

curso intensivo pilates
diagramación, texto y elina de la cruz
profesora de yoga y técnicas del movimiento
terapeuta, especialista en P.N.L. (programación neurolingüística)
magnetismo

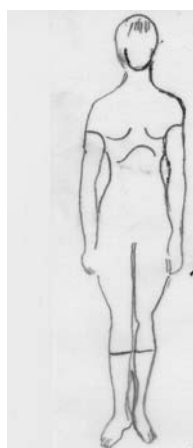


objetivo: lograr el correcto estiramiento, alineación y fortalecimiento del cuerpo a través de los pilares en que se asienta el método pilates.

con la práctica de los ejercicios aprendidos en el curso, ya sea diariamente o en su defecto de tres a dos veces en la semana, logrará:

- *estirar el cuello y conseguir movilidad de la columna cervical.
- *fortalecer el trasverso profundo, oblicuos y rectos abdominales
- *mantener la pelvis neutral y la contracción de los músculos, transversos espinosos (espalda)
- *mejorar la movilidad de la columna lumbar, fortalecer los glúteos y los tendones de la pierna (corva)
- *desarrollar el control pélvico lumbar y fortalecer piernas y glúteos.
- *mejorar la movilidad de la columna torácica media, abrir el pecho y estabilizar la cintura escapular.
- *fortalecer los extensores espinales, desarrollar la sensación de estirar la columna cuando se hace el movimiento de inspirar.
- *preparar el cuerpo para el ejercicio del rodillo, fortalecer los abdominales y a ser consciente de la columna.
- *a través de la respiración y los ejercicios mejorar la concentración y serenar la mente.
- *relajar el diafragma, el músculo más importante de la respiración.

1. posición inicial (posición pilates)
2. respiración: percibir la respiración, especialmente el movimiento de la espiración, en que los músculos abdominales empujan hacia la espalda. en esta fase el practicante intentará sentir el movimiento del diafragma
 - a) empujando (hacia la pelvis) los órganos abdominales.
 - b) expandiéndose en el movimiento intercostal, debe sentir un estiramiento a través de las costillas y la zona media de la espalda. Inspire por la nariz y espire por la boca. Al exhalar, suspire de forma audible: le ayudará a relajarse.



3. el centro de energía: es definido como el “cinturón”, que se extiende desde la base de las costillas hasta por debajo de la pelvis y constituye el pilar fundamental del método.

todos los movimientos irradian desde el centro de energía: fluyen a partir del interior de este centro hacia fuera.

el centro de energía se percibe en la espiración en la que los músculos abdominales (músculos de la espiración) se contraen hacia la columna.

4. concentración: los ejercicios deben realizarse con absoluta concentración, es la mente la que guía el cuerpo. al realizar los ejercicios, es fundamental tener conciencia de todas las partes del cuerpo involucradas en el ejercicio. la importancia de concentrarse es poder estar al mando de cada movimiento para así realizar movimientos precisos y perfectos.

control

cuando el trabajo se realiza desde el centro y con absoluta concentración, se controlan los movimientos que se ejecutan, sin permitir que los hábitos, se adueñen de ellos. joseph pilates llamó a su método “controlología”. Es importante conseguir el control del cuerpo en movimiento, de la mente sobre el cuerpo y de la respiración.

precisión

cada ejercicio contiene los principios en que se basa el método, por eso se debe prestar atención a los detalles.

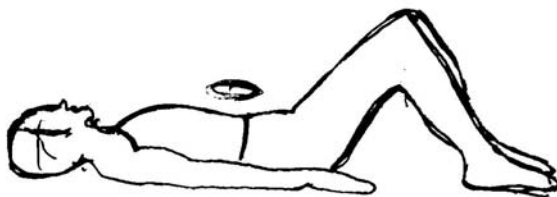
respiración

la respiración debe coordinarse con los movimientos. pilates escribió: “ante todo, aprenda a respirar correctamente”. defendía que forzar la espiración completa era la clave para una correcta inspiración. La espiración es fundamental, pues expulsa el aire viciado de los pulmones.

extensión de la columna

se produce en la inspiración.

fluidez en los movimientos



la maestra romana kryzanowska define el método pilates como “movimiento fluido que emerge de un fuerte centro”. los ejercicios son movimientos fluidos, con una dinámica específica. nada debe ser demasiado rápido ni demasiado lento. Velocidad no significa buen ritmo.

ejercicio

percibiendo el centro de energía,

1. percibir en la espiración como los músculos abdominales van naturalmente hacia adentro. 2. presionar hacia la columna con dichos músculos, suavemente, sin forzar y acentuar esta presión cada vez que se espira.

conceptos fundamentales

1. una línea central - que pasa por el centro del cráneo, tronco y caderas.
2. el ombligo hacia la columna, hacia adentro
3. mentón hacia el pecho (colocar una manta doblada para ayudar)
4. articular vértebra a vértebra la columna.
5. estabilidad pélvica (caderas ancladas al suelo)
6. pelvis neutral (con su curva natural)
7. extensión de la columna (al inspirar la columna se alarga)

posición de partida

debe sentirse estirado y alto, apretar las piernas una contra otra, piernas estiradas pero distendidas y el peso debe caer distribuido uniformemente en ambos pies y estos en una posición v, juntando los talones y separando las puntas. Se debe apretar las piernas una contra la otra, como si cerráramos una cremallera desde los talones.

la alternativa, que a mi me gusta es pies paralelos, un poquito más abiertos en la punta, equilibrando el peso sobre ellos.

para mejorar la alineación del cuerpo es necesario trabajar los músculos profundos que se encuentran muy cerca de los huesos, van de vértebra a vértebra o de una vértebra a las dos o tres más cercanas o de vértebra a costilla.

ejemplos de músculos profundos:

anteriores, el largo del cuello y el psoas

posteriores:

el trasverso espinoso, el dorsal largo, y el sacro lumbar.

músculos superficiales de la columna

el recto mayor, el oblicuo mayor

posteriores: el trapecio, el dorsal ancho.

los músculos profundos tienen una tendencia a la hipertonía, ya que son los músculos que nos mantienen erguidos en cambio los músculos superficiales son músculos que utilizamos para hacer movimientos de gran amplitud y la tendencia es la laxitud.

ejercicios prepilates

explorando el centro de energía

acuéstese de espalda sobre la colchoneta con las piernas estirada, los pies juntos y los brazos estirados a los lados, junto al cuerpo y con las palmas de las manos hacia abajo. sienta la espalda tan plana como pueda sobre la colchoneta y luego relaje, dejando que la espalda mantenga sus curvas naturales.

vientre hacia adentro

continuando con la posición anterior sintiendo la espalda relajada, lleve el vientre hacia adentro, como si estuviera cosida hacia la espalda, respire naturalmente.

columna hacia la colchoneta

continúe acostado con la columna hacia la colchoneta, lleve el ombligo hacia la columna y flexione las piernas, sienta anclada hacia la colchoneta toda la espalda.

estirando la nuca, mentón hacia el pecho.

evite tensar los hombros y el cuello, para evitarlos es importante se concentren en estirar la parte posterior del cuello, alargando cada una de las vértebras cervicales, para conseguirlo, debe presionar la nuca sobre la colchoneta, si está tumbado y estirando hacia el techo desde la coronilla, si está de pie.

apretar los glúteos

los glúteos forman parte del centro de energía. apriete los glúteos. Puede realizar este ejercicio de pie o tumbada.

empuje el vientre hacia adentro y apriete las nalgas, si está de pie los muslos deben rotar ligeramente hacia el exterior y la parte delantera de la pelvis debe inclinarse ligeramente hacia arriba.

ejercicios básicos

la alineación

la pelvis neutral (relajada con la curva natural)

la contracción de los músculos transversoespinoso (columna vertebral)

la estabilidad escapular (colocación de las escapulas)

las costillas y la respiración (percepción del dorsal ancho y el diafragma)

distendiendo el cuello(presionar suavemente sobre el suelo)

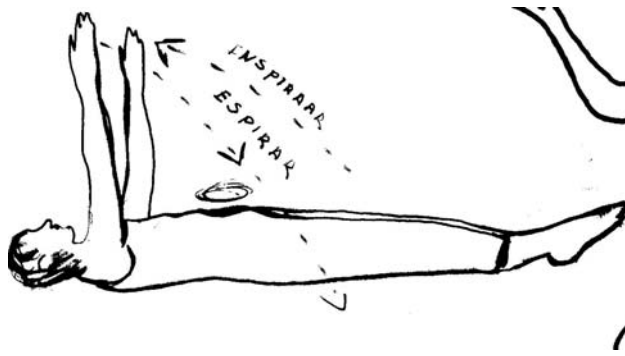
trabajo progresivo.

tabla de ejercicios

objetivo: estabilizar la cintura escapular, liberar las articulaciones de los hombros y abrir el pecho.

extensión de brazos.

contraiga los abdominales al espirar, empujando hacia la columna vertebral, perciba la banda escapular sobre el suelo, inspire al elevar los brazos, espire al volver a la posición de partida, las lumbares deben estar relajadas, en caso contrario, flexione las rodillas y apoye las plantas de los pies en el suelo o coloque una manta doblada debajo de la cintura.



es importante además de mantener el vientre hacia adentro, notar la colocación de la banda escapular, sobre el suelo.

brazos formando un círculo

igual que el anterior, hacer pequeños círculos con los brazos, manteniendo las escápulas colocadas sobre el suelo.