

PILATES SUELO Y MÉTODO HIPOPRESIVO

ANEXO XII

2018-2019

INDICE

1. Introducción *Pág. 3*
2. Origen, historia y evolución *Pág. 4*
3. Principios fundamentales *Pág. 6*
4. Los 34 ejercicios en suelo fundamentales *Pág. 9*
5. Metodología *Pág. 10*
6. Temporalización *Pág. 10*
7. Evaluación *Pág. 11*
8. Instalaciones y recursos materiales *Pág. 11*
9. Sesion tipo *Pág. 11*

1. INTRODUCCION

El **método Pilates**, o simplemente **Pilates**, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por el alemán Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

En sus principios fue llamado **Contrología** (*Contrology*), por el propio Pilates, debido a que recalca el uso de la mente para *controlar* el cuerpo, pero buscando el equilibrio y la unidad entre ambos. El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para, por ejemplo, prevenir y curar el dolor de espalda. Se practica en todo el mundo y debe una parte de su cada vez mayor popularidad a que es practicado por personajes famosos del mundo de la música, el cine, la danza o el deporte.



2. ORIGEN, HISTORIA Y EVOLUCION

Joseph Pilates fue un niño enfermizo, lo que le llevó a estudiar el cuerpo humano y la manera de fortalecerlo mediante el ejercicio. De esta manera, con el tiempo llegó a ser un gran atleta. Fue en Inglaterra donde comenzaría a desarrollar su método al ser internado durante la Primera Guerra Mundial, debido a su nacionalidad alemana, en un campo de concentración. Trabajando como enfermero, desarrolló una metodología para mejorar el estado de salud de otros internos mediante el ejercicio. Para los más débiles y enfermos montó sobre las camas un sistema de poleas y cuerdas para ejercitar los músculos, lo cual fue el origen de algunas de las posteriores máquinas por él ideadas (*reformer*, trapecio, silla y barril). Con el tiempo desarrollaría un gran número de ejercicios para ser realizados en ellas, así como otros para ser practicados simplemente en el suelo, sobre una colchoneta.

En 1923 se trasladó a Estados Unidos y montó en Manhattan, junto a su esposa Clara, un estudio para enseñar su método. Pronto se hizo popular entre coreógrafos y bailarines, cuyas lesiones derivadas del entrenamiento intensivo les obligaban a pasar largos periodos de recuperación e inactividad.

Escribió dos libros. En el primero **Tu salud: Un sistema correctivo de ejercicio que revoluciona el campo de la Educación Física** (*Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education*), de 1934, exponía sus teorías y filosofía sobre salud, higiene y ejercicio físico. El segundo, **Regreso a la vida a través de la contrología** (*Return to Life through Contrology*), de 1945, es un manual práctico con 34 ejercicios básicos, para que sus potenciales clientes probaran en su casa, sin necesidad de los aparatos, que el método realmente funcionaba.

Tras su muerte en 1967, su esposa Clara se hizo cargo del estudio hasta su fallecimiento diez años después, aunque durante todo ese tiempo fue dirigido por una de las alumnas de Joseph, Romana Kryzanowska. Pilates no formó expresamente profesores de su método, pero varios alumnos abrieron centros para enseñar su práctica y dos de los primeros, Lolita San Miguel y Kathy Grant fueron oficialmente certificados por él, bajo los auspicios de la Universidad de Nueva York, para enseñarlo. Junto con Ron Fletcher, que fundó un estudio en Beverly Hills en 1970 que sería el origen del reconocimiento del método entre los actores de Hollywood, y la psicoanalista Mary Bowen, que abrió su estudio en 1975, son denominados "los mayores" (*the elder*), por la organización a la que pertenecen, la *Pilates Method Alliance*. El término hace referencia a aquellos que estudiaron directamente con Pilates. También son consideradas *elders*, aunque no pertenezcan a esta organización, Romana Kryzanowska y Mary Pilates, sobrina de Joseph Pilates.

Otros profesores, alumnos directos de Pilates o de segunda generación, que han contribuido a la expansión del método por todo el mundo son, por ejemplo, la bailarina Eve Gentry, que ya a comienzos de los años sesenta

enseñaba el método en la Universidad de Nueva York y que posteriormente abrió su propio estudio en Santa Fe, Nuevo México; el bailarín Bruce King, que abrió un estudio en Nueva York a mediados de los setenta o Carola Trier, la única de los alumnos de Pilates que abrió un estudio en vida de éste y con su aprobación.

Con el paso de los años, el pilates ha evolucionado, creándose nuevas máquinas, aparatos de apoyo y formas de realizarlo, aunque la esencia se mantenga en todos ellos. También se han creado otros sistemas que combinan el pilates original con distintas disciplinas, como el **yogalates**, creado por Louise Solomon, que mezcla yoga con pilates; el **yogilates**; o el **pilates con chi**, que incorpora al método el concepto del qi (chi) o energía vital, propio de la medicina china tradicional.

También algunos puntos originales que se podrían considerar básicos han sido modificados. Por ejemplo, en los ejercicios en los que se apoya la espalda en el suelo, Pilates afirmaba que aquella debía estar plana, en total contacto con el suelo, mientras que hoy en día se considera que lo apropiado es respetar su curvatura natural, la lordosis lumbar. También ha variado la posición de codos y rodillas, que él recomendaba estirar completamente hasta bloquearlas, cosa que actualmente no se hace.

No obstante, la filosofía esencial del método es cada vez más influyente en todo tipo de deportes y entrenamientos y son muchos los deportistas, bailarines o entrenadores que incorporan sus principios a sus entrenamientos aunque no sigan estrictamente el método. De hecho, Pilates afirmaba que estos principios debían incorporarse a toda nuestra actividad diaria hasta que acabaran convirtiéndose en algo natural e inconsciente.

Uno de los problemas surgidos con la expansión del pilates es la necesidad de encontrar buenos profesores que puedan certificar su conocimiento del método. Así, han surgido diversas asociaciones de ámbito internacional para proteger la correcta transmisión de lo que consideran el método Pilates original y preservar sus principios, como la *Pilates Method Alliance*.

En el año 2000, tras un proceso legal que duró cuatro años y que enfrentó a Sean Gallagher, que había registrado la marca "Pilates", con Ken Endelman y Balanced Body Inc., el término fue considerado como un nombre genérico para un tipo de ejercicio, como yoga o karate. Esto tuvo, para bien o para mal, una importante repercusión, ya que desde entonces el término puede ser usado por cualquiera que lo desee, puesto que no existe una certificación oficial como profesor del método.

3. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES



Aunque el método Pilates se ha desarrollado y ha dado lugar a una gran cantidad de estilos y aplicaciones distintas, existen unos principios fundamentales que deben estar siempre presentes:

- **Alineamiento**
- **Centralización**
- **Concentración**
- **Control**
- **Precisión**
- **Fluidez**
- **Respiración**

Los ejercicios están fundamentalmente compuestos por movimientos controlados, muy conscientes, y coordinados con la respiración, con el fin de crear un cuerpo armonioso, coordinado, musculado y flexible. A través de la práctica, la mente va tomando conciencia de las capacidades, limitaciones, fortalezas y debilidades del cuerpo para mejorar el estado físico y mental. Es un deporte muy técnico, donde la correcta ejecución de los distintos elementos que componen cada ejercicio es más importante que el número de repeticiones o series.

Otros dos puntos muy importantes a remarcar son la respiración y el concepto de lo que Pilates denominó el *powerhouse*.

El *powerhouse*

El *powerhouse*, traducido en castellano como *centro de poder*, *centro de energía*, *centro* o *neutro*, fue situado por Pilates en la parte inferior del tronco, como una faja que rodea toda la zona lumbar y abdominal. Hace referencia, fundamental aunque no exclusivamente, al músculo transverso del abdomen, siendo precisamente la clave de todo el método su fortalecimiento, lo que habilita al cuerpo a moverse libre y equilibradamente, evitando movimientos y compensaciones perjudiciales. Todos los movimientos se inician y se sostienen desde esta zona, cuya utilización debe estar siempre presente durante la práctica de los ejercicios.

Su situación física y su función como origen y motor de todo el movimiento corporal coinciden en gran medida con los del *dantian* (“campo de cinabrio”) de

la medicina china tradicional, tal y como se aplican en la práctica del gigong o de las artes marciales internas, como el taichí.

La respiración

La respiración pura también cumple un papel primordial en el método. Los resultados de la buena práctica son muy significativos: mayor capacidad pulmonar y mejor circulación sanguínea son los primeros fines perseguidos, para traducirlos en fuerza, flexibilidad, coordinación mental y buena postura.

Se practica una respiración intercostal. Al inspirar se debe notar como las costillas se separan. En la espiración, que suele coincidir con la mayor intensidad del ejercicio, se cierran primero las costillas y después se hunde el *powerhouse*, con la sensación de pegar el ombligo a la columna. Algunos profesores añaden a esto el cierre del perineo y la contracción de los glúteos...

En la respiración de Pilates se inspira por la nariz y se exhala por la boca. Al inhalar es muy importante no relajar los músculos abdominales para así evitar perder la alineación postural y utilizar los músculos no adecuados durante la ejecución de los ejercicios. Además la exhalación, por su parte, facilita la contracción de los músculos abdominales, ya que, anatómicamente durante ella se produce un encogimiento a nivel de la caja torácica "hacia dentro y hacia abajo".

La respiración debe ser en todo momento lenta, continua y, durante ella, debe procurarse realizar inhalaciones y exhalaciones de la misma duración para así permitir un óptimo intercambio gaseoso oxígeno-dióxido de carbono en el cuerpo.

Como regla general, en Pilates la duración de las inhalaciones y exhalaciones varían en función del nivel del alumno, siendo recomendado 3 tiempos de inhalación y exhalación para alumnos principiantes, 5 tiempos para alumnos de nivel intermedio y 8 tiempos para alumnos avanzados.

Tipos

Aunque hoy en día existen muchos tipos de disciplinas englobadas bajo el término pilates, todas ellas se pueden agrupar en dos grupos fundamentales. Las del primero se realizan con la ayuda de máquinas especialmente diseñadas y las del segundo se practican en el suelo, sobre una colchoneta, aunque pueden incorporar diversos aparatos. No obstante, obviamente los principios que rigen ambos son idénticos y la realización de muchos de los ejercicios es muy similar.

Pilates con máquinas

Se realiza con la ayuda de varias máquinas ideadas por Joseph Pilates, aunque con el paso de los años han surgido distintas versiones y mejoras. Estas máquinas son principalmente cuatro:

- El **reformer**, una especie de cama sobre la que se desliza una plataforma mediante unos raíles, similar a la máquina de remo de los gimnasios tradicionales. En los gimnasios suele ser de madera y acero, aunque existen versiones más ligeras y fáciles de transportar que no tienen patas y se apoyan directamente en el suelo.
- El **trapecio** o **cadillac**, una especie de cama con una estructura de acero sobre ella, de la que el practicante puede colgarse en distintas posiciones usando diversas cuerdas y poleas. Fue ideado por Pilates durante su estancia en el campo de concentración aprovechando las camas del hospital en el que sirvió de enfermero. Existen versiones que combinan ambas máquinas, el *reformer* y el trapecio.
- La **silla**, creada por Pilates para la bailarina Kathy Grant. Como su propio nombre indica es similar a una silla, pero con unos pedales sujetos mediante varios muelles, que pueden quitarse o ponerse para disminuir o aumentar la resistencia, y unos apoyos laterales para subirse sobre ella. Se utiliza principalmente para ejercitar las piernas.
- El **barril**, una estructura con forma de medio cilindro, usado especialmente para estirar la columna vertebral.

Pilates en suelo

Se realiza en el suelo sobre una colchoneta. Puede incluir diversos accesorios:

- **Aro** (o **círculo mágico**). Es un aro flexible de unos cuarenta centímetros de diámetro y con dos agarres enfrentados que se sitúa a la altura de los tobillos (por dentro o por fuera) o de las rodillas o bien se coge con las manos. Es lo suficientemente flexible como para poder deformarse, ofreciendo una resistencia para aumentar el esfuerzo. Es el único de los accesorios utilizados en el pilates en suelo que fue ideado originalmente por Pilates, ya que los demás se han introducido con posterioridad.
- **Banda elástica**. Normalmente se agarra con las manos mientras se sujeta con los pies y sirve para aumentar la resistencia en la práctica de los ejercicios.
- **Pelota**. Es un gran balón de aproximadamente un metro de diámetro. Suele usarse para apoyar sobre el las piernas mientras se está tumbado en el suelo o para tumbarse directamente sobre él, bocarriba o bocabajo, y ejercitar la flexibilidad de la columna vertebral.
- **Bosu**. El *bosu*, acrónimo del inglés *both sides up* ("las dos caras hacia arriba") es una semiesfera rellena de aire y montada sobre una superficie rígida de plástico que, como indica su nombre, puede usarse por ambas caras. Su función, al igual que la de la pelota es proporcionar inestabilidad a la práctica de los ejercicios para así desarrollar el equilibrio y potenciar el uso de los músculos internos.
- Otros aparatos: **tabla de salto**, **tabla de extensión**, **cajón**, **pesas** (mancuernas)...

4. LOS 34 EJERCICIOS EN SUELO FUNDAMENTALES

En *Regreso a la vida a través de la contrología*, Joseph Pilates muestra, con fotografías de él mismo ejecutándolos, la realización de 34 ejercicios básicos en suelo de su método, de los más de 500 que llegaría a desarrollar. Estos ejercicios son (entre paréntesis el nombre en inglés):

1. El cien (*The hundred*)
2. Enrollamiento hacia delante (*The roll up*)
3. Enrollamiento hacia atrás con piernas abiertas (*The roll over with legs spread*)
4. Círculo con una pierna (*The one leg circle*)
5. Rodar hacia atrás (*Rolling back*)
6. Estiramiento de una pierna (*The one leg stretch*)
7. Estiramiento de ambas piernas (*The double leg stretch*)
8. Estiramiento de la columna (*The spine stretch*)
9. Mecedora con las piernas abiertas (*Rocker with open legs*)
10. El sacacorchos (*The cork-screw*)
11. La sierra (*The saw*)
12. El salto del ángel (*The swan-dive*)
13. Patada con una pierna (*The one leg kick*)
14. Patada doble (*The double kick*)
15. Tirar del cuello (*The neck pull*)
16. Las tijeras (*The scissors*)
17. La bicicleta (*The bicycle*)
18. El puente (*The shoulder bridge*)
19. Giro de columna (*The spine twist*)
20. La navaja (*The jack knife*)
21. Patada lateral (*The side kick*)
22. La V (*The teaser*)
23. Giro de cadera con los brazos estirados (*The hip twist with stretched arms*)
24. Nadando (*Swimming*)
25. Tirón de pierna, de frente (*The leg pull, front*)
26. Tirón de pierna (*The leg pull*)
27. Patada lateral de rodillas (*The side kick kneeling*)
28. Curva lateral (*The side bend*)
29. El bumerán (*The boomerang*)
30. La foca (*The seal*)
31. El cangrejo (*The crab*)
32. El balanceo (*The rocking*)
33. El equilibrio (*The control balance*)
34. Flexión (*The push up*)



5. METEODOLOGIA

En esta unidad didáctica la mayoría de los métodos son de reproducción, donde el alumno reproduce el modelo que le propongo, **¿por qué este método?** Debido al predominio del mecanismo de ejecución, a la complejidad de la tarea y puesto que es una técnica concreta y precisa.

Y necesario para poder conseguir un aprendizaje sin rodeo como expone Blanco Nespereira: Enseñar en el menor tiempo posible al mayor número de alumnos y con los máximos conocimientos.

A excepción de la primera sesión que a modo de recordatorio de años anteriores usaré el Descubrimiento guiado, proponiendo una situación en la cual los alumnos a través de la práctica y de la experiencia deben de resolverla, es decir, Aprendizaje significativo o transferencia.

En cuanto a las estrategias, primarán, la estrategia Global con polarización de la atención, **¿Por qué esta estrategia?** Debido a que, de esta forma los alumnos conocen desde el primer momento la actividad en su totalidad, incidiendo en el aspecto que considere oportuno, y volviendo a repetir la acción en su conjunto, Utilizando los Feed-back necesarios tanto individuales como a la clase en su conjunto.

Por ultimo los Estilos de Enseñanza, utilizaré mayormente Mando directo, indicando que acción se realiza, como y cuando, refiriéndome al ritmo de ejecución.

6. TEMPORALIZACIÓN:

Durante el curso de las actividades deportivas del Ayuntamiento de Corella, lo que se pretende es desarrollar una programación que ayude a los alumnos a conseguir los objetivos estimados.

Se trabajará sobre grupos con clases 2 días a la semana y grupos que trabajarán 3 días a la semana.

En cada sesión se trabajarán en torno a 6 ejercicios específicos de Pilates.

7.EVALUACIÓN: el profesor corregirá de forma continua a los alumnos.

Los alumnos conseguirán los objetivos progresivamente en cada sesión.

8. INSTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES

En esta UD se realizara integra en el pabellón, utilizando una esterilla por alumnos, el equipo de música, CD' de música relajante, y los materiales necesarios para cada ejercicio.

9 SESIONES TIPO

OBJETIVOS:

1. Reforzar y tonificar los músculos, mejorar la postura y aportar flexibilidad y equilibrio.
2. Mejorar la capacidad vascular.
3. Aliviar problemas relacionados con el estrés, disminuyendo tensión y fatiga.
4. Fortalecer la musculatura abdominal.

CONCEPTOS:

1. Adquisición de los conocimientos básicos del pilates, los tipos de ejercicios existentes y de los principios que rigen los ejercicios.
2. Valoración de la importancia del pilates como método de reducción de tensión,
3. Conocer distintas técnicas de respiración.

PROCEDIEMIENTOS:

1. Ejercicios compuestos por movimientos controlados, muy conscientes y coordinados con la respiración.
2. Ejercicios técnicos, donde la correcta ejecución de los distintos elementos que compone cada ejercicio.

ACTITUDES

1. Mantener una actitud activa y concentrarse en cada ejercicio.
2. Mostrar atención a las explicaciones del profesor.
3. Disfrutar y sentirse bien consigo mismo tras la realización de las sesiones

Realizar ejercicios con una postura correcta, valorando su importancia para la prevención de lesiones.

Controlar la respiración, para conseguir la relajación muscular y evitar tensiones innecesarias. En la sesión podemos distinguir 4 momentos:

Momento de encuentro (10'), momentos de actividad motriz (35'), momento de calma (15') y por ultimo momento de despedida (5'). Tiempo total: **60'**

Sesión N° : 1 evaluación inicial, presentación y posiciones básicas	
Momento de encuentro (15')	Lista de control, Cuestionario y Explicación de la sesión.
Momentos de actividad motriz (40'),	Calentamiento + <u>Principios</u> En base a un ejercicio básico explicar los principios incidiendo sobre ellos: <u>concentración, centralización, control, respiración, precisión y fluidez</u> . Los principios de precisión y fluidez se alcanzan con la práctica y experiencia del método (30'.5' por principio)
Momento de calma	Valoración de la sesión e introducción de aspectos de la sesión posterior.
Momento de despedida (5').	