la hoja inferior. La pierna de apoyo y la pelvis están en contacto con la escalera y se mantienen estables. La otra pierna se apoya en el barril y también forma parte de la estructura estable. El tronco y la pelvis constituyen la hoja superior de la bisagra y se mueven como una pieza, plegándose sobre la pierna extendida y luego volviéndose a abrir.

- Mantén activos los músculos extensores de la espalda e inclina la pelvis en dirección anterior durante el estiramiento.
- Mueve el pie en dorsiflexión para intensificar el estiramiento.
- Extiende más el tronco al elevarlo en la fase final.



Inspira. Mirando el barril, ponte de pie sobre una pierna, manteniéndola estirada y pegada a la escalera. Coloca la otra pierna encima del barril, lo más recta posible (sin hiperextender la rodilla). Agárrate a la escalera con las manos, los brazos paralelos, los hombros en rotación externa y los codos mirando hacia atrás.



Espira. Inclínate hacia delante sobre la pierna en alto y mantén la espalda lo más plana posible. Extiende los brazos presionando contra la escalera mientras inclinas el tronco todavía más sobre la pierna y haces una dorsiflexión con el pie con el fin de intensificar el estiramiento. Aguanta esta postura durante 3 a 5 respiraciones.



Inspira. Eleva el tronco y vuelve a la postura inicial.

Musculatura principal

- Glúteos.

Objetivos

- Estirar los músculos glúteos.

Estiramiento de glúteos

Los músculos glúteos suelen mostrar mucha tirantez y a menudo se aprecia un desequilibrio en la fuerza relativa de los músculos que configuran este grupo, tendiendo el glúteo medio a debilitarse y el glúteo mayor a ser más fuerte. En todo programa completo es necesario corregir todos estos desequilibrios. Además de la fuerza, con frecuencia es necesario un buen estiramiento, para lo cual el barril con escalera, que alinea bien el cuerpo para estirar al máximo, es un aparato cómodo para este estiramiento.

Reparemos en que en esta posición es mucho mayor el riesgo de que la rodilla de la pierna estirada se someta a un gran estrés, sobre todo cuando la articulación de la cadera está tirante y la rodilla compensa esa tirantez. Adopta esta postura con cautela y no excedas los límites de tu propio cuerpo. Este estiramiento puede resultar muy intenso, por lo que ¡acuérdate de respirar!

Visualización

Al igual que sucede con todos los estiramientos, céntrate en la estabilidad de las áreas por encima y por debajo de la zona sometida a estiramiento, y luego visualiza cómo dicha zona estirada se vuelve blanda como goma y se alarga cada vez que respiras.

- Mantén activos los músculos extensores de la espalda e inclina la pelvis en dirección anterior durante el estiramiento.
- Ponte más cerca del barril para intensificar el estiramiento.
- Extiende más el tronco al elevarlo en la fase final.



Inspira. Mirando el barril, ponte de pie sobre una pierna, manteniéndola estirada y pegada a la escalera. Coloca la cara lateral de la otra pierna encima del barril, flexiona la rodilla y gira externamente la cadera. Agárrate a la escalera con ambas manos, los brazos paralelos, los hombros en rotación externa, y los codos mirando hacia atrás.



Espira. Inclínate hacia delante sobre la pierna en alto con la espalda lo más plana posible. Extiende los brazos presionando contra la escalera mientras inclinas el tronco todavía más sobre la pierna con el fin de intensificar el estiramiento. Aguanta esta postura durante 3 a 5 respiraciones.



Inspira. Eleva el tronco y vuelve a la postura inicial.

Musculatura principal

- Aductores.

Objetivos

- Estirar los músculos aductores de la cadera, los isquiotibiales, los aductores del hombro y los flexores laterales del tronco.

Estiramiento de aductores

Este estiramiento se parece a uno de los estiramientos de ballet que se practican en la barra. Es más eficaz durante la apertura de ballet de la pierna que se estira (rotación externa de la cadera), una postura con la que los bailarines están familiarizados. La rotación de la articulación de la cadera ayuda a mantener la pelvis nivelada, de modo que no se eleve más la cadera del lado que se estira. Si no estás acostumbrado a esta postura, adopta todas las precauciones posibles para conseguir la correcta alineación de la pelvis, de modo que las articulaciones no se sometan a una tensión innecesaria, sobre todo la cadera y la rodilla. Este ejercicio también estira los músculos flexores laterales del costado superior del tronco y los músculos aductores del hombro de ese mismo lado.

Visualización

Me gusta usar la imagen de la horquilla de un ave (formada por las dos clavículas unidas), en donde por una parte la pierna que se estira y por la otra el tronco constituyen las dos ramas de la horquilla. El pie de la pierna que se estira y la mano del brazo que se estira deben extenderse al máximo en la misma dirección, quedando casi paralelos en la postura de máximo estiramiento.

Visualiza abriéndose y cerrándose el área entre la cresta de la pelvis y las costillas inferiores del costado superior del tronco. Al mismo tiempo, también se abre la zona bajo la axila del brazo que se estira, lo cual permite que el brazo se extienda más lejos por encima de la cabeza.

En todo estiramiento es importante respirar correctamente, pero en especial cuando se estiran los músculos del tronco. Visualiza cómo diriges la respiración hacia el pulmón superior, y siente la expansión del tronco y de las costillas al abrirse con moderación y control.

- Mantén la pelvis nivelada.
- Mueve en dorsiflexión el pie de la pierna estirada para intensificar el estiramiento.
- Impide que las costillas del costado superior del tronco se dilaten en exceso.
- Elonga el tronco mientras lo elevas durante la fase final.



Inspira. De perfil al barril, ponte de pie sobre una pierna. Mantén extendida la pierna de apoyo, en paralelo y pegada a la escalera. Coloca la pierna que se estira encima del barril con la cadera en rotación externa, manteniendo la pierna lo más recta posible (sin hiperextender la rodilla).



Espira. Inclínate sobre la pierna extendida en alto con el brazo contralateral (el brazo izquierdo sobre la pierna derecha, y viceversa) flexionando el tronco lateralmente. Agárrate a la escalera con la mano del brazo interior (el brazo que queda más abajo durante el estiramiento) mientras el brazo exterior se extiende por encima de la cabeza. Aguanta esta postura durante 3 a 5 respiraciones.



Inspira. Eleva el tronco y vuelve a la postura inicial.

Musculatura principal

- Oblicuos del abdomen.

Objetivos

- Tonificar los músculos flexores laterales del tronco.
- Estirar los músculos flexores laterales del tronco.
- Desarrollar la estabilidad del tronco.

Elevación lateral

Este ejercicio se parece mucho a la *Elevación lateral en el reformer* e incorpora muchos de los mismos principios. Una preparación excelente para ambos es el ejercicio *Elevación lateral en la silla wunda*. Sin embargo, la ejecución del ejercicio en el barril aporta dos beneficios adicionales. Se requiere más equilibrio, lo cual exige una activación más profunda de los músculos del núcleo para la estabilización del cuerpo, y la forma del barril sostiene el cuerpo en una perfecta alineación lateral, lo que facilita un fantástico estiramiento del costado superior cuando el cuerpo se adapta a la forma del barril.

Visualización

Al comienzo del ejercicio una corriente de energía en línea recta recorre todo el cuerpo, poniendo de relieve su silueta elongada. En la siguiente fase del ejercicio —la flexión lateral—, lo que predomina es la curva y la elasticidad. Imagina que el cuerpo fuese una prenda de ropa cubriendo el barril, como una tela, así es como debe sentirse el cuerpo cuando se inclina sobre el barril. Otra imagen útil es la de una rama verde, joven y flexible, que doblamos y luego soltamos poco a poco hasta que se endereza de nuevo. Una buena ayuda visual para mantener la correcta alineación del tronco es imaginar que el movimiento se produce en el plano coronal entre dos paneles de cristal.

- Mantén los codos abiertos hacia los lados y los dedos entrelazados detrás de la cabeza.
- Activa el sistema interno de soporte (SIS) para estabilizar el tronco antes del movimiento.
- Mantén estable la pierna superior y evita tirar hacia arriba con el pie que has enganchado bajo un peldaño de la escalera.
- Elonga el tronco arqueándolo mientras elevas el cuerpo en la fase final.



Espira. Apoya el costado de la pelvis sobre el barril, y coloca el pie inferior en el primer peldaño de la escalera. Engancha el pie superior debajo del peldaño superior y haz presión con el talón en el peldaño inmediatamente inferior. Gira en sentido externo la cadera superior y dobla la rodilla. Describe una línea diagonal recta que empiece en el pie inferior y recorra todo el cuerpo, y sitúa las manos detrás de la cabeza.



Inspira. Baja el tronco y apóyalo sobre el barril con la cabeza alineada con la columna.

VARIACIÓN

Como preparación para la elevación lateral, establece una base más estable colocando el pie inferior en el peldaño inferior y el otro pie justo detrás del primero. Describe la misma diagonal con el tronco. Baja el tronco sobre el barril y luego vuelve a elevarlo. En esencia, se trata del mismo ejercicio que la elevación lateral completa, pero así el tronco tiene más sujeción y es más estable. Además, el brazo de palanca creado por el tronco y su distancia hasta el fulcro es más corto, con lo cual el ejercicio es menos exigente.



Espira. Eleva el tronco y vuelve a la postura inicial.

Musculatura principal

- Extensores de la espalda.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la espalda.
- Desarrollar la estabilidad del tronco.

Extensión de espalda

En todos los ejercicios de extensión de la espalda es vital mantener activos los músculos abdominales durante el movimiento. De este modo se protege la espalda, se facilita la correcta activación de los músculos y alineación del cuerpo, y se distribuye la carga por toda la espalda. Al disponer el barril con escalera para el ejercicio, ten en cuenta que la distancia entre el barril y la escalera determina en qué parte del cuerpo se concentra el trabajo. Cuando ambas piezas están próximas, el fulcro se sitúa más bajo en el cuerpo y el brazo de palanca es más largo, en cuyo caso el trabajo se concentra más abajo en la espalda. Si la intención es trabajar la zona superior o media de la espalda, coloca el barril más lejos de la escalera, y sitúa los pies en la parte baja de la escalera. En consecuencia, el fulcro se sitúa más arriba en el cuerpo, y el brazo de palanca será más corto. En principio, cuanto más próximo esté el barril a la escalera, mayor será la carga para los músculos extensores de la espalda, debido al brazo de palanca más largo creado por el tronco y su distancia al fulcro. A la inversa, cuanto más lejos esté el barril de la escalera, menor será la carga.

Visualización

Animo a visualizar una articulación inversa de las vértebras, alzando la cabeza para luego seguir con extensión en sentido inferior de toda la columna hasta la porción media de la espalda y, al final, la columna lumbar y el sacro. Haz hincapié en la elongación en contraposición a la altura, y en la extensión del cuerpo desde la coronilla.

- Mantén activos los músculos abdominales y presiona la sínfisis púbica hacia delante.
- Alinea la cabeza con la columna vertebral.
- Traza una línea recta entre las piernas y el tronco al elevar el cuerpo en extensión.
- Elonga todavía más el tronco antes de que descienda durante la fase final.

VARIACIÓN

Como alternativa, este ejercicio se practica en la silla y escalera Avalon®. La diferencia más significativa es que sobre el barril con escalera las piernas se apoyan en una base fija y estable. Esto permite a las piernas hacer más trabajo del deseado, y tal vez cause compensaciones. En la silla y escalera Avalon®, la estabilización es dinámica; las piernas están sostenidas por muelles, que ofrecen un soporte mínimo, por lo cual se incita la activación del SIS. El ejercicio se experimenta a nivel profundo y con intensidad, no sólo en los músculos extensores de la espalda, sino también en los extensores de cadera.



Espira. Túmbate en decúbito prono, con el tronco sobre el barril. Coloca los dedos de los pies en el primer peldaño de la escalera, con los pies en V y los talones juntos. Engancha los talones debajo del segundo peldaño. Sitúa las manos detrás de la cabeza.



Inspira. Eleva el tronco, extendiendo la espalda.



Espira. Baja el tronco hasta la postura inicial.

Musculatura principal

- Extensores de la espalda.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores de la espalda.
- Estirar los músculos flexores de la cadera.
- Desarrollar el control de los músculos extensores de la cadera.

El cisne

El cisne es uno de los movimientos de mayor belleza estética del repertorio y su ejecución provoca una gran satisfacción. Es un ejercicio de extensión de espalda de nivel avanzado que requiere fuerza, flexibilidad y un control tremendo. La clave del éxito es conseguir un movimiento orgánico e integrado de todo el cuerpo aplicando toda la movilidad articular de las rodillas, caderas y hombros, junto con la de todas y cada una de las articulaciones de las vértebras de la columna. Muchas personas se centran sólo en la espalda, en especial en la zona lumbar. Esto genera fuerzas de cizallamiento en la región lumbar y hace que el cuerpo se pliegue hacia delante, en vez de describir un arco desde las rodillas, pasando por el tronco hasta las yemas de los dedos de las manos.

Con el fin de proteger la espalda y conseguir la silueta deseada, la activación de los abdominales es crucial. Este ejercicio ayuda a muchos gimnastas y bailarines —que suelen depender casi por completo de la flexibilidad al practicar la extensión de espalda— a lograr un equilibrio saludable entre fuerza, flexibilidad y control.

Repara en que el barril debe situarse más o menos cerca de la escalera, de modo que los muslos ejerzan presión sobre el barril. En la fase final de la extensión, la fuerza de la gravedad te obliga a aumentar la extensión, con lo cual este ejercicio no sólo es de nivel muy avanzado, sino también potencialmente peligroso. Es de vital importancia mantener en todo momento el soporte de los abdominales.

Visualización

Cuando el cuerpo está en extensión completa, la imagen de un arco es importante para generar un patrón correcto de movimiento y una correcta secuencia de activación muscular. En muchos de los ejercicios de extensión de la espalda, me gusta recurrir a la imagen del arco de un arquero que se tensa, listo para liberar una fuerza tremenda.

- Mantén activos los músculos abdominales y empuja hacia delante la sínfisis púbica contra el barril.
- Dobra las rodillas a medida que el tronco se arquea hacia atrás y extiendes las caderas.
- Distribuye la extensión de la espalda por todo el tronco y las caderas, aportando flexión del hombro para completar la silueta.
- Mantén la cabeza alineada con la columna.



Espira. Túmbate en decúbito prono con el tronco sobre el barril y los muslos ejerciendo presión contra él. Coloca los dedos de los pies en el primer peldaño de la escalera, con los pies en V y los talones juntos y anclados debajo del segundo peldaño. Sitúa las manos detrás de la cabeza.



Inspira. Eleva el tronco y extiende la espalda, formando una diagonal con las piernas.



Espira. Extiende los brazos por encima de la cabeza alineados con las orejas, estableciendo una larga línea recta desde los dedos de las manos hasta los dedos de los pies.



Inspira. Extiende el cuerpo hacia el techo trazando un amplio arco, y prepárate para la máxima extensión del cuerpo.

Continúa con la inspiración mientras flexionas las rodillas y presionas todavía más los muslos contra el barril. Extiende las caderas hacia el punto de máxima extensión, y echa el tronco y los brazos hacia atrás hasta que estén paralelos al suelo o lo más próximos posible.



Espira. Eleva el cuerpo, extendiéndolo hacia el techo y luego vuelve a adoptar esa larga línea diagonal.

Inspira. Sitúa las manos detrás de la cabeza.

Espira. Baja el cuerpo hasta la postura inicial.

VARIACIÓN



Practicar *El cisne* en la silla Avalon® ofrece ventajas singulares. Primero de todo, se requiere estabilidad dinámica, en contraste con el soporte estático que aporta la escalera. Segundo, las asas sirven para facilitar la extensión completa de la espalda sin imponer tensión excesiva a la columna vertebral o a la musculatura sustentante.

Musculatura principal

- Abdominales.
- Extensores y flexores del hombro.

Objetivos

- Desarrollar el control abdominal.
- Estirar los músculos de los hombros y el abdomen.

Alcance

Este ejercicio ofrece una fantástica interacción entre una profunda flexión y extensión de la columna, con la ventaja añadida de un valioso estiramiento de los hombros. El estiramiento para la espalda, sobre todo de la zona lumbar, debe llegar al máximo en la postura de curva en C, al igual que el estiramiento de los hombros en decúbito supino.

Los hombros y la zona lumbar son dos áreas que tienden a sufrir tirantez, sobre todo con la vida que llevamos hoy en día. Este ejercicio corrige ambos problemas. En decúbito supino, la columna vertebral debe adoptar una postura neutra, con las piernas estiradas y los brazos por encima de la cabeza, trazando una diagonal recta, y apoyados en el barril. Ésta es una postura ideal para el estiramiento de los hombros. No obstante, ten presente la tendencia a proyectar las costillas hacia delante con la intención de prolongar el grado de movilidad de los hombros; dicha acción causa hiperlordosis y, posiblemente, estrés en la zona lumbar, además de provocar la supresión del estiramiento de los hombros. El SIS debe estar activo para mantener una postura firme y elongada en decúbito supino y para ayudar a la transición de decúbito supino a la postura sentada, y viceversa.

Visualización

En este ejercicio utiliza la imagen de las dos siluetas diferenciadas: la postura cóncava y redondeada del tronco en sedestación, y luego la recta descrita por el cuerpo en decúbito supino. La imagen de una rama verde de la que se tira para arquearla con una cuerda de bramante atada por ambos extremos (como un arco) para luego soltarla y que se enderece evoca la dinámica perfecta de este ejercicio.

- Maximiza la curva en C cuando estés sentado.
- Mantén una línea recta con el cuerpo en decúbito supino.
- Mantén en todo momento la cabeza alineada con la columna.

VARIACIÓN



Una vez que se ha adquirido una buena forma y un buen control, lleva el cuerpo desde la línea recta a extensión. Apoya la nuca en el barril para evitar generar tensión en el cuello, y sigue extendiendo el cuerpo hacia atrás con los hombros. Antes de volver a la postura inicial, eleva la cabeza y los brazos, restableciendo una línea recta diferenciada con el cuerpo. Este ejercicio se practica en el barril Avalon®, cuya curvatura es más suave que el barril tradicional y permite a la cabeza y a la porción superior de la espalda estar apoyadas en extensión completa. Además, el aparato Avalon® ofrece la opción de usar muelles para activar mejor los músculos y desarrollar fuerza. Por otra parte, al tiempo que el cuerpo adopta hiperextensión, los muelles posibilitan un estiramiento increíble de los hombros.



Inspira. Siéntate en el seno entre el escalón y el barril, con el tronco asumiendo una curva en C (flexión profunda de la columna). Sostén una vara de unos 90 centímetros de longitud delante del cuerpo y a la altura de los hombros, con los brazos separados la anchura de los hombros. Dobra las rodillas pero mantén las piernas juntas y los pies plantados con firmeza en el suelo.



Espira. Rueda hacia abajo sobre el barril y extiende las piernas.



Todavía durante la espiración. Extiende el tronco y los brazos por encima de la cabeza trazando una línea recta con las piernas, el tronco y los brazos.

Inspira. Ahonda el estiramiento de los hombros.

Espira. Echa el tronco hacia atrás y adopta una curva en C, doblando las rodillas y echando los brazos hacia delante hasta la postura inicial.

Ped-a-pul



El ped-a-pul es uno de los aparatos originales de Joseph Pilates, pero al igual que sucede con la silla de brazos, su empleo no es tan habitual como el de otras piezas, sea el cadillac o el reformer. Sin embargo, tiene características únicas que no es fácil reproducir en otros aparatos. El ped-a-pul ejercita el cuerpo en bipedestación y es un medio excelente para fomentar una alineación erguida y el equilibrio. Además, se centra en los brazos y en el complejo de los hombros, y ofrece un repertorio que abarca desde los ejercicios básicos hasta los de niveles avanzados.

He creado una serie de ejercicios en el ped-a-pul que ejercitan los hombros por debajo de la altura de éstos. Ejercitarlos a esa altura es en especial ventajoso cuando se quiere enseñar estabilización escapular y tratar patologías del hombro, como el síndrome por compresión del manguito de los rotadores. Estos ejercicios han demostrado su valía

para rehabilitar el hombro y para el acondicionamiento general del tren superior.

Algunos ped-a-pul son ajustables y permiten regular la resistencia de acuerdo con las necesidades de cada persona. Cuando se trabaje con un aparato no ajustable, la resistencia se incrementa agachándonos más o sentándonos en un escabel. (Cuanto más bajo esté el cuerpo respecto a los muelles, mayor será la resistencia.) Sentarse en un escabel aporta más estabilidad, lo cual en ciertas situaciones es una ventaja.

Algunos ped-a-pul se aseguran a una pared y otros cuentan con un soporte independiente. Ambos tipos ofrecen beneficios únicos para el repertorio que presentamos a continuación. A menos que la base sea grande y muy estable, prefiero que el aparato esté asegurado a una pared: es más seguro y ofrece más posibilidades para el repertorio y para añadir resistencia, con lo cual permite aumentar la fuerza.

Musculatura principal

- Dorsal ancho.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores del hombro.
- Desarrollar la estabilidad escapular.
- Mejorar la alineación del tronco.

RESISTENCIA

Ligera Media Fuerte

Extensión

La finalidad de este ejercicio es la extensión de los hombros con los brazos a su altura o por debajo de ésta. Mediante contracciones concéntricas y excéntricas de los músculos extensores del hombro, se desarrolla el control y la fuerza (si la resistencia es adecuada) de los músculos extensores del hombro en esta amplitud específica de la movilidad. Es una preparación excelente para la extensión de los hombros y la flexión del tronco, un patrón de movimiento muy habitual en los ejercicios de abdominales de Pilates, como el *Cien sobre colchoneta* y *Coordinación en el reformer*. También sirve de preparación para la extensión de hombros junto con la extensión del tronco, acciones propias de ejercicios como *Tirar de las asas I en el reformer*.

Los ejercicios de brazos para el ped-a-pul que aparecen a continuación reproducen la serie de ejercicios de brazos en decúbito supino sobre el reformer, aunque en este caso el cuerpo asume una postura erguida. Esta postura erguida es más funcional en la naturaleza y ejercita con mayor intensidad los músculos posturales u ortostáticos.

Visualización

Visualiza que comprimes un globo grande y bien hinchado entre las manos. Otra posibilidad es que te imagines bajo el agua a gran profundidad y que para impulsarte hacia arriba sólo puedes usar los brazos.

- Mantén la estabilidad escapular.
- Mantén los brazos rectos.
- Mueve los brazos paralelos entre sí trazando una línea recta.

VARIACIÓN

Si resulta difícil mantener la postura en bipedestación, también es factible sentarse en un taburete o sobre una pelota suiza.



Espira. Extiende los hombros y baja los brazos junto a los costados del cuerpo.



Inspira. Sitúate de pie apoyando la espalda contra la barra vertical, los pies a 30-60 centímetros de la base del aparato. Dobra las rodillas manteniendo las piernas paralelas entre sí. Agarra las asas y extiende los brazos hacia delante y a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia abajo.



Inspira. Flexiona los hombros elevando los brazos y vuelve a la postura inicial.

Musculatura principal

- Dorsal ancho.
- Pectorales.

Objetivos

- Tonificar los músculos aductores del hombro.
- Desarrollar la estabilidad escapular.
- Mejorar la alineación del tronco.

RESISTENCIA

Ligero Media Fuerte

Aducción

La finalidad de este ejercicio es la aducción de los hombros con los brazos a su altura o por debajo de ésta. Al igual que la extensión de los hombros, en muchos ejercicios de Pilates la aducción se produce en conjunto con el movimiento del tronco. A menudo se acompaña de flexión de tronco como en los ejercicios de abdominales, o de extensión de espalda, como en el ejercicio *Tirar de las asas II en el reformer*.

La aducción de los hombros corresponde sobre todo a los músculos pectoral mayor y dorsal ancho trabajando al unísono.

Visualización

Imagina que extiendes los brazos como si fueran las alas de un águila y las batieses arriba y abajo. Es una imagen muy evocadora; disfruta de la sensación.

- Mantén la estabilidad escapular.
- Mantén los brazos rectos y las palmas de las manos hacia el suelo.
- Mantén la columna en una postura neutra.



Espira. Mueve los hombros en aducción y baja los brazos junto a los costados del cuerpo.



Inspira. Sitúate de pie apoyando la espalda contra la barra vertical, los pies a 30-60 centímetros de la base del aparato. Dobra las rodillas manteniendo las piernas paralelas entre sí. Agarra las asas y abre los brazos en cruz con las palmas de las manos hacia abajo.



Inspira. Mueve los hombros en aducción elevando los brazos y vuelve a la postura inicial.

Silla de brazos



Me costaría estar al frente de un estudio de Pilates en el que no hubiese una silla de brazos, pese a lo cual, y por motivos inexplicables, a menudo este aparato es poco utilizado; muchos profesores de Pilates ni siquiera saben que existe. La silla de brazos es cómoda, sencilla y muy práctica para que los profesores den indicaciones al enseñar los ejercicios de brazos. Por eso creo que ofrece muchas posibilidades, la mayoría aún por descubrir.

Existen varias versiones contemporáneas de la silla de brazos que brindan muy diversos beneficios. Entre esas versiones se encuentra la silla Avalon®, de la cual fui diseñador. Un aparato tan polivalente como es la silla Avalon® permite ejercitar todo el cuerpo en cualquier postura imaginable, en cualquier amplitud de la movilidad y en cualquier plano de movimiento. Ya se está hacien-

do uso de ella en academias, estudios, clínicas y hogares de todo el mundo.

Como su nombre indica, en su forma tradicional la silla de brazos sirve principalmente para trabajar los brazos y el complejo del hombro. Durante los ejercicios de brazos es una ayuda excepcional para enseñar al alumno la mecánica correcta y el concepto de *estabilización del tronco*. Ofrece una buena superficie de apoyo al tronco y esa característica es muy valiosa en los estadios iniciales del aprendizaje del método Pilates, en especial para los ejercicios del tren superior.

Al igual que la silla wunda, la simplicidad de este aparato es lo que la hace tan atractiva. Pese a que ofrece numerosas oportunidades para desarrollar el cuerpo en su totalidad, la silla de brazos es relativamente pequeña y discreta.



Musculatura principal

- Dorsal ancho.
- Tríceps.

Objetivos

- Tonificar los músculos extensores del codo y el hombro.
- Desarrollar la estabilidad del tronco.

RESISTENCIA

Ligera Media Fuerte

Expansión de pecho

La silla de brazos permite adoptar una postura excelente para la práctica de este ejercicio, sobre todo si se trata de usuarios con tirantez en los isquiotibiales a los que les cuesta sentarse erguidos en el reformer con las piernas extendidas al frente (véase *Expansión de pecho, sentado, en el reformer*). El tronco debe asumir una postura óptima para activar los músculos correctos y beneficiarse del ejercicio. Sorprende cuán poca resistencia es necesaria para ejercitar con eficacia los músculos extensores del hombro cuando el cuerpo está alineado correctamente.

Las compensaciones o patrones de sustitución más corrientes en este ejercicio son elevación de los hombros, flexión del tronco y flexión de los codos. Estas compensaciones se producen cuando la resistencia es demasiado elevada o cuando falta conciencia corporal o un buen control del cuerpo. La silla de brazos ayuda a superar esas compensaciones y a aprender los fundamentos para mover correctamente los hombros y los brazos.

Visualización

La posición sedente sobre la silla de brazos propende a una sensación de elongación, de estirar el cuerpo hasta el suelo con las puntas de los dedos, y hasta el techo con la coronilla. También animo a mis alumnos a que experimenten una ligera elevación del pecho para provocar una activación más profunda de los músculos extensores de la porción media de la espalda. Cuando siendo un joven bailarín yo estudiaba la técnica de Martha Graham, tuve un profesor extraordinario que nos decía que sintiéramos como si tuviésemos clavado un anzuelo en el esternón y el sedal de la caña tirara de nosotros hacia el cielo. Por dolorosa que parezca, la imagen siempre me ha impactado; pienso en ella siempre que necesito adoptar una postura más erguida.

- Mantén el movimiento limitado a una amplitud corta (unos 20 grados por delante del tronco y unos 5-10 grados por detrás).
- Mantén la alineación ideal del tronco.
- Extiende hacia el suelo las puntas de los dedos manteniendo los codos sin flexionar.

VARIACIÓN

Al practicar la extensión de pecho en la silla Avalon®, resulta posible hacer ajustes para que el cuerpo asuma la postura óptima. Repara en que la caja puede echarse hacia atrás con el fin de aumentar la resistencia, y que los pies pueden colocarse en el asiento con las piernas extendidas. Esto ayuda a prepararte bien para el ejercicio *Extensión de pecho, sentado, en el reformer*.



Inspira. Siéntate a horcajadas en la silla, de cara al respaldo, con los pies firmemente plantados en el suelo. Agarra las asas con los brazos rectos y junto a los costados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia atrás.



Espira. Extiende los hombros y echa los brazos hacia atrás.



Inspira. Flexiona los hombros desplazando los brazos hacia delante, y vuelve a la postura inicial manteniendo la tensión de los muelles.

SILLA DE BRAZOS

Ejercicios de brazos

NIVEL BÁSICO

Musculatura principal

- Pectoral mayor.

Objetivos

- Tonificar y aumentar la flexibilidad de los músculos aductores horizontales del hombro.
- Desarrollar la estabilidad del tronco.

RESISTENCIA

Ligero Media Fuerte

Abrazo a un árbol

En este ejercicio contar con un apoyo para la espalda es una ayuda de incalculable valor. La silla Avalon® no sólo proporciona soporte al tronco en una postura perfectamente erguida mientras adquirimos la fuerza necesaria para mantener el cuerpo en una buena alineación en postura sedente, sino que también ayuda a mantener la correcta posición de los omoplatos al suministrar una superficie sólida en la que apoyarnos. Al igual que en el ejercicio *Abrazo a un árbol en el reformer*, la sensación de extender las yemas de los dedos con los brazos elongados es importante para fomentar el trabajo de la zona de los hombros y para mantener la resistencia de los muelles.

Visualización

Aunque me gusta dar abrazos —también a los árboles—, si lo comparamos a cuando realizamos el ejercicio con los brazos ligeramente flexionados, imaginarnos que abrazamos un árbol suele causar que arqueemos demasiado los brazos, y eso disminuye el grado de movilidad, la resistencia y el retorno. Debes tener la sensación de que perteneces a la realeza y abres los brazos como si dieras la bienvenida a una persona muy querida. A medida que los brazos se aproximan al dar el abrazo, imagina que comprimes un gran globo. Por último, la sensación debe ser como si estuvieras sentado en un trono.

- Mantén la espalda amplia y los omoplatos estables.
- Evita proyectar las costillas hacia delante al abrir los brazos en cruz.
- Mantén la posición elongada de los brazos sin bloquear los codos.



Inspira. Siéntate con la espalda contra el respaldo y las piernas juntas o separadas la anchura de las caderas. Agarra las asas y abre los brazos en cruz con los codos ligeramente flexionados (lo suficiente para activar el músculo bíceps) y con las palmas de las manos hacia delante.

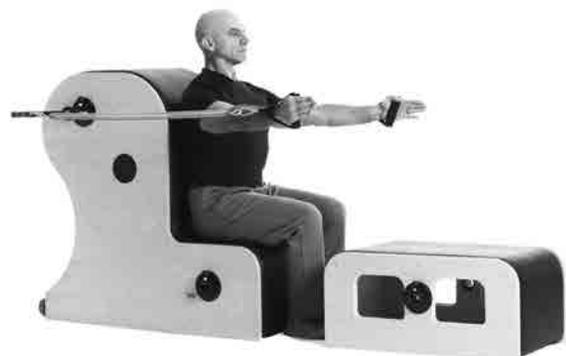


Espira. Mueve los hombros en aducción horizontal, aproximando los brazos entre sí hasta que queden paralelos.

VARIACIÓN



La silla de brazos original se inclina un poco hacia atrás aportando una orientación posterior a la alineación erguida del cuerpo. Si a esto sumamos el ángulo elevado del muelle respecto al brazo, se ven influidos los músculos que se activan y también la forma en que se activan. Sin embargo, a algunos usuarios tal vez les resulte más cómodo practicar el *Abrazo a un árbol* en la silla original.



Inspira. Mueve los hombros en abducción horizontal abriendo los brazos, y vuelve a la postura inicial manteniendo la tensión de los muelles.

SILLA DE BRAZOS

Ejercicios de brazos

NIVEL BÁSICO

Musculatura principal

- Dorsal ancho.
- Pectorales.

Objetivos

- Aumentar la amplitud de movimiento de la articulación del hombro.
- Desarrollar el control de los hombros.
- Desarrollar la estabilidad del tronco.

RESISTENCIA

Ligera Media Fuerte

Círculos

Este ejercicio es un medio excepcional para incrementar el control y la movilidad de los hombros. Aunque pueda parecer que el movimiento impone una tensión indebida a los hombros, sobre todo cuando se alcanzan los brazos por encima de la cabeza (lo cual nos preocuparía si hubiera alguna disfunción como el síndrome por compresión del manguito de los rotadores), esto no es lo que sucede. Los brazos no levantan ningún peso por encima de la cabeza (como si ocurriría con unas mancuernas), sino que oponen resistencia a la tracción posterior del muelle y, por lo tanto, se ejercitan sobre todo los músculos aductores y extensores horizontales del hombro. De hecho, durante mi rehabilitación después de una operación a cielo abierto (es decir, sin artroscopia) del manguito de los rotadores de ambos hombros, este y otros ejercicios en la silla de brazos pertenecientes a la serie que presentamos aquí me ayudaron en gran medida a recuperar toda la movilidad articular sin que la zona se resintiera.

Tal vez el problema más habitual al que se enfrentan los profesores de Pilates sean los casos de disfunción de los hombros. Constantemente estamos dando indicaciones para que desarrollen una mecánica correcta en los movimientos del hombro, para disipar la tensión, evitar elevar los hombros o mantener la estabilidad escapular.

Visualización

Imagina que una polea fijada por pesas tirase de tus brazos hacia arriba. Los omoplatos son las pesas. Al deslizarse las pesas espalda abajo, los brazos se elevan. Las pesas mantienen un equilibrio delicado con los brazos; mientras los brazos describen círculos, las pesas oscilan hacia dentro y hacia fuera como pequeños péndulos en respuesta al movimiento de los brazos. No obstante, siempre tienden a descender manteniendo la sensación de ingravidez de los brazos.

- Mantén la espalda amplia y los omoplatos estables.
- Mantén activa la musculatura abdominal.
- Evita proyectar las costillas hacia delante.

VARIACIÓN



La forma de la silla Avalon® facilita un estiramiento extraordinario de los hombros, al tiempo que ofrece un apoyo excelente al tronco. Para aumentar la dificultad las piernas pueden estar extendidas sobre la caja.



Inspira. Siéntate con la espalda contra el respaldo y las piernas juntas o separadas la anchura de las caderas. Agarra las asas y abre los brazos en cruz con los codos ligeramente flexionados (lo suficiente para activar el músculo bíceps) y con las palmas de las manos hacia delante.



Espira. Mueve los hombros en aducción horizontal, aproximando los brazos entre sí hasta que queden paralelos.



Inspira. Gira los hombros de modo que las palmas miren hacia abajo. A continuación, levanta los brazos por encima de la cabeza y traza círculos con ellos alrededor de la posición de brazos en cruz (postura inicial). Repite de 5 a 10 veces y, si lo deseas, invierte la dirección. Empezando con los brazos en cruz, mueve los hombros en abducción y eleva los brazos por encima de la cabeza; extiende los hombros y haz presión con los brazos hacia abajo hasta llegar a la altura de los hombros; gira los hombros de modo que las palmas estén en oposición, y mueve los brazos en abducción para volver a la postura de brazos en cruz.

Círculo mágico



La cantidad de nombres con que se designa este sencillo aro refleja la gran variedad de ejercicios que pueden practicarse con él. Es el compañero de viajes perfecto, un complemento ideal para una sesión de aparatos, y un accesorio excelente para las clases de suelo con el fin de aumentar la diversión y la dificultad.

El círculo puede usarse sencillamente para mantener el cuerpo alineado o las extremidades en la postura deseada; como cuando se mantiene entre los brazos delante del pecho o por encima de la cabeza. También sirve para favorecer la activación ininterrumpida de un grupo muscular concreto; por ejemplo, sosteniéndolo entre las piernas para mantener la activación de los músculos aductores. También puede usarse para añadir resistencia a un movimiento y elevar el nivel de coordinación.

A menudo me sorprenden esos aparatos «novedosos» para trabajar uno o dos grupos musculares que inundan el mercado de los gimnasios y venden millones de unidades; el círculo mágico ejercita esos mismos grupos musculares y también hace mucho más. Por ejemplo, uno de los aparatos de *fitness* más populares es uno específico para ejer-

cionar los aductores... ¡y para nada más! El círculo mágico ejercita los músculos aductores igual de bien, así como los abductores, los isquiotibiales, los abdominales, los extensores de la espalda y los brazos. El secreto está empezando a divulgarse, y este instrumento, el círculo mágico, está recibiendo al fin la consideración que se merece.

Ahora en el mercado hay muchos tipos de círculos mágicos. Algunos ofrecen más resistencia que otros; unos se fabrican con materiales ultraligeros mientras que otros son más pesados. Elige uno que se ajuste a tu estilo de vida y a tus necesidades. En lo referente a la resistencia, es preferible comprar uno que sea flexible y no muy duro. Si viajas con frecuencia y el círculo se ha vuelto tu compañero de viajes, compra la versión ultraligera. Si vas a usarlo en un estudio y ha de soportar un uso constante e intenso, adquiere uno fabricado con los materiales más duraderos, aunque pueda ser algo más pesado.

La amplitud de los movimientos practicados con el círculo mágico es muy pequeña, a veces nula. Se parece más a una contracción isométrica que a una contracción isotónica. La dinámica es más una acción de bombeo que un movimiento lento.

Musculatura principal

- Pectorales.

Objetivos

- Tonificar los músculos aductores horizontales del hombro.

Brazos flexionados

Este ejercicio es divertido y eficaz para desarrollar los músculos del pecho, y los apretones que hay que dar son muy apropiados para el círculo mágico. En cada apretón sé consciente de la activación de los pectorales. Al apretar con los brazos, mantén todo el tiempo la forma ovalada; y al intentar juntar los brazos, mantén firmes las muñecas.

Visualización

Aunque esta imagen pueda parecer poco gráfica, intenta que los pectorales reboten al tensarse cada vez que comprimas el círculo. (Esto sucede tanto a hombres como a mujeres, ¡aunque sea más fácil imaginarse a una mujer!)

- Mantén la alineación ideal del cuerpo durante todo el ejercicio.
- Céntrate en la estabilidad escapular.
- Practica suaves compresiones.



Inspira. Mientras te sientas sobre una pelota suiza, o bien te arrodillas en el suelo o te mantienes de pie y erguido, sostén el círculo justo delante del esternón con los codos ligeramente flexionados.

Espira. Mueve los brazos en aducción horizontal y haz fuerza para aproximarlos.

VARIACIÓN



Este ejercicio también puede practicarse con los brazos extendidos, y así aumenta la exigencia para los músculos aductores horizontales del hombro.



Inspira. Mantén la tensión en el círculo, y sigue haciendo pequeños rebotes. Vuelve a la postura inicial.

Musculatura principal

- Pectorales.

Objetivos

- Tonificar los músculos pectorales.

Brazos por encima de la cabeza

Este ejercicio de brazos es más difícil de lo que parece. Ya es bastante complicado de por sí tener que mantener la estabilidad escapular y evitar la tensión en los hombros y el cuello. Añadir el movimiento de los brazos lo hace aún más duro. El movimiento es tan exigente que para la mayoría de la gente este ejercicio se vuelve isométrico: al hacer fuerza para aproximarlos, los brazos no se mueven.

Visualización

Este ejercicio siempre me hace evocar la aureola de un santo.

- Mantén la alineación ideal del cuerpo durante todo el ejercicio.
- Céntrate en la estabilidad escapular.
- Eleva los brazos sólo hasta donde lo permita la flexibilidad de los hombros sin llegar a elevar los hombros.



Inspira. Arrodíllate o siéntate erguido; sostén el círculo por encima de la cabeza con los brazos extendidos.



Espira. Mueve los brazos en aducción y haz fuerza para aproximarlos.

Inspira. Mantén la tensión sobre el círculo, y sigue haciendo pequeños rebotes. Vuelve a la postura inicial.

Musculatura principal

- Dorsal ancho.
- Pectoral.

Objetivos

- Tonificar los músculos aductores del hombro.

Press de brazo unilateral

Antes de la acción de rebote, en este ejercicio debes activar los músculos aductores del hombro, sobre todo el dorsal ancho, y mantenerlos activos durante toda la secuencia. Es importante mantener la estabilidad escapular y una ligera flexión del codo; el movimiento debe producirse sólo en la articulación glenohumeral.

Visualización

Imagina que intentas dar una palmada en el lateral de la pierna, pero el aire es espeso como un gel y no te permite llegar. ¡No dejes de insistir!

- Mantén la alineación ideal del cuerpo durante todo el ejercicio.
- Mantén la estabilidad escapular.
- Evita la tensión del cuello y los hombros.



Inspira. Arrodíllate o siéntate erguido; sostén el círculo con una mano y apóyalo contra el costado del muslo, justo debajo de la articulación de la cadera. El codo debe estar ligeramente flexionado y el hombro en suave rotación interna.



Espira. Mueve el hombro en aducción y haz fuerza con la mano contra el muslo.

Inspira. Mantén la tensión en el círculo, y sigue haciendo pequeños rebotes. Vuelve a la postura inicial.

Musculatura principal

- Bíceps.

Objetivos

- Tonificar los músculos flexores del codo.

Bíceps unilateral

Éste es un ejercicio sencillo pero eficaz para la tonificación del bíceps. Hace años que lo incorporé al repertorio con la intención de elaborar un entrenamiento más completo para los brazos y para el tren superior mediante el círculo mágico.

Practica este ejercicio con lentitud, comprimiendo el círculo varios segundos antes de permitir que el brazo vuelva a elevarse.

Visualización

Para este ejercicio siempre evoco una estampa de África, continente en el que crecí. En ella veo personas, sobre todo mujeres, transportando grandes pesos en la cabeza, a menudo ayudándose de una mano. Su postura es perfecta y potente, y sus andares gráciles, como si no llevaran semejante pesada carga sobre la cabeza. A mi entender, esta imagen muestra el cuerpo en perfecto equilibrio y alineación.

- Presiona el círculo hacia abajo con la mano alzada.
- Presiona hacia abajo con la palma de la mano y no con los dedos.
- Encuentra un punto cómodo en el hombro sobre el que apoyar el círculo.



Inspira. Arrodillate o siéntate erguido; sostén el círculo con una mano y apóyalo sobre el hombro, justo por encima de la articulación. Flexiona el codo apuntando hacia un lado.



Espira. Haz presión con la mano hacia el hombro, aumentando la flexión del codo.

Inspira. Eleva la mano, manteniendo la tensión sobre el círculo, y de nuevo haz presión hacia abajo. Retorna a la postura inicial.

Muestra de tandas de ejercicios



En este capítulo presento varias tandas de ejercicios a modo de ejemplo para que las utilices cuando practiques Pilates. Con ellas te familiarizarás con los ejercicios y aprenderás a establecer secuencias eficaces dentro del sistema general de bloques descrito en el capítulo 3. Esto no significa en absoluto que los ejercicios tengan que practicarse en el orden que sugiero. Creo que es importante saber adaptarse a distintas situaciones. El sistema por bloques ofrece una estructura que permite obtener resultados positivos y abre la puerta a infinitas posibilidades. Por ejemplo, a la hora de decidir los ejercicios para ejercitar los brazos, podrás elegir ejercicios para el tren superior de entre un amplio abanico, así como los que mejor cumplan su propósito en ese momento. De hecho, puedes elegir entre una selección de *series*, grupos de ejercicios de brazos que juntos constituyen una unidad complementaria e integrada de ejercicios. Lo mismo sucede con los ejercicios de abdominales, de flexión lateral, de extensión de espalda y otros bloques: puedes elegir ejercicios individuales o series de ejercicios para cada bloque. Resulta muy útil practicar series preestablecidas (las aquí ofrecidas y otras que tú diseñes) hasta que se vuelvan instintivas y queden impresas en tu memoria muscular. El sistema por bloques te ayudará a establecer la línea divisoria entre el reforzamiento de patrones de movimiento y el dejar que los ejercicios se vuelvan aburridos y repetitivos.

Secuenciación de los ejercicios

Una vez que hayas aprendido los ejercicios, deberás incorporarlos en una tanda general y fluida. En especial los ejercicios de suelo suelen prestarse a transiciones fluidas, con un movimiento ininterrumpido de principio a fin. Se inicia con la primera respiración de la sesión y prosigue hasta la respiración final del período de relajación al final de la clase.

La influencia que han ejercido en mí años de práctica de danza y ashtanga yoga, así como mi familiarización con el taichí, ha sido grande. Todas estas disciplinas comparten la cualidad de la continuidad del movimiento. Tal como se explica

en el capítulo 4, mi sistema por bloques de ejercicios sobre colchoneta incorpora lo que he denominado *secuencias fluidas*, y esa fluidez es la cualidad subyacente de cada ejercicio, secuencia y tanda. Aunque mantener el mismo grado de fluidez al trabajar con aparatos resulte más difícil, siempre hay que experimentar la sensación de fluidez y continuidad, de concentración profunda e introspección. El movimiento fluido reporta muchos beneficios. Además de ayudar a que te sientas bien y tengas una buena apariencia, también comporta beneficios psicológicos: potencia los efectos sobre el sistema cardiovascular, eleva la temperatura corporal y aumenta la tolerancia de la musculatura a los esfuerzos. La fluidez también reporta beneficios mentales, como la concentración y la liberación de tensión. Todas estas características en conjunto culminan en un estado al que denomino *meditación en movimiento*.

Establecer transiciones entre ejercicios para que la secuencia sea fluida es un proceso estimulante. Las transiciones, tanto sobre la colchoneta como en los aparatos, deben coreografiarse como una parte integral de la sesión, de modo que no haya necesidad de parar, recolocarse y volver a empezar. Las acciones sueltas malgastan energías e interrumpen la concentración. Al mismo tiempo, ten presente que aunque las transiciones sean importantes, no deben determinar el orden de los ejercicios. El orden debe ser dictado por principios fisiológicos, teniendo en cuenta los planos de movimiento, los grupos musculares y la seguridad de las progresiones. Ésta es la premisa en la que siempre debe basarse el sistema por bloques.

Las pautas siguientes te ayudarán a organizar las sesiones. Las mismas pautas se aplican a todas las sesiones, tanto si duran diez minutos como si duran una hora, tanto si se desarrollan sobre la colchoneta como en los aparatos, tanto si son sesiones de nivel básico como si son de nivel avanzado. Recuerda que para conseguir que un programa resulte eficaz y se aprecien mejoras continuadas, deberás hacer que los ejercicios –de manera gradual e ininterrumpida– sean cada vez más exigentes. La eficacia de las directrices y consejos, el uso de accesorios como bandas elásticas, la modificación de los ejercicios, el ajuste de la resistencia y la incorporación de variantes más difíciles (centra-

das en el mismo músculo o músculos) te ayudarán a conseguir este objetivo.

- Las sesiones tienen que avanzar de modo que los ejercicios progresen de menor a mayor nivel de exigencia.
- Los ejercicios dedicados a los grandes grupos musculares se realizarán al comienzo de la sesión.
- Al inicio de la sesión empezará por los ejercicios que supongan un menor riesgo.
- En los programas debe haber una progresión en el grado de amplitud de los movimientos, en la resistencia, en la complejidad y en la velocidad.
- Abarca el mayor número posible de grupos musculares en una misma sesión.
- Ejercita las diversas funciones de los músculos: estabilidad y movilidad.
- Incorpora todos los tipos de contracciones musculares: isométricas, concéntricas y excéntricas.
- Incluye todos los tipos de movilidad: flexión, extensión y combinaciones de éstas.
- Equilibra los ejercicios teniendo en cuenta las principales articulaciones del cuerpo y sus movimientos (como flexión de cadera, extensión de cadera, abducción de cadera, aducción de cadera, rotación de cadera).
- La prioridad por un área concreta del cuerpo se basará en las necesidades individuales, pero manteniendo un equilibrio general.
- Prosigue con ejercicios más exigentes después de un calentamiento adecuado.
- Añade ejercicios, cuando sea apropiado, cuyo propósito sea mejorar el equilibrio y la propiocepción.
- Trabaja cuerpo y mente de manera conjunta y armónica.

Personalización de una secuencia

Tal vez la cualidad más valiosa del método Pilates sea su adaptabilidad, ya que cubre las necesidades de personas muy diferentes. Es una solución para todos, desde quienes tienen movilidad reducida hasta deportistas de élite. Se adapta a las personas jóvenes, a los mayo-

res, a los que están en buena forma y a los que no, a los bailarines, a los deportistas, a las mujeres embarazadas y a los lesionados y en rehabilitación. Es beneficioso tanto para hombres como para mujeres. No creo que haya ningún otro sistema que ofrezca tanta diversidad y que desafíe al máximo la capacidad de cada cual. Sumemos a todo esto el entorno tranquilo, relajado, distendido y de confianza que es tan habitual en los estudios de Pilates. Pese a todo, y como ya dije al comienzo del libro, aunque el método Pilates sea apto para todo el mundo, no a todo el mundo le gusta este tipo de ejercicio.

Además de la elección de los aparatos, el amplio abanico de ejercicios permite elaborar programas personalizados. La decisión de introducir nuevos ejercicios debe ser muy ponderada. Añadir nuevos retos resulta tentador, pero si no es apropiado, el nuevo repertorio tal vez sea contraproducente. Es preciso evaluar si un ejercicio tiene el nivel aconsejable, si influirá de manera negativa en alguna zona lesionada, si ayudará a conseguir el objetivo deseado, y si tu alumno o tú contáis con la preparación y destrezas adecuadas para realizarlo.

Si eres profesor y estás creando un programa, te aconsejo que obtengas toda la información posible sobre la persona con la que vas a trabajar. Más importante que lo que vas a hacer es lo que *no* vas a hacer, sobre todo en casos en que ciertos cambios de rumbo pueden causar lesiones o incluso daños irreparables, como cuando se trabaja con mujeres embarazadas o personas con problemas de espalda u osteoporosis, por nombrar unos pocos casos. Deberás familiarizarte a fondo con el repertorio, adquirir conocimientos respaldados con alguna titulación sobre la ciencia del movimiento humano, conocer el cuerpo con el que estás trabajando, y mostrarte creativo en el desarrollo de posibles opciones sin perder jamás de vista la esencia del ejercicio. En caso de duda, peca de precavido, y si fuera necesario, busca asesoramiento profesional (médico o de otro tipo) para que siempre estés seguro y ¡nunca arrepentido! Si se aplica para el fin para el cual fue concebido, el método Pilates puede ser la respuesta a la búsqueda de bienestar de todo el mundo.

Adaptación de programas a poblaciones especiales

Poblaciones especiales es un término genérico que describe a grupos con necesidades específicas. Existen dos grupos principales: las personas que necesitan que disminuya la intensidad del trabajo y las personas que necesitan aumentar esa intensidad. El primer grupo, que incluye a personas mayores, lesionadas o en rehabilitación, suele requerir la modificación de los ejercicios y el uso de asistencias, como almohadones, bandas elásticas y muelles. El segundo grupo lo integran personas que precisan un aumento de la intensidad, como deportistas, bailarines y gimnastas, por medio de un incremento

de la sobrecarga de los músculos y otras medidas que aumentan la complejidad de los ejercicios. Ambos grupos requieren programas hechos a medida, a menudo basados en objetivos diametralmente opuestos. Algunas poblaciones encajan en diverso grado en ambas categorías principales. Las mujeres embarazadas, por ejemplo, pertenecen a ambos grupos. Sus programas tienen que modificarse de manera continua y la intensidad debe disminuir de acuerdo con los cambios incesantes que experimentan sus cuerpos, aunque, al mismo tiempo, con frecuencia son personas en buena forma física, atléticas y que no están limitadas en el mismo sentido que las personas que requieren algún tipo de rehabilitación.

Lo básico para viajar

Si hiciese una relación de todos los sitios, a menudo extraños, en los que he practicado Pilates, ¡seguro que esbozarías una sonrisa! He viajado y viajo muchísimo y siempre llevo conmigo lo básico, que suele consistir en una estera o colchoneta y pequeños accesorios como bandas elásticas y un círculo mágico (aunque el círculo se haya convertido en la causa de un número creciente de registros en los puestos de control de los aeropuertos). La belleza del Pilates radica en que siempre y cuando sigas las pautas enumeradas en este capítulo, puedes crear un programa diferente para cada ocasión y cada lugar. Recuerda que la constancia es la clave, y que si dejas de practicar Pilates mientras viajas, perderás parte de ese nivel conseguido con tanto esfuerzo. Además, la práctica constante de Pilates te mantendrá alerta, en forma y a tope en todo momento, ¡incluso cuando tomes el sol en una playa hawaiana!

Los objetivos pueden variar muchísimo incluso entre los grupos de población más corrientes. Por ejemplo, los deportistas suelen necesitar un entrenamiento basado en la especificidad con el fin de ejercitar las destrezas necesarias y específicas de su actividad, así como para desarrollar el sistema neuromuscular y mejorar el rendimiento. Sin embargo, tal vez también tengan que mejorar su equilibrio general y reforzar su programa de preparación física general; es decir, que necesiten algún tipo de entrenamiento alternativo. El método Pilates es excepcional para ambas formas de entrenamiento.

Queda fuera del alcance de este capítulo aportar secuencias de ejercicios para poblaciones específicas, así como las modificaciones y

variaciones con que cubrir sus necesidades. No obstante, es posible utilizar las tandas de ejercicios que aparecen en este libro como base para su adaptación a las necesidades de estos alumnos especiales.

Consideraciones sobre seguridad

Con independencia de si estás practicando ejercicios sobre la colchoneta o en alguno de los aparatos, la seguridad tiene una importancia capital. Aparte de atenerse a los protocolos generales de seguridad aplicables a cualquier

clase de ejercicio –calentamiento, preparar el cuerpo para cada acción, monitorizar la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal, y dedicar tiempo a la recuperación activa al final de la sesión–, también es necesario saber ejercitarse con seguridad en todos los aparatos de Pilates. El equipamiento de Pilates suele considerarse muy seguro, pero *no* lo es. Es potencialmente peligroso si no se utiliza de manera correcta y con discreción, tal como nos muestra la siguiente historia.

En el año 1989 me encontraba en Australia dando clases y al mando del departamento de danza de una escuela universitaria de artes en la que había introducido un programa de Pilates. En el centro tenía un estudio de Pilates para mi trabajo con alumnos y algunos bailarines y deportistas profesionales y aficionados. Una mañana estaba dando clase a una joven bailarina, de unos doce años de edad, que hacía mini roll-ups en el cadillac. Era una alumna habitual y había hecho ese mismo ejercicio en multitud de ocasiones. Ella quiso explicarme algo y soltó la barra oscilatoria, que está conectada a dos muelles. Yo estaba muy cerca de ella, de pie, cuando la barra se estrelló contra mi boca, me rompió cuatro dientes, me lanzó dando tumbos contra la pared que tenía a la espalda y perdí el conocimiento. Cuando desperté tenía la mano en la boca, por la cual resbalaba sangre y en la que había trozos de dientes.

Excepto por el hecho de que he pasado más horas en la silla del dentista de las que quisiera recordar, aquello ya ha quedado atrás. ¿Fue culpa de alguien? Es probable que no. Sólo fue un desafortunado accidente que pone en evidencia los peligros potenciales de los aparatos y la necesidad de que alumnos y profesores estén siempre alerta y guarden el debido respeto al equipamiento. En ningún momento estos aparatos se concibieron para una utilización acelerada y sin supervisión. No obstante, dada la creciente popularidad y las tendencias actuales en su enseñanza, el hecho es que este aspecto a menudo se pasa por alto. En Pilates es esencial que haya una buena instrucción y un correcto entrenamiento.

Las características que hacen que este equipamiento sea tan beneficioso para la condición física también lo vuelven potencialmente peligroso: contiene muelles, correas, asas y agarres por

todas partes. El equipamiento no está concebido para soportar el peso del cuerpo; es tarea de los usuarios sostener su propio cuerpo. Todos los ejercicios exigen que se activen los músculos estabilizadores del cuerpo, y ése es el motivo por el que dichos ejercicios resultan tan funcionales. Si no exigiesen una buena estabilización, se correría el riesgo de no ejecutar el movimiento de manera correcta o, peor aún, existiría la posibilidad de sufrir accidentes o lesiones.

Empezar por el interior

Ahora que ya estás familiarizado con la filosofía y los ejercicios de Pilates, ya estás listo para adentrarte en la práctica de éstos. Para el comienzo y el final de las clases me gusta un poco de relajación o introspección. Si la sesión comienza con tensión, esa tensión irá en progreso a medida que el cuerpo asuma los desafíos de la clase; en consecuencia, en vez de lograr un efecto relajante y rejuvenecedor, y alcanzar los objetivos de los ejercicios, la experiencia resultará contraproducente.

La sesión con aparatos suele comenzar y concluir con el ejercicio *Rodar hacia abajo*, en el que el interés se centra en la alineación del cuerpo y en que sirva de vía de introspección, como calentamiento y recuperación activa. Después de 3 a 5 acciones de rodar con la espalda hacia abajo, sugiero una breve sesión de calentamiento sobre colchoneta antes de pasar a los aparatos. Durante el trabajo de suelo, la sesión suele empezar y terminar con un corto período de introspección en bipedestación, sedestación o decúbito supino.

Las siguientes pautas son sugerencias para alcanzar la introspección al iniciar una sesión sobre colchoneta.

1. Túmbate en la colchoneta boca arriba con las rodillas dobladas, las piernas paralelas entre sí y separadas la anchura de las caderas. Apoya con comodidad todo el pie en el suelo. Sitúa los brazos junto a los costados del cuerpo. Deja que la columna se apoye por completo en la colchoneta.
2. Relaja los pies, la espalda y el cuello.
3. Activa ligeramente los músculos aductores para impedir que las rodillas se abran.

4. Imagina que la pelvis flota en el espacio sin que haya fuerzas que actúen sobre ella.
5. Visualiza tu columna vertebral elongada y la musculatura de la espalda relajada.
6. Extiende los dedos de las manos hacia los pies dejando que los omoplatos se deslicen espalda abajo.
7. Alarga el cuello y siente cómo la coronilla se aleja del cuerpo.
8. Relaja los músculos de la cara.
9. Céntrate en el momento presente, concéntrate en la respiración y siente la expansión lateral del pecho sobre la colchoneta.
10. Adquiere conciencia de todo tu cuerpo hasta la última fibra muscular.
11. Activa el sistema de soporte interno: ¡ahora ya estás listo para el movimiento!

Secuencias de ejercicios para colchoneta

En esta sección proporciono tres secuencias de ejercicios para colchoneta de niveles básico, intermedio y avanzado. Cada tanda de ejercicios se basa en la tanda anterior. Practica con ellas mientras incorporas todos los principios expuestos en este libro. Recuerda que en el método Pilates lo importante es la calidad y no la cantidad. Practica los ejercicios con integridad e intenta que cada movimiento alcance una ejecución lo más perfecta posible. En las propias palabras de Joseph Pilates (extraídas de su libro *Retorno a la vida a través de la contrología*): «Estudia con cuidado los ejercicios y no intentes hacer ningún otro hasta que domines el que estás practicando y conozcas su ejecución hasta el mínimo detalle sin tener que consultar el libro en ningún momento» (pág. 32).

Programa de nivel básico para colchoneta

Ejercicios: 16; duración aproximada: 25 minutos



Despegue de la pelvis, pág. 57



Torsión de la columna en decúbito supino, pág. 58



Elevación de pecho, pág. 59



Elevación de pecho con rotación, pág. 60



Rodar hacia arriba, 66



Círculos de pierna, pág. 62



Rodar como una pelota, pág. 80



Alargamiento de una pierna, pág. 70



Estiramiento de la columna, pág. 79



La sierra, pág. 110



Torsión de la columna, sentado, pág. 109



El sacacorchos, pág. 112

Programa de nivel básico para colchoneta (*continuación*)

Ejercicios: 16; duración aproximada: 25 minutos



Elevación lateral de piernas, 104



Extensión de espalda, pág. 109



Estiramiento de gato, pág. 120



Postura de reposo, pág. 126