



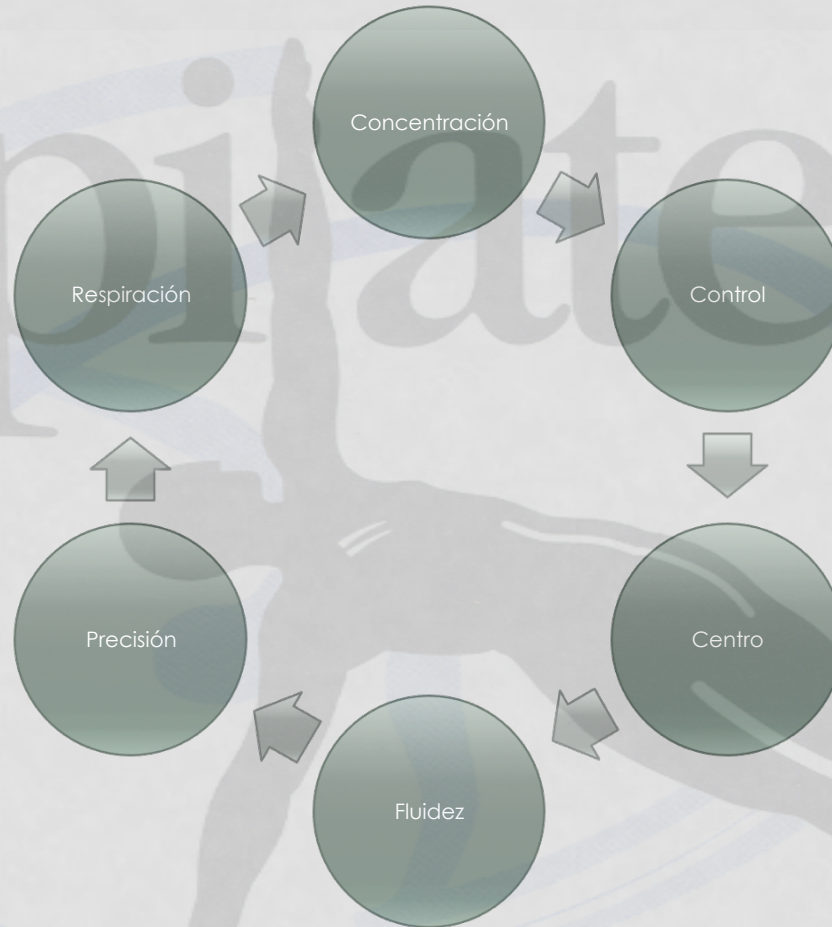
# PRINCIPIOS DEL PILATES

SEMINARIO: “TÉCNICAS DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN EL  
PROFESORADO”

MIGUEL GUAL PÉREZ-TEMPLADO  
IES VILLA DE ABARÁN



# PRINCIPIOS PILATES



## PRINCIPIOS PILATES

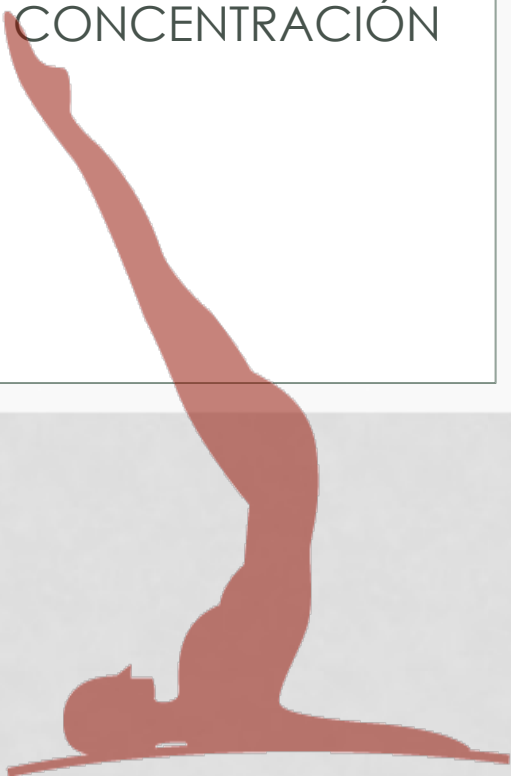
# CONTROL



No existe un ejercicio de Pilates desaconsejado sino mal aplicado. Muchas técnicas de Pilates requieren de un control total de su ejecución dado que si no es así podrían desencadenar una lesión o una ejecución que con la repetición a lo largo del tiempo puede desencadenar en lesiones crónicas.

## PRINCIPIOS PILATES

### CONCENTRACIÓN



Los ejercicios de Pilates requieren una **propiocepción** (percepción a través de los receptores internos del cuerpo) sobrenatural. Aunque parezcan ejercicios sencillos y de fácil ejecución técnica, **conceptos** como la activación del transverso del abdomen, la apertura de las costillas, la respiración superior, la pelvis neutra, etc. son imposibles de poner en marcha si tan solo nos centramos en ejecutar el ejercicio y contar las repeticiones.

## PRINCIPIOS PILATES

### CENTRO



Este es quizá uno de los principios más importantes del método Pilates. Del Ingles "Power House", el Centro de Poder es la zona **que está comprendida** por el suelo pélvico por abajo por arriba por el músculo del diafragma, lateralmente comprende los músculos oblicuos externos e internos, en la zona ventral se sitúa el recto abdominal y el transversal del abdomen y en la zona dorsal la masa de la zona lumbar.

Las **formas de referirse al centro** de poder son muchas: anillo muscular, centro energético, banda de fuerza, mansión del poder, anillo central, etc. elige la que más te guste pero nómbralo siempre igual para que tus alumnos te entiendan.

El método pretende en todo momento potenciar este centro para mejorar la postura, reforzar todos los movimientos de las extremidades y dinamizar un centro de energía fundamental en muchas disciplinas orientales como el Yoga o el Tai Chi.

## PRINCIPIOS PILATES

### FLUIDEZ



Las técnicas del método se realizan siempre de forma controlada, fluida, sin prisas y concentrada; no hay cabida para los movimientos **con inercias o explosivos**, tampoco para movimientos antinaturales ni entrecortados. Un todo constituye el ejercicio que se desarrolla al ritmo respiratorio del ejecutante y fuera de toda artificialidad.

## PRINCIPIOS PILATES

### PRECISIÓN



La técnica ejecutoria de un ejercicio constituye otro principio fundamental. Aunque existen multitud de variantes y adaptaciones de los ejercicios de Pilates, cada uno posee un **patrón de ejecución propio** y del cual no podemos salirnos pues de su correcta ejecución dependen tanto sus beneficios como la prevención de lesiones.

## PRINCIPIOS PILATES

### RESPIRACIÓN

Quizá uno de los principios más controvertido e importante sea este. Aunque multitud de manuales indican cuándo hay que inhalar y cuándo hay que exhalar, la inmensa mayoría no dan explicaciones de por qué e incluso caen en contradicciones.

Un ejercicio con una respiración inadecuada **puede desencadenarse en problemas** posturales, presiones del suelo pélvico, hiperventilaciones, aumentos de la presión arterial. Por otro lado una correcta respiración nos hará ejecutar el ejercicio de forma más segura y obtener de él todos sus beneficios.





# PRINCIPIO ERCM

