

PRINCIPIOS PILATES





J. Pilates en sus inicios denominó a este sistema de entrenamiento con el nombre de CRONOLOGÍA y lo consideraba “el arte del control”. Porque cada movimiento debe ser calculado y específicamente pensado para disminuir el riesgo de lesiones y así garantizar la completa eficacia de los ejercicios.

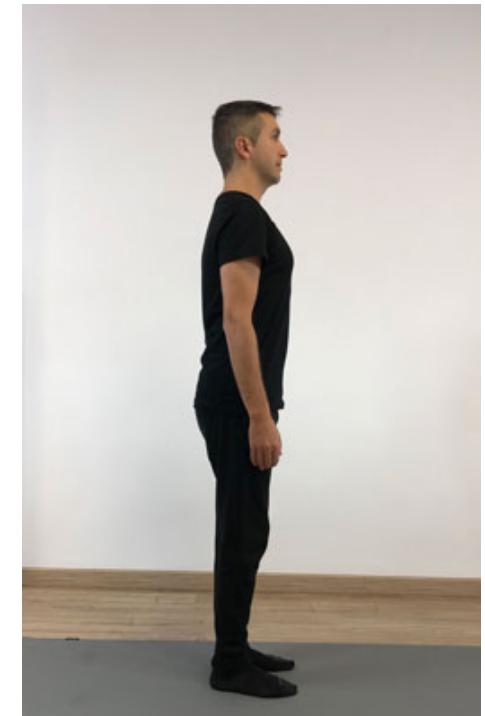
A woman with long dark hair is performing a Pilates exercise on a light-colored mat. She is lying on her back with her legs raised straight up in the air. Her arms are extended straight out to the sides, parallel to the floor. Her head and neck are supported by the mat. The background shows a bright room with large windows and some equipment hanging from the ceiling.

**PARA ENTENDER EL MÉTODO PILATES Y EJECUTAR
CORRECTAMENTE SUS EJERCICIOS TENEMOS QUE
TENER EN CUENTA ...**

ALINEACIÓN POSTURAL

La alineación postural ideal es aquella que da al cuerpo mayor eficiencia con el mínimo gasto energético y el mínimo estrés en huesos, articulaciones, ligamentos y músculos.

La alineación consciente y correcta tiene que estar presente en cualquier ejercicio.

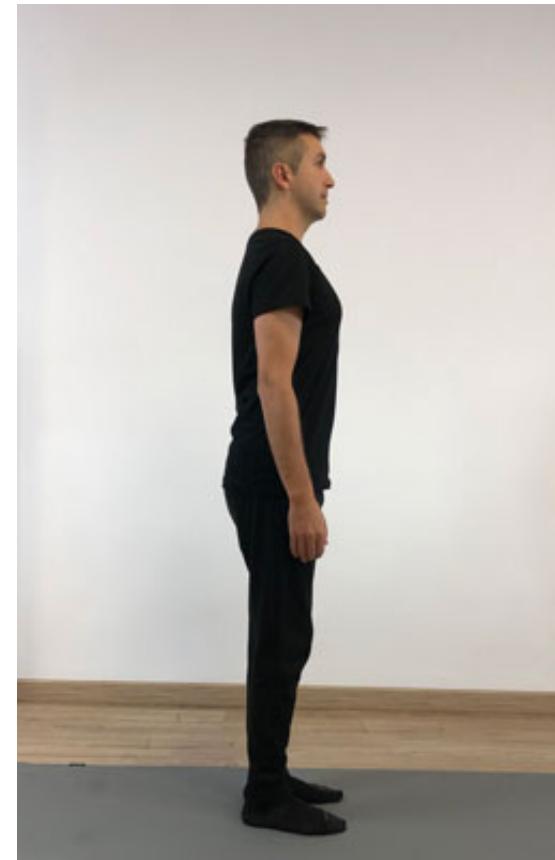


ALINEACIÓN POSTURAL

LA AUTOELONGACIÓN

significa alargar la columna sobre su propio eje, llamado eje vertical o axial, que atraviesa el cuerpo longitudinalmente de arriba a abajo, atravesando la coronilla por el centro del torso y la pelvis en línea recta hacia el suelo.

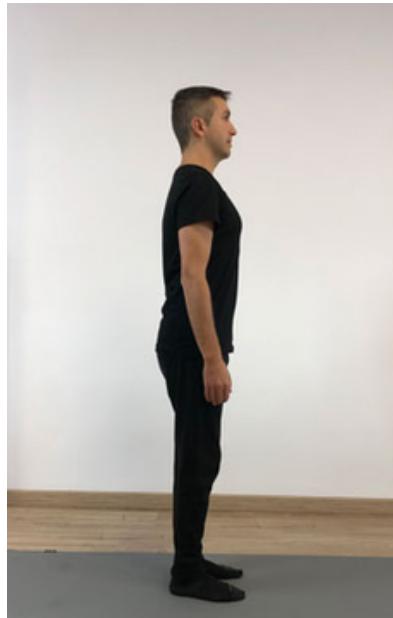
Este estiramiento axial de toda la columna busca generar la puesta en tensión de toda la musculatura espinal profunda y de la musculatura extensora de la espalda.



ALINEACIÓN POSTURAL

LA AUTOELONGACIÓN

Hay que sentir y provocar que la espalda se estire, desde la base del cráneo hasta la zona sacra. La conexión abdominal implica la sensación de crecer.



Es como querer buscar el techo con la cabeza y el suelo con el resto del cuerpo

Se busca mantener el equilibrio y el alineamiento del cuerpo evitando torsiones y desequilibrios en cualquier ejercicio.

El alineamiento se refiere a la columna , cintura pélvica y cintura escapular. Al mantener una postura de control sobre estas zonas, se evitan posiciones forzadas incluso en aquellos ejercicios más avanzados. Gracias a una correcta alineación se evitan dolores , descompensaciones y posibles lesiones.



Quien dirige una buena alineación corporal es la **columna vertebral**, el eje fundamental sobre el que gira cualquier postural. Para que trabaje correctamente se debe **respetar la curvatura natural de las vértebras, tanto sentado, en bipedestación o en movimiento.**

ALINEACIÓN POSTURAL

- Buena alineación de la cabeza, la columna cervical y torácica.
- Estabilización de la cintura escapular y la caja torácica

Durante la realización de ejercicios de pilates, la cabeza y la columna cervical deben seguir el movimiento de la columna torácica.

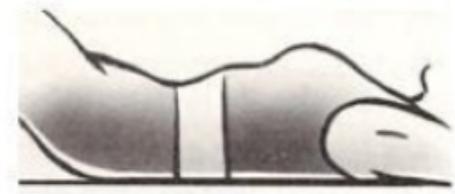
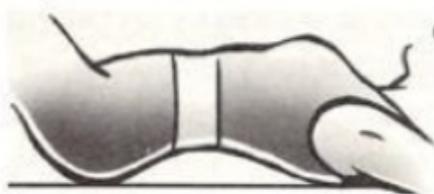


Por ejemplo: En la flexión de la columna vertebral empieza con una ligera flexión del cráneo-vertebral, llevando la barbilla hacia el pecho pero manteniendo un ligero espacio entre ellos. La flexión cráneo-vertebral va seguida por un alargamiento de la parte posterior del cuello y por la flexión de la columna torácica.

ALINEACIÓN POSTURAL

La colocación de la pelvis condicionará la estática y la dinámica del tronco y de las extremidades .

La pelvis une el tronco con las extremidades inferiores y recibe y distribuye las cargas provenientes del tronco entre las extremidades inferiores, al mismo tiempo que el suelo ofrece al peso del cuerpo.



LA POSICIÓN NEUTRA DE LA PELVIS

Es aquella en las que las espinas ilíacas anterosuperiores y la síntesis pública deben situarse en línea paralela al suelo.

Esta posición requiere una activación de los músculos abdominales y los extensores de la columna.

LA POSICIÓN IMPRINT

Es aquella en la pelvis presenta una ligera retroversión y la columna lumbar se aplana. En este caso la síntesis del pubis está elevada con respecto a las espinas ilíacascontracción. Requiere una activación de los músculos los oblicuos y rectos abdominales.

CONTROL CENTRAL

J. Pilates denominaba el área formada por la región abdominal y la parte baja de la espalda POWERHOUSE. Actualmente hacemos referencia al CORE.

El core está configurado por la musculatura de mantener la postura, asegurarse de la estabilidad de la columna vertebral durante los movimientos del cuerpo y transferir las fuerzas del tronco a la extremidades (y viceversa), mejorando la eficiencia de nuestras acciones.



CONTROL CENTRAL

La musculatura se divide en los siguientes músculos

- Recto abdominal
- Oblicuos internos y externos
- Transverso del abdomen
- Multífidos
- Erectores de la columna (iliocostal, dorsal largo, espinoso)
- Cuadrado lumbar
- Diafragma
- Suelo pélvico

TRANSVERSO ABDOMINAL



DIAFRAGMA



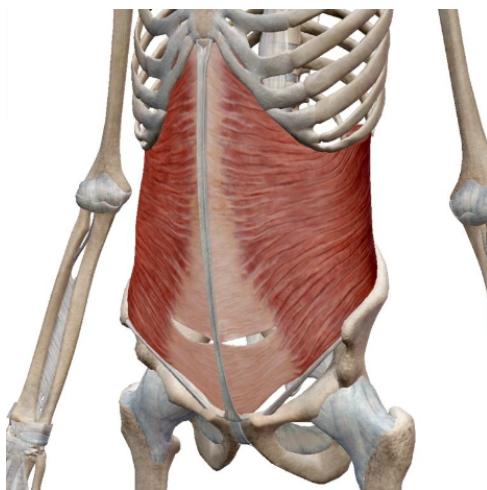
MUSCULATURA ABDOMINAL



OBLICUO EXTERNO



OBLICUO INTERNO

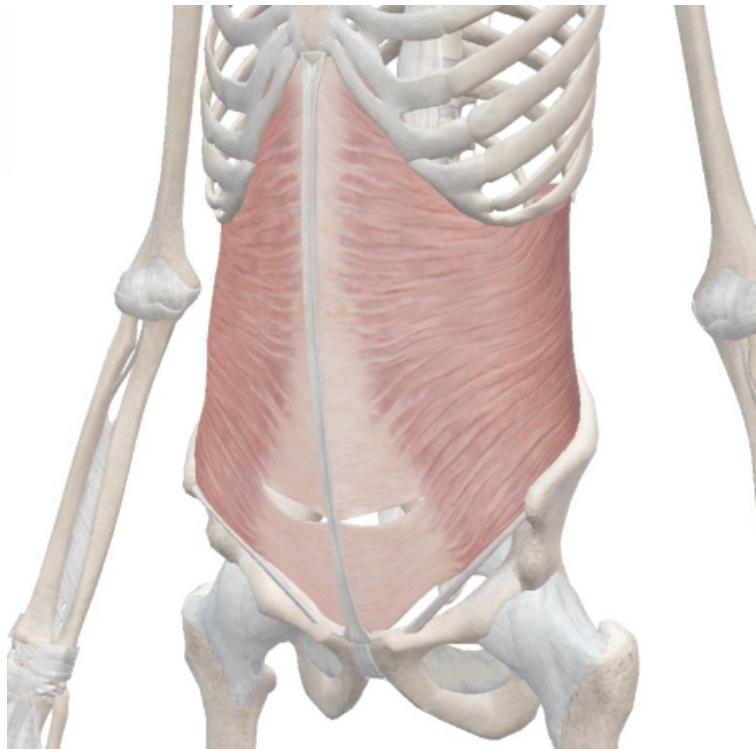


TRANSVERSO



RECTO ABDOMINAL

MUSCULATURA ABDOMINAL



Vídeo capas abdominal

Vídeo transverso abdominal

TRANSVERSO

Se encuentra a **nivel profundo** del músculo oblicuo interno del abdomen. recibe su nombre por la orientación transversa u horizontal de sus fibras. Abarca el abdomen de manera horizontal hasta insertarse en la aponeurosis abdominal y la línea alba. Debido a su línea horizontal de tracción , no desempeña un papel eficaz en el movimiento del tronco. Sin embargo, sí trabaja con los otros músculos abdominales **para comprimir y sostener el contenido del abdomen. Es importante en actividades como toser, estornudar, reír, la espiración forzada y “apretar” durante el parto o defecar.**

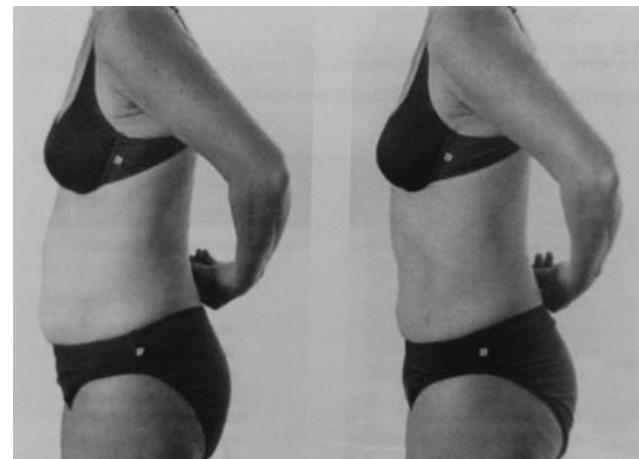
CONTROL CENTRAL

Su desarrollo y fortalecimiento es un pilar fundamental del método, todos los movimiento deben iniciarse desde el centro y mantenerlo activo para continuarlo.



CONTROL CENTRAL

En Pilates es primordial la activación del transverso abdominal y que trabaje de forma coordinada con el diafragma, multífidos y suelo pélvico para estabilizar la zona lumbar y la pelvis.

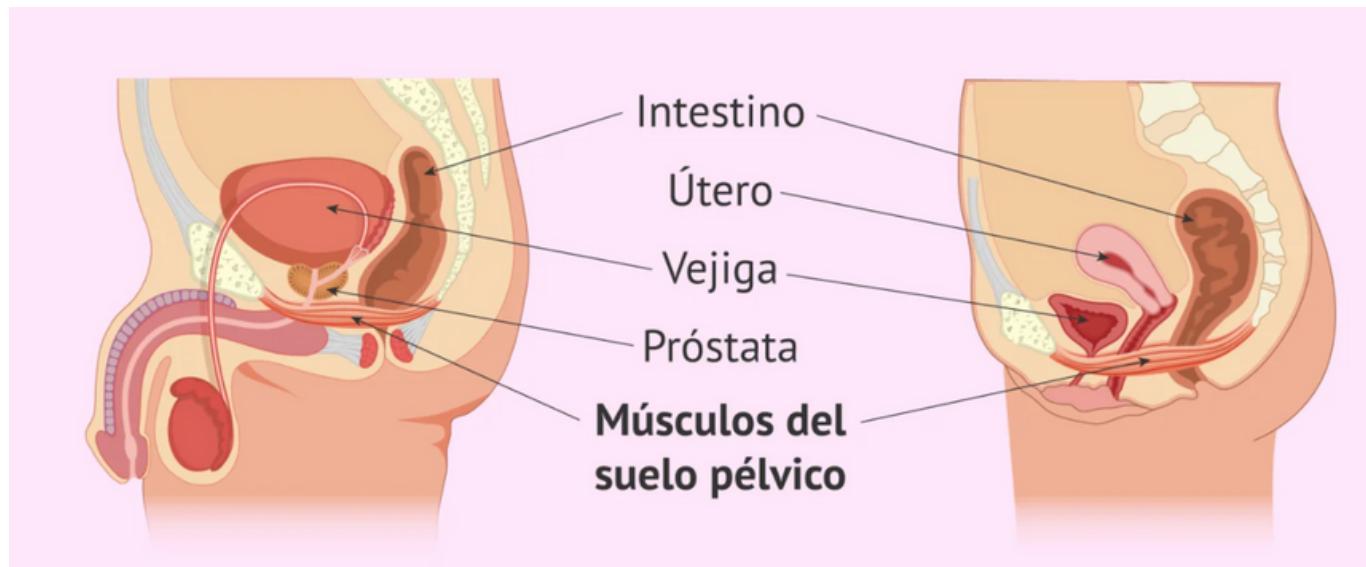


Para activar el transverso abdominal hay que meter ombligo hacia dentro y hacia arriba, aplanando la pared abdominal, especialmente la parte inferior, sin modificar la posición de la columna ni de la pelvis. Debemos combinar con la respiración adecuada. Si realizamos una tensión excesiva provocaremos la activación del oblicuo en detrimento del transverso.

[Vídeo activación](#)

CONTROL CENTRAL: SUELO PÉLVICO

El suelo pélvico es un conjunto de músculos, ligamentos y fascias que cierran la pelvis por su parte inferior. A diario, estas estructuras anatómicas se encargan de mantener los órganos pélvicos en una posición correcta , evitando las pérdidas de orina y heces ante los aumentos de la presión abdominal o el movimiento. Asimismo son imprescindibles para la micción y la defecación voluntaria, participan en el mantenimiento de la estabilidad lumbo-pélvica, e intervienen en funciones y momentos tan importantes en la vida de como son la sexualidad, el embarazo y el parto.



CONTROL CENTRAL: SUELO PÉLVICO

FUNCIONES:

- Sexual
- Función reproductiva (parto)
- Continencia urinaria
- Continencia fecal
- Mantener las vísceras en una adecuada colocación
- Estabilidad lumbo-pélvico

[Vídeo informativo 2](#)

CONTROL CENTRAL: SUELO PÉLVICO

LOS MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO FEMENINO



CONTROL CENTRAL: SUELO PÉLVICO

LOS MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO MASCULINO



CONTROL CENTRAL: SUELO PÉLVICO

PROBLEMÁTICAS:

- Incontinencia urinaria de esfuerzo
- Incontinencia urinaria de urgencia
- Incontinencia urinaria por rebosamiento (más común en hombres).
- Incontinencia urinaria en ancianos
- Hipertonia del suelo pélvico
- Prolapsos
 - Cistosele, la vejiga cae hacia la vagina.
 - Rectocele, el recto cae sobre la pared posterior de la vagina.
 - Uterino, el útero desciende por la vagina
 - Otros.

Existen grados Grado I, II, III y IV. En los dos primero se necesita intervención de fisioterapeuta especialista en suelo pélvico y cambios de hábitos de vida , si fuera necesario (tabaco, sobrepeso,...) La cirugía se hace necesaria en los grados III y IV. En ocasiones extirpar el órgano que ha salido al exterior (útero) o colocación de una malla de material sintético que actuará como tejido de sostén y contrarrestan el suelo pélvico debilitado (vejiga o el recto).

CONTROL CENTRAL: SUELO PÉLVICO

El suelo pélvico funciona la manera sinérgica, coordinada y compensada con el CORE, es decir, el DIAFRAGMA, TRANSVERSO Y MULTÍFIDOS.

¿CÓMO SE TRABAJA EL SUELO PÉLVICO?

- Trabajo de CORE, especialmente activación TRANSVERSO.
- Higiene postural
- Ejercicios kegel
- Hipopresivos

CONTROL CENTRAL: SUELO PÉLVICO

EJERCICIOS KEGEL

Consisten básicamente en la **contracción voluntaria de la musculatura del suelo pélvico**; es decir, los músculos que rodean la uretra, la vagina y el ano, con el fin de fortalecerlo y mejorar así disfunciones como la incontinencia urinaria. Estas contracciones son las que realizas, por ejemplo, al aguantar las ganas de orinar porque no hay un baño cerca o cuando intentas retener un gas.

El objetivo es contraer, elevar y relajar para poder fortalecer los músculos del suelo pélvico y realizarlos en conjunto con la activación del transverso abdominal.

ESTE TRABAJO LO REALIZAREMOS CUANDO EJECUTEMOS LOS EJERCICIOS DEL MÉTODO PILATES.

[Blog en suelo firme, información ampliada](#)

RESPIRACIÓN

La respiración es un proceso fisiológico que implica la captación de aire del entorno, su transporte y utilización por el organismo para obtener energía y garantizar la vida y el funcionamiento del organismo. Se trata de una función controlada por el sistema autónomo pero que puede ser controlada de manera voluntaria por el individuo pudiendo alterar su ritmo, velocidad e incluso llegar a retenerla.

INSPIRACIÓN: Proceso de entrada de aire en el organismo gracias a la contracción músculos escalenos, subcostales, intercostales externos entre otros.

ESPIRACIÓN: Proceso de salida de aire en el organismo gracias a la relajación músculos escalenos, subcostales, intercostales externos entre otros.

RESPIRACIÓN

Es el músculo respiratorio por excelencia. Tiene forma de cúpula y divide el tórax del abdomen. Durante el proceso de inspiración se contrae descendiendo hasta apoyarse en las vísceras abdominales permitiendo la elevación y expansión de las costillas inferiores para abrir la caja torácica y permitir la dilatación de los pulmones.

Vídeo sobre el diafragma

La respiración en el método Pilates es una respiración **CONTROLADA Y SIN FORZAR LA INSPIRACIÓN Y LA ESPIRACIÓN.**

1º Se realiza a través de la nariz para humidificar y calentar el aire. El aire es llevado hacia las últimas costillas expandiendo la caja torácica lateral y posteriormente.

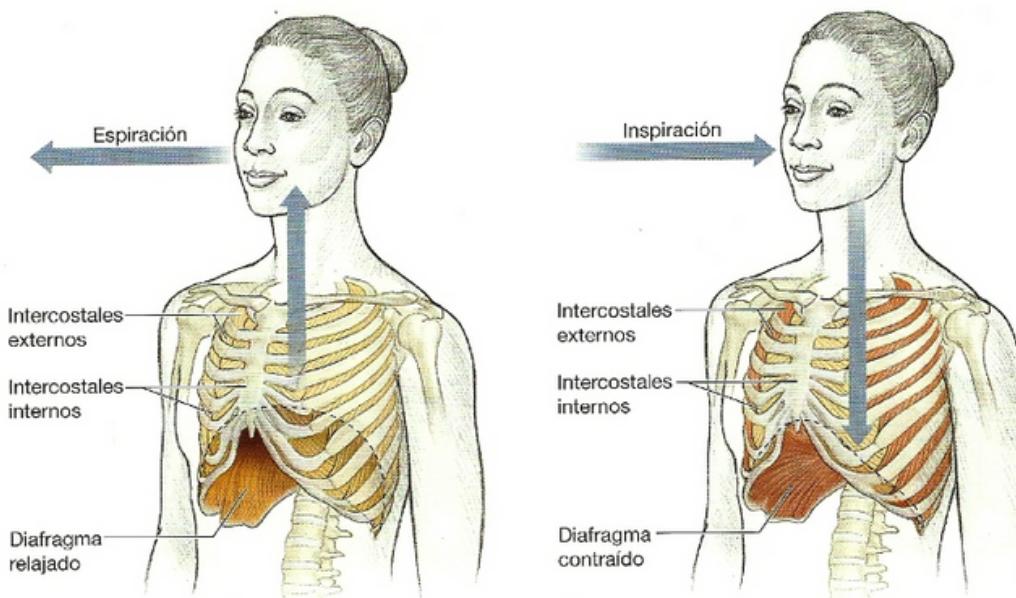
2º La espiración se realiza por la boca. Las costillas descienden y cierra la caja torácica. Realizamos simultáneamente una contracción del SP.

Coordinar la respiración con el movimiento ayuda a estabilizar la zona lumbo-pélvica durante la realización de los ejercicios.

RESPIRACIÓN

La respiración en el método Pilates es una respiración **CONTROLADA Y SIN FORZAR LA INSPIRACIÓN Y LA ESPIRACIÓN.**

- 1º Se realiza a través de la nariz para humidificar y calentar el aire. El aire es llevado hacia las últimas costillas expandiendo la caja torácica lateral y posteriormente.
- 2º La espiración se realiza por la boca. Las costillas descienden y cierra la caja torácica. Y contrae SP.



RESPIRACIÓN

Coordinar la respiración con el movimiento ayuda a estabilizar la zona lumbo-pélvica durante la realización de los ejercicios.

El patrón de respiración utilizado en cada ejercicio puede variar según el objetivo del ejercicio y las características del individuo.

*Un principiante realizará los ejercicios en 4 tiempo de respiración para tener mayor control del tiempo. A medida que la persona progrese en el método pasará a realizar los ejercicios en 2 tiempos.

Vídeo respiración Pilates



RESPIRACIÓN

Problemáticas que nos podemos encontrar que nos perjudiquen al realizar la dinámica respiratoria:

- Falta de conciencia corporal
- Debilidad abdominal
- Diástasis abdominal
 - [Vídeo informativo](#)
 - [Short diástasis abdominal](#)
- Diafragma tónico/rígido.
 - [Vídeo valoración diafragma](#)
 - [Vídeo automasaje diafragma/ Video 2 liberación diafragma](#)
- Adherencias abdominales causadas por cirugías abdominales.



CONCENTRACIÓN

Aprender a concentrarse es vital, enseña a respetar los detalles del cuerpo (esquema corporal y conciencia corporal).

Cada ejercicio exige un nivel de atención que permita tomar conciencia de todas las zonas que integran el cuerpo.

La concentración permite conectar la mente con el cuerpo, y pensar únicamente en el movimiento que se está ejecutando. Se fija la mente en aquellos músculos que realizan la acción, en aquellos que ayudan a ejecutarla y los que estabilizan las distintas partes del cuerpo que deben permanecer inmóviles.



CONCENTRACIÓN

La concentración es imprescindible para lograr activar el centro (activar transverso, suelo pélvico apertura costillas, respiración, pelvis neutra, autoelongación, etc) a la vez que se realizan los movimientos característicos de cada ejercicio.



CONCENTRACIÓN

Para que una persona pueda alcanzar la concentración y estar al mando de cada movimiento, **es necesario que el monitor indique de manera clara las pautas y las instrucciones de cada ejercicio.**

El alumno debe saber que cada uno de los ejercicios tiene unos objetivos y una ejecución concreta.



CONTROL

Cada movimiento que se ejecuta debe ser **calculado y planeado** de forma minuciosa. Por ello se considera un sistema muy **seguro, donde el riesgo de lesión es muy bajo.**

Es necesario **controlar cada movimiento para que sea relajado y suave.** El éxito de este proceso radica en su práctica, es difícil conseguirlo en los primeros intentos.



CONTROL



Los movimientos nunca son bruscos, sino **lentos y controlados, percibiendo en todo momento la manera de cómo se siente el movimiento.**

Ningún ejercicio se hace solo con la finalidad de empezarlo, desarrollarlo y acabarlo, sino que cada movimiento tiene una función específica, una razón de ser, por lo que el control es esencial para conseguir la **calidad de movimiento.**

PRECISIÓN



Se buscan **movimientos precisos, pues son los que permiten obtener los mejores resultados.** Hay que coordinar todos los movimientos , y en cuanto se conocer todos los pasos del ejercicio y la persona se siente cómoda se debe tomar el control del cuerpo e intentar hacer los movimientos correctos.

Los movimientos imprecisos acarrean desajustes y desequilibrios, además normalmente, son más costosos y menos fluidos.

PRECISIÓN

Cada ejercicio tiene un patrón de ejecución propio y del cual no podemos salirnos, porque de él depende su correcta ejecución.

La precisión lleva al perfeccionamiento y requiere una completa integración muscular, a la que le puede seguir el aislamiento de ciertos músculos. Es la base del **trabajo correctivo**.



PRECISIÓN

La precisión también ayuda a disminuir el riesgo de lesión. los ejercicios más avanzados sólo son recomendables para los alumnos que tienen la suficiente precisión en la ejecución de los movimientos.

Por ello como entrenadores será muy importante proponer variantes de ejecución para adaptarnos a los niveles que tengamos en el grupo.



FLUIDEZ

Este concepto es esencial, el movimiento surge desde el centro y se orienta a través de la coordinación de movimientos.

Unos movimientos que resultan fáciles cuando los realiza una persona experimentada y que pueden ser menos fluidos si los experimenta un principiante.

Trabajando así con fluidez, se consigue **desarrollar fuerza y flexibilidad en igual medida.**

El movimiento empieza en el centro y va hacia la periferia.



FLUIDEZ

Este concepto está relacionado con que cada ejercicio está ligado al otro.

Los ejercicios son secuencias de movimientos fluidos, realizados sin rigidez, sin brusquedad y con una dinámica específica.

En Pilates no se contemplan movimientos explosivos, ni demasiado lentos ya que pueden ocasionar tensiones musculares.



PRINCIPIOS PILATES



**CENTRO
RESPIRACIÓN
CONTROL
CONCENTRACIÓN
PRECISIÓN
FLUIDEZ**

