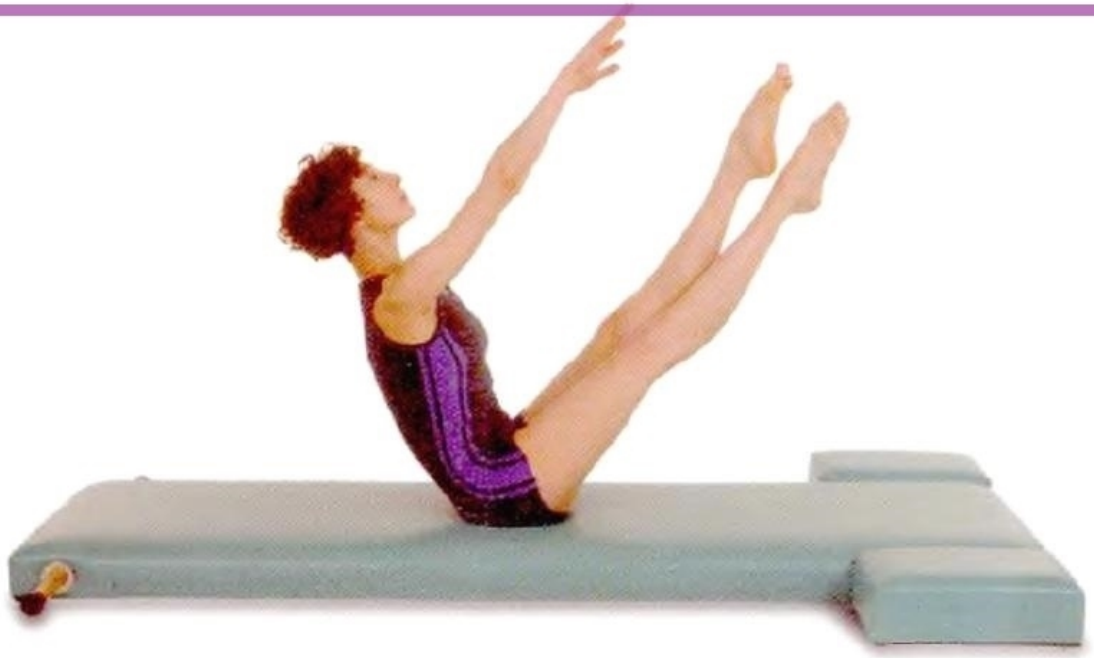


El auténtico método Pilates

El Arte del Control

ESPERANZA APARICIO y JAVIER PÉREZ

mr Prácticos

El auténtico método Pilates

El arte del control

Esperanza Aparicio

Javier Pérez

Primera edición: Marzo de 2005
Segunda edición: Abril de 2005

Aunque los autores y el editor han realizado todos los esfuerzos necesarios para asegurar que la información de este libro sea la correcta, no se hacen responsables de daño, pérdida o inconveniente padecido por ninguna persona al usar este libro o al seguir sus consejos.

Ilustraciones de interior: Óscar Martínez

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor. Todos los derechos reservados.

© 2005, Esperanza Aparicio
© 2005, Javier Pérez
© 2005, Ediciones Martínez Roca, S.A.
Paseo de Recoletos, 4. 28001 Madrid
www.mrediciones.com
ISBN: 84-270-3122-X
Depósito legal: M. 18.039-2005
Fotocomposición: EFCA, S.A.
Impresión: Gráficas Rógar, S. A.

Impreso en España-Printed in Spain

ÍNDICE

Agradecimientos 15

PRIMERA PARTE
EL MÉTODO PILATES

1. Definición de Pilates 21
2. Historia breve 25
3. Qué es y qué no es Pilates 29
4. Cómo distinguir a un auténtico profesor del método Pilates 33
   Maestras del método Pilates 34
5. Los seis principios básicos 37
   Centro de energía 37
   Concentración 38
   Control 38
   Precisión 39

Respiración. 39
Fluidez de movimiento. 40

6. Seis conceptos fundamentales 41
Posición Pilates. 41
La línea central y «la caja» 43
El ombligo hacia la columna, «hacia dentro y hacia arriba» 43
Mentón hacia el pecho. 44
Articular vértebra a vértebra la columna. 44
Curva C 45

7. Los aparatos de entrenamiento 47
Universal Reformer 48
El Cadillac 48
Silla alta 49
Silla Wunda 49
Barril grande. 49
Corrector de la columna y barril pequeño. 50
Pedi-pole. 50
Círculo mágico. 51

SEGUNDA PARTE

INICIÁNDOSE EN EL AUTÉNTICO MÉTODO PILATES

1. Antes de empezar los ejercicios en la colchoneta. 55
Precauciones antes de empezar, advertencias al lector 57
Respirar por la nariz 57
Entrenar en condiciones especiales 58
Cuellos débiles o delicados 59
Hombros, codos o muñecas 59
Espalda. 59

Caderas 60
Rodillas 60
Tobillos 60
Embarazo 61

2. A tener en cuenta 63
Hiperextensión de las articulaciones 63
Las posiciones de los pies 63
Calidad/cantidad 64
Positividad/perseverancia 65

3. Ejercicios prepilates 67
Explorando el centro de energía 67
El ombligo hacia la columna 68
La columna hacia la colchoneta 69
Estirando la nuca/mentón al pecho 70
Activar/recoger/apretar los glúteos 73
5-10-15 74
Rodar hacia abajo 76

4. Ejercicios prepilates sentados 79
Elevarse por encima de las caderas 79
Elevar una rodilla 80
Ejercicios para los hombros 83
Subir y bajar los hombros 83
Círculos con los hombros 85
Ejercicios para el cuello y la nuca 86
De lado a lado. Mirar alrededor por encima de los hombros 87
Mirar hacia el ombligo 88
Llevar la oreja hacia el hombro 90
Semicírculo 91

TERCERA PARTE

LA COLCHONETA DEL AUTÉNTICO MÉTODO PILATES

Tabla de sistemas, repeticiones y orden de los ejercicios... 94

1. Ejercicios de colchoneta del sistema básico..... 97
Los cien..... 97
Rodar hacia delante..... 101
Círculos con una pierna..... 104
Rodar como una pelota..... 109
Estiramiento de una pierna..... 111
Estiramiento de dos piernas..... 114
Estiramiento de la columna hacia delante..... 117

2. Ejercicios de colchoneta del sistema intermedio..... 121
Estiramiento alternado con las piernas estiradas.... 121
Estiramiento de las dos piernas estiradas..... 124
Entrecruzado..... 127
Balancín con las piernas separadas..... 129
Sacacorchos..... 132
Sierra..... 136
Círculos con la nuca..... 139
Patada con una pierna..... 142
Patada con dos piernas..... 146
Estiramiento de la nuca..... 149
Serie de patadas laterales..... 152
Delante/detrás..... 152
Arriba/abajo..... 156
Pequeños círculos..... 158
El bromista I..... 161
La foca..... 164

3. Ejercicios de colchoneta del sistema avanzado..... 167
Elevación de las piernas hacia atrás..... 167

Buceo de cisne 170
Navaja suiza 173
Torsión de la columna 177
Tijeras 180
Bicicleta 183
Puente sobre los hombros 187
Serie de patadas laterales 189
Bicicleta delante/detrás 189
Elevación de piernas 193
Batir las piernas 195
Círculos con la cara interior de los muslos 198
Patata caliente 200
Tijeras grandes 203
Grand rond de jambe 205
El bromista II 209
El bromista III 211
Bumerán 214
Círculos de caderas 218
Nadar 222
Tirar de la pierna hacia abajo 224
Tirar de la pierna hacia arriba 226
Patadas laterales arrodillado 229
Sirena 232
Flexiones 237

CUARTA PARTE

SERIE DE LA PARED

Círculos con los brazos 243
Rodar hacia abajo 247
Sentarse 248
«2 x 4» de frente a la pared 252

QUINTA PARTE

SERIE CON LAS PESAS

Tabla de sistemas, repeticiones y orden de los ejercicios... 259

1. Ejercicios del sistema básico 261
   Brazos hacia delante 90° 261
   Brazos a los lados 90° 263
   Flexiones del antebrazo de pie 266

2. Ejercicios del sistema intermedio 269
   Boxeo 269
   Laterales 271
   El murciélago 273
   Cremallera 275
   Afeitado 277

3. Ejercicios del sistema avanzado 281
   Flexiones del antebrazo en tabla 281
   Expansión del pecho 283
   Círculos con los brazos 285
   Estocadas 287

Lista de estudios 291

Dedicado a Manuel Aparicio,
mi queridísimo y adorado padre.

ESPERANZA

AGRADECIMIENTOS

El proyecto de realizar un libro de ejercicios sobre la colchoneta del método Pilates estaba en nuestra agenda desde que partimos de Nueva York y aterrizamos en Barcelona en 1999. Nuestro objetivo por aquel entonces era abrir el primer estudio Pilates, al que, tras mucho pensar, denominamos Estudio El Arte del Control, como el propio Joseph Hubertus Pilates tenía en la placa de su apartamento estudio de la Octava Avenida de Nueva York. Consultamos este nombre con nuestra maestra Romana Kryzanowska y le pareció una excelente idea, a la vez que la llenó de alegría.

Desde la apertura del estudio hemos seguido barajando la idea de escribir este libro, pero se ha ido posponiendo debido al duro trabajo de un profesor del método Pilates, sumado a que nuestro estudio es el primero y único en Cataluña, al tiempo que el único en España donde se imparten las enseñanzas originales del maestro Pilates con la aprobación y colaboración de las dos maestras, Romana Kryzanowska y su hija Sari Mejía Santo, además del casi total desconocimiento de la existencia de este método y la tarea de tener que darlo a conocer a través de conferencias, congresos y medios de comunicación en general.

Otra prioridad importante para nosotros en estos cinco años fue la de crear la escuela de certificación de profesores en el mé-

todo Pilates bajo el nombre de Programa de Instrucción Independiente El Arte del Control, por J. H. Pilates® en colaboración con Romana's Pilates LLc., un programa para alumnos elegidos y que desean formarse en el auténtico método Pilates, tal como fue creado por J. H. Pilates y su esposa Clara, transmitido posteriormente, desde 1941, a nuestra maestra Romana, quien, a su vez, se lo transmitió a su hija Sari.

Durante este tiempo hemos visto como han aparecido, de una manera vertiginosa, escuelas, certificaciones, profesores, estudios Pilates y también multitud de libros. Consideramos que era el momento idóneo para elaborar esta obra. Actualmente, los motivos son más numerosos que antes. Los podríamos resumir diciendo que nos gustaría colaborar a aclarar y defender, en la situación actual de absoluto caos al respecto, nuestra posición inquebrantable de llevar al público el método original que diseñó el señor Pilates y que nos fue transmitido a través de nuestras maestras. Hace bastantes años, encontrándonos en Brasil junto con Romana, y con motivo de la inauguración de la escuela en São Paulo, nos dijo lo siguiente: «Nunca, en 55 años que llevo impartiendo el método Pilates, he sentido la necesidad de cambiar absolutamente nada de lo que aprendí de mi maestro [Pilates]». «Todavía no ha habido nadie que haya podido mejorar la labor de este genio.»

Por esta razón, agradecemos a Romana Kryzanowska y a su hija Sari hacernos colaboradores de esta tradición tan valiosa. Gracias a su incansable labor, y a miles de horas observando sus enseñanzas, nos han abierto el camino para comprender mejor al ser humano e intentar ayudarlo mediante este legado. Nos han enseñado, además, toda la técnica del método, y a tener respeto, humildad, trabajo y dedicación por nuestra profesión. (Nosotros, que venimos de la tradición del ballet clásico, ya conocíamos estas palabras.)

Queremos dar las gracias a nuestros padres y familiares, que durante todos estos años nos han apoyado en nuestros proyectos, en especial a Manolo, el papá de Esperanza, que día a día,

antes de dejarnos, nos ayudó y colaboró con especial amor e incansablemente a que se hicieran realidad nuestros sueños.

Gracias a Ildefonso Falcone de Sierra, nuestro gran amigo que nos escuchó desde un principio con toda la paciencia del mundo y continúa apoyándonos, y a Elena Yepes por ser como es. Finalmente, a J. L. Pérez del Pulgar por ayudarnos.

No podemos olvidar a todos nuestros clientes del estudio, pasados y presentes, con quienes hemos podido experimentar mejoras en ellos y en nosotros mismos gracias a El Arte del Control.

Esperamos que este libro sea un compañero de viaje para toda su vida y que no se quede en el camino como, seguramente, pasará con todas las copias e imitaciones del método Pilates que existen en la actualidad.

ESPERANZA APARICIO Y JAVIER PÉREZ
Octubre de 2004

PRIMERA PARTE

EL MÉTODO PILATES

1

DEFINICIÓN DE PILATES

«Un buen estado físico es el primer requisito para ser feliz.» Esta frase de J. H. Pilates podría resumir perfectamente la filosofía del método creado por él. Un buen estado físico que se consigue haciendo intervenir no sólo el cuerpo sino también la mente y el espíritu, con el objetivo final de «realizar las múltiples tareas de nuestra vida diaria con agrado y energía».

Pilates es un programa de entrenamiento físico y mental que considera el cuerpo y la mente como una unidad, dedicándose a explorar el potencial de cambio del cuerpo humano. Este cambio, que tiene por meta alcanzar un mejor funcionamiento corporal, se basa en el fortalecimiento del centro de energía, expresión que denomina la circunferencia del tronco inferior, siendo ésta la estructura que soporta y refuerza el resto del cuerpo. El segundo pilar del método es la aplicación de los seis principios básicos fundamentales: concentración, control, centro, fluidez en los movimientos, respiración y precisión.

El método Pilates es la completa coordinación de cuerpo, mente y espíritu. Un sistema único de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento desarrollado por Joseph H. Pilates hace casi noventa años que trabaja en secuencias de movimientos controlados y precisos, con un equipo de aparatos especializados diseñados por el propio Pilates, que ofrecen un conjunto de resistencias

variables al esfuerzo muscular que actúan como los propios músculos, combinando este trabajo con el de suelo o colchoneta. Los ejercicios se realizan en distintas posiciones (acostados, sentados, arrodillados, inclinados y de pie), evitando siempre el impacto o la presión sobre los músculos, las articulaciones y los tejidos. Las sesiones son supervisadas, íntegramente, por profesores debidamente cualificados y diplomados.

Las personas que practican con regularidad este método desarrollan el cuerpo de una forma armónica, vigorizan la mente, elevan el espíritu, mejoran su postura, se mueven con mayor desenvoltura, duermen mejor y consiguen un cuerpo más fuerte, flexible y una figura más estilizada. Pilates facilita la armonía y el equilibrio muscular. Es un método eficaz por sí mismo, que no fatiga ni aburre y que debe practicarse en su máxima pureza sin mezclarse simultáneamente con otras disciplinas o terapias.

El método equivale a una «ducha interna»: su corazón bombeará con mayor fuerza y mejor ritmo, pero evitando que se acelere y realice un trabajo excesivo; el torrente sanguíneo circulará con renovado vigor y regularidad, oxigenará la sangre, estimulará el drenaje linfático y los órganos internos.

«Lo ideal sería que nuestros músculos obedeciesen a nuestra voluntad, o lo que es lo mismo, que ésta no estuviese dominada por las acciones reflejas de nuestros músculos.» «Es la mente la que guía el cuerpo.» Joseph Pilates creía en el poder de la mente para controlar el cuerpo, por lo que no es extraño que muchas personas queden muy sorprendidas ante el bienestar y la energía que sienten tras las primeras clases. Pilates demostró su teoría una y otra vez durante muchos años de investigación y entrenamiento.

Se busca la armonía mental y física: la realización de las capacidades físicas de cada persona y la corrección de desequilibrios y debilidades, por lo que lo recomendamos a casi todo tipo de personas, siendo indiferente la edad o profesión.

J. H. Pilates fue un acérrimo defensor de la pureza de su método, al que definió como una combinación de arte y ciencia, y transmitió esta convicción a sus discípulos directos. Sin embargo,

en los últimos tiempos, y a partir de la determinación judicial de un tribunal estadounidense, que convirtió en genérico el término Pilates, miles de personas utilizan este nombre como gancho para obtener beneficios meramente comerciales. Este uso desaprensivo del método sólo puede producir un deterioro del modelo auténtico, lo que se traduce en la drástica reducción de la eficacia de los resultados.

Nos gustaría resaltar la importancia del tipo de lenguaje y su correcta traducción del idioma original, el inglés, tanto para el profesor que imparte clases como para el practicante del método. J. H. Pilates defendía un lenguaje preciso, claro y natural para impartir su método. Él fue eliminando un vocabulario determinado para perfilar otro típicamente Pilates. Si asiste a un estudio auténtico del método Pilates le llamará la atención la forma de instruir por parte de los profesores a sus alumnos. Se utiliza un vocabulario especial que incluye infinitas frases tanto de Pilates como de su esposa Clara. Para nuestro país, hemos realizado una labor de aproximación lo más exacta posible, muchas veces con la ayuda de Romana y Sari, que hablan español, para nuestra suerte. Si acude a un auténtico estudio Pilates en cualquier lugar del mundo escuchará que los profesores, en sus respectivos idiomas, usan el mismo lenguaje «técnico» y, en numerosas ocasiones, frases del creador del método.

2

HISTORIA BREVE

Sobre la figura y vida de J. H. Pilates se han escrito todo tipo de fantasías, invenciones y desaciertos debido a varias causas. La principal es que hoy día existen muy pocas personas vivas que puedan relatar la vida y anécdotas de este genial personaje. Romana Kryzanowska compartió profesión y amistad con el matrimonio Joseph y Clara desde 1941 hasta el fallecimiento de ambos. Todavía siguen acudiendo al estudio de Romana personas que tomaban sesiones con Joseph o Clara en aquellos tiempos. Joseph era, sin duda alguna, una persona de una vida tan intensa como su metodología. En general, era amigo de sus amigos, con un carácter muy marcado, despreocupado por lo financiero, muy celoso de sus enseñanzas, trabajador incansable, observador, con una inteligencia intuitiva innata, orgulloso de su trabajo, visionario, y poseedor de un enorme potencial de invención.

Joseph Hubertus Pilates nació en 1880 cerca de Dusseldorf, en el seno de una familia de clase media. Debido a una frágil salud en su infancia y a su sed de conocimientos, se dedicó con empeñó a los estudios de anatomía, física, biología y todo cuanto se cruzaba por su paso. Cuando era adolescente, limpiaba el jardín de un vecino, que poseía una importante biblioteca, a cambio de poder disfrutar de ésta. Ya a esta temprana edad era un apasionado de la civilización griega, la cual estudió y le sirvió de inspi-

ración para su futura metodología. En sus ratos libres pasaba las horas observando el movimiento de los animales en el bosque cercano a su casa.

Más tarde, estudió disciplinas físicas orientales, ya que Alemania, a principios del siglo XX, estaba a la vanguardia en estas cuestiones. Así, con ese afán de superación que poseía, también estudió, y practicó, disciplinas de entrenamiento físico occidentales, y llegó a convertirse en boxeador y acróbata circense.

Se enroló en una compañía de circo, junto con su hermano, que realizó una gira por Londres cuando estalló la primera guerra mundial. Todos los componentes de la *troupe* fueron confinados por prevención en la isla de Man. Pilates se dedicó, entre otros menesteres, a entrenar con sus ejercicios a sus compañeros. Por aquel entonces, corría el año 1918, hubo una gran epidemia de gripe, que sus compañeros consiguieron superar. Además, para mejorar la condición física de los soldados que estaban lesionados, se le ocurrió instalar resortes en las camas para que pudieran ejercitarse. Allí, gestó su idea de diseñar unos aparatos que apoyaran su método de acondicionamiento físico.

Después de la guerra, regresó a Alemania, donde sus entrenamientos llamaron la atención en el mundo del baile. Conoció, entre otros, a Rudolf von Laban. Guillermo II presionó a Pilates para que enseñara su sistema de gimnasia al nuevo ejército alemán. También recurrieron a él atletas, entre ellos el campeón de boxeo de los pesos pesados, Max Schmeling. En 1926 Pilates decidió seguir a Schmeling a Nueva York, ya que éste aspiraba al título de campeón mundial, bajo la promesa del representante del boxeador de financiarle allí un estudio. En el viaje desde Londres a Nueva York en barco, Pilates conoció a Clara, que más tarde se convirtió en su esposa.

En 1926 abrió su estudio en la Octava Avenida de Nueva York, y atrajo rápidamente a personas famosas e influyentes de la ciudad, como Ruth St. Denis, Ted Shawn, Martha Graham y George Balanchine, entre otros.

Joseph Pilates escribió dos libros con la colaboración de su amigo William John Miller, el primero en 1934, *Your Health*, que es un compendio de su filosofía, y otro en 1945, *Return to Life Through Contrology*, que se centra en los ejercicios de colchoneta.

Romana Kryzanowska conoció a Pilates gracias a George Balanchine en 1941. Ella era, por aquel entonces, una aventajada estudiante de ballet cuando sufrió una lesión en un pie. Balanchine le presentó a Joe, que era como le llamaban sus amigos, para que le ayudara a mejorar su pie. Romana, después de unas cuantas sesiones con Pilates, se convirtió en una adepta de su método. Durante tres años asistió casi a diario al estudio de Joe, y en 1944 enseñaba en el mítico estudio junto con Pilates y su esposa Clara.

La popularidad de Pilates no paró de crecer desde su llegada a Nueva York. La revista *Dance Magazine* en su número de febrero de 1956 decía: «En un momento u otro, prácticamente todos los bailarines de Nueva York se han sometido mansamente a la briosa instrucción de Joe Pilates».

Cuando Joe falleció en 1967 tenía 87 años. No dejó testamento que designara sucesor para continuar su método. Clara y Romana continuaron su labor en el estudio original de Nueva York. Dada la avanzada edad de Clara, le pidió a Romana Kryzanowska que tomara la dirección del estudio. Aceptó y dirigió el mítico estudio hasta la muerte de Clara, en 1977, y ha proseguido su labor de conservación y difusión del método de J. H. Pilates y Clara hasta nuestros días junto a su hija Sari Mejía Santo.

3

QUÉ ES Y QUÉ NO ES PILATES

La labor realizada por J. H. Pilates con su método perduró en su forma original durante toda la vida de su creador. Clara y Romana Kryzanowska continuaron su labor hasta la actualidad, ayudando a miles de individuos, comprendiendo la obra de este genio y aplicando «su método original», producto de toda una vida de investigación y observación del funcionamiento natural del cuerpo humano, junto con la corroboración de los resultados. Su obra ha perdurado de una manera revolucionaria hasta hoy porque es perfecta. Lo propio de una obra maestra es que no hay que añadirle ni suprimirle nada; cada detalle es necesario, porque ocupa su sitio en el conjunto. Como decía J. H. Pilates: «Por qué no apuntar hacia lo más alto en vez de quedarse con la mediocridad». Así, dicho de esta manera, podría parecer que se trata de un sistema cerrado, ortodoxo y hermético, pero nada más lejos de la realidad. El método Pilates es todo lo contrario de las definiciones anteriores. Como toda ciencia y todo arte, para comprenderlo y estudiarlo se necesita mucha dosis de humildad, estudio continuado y profundo y mucha práctica con sentido común. Y como todo método, técnica o ciencia, posee sus propias leyes, fórmulas, principios, conceptos, etc.

Hoy día existen innumerables controversias acerca de lo que se puede considerar como el auténtico método Pilates. Estas con-

troversias tienen un factor común: el de confundir al público, y un claro interés económico, aprovechando el buen y popular nombre de que goza el método Pilates. No puede haber controversia al respecto, ya que la tradición auténtica y la historia del método demuestran por sí solas la futilidad de estas controversias.

El método y los estudios Pilates reciben su nombre de su inventor, Joseph Hubertus Pilates, por lo tanto, como todo arte, recibe el nombre de su creador para designar la obra que hizo. El método Pilates debería designar los ejercicios, principios, conceptos, etc., inventados y practicados por su creador, por lo cual cualquier modificación, que las hay a miles, y no exageramos, adición, mezcla, variación y alteración del orden de los ejercicios propios y, lo que es muy importante, del objetivo de los mismos, se trata simplemente de otra cosa y no del método Pilates.

En una época en la que la industria del *fitness* se empeña constantemente en lanzar al mercado tendencias nuevas, innovadoras y milagrosas, el método Pilates continúa siendo una fórmula de resultados constatados e indiscutibles. Usa una serie de aparatos que la industria del *fitness* ha visto, con claridad, que a través del márketing generan fuertes ingresos. Esta industria ha lanzado la idea del método Pilates junto con la formación de profesores en el método a sus medidas financieras según un elaborado plan, por lo que existen en el mercado numerosas tendencias de formación de profesorado que han convertido la palabra Pilates en un híbrido; infinidad de estilos, mezclas y derivados, donde casi todos se proclaman los más auténticos, además de sumarse la fuerza de los medios de comunicación poco serios e igualmente interesados.

Como remate, también existen tendencias que nos explican que han actualizado y mejorado el método Pilates, ya que, según ellos, éste se ha quedado obsoleto. Con un poco de sentido común, lo lógico para poder cambiar algo, sea una técnica o un método, es conocerlo muy bien; no se puede cambiar algo que se desconoce, o que se conoce superficialmente. Esto es pura pretensión. Ante las supuestas actualizaciones, si una persona conoce a la perfección el método Pilates, comprende que el cuerpo humano sigue

caminando, trabajando y moviéndose, al fin y al cabo, con las mismas articulaciones, número de huesos y músculos desde hace miles de años. El método creado por J. H. Pilates se basa en ese movimiento natural del ser humano mediante ejercicios creados y constatados por él mismo, lo que da como resultado su obra. El ser humano, como cuerpo físico, no ha cambiado, y los cientos de ejercicios diseñados por este genio siguen hoy día ayudando a mejorar a miles de personas con el método tal como él lo creó. Cuando alguien conoce bien un método sabe que lo único que puede mejorar es su práctica personal y sus enseñanzas a otros, en el caso de ser un profesor. La gran pregunta es ¿por qué siguen llamando método Pilates a lo que ni siquiera el propio Pilates reconocería como su método, tal como se practica y enseña hoy? Usted puede consultar sus libros, fotografías, películas y los testimonios de personas que estuvieron con él. ¿Por qué, si lo que están enseñando en muchos lugares es tan maravilloso, no lo llaman con el nombre de quien lo ha «mejorado y actualizado»? La respuesta es clara, necesitan del buen nombre del método y el trabajo humilde y constante durante muchos años de profesores que han llevado el nombre de Pilates hasta donde está en la actualidad. El tiempo pone cada cosa en su lugar.

El método Pilates se ideó para conseguir un cuerpo sano, una mente sana y una vida sana. Si tuviéramos que definir Pilates con una sola palabra diríamos que es *movimiento;* si tuviéramos que definirlo con dos palabras diríamos que se trata de *movimiento* con *control*, y si lo tuviéramos que hacer en tres palabras: *fuerza, elasticidad* y *control.*

Aplicar Pilates significa aplicar todo el método como fue concebido, de una forma individual y no colectiva, utilizando, además, todos los aparatos diseñados por su creador. Usted puede tomar sesiones individuales en un estudio totalmente equipado donde su sesión es íntegramente supervisada por un profesor; luego, en casa, y además con la ayuda de este libro, puede complementar su sesión o sesiones realizando los ejercicios de la colchoneta.

4

CÓMO DISTINGUIR A UN AUTÉNTICO PROFESOR DEL MÉTODO PILATES

Un profesor del método Pilates debe dominar de tal forma el método que pueda garantizar su resultado, o sea, potenciar y guiar la capacidad del individuo de progresar constantemente, y esto requiere una larga práctica.

La formación del profesor es de fundamental importancia, por lo que es necesaria, y exigible, una sólida vivencia del método, además de conocimientos teóricos. Debe finalizar con éxito el programa completo de certificación, en el que se incluyen todos los sistemas: principiante, básico, intermedio y avanzado, y saber manejar todos los aparatos. Un profesor del método Pilates no es tal si sólo conoce o está certificado en un sistema o un aparato del método. No ha de olvidarse que Pilates es un método integral, y como tal, un buen profesor debe conocerlo en su totalidad.

Romana's Pilates™ es la marca que representa a Romana's Pilates LLc., que es una compañía ubicada en Nueva York. Fue creada en marzo de 2003 con el fin de servir de protección legal de la propiedad intelectual generada por Romana Kryzanowska del legado de J. H. Pilates y Clara Pilates, así como para poder transferir poderes legales a terceras personas sobre esta propiedad legal.

Anteriormente a esta fecha, Romana Kryzanowska y Sari Mejía Santo trabajaron muchos años en el Pilates Studio® de Nueva York. Debido a diferencias insalvables, decidieron separarse y continuar con la labor de preservación de la pureza del método y crear el Romana's Pilates LLc. Hoy, a la hora de recibir una sesión de Pilates, si usted está buscando autenticidad y el método en su forma original, puede solicitar al estudio o profesor el título expedido por Romana's Pilates LLc., con un número de serie y firmado por Romana y Sari.

MAESTRAS DEL MÉTODO PILATES

Tanto Romana Kryzanowska como Sari Mejía Santo son las más reconocidas maestras del método. Expresamos nuestra admiración y agradecimiento por la fidelidad, trabajo y respeto con que han sabido conservar en su enseñanza la pureza del método.

Romana Kryzanowska

En 1941, siendo estudiante de la American School of Ballet en Nueva York, recibió su primera clase con Joseph Hubertus Pilates por recomendación de George Balanchine. A partir de ese momento, siempre estaría muy cerca de las enseñanzas de J. H. Pilates y su esposa Clara, y desde 1944 fue profesora en el estudio original. Tras la muerte de J. H. Pilates, Clara le encomendó la tutela del estudio y de las enseñanzas del maestro. Durante 60 años, Romana Kryzanowska ha enseñado el método Pilates en todo el mundo, visitando universidades y pronunciando conferencias, así como en su propio estudio, el Drago's Gym, en Nueva York. Gracias a ella se ha podido conservar el método Pilates en su estado más puro y original tal como fue diseñado por su creador. Posee en su haber documentos, vídeos, cartas y cientos de fotografías que corroboran, además de su indiscutible presti-

gio como maestra, la autenticidad de sus enseñanzas. En Estados Unidos lleva su propio programa de certificación para profesores Romana's Pilates LLc. junto a su hija Sari Mejía Santo, colaborando con otros países en la formación de profesores, como en España, con El Arte del Control por J. H. Pilates®, Chile, Italia, Holanda, Francia, México, Brasil, Australia y Estados Unidos.

Sari Mejía Santo

Hija de Romana Kryzanowska, conoció el método Pilates desde su niñez; el propio J. H. Pilates diseñó un buen número de ejercicios especialmente concebidos para ella y su tipo corporal. Completó su carrera de danza clásica bailando como profesional en Europa y en diversas compañías de baile en Estados Unidos, como bailarina y coreógrafa. Es, con su madre, maestra de profesores del programa de certificación Romana's Pilates LLc., y es la heredera de la tradición después de Romana. Viaja por todo el mundo con el fin de enseñar el método a profesores, a la vez que enseña en el Drago's Gym.

5

LOS SEIS PRINCIPIOS BÁSICOS

Puede sentirse desbordado al iniciarse en la práctica del método Pilates por el modo en que los seis principios básicos transforman un sistema de ejercicios aparentemente sencillos en un completo y complejo mundo de puro movimiento. Cada ejercicio está concebido para integrar estos principios, por ello, al principio, sin un profesor que le supervise, su técnica puede ser irregular y los resultados, infructuosos. Es necesario incorporar los principios de forma correcta y trabajar los conceptos fundamentales hasta que fluyan de forma natural y se conviertan en hábito.

CENTRO DE ENERGÍA

El centro de energía es definido como el «cinturón» (anterior y posteriormente hablando) que se extiende desde la base de las costillas hasta por debajo de la pelvis. Constituye el pilar fundamental del método. Todo el trabajo empieza a partir del centro y continúa desde él. El centro soporta el tronco, ayuda a mejorar la postura, facilita movimientos equilibrados y afina el control motor de las extremidades.

Todos los movimientos irradian desde el centro de energía: fluyen a partir del interior de este centro hacia afuera. Respetan-

do otras disciplinas y técnicas, el centro en el método Pilates es un centro físico y no un centro místico. El desarrollo del centro de energía ayuda a prevenir el dolor de espalda y otras lesiones, e implica menos fatiga.

CONCENTRACIÓN

Para beneficiarnos completamente del trabajo, los ejercicios deben realizarse con una absoluta concentración. Es «la mente la que guía el cuerpo». Los ejercicios no deben ejecutarse de un modo casual o repentino, sino que la mente se debe centrar con el cuerpo en movimiento. Al realizar los ejercicios, es fundamental tener conciencia de todas las partes del cuerpo, enfocando la concentración se consigue una total conciencia del cuerpo. Todas las partes del cuerpo están interconectadas y se influencian entre sí, de modo que aprender a concentrarse es esencial para aprender a controlar el cuerpo y la mente.

En el método Pilates se estudia cuidadosamente el «trabajo de la fundación». Cada ejercicio tiene unos objetivos y una razón de ser. Las pautas e instrucciones son fundamentales para obtener el éxito global de cada ejercicio, ignorar los detalles supone sacrificar el valor y el beneficio del ejercicio. La razón de la necesidad 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 —casi siempre erróneos— o la gravedad se adueñen de ellos. Joseph Pilates llamó a su método El Arte del Control o «contrología». Es importante conseguir el control del cuerpo en movimiento, de la mente sobre el cuerpo y del pa-

trón de respiración. Nada en el método Pilates es casual, el control es una clave esencial para conseguir la calidad deseada del movimiento, un movimiento que ha de ser preciso.

PRECISIÓN

Todos los ejercicios tienen una estructura clara, una forma precisa y una dinámica adecuada. Los ejercicios fueron diseñados con el fin de obtener el máximo beneficio de cada uno de ellos. Se debe prestar mucha atención a los detalles, ya que la calidad en los movimientos es más importante que la cantidad. La precisión ayuda a incrementar el control, además de combatir hábitos y patrones de movimiento no deseados. Pilates dijo: «Concéntrese en los movimientos correctos cada vez que se ejercita o los hará incorrectamente y perderán su valor». La precisión ayuda a disminuir el riesgo de lesiones, por eso los ejercicios avanzados sólo son recomendables para los alumnos que tienen «precisión» en la ejecución de los movimientos.

RESPIRACIÓN

La respiración debe ser adecuadamente coordinada con los movimientos. Joseph 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, como cuando «estrujamos un paño empapado de agua». Normalmente, inspiramos en el punto de esfuerzo y espiramos en la relajación, aunque esta regla puede cambiar dependiendo del tipo de ejercicio.

FLUIDEZ DE MOVIMIENTO

A menudo, la maestra Romana Kryzanowska define el método Pilates como «movimiento fluido que emerge de un fuerte centro». Trabajando interiormente desde un centro fuerte, los movimientos fluyen hacia afuera. Para obtener la máxima fluidez, debe realizarse el mínimo movimiento, sobre todo en las transiciones de los ejercicios. Cada uno de los ejercicios está ligado a otro; en realidad, no hay ningún momento en que cese el movimiento. Los ejercicios son secuencias de movimientos fluidos, realizados sin rigidez, sin brusquedades y con una dinámica específica. Nada debe ser demasiado rápido ni demasiado lento. Velocidad no significa buen ritmo, aunque la lentitud puede llegar a ocasionar tensiones.

El **ritmo** es la manera armoniosa de combinar y encadenar las secuencias de movimientos con las pausas, acentos y diferentes tiempos de cada ejercicio y entre uno y otro.

6

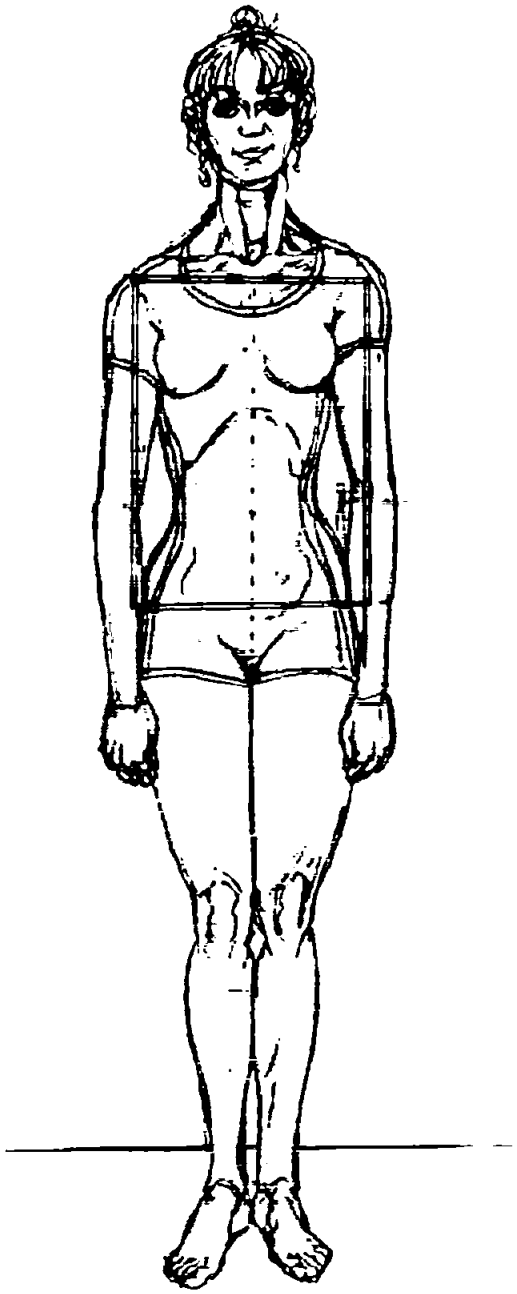
SEIS CONCEPTOS FUNDAMENTALES

POSICIÓN PILATES

El modo de estar de un hombre es reflejo de su actitud respecto a la vida, las tensiones son efecto de una persona que no se sostiene bien. Generalmente, una persona con una buena postura se mantiene en pie fácil y elegantemente, sin exagerar ninguna de las curvas de la columna, y con la cabeza, el tronco y las piernas equilibrados, cada parte sobre la de debajo correctamente alineada. Existe un eje que se apoya sobre una base sólida, que se mantiene sin esfuerzo en la vertical y con una actitud erguida, estable y recogida. En la posición Pilates debe sentirse estirado y alto, pero no rígido, el peso uniformemente distribuido en ambos pies y éstos en una posición en V, juntando los talones y separando las puntas de los pies (el ángulo de apertura varía según la persona). Se deben apretar las piernas una contra la otra, como si cerráramos una cremallera desde los talones.

Las piernas deben estar suavemente estiradas, con los músculos distendidos, los abdominales ligeramente apretados y la espalda cómodamente recta y estirada; el peso debe estar distribuido lo más uniformemente posible, ni demasiado delante ni demasiado atrás. Debemos reconocer que la postura depende de la edad, la ocupación, el físico y la salud del individuo. Corregir la posición

es de suma importancia, ya que es la mejor manera de empezar a activar el centro de energía para soportar correctamente la espalda.



Cuando está de pie con la zona lumbar arqueada, los huesos delanteros de la pelvis caen demasiado hacia abajo; lleve el vientre hacia dentro y hacia arriba, dirija la rabadilla hacia el suelo y levante los huesos delanteros de la pelvis, alargue la columna entera. Piense en el equilibrio correcto de la cabeza, que debe poder moverse libremente sobre la cúspide de la nuca manteniendo toda la longitud de la columna.

LA LÍNEA CENTRAL Y «LA CAJA»

La línea central es la línea que divide el cuerpo en dos mitades. El método Pilates trabaja alrededor de esta línea central. Podemos dibujar una línea de hombro a hombro y de cadera a cadera, estas dos líneas rectas discurren perpendiculares a la línea central. La intersección de éstas con otras dos líneas que, paralelas a la línea central, unen hombro y cadera por cada costado constituyen los límites de lo que denominamos «la caja». La caja sirve como referencia para el resto del cuerpo y su correcta alineación. Tomando estas líneas como referencia, usted puede descubrir que se inclina o pivota sobre un solo lado. Tome conciencia y corrija cualquier desalineación de la caja. Trabajar cada ejercicio del método Pilates dentro del marco de la caja asegura la correcta alineación y el control de las extremidades.

EL OMBLIGO HACIA LA COLUMNA, «HACIA DENTRO Y HACIA ARRIBA»

A menudo se habla mucho de «columna neutral». La expresión columna neutral se entiende como la posición en que la columna mantiene sus curvas naturales; esto puede observarse con facilidad estando de pie, pero cuando el cuerpo está tumbado e interviene la gravedad, la correcta posición de la columna puede ser más difícil de lograr. Este concepto NO forma parte de la técnica original y auténtica.

Existen dos errores muy comunes que deben evitarse: uno es remeter, que consiste en bascular la pelvis de manera que la parte inferior se eleve y la superior apunte hacia abajo. En los ejercicios del método Pilates en los que se indica que la espalda debe mantenerse plana sobre la colchoneta, hay que evitar que las nalgas se eleven provocando tensión en los músculos de las caderas. El otro error es arquear, que ocurre cuando los músculos abdominales no son lo bastante fuertes para soportar una posición co-

rrecta y, como consecuencia, la columna se arquea, soltando hacia afuera los músculos del abdomen y acortando los músculos de la parte inferior de la espalda. Ambas posiciones, remeter y arquear, son incorrectas. Para conseguir una adecuada alineación, sólo debe extender la columna a lo largo de la colchoneta y concentrarse en sentirla toda pegada, creando la menor distancia posible entre el vientre y la espalda, pero sin mover o bascular la pelvis y alargando la zona lumbar. Practique empujar el ombligo hacia la columna mientras continúa respirando sin dejar que el vientre salga hacia afuera.

MENTÓN HACIA EL PECHO

En los ejercicios en que yazca con el cuerpo plano sobre la colchoneta, y con la cabeza y las extremidades elevadas, la posición de la cabeza es vital para contribuir a eliminar la tensión del cuello y concentrar el trabajo en el centro de energía.

El peso de la cabeza se desplaza hacia el pecho, llevando el mentón hacia el mismo y rodando las vértebras cervicales. Si el mentón baja demasiado y presiona el cuello, la posición, además de incómoda, es incorrecta, aunque dejar el peso de la cabeza hacia atrás provoca tensión en el cuello y una incorrecta alineación de la columna. Lleve el peso de la cabeza hacia el pecho conservando espacio bajo el mentón, y dirija la mirada hacia el ombligo para garantizar el trabajo del centro de energía y facilitar la concentración hacia el mismo.

ARTICULAR VÉRTEBRA A VÉRTEBRA LA COLUMNA

La columna está formada por una serie de huesos (las vértebras) que puede movilizar para mejorar la postura y, en realidad, estirarse más, e incluso aumentar la estatura. Sea cual fuere el ejercicio de Pilates que esté realizando, no debe hacer movimientos

bruscos o repentinos con la espalda. A Joseph H. Pilates no le gustaba ver a las personas hacer movimientos abruptos con la espalda, especialmente si estaba recta, y siempre remarcaba que hay que mover el cuerpo hacia arriba y hacia abajo de forma suave y gradual, como si estuviera rodando la columna simulando el movimiento de una gran rueda, vértebra a vértebra. Esto, aunque le llevará algún tiempo, fortalecerá su espalda y le evitará problemas y lesiones en el futuro.

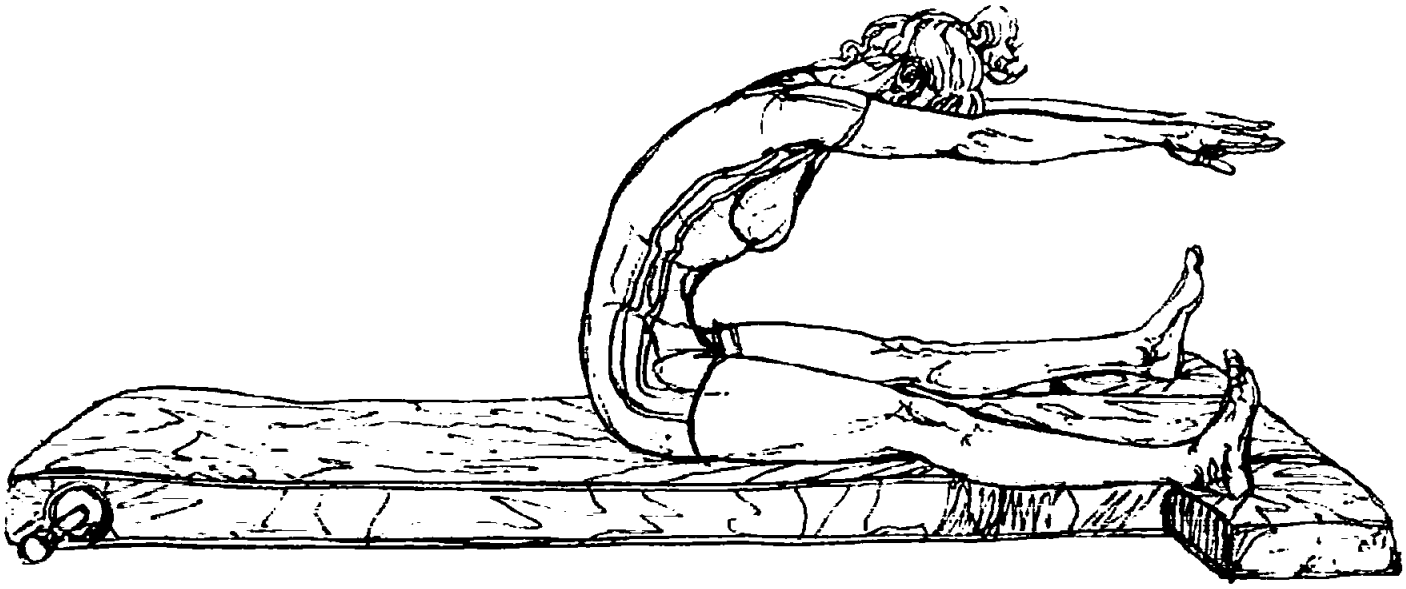
Este concepto tiene su aplicación más importante en los movimientos que, más o menos, se parecen a los que se realizan en una clase de gimnasia, los llamados «sentadillas».

Articular la columna vértebra a vértebra implica que se debe trabajar toda la columna, moviendo y separando cada vértebra e intentando rodar al subir el tronco y desenrollar al bajarlo. Puede que, al enrollar y desenrollar la columna, sienta algunas zonas que se resisten con el movimiento; esos puntos rígidos son los que se deben trabajar y oxigenar más para incrementar su apertura y flexibilidad. Si no puede rodar completamente, hágalo sólo hasta donde pueda, y en caso de dificultad utilice las manos para ayudarse a seguir rodando el resto del tronco. Piense en crecer a medida que cada vértebra se estira por encima de la anterior y aplique este concepto tanto para enrollar la columna como para desenrollarla; además, esta acción de rodar en uno y otro sentido ayuda a limpiar los pulmones, pues obliga a expulsar el aire impuro para inhalar aire puro.

CURVA C

En el método Pilates no se trabaja con el concepto de vientre plano. Usando el centro de energía se trabajan los abdominales para que realicen su correcta función: aguantar el tronco protegiendo y manteniendo flexible la columna. Con anterioridad, hemos hablado del concepto «ombligo hacia la columna hacia dentro y hacia arriba», que aplicamos igualmente cuando al presionar el

vientre hacia dentro contra la columna y hacia arriba se forma una curva cóncava en forma de C, consiguiendo más espacio entre la cintura y las caderas y, con esto, más espacio para los órganos internos.



7

LOS APARATOS DE ENTRENAMIENTO

Un verdadero estudio Pilates y, por lo tanto, una auténtica sesión del método, se compone sobre todo del trabajo en los aparatos, además del trabajo en la colchoneta. Las medidas exactas de todos los componentes de estos aparatos fueron afinadas por el propio Pilates, consecuencia de la investigación y el desarrollo de su método. A la hora de elegir un estudio Pilates es sumamente importante que los aparatos sean verdaderas réplicas de los modelos originales, de lo contrario, los resultados nunca serán, ni por asomo, parecidos a los obtenidos con el trabajo en los aparatos adecuados. Con las imitaciones modificadas de los aparatos se invierte un tiempo muy superior de entrenamiento para poder conseguir algún resultado similar a lo que se consigue con los diseños originales.

Piense, utilizando la lógica y el sentido común, lo importante que puede ser este punto: todos los ejercicios imaginados y creados por el propio Pilates fueron desarrollados y experimentados en *sus* aparatos. Los aparatos vienen a ser como «el traje a medida de los ejercicios» diseñados por Pilates.

A continuación, vamos a presentar y describir los aparatos más importantes de todos los creados por J. H. Pilates para el desarrollo de una sesión de su método.

UNIVERSAL REFORMER

Es, por excelencia, el más popular, y como su nombre indica ayuda a «reformar», trabajando de una forma integral todo el cuerpo, desde la punta de los pies a la cabeza.

Es una plataforma parecida a una cama, con un carro deslizante compuesto por una pieza abatible para reposar la cabeza y dos bloques para apoyar los hombros. Este carro se mueve a lo largo de la plataforma, en la cual también existe la barra para los pies. El carro está sujeto con unos resortes, que ofrecen una resistencia variable, a la plataforma, y que representan la función de los músculos. Trabajando, controlando y estirando estos resortes, el carro se desliza con fluidez y los músculos se fortalecen, estiran y tonifican sin crear un gran volumen muscular. Los ejercicios que se practican en el Universal Reformer se realizan en diversas posiciones: acostado, sentado, arrodillado y de pie, y se ejecutan con un número muy bajo de repeticiones.

Toda persona sana que se inicie en el método debe comenzar la sesión en el Universal Reformer; sólo en casos excepcionales un principiante comenzará su sesión con los ejercicios de la colchoneta sobre el Cadillac, ya que comenzar en la colchoneta es más duro al no disponer de la ayuda de los resortes.

EL CADILLAC

Es una plataforma en forma de cama rodeada por un marco de metal. En este marco están sujetas: la barra de empuje, la barra del trapecio, la barra de rodamiento posterior y los resortes para los brazos y las piernas que aportan una resistencia variable. Los ejercicios que se ejecutan en este aparato se enfocan, principalmente, a trabajar las piernas, el abdomen, las caderas y el pecho, y es, al mismo tiempo, especialmente beneficioso para personas que poseen una espalda poco flexible.

Además, este aparato está diseñado para evitar que las personas de edad avanzada o lesionadas tengan que agacharse hasta el suelo, ya que tiene la altura apropiada para facilitar el desarrollo de los ejercicios para este tipo de alumnos.

SILLA ALTA

Es un aparato en forma de silla con un respaldo largo, dos postes a los lados con asas para las manos y un pedal sujeto con dos resortes para la resistencia. Es excelente para fortalecer el centro de energía, las caderas, los glúteos, las piernas, las rodillas, los pies, el tendón de Aquiles y los brazos, así como para potenciar el control y el equilibrio.

SILLA WUNDA

Pilates creó este aparato para las personas que no podían asistir con frecuencia a su estudio, pero que poseían unas bases muy sólidas de su método. Es el original gimnasio casero, que puede ser usado como una silla cuando no es utilizado para el ejercicio.

Es uno de los aparatos más desafiantes, ya que exige un conocimiento avanzado del método. Es de gran ayuda para fortalecer el centro de energía, además de trabajar la columna, las caderas, los glúteos, las piernas, los pies y el equilibrio.

BARRIL GRANDE

La estructura del Barril grande está diseñada para ayudar a trabajar con la correcta alineación corporal. El trabajo en el Barril grande se centra en fortalecer el centro de energía y el tronco, además de estirar la columna, las caderas y las piernas. Es un aparato imprescindible para realizar ciertos ejercicios del sistema

intermedio y es excelente para practicar e introducir algunos ejercicios avanzados que más tarde se realizan en el Universal Reformer.

CORRECTOR DE LA COLUMNA Y BARRIL PEQUEÑO

El Barril pequeño y el Corrector de la columna son aparatos que demandan un fuerte centro de energía, por lo que hay que asegurarse de estar preparado para trabajar en ellos. Utilizando el centro de energía, ambos aparatos trabajan la espalda y las caderas para corregir la postura y el movimiento. Ayudan a mejorar la respiración, desentumecer las caderas, afinar los muslos y trabajar la simetría, además de ser excelentes para personas que padecen de escoliosis y osteoporosis. A menudo, el Barril pequeño se usa para los alumnos más delicados o de menor estatura, mientras que el Corrector de la columna lo utilizan los alumnos más altos.

PEDI-POLE

Es un poste en forma de T muy larga con una base sólida y dos resortes enganchados en cada extremo de la T. Este poste está diseñado para representar la columna vertebral, lo que permitirá alinearla en el centro para trabajar y potenciar la simetría y la coordinación. No es un aparato para principiantes, pero, no obstante, se debe preparar al alumno para trabajar en él. Normalmente, los hombres comienzan a trabajar en el Pedi-pole antes que las mujeres. Fortalece el centro de energía y trabaja la postura, la alineación, la coordinación, el control, la respiración y el equilibrio, y es de gran ayuda para cantantes, bailarines y gimnastas.

CÍRCULO MÁGICO

El Círculo mágico fue diseñado, en un principio, para mujeres embarazadas que ya conocían el método. A partir del quinto mes de gestación, al no poder realizar muchos ejercicios, se benefician del trabajo con el Círculo mágico, realizando ejercicios en posiciones acostadas, sentadas y de pie. No es un aparato para principiantes, ya que ha de trabajarse desde el centro de energía, y aunque ayuda a fortalecer los músculos internos de la pelvis, el pecho y los brazos, no se debe caer en la tentación de utilizarlo precipitadamente. También los alumnos más avanzados pueden incrementar la dificultad de los ejercicios de la colchoneta con el uso de este pequeño aparato y hacer más retadora su rutina de ejercicios.

SEGUNDA PARTE

INICIÁNDOSE EN EL AUTÉNTICO MÉTODO PILATES

1

ANTES DE EMPEZAR LOS EJERCICIOS EN LA COLCHONETA

Nuestra intención es que con la ayuda de este libro tenga en casa un repertorio de ejercicios, un orden, unas advertencias y unas recomendaciones específicas, de manera que pueda, si no le es posible acudir a un estudio, o desea complementar su sesión privada con una colchoneta en casa, disfrutar de este método como una herramienta de trabajo corporal. Siempre es muy recomendable consultar a un profesor que le asesore en su programa individual.

La piedra angular del método Pilates es conseguir y consolidar el centro de energía. Emprenda esta aventura con un deseo de mejorar, un espíritu positivo y una voluntad firme.

La importancia de las instrucciones y los detalles que se enumeran en cada ejercicio se podría resumir en esta frase del propio Pilates: «El desarrollo de los pequeños músculos incide en el de los mayores. Tal como se usan ladrillos pequeños para construir grandes edificios, cada músculo es importante para el desarrollo del sistema muscular como un todo».

Reserve un tiempo en que nadie le moleste, el ejercicio es más beneficioso y agradable cuando la mente está totalmente conectada con el cuerpo. Concentrarse unos momentos en el centro de energía, el control, la precisión, la fluidez de movimiento y la respiración resulta mucho más beneficioso para poder alcanzar la

sensación de bienestar y aumento de autoestima a través del movimiento. No busque un éxito concreto.

Haga cada movimiento según su habilidad, usando siempre el sentido común, pero no vaya más allá de sus límites, recuerde que debe estar al mando en todo momento.

Vaya introduciendo los ejercicios poco a poco, sin agobiarse, no olvide que este método, tal como se presenta en este libro, es el resultado de toda una vida de investigación, y para que tenga un sentido y los resultados sean óptimos deberemos seguir las pautas que se indican. Practique sin prisas y con diligencia uno a uno los ejercicios, aprendiendo bien cada uno antes de seguir con el próximo, hasta que consiga realizar la serie de ejercicios del sistema básico hasta el más mínimo detalle y sin recurrir al texto. Hacer ejercicios sin entender las condiciones previas que requieren es infructuoso. Al principio, siempre se escapan algunos detalles (incluso cuando piense que sabe hacer un ejercicio siempre podrá mejorar si revisa las instrucciones).

Éste será el momento para proponerse realizar toda esta serie del sistema básico tres veces por semana en días alternos. Cuando consiga realizarla con cierta soltura y fluidez, entonces podrá empezar a añadir ejercicio por ejercicio en el orden determinado, no añadiendo más de dos ejercicios nuevos al día y sin repetir ningún ejercicio más veces de las recomendadas.

Si es principiante, debe empezar el trabajo de colchoneta en casa, no excediendo de quince minutos al día; vaya introduciendo nuevos ejercicios paulatinamente hasta alargar la duración, que no debe superar los cuarenta y cinco minutos o, máximo, una hora.

Puede medir su progreso de dos formas: realizar una sesión de colchoneta más larga, como resultado de añadir más ejercicios, o ganar en dinámica y ritmo sin sacrificar el control y el conocimiento, haciendo un sistema más corto en tiempo.

PRECAUCIONES ANTES DE EMPEZAR, ADVERTENCIAS AL LECTOR

- Realice los ejercicios sobre una colchoneta para proteger la columna.
- Si lo necesita, porque una vez tumbado sobre la espalda la cabeza está demasiado inclinada hacia atrás y puede sentirse incómodo, use un pequeño cojín o una toalla doblada para apoyar la base de la nuca.
- Se recomienda usar durante el entrenamiento una indumentaria cómoda, recuerde que también respira por los poros de la piel. Vaya descalzo o en calcetines.
- Evite comer fuerte al menos una hora antes de la sesión de entrenamiento.
- Paciencia, perseverancia y constancia son sus compañeras para el progreso.
- Es importante que tenga presente que para poder realizar los ejercicios del sistema avanzado debe tener un fuerte centro de energía, y, sobre todo, NO padecer ningún dolor agudo o lesión.
- Trabaje en silencio para «escuchar» sus necesidades, dificultades y progresos en el trabajo.

RESPIRAR POR LA NARIZ

La nariz filtra, hidrata, dirige el aire hacia los pulmones, lo calienta, registra el sentido del olor, trae oxígeno, crea la mucosidad, mantiene una ruta de desagüe de los sinus y afecta el sistema nervioso. La respiración y la mente son interdependientes, si uno retiene la respiración, la mente empieza a ponerse alerta, si la respiración es irregular y accidentada, la mente se vuelve más dispersa. El dominio de la respiración fortalece la mente y le ayuda en su concentración.

Pilates solía decir que «para respirar correctamente, se debe

inhalar profundamente y luego exhalar todo el aire de los pulmones como si se estrujara un paño mojado».

ENTRENAR EN CONDICIONES ESPECIALES

Como norma general, cuando existen lesiones o problemas físicos se trabaja con el cuidado de no ejercer presión sobre la zona afectada, sin embargo, siempre que la molestia permita cierta movilidad, en el método Pilates, tras años de experiencia con resultados positivos, creemos que es necesario continuar moviendo el cuerpo y trabajar en mantener el correcto equilibrio muscular y una buena alineación, que normalmente se pierde cuando existen lesiones, y que a menudo son causantes de éstas. Además, el método siempre centra el trabajo, principalmente, dentro de las articulaciones, protegiendo y fortaleciendo los tendones y los ligamentos y favoreciendo el riego sanguíneo, con lo cual se consigue una mejora global.

En el caso de las personas que necesitan un tratamiento especial para recuperar la salud, es imprescindible seguir un sistema completo de movimientos supervisados hasta que mejore su salud considerablemente; sólo entonces pueden independizarse y hacer por sí solas los ejercicios. Cuando hay que introducir modificaciones en el sistema previamente establecido, es necesario supervisar los cambios en la medida en que cada individuo lo requiera. Por esto, es fundamental comprender que la práctica independiente de este Arte del Control, aunque se trata de un objetivo muy deseable, se puede lograr hasta cierto punto.

Si ya tiene dolores y malestar en alguna parte del cuerpo, tiene que tener especial cuidado; un dolor agudo es siempre señal de alarma y es aconsejable consultar a su doctor respecto a la cuestión de realizar sin supervisión los ejercicios que se dan en este libro. A continuación, le indicamos algunas modificaciones y consejos. Recuerde que todos los ejercicios deben realizarse, SIEMPRE, sin dolor.

Cuellos débiles o delicados

Si tiene el cuello delicado, coloque una pequeña almohada debajo de la nuca. Si cuando está tumbado levantar la cabeza le resulta doloroso, déjela apoyada. Con el tiempo, y si es posible, elévela durante breves instantes y vuelva a descansar la cabeza cuando note que está haciendo demasiado esfuerzo. Use siempre el centro de energía y no el cuello para levantar la cabeza. Evite ejercicios donde sea imprescindible elevar la cabeza o que conlleven presión sobre los hombros o el cuello.

Hombros, codos o muñecas

En los tres casos es aconsejable no elevar peso, al igual que no ejercer presión. Las lesiones y las molestias en los hombros suelen estar muy relacionadas con el cuello, y viceversa, es probable que tenga la necesidad de colocar una pequeña almohada y reposar la cabeza. Con los problemas de hombros, vigile la amplitud del movimiento de los brazos y trabaje de forma cuidadosa con movimientos más pequeños. Es importante mantener, en todo momento, una correcta alineación en las articulaciones.

Espalda

Concéntrese en tirar del ombligo hacia la columna vertebral. Cuanto más estreche el espacio entre el vientre y la columna, más protegida estará la espalda. Si la tuviera lesionada, realice sólo los ejercicios en los que conserve la columna plana y estirada, ya sea en posición de acostado o sentado. No haga ejercicios que conlleven la torsión de la columna. Los ejercicios en que esté tendido sobre el estómago se consideran los más inseguros y no son recomendados. Si padece molestias a menudo, es aconsejable trabajar con las piernas flexionadas y separadas en paralelo a la amplitud

de las caderas, conservando la correcta alineación respecto a los pies, rodillas y caderas, en lugar de juntar las piernas.

Caderas

Los problemas de cadera pueden limitar el grado de inclinación del cuerpo hacia delante; en el caso de realizar este movimiento, hágalo con cuidado y sin provocar dolor. Evite ejercer presión o forzar la articulación, y cuando trabaje con las piernas levantadas pruebe a suavizar o aflojar las rodillas. Al igual que en los casos de espalda delicada, se puede trabajar en posición paralela de piernas.

Rodillas

Evite aquellas posiciones en las que tenga que estar arrodillado, en las que presione, estire o doble la pierna completamente o hiperextienda las rodillas. Se recomienda, así mismo, trabajar con las piernas un poco flexionadas. Cuide la simetría y la alineación de las piernas; a menudo, el dolor de rodillas puede ser consecuencia de una mala postura. Trabajar en paralelo puede ser más recomendable al principio, aunque no todas las personas poseen la misma anatomía.

Tobillos

Evite arrodillarse o sentarse sobre los pies, y no ejerza presión. No flexione ni estire demasiado los pies y cuide en todo momento la correcta alineación con la pierna durante la realización de los ejercicios.

Embarazo

Si no ha practicado el método Pilates con anterioridad a su embarazo, NO debe iniciarse ahora en el método; si, por el contrario, ya es una veterana en el método puede seguir practicando, aunque con ciertos cambios. Como norma fundamental, todos los ejercicios donde esté tendida sobre el vientre han de ser excluidos de la rutina de ejercicios desde el inicio del embarazo. Durante éste existe la posibilidad de modificar ciertos ejercicios. El método Pilates es ideal como gimnasia posparto, aun cuando no lo haya practicado nunca; puede empezar los ejercicios en cuanto el doctor se lo permita.

2

A TENER EN CUENTA

HIPEREXTENSIÓN DE LAS ARTICULACIONES

Con la intención de moverse de una manera sencilla, alargando y estirando el cuerpo a partir de un «centro firme», tenderá con frecuencia, al extender los brazos y las piernas tanto como sea posible, a tensar y bloquear las articulaciones de los codos y las rodillas. Esta reacción puede interferir en el movimiento libre y llevar a una flexión exagerada o a la hiperextensión, lo cual puede ocasionar lesiones. Asegúrese de que estira las extremidades sin bloquearlas, evitando la hiperextensión El concepto de alargar siempre sujetando dentro de la articulación proporcionará que logre una alineación, pero es necesario que intente no bloquear las articulaciones. Los brazos se estiran alargándolos fuera de los hombros, y las piernas y los pies, alargándolos fuera de las caderas. Tenga en cuenta que «no bloquear no significa relajar».

LAS POSICIONES DE LOS PIES

Al igual que la cabeza, los pies son una parte de la anatomía que frecuentemente se olvidaba en las instrucciones de ejercicios ver-

bales y escritos. Las posiciones de los pies son muy importantes a la hora de ejecutar los movimientos para obtener los beneficios esperados.

Cuando hablemos de estirar los dedos de los pies en los ejercicios que proponemos, diremos «estirar los dedos de los pies suavemente». Esto significa que debe apuntar los dedos de los pies de forma que no se produzca sensación de bloqueo o rigidez en los pies. No crispe los dedos, ya que esto interfiere en el uso apropiado de las piernas. El pie se estira de manera que continúe y prolongue la línea de la pierna.

La otra posición de los pies importante en el método Pilates es «flexionado», o, lo que es lo mismo, lo contrario de estirado. Piense que cuando los pies están estirados, los dedos son la parte más alejada de la cabeza, y cuando éstos están flexionados son los talones los que deben alejarse de la cabeza.

Cuando los ejercicios requieran la flexión de los pies, concéntrese en «tirar fuera» con los talones, como si quisiera alargar más las piernas fuera de las caderas.

CALIDAD/CANTIDAD

La meta inmediata en el método Pilates nunca es hacer cierto número de ejercicios, o cierto ejercicio un gran número de veces; solemos decir que «menos es más». Lo importante no es lo que se hace, sino cómo se hace. En todos los ejercicios se indica un número mínimo y máximo de repeticiones, ya que al trabajar de una forma precisa y controlada es innecesario realizar un número mayor de repeticiones de las indicadas, ya que esto extenuaría los músculos.

Si está cansado o tiene prisa, no intente realizar su programa entero de ejercicios; haga, como mucho, dos o tres ejercicios, pero con una concentración total.

POSITIVIDAD/PERSEVERANCIA

Joseph Hubertus Pilates solía decir que no existen máquinas, ni libros, ni personas que puedan cambiarnos, este cometido sólo podemos realizarlo nosotros mismos. «Paciencia y perseverancia son las cualidades vitales para el éxito.» Durante la sesión es importante una actitud mental positiva. Los aspectos mentales, espirituales y físicos de una persona son inseparables entre sí.

Un deseo de cambio con pensamientos positivos es mejor que refugiarse en las deficiencias que le han llevado a su situación actual. Los cambios se obtienen desde el interior hacia fuera.

Dar lo mejor de uno mismo es un concepto que no tiene nada que ver con la competición. Usted no está compitiendo en ningún momento con nadie. Incluso no puede competir con lo que realizó en su última sesión o en cualquier otro momento. Lo que debe hacer es poner toda su atención y todo su esfuerzo en ejecutar cada movimiento con el mayor grado de control y precisión posibles.

Siempre es posible mejorar. Pilates aporta bienestar, energía y mejora de su autoestima a través de un trabajo disciplinado.

3

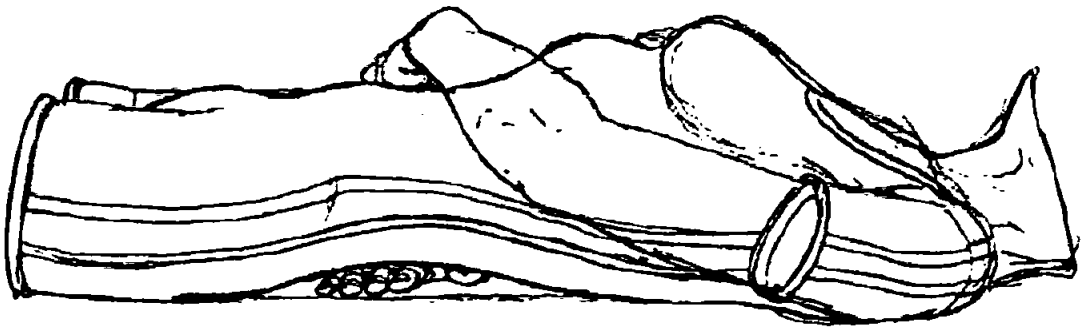
EJERCICIOS PREPILATES

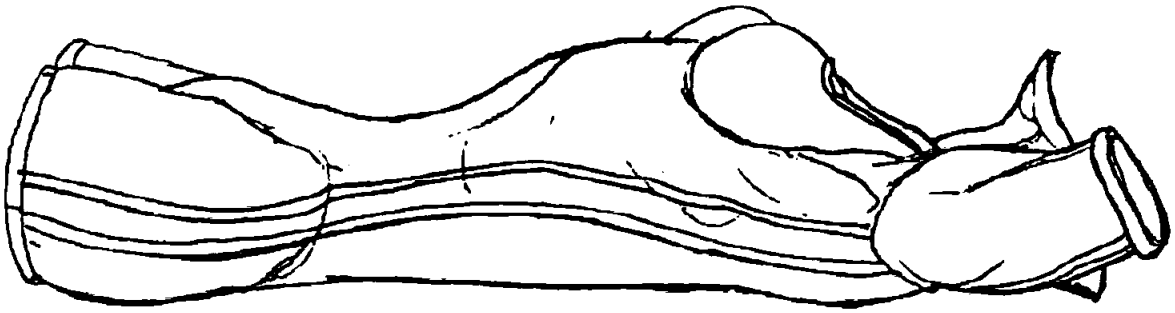
En estos ejercicios es esencial concentrarse en el centro de energía y fortalecerlo para facilitar la ejecución de los ejercicios de los tres sistemas del método. Estos ejercicios le ayudarán a comprender la base del método Pilates y a tomar conciencia de su postura para poder realizar los movimientos en la colchoneta de una manera precisa, eficaz y segura.

◆ EXPLORANDO EL CENTRO DE ENERGÍA

Posición inicial

Acuéstese de espaldas sobre la colchoneta con las piernas estiradas, los pies juntos y los brazos estirados a los lados, junto al cuerpo, y con las palmas de las manos sobre la colchoneta. Sienta la espalda tan plana como pueda contra la colchoneta. Seguramente habrá un espacio entre la zona lumbar y la colchoneta. Ponga una mano en este espacio.





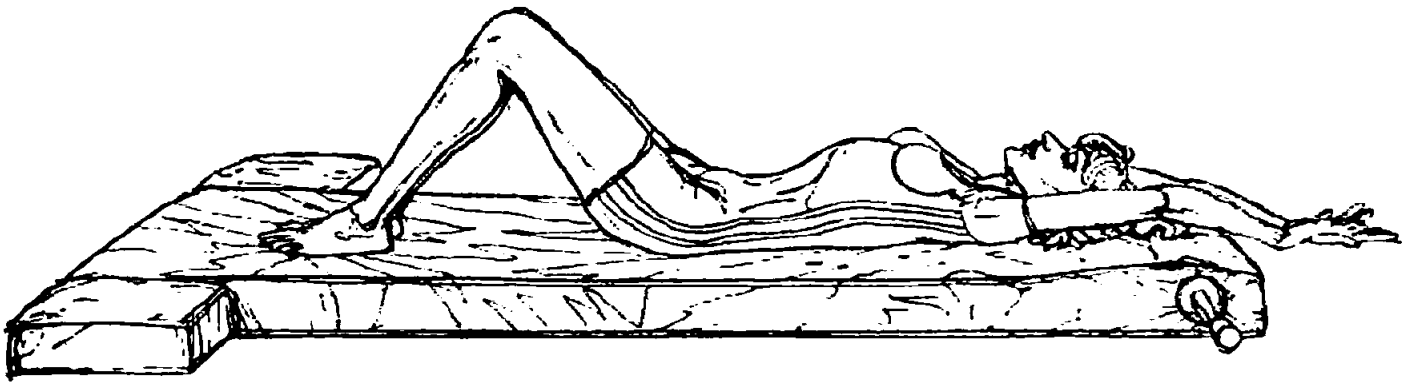
Movimiento

Apriete la espalda contra la mano y concéntrese en los músculos que utiliza; saque la mano y vuelva a colocar el brazo estirado y junto el cuerpo. Apriete la espalda contra la colchoneta y elimine el espacio existente. Vuelva, gradualmente, a la posición natural. Repita este ejercicio de dos a tres veces más.

◆ EL OMBLIGO HACIA LA COLUMNA

Posición inicial

Empiece acostado sobre la espalda. Sienta la espalda relajada y ponga el vientre hacia dentro, como si tuviera un gran peso sobre



el estómago. Respire naturalmente. Ahora, visualice el ombligo, con un cordón imaginario que atraviesa hasta la columna.

Movimiento

Mientras «tira» el ombligo hacia la columna, tense el cordón imaginario. Respire naturalmente sin permitir que el vientre salga fuera. Relaje las costillas. Piense en tocar la columna con el ombligo. Concéntrese en los músculos abdominales. Vuelva, gradualmente, a la posición natural. Repita este ejercicio dos veces más.

Flexione las rodillas y ahora tense el cordón imaginario, mientras «tira» el ombligo hacia la columna y continúa respirando naturalmente sin permitir que el vientre salga fuera. Siéntase tan fino y estirado como pueda. Relaje gradualmente los músculos abdominales. Repita este ejercicio dos veces más.

◆ LA COLUMNA HACIA LA COLCHONETA

Posición inicial

La columna hacia la colchoneta es otra frase muy importante que se combina, con frecuencia, con el ombligo hacia la columna.

Continúe acostado, con las piernas estiradas y los pies juntos. Mantenga los brazos junto al cuerpo.

Movimiento

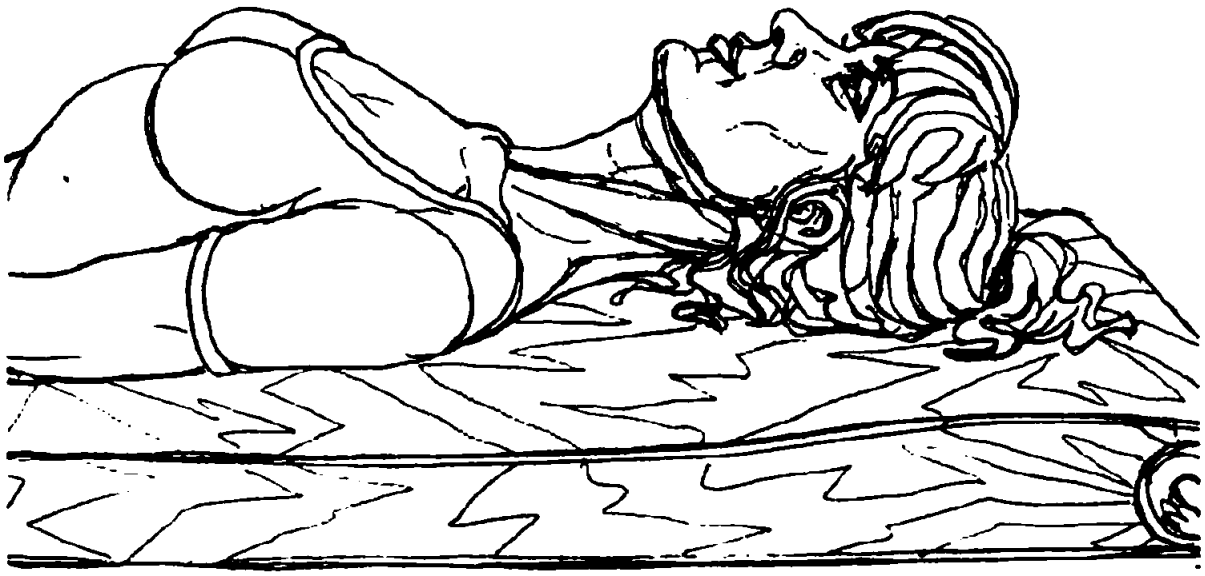
Como anteriormente se vio en *Explorando el centro de energía*, apriete la espalda tan plana como pueda contra la colchoneta. Piense en conseguir que no pase el aire. Compruebe la posición colocando una mano bajo la zona lumbar e intente aplastarla. Saque la mano sin relajar los músculos que está usando y apriete aún más la columna hacia la colchoneta, a la vez que dobla las rodillas y apoya los pies. Seguramente sienta ahora más contacto con la colchoneta. Ahora, coloque la mano bajo la zona lumbar y apriete más todavía. Flexione más las rodillas y sienta anclada a la colchoneta toda la espalda. Apretando el ombligo fuertemente hacia la columna, eleve los pies de la colchoneta y estire las piernas juntas alargándolas hacia el techo. Mantenga la espalda contra la colchoneta y respire normalmente. Manteniendo la espalda inmóvil, baje las piernas un poco hacia la colchoneta.

Si nota que la espalda se despega de la colchoneta, doble las piernas y, sin derrumbarse, relaje gradualmente la posición. Trabaje el centro de energía.

Al principio, es muy probable que tenga que mantener las piernas bastante altas, pero no se preocupe por ello, lo importante es que tenga conciencia del nivel al que puede descender las piernas controlando y manteniendo cómodamente la posición de la espalda anclada en la colchoneta; con el tiempo será más fuerte y podrá conseguir descender las piernas al nivel de los ojos.

◆ ESTIRANDO LA NUCA/MENTÓN AL PECHO

Uno de los errores más comunes al practicar determinados movimientos consiste en tensar los hombros y el cuello. Para evitarlo, es importante que se concentre en estirar la parte posterior del cuello, alargando y creando más espacio entre cada una de las vértebras cervicales; para conseguirlo, debe presionar la nuca contra la colchoneta, si se encuentra tumbado sobre la espalda, o



tirar de la coronilla hacia el techo, si se encuentra sentado. De esta forma conseguirá relajar los músculos del cuello y de los hombros, lo que le permitirá, al mismo tiempo, concentrarse en el centro de energía.

Posición inicial

Túmbese sobre la espalda con las piernas estiradas, los pies juntos y los brazos a los lados y junto al cuerpo con las palmas de las manos sobre la colchoneta. Lleve la columna a la colchoneta y el ombligo hacia la columna. Respire normalmente.

Preste atención a la posición de la cabeza y el cuello, seguramente la cabeza esté hacia atrás y el cuello arqueado, por lo que los músculos estarán acortados.

Movimiento

Lleve la cabeza hacia delante y estire el cuello, mientras intenta alargar la parte posterior hacia la colchoneta. Piense en acercar y mantener contacto entre la colchoneta y la base del cráneo. Esto llevará el mentón, automáticamente, hacia la garganta. Relaje el pecho y los hombros. La posición más correcta de la cabeza y el cuello produce la sensación de alargar o estirar el cuello. Cuando a veces sugerimos esta posición, lo hacemos indicando que «alargue o estire el cuello.» Otra frase importante que solemos utilizar es «presione la base de la nuca en la colchoneta».

Progresión: mentón al pecho

En numerosos ejercicios del método Pilates, tomando como base el movimiento del ejercicio anterior, *Estirando la nuca*, se procede a elevar la cabeza de la colchoneta. El movimiento siempre se

inicia desde el centro de energía, y no desde los músculos del cuello y los hombros. Puede practicar elevar la cabeza de la siguiente forma: inspire, apriete el vientre hacia la columna, utilice los brazos y las palmas de las manos para abrir el pecho, los hombros y allanar la columna. Espire, lleve el mentón hacia el pecho y eleve la cabeza mientras desliza y alarga los brazos hacia delante sobre la colchoneta. Inspire, aguante, mientras cuenta hasta tres, en esta posición elevada y, finalmente, descienda la cabeza hacia la posición inicial rodando las vértebras cervicales a la vez que espira. Repita este movimientos dos o tres veces más.

◆ ACTIVAR/RECOGER/APRETAR LOS GLÚTEOS

Los glúteos forman parte del centro de energía. Activar, recoger o apretar los glúteos se integra en muchos ejercicios del método Pi-

lates. Se trata de un pequeño movimiento que puede practicar en cualquier lugar.

Posición inicial

Puede realizar este ejercicio estando de pie, aunque también puede hacerlo acostado sobre la espalda, cuando se encuentre en posición sentado e incluso acostado sobre el vientre.

Movimiento

Empuje el vientre hacia dentro y hacia arriba y apriete las nalgas como si quisiera sostener una moneda. Si está de pie, los muslos deben rotar ligeramente hacia el exterior y la parte delantera de la pelvis debe inclinarse ligeramente hacia arriba.

Practique este movimiento para familiarizarse con la sensación de lo que denominamos «apretar las nalgas» o «recoger los glúteos».

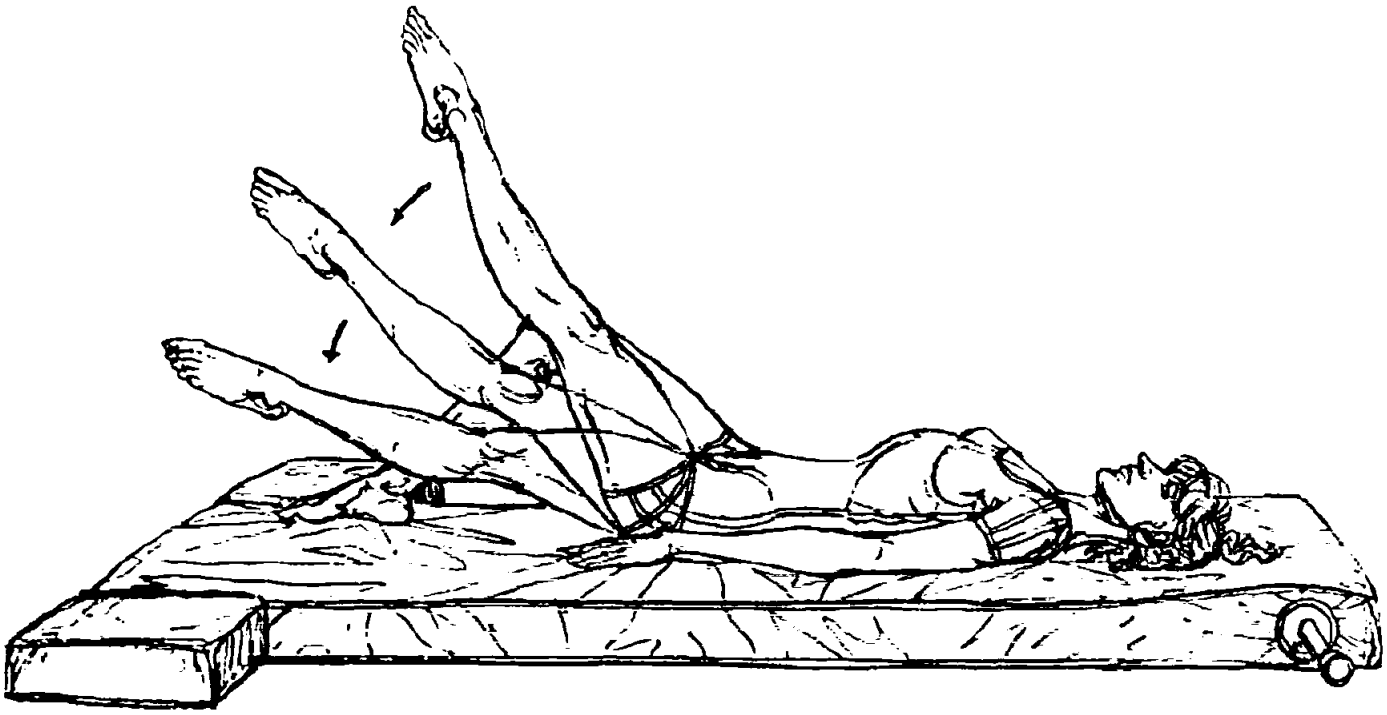
◆ 5-10-15

OBJETIVOS: estabilizar toda la espalda y la cintura pélvica; fortalecer el centro de energía, los glúteos y la parte interior de las piernas; trabajar la correcta alineación corporal.

Posición inicial

Acuéstese boca arriba con las piernas dobladas, los pies apoyados en la colchoneta y los brazos estirados a los lados del cuerpo con las palmas de las manos hacia abajo. Intente poner plana la espalda de una manera confortable, el pecho y los hombros rela-

jados «abiertos» y el mentón ligeramente hacia dentro, sintiendo la parte posterior de la nuca estirada. Mantenga bien alineado el cuerpo: una línea horizontal de hombro a hombro y otra línea de cadera a cadera, siendo estas dos líneas paralelas entre sí; concentrándose en la caja y en la línea central del cuerpo.



Movimiento

Flexione una rodilla hacia el pecho y extiéndala en dirección al techo sin mover el resto del cuerpo. Rote ligeramente hacia el exterior la pierna desde la articulación de la cadera para que el talón quede en la línea central del cuerpo. Lleve la pierna extendida junto a la rodilla que está flexionada en el suelo, juntando con fuerza una rodilla contra la otra, sintiendo cómo trabaja la parte interior de las piernas sujetando la pierna desde la articulación de la cadera y alargándola. Aguante mientras cuenta hasta cinco, alargue la pierna estirada y bájela juntando la rodilla a la pantorrilla, aguante esta posición otra cuenta de cinco, luego, baje la misma pierna hacia el tobillo y aguante una cuenta más de cinco.

Repita con la misma pierna, empezando desde la posición de rodilla con rodilla, pero ahora aguantando cada una de las tres posiciones mientras cuenta hasta diez. Lo mismo, pero ahora cuente hasta quince. La respiración es libre y natural durante todo el ejercicio. Para terminar, flexione de nuevo la rodilla y apoye el pie en el suelo. Repita todo el proceso con la otra pierna.

A tener en cuenta

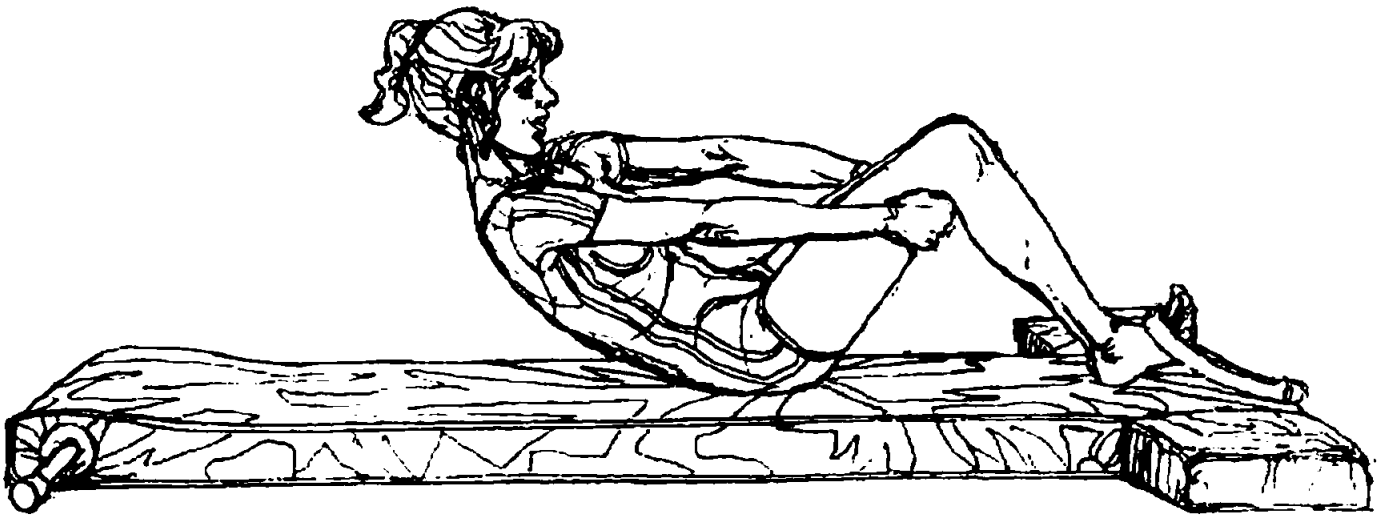
- Mantenga la espalda plana contra la colchoneta y el ombligo hacia la columna todo el tiempo.
- El mentón debe estar ligeramente hacia dentro con la cabeza apoyada en la colchoneta durante todo el ejercicio; trabaje el centro de energía intentando que toda la espalda esté siempre en contacto con la colchoneta. Los brazos trabajan empujando hacia abajo y hacia delante para fijar la posición de los hombros y la espalda.
- Alargue la pierna y no mueva el cuerpo. Debe sentir la pierna ligera, alargándola hacia fuera de la articulación de la cadera. Si observa que al bajar la pierna no controla la espalda anclada en la colchoneta, baje la pierna sólo hasta el punto donde pueda controlar sin que sienta tensión en la espalda.

◆ RODAR HACIA ABAJO

REPETICIONES: 4 a 6.
OBJETIVOS: relajar, articular y estirar la región lumbar de la columna; fortalecer los abdominales; trabajar la alineación.

Posición inicial

Empiece sentado, con las piernas dobladas juntas, y coloque los pies apoyados en el suelo o flexionados por debajo de un sofá (u otro lugar que permita enganchar los pies, utilice una pequeña toalla para protegerlos). Agárrese las piernas por detrás de las rodillas manteniendo los codos abiertos y hacia arriba. Coloque los hombros justo encima de las caderas. Mantenga las piernas apretadas una contra la otra. Lleve el mentón hacia el pecho.



Movimiento

Elévese por encima de la cintura y tire del ombligo hacia la columna. Inspire y, sin mover las manos, deje rodar la parte inferior de la espalda sobre la colchoneta sin desplomarse. Ruede hacia abajo hasta que los codos queden estirados. Concéntrese en articular las vértebras. Aguante esta posición, y el aire en los pulmones, mientras cuenta hasta tres.

Invierta el movimiento y, espirando, haga rodar de nuevo la columna hacia arriba. Si es necesario, ayúdese con las manos para subir a la posición inicial. Repita de tres a cinco veces más este ejercicio.

A tener en cuenta

- Empiece practicando este ejercicio como preparación para articular la columna.
- Recuerde que si tiene problemas en la columna puede practicar el ejercicio con las piernas separadas a la amplitud de las caderas, manteniendo las rodillas apuntando hacia el techo y en línea con los pies y las caderas.
- Piense en crecer y abrir espacio entre cada una de las vértebras.

4

EJERCICIOS PREPILATES SENTADOS

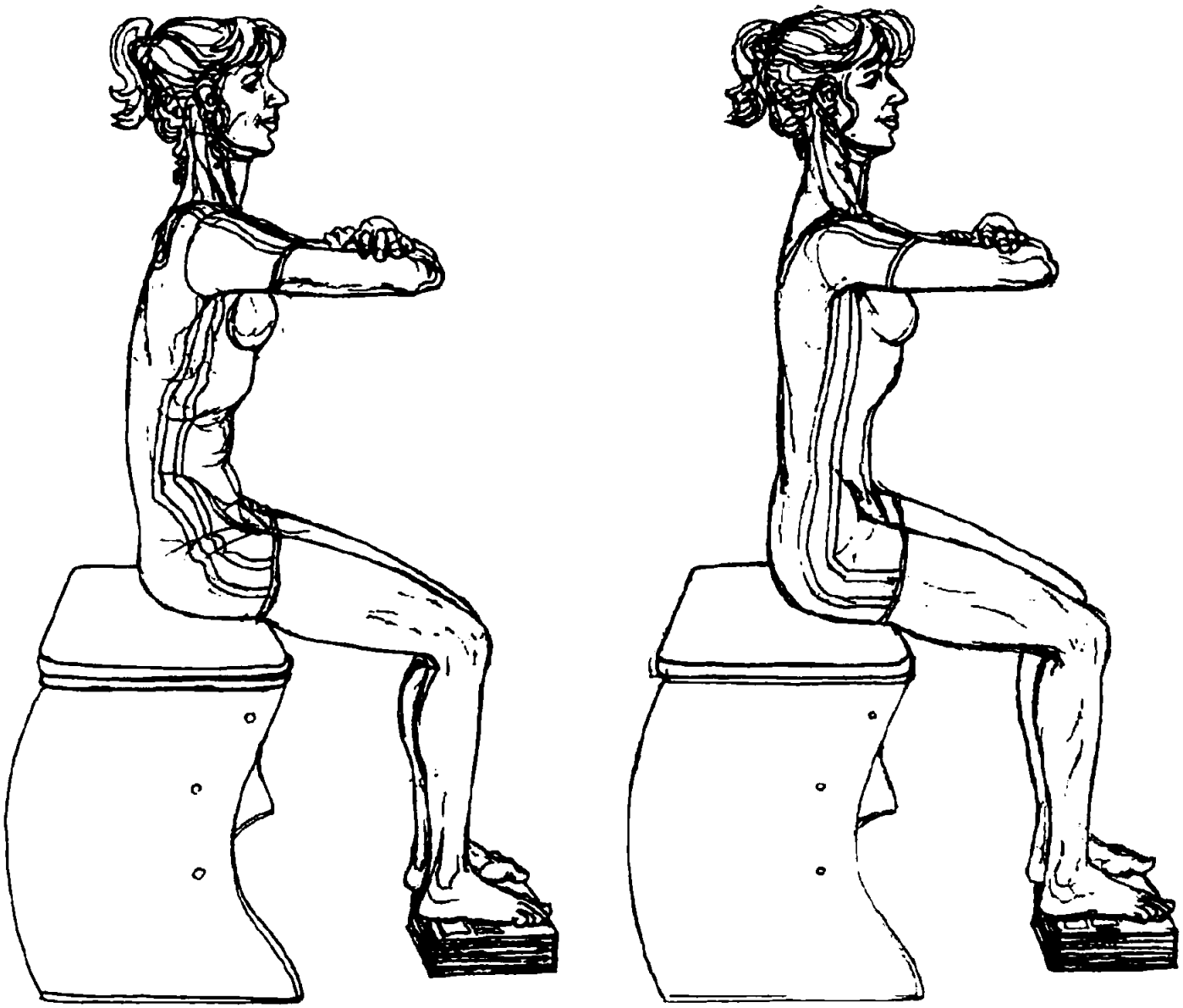
◆ ELEVARSE POR ENCIMA DE LAS CADERAS

Posición inicial

Siéntese en una silla o taburete con las piernas separadas a la amplitud de las caderas y de tal forma que las rodillas formen un ángulo recto respecto a las caderas y los pies. Si es necesario puede colocar un libro o guía telefónica bajo los pies. Debe evitar que las rodillas estén más altas que las caderas. Coloque la espalda bien erguida, con los hombros justo encima de las caderas y los brazos estirados cerca del cuerpo o, para más desafío, cruzados justo delante del pecho con los codos levantados.

Movimiento

Ponga el vientre hacia dentro y hacia arriba. Presione el suelo con los dos pies al tiempo que apretando las nalgas se eleva por encima de las caderas, como si quisiera levantarse del asiento. Sea consciente de los músculos que está usando. Aguante, mientras



cuenta hasta tres, la posición. Sin desplomarse, relaje gradualmente los músculos. Puede repetir este ejercicio tres veces más.

◆ ELEVAR UNA RODILLA

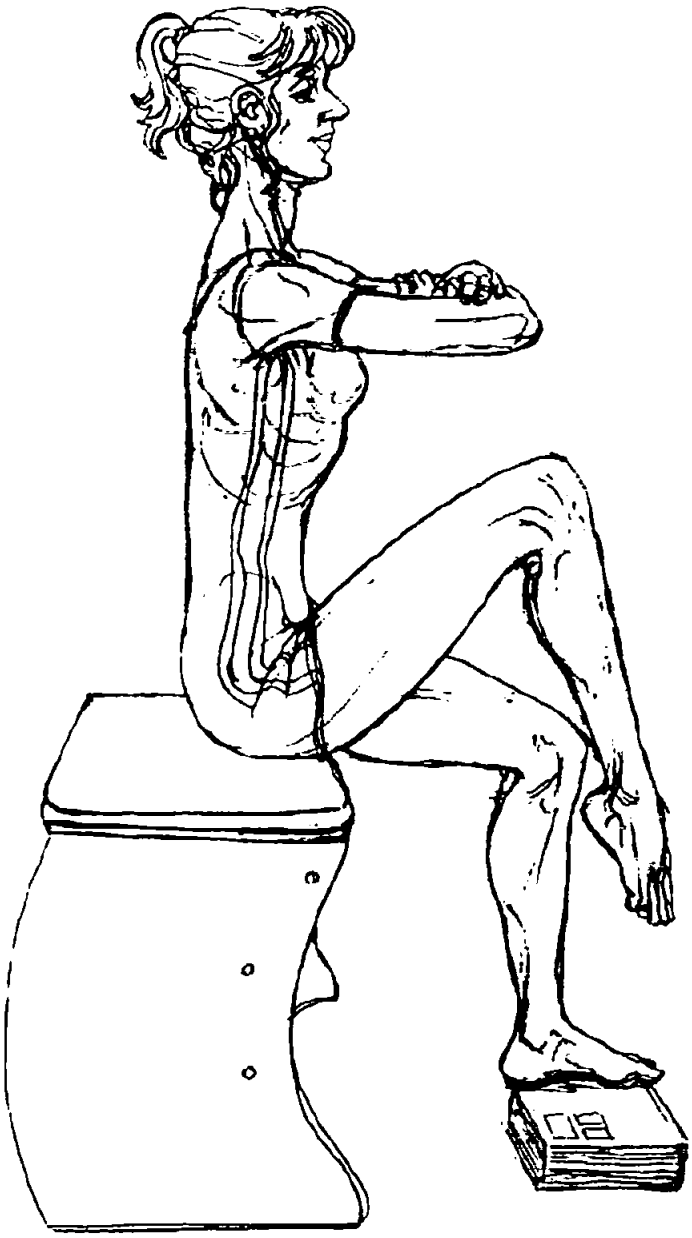
Posición inicial

El ejercicio anterior, *Elevarse por encima de las caderas,* es la posición inicial de este ejercicio.

Movimiento

Levante un pie del suelo y lleve la rodilla hacia el techo. Mantenga correctamente alineadas las rodillas respecto a las caderas y los pies. No mueva el cuerpo y evite que el tronco se incline hacia el lado de la pierna apoyada, hacia delante o hacia atrás. Mantenga la caja bien alineada. Aguante la posición mientras cuenta hasta tres y, sin desplomarse, apoye el pie levantado en el suelo. Repita el movimiento con la otra pierna.

Puede realizar este ejercicio un total de tres veces con cada pierna, alternando siempre el trabajo de las piernas.



Progresión

Cuando domine el ejercicio puede incrementar la dificultad de la siguiente forma: practique levantar la rodilla y aguante, mientras cuenta hasta tres, la posición, conservando una buena postura y la correcta alineación corporal. Estire la pierna y manténgala bien alineada con la cadera y el pie. Vigile que la rodilla siga apuntando hacia el techo y elévese por encima de las caderas. Aguante esta posición mientras cuenta hasta tres. Vuelva a flexionar la rodilla como al principio y aguante la posición hasta haber contado tres. Con control, apoye el pie en el suelo y realice el ejercicio con la

otra pierna. Puede realizar este ejercicio un total de tres veces con cada pierna, alternando siempre el trabajo de las piernas.

EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS

Es importante aprender a destensar los músculos de los hombros y el cuello al realizar los ejercicios. El primer paso es ver y sentir cómo se levantan los hombros. Aprender a no levantar los hombros es importante: producirá una relajación y un estiramiento en la parte posterior del cuello, lo que le permitirá rebajar notoriamente la fatiga producida por la constante tensión de todo el día. Los siguientes ejercicios mejorarán la movilidad de las articulaciones de los hombros.

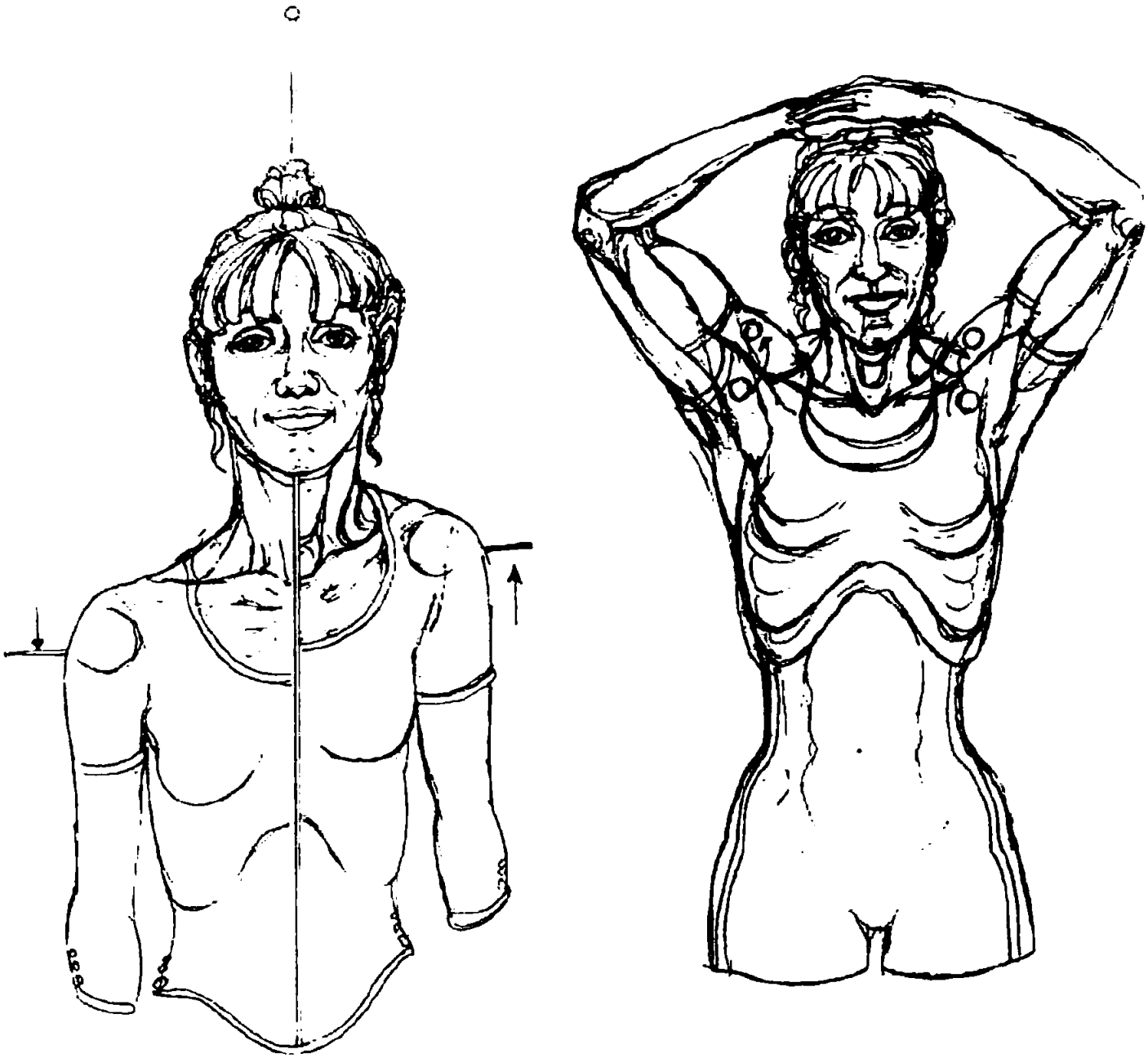
◆ SUBIR Y BAJAR LOS HOMBROS

Posición inicial

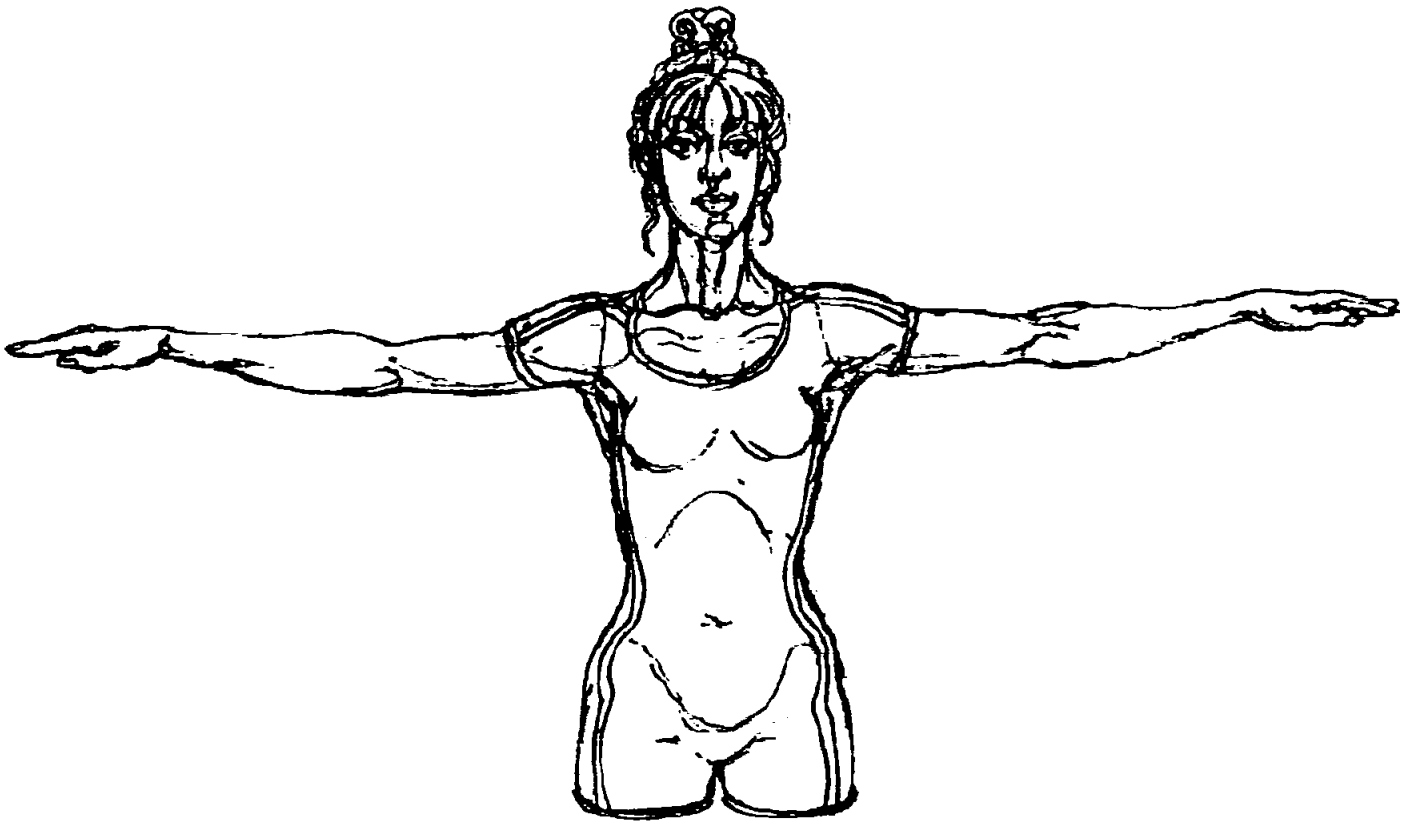
Siéntese recto, con los hombros en la vertical con las caderas. Elévese de sus caderas y abra el pecho.

Movimiento

Encójase de hombros, elevándolos tanto como pueda hacia las orejas. Deje caer los hombros y relaje los músculos, para sentir que éstos aún pueden bajar más. Coloque las manos una sobre la otra encima de la cabeza y abra los codos directamente a los lados de los hombros. Conservando el cuello recto, empuje hacia abajo la coronilla con las manos. Los hombros no deben subir. Ahora, encójase de hombros tanto como pueda y ponga atención a cómo se siente. Por último, relaje los músculos para dejar caer los hombros. Luego, relájelos aún más.



Finalmente, estire los brazos rectos lateralmente de manera que formen una sola línea recta con los hombros. Alargue los dedos de las manos como si quisiera alcanzar simultáneamente la pared a su izquierda y la pared a su derecha. Manteniendo todo el cuerpo inmóvil, eleve los hombros mientras sigue estirando hacia fuera los brazos sintiendo los dedos de las manos. Tire de la coronilla hacia el techo para crecer y hacerse más alto. Ruede los hombros hacia atrás y apriételos hacia abajo mientras intenta crecer aún más, alargando los brazos y las manos. Debe sentir una sensación de apertura en la parte posterior del cuello.



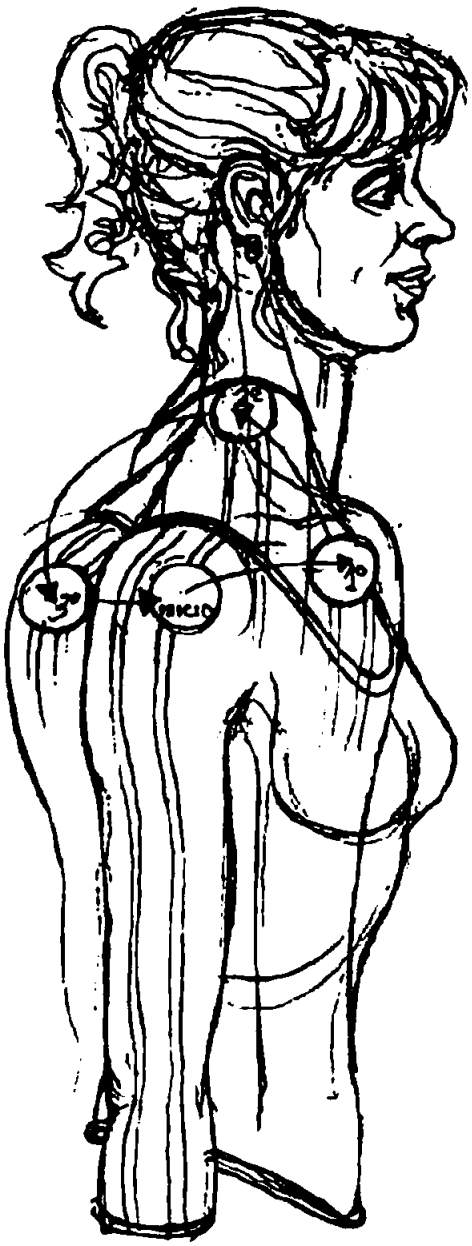
◆ CÍRCULOS CON LOS HOMBROS

Posición inicial

Siéntese recto, con los hombros en la vertical con las caderas. Elévese de sus caderas y abra el pecho. Los brazos tienen que estar estirados cerca del cuerpo, pero distendidos.

Movimiento

Ruede los hombros hacia delante todo lo que pueda. Procure relajar el cuello y comience a describir un círculo rodando los hombros y levantándolos todo lo que pueda hacia las orejas. Continúe rodando los hombros hacia atrás todo lo posible y termine de dibujar el círculo llevándolos hacia abajo. Relaje gradualmente los músculos y vuelva a repetir dos círculos más en el mismo sentido. No se exceda en el número de repeticiones. Comience el movimiento en el sentido opuesto y realice otros tres círculos.



EJERCICIOS PARA EL CUELLO Y LA NUCA

Como ya expusimos con anterioridad, los hombros y el cuello están estrechamente relacionados, por lo que al igual que es importante aprender a evitar la tensión de los hombros, lo es tomar conciencia de la posición de la cabeza y aprender a evitar la tensión innecesaria de los músculos del cuello. Estos ejercicios se complementan con los ejercicios que ya hemos visto para los hombros.

◆ DE LADO A LADO. MIRAR ALREDEDOR POR ENCIMA DE LOS HOMBROS

Posición inicial

Siéntese erguido, con los hombros relajados y los brazos a lo largo del cuerpo. Estire la columna y sienta la parte posterior del cuello alargada. Imagine que la cabeza se encuentra apoyada cómodamente en el vértice o ápice de la última vértebra cervical. Observe la posición del mentón, posiblemente esté demasiado hacia delante y arriba. Ponga el mentón hacia abajo y ligeramente hacia dentro, esto le permitirá alargar aún más la parte posterior del cuello.

Movimiento

Mire al frente y trace una línea imaginaria a la altura de los ojos. Gire lentamente la cabeza hacia la derecha, mientras mantiene el cuerpo y los hombros inmóviles. Continúe girando la cabeza, manteniendo la línea imaginaria al nivel de los ojos hasta llevar la mirada por encima del hombro derecho. Aguante unos instantes y sea consciente de la posición del mentón. Alargue la parte posterior del cuello y mantenga los hombros en una misma línea.

Lentamente, devuelva la cabeza a su posición inicial siguiendo con la mirada la línea imaginaria. Repita el mismo movimiento mirando ahora por encima del hombro izquierdo. Realice este ejercicio un máximo de dos veces más a cada lado.

◆ MIRAR HACIA EL OMBLIGO

Posición inicial

Continúe desde la misma posición inicial del ejercicio anterior.

Movimiento

Mientras sigue alargando la parte posterior de la nuca lleve el mentón hacia la garganta. Lentamente, deje caer el peso de la cabeza hacia abajo, haciendo rodar, poco a poco, las vértebras cervicales mientras mantiene los hombros hacia atrás y hacia abajo. Utilice los brazos alargándolos como si quisiera tocar el suelo con las yemas de los dedos de las manos. Dirija la mirada hacia el ombligo e intente relajar el cuello una vez alcanzado el máximo estiramiento. No olvide permanecer elevado desde el centro de energía. Lentamente, regrese a la posición inicial rodando las vértebras para subir la cabeza. Realice este ejercicio un máximo de tres repeticiones.

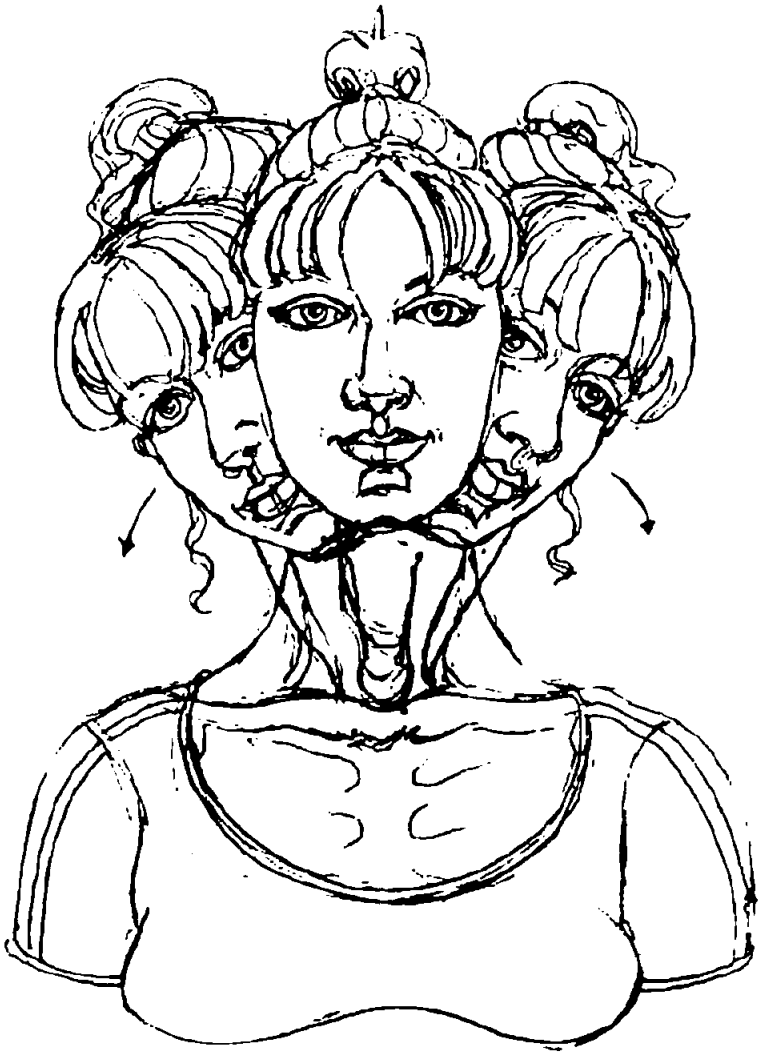
◆ LLEVAR LA OREJA HACIA EL HOMBRO

Posición inicial

Continúe desde la misma posición inicial del ejercicio anterior.

Movimiento

Manteniendo la postura erguida y la columna estirada, incline lentamente la cabeza hacia el hombro derecho con la intención de llevar la oreja derecha hacia éste. Mantenga los hombros en línea recta; sea consciente del hombro izquierdo, rótelo hacia atrás y hacia abajo. El mentón debe seguir ligeramente hacia dentro evitando que la parte posterior del cuello se acorte. Aguante unos segundos en esta posición sintiendo cómo se estiran los músculos



del cuello y, lentamente, vuelva a la posición inicial. Ahora, incline la cabeza hacia el hombro izquierdo. Repita el movimiento un máximo de dos veces más a cada lado.

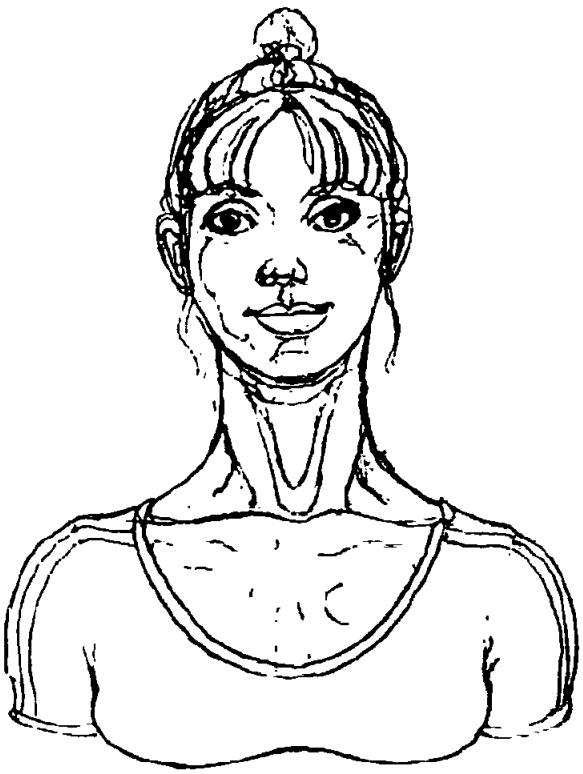
◆ SEMICÍRCULO

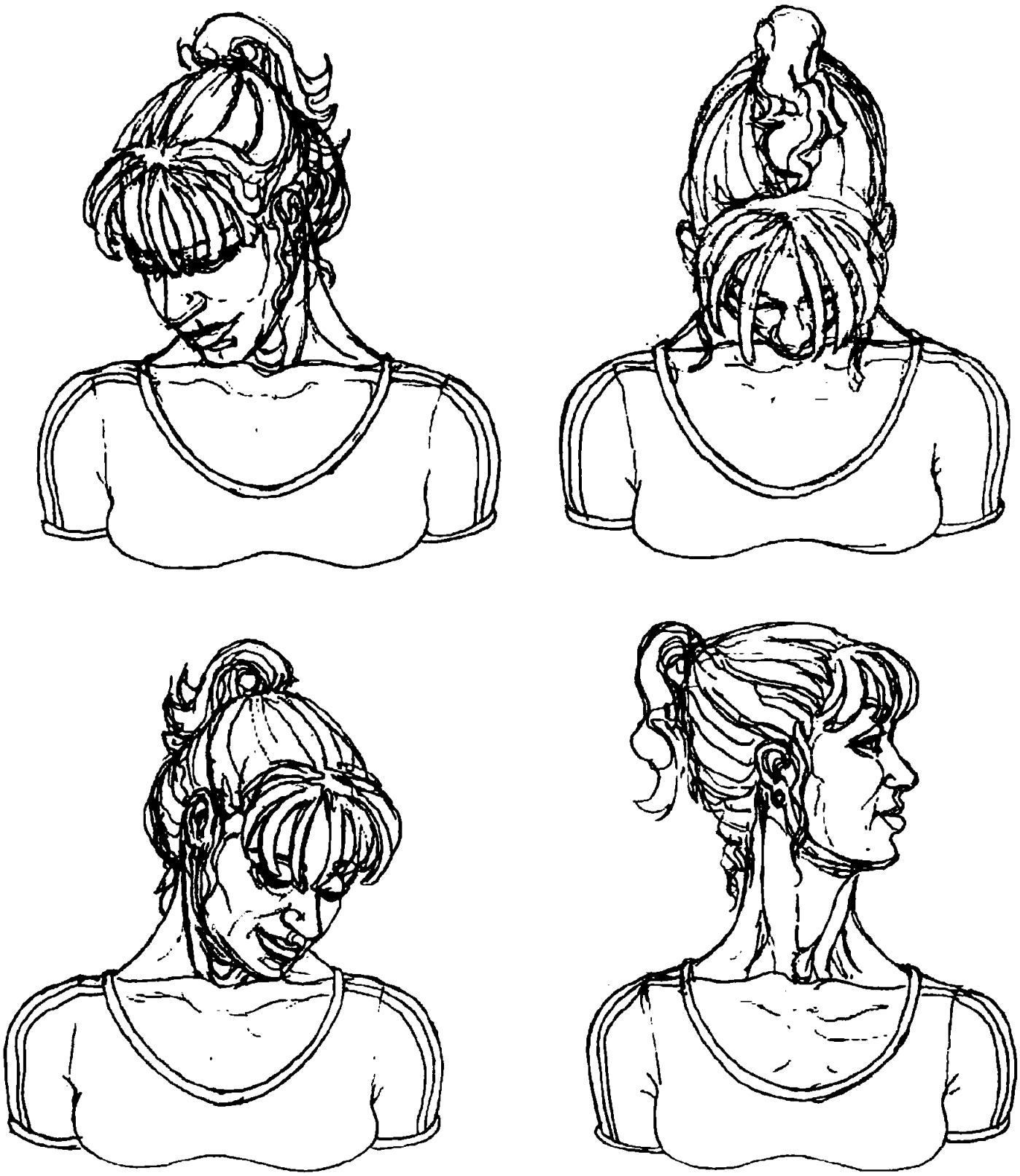
Posición inicial

Continúe desde la misma posición inicial del ejercicio anterior. Este ejercicio combina todos los movimientos anteriores. Mantenga la postura erguida desde el centro de energía.

Movimiento

Gire la cabeza como en el ejercicio *De lado a lado* (véase pág. 87) hasta llevar la mirada por encima del hombro derecho. Lleve el mentón hacia dentro al tiempo que deja caer el peso de la cabeza hacia el hombro. Con el cuello relajado, mueva la cabeza para «mirar su ombligo» y continúe describiendo el semicírculo, conservando el mentón hacia dentro y el cuello relajado, hasta llegar





al hombro izquierdo. Levante la mirada por encima del hombro izquierdo y, lentamente, devuelva la cabeza a la posición central. Inicie el semicírculo hacia la izquierda. Puede repetir este ejercicio una vez más a cada lado. No se exceda con las repeticiones de este ejercicio.

TERCERA PARTE

LA COLCHONETA DEL AUTÉNTICO MÉTODO PILATES

TABLA DE SISTEMAS, REPETICIONES Y ORDEN DE LOS EJERCICIOS

SISTEMA BÁSICO	SISTEMA INTERMEDIO	SISTEMA AVANZADO
Los cien: 10 series de 10 repeticiones Rodar hacia delante: 3 a 5 repeticiones Círculos con una pierna: 5 repeticiones en cada dirección Rodar como una pelota: 6 repeticiones *Serie de cinco:* Estiramiento de una pierna: 5 a 10 series Estiramiento de dos piernas: 5 a 10 repeticiones Estiramiento de la columna hacia delante: 3 a 5 repeticiones	Los cien Rodar hacia delante Círculos con una pierna Rodar como una pelota *Serie de cinco:* Estiramiento de una pierna Estiramiento de dos piernas Estiramiento alternado con las piernas estiradas: 5 a 10 series Estiramiento de las dos piernas estiradas: 5 a 10 repeticiones Entrecruzado: 1 a 2 series Estiramiento de la columna hacia delante Balancín con las piernas separadas: 4 a 6 repeticiones Sacacorchos: 3 series Sierra: 3 series Círculos con la nuca: 1 serie Patada con una pierna: 5 a 8 series Patada con dos piernas: 2 series Estiramiento de la nuca: 3 a 5 repeticiones	Los cien Rodar hacia delante Elevación de las piernas hacia atrás: 3 repeticiones en cada dirección Círculos con una pierna Rodar como una pelota *Serie de cinco:* Estiramiento de una pierna Estiramiento de dos piernas Estiramiento alternado con las piernas estiradas Estiramiento de las dos piernas estiradas Entrecruzado Estiramiento de la columna hacia delante Balancín con las piernas separadas Sacacorchos Sierra Buceo de cisne: 4 a 6 repeticiones Patada con una pierna Patada con dos piernas Estiramiento de la nuca Navaja suiza: 3 repeticiones Torsión de la columna: 2 a 4 series

Serie de patadas laterales:
Delante/detrás: 5 a 10 repeticiones
Arriba/abajo: 3 a 5 repeticiones
Pequeños círculos: 5 repeticiones en cada dirección
El bromista I: 3 a 5 repeticiones
La foca: 6 repeticiones

Tijeras: 4 series
Bicicleta: 4 series con cada dirección
Puente sobre los hombros: 2 a 4 repeticiones con cada pierna

Serie de patadas laterales:
Bicicleta delante/detrás: 3 repeticiones en cada dirección
Elevación de piernas: 3 y aguantar mientras cuenta hasta tres
Batir las piernas: 1; batir 5 veces
Círculos con la cara interior de los muslos: 5 círculos en cada dirección
Patata caliente: 1 serie
Tijeras grandes: 6 repeticiones
Grand rond de jambe: 2 a 3 repeticiones en cada dirección
El bromista I
El bromista II: 3 repeticiones
El bromista III: 5 repeticiones
Bumerán I y II: 2 a 4 repeticiones
Círculos de caderas: 2 a 3 series
Nadar: 1 a 2 series de 10 repeticiones
Tirar de la pierna hacia abajo: 3 repeticiones con cada pierna
Tirar de la pierna hacia arriba: 2 a 4 series
Patadas laterales arrodillado: 3 repeticiones
Sirena: 2 a 3 repeticiones en cada lado
Flexiones: 3 series de 3 repeticiones
La foca

1

EJERCICIOS DE COLCHONETA DEL SISTEMA BÁSICO

◆ LOS CIEN

NIVEL TÉCNICO: básico.
REPETICIONES: 10 series de 10 repeticiones.
OBJETIVOS: estimular la circulación de la sangre; activar el centro de energía; trabajar la respiración y la coordinación; aumentar la resistencia.

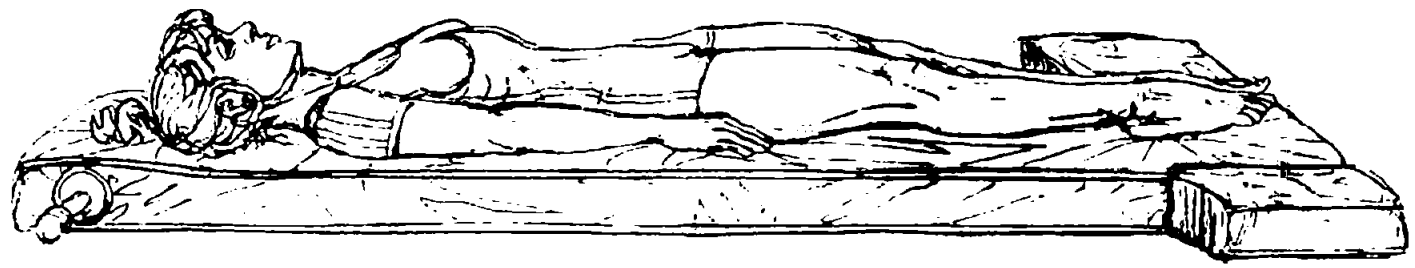
Posición inicial

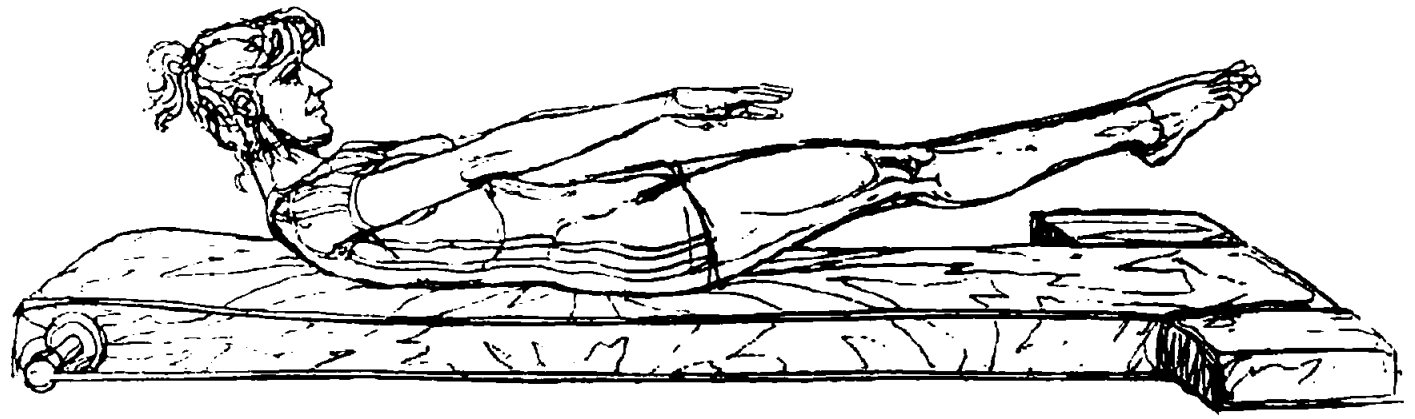
Échese de espaldas, en posición de tendido supino, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos hacia abajo sobre la colchoneta. Note cómo la espalda está totalmente pegada al suelo. Estire hacia delante los dedos de los pies, de manera que formen una prolongación de las piernas. Flexione las rodillas llevando ambas piernas hacia el pecho. Alargue y levante los brazos manteniéndolos paralelos con el suelo a una altura de unos diez centímetros, utilizando el centro de energía para desplazar el peso de la cabeza hacia el centro del cuerpo hasta levantar los hombros sin que la base de los omóplatos deje de presionar la col-

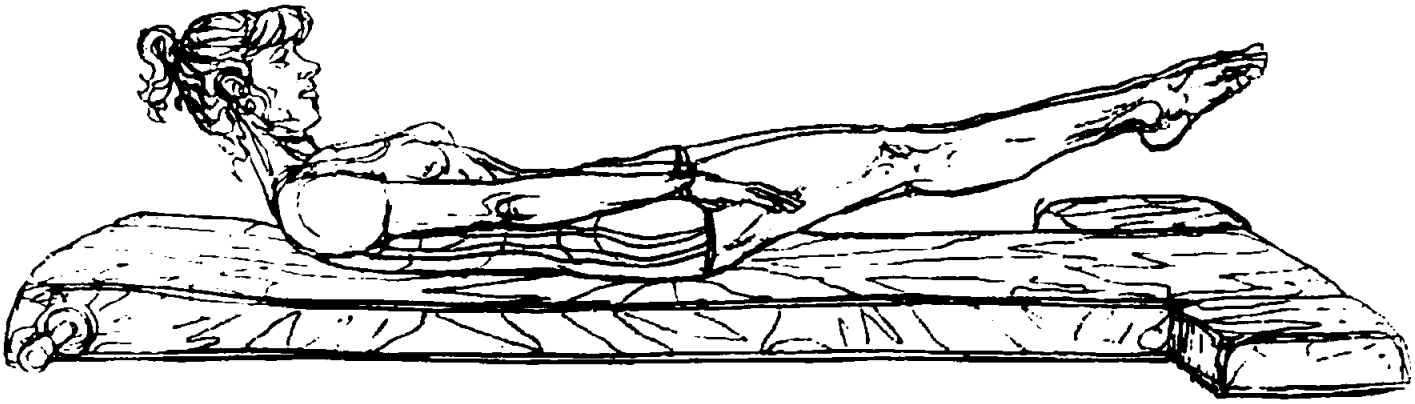
choneta y estire las piernas juntas hacia la diagonal por delante de las caderas hasta un ángulo de 45°, o hasta la posición que le sea posible sin arquear la columna vertebral. Continúe presionando la región lumbar contra la colchoneta y mantenga este punto de apoyo para la columna en todo momento.

Movimiento

Inspire lentamente por la nariz, subiendo y bajando los brazos extendidos con un movimiento de bombeo vigoroso mientras







cuenta hasta cinco. No apoye nunca los brazos en la colchoneta. Espire lentamente por la nariz sin parar de accionar los brazos durante cinco repeticiones más. Considerando las cinco repeticiones de inhalación y las cinco de exhalación como una serie, repita nueve series más. Al terminar la serie, doble las rodillas llevándolas hacia el pecho, baje los brazos y repose la cabeza en la colchoneta.

Modificación

- Si es principiante, realice este ejercicio de una forma progresiva: flexione las rodillas, levante la cabeza y estire las piernas.
- Si la parte inferior de la espalda le empieza a molestar, o siente que la zona lumbar pierde el contacto con la colchoneta, flexione las rodillas hacia el pecho y continúe el movimiento.
- Si tiene problemas en la nuca, los hombros o los brazos, debe modificar el ejercicio y tratar de concentrarse sólo en la respiración.
- Si nota que los músculos del cuello se cansan, relaje la cabeza en la colchoneta mientras realiza los movimientos de bombeo con los brazos. Si puede, vuelva a levantar la cabeza, recordando que para ello debe utilizar el centro de energía.
- Si tiene una lesión en los hombros, puede limitar el movimiento de brazos y moverlos suavemente.
- Empiece con cuarenta o cincuenta respiraciones (cuatro o cinco series) y aumente la secuencia poco a poco hasta llegar a cien.

Progresión

Partiendo de la posición en tendido supino, levante las dos piernas estiradas de la colchoneta hasta el nivel de los ojos, a la vez que eleva la cabeza y aproxima el mentón al pecho, manteniendo siempre la zona lumbar pegada a la colchoneta durante toda la secuencia.

Cuando domine el patrón de respiración que se acaba de indicar, y sea capaz de bajar las piernas al nivel de los ojos, practique realizar una inspiración más corta y una espiración más larga para mejorar la capacidad cardiovascular (ejemplos: inspire mientras cuenta hasta cuatro y espire hasta seis; inspire hasta tres y espire hasta siete...).

A tener en cuenta

- No eleve el tronco de la colchoneta más allá de la base de los omóplatos.
- Si padece una enfermedad infecciosa, no debe realizar jamás este ejercicio.
- Mantenga firmemente anclada la espalda en la colchoneta, llevando el ombligo hacia la columna. Enfoque la mirada hacia el ombligo y no deje que el movimiento de los brazos afecte al resto del cuerpo, manteniendo éste inmóvil.
- Si no consigue mantener la espalda plana con las piernas a la altura de los ojos, deberá elevar las piernas hasta donde sea capaz de conservar la espalda plana.
- Si aprieta las nalgas mientras gira la parte superior interior de los muslos y junta bien las piernas, conseguirá mantener más estable la mitad inferior de la espalda.
- Mantenga los dedos de las manos juntos y estirados y no doble las muñecas durante el movimiento de bombeo con los brazos.

Transición

Doble las rodillas hacia el pecho y extienda las dos piernas juntas y en la posición Pilates sobre la colchoneta, para preparar el siguiente ejercicio, *Rodar hacia delante.*

◆ RODAR HACIA DELANTE

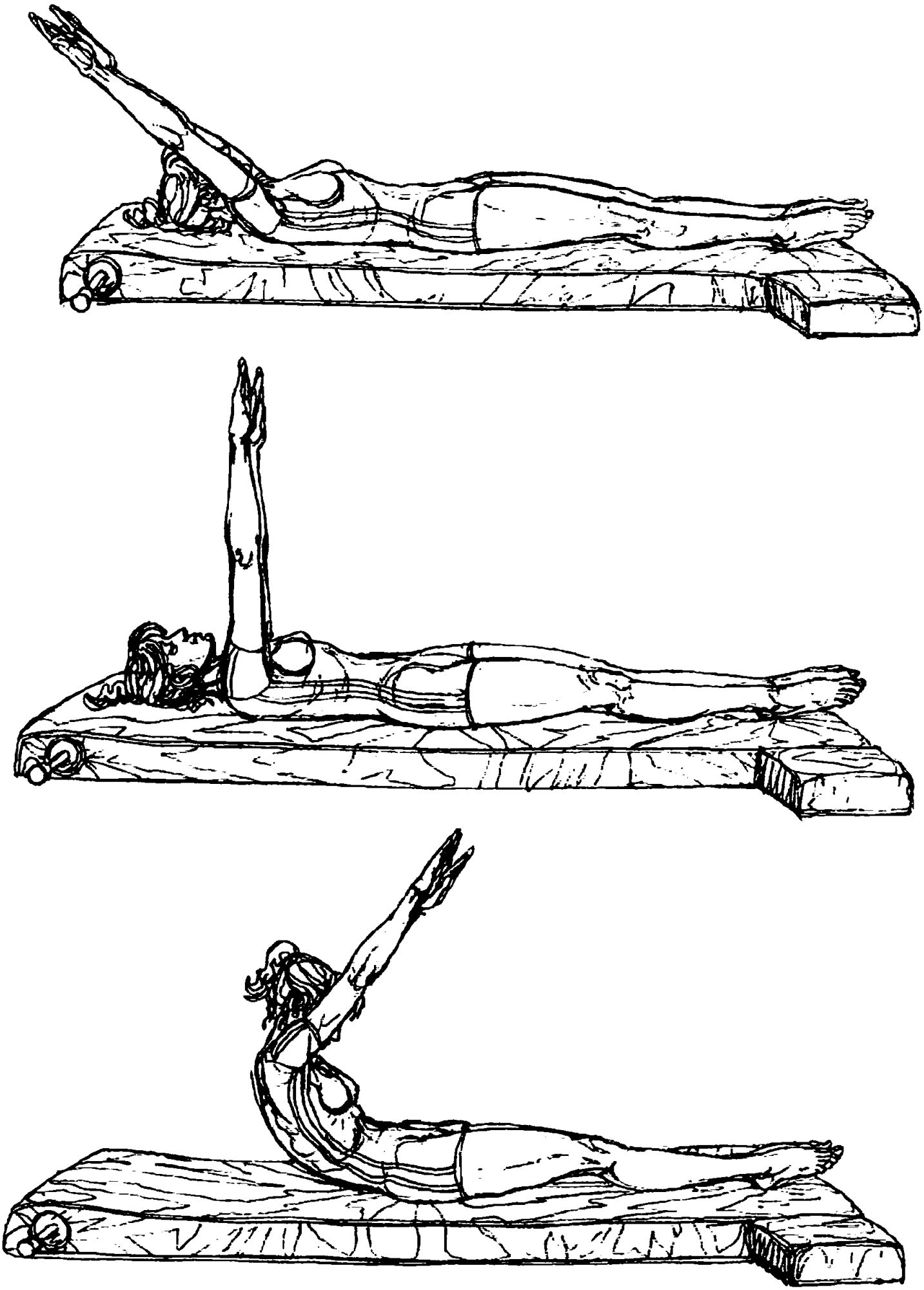
NIVEL TÉCNICO: básico.
REPETICIONES: 3 a 5.
OBJETIVOS: trabajar la articulación de la columna vértebra a vértebra y la apertura de la zona lumbar; estirar la columna.

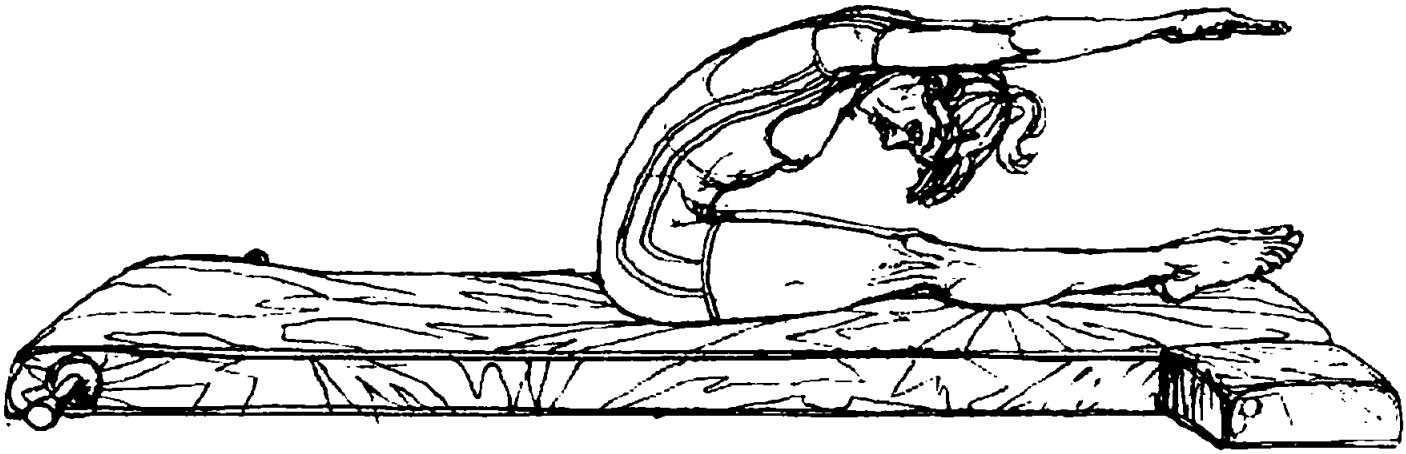
Posición inicial

Sitúese en tendido supino, con las piernas estiradas y juntas en la posición Pilates. Extienda los brazos a los lados de las orejas siguiendo la horizontal del cuerpo, los brazos han de estar separados a una distancia no superior a la anchura de los hombros y con las palmas de las manos hacia arriba. Deje un espacio entre los hombros y las orejas. Lleve el ombligo hacia la columna vertebral y sienta que la espalda está en contacto con la colchoneta y relajada.

Movimiento

Eleve los brazos hacia la vertical con el techo. Inicie el movimiento desde el centro de energía empujando el vientre hacia la columna y levante la cabeza hasta situarla entre los brazos, a la vez que lleva el ombligo hacia la columna. Inspire y empiece a rodar hacia delante despegándose de la colchoneta vértebra a vértebra, como si alguien tirase de sus brazos, y simulando el movimiento





de una rueda. Continúe rodando hacia arriba y, una vez sentado, empiece a espirar estirando hacia delante. Mantenga la curva C a la vez que sigue estirando los brazos hacia delante nivelados con los hombros. Inspire lentamente, apriete las nalgas y empuje los pies lejos de las caderas a la vez que aguanta el aire y rueda hacia la colchoneta vértebra a vértebra. Mantenga la curva C de la zona lumbar y los brazos a la altura de los hombros. Cuando toque el suelo con la cintura, comience a espirar y continúe rodando hasta apoyar la cabeza en la colchoneta. Estire los brazos hacia el techo y después hágalos descender hasta la horizontal del cuerpo y a los lados de las orejas, vaciando el aire de los pulmones.

Repita este ejercicio de dos a cuatro veces más.

Modificación

- Si carece de la fuerza necesaria para realizar este ejercicio, le sugerimos realizar el ejercicio *Rodar hacia abajo* (véase pág. 76) sujetando los pies debajo de un mueble. Cuando ruede, tanto hacia delante como hacia atrás, puede flexionar un poco las rodillas para facilitar la articulación de la columna, e incluso puede ayudarse sujetándose las piernas con las manos.

A tener en cuenta

- Use el centro de energía, y no los hombros, para rodar hacia delante.
- Si no necesita ayudarse con las manos, practique el ejercicio con un palo o una barra, a fin de mejorar la alineación.
- Es importante la dinámica y la fluidez en el movimiento.
- Procure que la distancia de separación entre los brazos no supere la amplitud de los hombros.
- Apriete las piernas una contra otra.
- Al rodar hacia arriba y hacia abajo, oriente el mentón hacia el pecho y la mirada hacia el estómago. No deje que el vientre sobresalga.
- No deje tampoco que el tronco se desplome hacia delante al estirarse, trabaje la curva C.

Transición

Baje los brazos a los costados para el siguiente ejercicio, los *Círculos con una pierna,* si realiza el sistema básico; lo mismo que si se encuentra en el sistema avanzado para el ejercicio *Elevación de las piernas hacia atrás.*

◆ CÍRCULOS CON UNA PIERNA

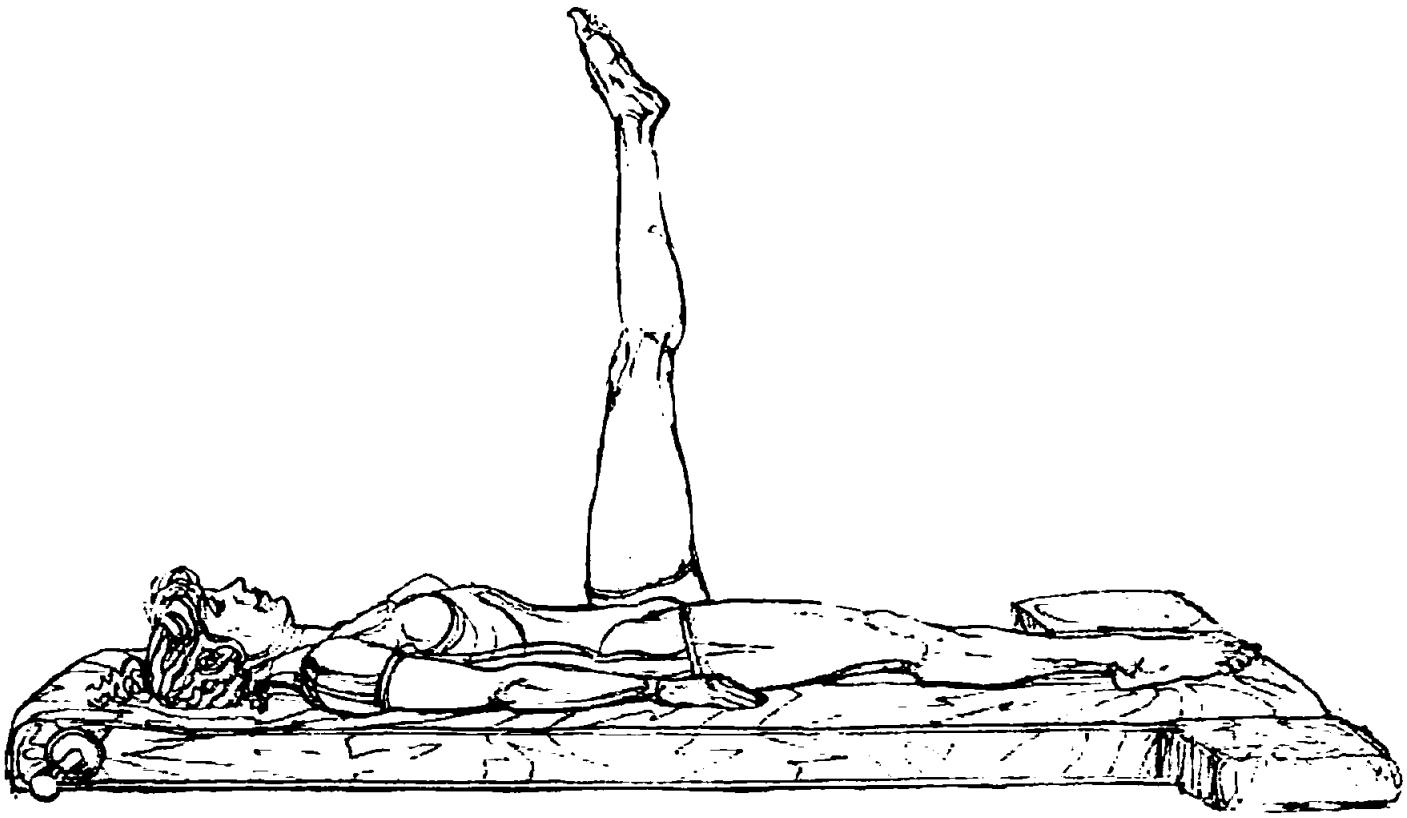
NIVEL TÉCNICO: básico.
REPETICIONES: 5 en cada dirección.
OBJETIVOS: estabilizar toda la columna y la región pélvica; conseguir fluidez de movimiento en la articulación de la pierna con la cadera; estirar toda la parte posterior de la pierna y trabajar el centro de energía.

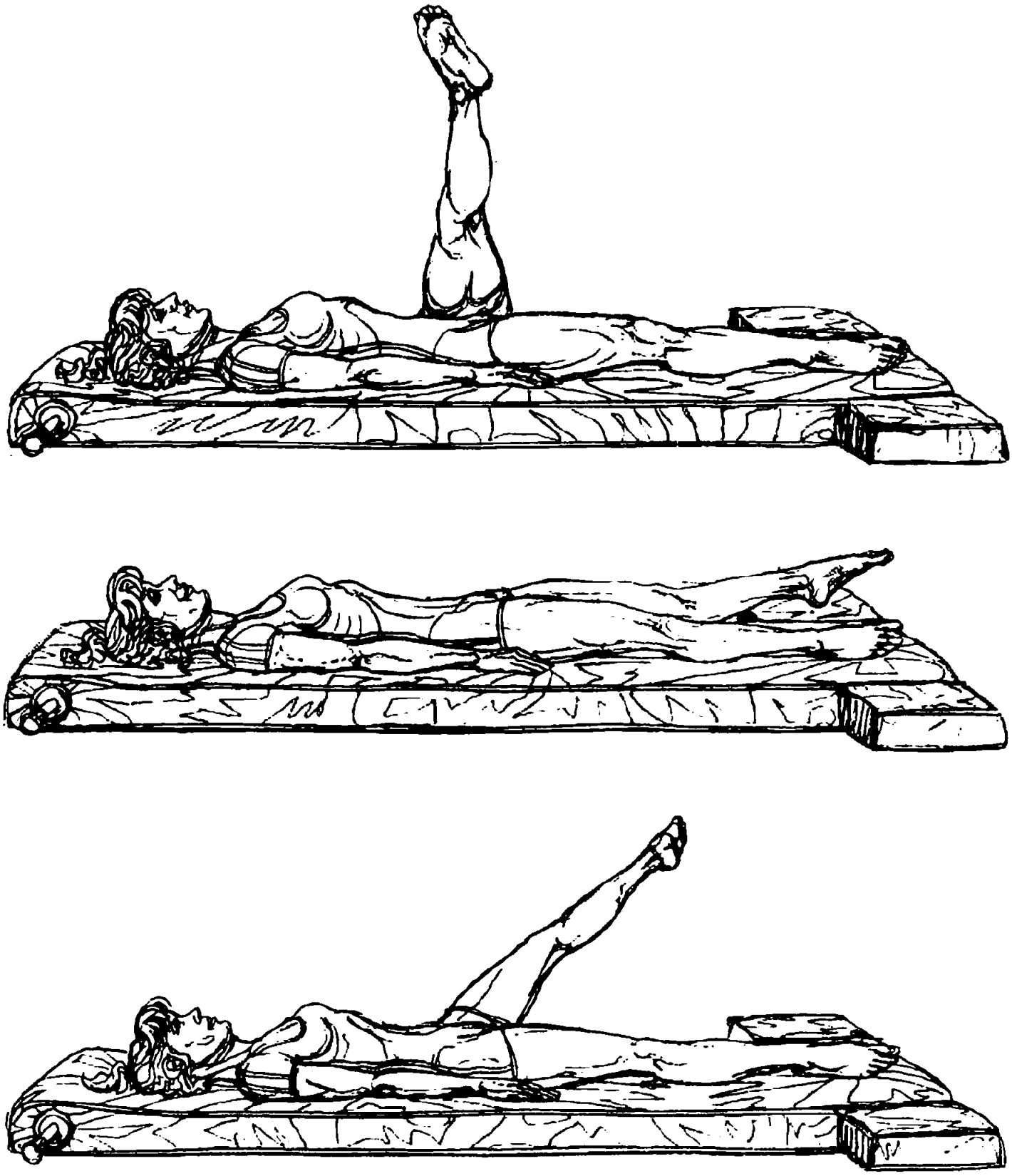
Posición inicial

En tendido supino, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, las palmas de las manos hacia abajo y las piernas juntas y estiradas. Lleve el ombligo hacia la columna. Cuadre la caja y estire la parte posterior del cuello. Flexione una rodilla hasta el pecho y extienda la pierna apuntando a la vertical hasta formar un ángulo recto con la otra pierna, que permanece estirada y en la línea central del cuerpo. Rote hacia la línea central del cuerpo el talón de la pierna elevada y tire de ella con las manos, como si quisiera aproximársela a la oreja. Vuelva a colocar los brazos extendidos a lo largo del cuerpo sobre la colchoneta y la pierna elevada apuntando hacia el techo.

Movimiento

Manteniendo las caderas en contacto con la colchoneta, efectúe un círculo continuo y fluido dirigiendo transversalmente la pier-





na elevada hacia el hombro opuesto para que el movimiento sea ascendente y cruzado, luego desciéndala hacia el talón de la otra pierna. Evite que la espalda se arquee. Continúe el círculo elevando la pierna hacia fuera y finalice en la perpendicular de la nariz.

Realice cinco círculos en una dirección y otros cinco en la dirección contraria. Doble hacia el pecho la pierna y luego extiéndala hacia delante en la colchoneta. Repita el ejercicio con la otra pierna. Inspire en la primera mitad del círculo y espire en la otra mitad.

Modificación

- Si tiene los gemelos muy desarrollados, puede flexionar el pie, empujando con el talón para sentir mejor el estiramiento cuando extienda la pierna a la vertical.
- Si tiene sobrepeso o la columna delicada, debe flexionar la rodilla de la pierna que permanece en el suelo y apoyar la planta del pie en la colchoneta, manteniendo suavemente flexionada la rodilla de la pierna que realiza los círculos.
- Si es muy rígido, puede flexionar la rodilla de la pierna que permanece en el suelo y colocar el pie debajo de un mueble, manteniendo la rodilla de la otra pierna suavemente flexionada.
- Si nota algún crujido en la cadera, reduzca la amplitud del círculo.
- Si siente molestias en la parte interna de la rodilla, puede doblarla ligeramente.

Progresión

A medida que vaya progresando, incremente gradualmente el diámetro de los círculos, pero ¡no pierda el control de las caderas durante el ejercicio!

Los alumnos avanzados comienzan elevando la pierna directamente estirada y al finalizar, con un movimiento de «tijera», invierten la posición de las piernas para repetir el ejercicio con la otra pierna.

A tener en cuenta

- Realice los círculos desde el centro de energía y desde dentro de la articulación de la cadera. Tire del ombligo hacia la columna y presione la misma hacia la colchoneta.
- Las dos partes más importantes de este ejercicio comprenden, una, el movimiento de cruzar la pierna sobre el cuerpo, y otra, el movimiento de alcanzar la nariz con la pierna, seguido por la pequeña parada que precede al inicio de la descripción del siguiente círculo. El pie se mantiene alargado, prolongando la línea de la pierna.
- Mantenga la pierna que está estirada en el suelo en la línea central del cuerpo. Al principio, ejecute los círculos pequeños y controlados, dentro de la articulación y sin despegar el sacro del suelo.
- Asegúrese de que el tronco y los brazos permanecen en contacto con la colchoneta durante el ejercicio. Alargue la parte posterior del cuello presionando la base de la nuca contra la colchoneta.
- El tronco debe permanecer inmóvil, no deje que el movimiento de la pierna balancee el cuerpo hacia los lados.
- Realice el movimiento dentro de los límites del marco de la caja.

Transición

Doble hacia el pecho la pierna y luego bájela hacia la otra pierna en la colchoneta. Incorpórese, rodando la columna hasta la posición de sentado y desplace las nalgas hacia los talones para *Rodar como una pelota.*

◆ RODAR COMO UNA PELOTA

NIVEL TÉCNICO: básico.
REPETICIONES: 6.
OBJETIVOS: masajear la columna; relajarse; trabajar los abdominales y mejorar el equilibrio.

Posición inicial

Colóquese sentado, desplace las nalgas hacia delante y hacia los talones flexionando las rodillas. Sujétese los tobillos con las manos y tire de ellos hacia las nalgas. Relaje la cabeza hacia delante. Ponga el mentón en contacto con el pecho y la nariz entre las rodillas y equilíbrese sobre el coxis. Los pies deben permanecer suavemente estirados y con los dedos sin tocar la colchoneta. Mantenga una forma redonda (como una pelota).

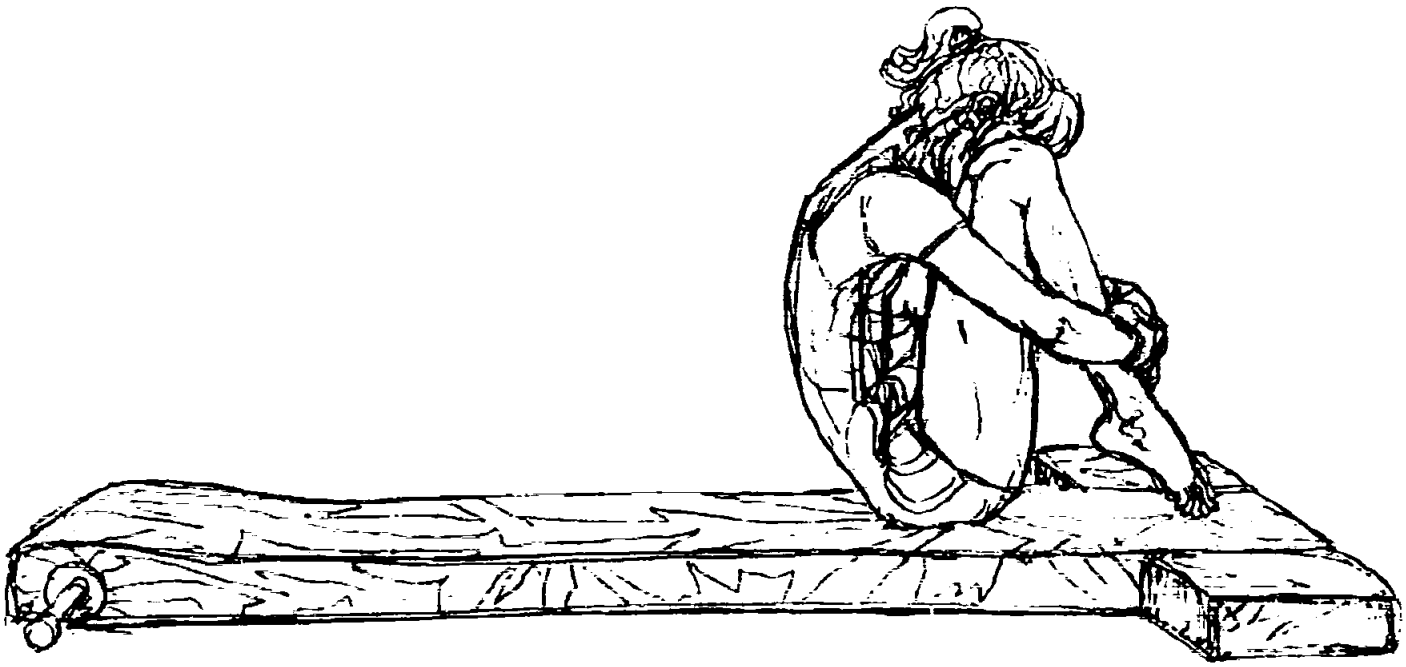
Movimiento

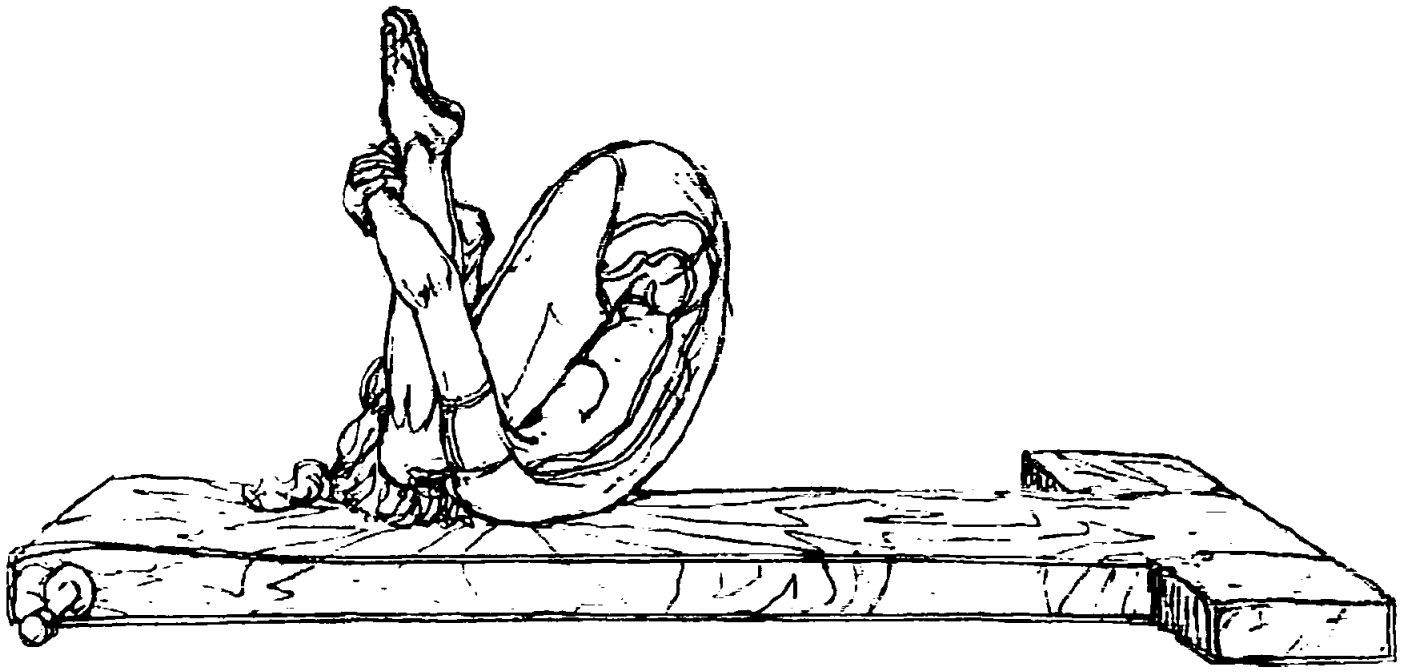
Inspire y, conservando la forma, lleve el ombligo hacia la columna para iniciar la rueda hacia atrás, hasta la base de los omóplatos. Los talones deben mantenerse cerca de las nalgas y la cabeza entre las rodillas. Espire y vuelva hacia delante manteniendo la posición de la pelota. Repita el movimiento un máximo de cinco veces más.

Modificación

- Durante las primeras sesiones es preferible trabajar el control y el equilibrio en lugar de efectuar el rodamiento, tal como se indica en el ejercicio *Rodar hacia abajo* (véase pág. 76).

- Si tiene rigidez en la columna vertebral o lesiones en las rodillas, puede modificar la posición de las manos, y en lugar de mantenerlas sujetando los tobillos, puede colocarlas detrás de las rodillas.
- Si es principiante y no tiene aún mucho control, no es necesario que ruede hasta la base de los omóplatos, sólo ruede la parte lumbar e insista más en la posición inicial en equilibrio.





A tener en cuenta

- Si sufre alguna lesión en la nuca o en la columna, no debe realizar este ejercicio. Si sufre escoliosis aguda, no lo haga nunca.
- No ruede jamás sobre la nuca.
- Tire del vientre hacia dentro y mantenga la cabeza y la nuca inmóviles durante el balanceo.
- No desplace la cabeza hacia delante ni hacia atrás durante el movimiento. Manténgala inmóvil cerca de las rodillas. Utilice el centro de energía para reincorporarse desde la posición de atrás y mantenga la forma redonda de la espalda.

Transición

Baje los pies hasta la colchoneta y apoye las manos a los lados de las caderas. Retroceda hasta el centro de la colchoneta levantando las nalgas y ruede la columna hasta la colchoneta. Acerque las rodillas hacia el pecho y prepare las piernas para el ejercicio *Estiramiento de una pierna.*

◆ ESTIRAMIENTO DE UNA PIERNA

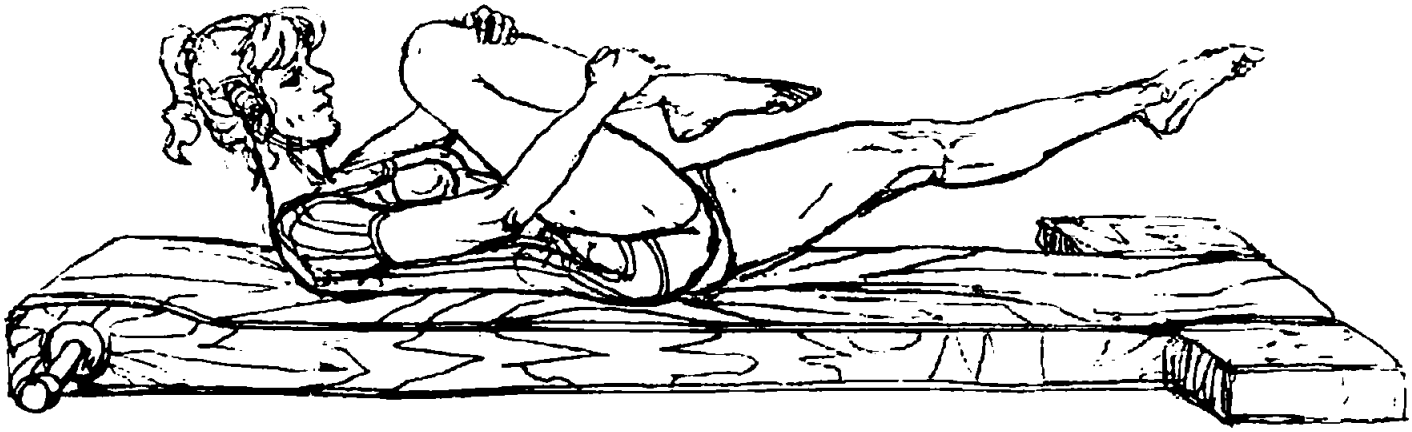
NIVEL TÉCNICO: básico.
REPETICIONES: 5 a 10 series.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, los abdominales y la espalda; trabajar la alineación corporal; afinar los glúteos y alargar las piernas; ejercitar la coordinación.

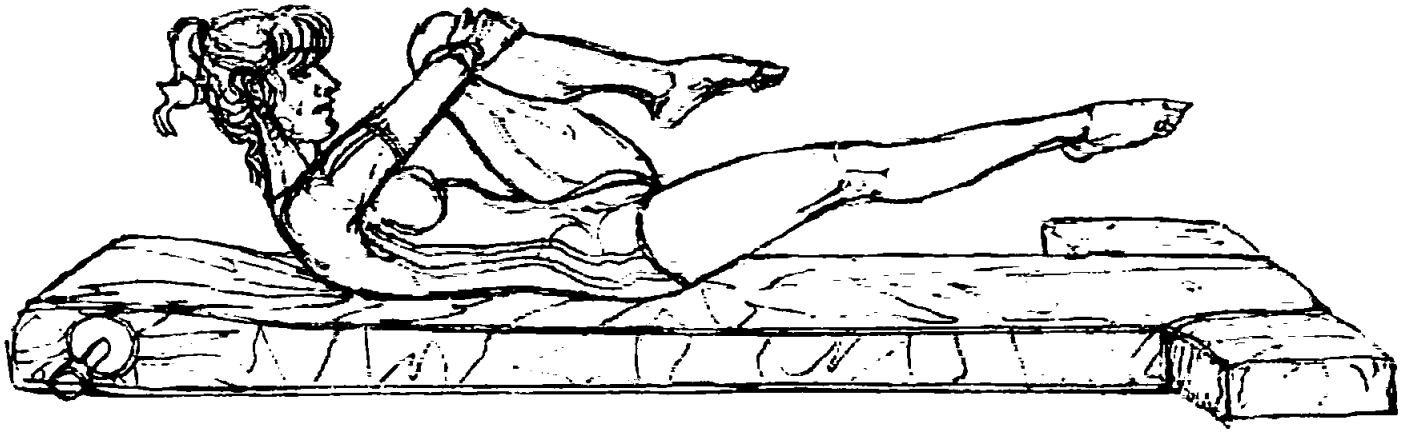
Posición inicial

En tendido supino, con las rodillas flexionadas y hacia el pecho. Coloque la mano izquierda en la rodilla derecha, y la mano derecha en el tobillo derecho. (Esta posición de manos se usa para mantener alineados el tobillo, la rodilla y la cadera.) Extienda la pierna izquierda hacia el techo con el talón en la línea central del cuerpo y bájela en un ángulo que le permita mantener la espalda completamente plana sobre la colchoneta. Por último, aproxime el mentón al pecho levantando los hombros del suelo y manteniendo la base de los omóplatos en la colchoneta, con los codos extendidos hacia fuera.

Movimiento

Inspire lentamente a la vez que tira de la pierna derecha hacia el pecho con las manos y alarga la pierna izquierda hacia la diago-





nal, manteniéndola en la línea central del cuerpo siguiendo la línea de la cadera. Continúe inspirando y, con control, cambie la posición de las piernas y las manos. (Esto sería una serie.) Espire en la siguiente serie. Repita entre cinco y diez series este ejercicio.

Modificación

- Si tiene problemas en las rodillas, puede colocar las dos manos en el muslo, por debajo de la rodilla.
- Si es una persona rígida o tiene problemas en la columna, debe prestar atención al ángulo de elevación de la pierna que está estirada, no haciéndola descender demasiado. A medida que se vaya mejorando, la fuerza de su centro de energía podrá empezar a bajar gradualmente la pierna.

Progresión

Después de *Rodar como una pelota* (véase pág. 109), desplace el cuerpo hacia atrás y, con fluidez y utilizando el mínimo movimiento posible, doble una rodilla hacia el pecho manteniendo la otra estirada y al nivel de los ojos.

A tener en cuenta

- Debe llevar el ombligo hacia la columna, manteniendo la espalda plana completamente inmóvil mientras realiza los movimientos de las piernas. Mantenga la caja cuadrada y la alineación correcta. Trabaje desde el centro de energía durante el ejercicio.
- Si es principiante, debe comenzar el ejercicio sin levantar la cabeza para concentrarse mejor en el vientre y en la coordinación de las piernas y los brazos. Una vez conseguido

esto, puede levantar la cabeza. Si al principio se le cansa la nuca, puede dejar reposar la cabeza en la colchoneta y continuar el ejercicio.

- Mantenga los codos elevados a los lados extendidos hacia fuera, los hombros presionando hacia abajo para utilizar mejor los abdominales y lleve el mentón hacia el pecho, a la vez que orienta la mirada hacia el ombligo.
- No insista en la respiración hasta que esté en un nivel más avanzado.
- Si aprieta las nalgas al extender la pierna, le resultará más fácil mantener la posición de la pierna.

Transición

Apoye la cabeza en la colchoneta, si lo necesita, tirando de las dos rodillas hacia el pecho para descansar, si no, déjela levantada y colóquese en posición para *Estiramiento de dos piernas.*

◆ ESTIRAMIENTO DE DOS PIERNAS

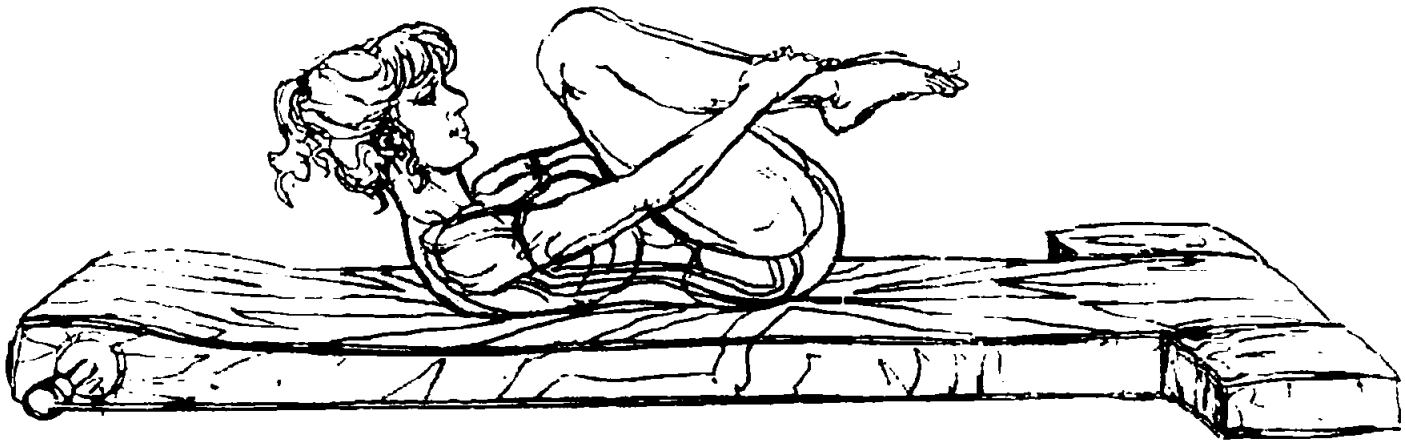
NIVEL TÉCNICO: básico.
REPETICIONES: 5 a 10 repeticiones.
OBJETIVOS: ejercitar los pulmones; fortalecer el centro de energía y los abdominales; estirar la zona lumbar y las piernas.

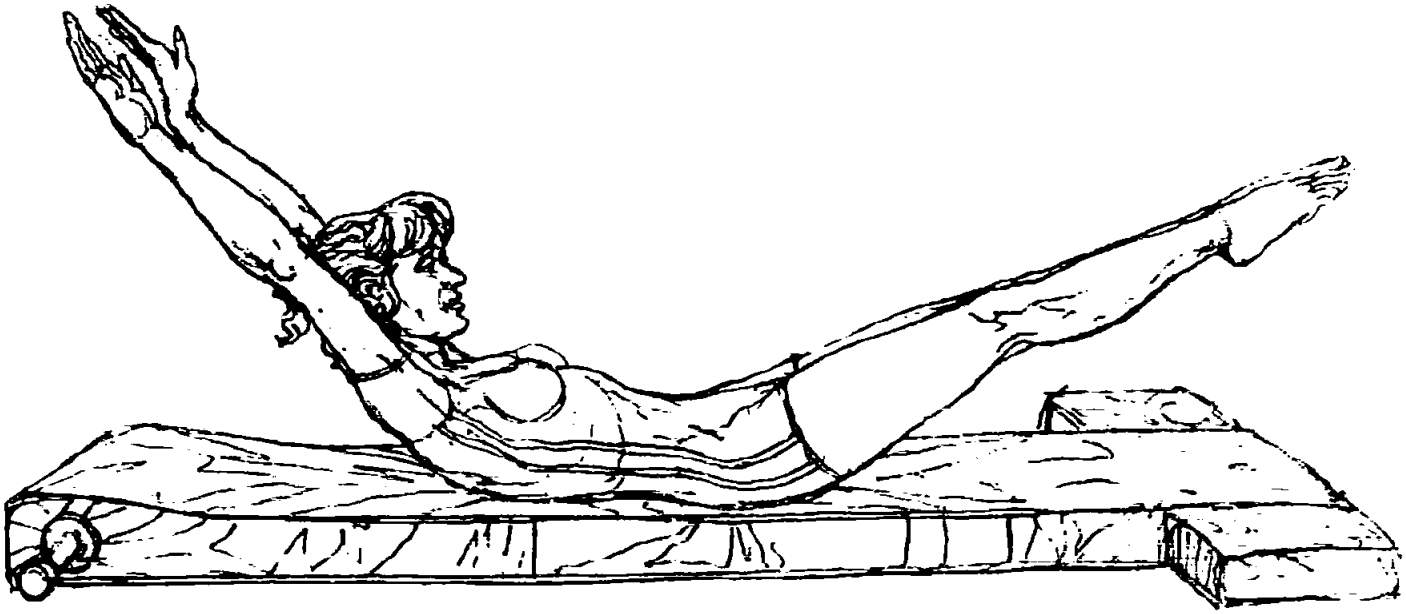
Posición inicial

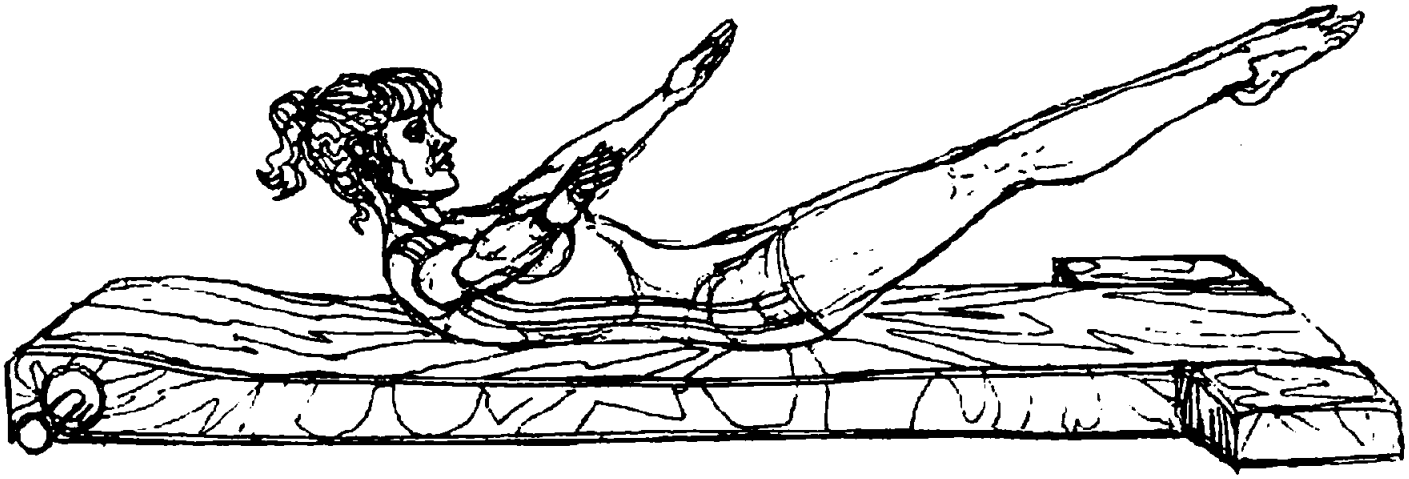
Continúe en tendido supino. Flexione las rodillas y lleve las piernas hacia el pecho tirando con las manos de los tobillos. Manteniendo la base de los omóplatos en la colchoneta, lleve el mentón hasta el pecho utilizando el centro de energía a la vez que levanta los hombros del suelo. Los codos debe mantenerlos levantados a los lados y hacia fuera.

Movimiento

Inspirando lentamente, lleve el ombligo hacia la columna y estire todo el cuerpo en direcciones opuestas. Extienda los brazos sobre la cabeza de tal manera que pasen junto a las orejas, a la vez que estira las piernas en diagonal hacia delante en un ángulo aproximado de 45°. La zona lumbar debe permanecer pegada a la colchoneta. Manteniendo el tronco inmóvil, aguante el aire mientras abre los brazos a los lados; cuando éstos lleguen a la altura de las caderas, comience a espirar a la vez que flexiona las rodillas hacia el pecho sujetando los tobillos con las manos. Abrace firmemente las piernas contra el pecho para forzar la espiración completa. Repita este ejercicio entre cuatro y nueve veces más.







Modificación

- Si tiene problemas en las rodillas o es una persona rígida, puede colocar las dos manos en el muslo, detrás de las rodillas.
- Si es una persona rígida o tiene problemas en la columna, debe prestar atención al ángulo de elevación de las piernas, no haciéndolas descender demasiado. A medida que aumente la fuerza de su centro de energía, será capaz de bajarlas hasta un ángulo de 45°.
- Si le molesta el cuello con la cabeza levantada, puede dejarla reposar de vez en cuando. Si tiene problemas en la nuca o en los hombros, no realice el movimiento de círculo con los brazos o reduzca la amplitud de movimiento de éstos.

Progresión

Las piernas deben descender hasta el nivel de los ojos, sin despegar la zona lumbar de la colchoneta.

A tener en cuenta

- Recuerde que éste es un ejercicio de respiración.
- Mantenga la espalda plana en todo momento.
- Sugerimos que al principio realice este ejercicio solamente ejecutando el movimiento simultáneo de estirar los brazos y las piernas con la inspiración; luego, sin realizar el círculo con los brazos, simplemente recoja las piernas y sujete los tobillos espirando.
- La cabeza no debe vencerse hacia atrás al estirar los brazos sobre la cabeza y a los lados de las orejas.
- Apriete las nalgas y junte firmemente la parte superior interior de los muslos mientras extiende las piernas, esto le ayudará a estabilizar la zona lumbar.

Transición

Si se encuentra realizando un sistema básico, deje reposar la cabeza, coloque los pies en el suelo y ruede la columna hacia arriba para sentarse y proceder al *Estiramiento de la columna hacia delante.* En los sistemas intermedio y avanzado, prepárese para el *Estiramiento alternado con las piernas estiradas* (véase pág. 121).

◆ ESTIRAMIENTO DE LA COLUMNA HACIA DELANTE

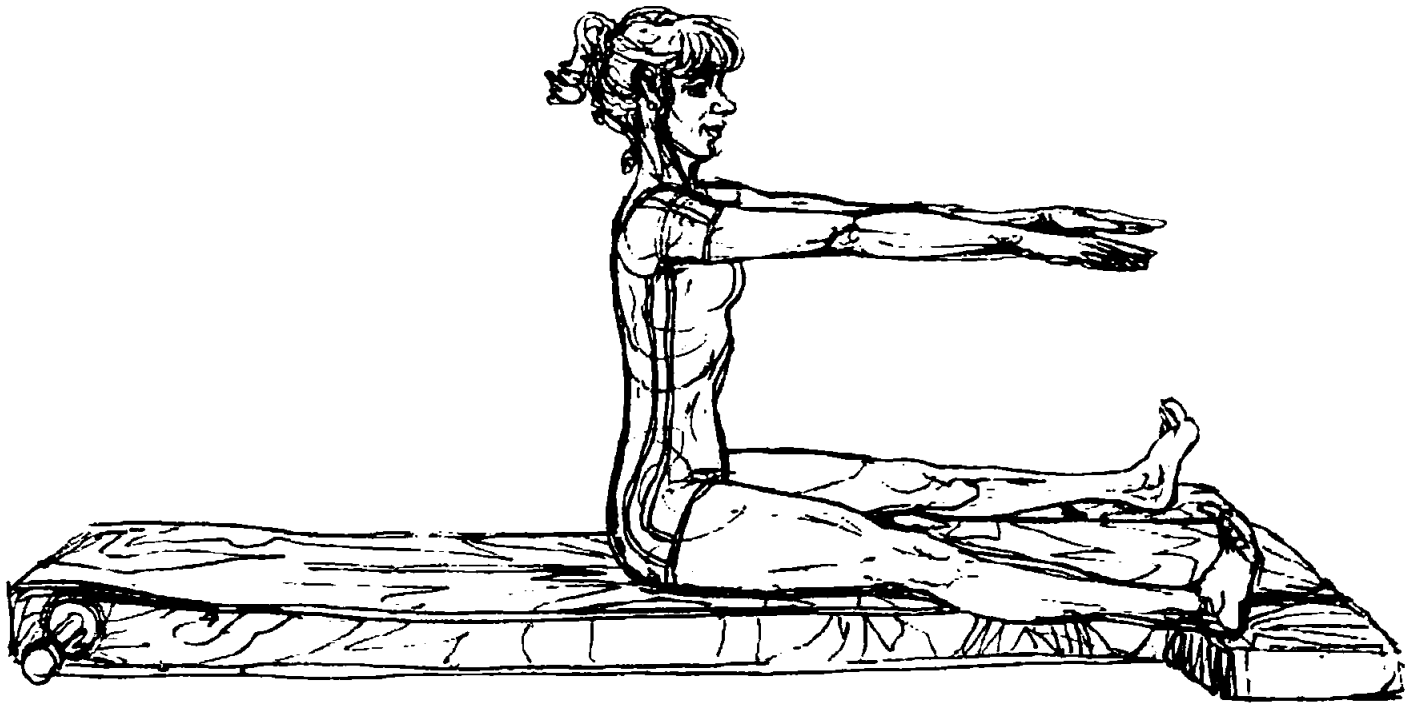
NIVEL TÉCNICO: básico.
REPETICIONES: 3 a 5.
OBJETIVOS: ejercitar la respiración; trabajar la apertura de la zona lumbar; crear espacio entre las vértebras; estirar la columna; trabajar la curva C; fomentar una buena postura.

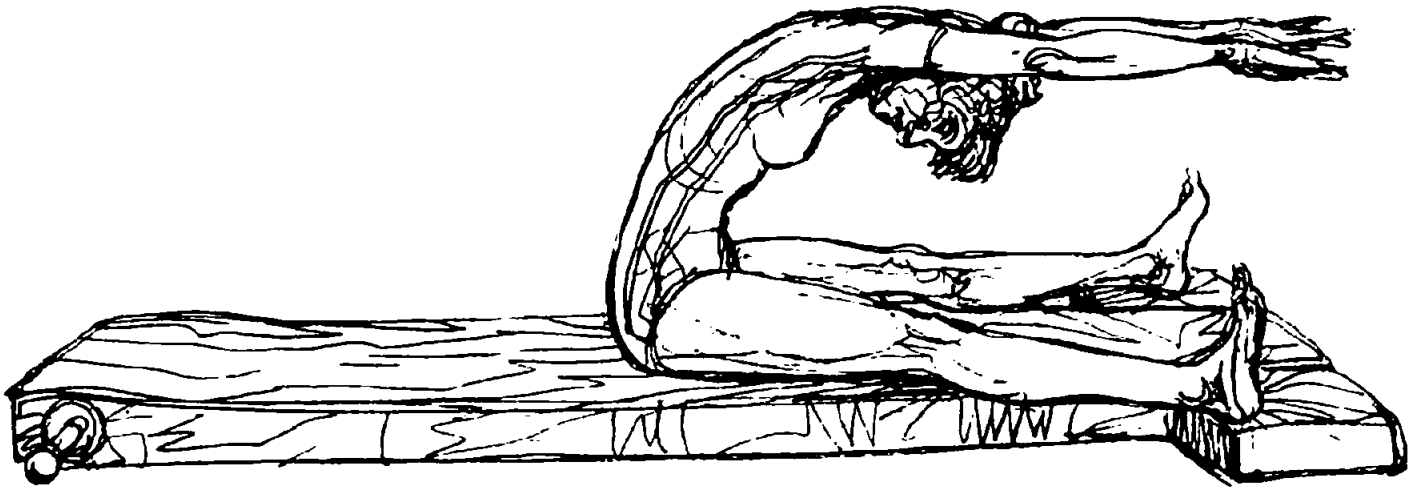
Posición inicial

Colóquese sentado con la espalda erguida y las piernas rectas y abiertas hasta alcanzar una amplitud algo superior a la de las caderas. Flexione los pies, empujando los talones lejos de las caderas, como si presionara con los talones contra una pared. Extienda los brazos hacia delante a la altura de los hombros y con las palmas de las manos hacia el suelo. Mantenga el cuerpo erguido y los hombros alineados con las caderas.

Movimiento

Inspire levantándose al máximo por encima de las caderas, como si quisiera presionar el techo con la coronilla. Espire a la vez que lleva el mentón hacia el pecho y, empezando desde la cabeza, enrósquese hacia dentro y hacia abajo tirando con las manos hacia delante. Lleve la nariz hacia el ombligo y empuje con los talones, forzando la expulsión del aire de los pulmones al máximo al tiempo que tira hacia dentro del vientre (imagine que está formando una C con el cuerpo). Cuando no le quede aire, inspire





reinvirtiendo el movimiento de la columna vértebra a vértebra mientras sigue empujando con los talones hacia fuera. Repita de dos a cuatro veces más este ejercicio. Intente concentrarse en la respiración y en «abrir» la zona lumbar.

Modificación

- Si tiene problemas en las rodillas o es una persona muy rígida, debe flexionar las rodillas.
- Si es una persona especialmemente rígida, además, puede practicar un estiramiento adicional: agarrándose los arcos plantares, y con el tronco flexionado hacia delante, debe estirar primero una pierna y volver a flexionarla; después, debe hacer lo mismo con la otra pierna y, por último, debe hacer lo mismo con las dos piernas a la vez, para terminar rodando hacia arriba e intentar mantener las piernas estiradas.
- Si este estiramiento es demasiado intenso para su zona lumbar, reduzca la amplitud del movimiento.
- Si tiene problemas en los hombros, debe dejar las manos sobre la colchoneta, deslizándolas hacia delante durante el movimiento; asimismo, si tiene la nuca delicada, no fuerce la posición de la cabeza.

A tener en cuenta

- Se trata, sobre todo, de un ejercicio de respiración y de un estiramiento de la columna, fundamentalmente en la zona lumbar.
- Debe anclar las caderas para no desplazarlas y los huesos de las caderas deben estar situados justo encima de las nalgas.
- No se desplome hacia delante al flexionar el tronco.
- La cabeza debe ser la última parte del tronco en elevarse, mientras se reincorpora para recuperar la posición inicial. Al rodar hacia arriba, estire la columna y cree un espacio entre cada vértebra sin desplazarse hacia atrás.
- Las rodillas deben apuntar al techo en todo momento y no deben girar hacia dentro al flexionar el tronco hacia delante.
- Los pies deben estar flexionados en línea con toda la pierna.

Transición

Éste es el último ejercicio del sistema básico de la colchoneta. Si realiza un sistema intermedio, continúe doblando las rodillas y acercando los tobillos al cuerpo para el *Balancín con las piernas separadas* (véase pág. 129).

2

EJERCICIOS DE COLCHONETA DEL SISTEMA INTERMEDIO

◆ ESTIRAMIENTO ALTERNADO CON LAS PIERNAS ESTIRADAS

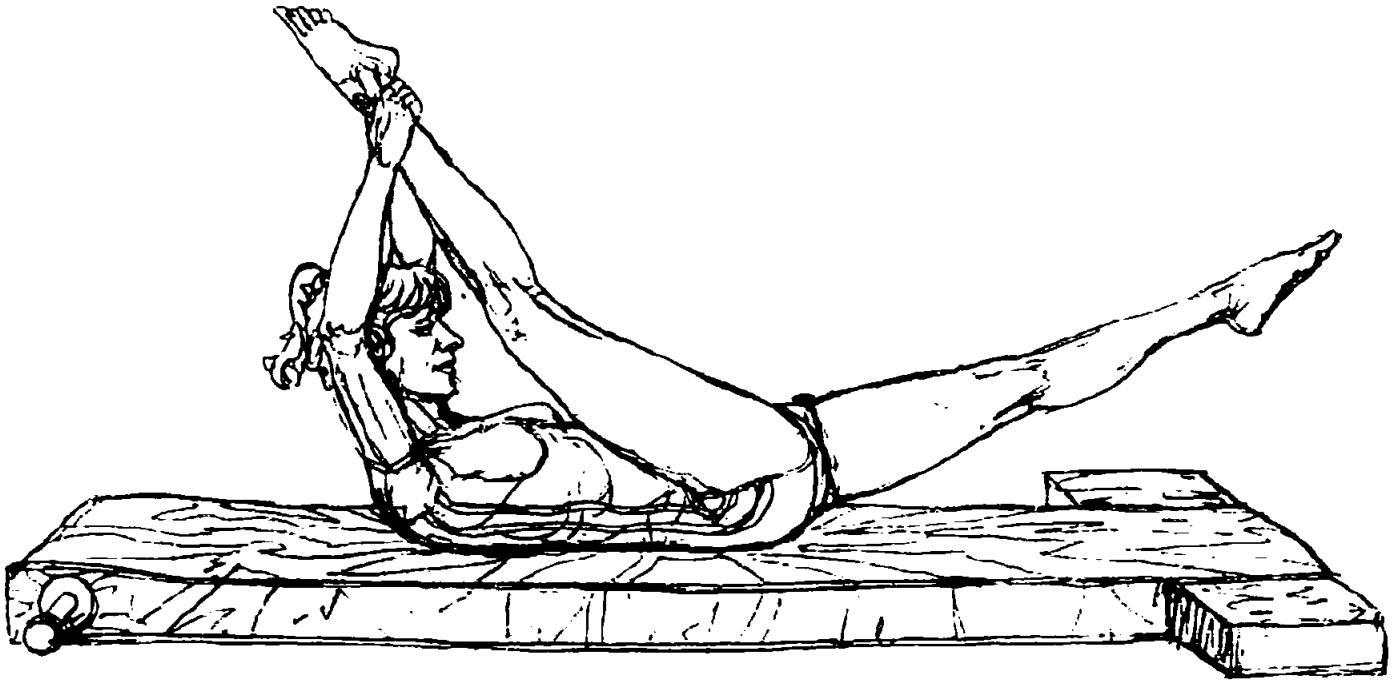
NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 5 a 10 series.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, los abdominales y la espalda; estirar la parte posterior de las piernas.

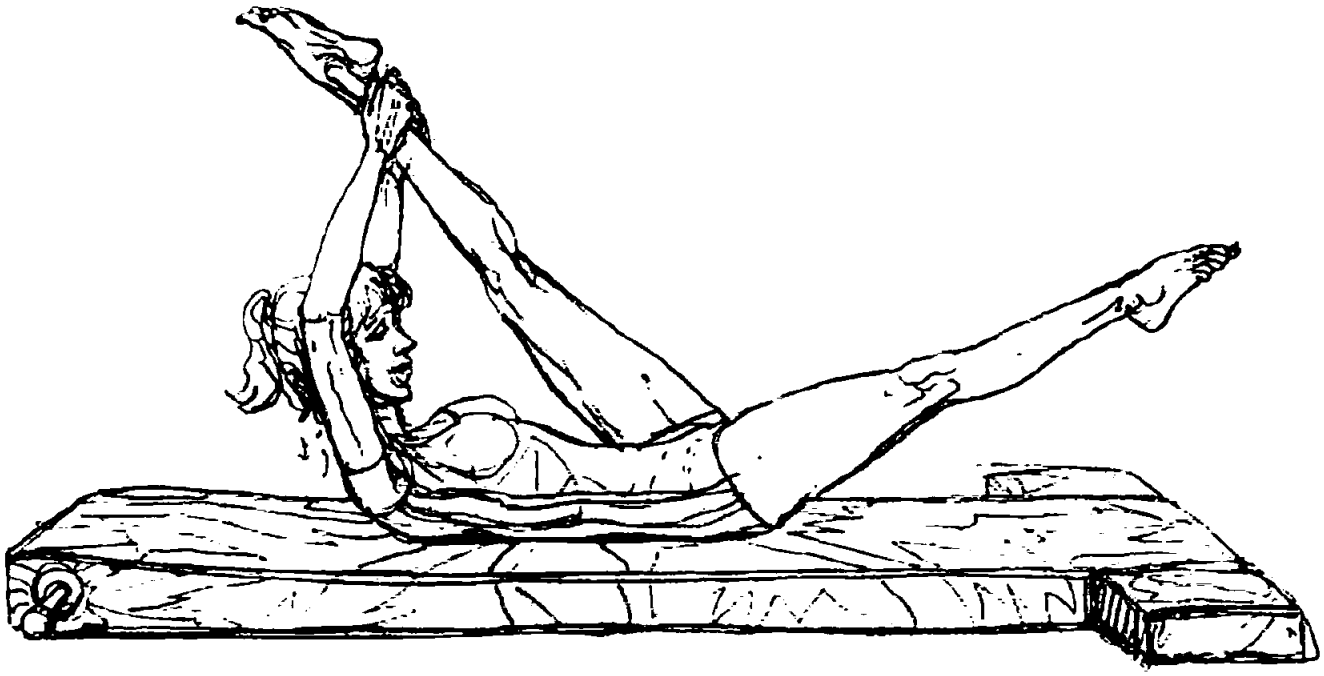
Posición inicial

Se parte de la posición final del *Estiramiento de dos piernas:* de espaldas y con las dos rodillas flexionadas hacia el pecho, con los codos extendidos hacia fuera y la cabeza levantada de la colchoneta. Estire las dos piernas hacia el techo agarrando el tobillo de una de ellas con ambas manos, mientras hace descender la otra en diagonal, desde la base de la cadera a la línea central del cuerpo, manteniéndola levantada de la colchoneta en un ángulo aproximado de 45°. Mantenga la espalda completamente plana y la base de los omóplatos presionando la colchoneta.

Movimiento

Tire de una pierna sin flexionarla hacia la oreja, ayudándose con las manos, a la vez que estira la otra pierna hacia la diagonal y hacia abajo dando dos impulsos para incrementar el estiramiento. Invierta la posición de las piernas con un movimiento rápido y simultáneo, parecido al de unas tijeras. Después, realice el doble impulso con la otra pierna (esto sería una serie). Repita el movimiento entre cuatro y nueve series más.





Modificación

- Si tiene problemas en las rodillas, deberá mantenerlas suavemente flexionadas y sujetas por detrás con las manos.
- Si es una persona muy rígida, puede realizar un doble impulso sujetando el muslo por detrás de la pierna levantada y sin hacer descender demasiado la otra pierna; mantenga las rodillas suavemente estiradas y reduzca la amplitud de los movimientos practicando la tijera a un rango de movimiento indoloro.

Progresión

Una vez alcanzado el control y la fluidez en el movimiento, aumente la rapidez de ejecución sin realizar el doble impulso.

A tener en cuenta

- La dinámica y la fluidez son importantes en este ejercicio.
- Recuerde que, ante todo, éste es un ejercicio para la zona abdominal. Mantenga la espalda completamente plana sobre la colchoneta y fije la mirada hacia el ombligo.
- Durante el ejercicio, mantenga las rodillas sin flexionar y los codos extendidos hacia los lados para conseguir el máximo estiramiento.
- Mantenga los pies suavemente estirados, continuando la línea de las piernas.
- Si es principiante, no se obligue a realizar todas las repeticiones con la cabeza levantada. Si durante el ejercicio siente dolor en el cuello al mantener la cabeza levantada, puede descansarla apoyándola en la colchoneta de vez en cuando.

- Intente que el tronco permanezca totalmente inmóvil y evite que el cuerpo se balancee o rebote con el movimiento de las piernas.
- No eleve el cuerpo hacia la pierna, debe acercar la pierna hacia el pecho.

Transición

Junte las dos piernas en un ángulo de 90°, coloque las manos detrás de la cabeza levantada y en la base de la nuca para preparar el siguiente ejercicio, *Estiramiento de las dos piernas estiradas.*

◆ ESTIRAMIENTO DE LAS DOS PIERNAS ESTIRADAS

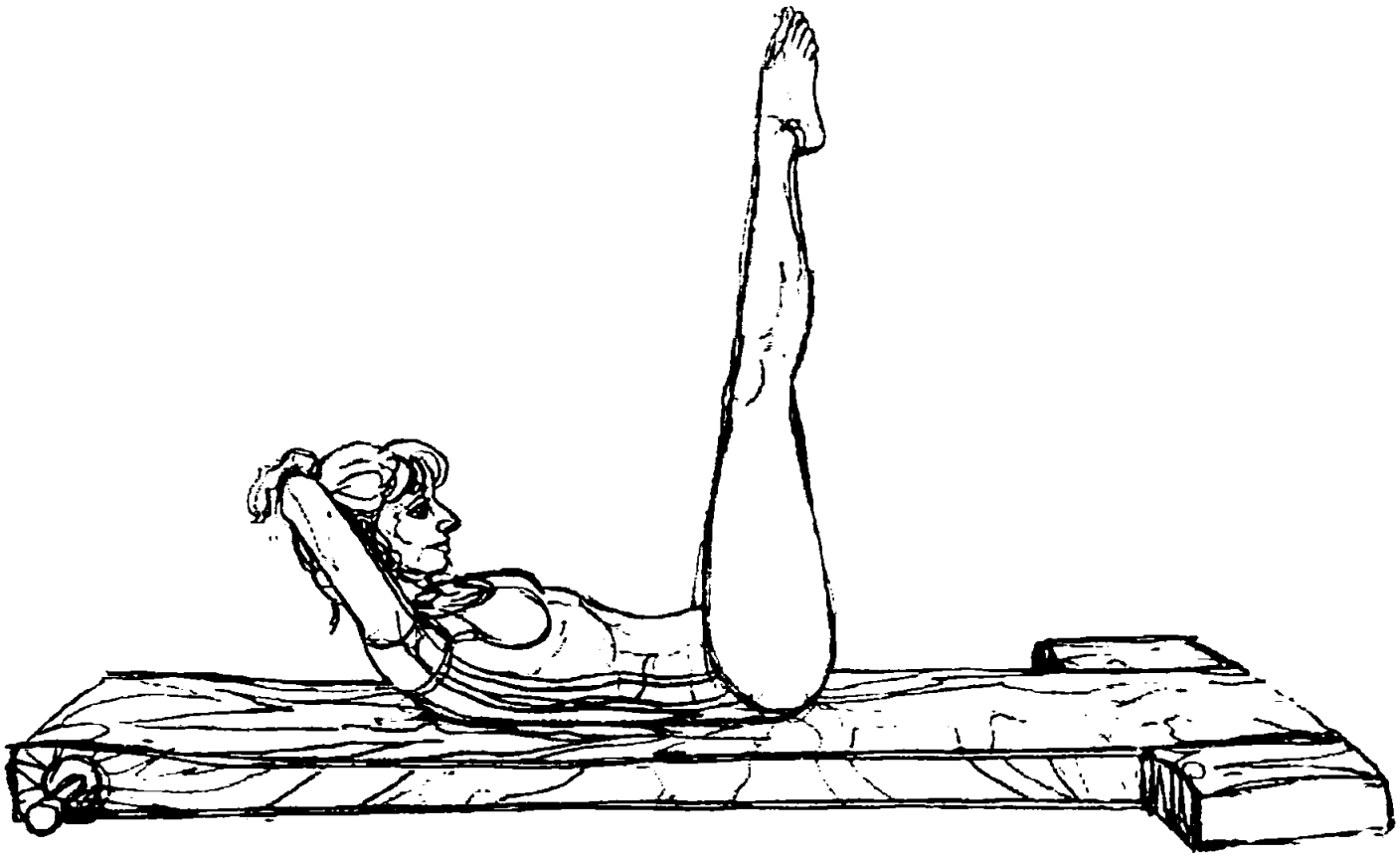
NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 5 a 10.
OBJETIVOS: fortalecer los abdominales y la zona lumbar.

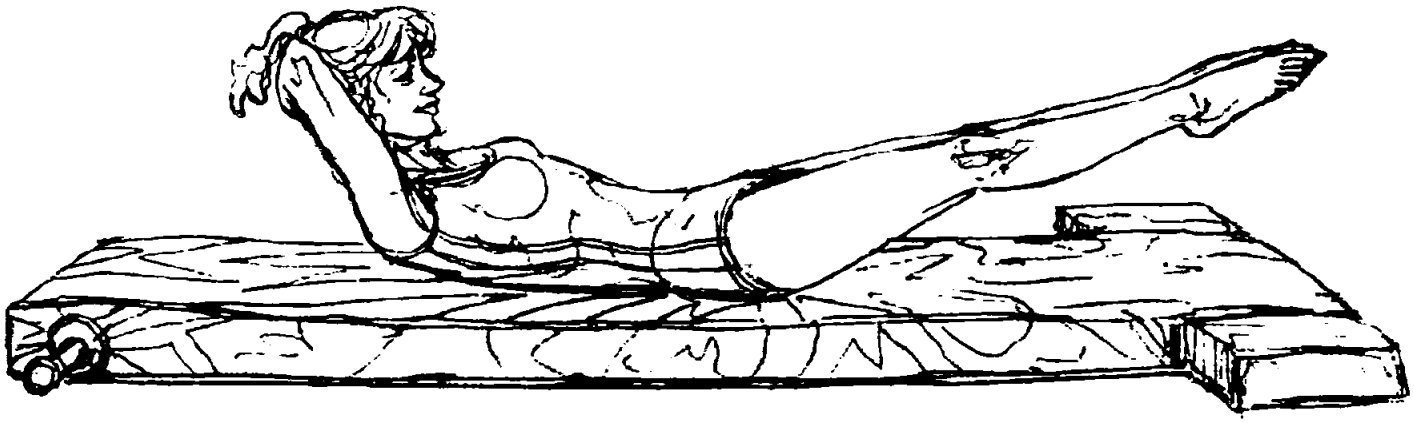
Posición inicial

A continuación del *Estiramiento alternado con las piernas estiradas,* lleve las dos piernas juntas hacia el techo y coloque las manos por detrás de la nuca, una encima de la otra, sin entrelazar los dedos, y manteniendo los codos abiertos a los lados. Lleve el mentón hacia el pecho a la vez que levanta la cabeza y los hombros del suelo, manteniendo la base de los omóplatos en la colchoneta. Repose la cabeza sobre las manos y estire la parte posterior del cuello.

Movimiento

Empuje el vientre hacia dentro y hacia arriba e inspire mientras, lentamente, hace descender, tanto como pueda, las piernas hacia la colchoneta, manteniendo la espalda pegada a ésta. Espire y, usando la musculatura abdominal, suba las piernas hasta la vertical con un movimiento rápido. Repita este ejercicio entre cuatro y nueve veces más.





Modificación

- Si es una persona rígida, puede colocar las manos por debajo del sacro en forma de V, con las palmas hacia abajo, y mantener las rodillas suavemente estiradas.
- Si tiene el cuello delicado, puede reposar la cabeza sobre la colchoneta.

A tener en cuenta

- Haga descansar la cabeza sobre las manos y lleve su peso hacia el centro del cuerpo. Intente que los hombros no toquen la colchoneta y mantenga los codos extendidos hacia fuera. Recuerde que nunca debe levantar la cabeza impulsándose con la nuca, sino usando el centro de energía.
- Aproveche el centro de energía para estabilizar la pelvis cuando haga subir y bajar las piernas, presionar la espalda sobre la colchoneta y no permitir que ésta se arquee al bajar las piernas.
- Trabaje haciendo hincapié en la fase de ascenso de las piernas.
- Las piernas y los pies no deben rebasar la línea de la cintura durante la elevación. Detenga el movimiento de las piernas en un ángulo de 90°.

Transición

Mantenga ambas manos detrás de la cabeza y termine flexionando las rodillas hacia el pecho para preparar el ejercicio *Entrecruzado*.

◆ ENTRECRUZADO

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 1 a 2 series.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, los abdominales y la cintura; estirar los costados.

Posición inicial

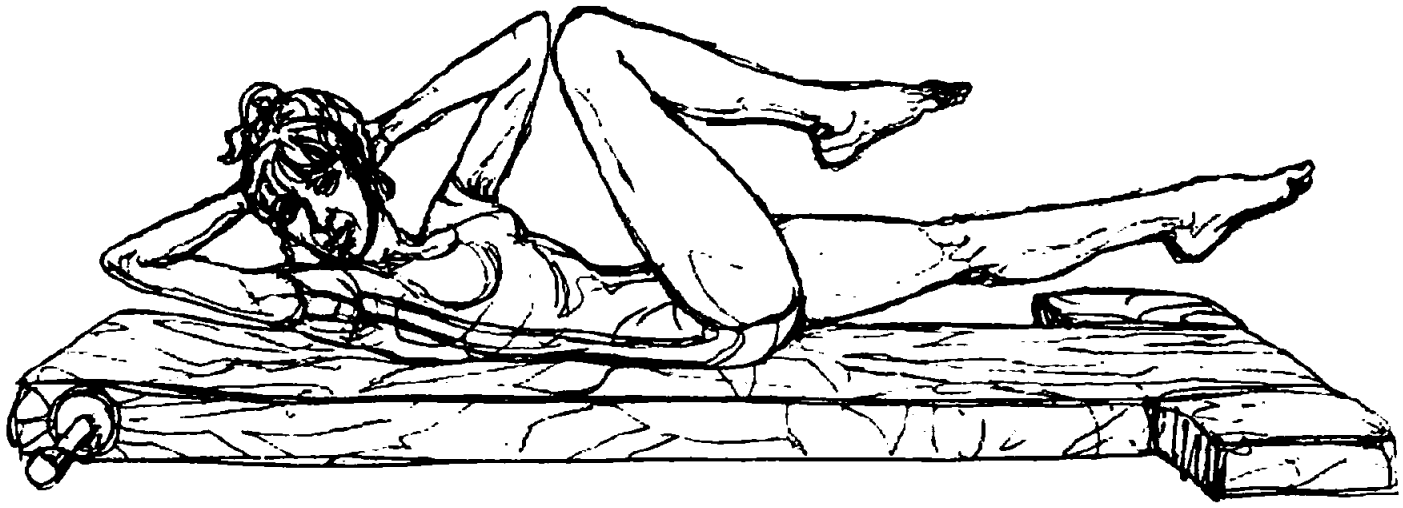
Sitúese en la posición inicial del ejercicio anterior, *Estiramiento de las dos piernas estiradas* (de espaldas con las manos una sobre la otra detrás de la nuca y con los codos extendidos hacia los lados), y flexione las rodillas hacia el pecho.

Movimiento

Flexione la rodilla derecha llevándola hacia el pecho mientras alarga la pierna izquierda hacia la diagonal, en un ángulo de 45°. Al mismo tiempo, gire la parte superior del cuerpo, aproxime el codo izquierdo a la rodilla derecha y tire del codo derecho hacia atrás, siguiéndolo con la mirada mientras lo levanta por encima de la oreja. Sin balancear el cuerpo de una a otra cadera, cambie de lado concentrándose en el estiramiento que se produce detrás del cuerpo, desplazando el codo derecho hacia la rodilla izquierda, al tiempo que extiende la pierna opuesta. Le sugerimos como patrón de respiración inspirar durante una serie (derecha-izquierda) y espirar durante la otra. Repita una serie más.

Modificación

- Si está preparado para realizar este ejercicio, pero tiene la nuca delicada, no fuerce el giro de la cabeza y déjela neutral.



A tener en cuenta

- Si tiene la espalda débil, delicada o lesionada, evite los ejercicios con torsiones.
- Lleve el codo hacia la rodilla y no al contrario.
- Puede variar el ritmo del ejercicio haciendo una parada en la torsión, para incrementar así el estiramiento.
- Asegúrese de que los hombros y los codos no están en contacto con la colchoneta al hacer la torsión para trabajar a fondo los abdominales.

- Toda persona con problemas de estómago, riñones, hígado o hernia debe tener cuidado al realizar este ejercicio.
- Mantenga los codos extendidos al máximo hacia fuera durante el ejercicio.
- No desplome la pierna que extiende y controle el ángulo apretando las nalgas.

Transición

Repose la cabeza, doble las rodillas hacia el pecho y luego extiéndalas juntas en la colchoneta. Ruede la columna vértebra a vértebra hasta sentarse y separe las piernas para el *Estiramiento de la columna hacia delante* (véase pág. 117).

◆ BALANCÍN CON LAS PIERNAS SEPARADAS

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 4 a 6.
OBJETIVOS: trabajar el control, el centro de energía y el equilibrio; masajear la columna.

Posición inicial

Desde la posición inicial del *Estiramiento de la columna hacia delante* (véase pág. 117) flexione las rodillas hasta situar los pies juntos, cerca de las nalgas, con los dedos suavemente estirados y tocando la colchoneta. Con los brazos estirados y los codos entre las rodillas, agárrese las piernas por encima de los tobillos. Lleve el vientre hacia dentro y empuje el ombligo hacia la columna, a la vez que levanta los dedos de los pies de la colchoneta y se inclina hacia atrás hasta quedar en equilibrio sobre la base de la columna y con las rodillas flexionadas separadas a una dis-

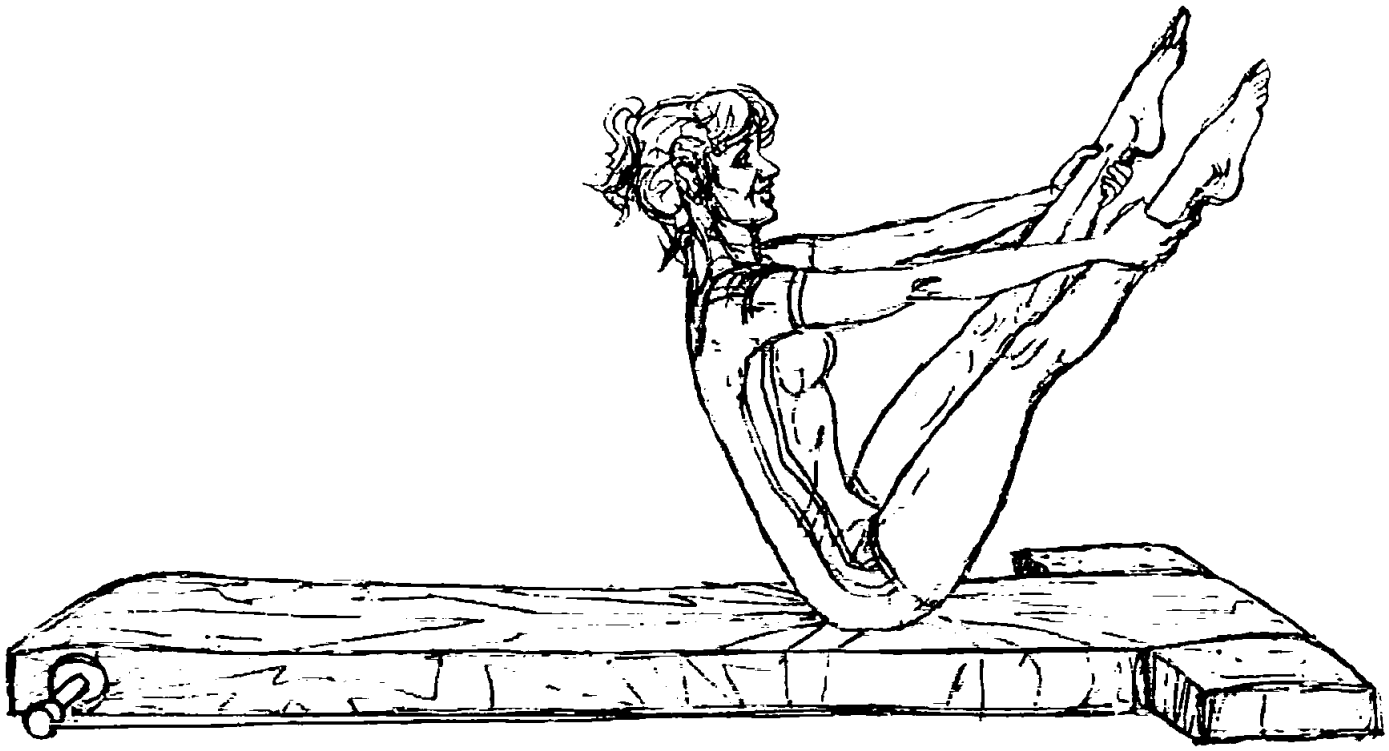
tancia igual a la amplitud de los hombros. Conserve los brazos extendidos y estire las dos piernas en forma de V hasta alcanzar con los pies una amplitud un poco superior a la de los hombros.

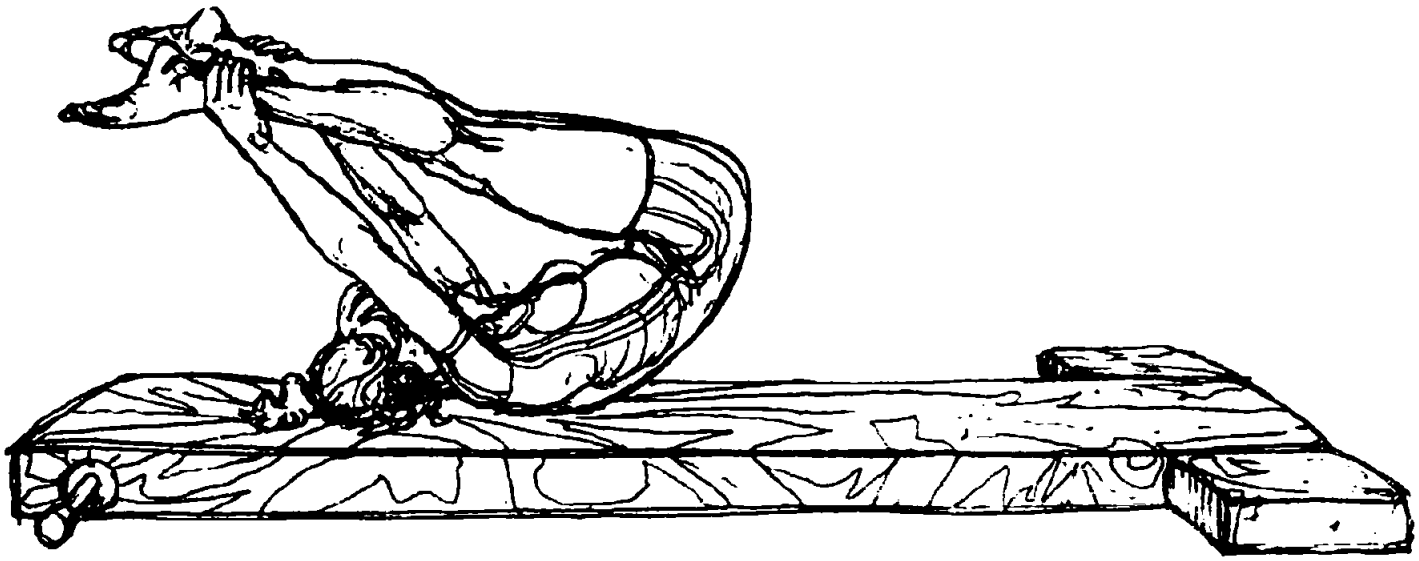
Movimiento

Lleve el mentón hacia el pecho y, en completo control, ruede hacia atrás a lo largo de la columna hasta llevar su peso hasta la base de los omóplatos. Conservando el mentón en el pecho, rápidamente ruede hacia arriba y mantenga el equilibrio sobre las caderas. Repita de tres a cinco veces más este ejercicio. Espire al rodar hacia atrás e inspire al rodar hacia arriba.

Modificación

- Al principio, practique este ejercicio trabajando sólo la posición inicial. Debe empezar trabajando el control de su





equilibrio de este modo: 1) junte las puntas de los pies en el centro sin apoyarlos en la colchoneta; 2) estire las piernas hasta formar una V, manteniendo el equilibrio sobre la base de la columna; 3) junte las piernas estiradas; 4) separe las piernas y vuelva a la posición en V; 5) doble las rodillas al tiempo que vuelve a la posición inicial. Realice el movimiento cuatro veces.

- Si tiene la espalda anquilosada o es una persona muy rígida, es aconsejable realizar este ejercicio rodeando cada arco plantar con una pequeña toalla y sujetándose a los extremos de ésta para agarrar las piernas.
- Si tiene problemas en las rodillas, debe mantenerlas suavemente estiradas y agarrarse por detrás de los muslos con las manos.

A tener en cuenta

- Elimine este ejercicio si padece una lesión de espalda.
- La clave de este ejercicio consiste en trabajar desde el centro de energía tanto al iniciar el rodamiento hacia atrás como al reincorporarse.
- Ruede la columna suavemente con control.

- Mantenga el mentón hacia el pecho y evite impulsos bruscos con la cabeza o el torso para incorporarse.
- La dinámica y el ritmo son esenciales en este ejercicio. Ponga énfasis en la subida y en la posición de equilibrio.
- Éste es uno de los últimos ejercicios que debe incorporar en el sistema intermedio.

Transición

Junte las piernas en el aire, y sin descenderla, ruede el tronco sobre la colchoneta ayudándose con las manos desplazándolas a lo largo de las piernas hacia abajo para preparar el *Sacacorchos*.

◆ SACACORCHOS

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 3 series.
OBJETIVOS: fortalecer y estabilizar el centro de energía; flexibilizar la columna; fortalecer los costados.

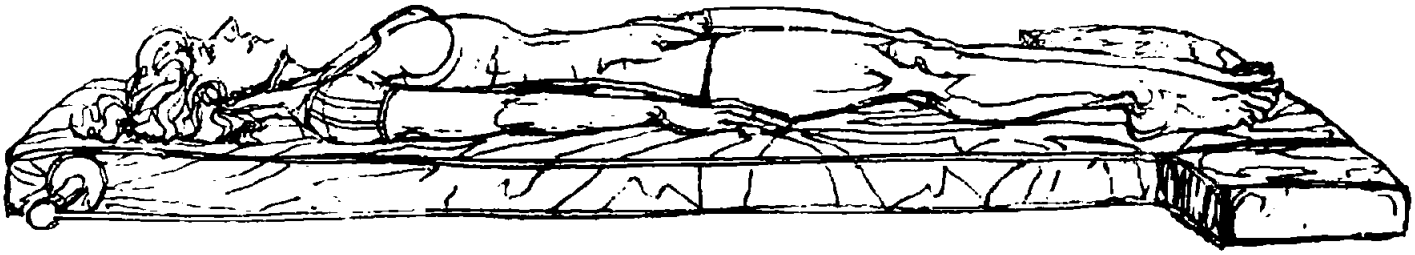
Posición inicial

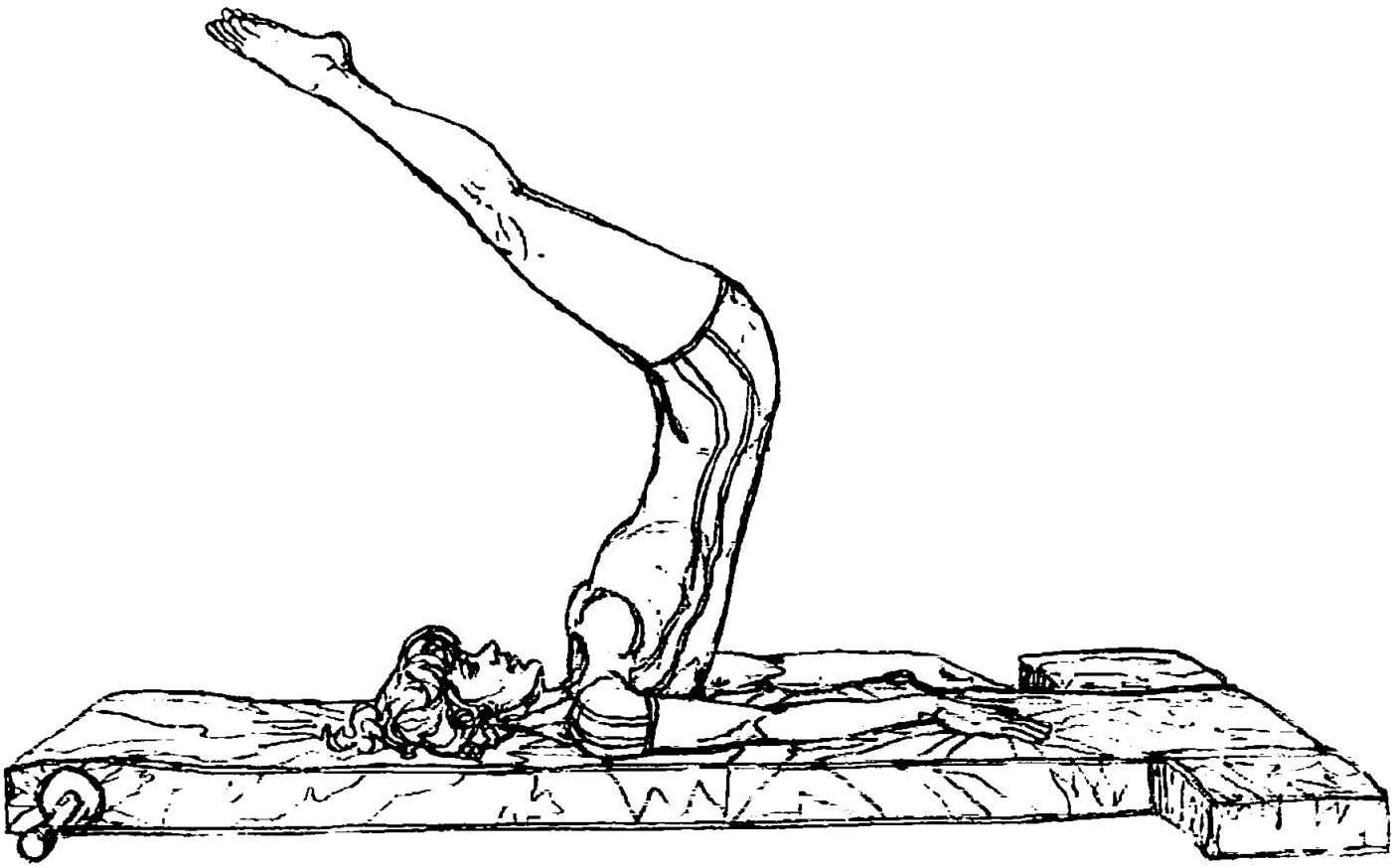
Échese de espaldas, en posición de tendido supino, con los brazos estirados a los costados del cuerpo y las palmas de las manos hacia abajo. Las piernas en vertical en un ángulo de 90°. Mantenga la región lumbar presionada contra la colchoneta y estire la parte posterior del cuello.

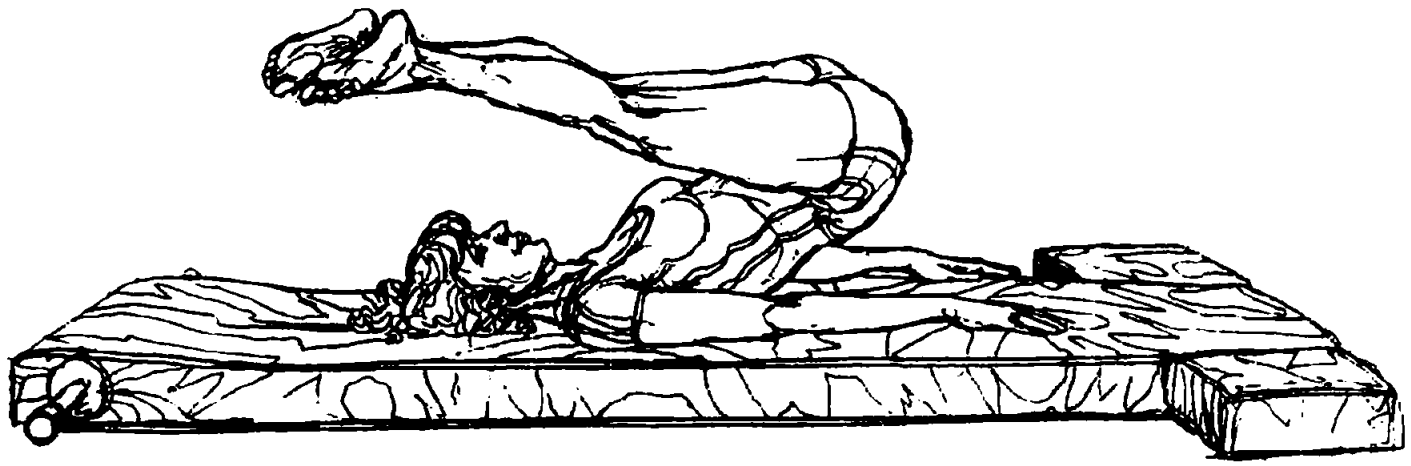
Movimiento

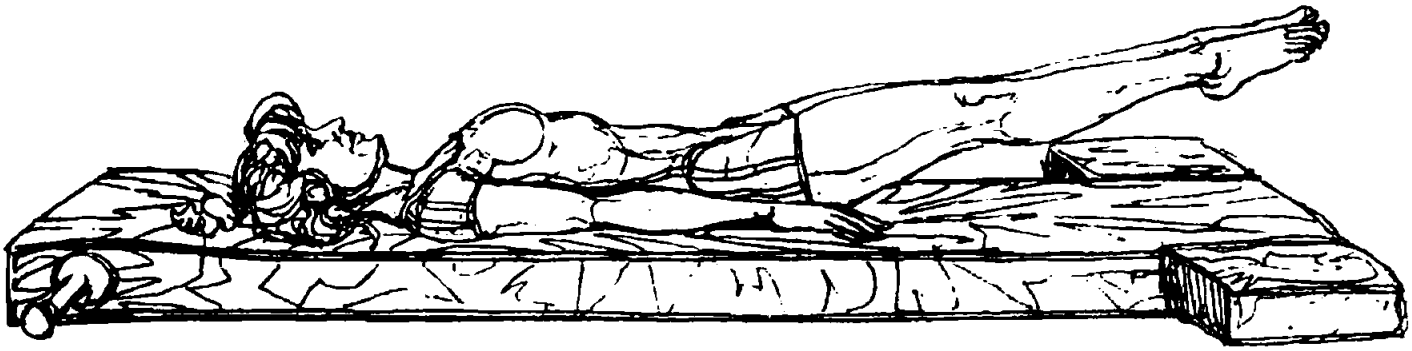
Lleve el ombligo hacia la columna a la vez que inicia la descripción de un círculo haciendo balancear las piernas hacia la dere-

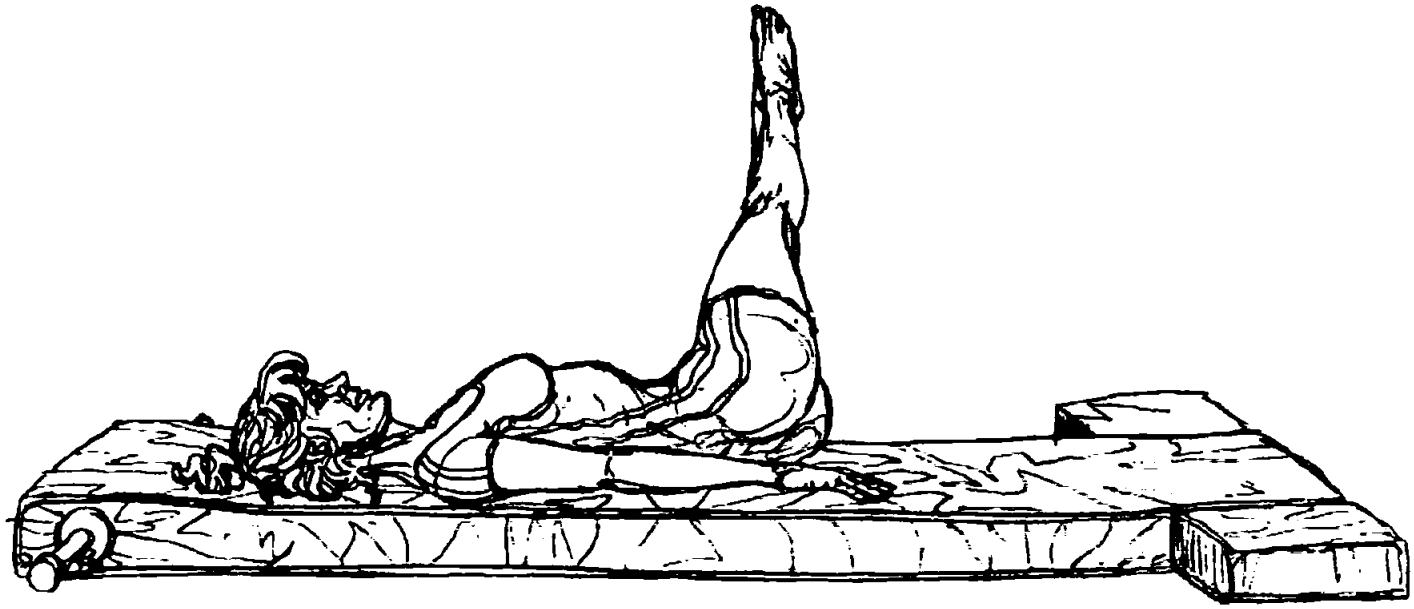
cha. Inspire en la primera mitad del círculo. Sin mover las caderas, continúe describiendo el círculo hacia la izquierda, llevando las piernas abajo, luego a la izquierda —transversalmente al cuerpo— y arriba hasta la posición inicial. Espire en la segunda mitad del círculo. Mantenga la espalda plana sobre la colchoneta y las piernas juntas durante el movimiento. Por último, empiece el círculo balanceando las piernas hacia la izquierda. Presione firmemente la colchoneta con los hombros, los brazos y las manos (considere esto una serie). Repita dos series más.











Modificación

- Si es una persona rígida, puede colocar las manos por debajo del sacro en forma de V, con las palmas hacia abajo, y

mantener las rodillas suavemente estiradas, controlando el ángulo de bajada de las piernas.

Progresión

Hay tres niveles de dificultad en este ejercicio:

1. Si es principiante en este ejercicio, mantenga la columna vertebral en contacto con la colchoneta en todo momento.
2. A medida que adquiera control en el movimiento, practique describir con las piernas un círculo más amplio y, al regresar al centro, balancéese ligeramente y eleve las cuatro primeras vértebras lumbares de la colchoneta.
3. Cuando esté en el sistema avanzado, realice este ejercicio balanceando las piernas por encima de la cabeza sin desplomarlas hacia el suelo: girando el tronco al estilo *Sacacorchos* al subir y bajar las piernas durante el círculo; haciendo descender el tronco a la vez que hace rodar la columna hasta la cadera derecha; describiendo un gran círculo con las piernas hasta el otro lado mientras rueda sobre la cadera izquierda; y continuando el movimiento hasta llevar las piernas por encima de la cabeza.

A tener en cuenta

- Mantenga las piernas juntas sin acortar ni alargar una más que la otra, y muévase con fluidez.
- Presione contra la colchoneta la parte superior de la espalda y los hombros utilizando los brazos y las palmas de las manos para ayudarse a estabilizar el tronco.
- Alargue la parte posterior del cuello y cuando realice la versión del sistema avanzado no presione sobre éste.

Transición

Termine flexionando las rodillas hacia el pecho, luego estire las piernas sobre la colchoneta y ruede hacia arriba vértebra a vértebra hasta sentarse con las piernas extendidas y separadas, rebasando ligeramente la amplitud de las caderas para preparar la *Sierra.*

◆ SIERRA

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 3 series.
OBJETIVOS: trabajar la respiración («vaciar los pulmones»); estirar la columna; estabilizar la pelvis.

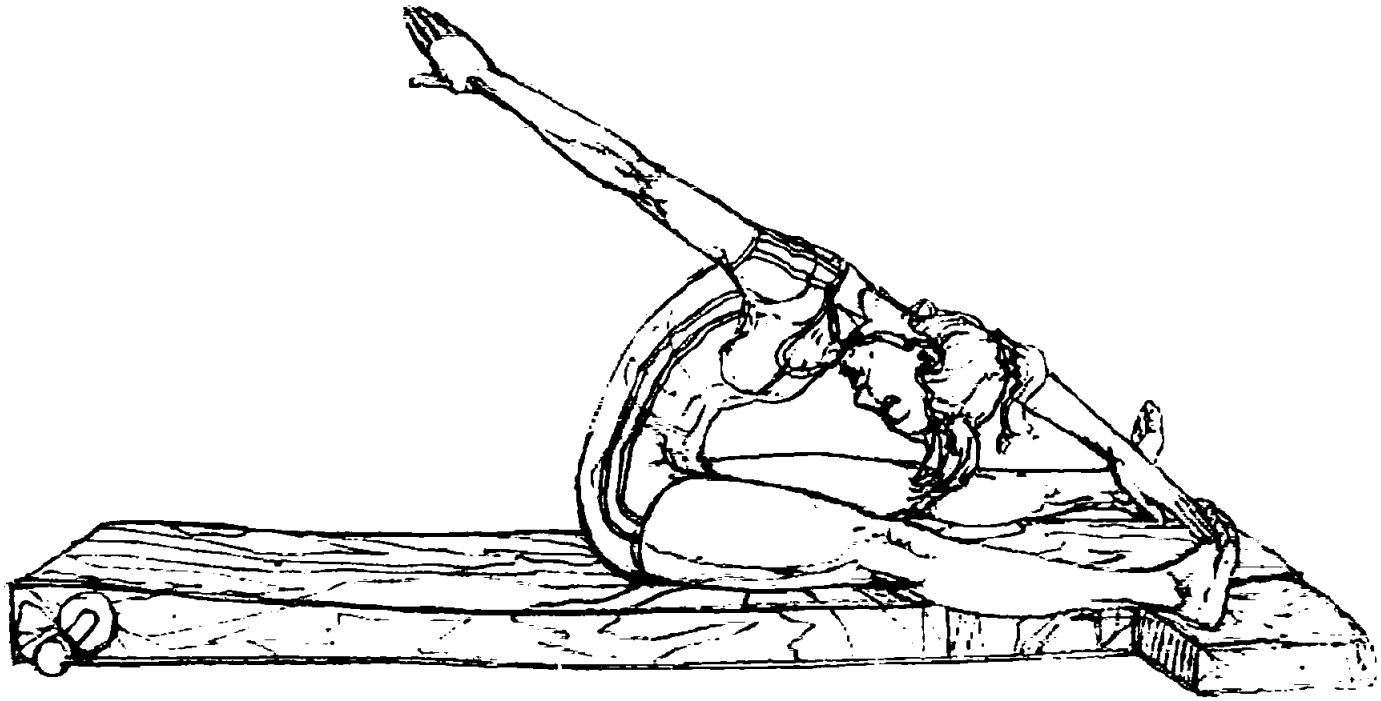
Posición inicial

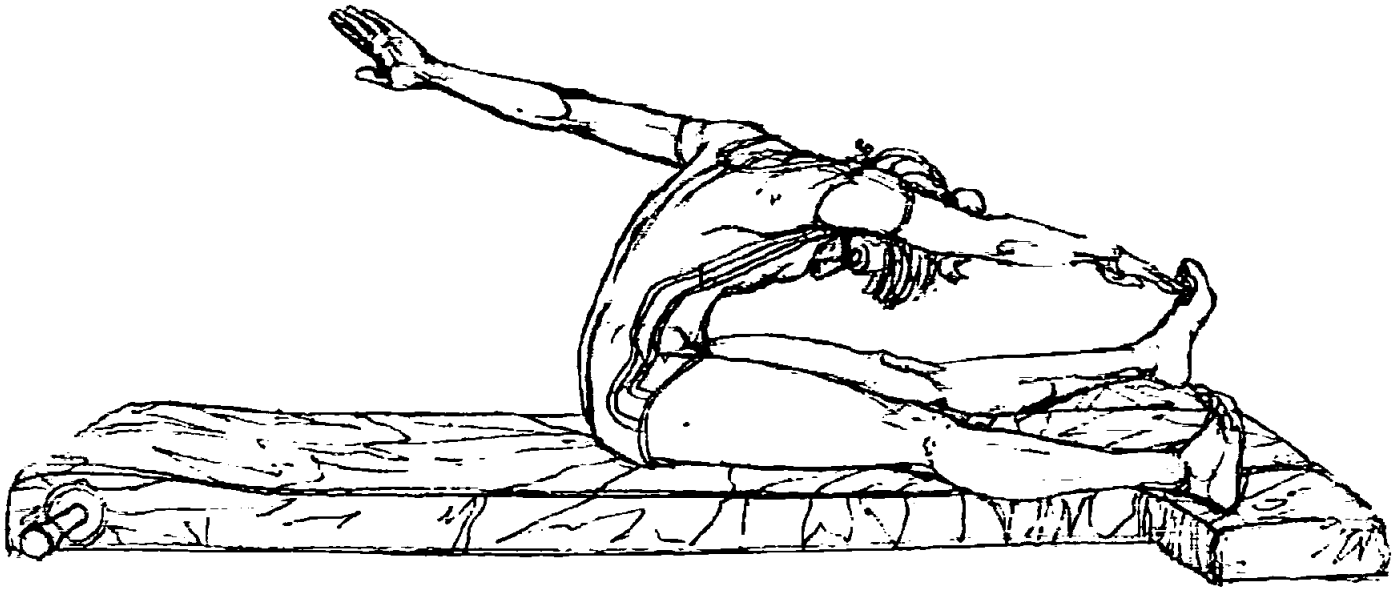
Colóquese en la posición de *Estiramiento de la columna hacia delante* (véase pág. 117) con la espalda recta y erguida, pero esta vez abra los brazos hacia los lados manteniéndolos dentro de su campo de visión periférico. Flexione los pies empujando los talones lejos de las caderas.

Movimiento

Inspire y crezca en esta posición manteniendo las caderas firmes en la colchoneta. Gire hacia la derecha desde la cintura y, espirando, ruede hacia abajo para ir a «serrar» el dedo pequeño del pie derecho con el dedo meñique de la mano izquierda, al tiempo que alarga el brazo derecho hacia atrás levantándolo lo más arriba posible hasta completar la espiración. Asegúrese de que la cadera opuesta presiona firmemente sobre la colchoneta.

Relaje el cuello y tirando del ombligo hacia la columna, inspire y ruede hacia arriba recuperando la posición central. Repita la secuencia hacia el lado izquierdo (considere esto una serie). Repita dos series más.





Modificación

- Si tiene problemas en las rodillas o es una persona muy rígida, debe flexionar las rodillas.
- Si posee alguna lesión en los hombros o en la nuca, debe tener cuidado al realizar este ejercicio. Para no dañar el hombro, el brazo retrasado debe descender al girar el cuerpo, e incluso puede cruzar los brazos y pegarlos al cuerpo para realizar el ejercicio.

A tener en cuenta

- Si tiene lesiones en la espalda o en la columna, omita este ejercicio, ya que se trata de una torsión.
- Gire el cuerpo antes de flexionarse hacia delante. Mantenga las dos caderas alineadas y firmemente sujetas a la colchoneta, así como las rodillas mirando hacia el techo, mientras realiza las torsiones y los estiramientos a ambos lados.

Transición

Junte las piernas y con un movimiento fluido ayúdese con las manos para voltearse en tendido prono (sobre el estómago) y preparar los *Círculos con la nuca,* si realiza el sistema intermedio, o *Buceo de cisne* (véase pág. 170), si realiza el sistema avanzado.

◆ CÍRCULOS CON LA NUCA

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 1 serie.
OBJETIVOS: alargar la columna a través del centro de energía; fortalecer la espalda; estirar los músculos abdominales; abrir el pecho; relajar y trabajar la movilidad del cuello.

Posición inicial

Échese en tendido prono con las manos apoyadas en la colchoneta por debajo de los hombros y pegue los codos al cuerpo. Junte las piernas en la posición Pilates.

Movimiento

Lleve el ombligo hacia la columna y, alargando las piernas, eleve la cabeza y el pecho hasta estirar completamente los brazos. Utilizando el centro de energía, y manteniendo los omóplatos orientados hacia abajo, inspire y gire la cabeza hacia el hombro derecho; luego, déjela caer hacia el centro espirando. A continuación, hágala girar hacia el hombro izquierdo y, por último, regrese de nuevo a la posición central. Realice el semicírculo con la cabeza sin mover los hombros ni las caderas. Repita el círculo en la dirección opuesta inspirando por encima del hombro izquierdo y

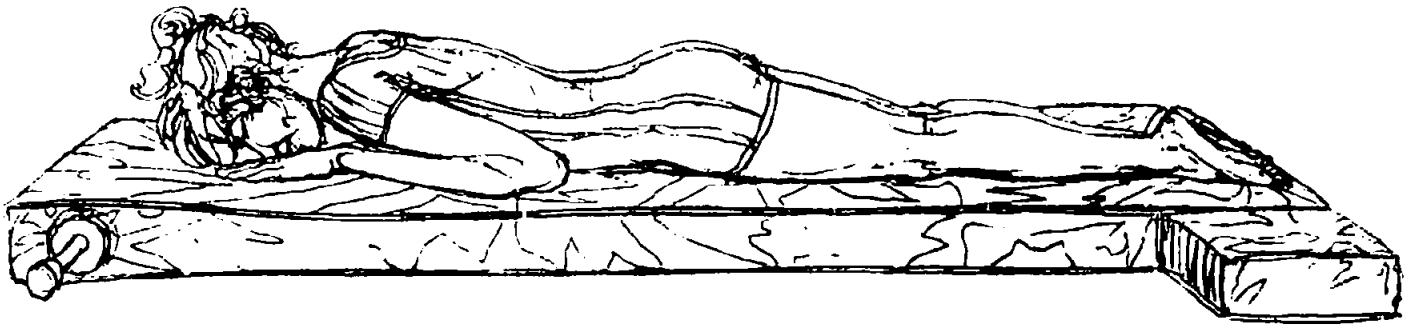
espirando durante el resto del círculo. Haga un solo círculo en cada dirección. Inspire y, manteniendo el vientre hacia dentro, descienda nuevamente a la colchoneta.

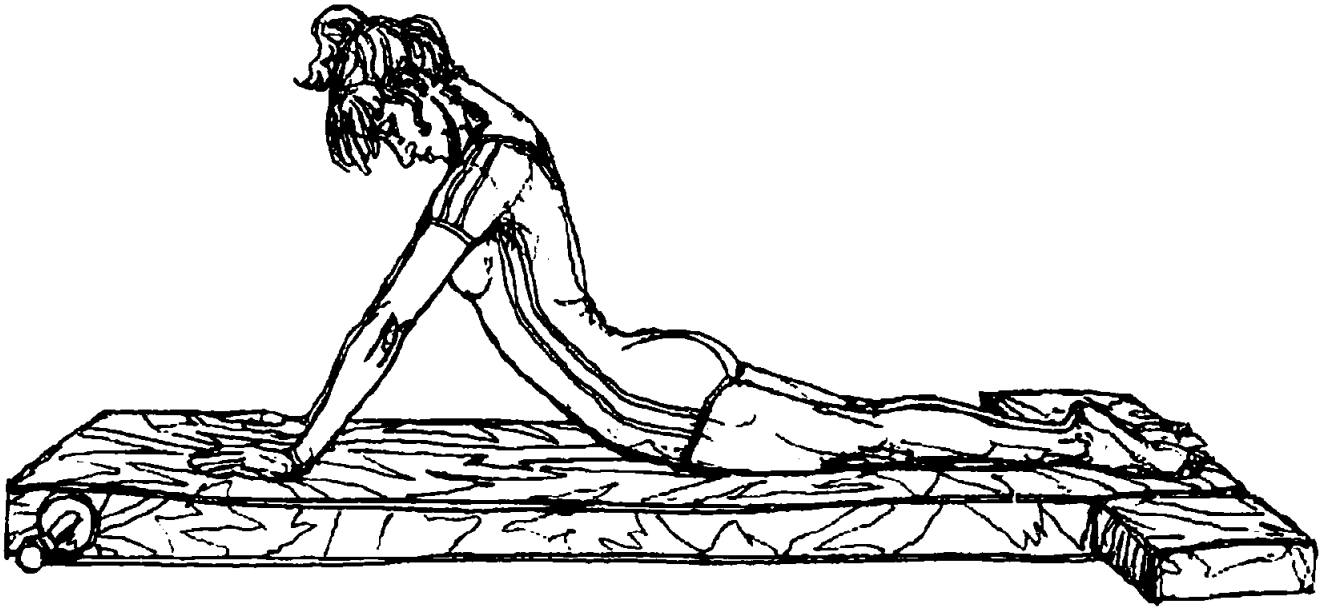
Modificación

- Si se ve forzado y nota tensión en la zona lumbar, puede apoyar las manos por delante de los hombros.

A tener en cuenta

- Los arqueamientos de espalda sólo deben realizarlos quienes hayan alcanzado un alto grado de control del centro





de energía y las personas que no tengan problemas en la columna.

- Los tres ejercicios en tendido prono del sistema intermedio empiece a introducirlos en el siguiente orden: 1) *Patada con una pierna;* 2) *Círculos con la nuca;* y 3) *Patada con dos piernas.*
- Mantenga bien alineada la caja y utilice las manos lo menos posible.
- Si tiene lesiones en los hombros, los codos o las muñecas, no realice este ejercicio.
- Mantenga las piernas juntas, como si fueran una sola, y empuje los pies hacia la colchoneta y lejos de las caderas.
- Los *Círculos con la nuca* constituyen una preparación para otro ejercicio más avanzado: el *Buceo de cisne* (véase pág. 170).

Transición

Descanse sobre la colchoneta y coloque los brazos flexionados por delante de los hombros para preparar la *Patada con una pierna.*

◆ PATADA CON UNA PIERNA

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 5 a 8 series.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía y la parte posterior de los muslos y de los glúteos; estabilizar la pelvis; estirar los muslos, la parte frontal de las caderas y las rodillas; abrir el pecho.

Posición inicial

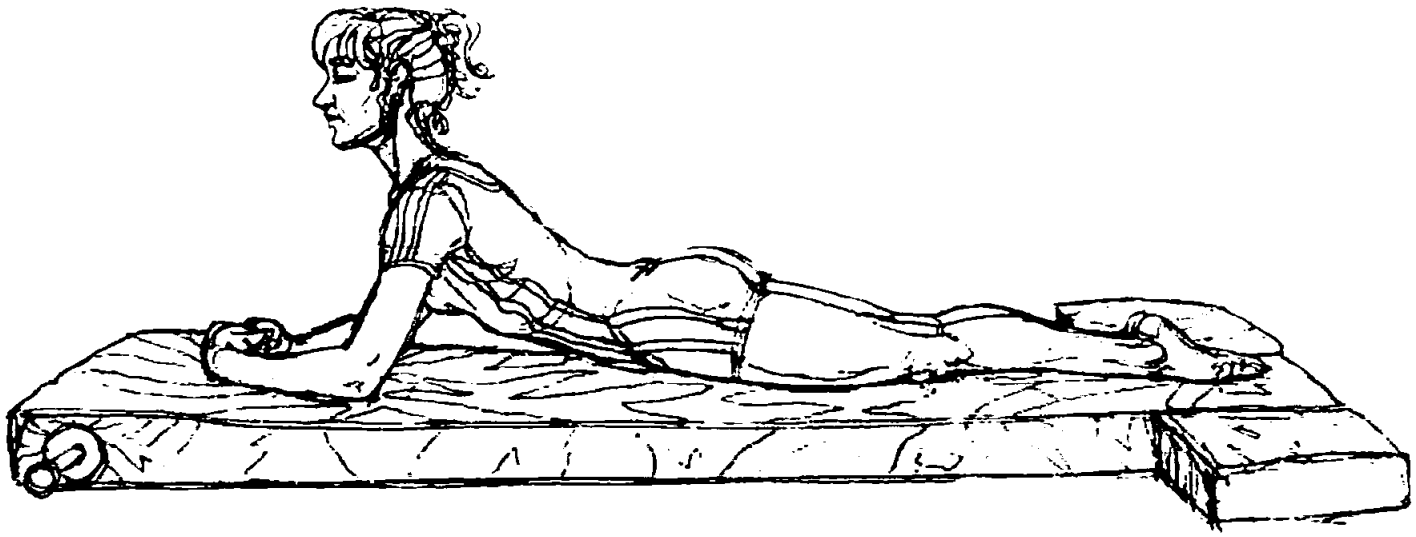
Partiendo de la posición del ejercicio anterior, coloque los brazos flexionados por delante de los hombros, con los codos abiertos y apoyados en la colchoneta justo debajo de los hombros. Cierre las manos en un puño, ejerciendo una firme presión con los puños y la pelvis sobre la colchoneta, eleve los abdominales y levante el pecho y la cabeza. Mantenga la vista alta y las piernas juntas y estiradas sobre la colchoneta.

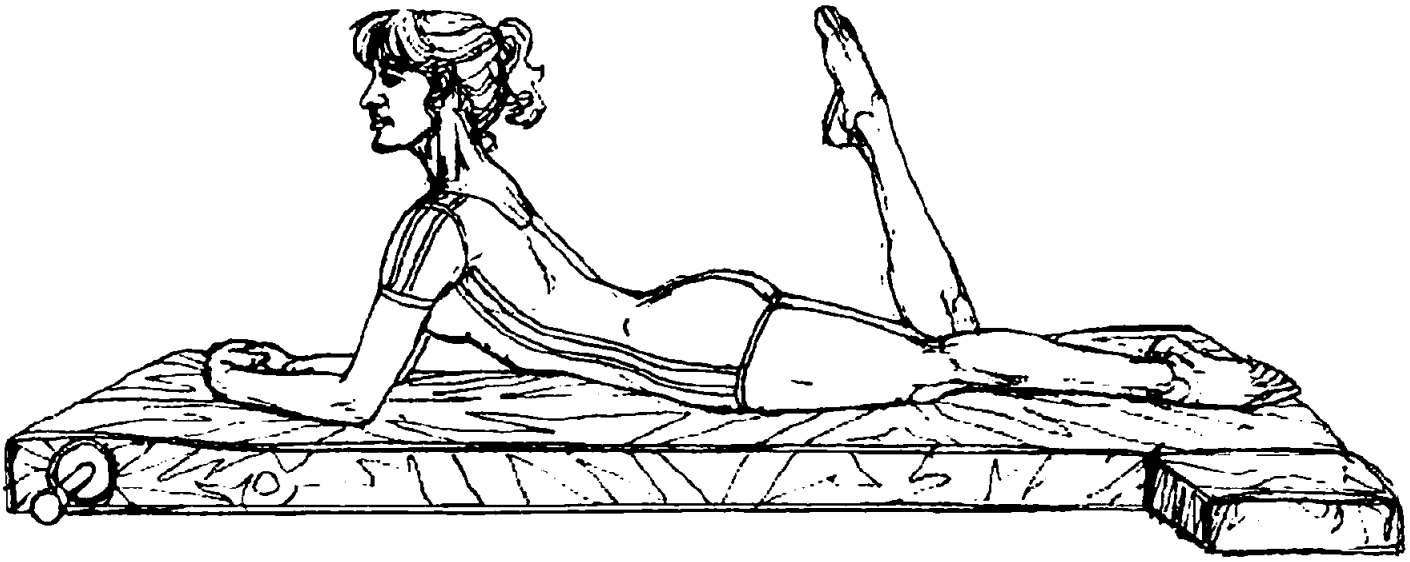
Movimiento

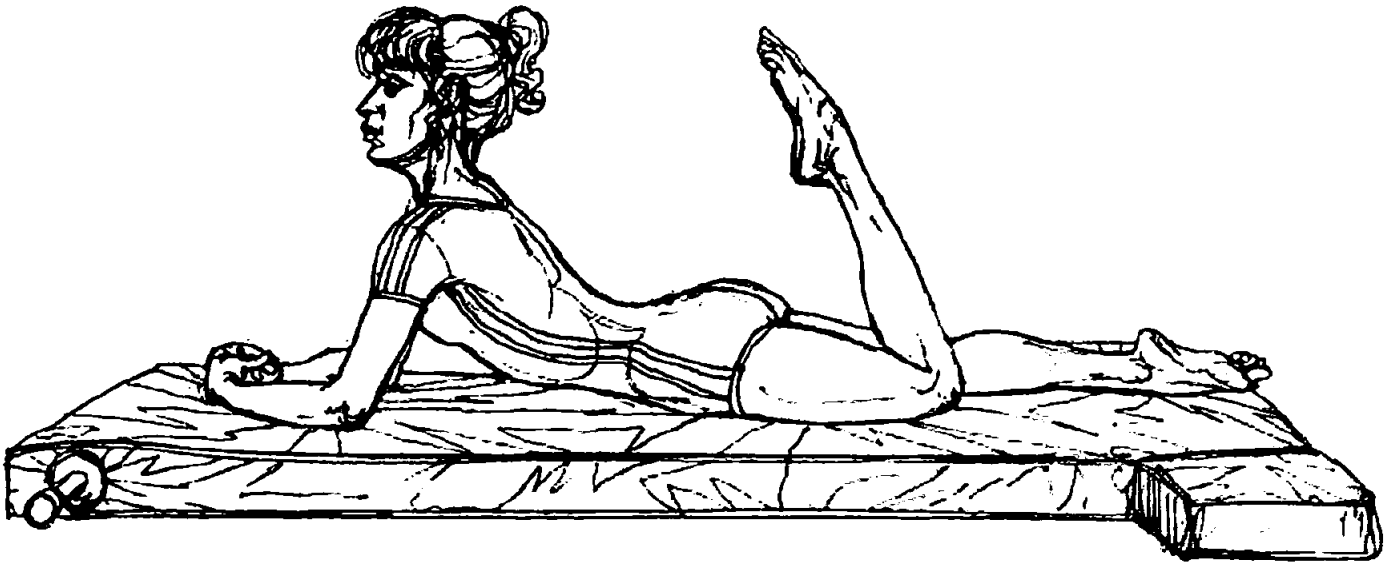
Dese una patada en las nalgas con el pie derecho mediante un doble rebote de la pierna, mientras alarga aún más la otra pierna en la colchoneta. Mantenga la pelvis presionando contra la colchoneta y no mueva las caderas. Cambie de posición de piernas en el aire y realice la misma acción con la pierna contraria (esto es una serie). Repita la serie de cuatro a siete veces más.

Modificación

- Aunque Joseph Pilates prefería cerrar los puños y unirlos, como si abrazase una enorme pelota, puede optar por co-







locar las manos en otras posiciones: planas en la colchoneta o con los puños cerrados y separados, en ambos casos con los antebrazos paralelos, perpendiculares a los hombros y apoyados sobre la colchoneta.

A tener en cuenta

- Si tiene problemas en la columna o ésta es débil, no debe realizar este ejercicio. Recuerde que los arqueamientos de espalda sólo deben realizarlos quienes hayan alcanzado un alto grado de control del centro de energía y las personas que no tengan problemas en la columna.

- Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para no «hundir» la parte inferior de la espalda.
- Mantenga el cuello estirado mientras mira al frente y no permita que el peso del tronco se desplome sobre la nuca y los hombros.
- Conserve las rodillas y la parte superior de los muslos juntos todo el tiempo.
- Si tiene problemas en las rodillas, debe tener precaución. No haga este ejercicio si le causa dolor o limítese a trabajar con control y lentamente el movimiento de aproximación del talón hacia la nalga, como un estiramiento de la rodilla.

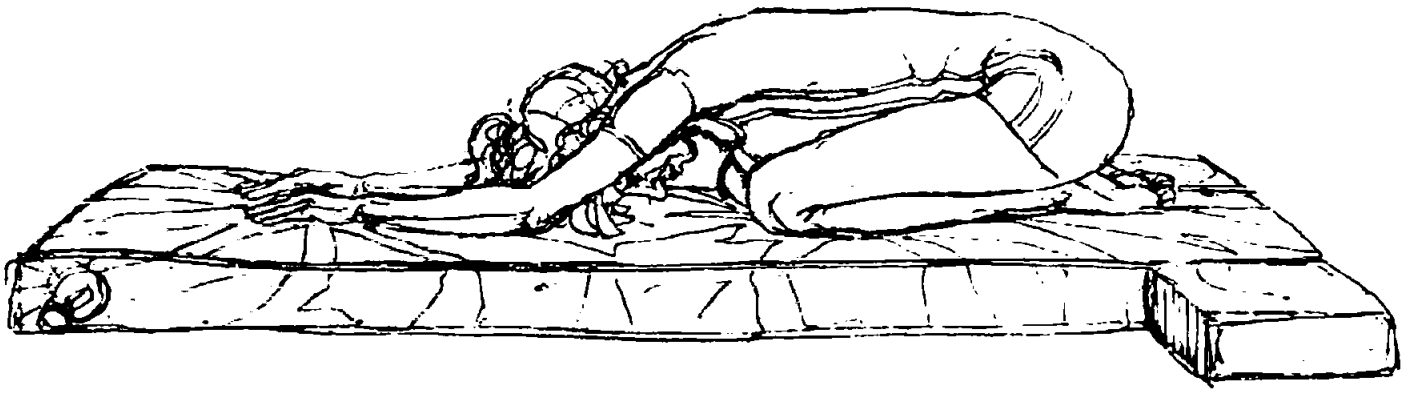
Transición

Si no va a realizar el siguiente ejercicio, *Patada con dos piernas,* termine sentado sobre los talones para relajar y estirar la región lumbar, esta posición la denominamos «posición descanso». Si va a realizar el siguiente ejercicio, descienda, con control, de nuevo el pecho y la cabeza sobre la colchoneta y apoye una mejilla sobre ésta. Junte las manos sin entrelazar los dedos lo más arriba que pueda entre los omóplatos.

Posición descanso

Una vez terminado el ejercicio, utilice las manos para arrodillarse con la espalda redondeada y la frente hacia las rodillas. Estire los brazos sobre la colchoneta por delante de la cabeza y empuje las caderas hacia los talones para incrementar el estiramiento de la zona inferior de la columna. También puede mantener los brazos relajados a los lados de las piernas. Ésta es una excelente manera de descansar y estirar la espalda en el sentido opuesto.

Si padece problemas en las rodillas o las tiene delicadas, debe modificarse la posición descanso sobre la espalda, flexionando las rodillas y abrazándolas contra el pecho, con las manos por detrás de los muslos.



◆ PATADA CON DOS PIERNAS

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 2 series.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, la espalda, los glúteos y la parte posterior de los muslos; estirar la parte frontal del tronco.

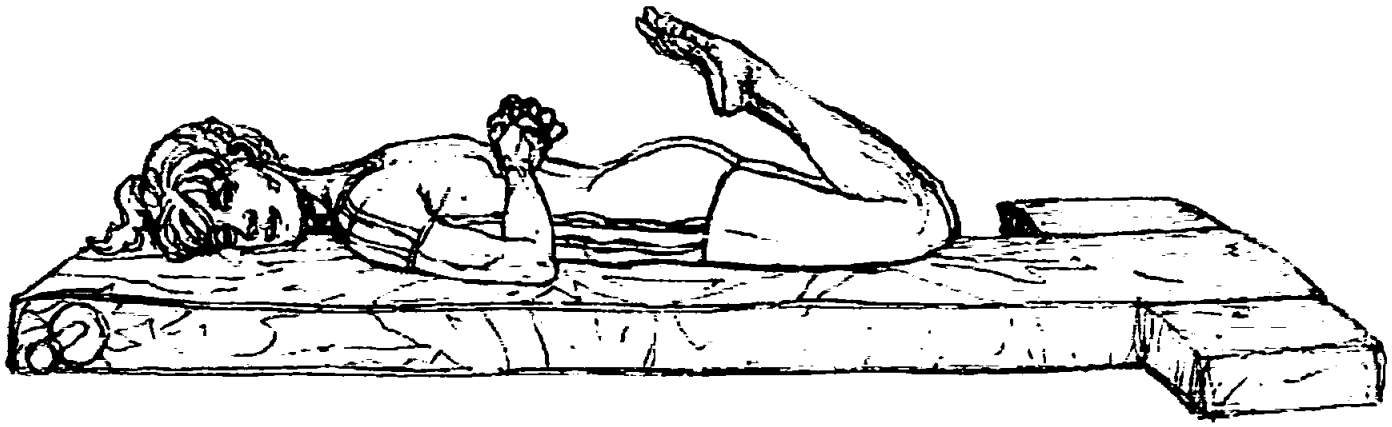
Posición inicial

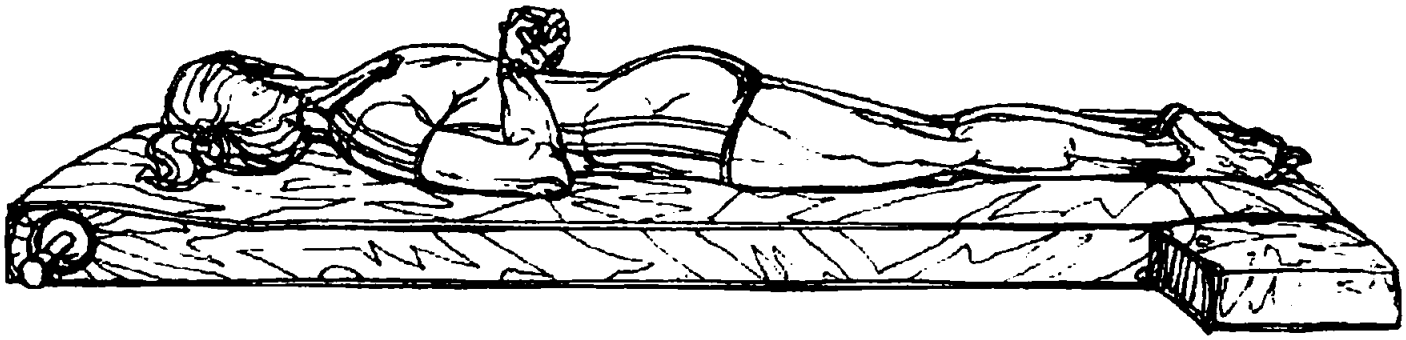
Échese en tendido prono con las piernas juntas y estiradas. Gire la cabeza para apoyar una mejilla en la colchoneta, junte las manos sin entrelazar los dedos con las palmas hacia arriba y colóquelas lo más arriba que pueda entre los omóplatos, intentando mantener los hombros y los codos en contacto con la colchoneta.

Movimiento

Flexionando ambas rodillas, y manteniendo las caderas presionando la colchoneta, dese tres patadas rápidas en las nalgas. Estire las piernas hacia la colchoneta. Cuando éstas regresen a la col-

choneta, inspire a la vez que estira los brazos por encima de las nalgas con las manos cerca del cuerpo y alargue las piernas sin levantar los pies del suelo; al mismo tiempo, eleve el tronco arqueándolo hacia atrás. Mantenga la cabeza lo más elevada posible. Luego, haga descender el cuerpo para regresar a la colchoneta





espirando y apoye la otra mejilla, llevando las manos a la posición inicial con los codos hacia abajo. Realice la secuencia una vez más para completar una serie. Complete otra serie más.

A tener en cuenta

- Si tiene alguna lesión en la espalda, los hombros o el cuello, no haga este ejercicio.
- Trabaje en la fluidez de la secuencia y evite movimientos bruscos.
- Trate de que las rodillas permanezcan juntas durante las tres patadas.
- Al arquearse, mantenga los brazos estirados hacia atrás y las manos sobre las nalgas, con las piernas siempre juntas y en contacto con la colchoneta.
- Las personas con problemas en las rodillas deben tener precaución.
- Si ha sufrido alguna lesión en las muñecas, realice este ejercicio con cuidado.

Transición

Termine sentándose sobre los talones en la «posición descanso» para relajar la región lumbar. Voltéese en tendido supino, con las manos una encima de la otra por detrás de la nuca y los codos

abiertos a los lados. Las piernas deben estar estiradas y separadas a la amplitud de las caderas con los pies flexionados para preparar el siguiente ejercicio, *Estiramiento de la nuca.*

◆ ESTIRAMIENTO DE LA NUCA

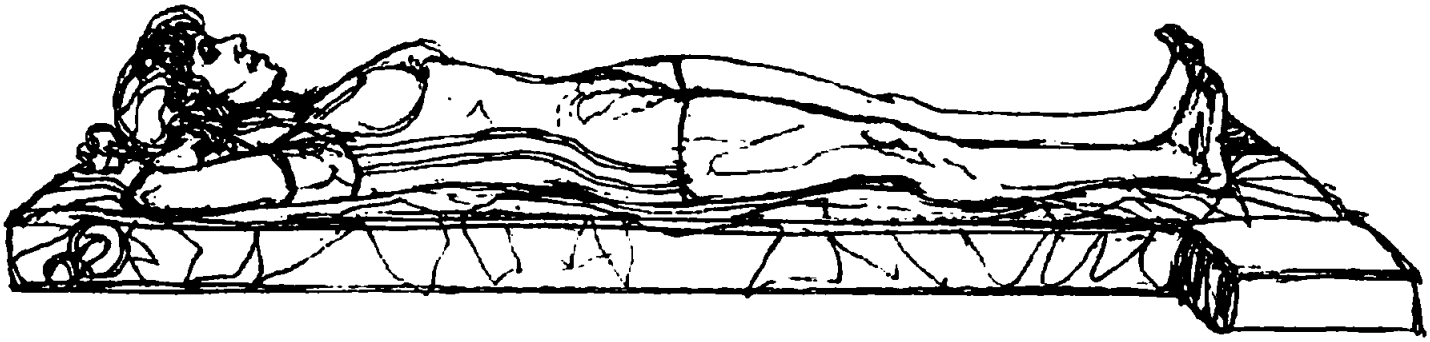
NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 3 a 5.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía; articular y estirar la columna; estirar la nuca y la parte posterior del cuerpo; mejorar la postura.

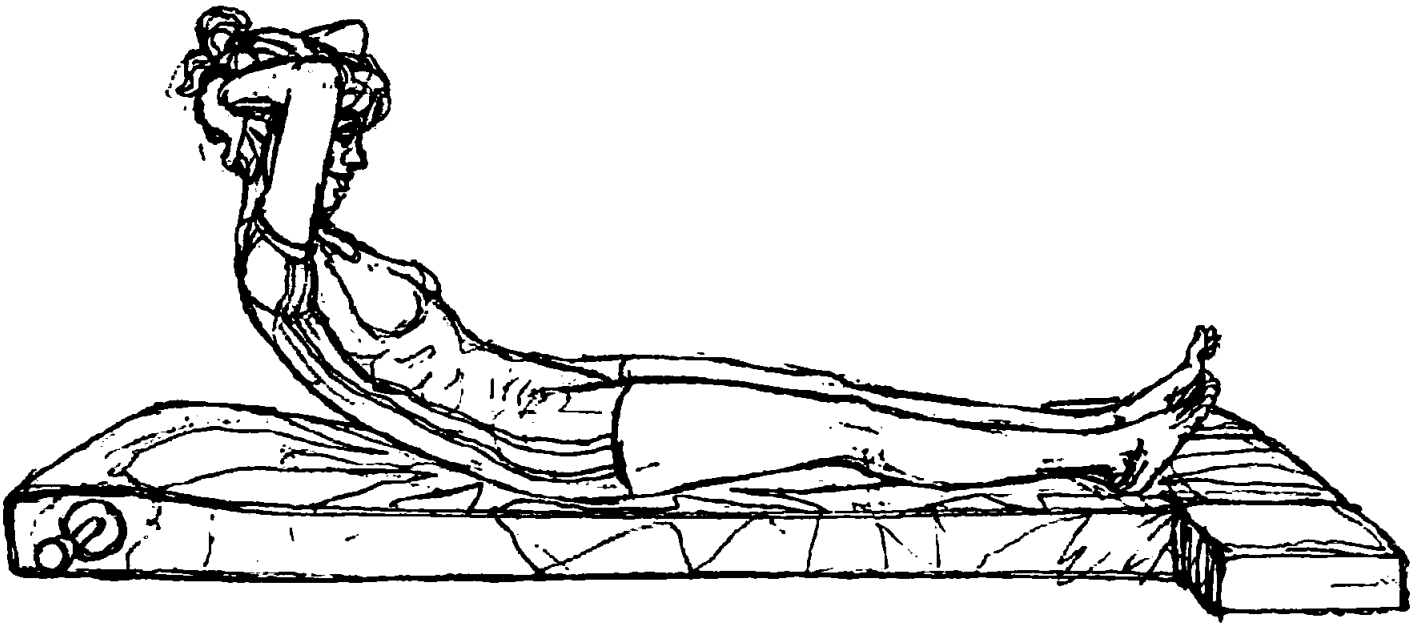
Posición inicial

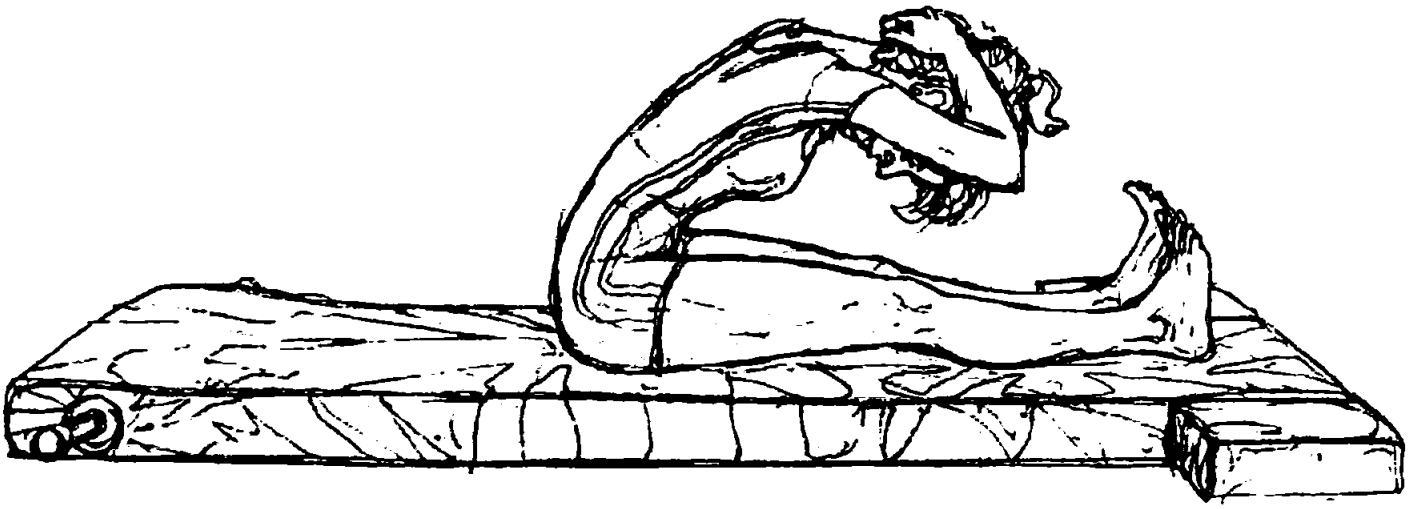
Échese de espaldas, en tendido supino, con las piernas estiradas y separadas a una distancia equivalente a la amplitud de las caderas y con los pies flexionados. Coloque las manos una encima de la otra en la misma base de la nuca, manteniendo los codos abiertos y tocando la colchoneta. Lleve el ombligo hacia la columna.

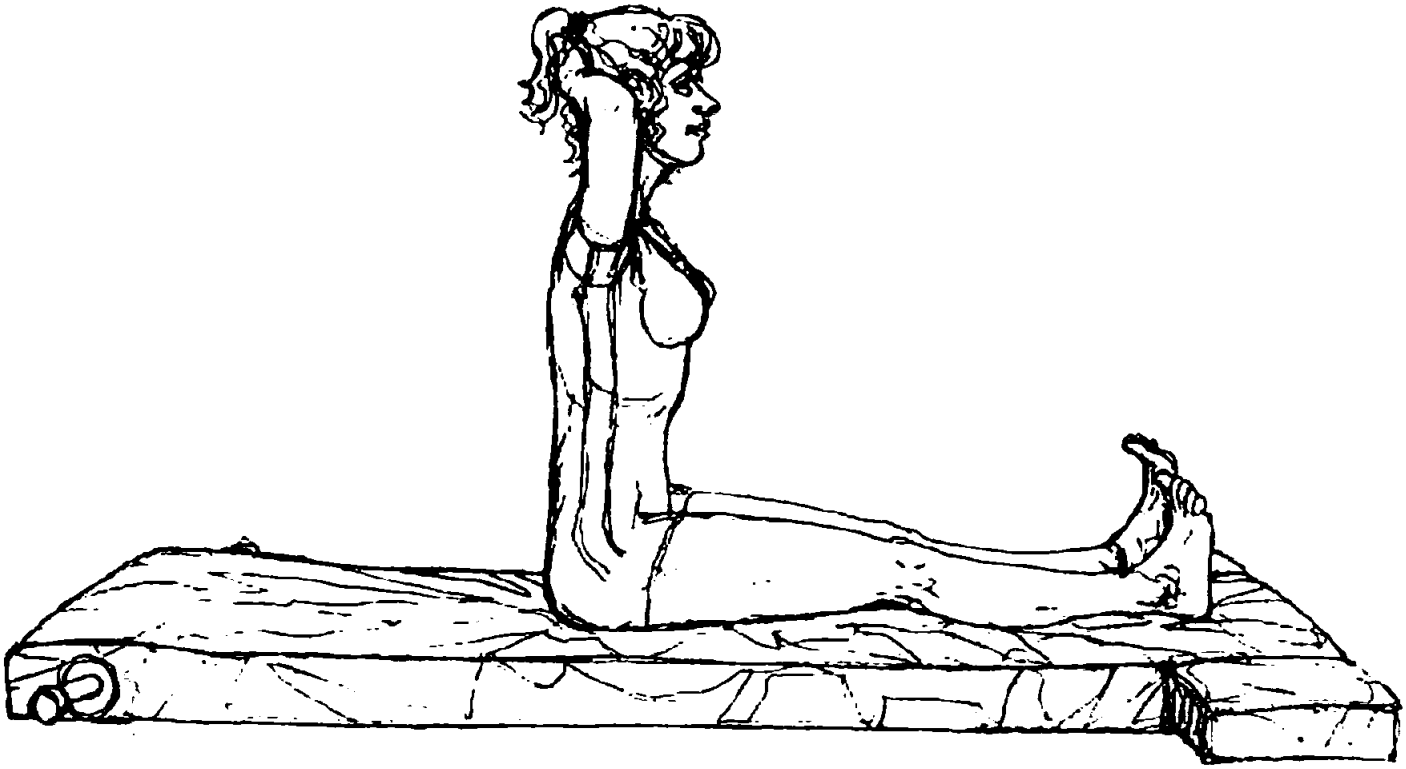
Movimiento

Con los codos abiertos, haga rodar la cabeza hacia delante hasta que el mentón llegue al pecho; inspire y continúe rodando con fluidez, como si el tronco fuera una gran rueda, levantando los hombros y la espalda de la colchoneta vértebra a vértebra; espire y continúe «enroscándose» por encima de las caderas hacia el estómago manteniendo los codos abiertos y las piernas firmemente ancladas en la colchoneta. Inspire y «desenrosque» el tronco hasta sentarse con la espalda recta, empujando la base de la nuca contra las manos. Alinee cabeza, cuello y columna y alargue los costados desde la cintura. Mantenga el aire y, apretando las nal-









gas y empujando los talones lejos de las caderas, empiece a descender hacia la colchoneta vértebra a vértebra; cuando la cintura haya tocado la colchoneta, empiece a espirar hasta completar el rodamiento atrás.

Modificación

- Si tiene problemas en la nuca o en los hombros, debe rodar con la ayuda de las manos, deslizándolas a los lados de las piernas, pero sin doblar los codos.
- También puede combinar agarrarse los muslos con las manos al subir y al estirarse hacia delante; luego, coloque las manos detrás de la base de la nuca para desenroscar el tronco hasta quedar en la posición sentado. Para iniciar el descenso ponga las manos de nuevo en los muslos.
- Las personas rígidas, con problemas en las rodillas y en la columna, deben realizar este ejercicio con las rodillas flexionadas para facilitar la articulación de la columna.

Progresión

Las personas avanzadas realizan este ejercicio con una dinámica más rápida, realizando una sola inhalación y una exhalación.

A tener en cuenta

- Ruede hacia arriba con control y fluidez.
- Durante el ejercicio, empuje el mentón hacia dentro a la vez que estira la nuca.
- No tire de la cabeza hacia delante, pues sobrecargaría los músculos del cuello.

Transición

Baje los brazos a los lados del cuerpo y colóquese de lado para la serie de patadas laterales, si realiza un sistema intermedio, o prepárese para el ejercicio *Navaja suiza* (véase pág. 173), si realiza un sistema avanzado.

SERIE DE PATADAS LATERALES

◆ DELANTE/DETRÁS

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 5 a 10.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, las caderas y los glúteos; estirar la parte posterior de las piernas y de los muslos; trabajar la movilidad de la articulación de la cadera y el equilibrio.

Posición inicial

Échese de lado en un lateral de la colchoneta con las piernas juntas y estiradas. Flexionando el codo del brazo inferior, llévese la mano detrás de la nuca y repose la cabeza en ella estirando el cuello. Conserve la mirada al frente. Alinee el tronco con la recta que une el codo flexionado y la rabadilla. Mantenga las caderas una encima de la otra, en la perpendicular. Sitúe el otro brazo delante del cuerpo, con la mano apoyada en la colchoneta y el antebrazo presionando el tronco. Lleve el ombligo hacia la columna. Tome las caderas como vértice y forme un ligero ángulo llevando las piernas juntas y estiradas por delante del tronco en la posición Pilates, rotando ligeramente hacia fuera de la cadera y el muslo. Mantenga la caja bien alineada.

Movimiento

Con el pie superior suavemente estirado, prolongando la línea de la pierna, elévelo exactamente al nivel de la cadera. Desde el centro de energía, y sin balancear las caderas, lance la pierna hacia delante en dos impulsos. En el primero dé la patada y en el segundo intente ir más lejos. Manteniendo la pierna al nivel de la cadera, con control (imagine que es un péndulo), y sin mover la posición del tronco, láncela hacia atrás lo más lejos posible.

Modificación

- Si tiene problemas en la nuca, los hombros, los codos o las muñecas, puede estirar el brazo flexionado sobre la colchoneta y reposar la cabeza en él, colocando una toalla doblada entre la cabeza y el brazo, siempre y cuando esta posición no le cause dolor.
- Si es una persona con los gemelos muy rígidos o desarrollados, puede flexionar el pie durante las patadas.

Progresión

Cuando haya alcanzado un buen nivel de control, puede levantar el brazo superior de la colchoneta y flexionarlo por detrás de la

cabeza tirando del codo hacia el techo. Asegúrese de que mantiene los dos hombros perfectamente alineados, uno sobre el otro. También puede realizar el movimiento pendular de la pierna con más fluidez y sin efectuar el doble impulso.

A tener en cuenta

- Si tiene problemas o dolor en la columna, es aconsejable no realizar este ejercicio.
- Recuerde que es un ejercicio para fortalecer el centro de energía. Úselo para estabilizar el tronco manteniéndolo recto, estirado y firme.
- Sólo la pierna debe moverse libremente, oscilando como un péndulo al nivel de la cadera. Las piernas deben estar estiradas pero distendidas. Los pies deben prolongar la línea de las piernas sin dejar que los mismos asciendan o desciendan del nivel de la cadera durante el ejercicio.
- Si es incapaz de mantener el cuerpo inmóvil, debe limitar la amplitud del movimiento y empezar con movimientos más pequeños.
- No se desplome sobre los hombros y conserve hombro sobre hombro y cadera sobre cadera mientras da las patadas.
- Si padece problemas en las rodillas, debe tener cuidado con esta variación de la serie de patadas laterales. Le sugerimos que realice primero el ejercicio *Arriba/abajo.*

Transición

Vuelva a juntar las piernas y los talones para preparar el ejercicio *Arriba/abajo.*

◆ ARRIBA/ABAJO

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 3 a 5.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, las caderas, la cara interna y externa de los muslos y los glúteos; estirar y alargar las piernas.

Posición inicial

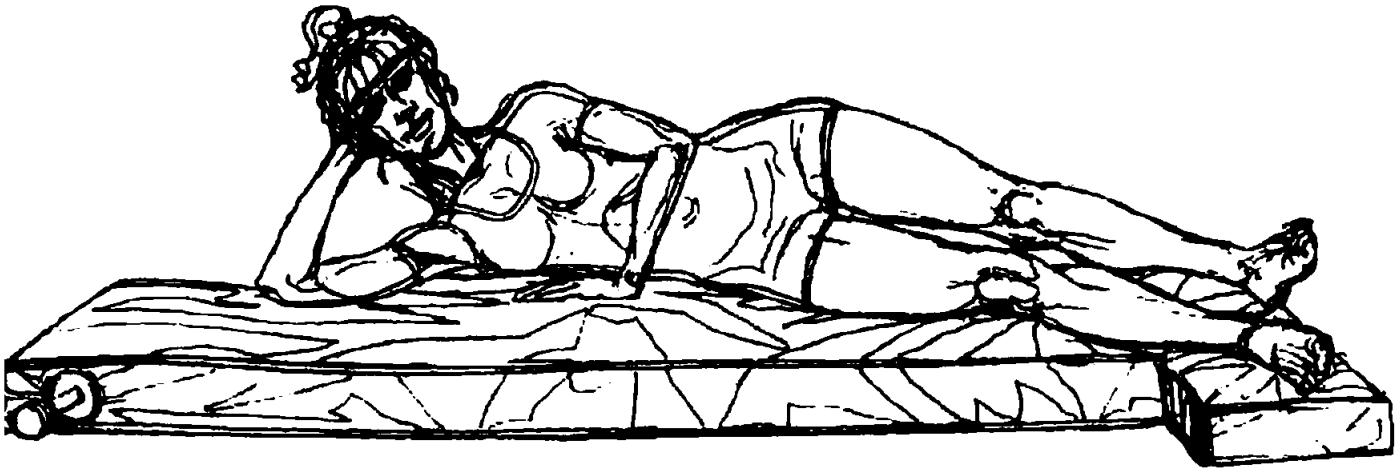
Adopte la posición inicial del ejercicio anterior, con la pierna ligeramente girada hacia fuera desde la articulación de la cadera, de modo que la rodilla apunte al techo. Mantenga hombro sobre hombro y cadera sobre cadera.

Movimiento

Alargando la pierna superior, lance la pierna hacia arriba en dirección a la oreja. Evite que la cadera de arriba gire hacia atrás. Resistiendo con la cara interior del muslo, presione la pierna hacia abajo, estirándola al máximo a partir de la articulación de la cadera hasta juntar los talones. Repita entre dos y cuatro veces más.

Modificación

- Si tiene problemas en la nuca, los hombros, los codos o las muñecas, puede estirar el brazo flexionado sobre la colchoneta y reposar la cabeza en él, colocando una toalla doblada entre la cabeza y el brazo, siempre y cuando esta posición no le cause dolor.
- Si es una persona con los gemelos muy rígidos o desarrollados, puede flexionar el pie al descender la pierna durante las patadas.



Progresión

La misma que en el ejercicio anterior: coloque la mano que está en la colchoneta por detrás de la cabeza tirando del codo hacia el techo y estirando el cuello.

A tener en cuenta

- Si tiene problemas o dolor en la columna, es aconsejable no realizar este ejercicio.
- Utilice el centro de energía para estabilizar el tronco y mantenerlo recto, estirado y firme.
- Asegúrese de que al elevar la pierna las caderas no rueden hacia delante ni hacia atrás, y mantenga la caja bien alineada.
- Las piernas deben estar bien estiradas y distendidas y los pies deben prolongar la línea de las piernas.
- Asegúrese de mantener una leve rotación hacia fuera en la cadera y en el muslo durante el ejercicio.

Transición

Mantenga las piernas en la posición Pilates para preparar el ejercicio siguiente, *Pequeños círculos*.

◆ PEQUEÑOS CÍRCULOS

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 5 en cada dirección.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía y las caderas; trabajar la movilidad en la articulación de la pierna con la cadera.

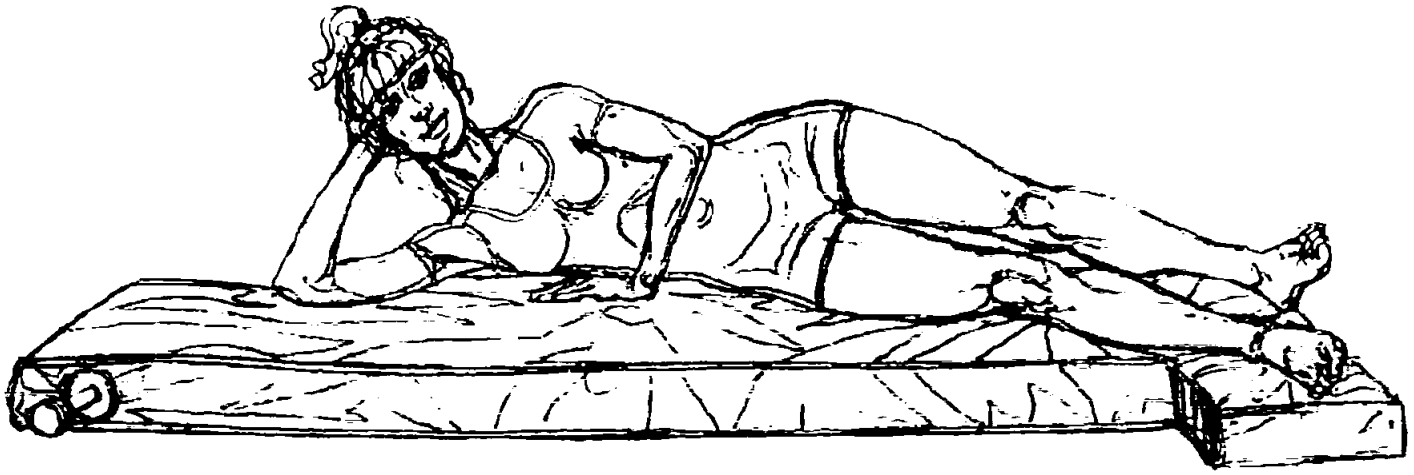
Posición inicial

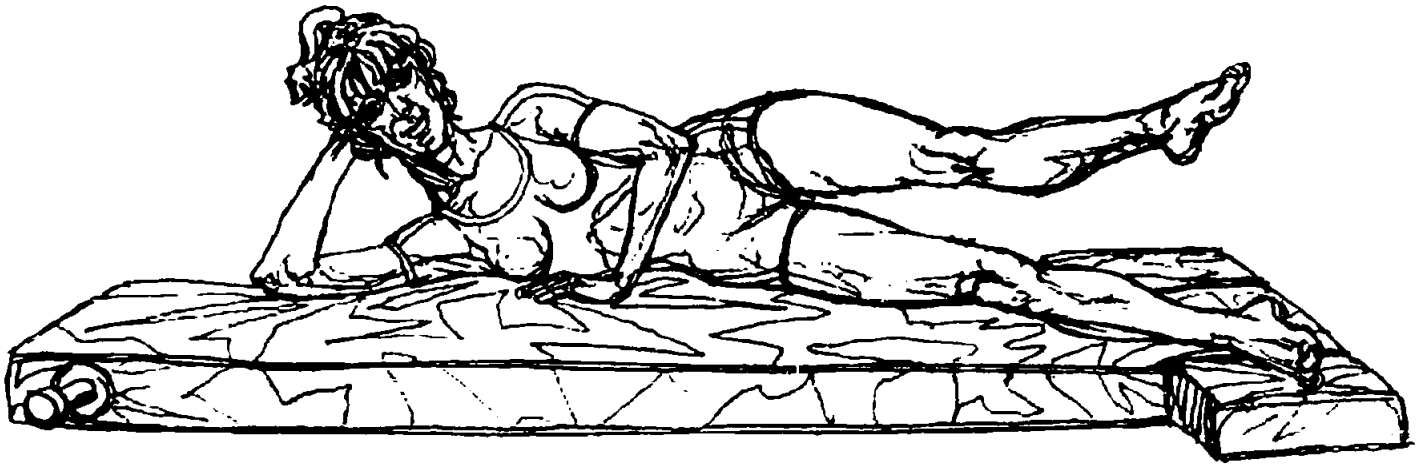
La misma que en el ejercicio anterior. Use el centro de energía para mantener la estabilidad de la caja.

Movimiento

Elevando la pierna superior, y con un ritmo vigoroso, describa cinco pequeños círculos hacia delante tocando el talón de la pierna de abajo en cada círculo. A continuación, y sin descender la pierna, describa otros cinco círculos invirtiendo la dirección.

Éste es el último ejercicio de la serie de patadas laterales del sistema intermedio. Una vez finalizada toda la serie con una pierna, tiéndase sobre el vientre para colocarse sobre el lado opuesto y realizar toda la serie con la otra pierna.





Modificación

- Si tiene problemas en la nuca, los hombros, los codos o las muñecas, puede estirar el brazo flexionado sobre la colchoneta y reposar la cabeza en él, colocando una toalla doblada entre la cabeza y el brazo, siempre y cuando esta posición no le cause dolor.
- Si es una persona con los gemelos muy rígidos o desarrollados, puede flexionar el pie durante los círculos.

Progresión

La misma que en el ejercicio anterior: coloque la mano que está en la colchoneta por detrás de la cabeza tirando del codo hacia el techo y estirando el cuello.

A tener en cuenta

- Si tiene problemas o dolor en la columna, es aconsejable no realizar este ejercicio.
- Utilice el centro de energía para estabilizar el tronco y mantenerlo recto, estirado y firme.
- Asegúrese de que al realizar los círculos las caderas no rueden hacia delante ni hacia atrás, y mantenga la caja bien alineada.
- Trabaje en la región de la cadera y no en los muslos.
- Debe hacer hincapié en la fase de realización hacia arriba del círculo y estirar la pierna a partir de la cadera, prolongándola con el pie.

Transición

Una vez que haya terminado la serie de patadas laterales con las dos piernas, túmbese sobre la espalda con las piernas dobladas hacia el pecho para *El bromista I*. Si realiza el sistema avanzado debe elegir hacer sólo los ejercicios de la serie de patadas laterales del sistema avanzado, comenzando con la *Bicicleta delante/detrás* (véase pág. 189).

◆ EL BROMISTA I

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 3 a 5.
OBJETIVOS: profundizar en el centro de energía; desarrollar el control del equilibrio.

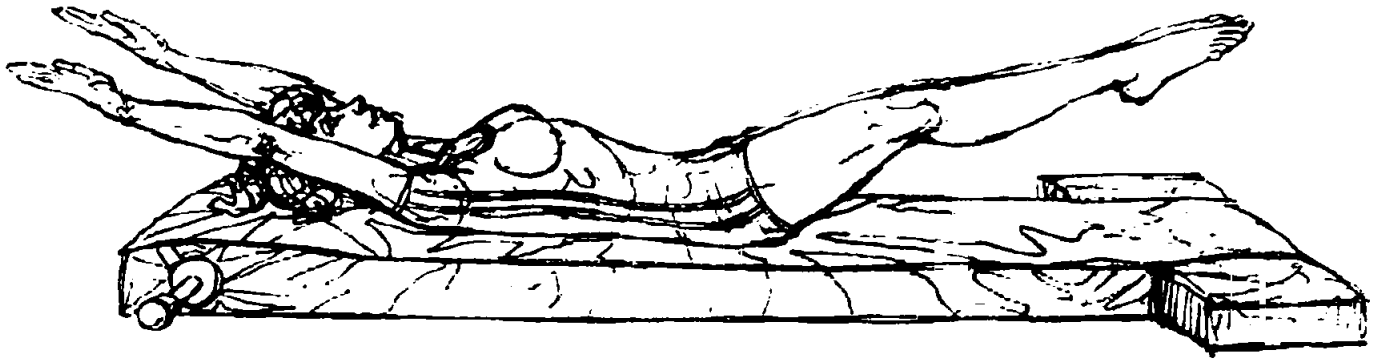
Posición inicial

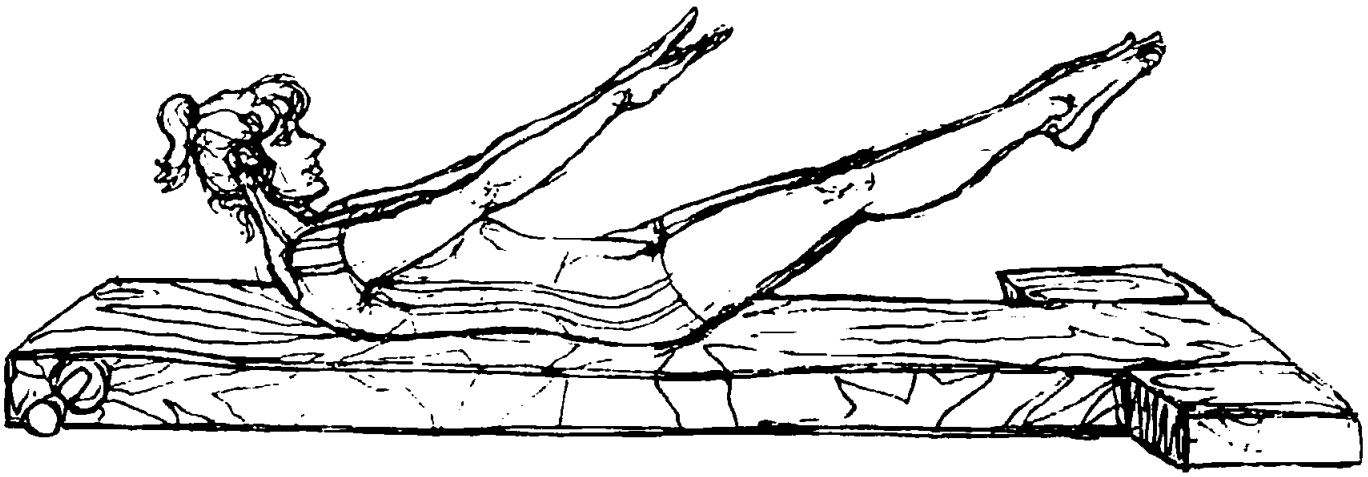
Échese de espaldas con las piernas dobladas hacia el pecho y con los brazos estirados por encima de la cabeza y en línea con las orejas. Lleve el ombligo hacia la columna y mantenga el centro del cuerpo lo más firme posible. Estire las piernas juntas y en la posición Pilates, formando un ángulo de 45° respecto al suelo.

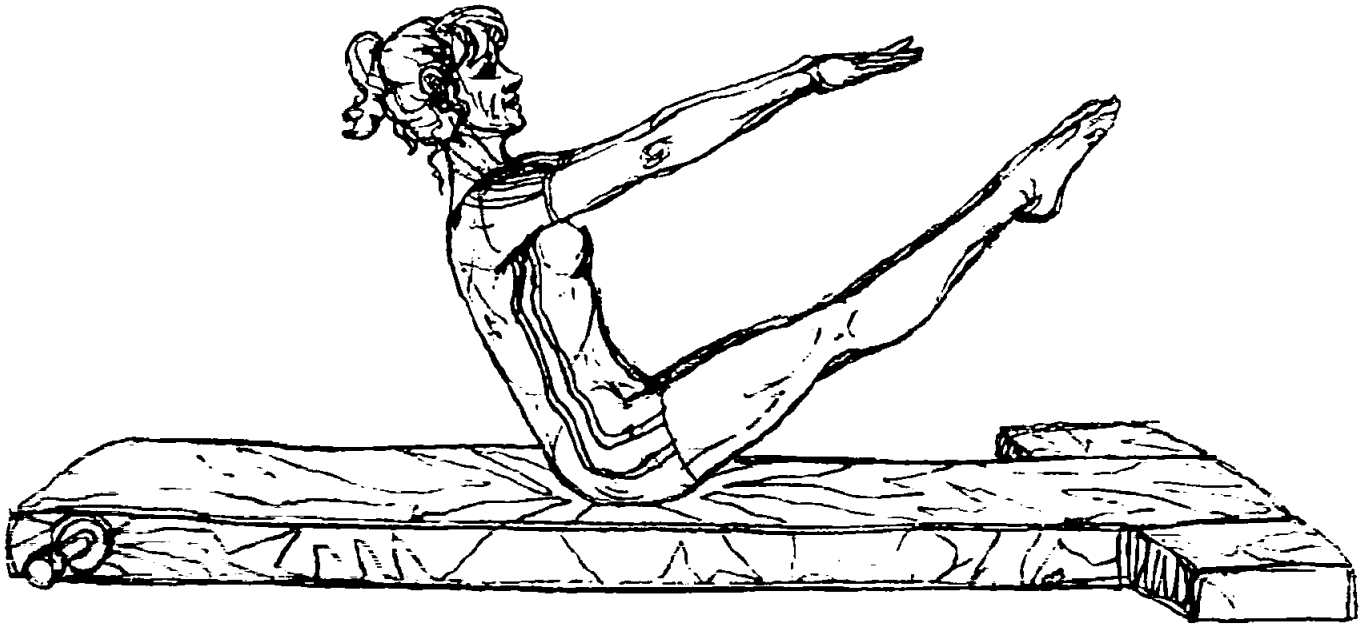
Movimiento

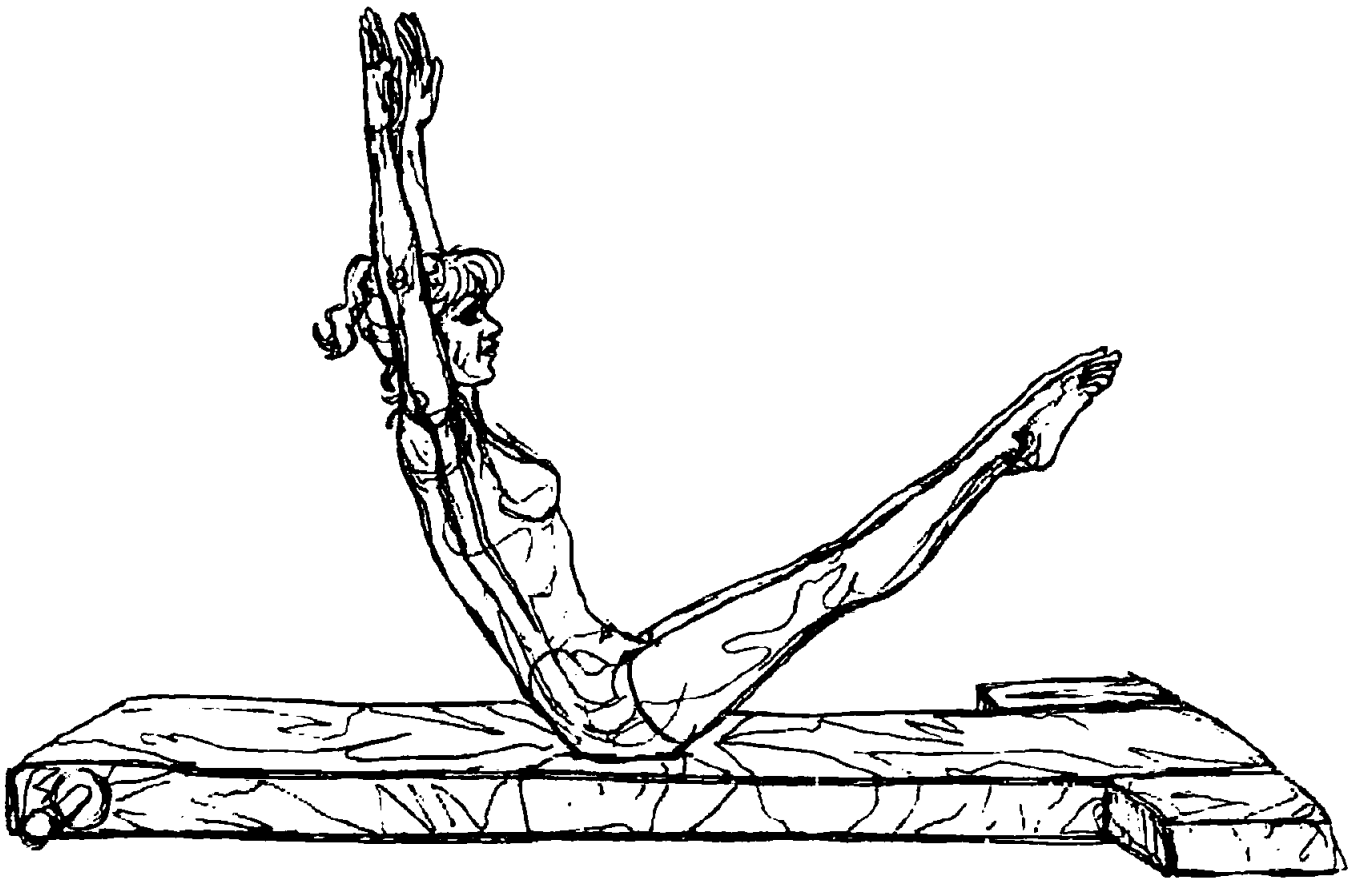
Levante los brazos en dirección al techo. Lleve el mentón hacia el pecho y partiendo del centro de energía, y alargando los dedos de las manos como si quisiera tocarse los dedos de los pies, inspire y ruede hacia arriba hasta describir una V con las piernas y la espalda. Mantenga la posición en V, en equilibrio sobre los huesos de la cadera, y, sin mover las piernas, controle el descenso hacia la col-

choneta, rodando lentamente vértebra a vértebra. Cuando la cabeza se apoye en la colchoneta, desplace los brazos extendidos por encima de la cabeza y en línea con las orejas. Repita de dos a cuatro veces más esta secuencia.









Modificación

- Si es principiante en este ejercicio, puede practicarlo contra la pared de la siguiente forma: debe colocarse frente a la pared formando un ángulo de 45° con las piernas, apoyando los pies sobre la misma durante el ascenso y el descenso del tronco.
- Si es una persona rígida o le cuesta rodar la columna hasta la posición en V, flexione un poco las rodillas al rodar hacia arriba y hacia abajo el cuerpo.

Progresión

Una forma más completa de realizar *El bromista I* es la siguiente: una vez en la posición de V, levante los brazos hacia el techo y al lado de las orejas. Estire el cuerpo desde la cintura y haga rodar el tronco hacia abajo a la vez que alarga los brazos y los orienta hacia la pared de atrás.

A tener en cuenta

- Si tiene problemas en la espalda o le duele, no realice este ejercicio.
- Mantenga el centro de energía firme.
- Mantenga el ángulo de 45° con las piernas en el ascenso y el descenso. Alargue los pies hacia la diagonal, enfrente.
- La fluidez y el control en este ejercicio son indispensables. No eleve bruscamente el cuerpo ni se desplome en la colchoneta.

Transición

Flexione las rodillas hacia el pecho, extienda las piernas sobre la colchoneta y ruede la columna hasta quedar sentado para el ejercicio *La foca*, si se encuentra realizando el sistema intermedio, o mantenga la posición inicial para *El bromista II* (véase pág. 209), si realiza el sistema avanzado.

◆ LA FOCA

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 6.
OBJETIVOS: masajear la columna; relajarse y regresar al centro de energía; trabajar el equilibrio y la coordinación.

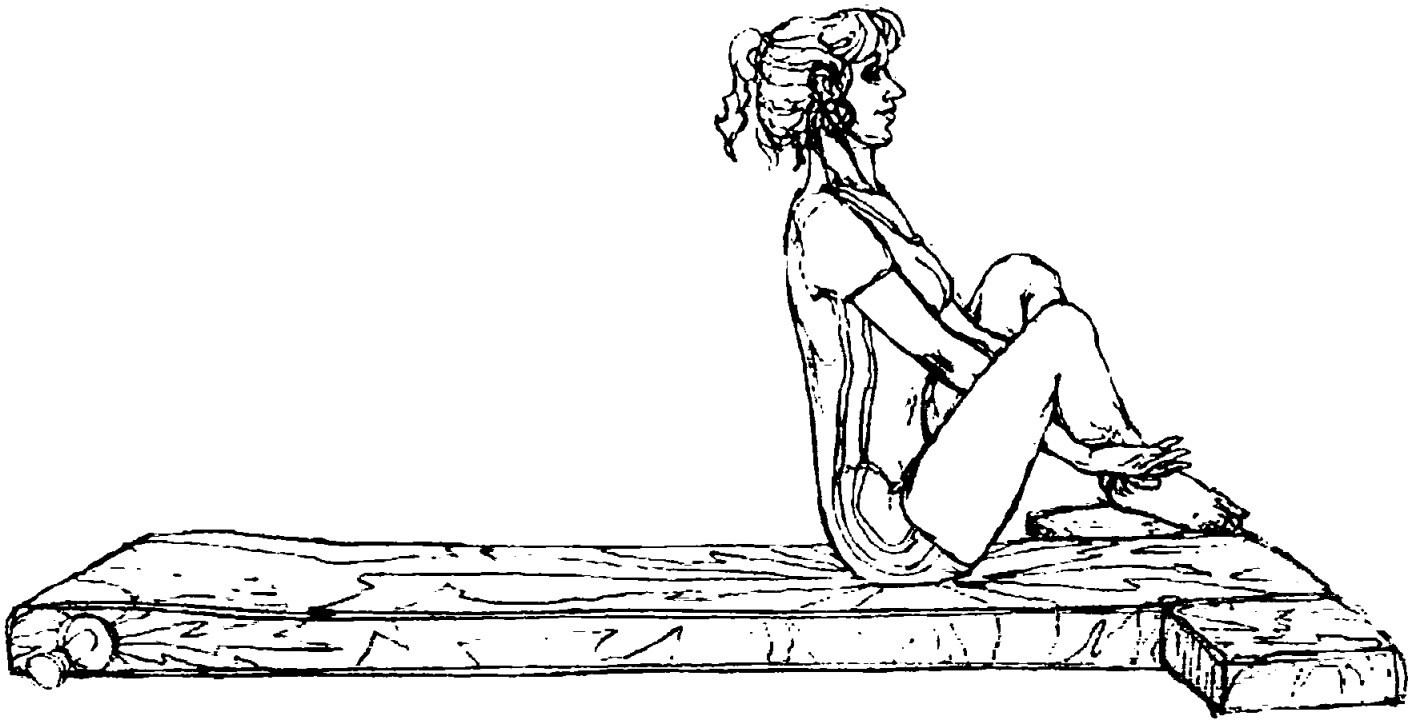
Posición inicial

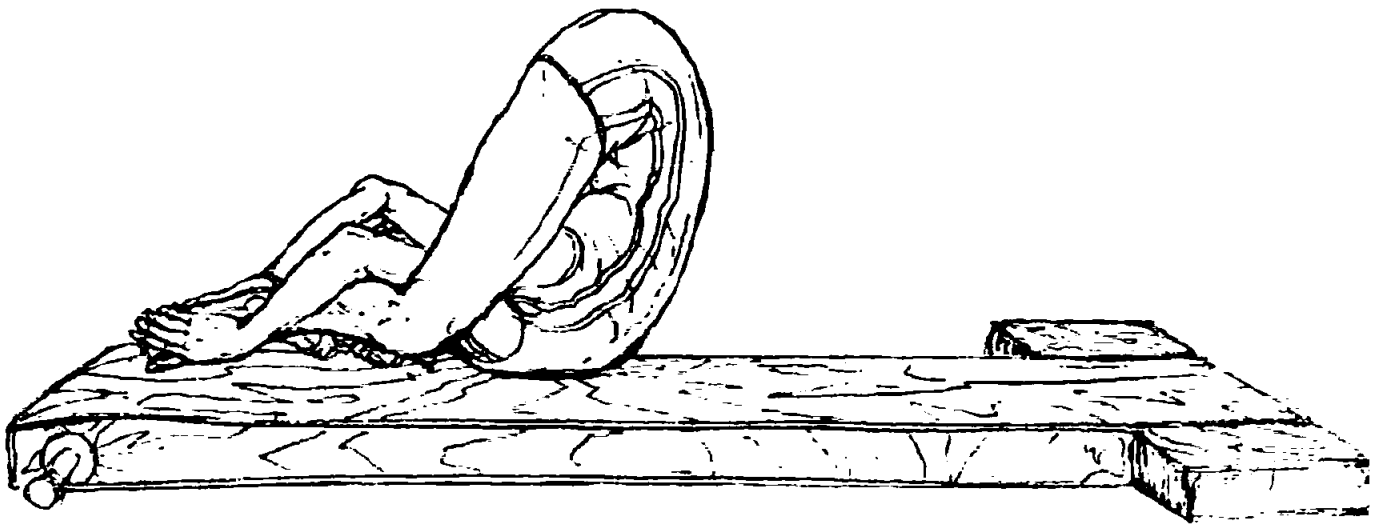
Adopte la posición inicial de *Rodar como una pelota* (véase pág. 109), pero esta vez separe las rodillas adoptando una posición en V a una distancia equivalente a la amplitud de los hombros y coloque las manos en la cara interior de las piernas por debajo y al-

rededor de los tobillos. Inclínese hacia atrás para equilibrarse sobre las nalgas y el coxis y levante los pies del suelo. Relaje el cuello dejando caer la cabeza hacia delante.

Movimiento

Inspire mientras lleva el ombligo hacia la columna y rueda hacia atrás hasta los hombros. Levante las nalgas hacia el techo manteniendo los pies a tres centímetros de la colchoneta. Una vez en esta posición, mantenga el equilibrio y, separando y juntando los





pies, dé tres palmadas rápidas con ellos. Conserve los pies relajados. Utilice el centro de energía y espire a la vez que hace rodar la columna hacia delante. Manteniendo el equilibrio con los pies a tres centímetros de la colchoneta, repita las tres palmadas. Repita la secuencia cinco veces más.

A tener en cuenta

- Si tiene alguna lesión en la nuca, los hombros, la espalda, las muñecas, los codos, o los tobillos, no realice este ejercicio.
- Inicie los movimientos desde el centro de energía y no se impulse con la cabeza hacia atrás ni hacia delante para conseguir el movimiento de balanceo.
- El peso corporal debe descansar sobre la base de los hombros, NUNCA ruede sobre la nuca.
- Si es principiante en este ejercicio, practíquelo sin las palmadas y trabaje el control del equilibrio manteniéndolo mientras cuenta hasta tres, tanto en los rodamientos hacia atrás como en los rodamientos hacia delante.
- Éste es el ejercicio final. Es un ejercicio de relajación y de regreso al centro. Muévase con fluidez.

Transición

Con este ejercicio se finaliza la colchoneta, tanto si realiza un programa de sistema intermedio como si es de sistema avanzado. Una forma más avanzada de finalizar *La foca* es la siguiente: procure que los movimientos hayan creado inercia y cuando esté a punto de completar la sexta repetición, cruce los pies en la posición de atrás, relaje las manos y ruede hacia delante hasta quedar de pie y en la posición Pilates.

3

EJERCICIOS DE COLCHONETA DEL SISTEMA AVANZADO

◆ ELEVACIÓN DE LAS PIERNAS HACIA ATRÁS

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 3 en cada dirección.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía; trabajar la articulación de la columna y el estiramiento de toda la parte posterior del cuerpo.

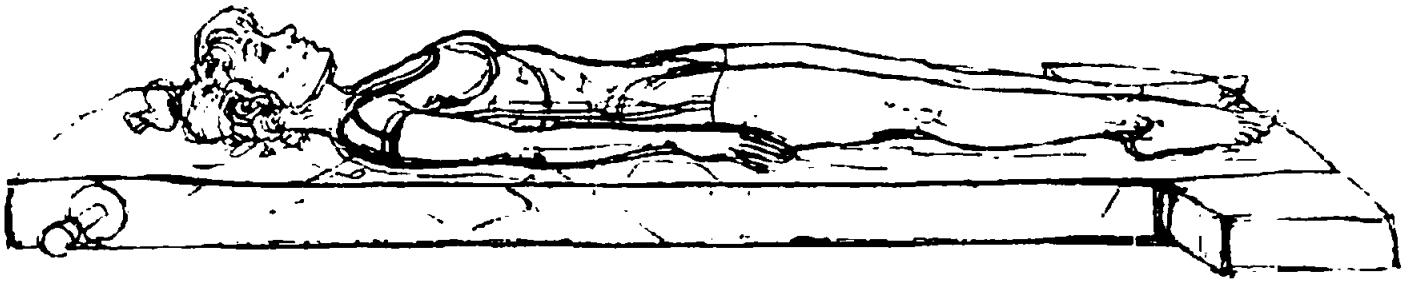
Posición inicial

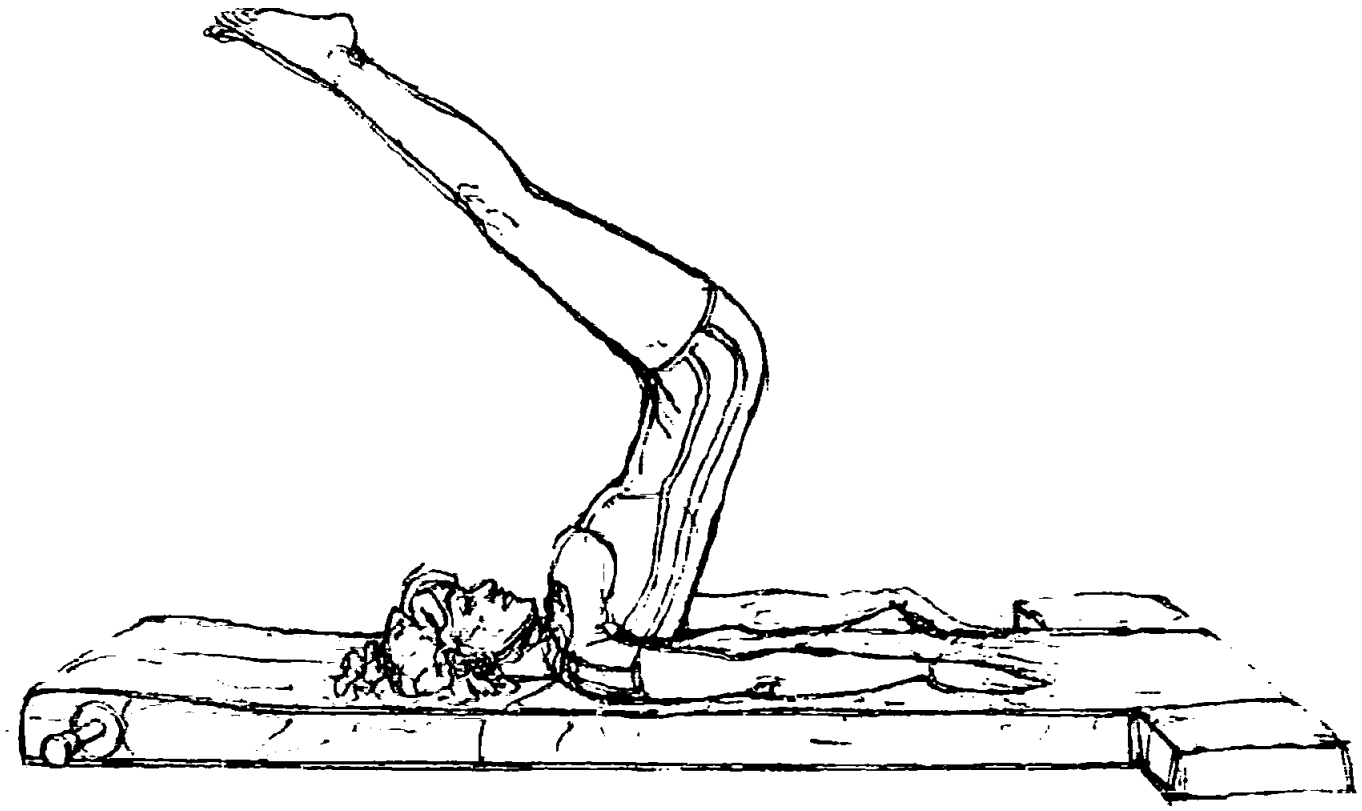
Échese de espaldas, en tendido supino, con los brazos estirados a los costados del cuerpo y las palmas de las manos hacia abajo. Las piernas deben estar juntas y estiradas, la espalda completamente pegada a la colchoneta y la parte posterior del cuello estirada.

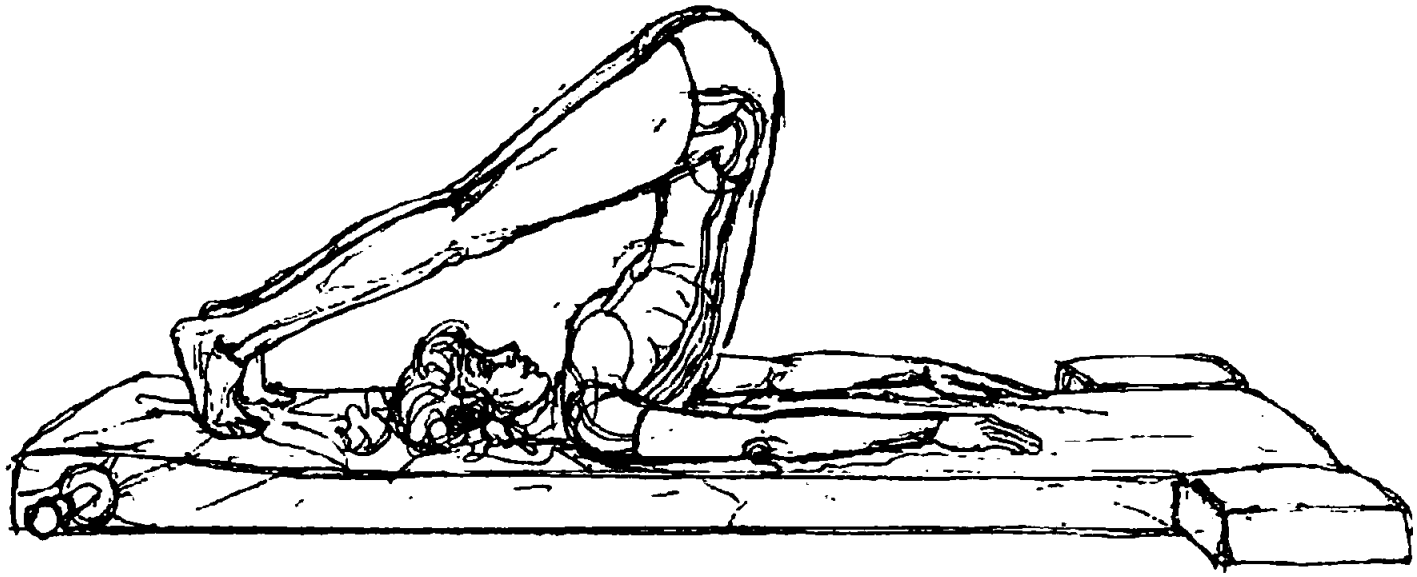
Movimiento

Inspire y, usando el centro de energía y presionando con los brazos y las palmas de las manos en la colchoneta, ruede hacia atrás

levantando las piernas de la colchoneta por encima de la cabeza hasta tocarla con las puntas de los pies. Espire y separe las piernas hasta alcanzar una amplitud un poco mayor que la de las caderas. Flexione los pies y lleve los talones hacia atrás para incrementar el estiramiento. Articule los pies empujando con los dedos, e inspire a la vez que rueda sobre la columna vértebra a vértebra y mantiene los muslos lo más cerca posible del pecho (todavía con las piernas separadas a una amplitud un poco mayor que la de las caderas). Cuando la columna repose completamente sobre la colchoneta, espire lentamente al tiempo que baja y junta las piernas sin llegar a tocar la colchoneta y sin arquear la







columna. Seguidamente, vuelva a juntar y levantar las piernas por encima de la cabeza. Después de tres repeticiones, invierta el movimiento de las piernas: levante las piernas hacia atrás, separadas, y júntelas mientras desciende rodando la columna sobre la colchoneta. Repita en esta dirección dos veces más.

Modificación

- Si tiene la espalda, piernas o muslos rígidos, puede trabajar la elevación de las piernas hacia atrás paralelas al suelo. Trabaje los movimientos sólo hasta donde pueda controlarlos.

A tener en cuenta

- Si padece dolores frecuentes en la nuca o en la región lumbar, omita este ejercicio.
- Use el centro de energía para subir las piernas y no deje que sea el peso de las piernas el que le impulse.
- Es muy importante que realice este ejercicio con dinámica, fluidez y control. Haga hincapié en el momento de subir las piernas por encima de la cabeza.
- No deje caer el peso del cuerpo sobre la nuca y no ruede sobre ella.
- Gire ligeramente las caderas y los muslos hacia fuera para incrementar el control de los movimientos.
- Si no es capaz de bajar las piernas sin que se desplomen en la colchoneta o sin doblar las rodillas, es preferible que deje este ejercicio para más adelante.

Transición

En la última repetición, cuando haya rodado sobre la columna y ésta esté completamente apoyada sobre la colchoneta, mantenga una pierna elevada y baje la otra para preparar el ejercicio *Círculos con una pierna* (véase pág. 104).

◆ BUCEO DE CISNE

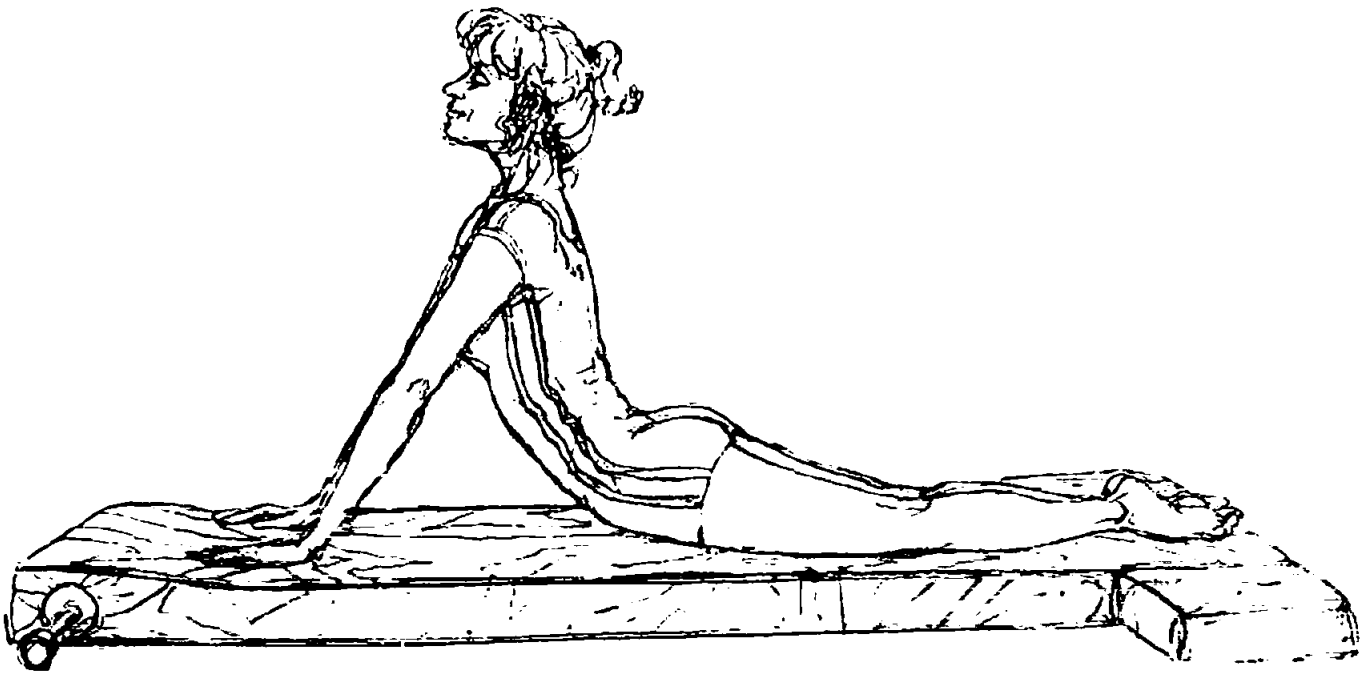
NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 4 a 6.
OBJETIVOS: flexibilizar la columna; trabajar la respiración y el control; fortalecer la espalda.

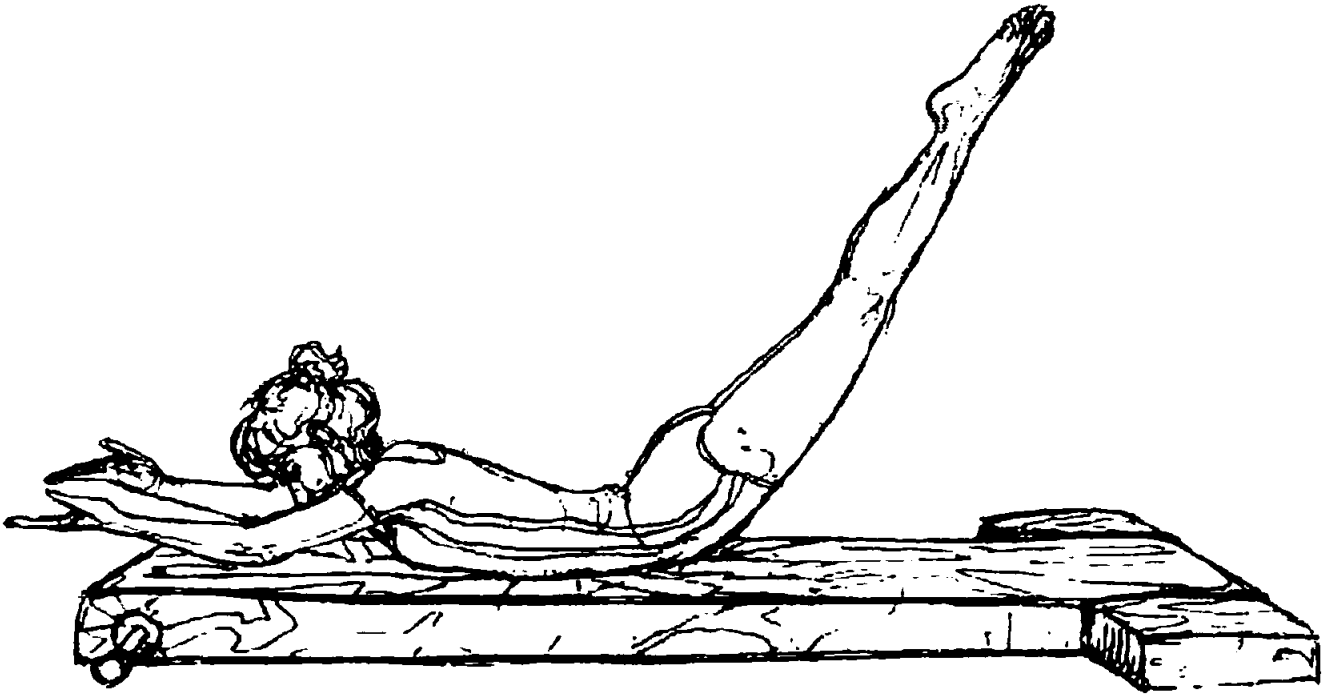
Posición inicial

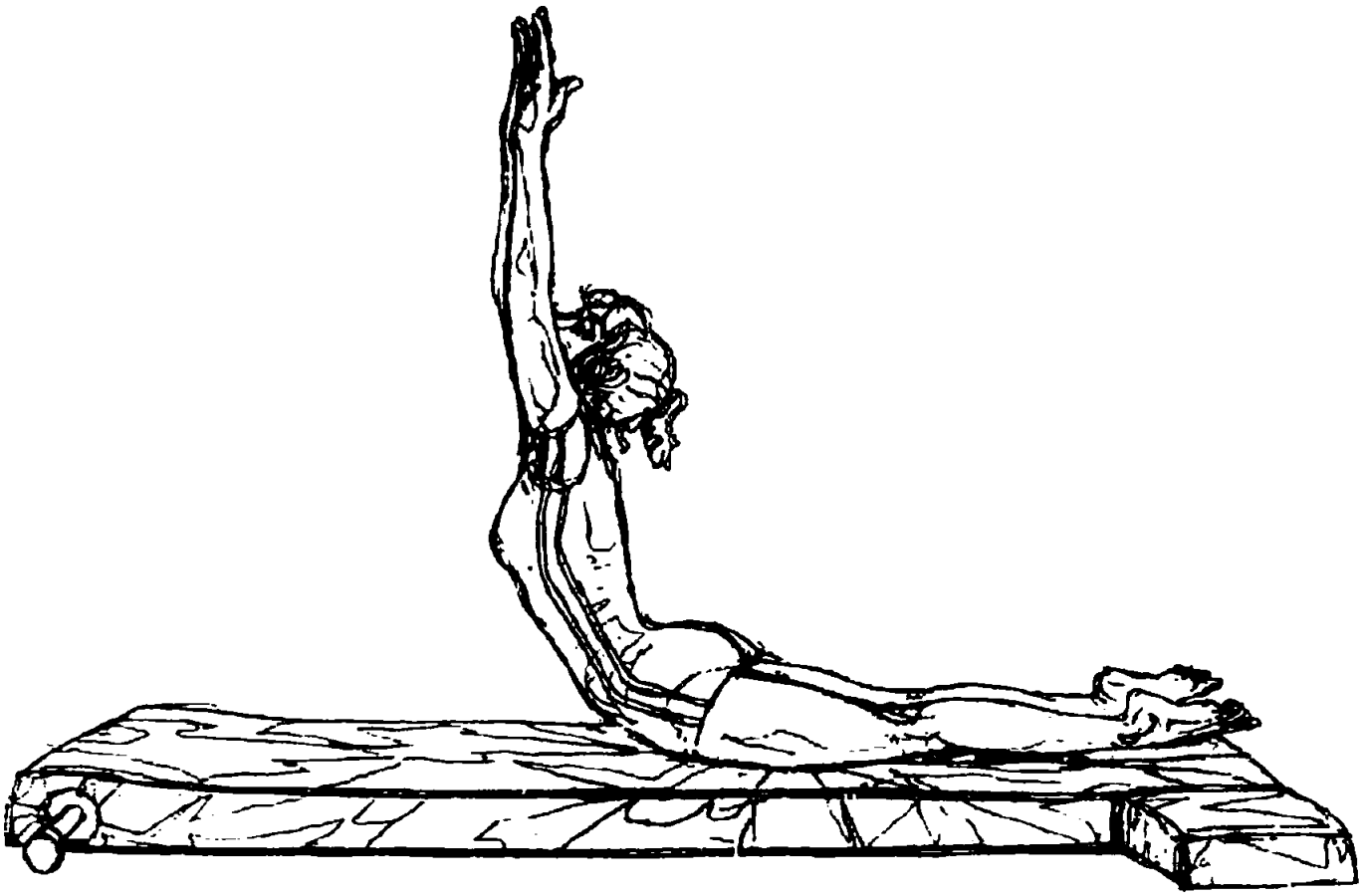
Este ejercicio es la progresión de *Círculos con la nuca* (véase pág. 139). Échese en tendido prono con las palmas de las manos apoyadas en la colchoneta justo por debajo de los hombros. Junte las piernas sobre la colchoneta en la posición Pilates. Lleve el ombligo hacia la columna a la vez que inspira, alarga las piernas, eleva la cabeza y el pecho y estira los brazos.

Movimiento

Al espirar, suelte las manos directamente hacia delante con las palmas hacia arriba y los brazos extendidos, usando el impulso del balanceo del tronco hacia delante; levante las piernas extendidas y juntas lo más arriba posible. Inspire y balancee el tronco hacia atrás elevando el pecho para arquear la parte superior de la espalda dirigiendo las palmas de las manos hacia los pies. Realice de cuatro a seis repeticiones de este ejercicio. Después, coloque las manos sobre la colchoneta y siéntese sobre los talones, con la frente apoyada lo más cerca de las rodillas, adoptando la «posición descanso».







A tener en cuenta

- Si sufre dolores o lesiones en la espalda, no realice este ejercicio.

- Éste es uno de los últimos ejercicios que debería introducir en el programa avanzado.
- Los arqueamientos de espalda sólo deben realizarlos aquellos que controlen perfectamente el centro de energía (no olvide utilizarlo durante todo el ejercicio).
- Mantenga las piernas juntas.
- Empiece con un ligero vaivén en la fase de balanceo y no lo incremente hasta que no haya controlado el movimiento.

Transición

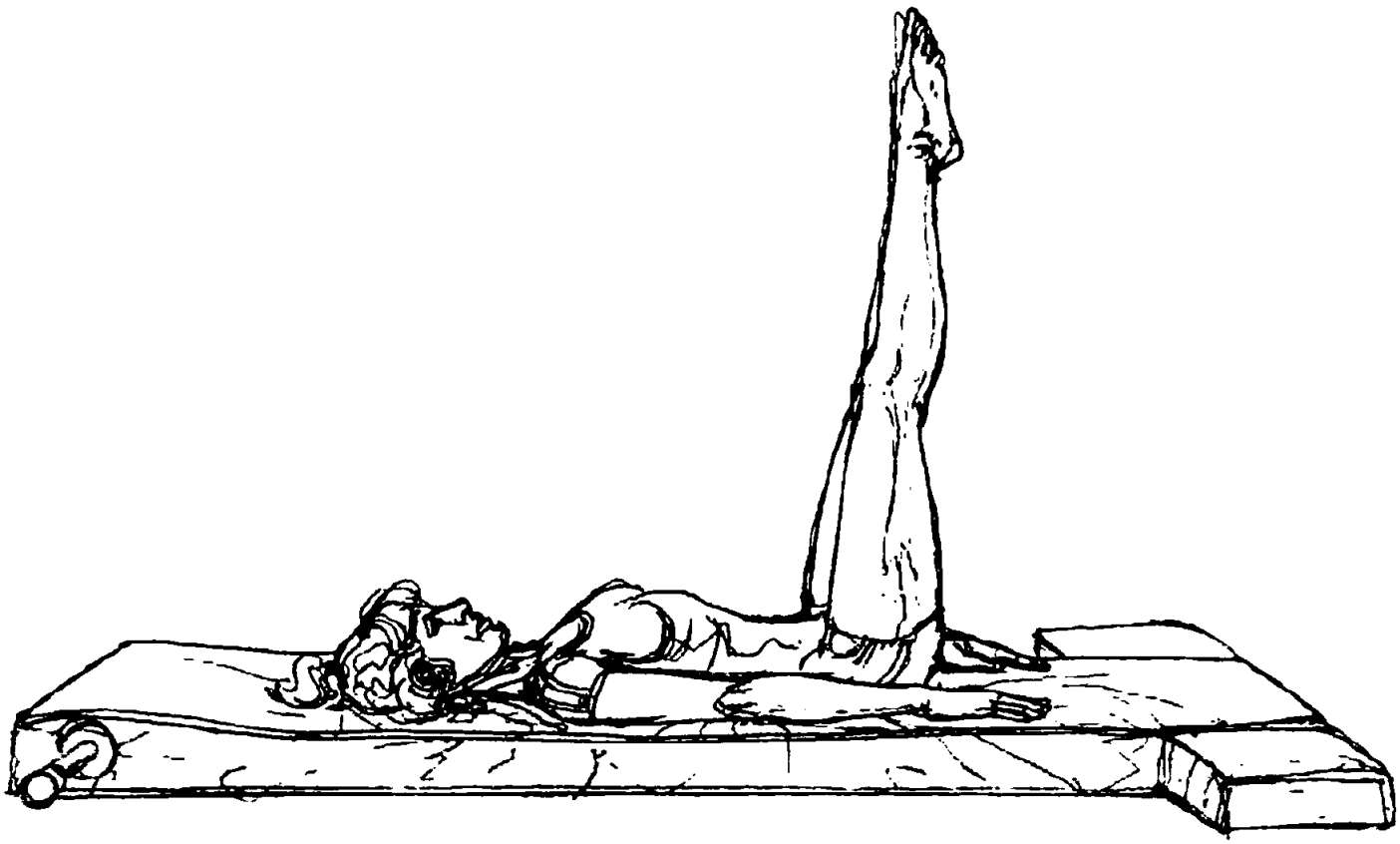
Después de haber adoptado la «posición descanso», ruede la columna hasta quedar en posición sentado sobre las rodillas. Luego, tiéndase de nuevo boca abajo, apoyándose en los antebrazos para la *Patada con una pierna* (véase pág. 142).

◆ NAVAJA SUIZA

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 3.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía; masajear la columna; trabajar el control integral.

Posición inicial

Si está realizando un sistema avanzado, continúe con este ejercicio después del *Estiramiento de la nuca* (véase pág. 149). Échese de espaldas, en tendido supino, con los brazos estirados a los costados del cuerpo y las piernas juntas y estiradas sobre la colchoneta. Eleve las dos piernas a la vez hasta que describan un ángulo recto.

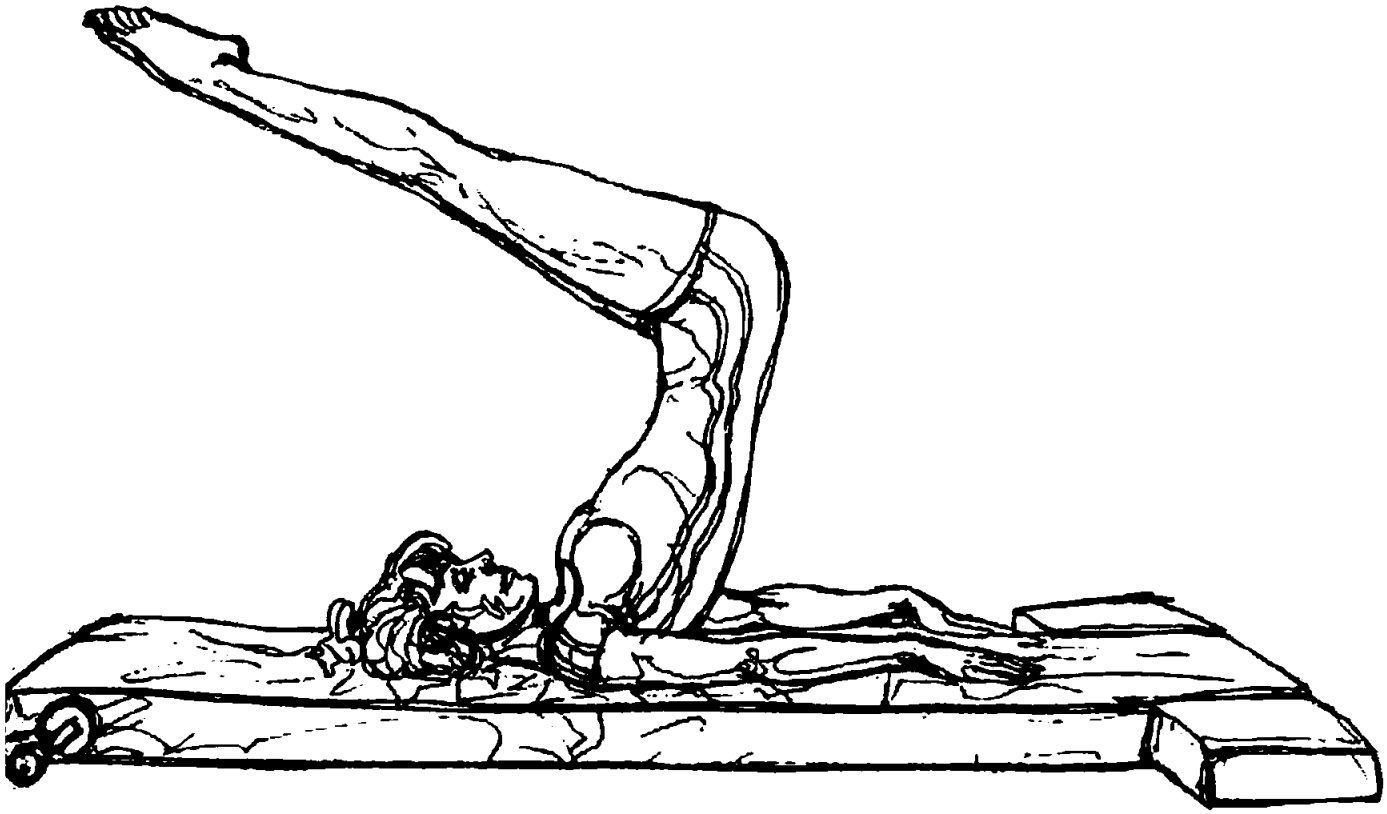


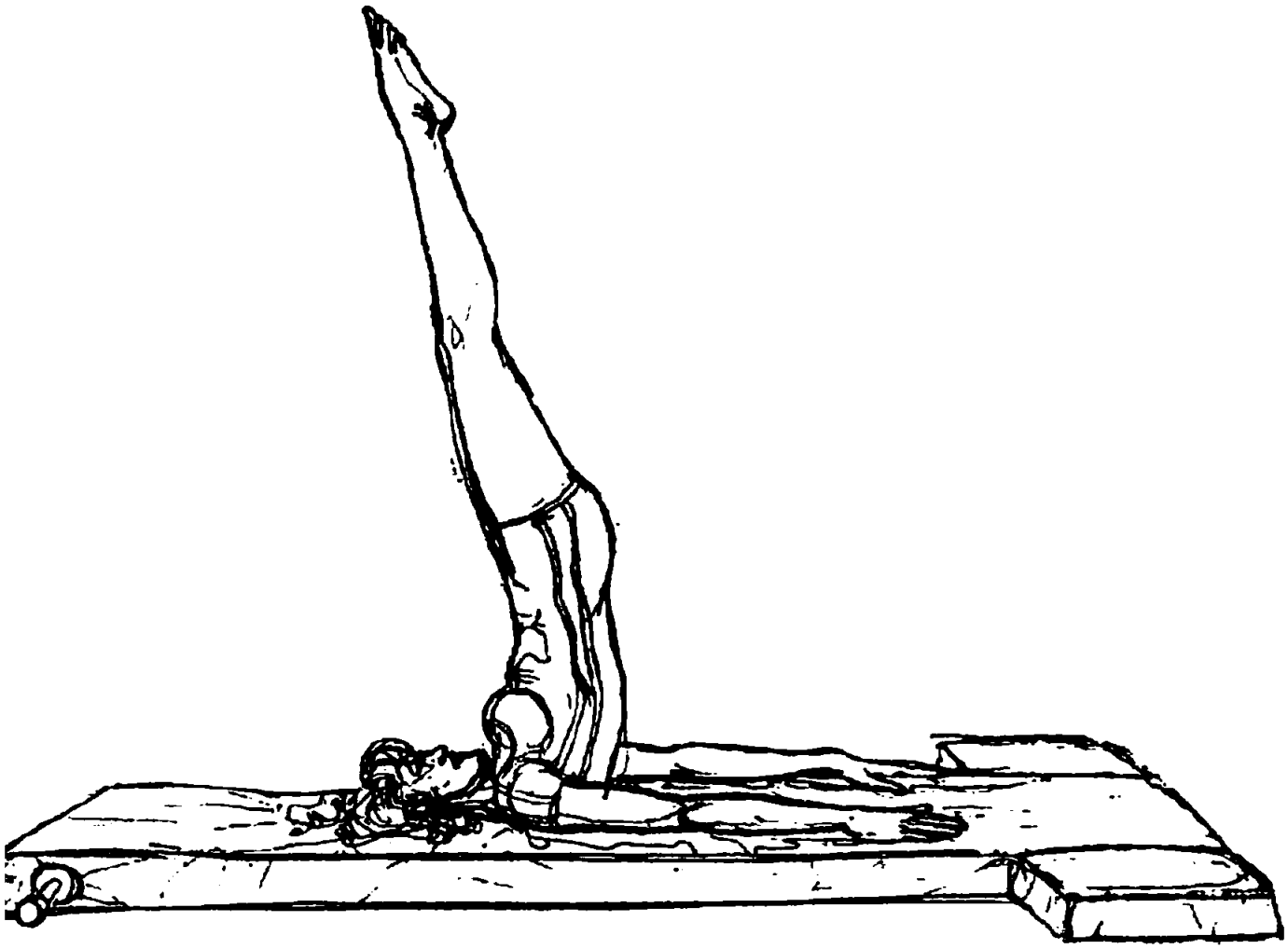
Movimiento

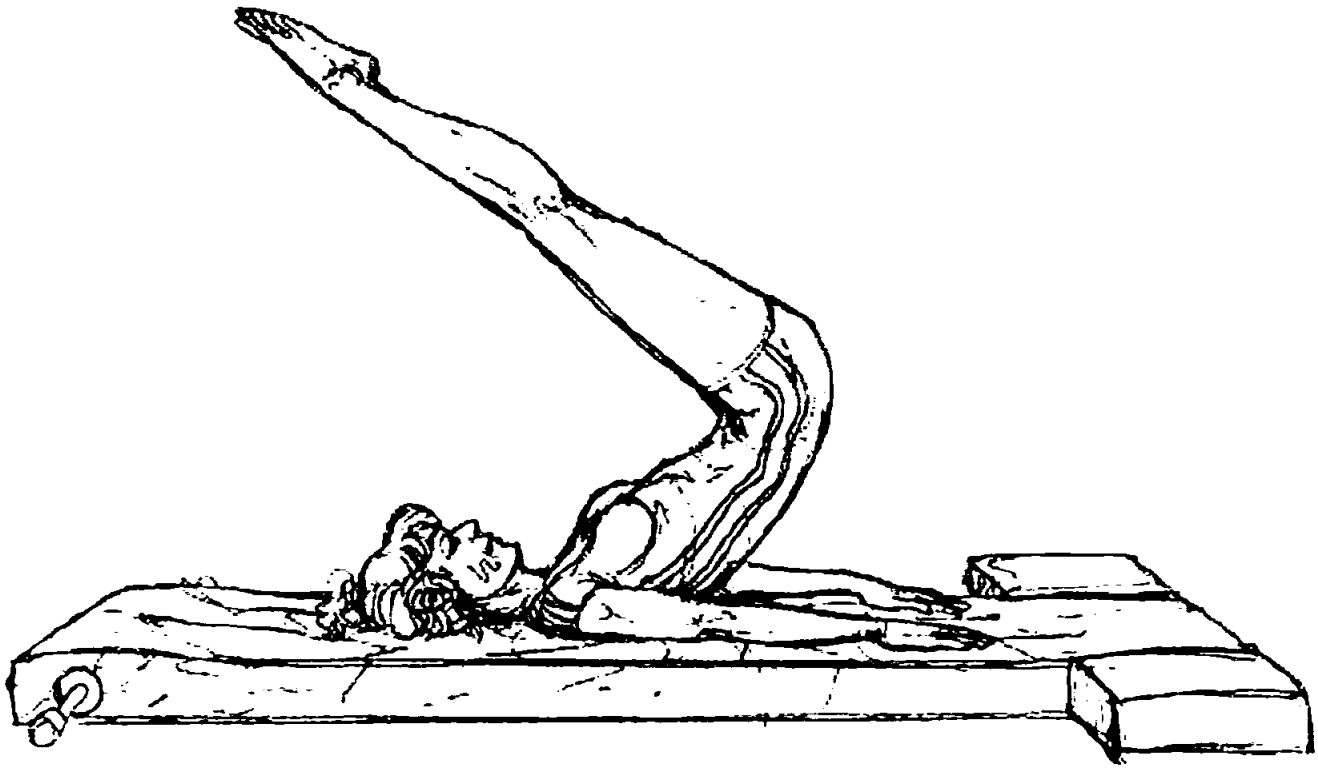
Desde el centro de energía, e impulsándose con la base de las caderas, inspire levantando las piernas hasta pasarlas por encima de la cabeza, al estilo *Sacacorchos* (véase pág. 132) (no desplome las piernas más allá de la posición paralela al suelo). Evite que los hombros se levanten del suelo y estire el cuello; aguante el aire en los pulmones y, presionando firmemente con los brazos sobre la colchoneta, eleve las piernas hacia el techo llevando la pelvis hacia delante y hacia arriba, manteniendo los dedos de los pies en la vertical de los ojos. Espire y haga rodar la columna vértebra a vértebra hasta recuperar la posición inicial, situando las piernas en ángulo recto. Repita este ejercicio dos veces más.

A tener en cuenta

- Si padece alguna lesión en el cuello, hombros o espalda, no realice este ejercicio.







- Realice la *Navaja suiza* con la mayor fluidez posible.
- Tenga cuidado al introducir este ejercicio. No desplome las piernas hacia el suelo al levantarlas por encima de la cabeza.
- Trabaje en el control y en el masaje de la columna. Empuje las palmas de las manos contra la colchoneta y deslícelas hacia delante durante el descenso.
- Utilice el centro de energía y no deje recaer el peso del cuerpo sobre la nuca durante la flexión del tronco.
- Mantenga las piernas juntas apretando las nalgas y la parte superior interior de los muslos.
- Al rodar la columna hacia la colchoneta, no deje nunca que los pies vayan más atrás que la cabeza. Mantenga los dedos de los pies en la vertical de los ojos.

Transición

Extienda las piernas sobre la colchoneta en la posición Pilates y, con fluidez, ruede la columna hasta la posición sentado para preparar el siguiente ejercicio, *Torsión de la columna*.

◆ TORSIÓN DE LA COLUMNA

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 2 a 4 series.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía; ejercitar los pulmones; estabilizar la pelvis; trabajar la cintura.

Posición inicial

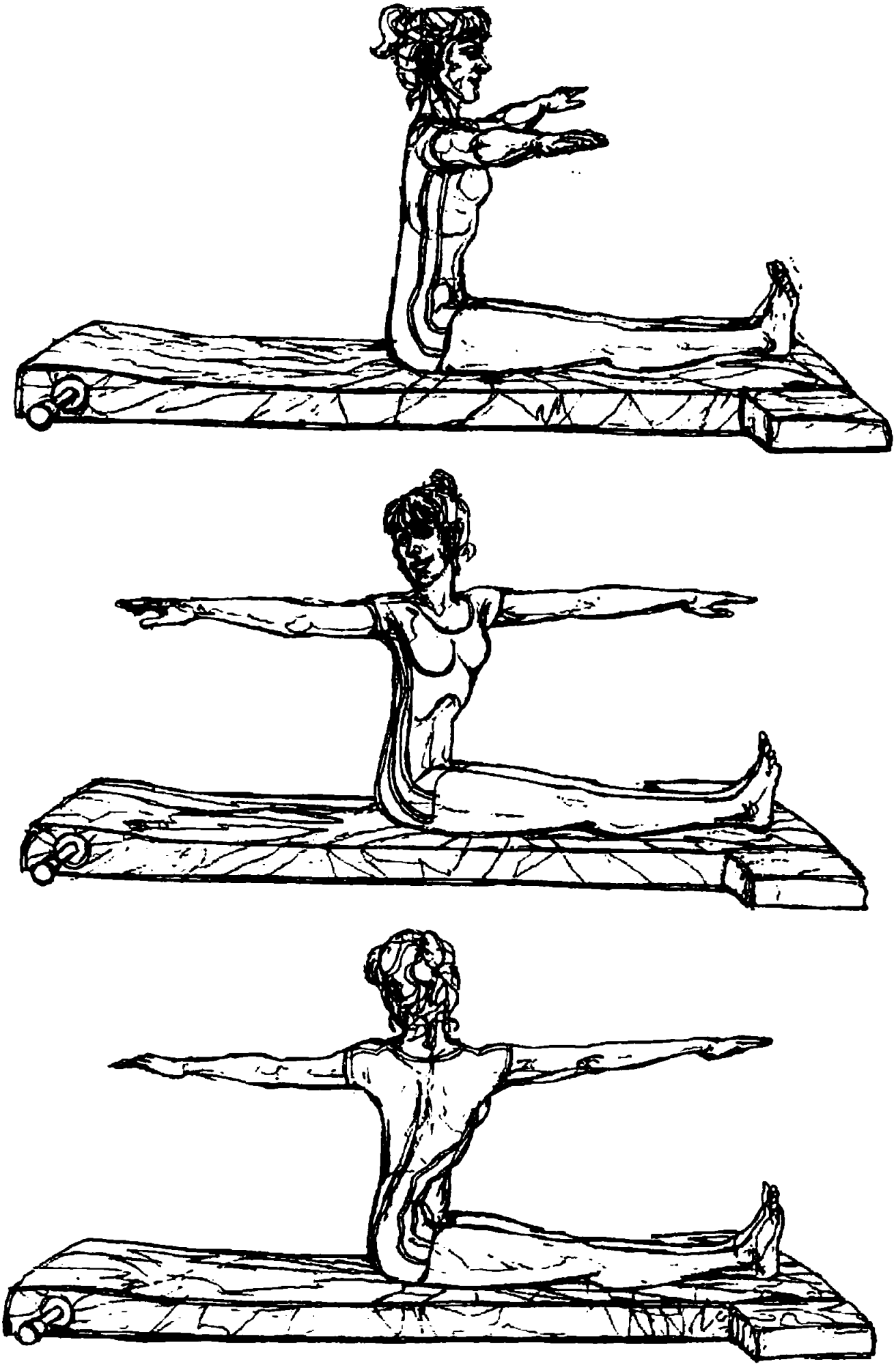
Siéntese erguido con las piernas estiradas y juntas, y los pies flexionados empujando los talones hacia delante. Levante los brazos extendidos con las palmas hacia abajo hasta la horizontal de los hombros, de manera que una línea recta una los dedos de una mano a los de la otra. Mantenga los brazos dentro de su campo de visión periférico (al alcance de la vista).

Movimiento

Inspire y elévese por encima de las caderas apretando las nalgas y empujando lejos los talones. Al espirar, trabajando desde la cintura y manteniendo la pelvis inmóvil, «vacíe de aire los pulmones» girando enérgicamente la columna a la derecha con un doble impulso, sin perder la verticalidad de los hombros con las caderas. Inspire creciendo y regrese al centro. Espire girando a la izquierda. Repita de una a tres veces más esta serie.

Modificación

- Si es una persona rígida, puede realizar este ejercicio suavizando ligeramente las rodillas para facilitar la posición erguida por encima de las caderas.



- Si tiene la columna entumecida, un poco corcovada la parte superior de la espalda, puede ayudarse de una barra larga colocada por detrás de la espalda y sujetarla con las manos para conseguir mantener la espalda y los hombros abiertos.

A tener en cuenta

- Si padece alguna lesión en la columna, omita este ejercicio.
- El centro de energía debe actuar para mantener el cuerpo lo más erguido posible y proteger la espalda entre torsión y torsión.
- Asegúrese de que la torsión no se realiza con los brazos, sino que se realiza desde la zona lumbar.
- Conserve la espalda erguida y mire por encima del hombro del brazo situado atrás.
- Mantenga los brazos dentro del campo de visión periférico y abra el pecho alargando un brazo hacia delante y otro hacia atrás.
- Los talones deben estar juntos y alineados durante la torsión, empujándolos hacia delante y sin permitir que un pie se adelante más que el otro.

Transición

Ruede la columna hacia la colchoneta hasta quedar en tendido supino para preparar las *Tijeras*, si ya domina el sistema avanzado. Si no se encuentra preparado para realizar este ejercicio, puede continuar, después de la *Torsión de la columna*, rodando la columna hacia la colchoneta para adoptar la posición de la serie de patadas laterales y realice la *Bicicleta delante/detrás* (véase pág. 189). Cuando realice el sistema avanzado omita los tres ejercicios del sistema intermedio de la serie de patadas laterales.

◆ TIJERAS

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 4 series.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía y la espalda; trabajar el control y la alineación; estirar las caderas y los muslos.

Posición inicial

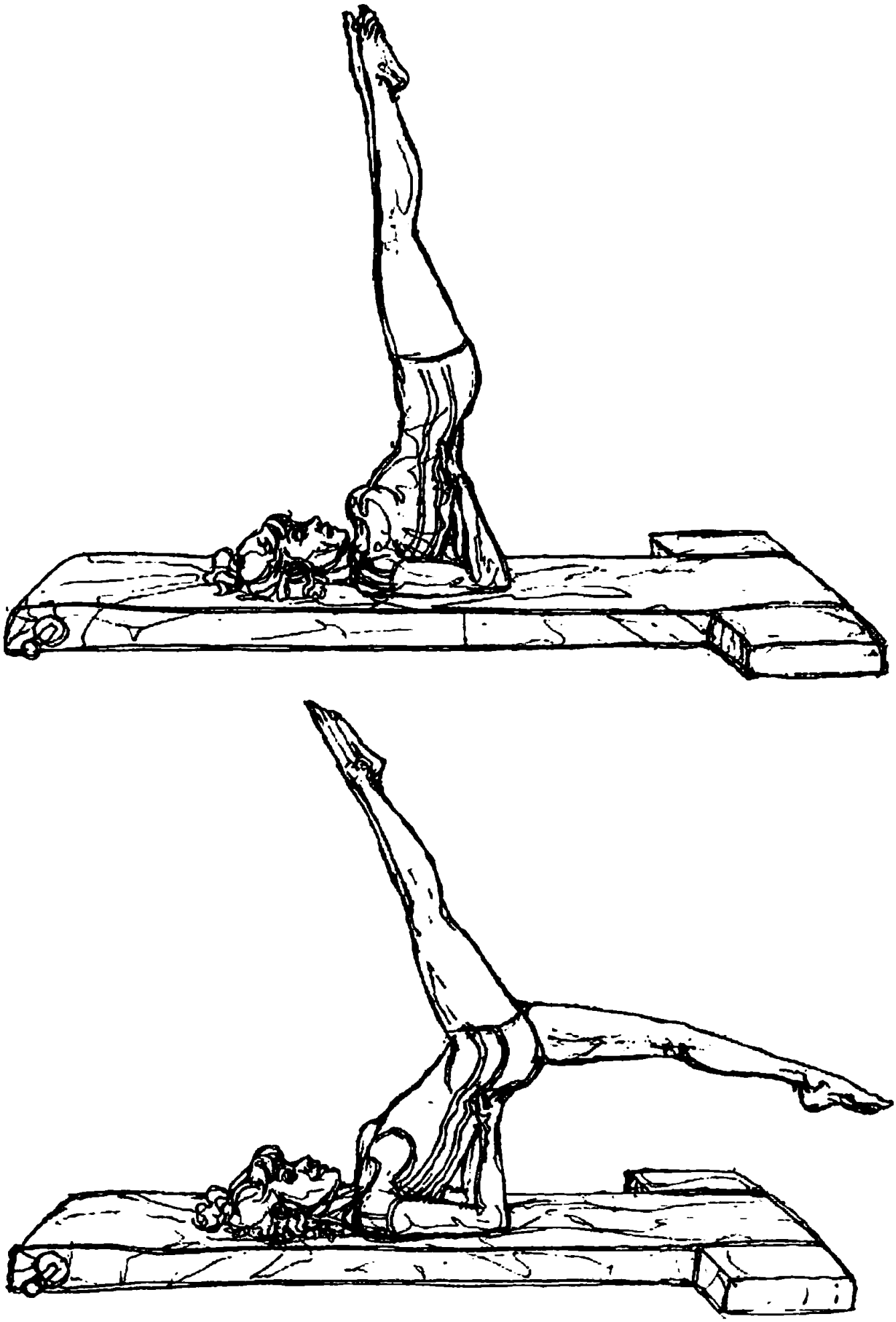
Échese de espaldas, en tendido supino, con los brazos estirados junto al cuerpo. En un solo movimiento, con control y fluidez, eleve las piernas completamente extendidas «por encima de la cabeza» y llévelas hacia el techo hasta alcanzar la posición vertical de la *Navaja suiza* (véase pág. 173). Luego, coloque las manos para sujetarse justo por debajo de las caderas, y los codos en la colchoneta en la perpendicular de las manos.

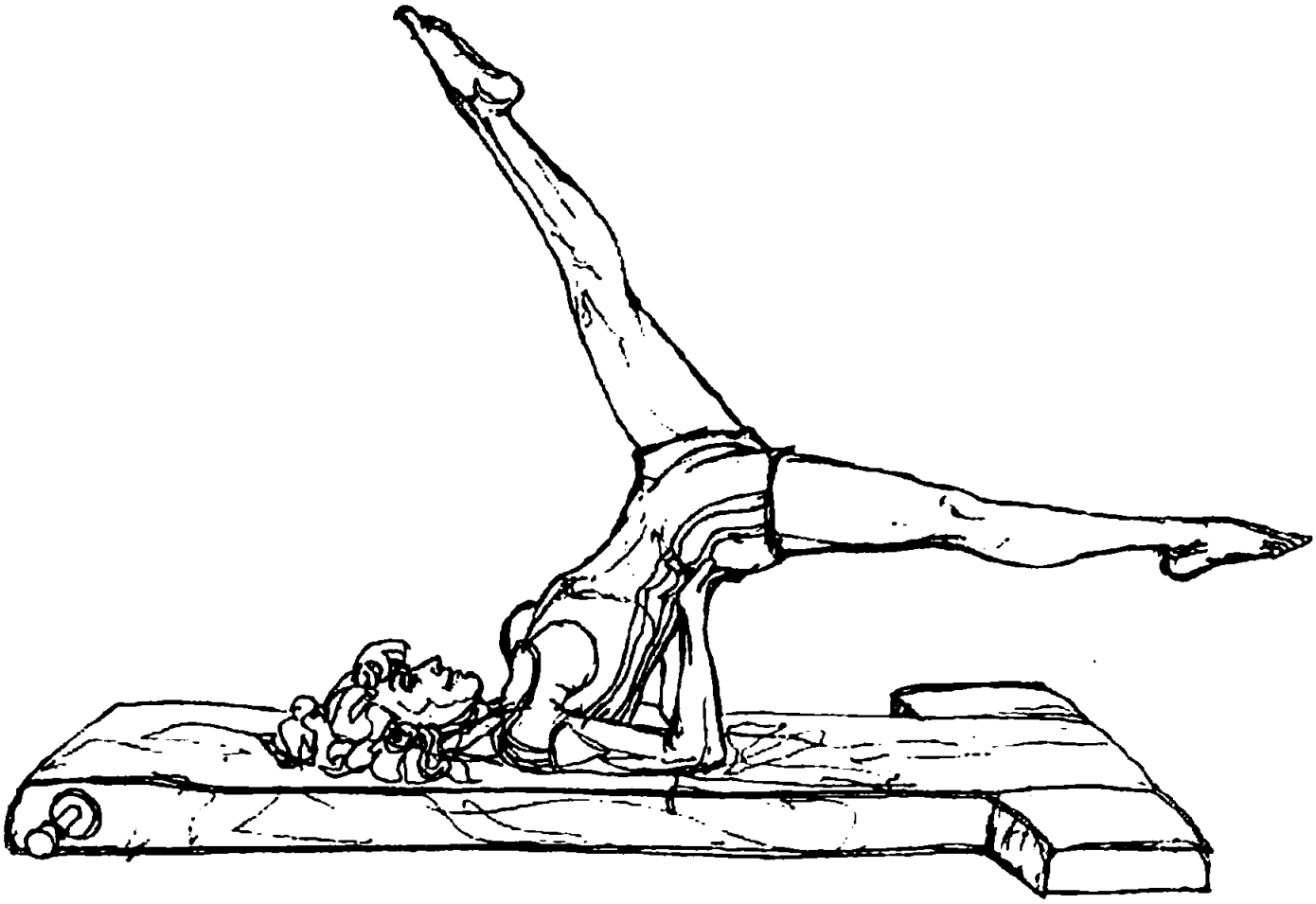
Movimiento

Continúe alargando una pierna hacia el techo y, simulando la acción de unas tijeras, estire la otra llevándola lejos en la línea central del cuerpo y hacia la colchoneta dando dos impulsos. Inmediatamente, invierta la posición de las piernas cerrando las tijeras y volviéndolas a abrir (esto es una serie). Repita la serie tres veces más.

Modificación

- Si va a realizar por vez primera este ejercicio, le recomendamos que lo practique al final de los ejercicios de colchoneta y antes de realizar *La foca* (véase pág. 164), con el barril pequeño o el corrector de la columna, ya que éste es un ejercicio muy avanzado y de difícil ejecución sin la ayuda de estos aparatos.





A tener en cuenta

- Debe eliminar este ejercicio si tiene algún problema en la espalda, los hombros, las muñecas, la nuca o los codos.
- No se apure por realizar este ejercicio. Le recomendamos que la serie de los ejercicios *Tijeras, Bicicleta* y *Puente sobre los hombros* sean los últimos que incorpore en el programa del sistema avanzado.
- Asegúrese de que al estirar la pierna hacia abajo no se desploma la espalda. Use el centro de energía y no permita que su peso recaiga únicamente sobre la nuca y/o las manos.
- Mantenga las piernas en la línea con las caderas y, al descenderlas, hágalo trabajando hacia la línea central del cuerpo.
- El principal objetivo que se plantea este ejercicio consiste en alargar la pierna que desciende hacia la colchoneta. No

olvide impulsar la otra pierna hacia el techo. Sólo deben moverse las piernas. Cambie las piernas con un movimiento enérgico, con control y consérvelas estiradas.
- Controle el rango de movimiento y trabaje sólo hasta donde pueda mantener el control.

Transición

Si necesita descansar, puede bajar las manos y rodar la columna vértebra a vértebra hasta la colchoneta y luego adoptar la posición inicial para preparar la *Bicicleta*. Si puede, mantenga la posición elevada y, con fluidez, continúe con el siguiente ejercicio.

◆ BICICLETA

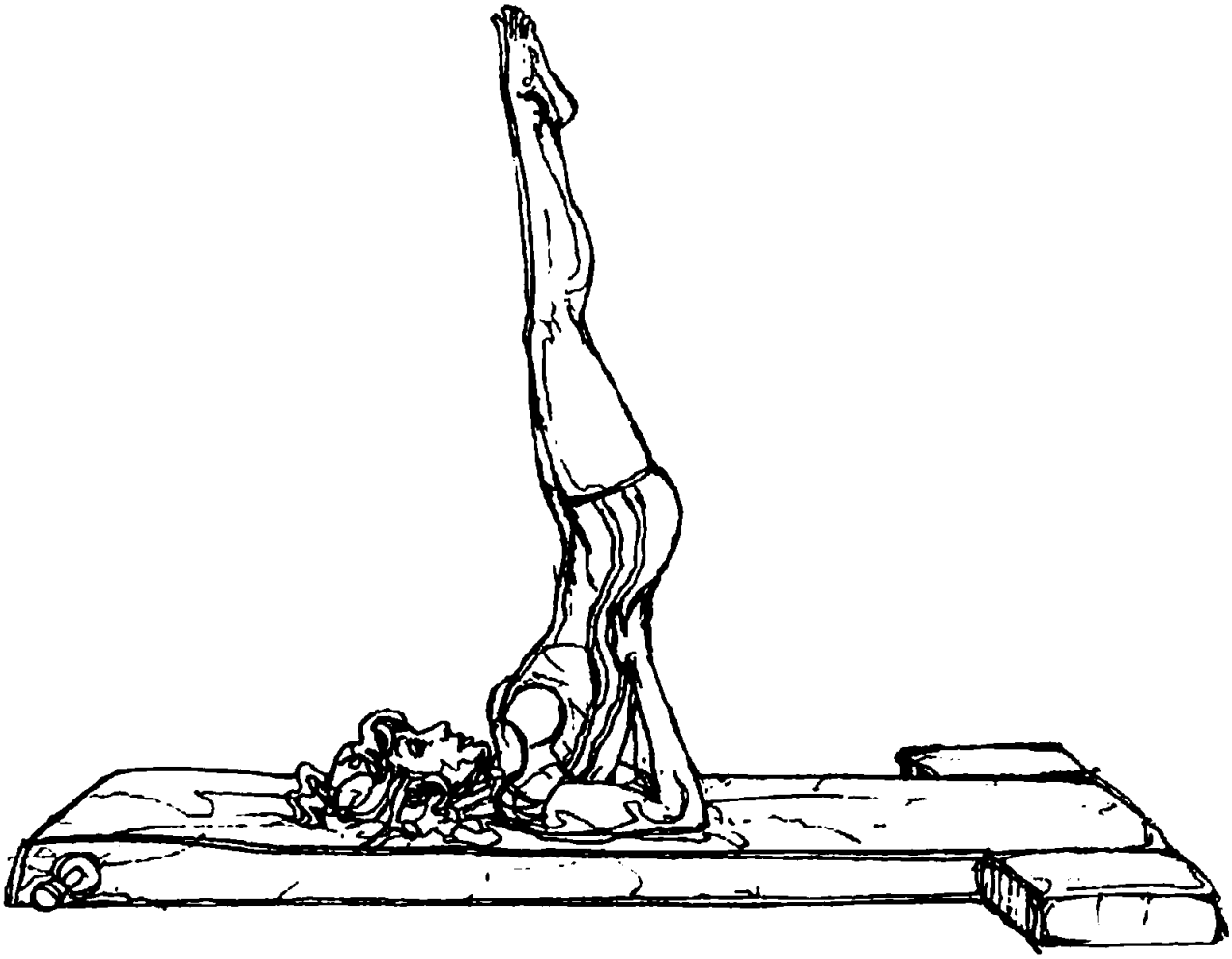
NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 4 series en cada dirección.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía y la espalda; trabajar el control; estirar las caderas; afinar y estirar los muslos.

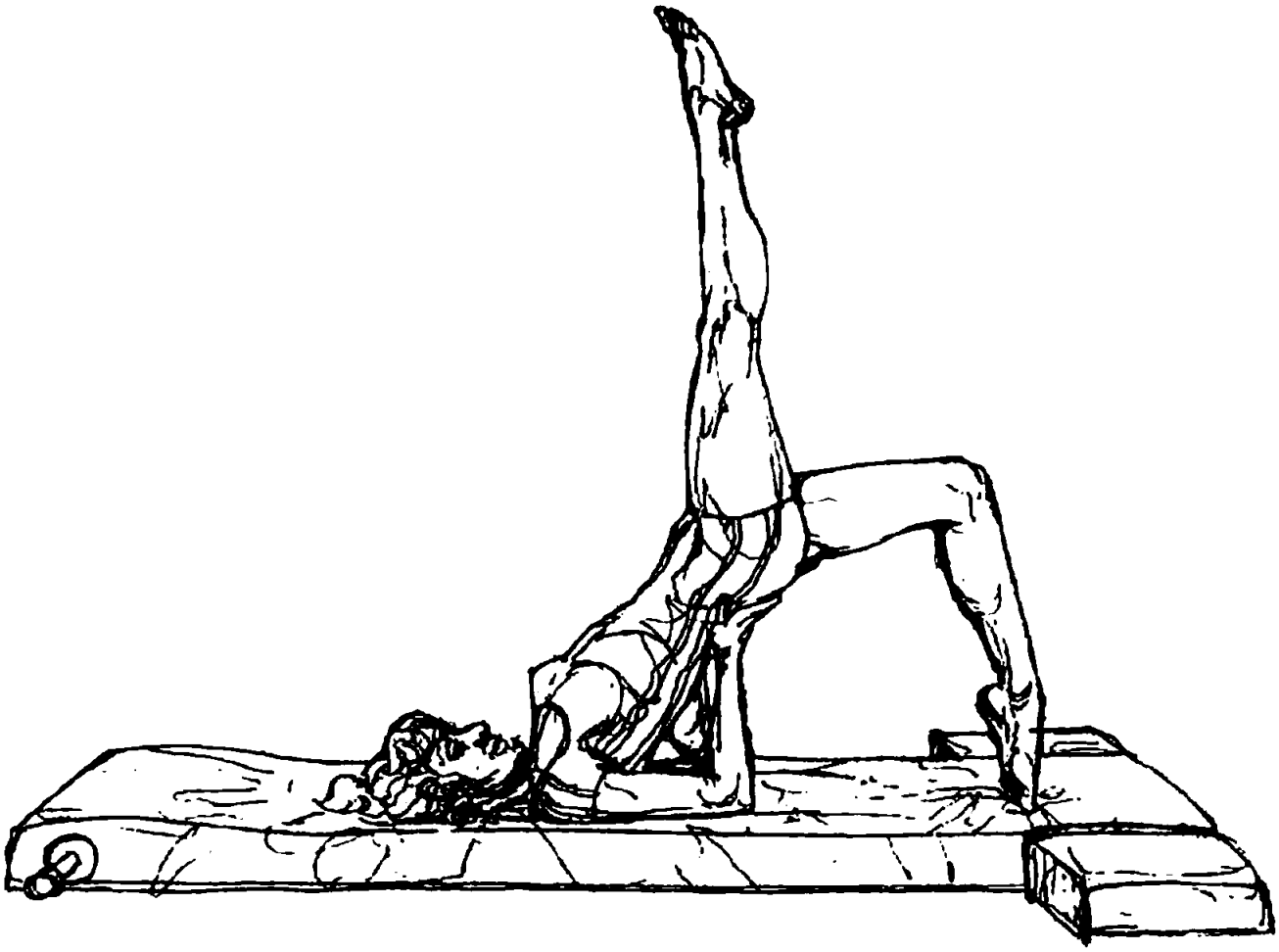
Posición inicial

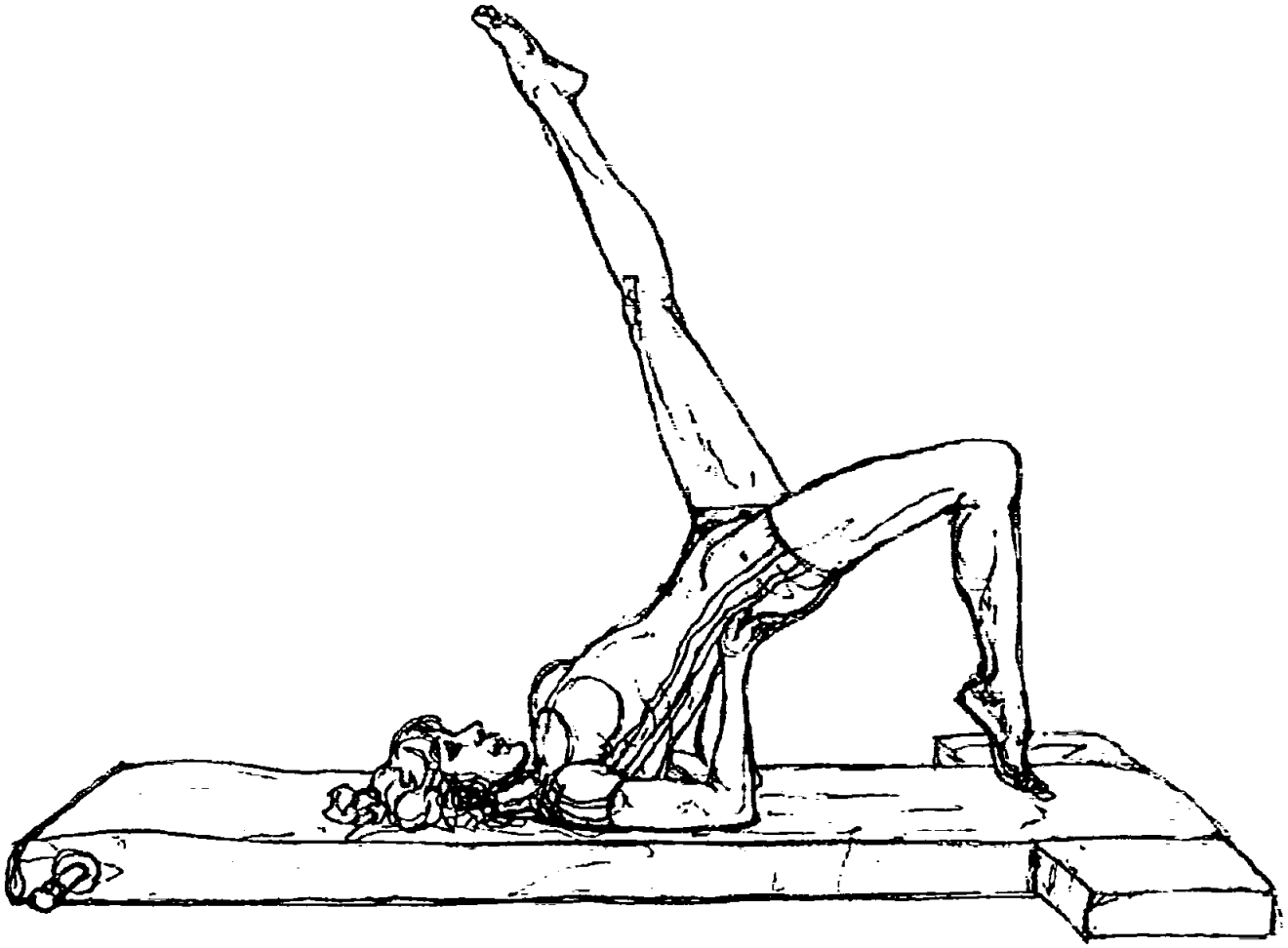
Idéntica a la de las *Tijeras*.

Movimiento

Mantenga una pierna estirada hacia el techo mientras lleva la otra hacia la colchoneta, flexionando, posteriormente, la rodilla. Tire del talón hacia las nalgas y simule el pedaleo en una bicicleta. Seguidamente, haga descender la pierna que permanecía vertical para que realice el mismo movimiento que la primera, a







la vez que ésta recupera la posición vertical. Repita esta serie tres veces más. Una vez completadas cuatro series hacia delante, invierta el movimiento de pedaleo y realice otras cuatro en sentido contrario.

Modificación

- Si va a realizar por vez primera este ejercicio, le recomendamos que lo practique al final de los ejercicios de colchoneta y antes de realizar *La foca* (véase pág. 164), con el barril pequeño o el corrector de la columna, ya que éste es un ejercicio muy avanzado y de difícil ejecución sin la ayuda de estos aparatos.

A tener en cuenta

- Debe eliminar este ejercicio si tiene una lesión en la espalda, la nuca, los codos, las muñecas o los hombros.
- No se apure por realizar este ejercicio. Le recomendamos que la serie de los ejercicios *Tijeras, Bicicleta* y *Puente sobre los hombros* sean los últimos que incorpore en el programa del sistema avanzado.
- Trabaje a partir del centro de energía y no deje que el peso del cuerpo se desplome sobre las muñecas.
- Realice movimientos controlados y fluidos. Es importante conservar la correcta alineación de las piernas respecto a las caderas y dirigir la pierna que desciende en la línea central del cuerpo.
- Resista la tendencia a la flexión de la pierna que desciende, fomentando el estiramiento hacia delante de la pierna y de la cadera.
- El objetivo de este ejercicio es alargar las piernas con la intención de tocar la colchoneta con las puntas de los pies.

Transición

Baje las manos y termine dejando que la espalda ruede sobre la colchoneta vértebra a vértebra. Coloque las plantas de los pies planas para preparar el *Puente sobre los hombros*. Una transición más avanzada al *Puente sobre los hombros* consiste en terminar la *Bicicleta* y descender, con control, los pies para apoyar las plantas de los mismos en la colchoneta, pero manteniendo la sujeción de las caderas.

◆ PUENTE SOBRE LOS HOMBROS

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 2 a 4 con cada pierna.
OBJETIVOS: trabajar el centro de energía y la alineación; fortalecer y estirar las caderas; estirar la parte anterior y posterior de las piernas.

Posición inicial

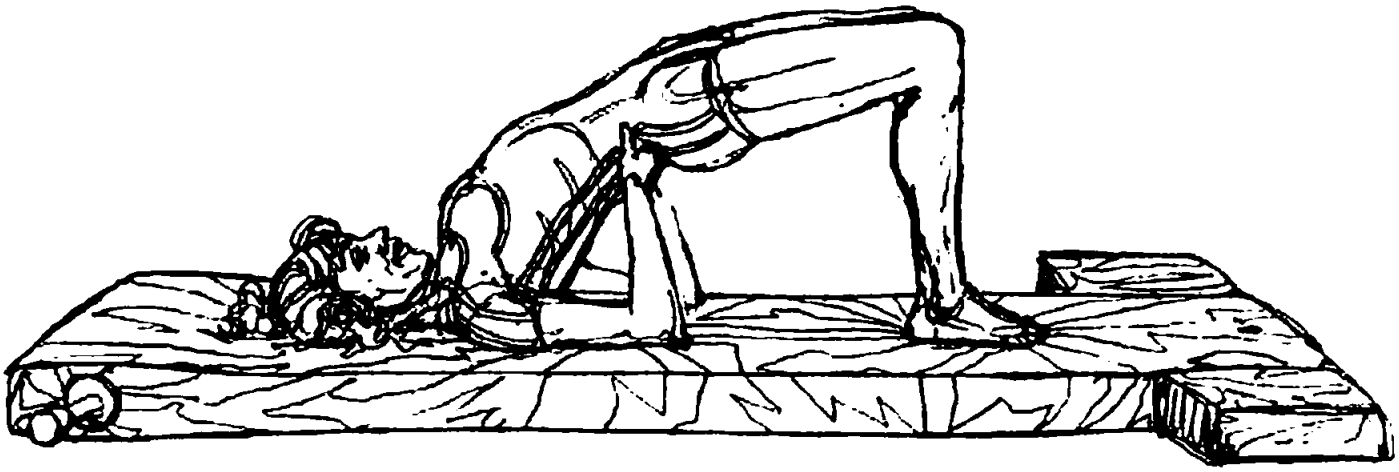
Si no ha realizado la transición más avanzada desde la *Bicicleta,* échese de espaldas, en tendido supino. Apoye los pies sobre las plantas situándolos en la vertical de las rodillas y separándolos a una distancia equivalente a la amplitud de las caderas. Eleve la pelvis y la espalda de la colchoneta vértebra a vértebra, ponga las manos debajo de las caderas, alinee los codos con las manos y pegue éstos a los costados del cuerpo. Mantenga alineados los hombros, las caderas, las rodillas y los pies.

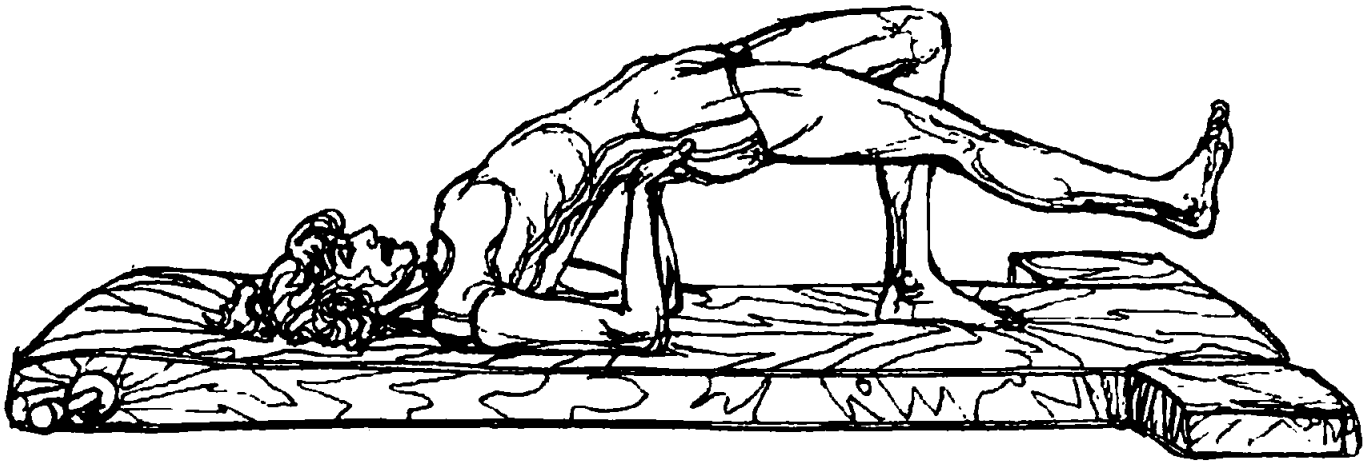
Movimiento

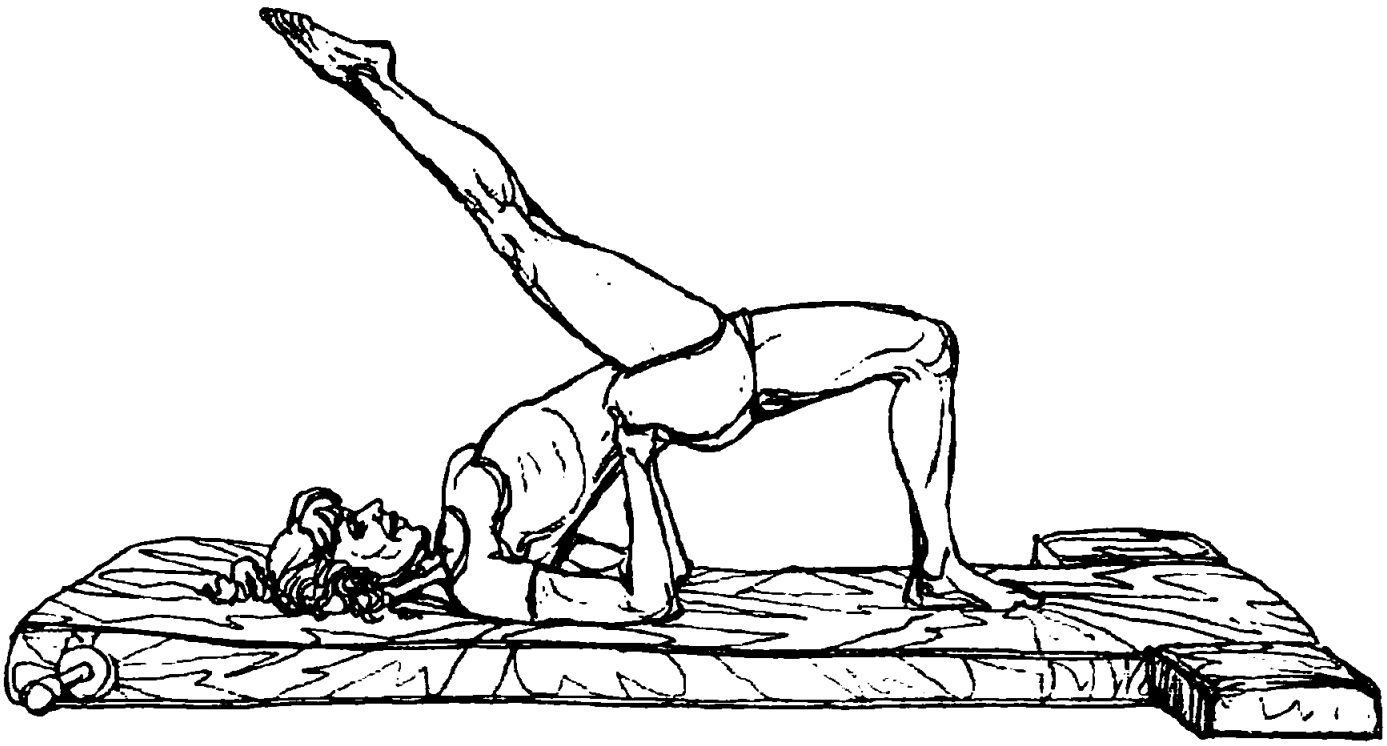
Extienda una pierna hacia delante al nivel del talón contrario. Inspire y eleve la pierna dando una patada con soltura en dirección a la oreja; flexione el pie y alargue la pierna de nuevo hacia el talón de la pierna contraria mientras espira y empuja las caderas hacia arriba. Después de realizar de dos a cuatro repeticiones con una pierna, vuelva a poner el pie en la colchoneta en su posición inicial. Realice las patadas con la otra pierna.

Modificación

- Si va a realizar por vez primera este ejercicio, le recomendamos que lo practique al final de los ejercicios de colcho-







neta y antes de realizar *La foca* (véase pág. 164), con el barril pequeño o el corrector de la columna, ya que éste es un ejercicio muy avanzado y de difícil ejecución sin la ayuda de estos aparatos.

A tener en cuenta

- Debe eliminar este ejercicio si tiene un problema en los hombros, la espalda, la nuca, las muñecas, las rodillas o los codos.
- No se apure por realizar este ejercicio. Le recomendamos que la serie de los ejercicios *Tijeras, Bicicleta* y *Puente sobre los hombros* sean los últimos que incorpore en el programa del sistema avanzado.
- Mantenga las caderas elevadas y perfectamente alineadas respecto a la pierna que desciende hacia el suelo. Mantenga todo el tronco en línea recta sin arquear o hundir la espalda y no desplome el peso del cuerpo sobre la nuca y las manos.
- Asegúrese de llevar siempre hacia dentro las costillas y el vientre. Procure que la rodilla de la pierna opuesta a la que realiza las patadas se mantenga alineada.

Transición

Apoye la planta del pie sobre la colchoneta, quite las manos y deje rodar lentamente, vértebra a vértebra, la columna sobre la colchoneta. Flexione las rodillas hacia el pecho para relajar y estirar la espalda. Extienda las piernas juntas sobre la colchoneta y adopte la posición de la serie de patadas laterales para preparar la *Bicicleta delante/detrás.*

SERIE DE PATADAS LATERALES

◆ BICICLETA DELANTE/DETRÁS

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 3 en cada dirección.

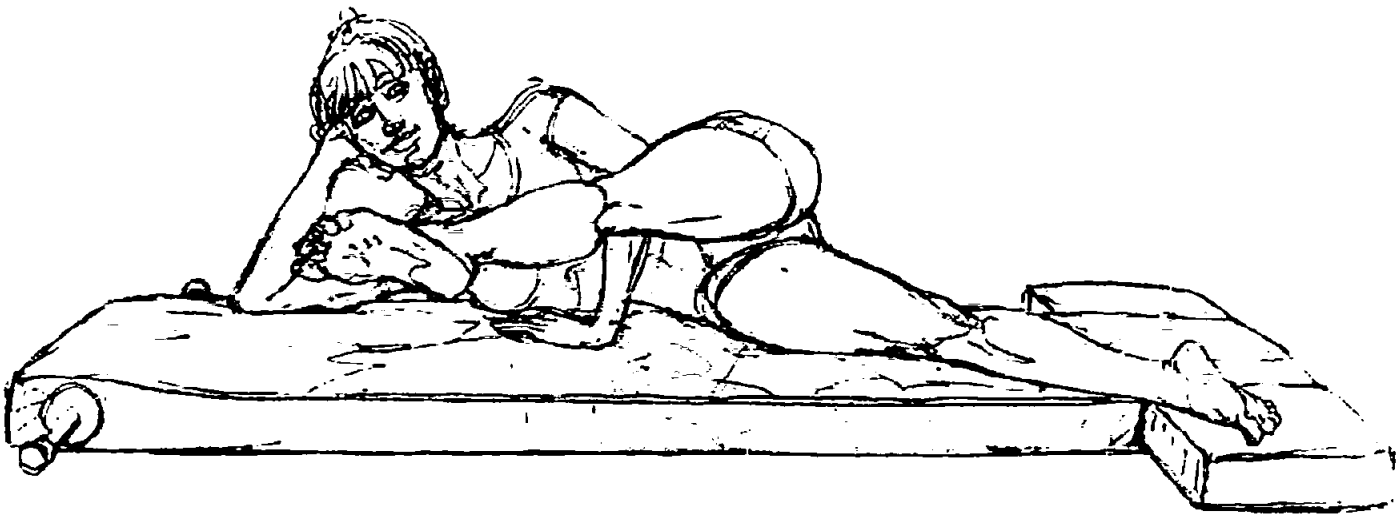
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía y las caderas; estirar las caderas, muslos, glúteos y la parte posterior de las piernas.

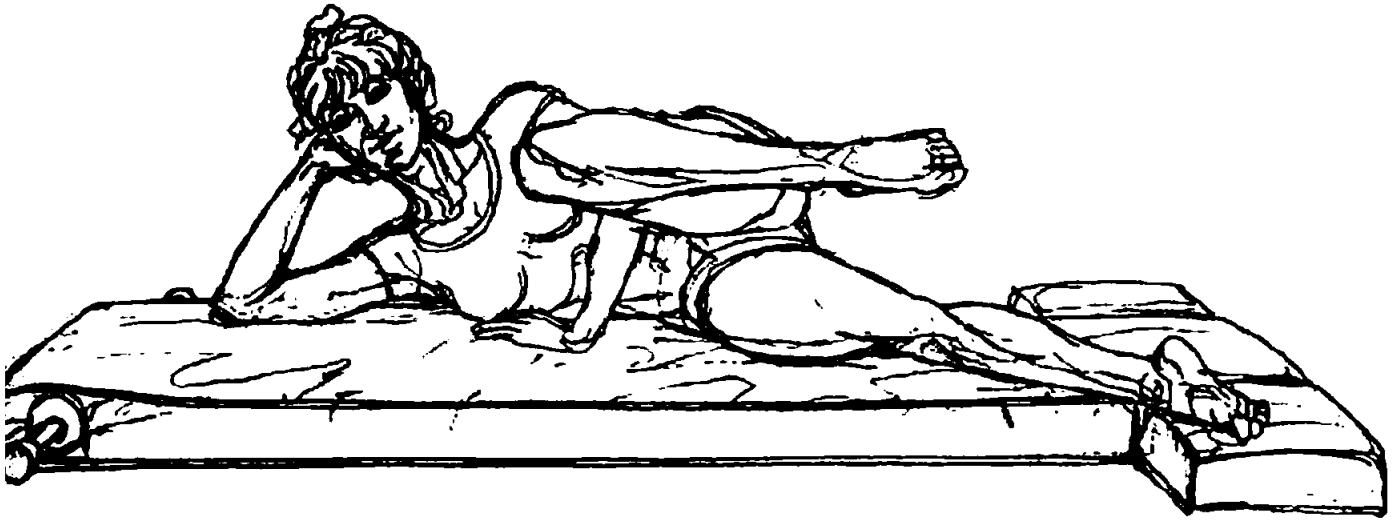
Posición inicial

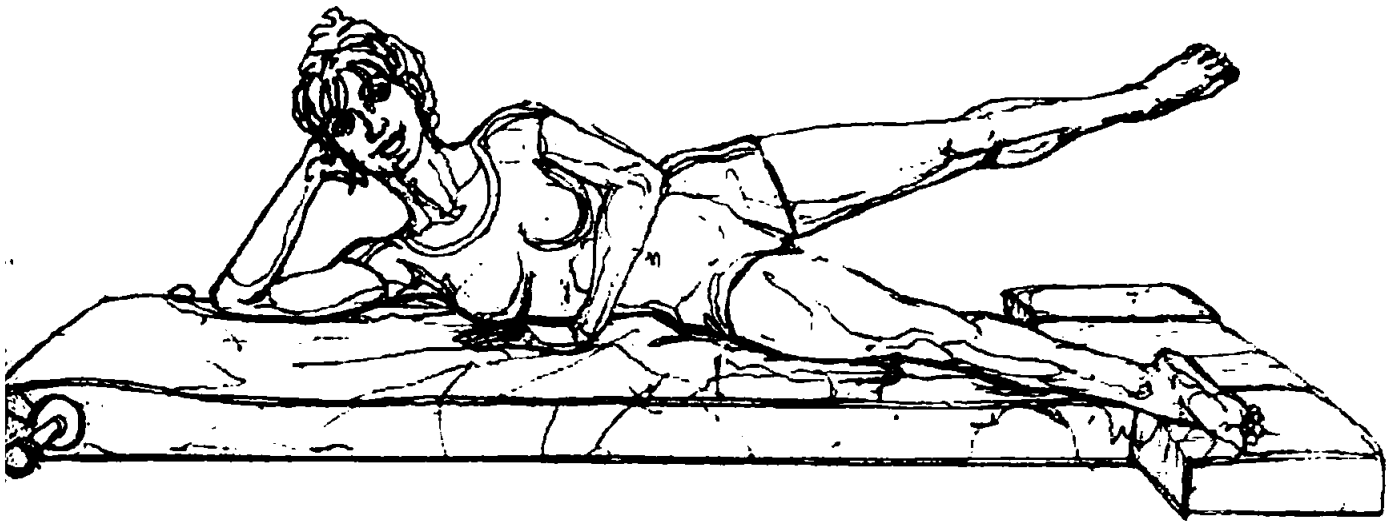
Adopte la posición de la serie de patadas laterales. Levante la pierna superior hasta la altura de la cadera.

Movimiento

Dé una patada hacia delante con la pierna superior manteniéndola paralela al suelo. Simulando un movimiento grande de pedaleo, flexione la rodilla superior llevándola hasta el hombro; desplace esta rodilla hasta la altura de la rodilla inferior y estire al máximo la cadera al tiempo que, presionándola hacia delante, desplaza la rodilla hacia atrás, con el talón hacia la nalga. Mantenga el muslo elevado a la altura de la cadera y estire la pierna hacia atrás. Desplace de nuevo la pierna hacia delante y vuelva a empezar. Realice dos repeticiones más antes de invertir el movimiento de pedaleo. Finalice el ejercicio juntando las piernas y los talones en la posición Pilates.







Modificación

- Si tiene algún dolor en el cuello, los hombros, los codos o las muñecas, extienda el brazo inferior a lo largo de la colchoneta y descanse la cabeza en él, colocando una toalla

doblada entre el brazo y la cabeza, siempre y cuando no tenga dolor.

Progresión

Cuando haya alcanzado un buen nivel de control, puede levantar de la colchoneta el brazo superior y flexionarlo detrás de la nuca. Asegúrese de que los dos hombros permanecen perfectamente alineados, uno sobre el otro.

A tener en cuenta

- Si padece lesiones en la espalda o la columna, omita este ejercicio.
- Trabaje desde el centro de energía y realice el ejercicio con una dinámica fluida.
- Mantenga las caderas una sobre la otra y los hombros alineados durante todo el ejercicio. La pierna debe permanecer al nivel de la cadera y paralela al suelo.
- Es importante realizar con precisión cada posición; procure mantener la alineación correcta de la pierna respecto a la cadera, la rodilla y el tobillo.
- Si padece problemas en las rodillas tenga precaución.

Transición

Finalice con las piernas y los talones juntos en la posición Pilates para preparar *Elevación de piernas*.

◆ ELEVACIÓN DE PIERNAS

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 3 y aguantar mientras cuenta hasta tres.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, las caderas, la cara interior y exterior de los muslos y los glúteos.

Posición inicial

Adopte la posición de la serie de patadas laterales. Puede realizar dos variaciones de este ejercicio.

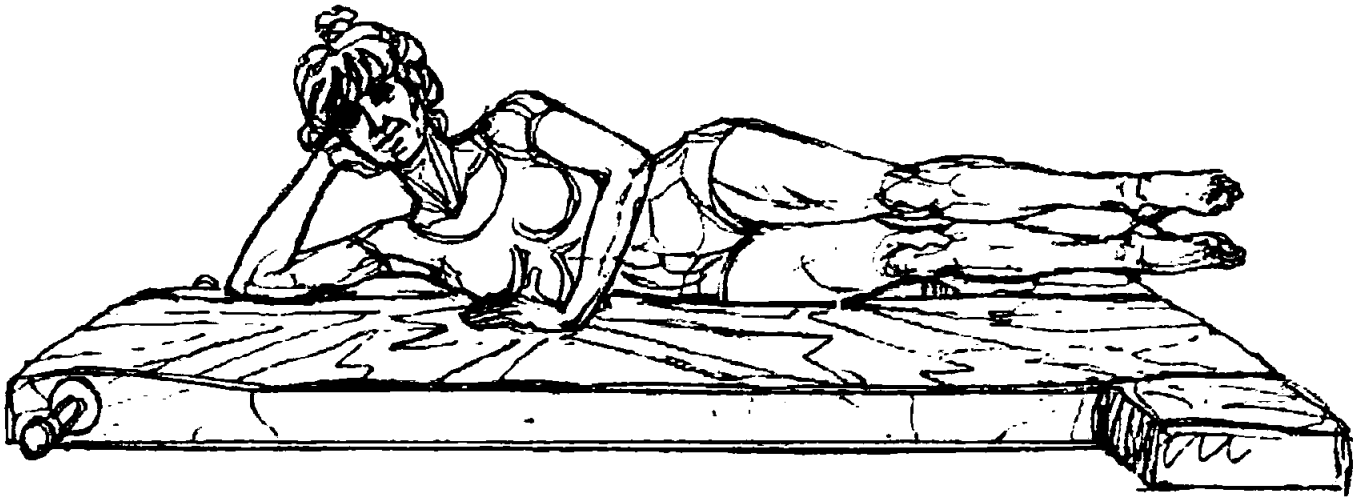
Movimiento

Levante la pierna superior un poco por encima del nivel de la cadera; mantenga la pierna en esta posición y, seguidamente, eleve la pierna inferior hasta juntarla con la otra. Ésta es la «Elevación de una pierna» (primera variación). Aguante las piernas juntas arriba mientras cuenta hasta tres. Descienda la pierna inferior a la posición inicial. Repita dos veces más el movimiento y después de la tercera repetición, baje ambas piernas juntas.

También puede realizar otra variación. Eleve las dos piernas a la vez. Mantenga la posición elevada hasta contar tres. Baje las piernas controladamente. Ésta es la «Elevación con las dos piernas» (segunda variación). Repita el movimiento dos veces más.

Modificación

- Si tiene algún dolor en el cuello, los hombros, los codos o las muñecas, extienda el brazo inferior a lo largo de la colchoneta y descanse la cabeza en él, colocando una toalla doblada entre el brazo y la cabeza, siempre y cuando no tenga dolor.



Progresión

Cuando haya logrado un buen nivel de control, puede levantar el brazo superior de la colchoneta y flexionarlo detrás de la nuca.

Asegúrese de que los hombros permanecen perfectamente alineados, uno sobre el otro.

A tener en cuenta

- Si padece lesiones en la espalda o la columna, omita este ejercicio.
- Trabaje con un «centro» firme. Asegúrese de que el cuerpo permanece estable en la posición y conserve hombro sobre hombro y cadera sobre cadera.

Transición

Finalice con las piernas y los talones juntos en la posición Pilates para preparar el siguiente ejercicio, *Batir las piernas.*

◆ BATIR LAS PIERNAS

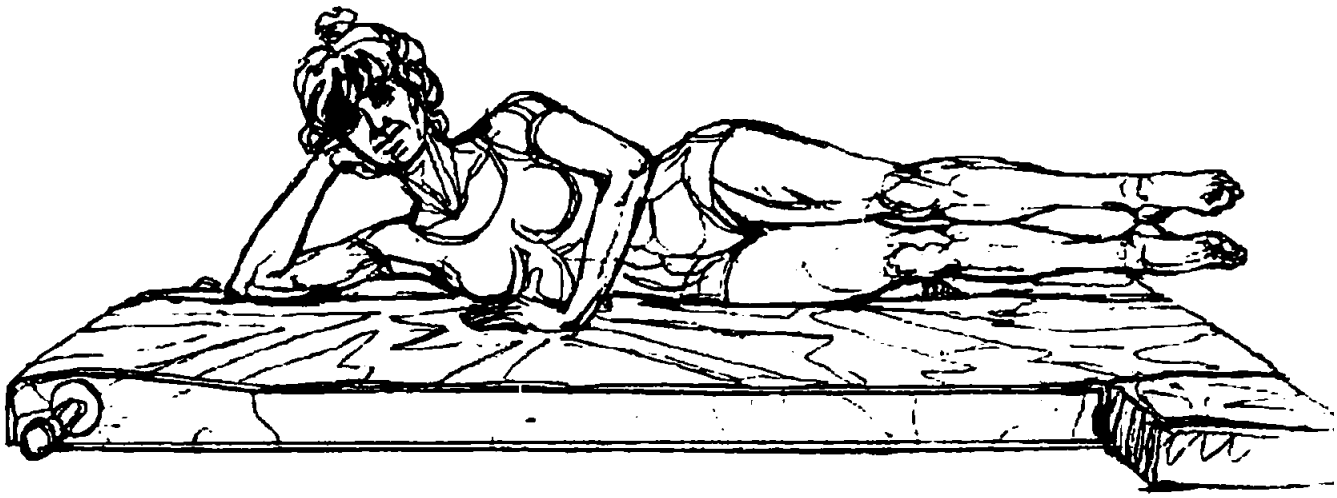
NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 1; batir 5 veces.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, las caderas, los glúteos, la cara interior y exterior de los muslos; trabajar el control.

Posición inicial

Este ejercicio se puede realizar a continuación del anterior y partiendo de la misma posición inicial.

Movimiento

Eleve ambas piernas juntas en un solo movimiento. Aguántelas juntas y arriba sin dejar que se vayan hacia atrás. Usando la cara interior de los muslos, bata enérgicamente las piernas cinco ve-



ces. Baje las piernas juntas y controladamente hasta la posición inicial.

Modificación

- Si tiene algún dolor en el cuello, los hombros, los codos o las muñecas, extienda el brazo inferior a lo largo de la colchoneta y descanse la cabeza en él, colocando una toalla doblada entre el brazo y la cabeza, siempre y cuando no tenga dolor.

Progresión

Cuando haya logrado un buen nivel de control, puede levantar el brazo superior de la colchoneta y flexionarlo detrás de la nuca. Asegúrese de que los hombros permanecen perfectamente alineados, uno sobre el otro.

A tener en cuenta

- Si padece lesiones en la espalda, no realice este ejercicio.
- Asegúrese de que el cuerpo permanece correctamente alineado y estable.
- Evite que las piernas se desplacen hacia atrás tanto en el movimiento de elevación como en el de apertura y cierre.

Transición

Termine con las piernas y los talones juntos en la posición Pilates. Flexione la pierna superior hasta colocar el pie delante de la otra rodilla y apoyado sobre la planta. Sujete el tobillo por fuera

con la mano del brazo superior para preparar el siguiente ejercicio del sistema avanzado de la serie de patadas laterales: *Círculos con la cara interior de los muslos.*

◆ CÍRCULOS CON LA CARA INTERIOR DE LOS MUSLOS

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 5 círculos en cada dirección.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, las caderas, la cara interior del muslo y los glúteos.

Posición inicial

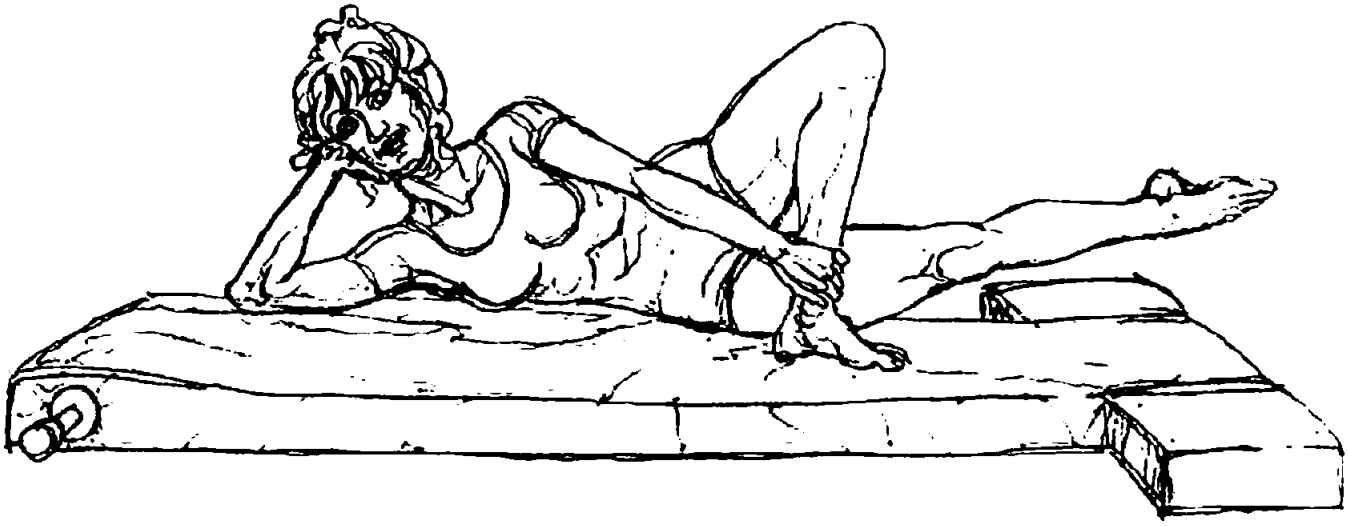
Adopte la posición inicial de la serie de patadas laterales. Flexione la pierna superior hasta colocar el pie delante de la otra rodilla y apoyado sobre la planta. Sujete el tobillo por fuera con la mano del brazo superior y empuje la rodilla de la pierna flexionada hacia atrás.

Movimiento

Eleve la pierna inferior —totalmente extendida— lo más arriba posible de la colchoneta, manteniéndola ligeramente rotada hacia fuera. Usando la cara interior de los muslos, describa con esta pierna cinco círculos; después, invierta la dirección de giro y describa otros cinco.

Modificación

- Si es principiante en este ejercicio, puede empezar elevando la pierna estirada y aguantándola arriba, cerca del muslo



de la otra pierna, mientras cuenta hasta tres. Realice este movimiento tres veces.

- Si tiene algún dolor en el cuello, los hombros, los codos o las muñecas, extienda el brazo inferior a lo largo de la colchoneta y descanse la cabeza en él, colocando una toalla doblada entre el brazo y la cabeza, siempre y cuando no tenga dolor.
- Sólo puede flexionar el pie de la pierna que eleva si tiene los gemelos muy desarrollados o muy rígidos.

A tener en cuenta

- Si padece algún dolor o lesiones en la espalda y las rodillas, omita este ejercicio.

- Trabaje el centro de energía para mantener firme la posición y no deje que la rodilla de la pierna flexionada se caiga hacia delante.
- Suavice la rodilla de la pierna elevada para trabajar la articulación de la cadera.

Transición

Estire la pierna flexionada sobre la otra pierna en posición Pilates para preparar el siguiente ejercicio de la serie de patadas laterales, *Patata caliente.*

◆ PATATA CALIENTE

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 1 serie.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía y las caderas; fortalecer y estirar la parte interior de las piernas; trabajar el control.

Posición inicial

Desde la posición de *Círculos con la cara interior de los muslos*, extienda la pierna flexionada hasta juntarla con la otra en la posición Pilates.

Movimiento

Eleve la pierna superior y desplace el pie hasta que quede situado frente al pie inferior; golpee ligeramente y con rapidez cinco veces en el suelo con el pie. Usando el último impulso, lleve la pierna hacia la oreja y hágala descender situando el pie, en esta oca-

sión, detrás del otro. Golpee, de nuevo, cinco veces con el pie y vuelva a llevar la pierna hacia arriba. Repita el movimiento adelante-detrás, pero ahora golpeando cuatro veces, luego, adelante-detrás tres, luego, dos y, por último, golpee una vez adelante-detrás cuatro veces.

Modificación

- Si tiene algún dolor en el cuello, los hombros, los codos o las muñecas, extienda el brazo inferior a lo largo de la colchoneta y descanse la cabeza en él, colocando una toalla doblada entre el brazo y la cabeza, siempre y cuando no tenga dolor.

Progresión

Cuando haya logrado un buen nivel de control, puede levantar el brazo superior de la colchoneta y flexionarlo detrás de la nuca. Asegúrese de que los hombros permanecen perfectamente alineados, uno sobre el otro.

A tener en cuenta

- Si padece algún dolor o lesiones en la espalda y las rodillas, omita este ejercicio.
- Utilice el centro de energía para mantener el tronco inmóvil. Trabaje desde la articulación de las caderas con las piernas distendidas y el pie estirado prolongando la línea de la pierna.

- En este ejercicio, la dinámica es muy importante. Debe realizarlo con control y brío.

Transición

Coloque la pierna de arriba sobre la que está en la colchoneta en la posición Pilates para el siguiente ejercicio de la serie de patadas laterales, *Tijeras grandes*.

◆ TIJERAS GRANDES

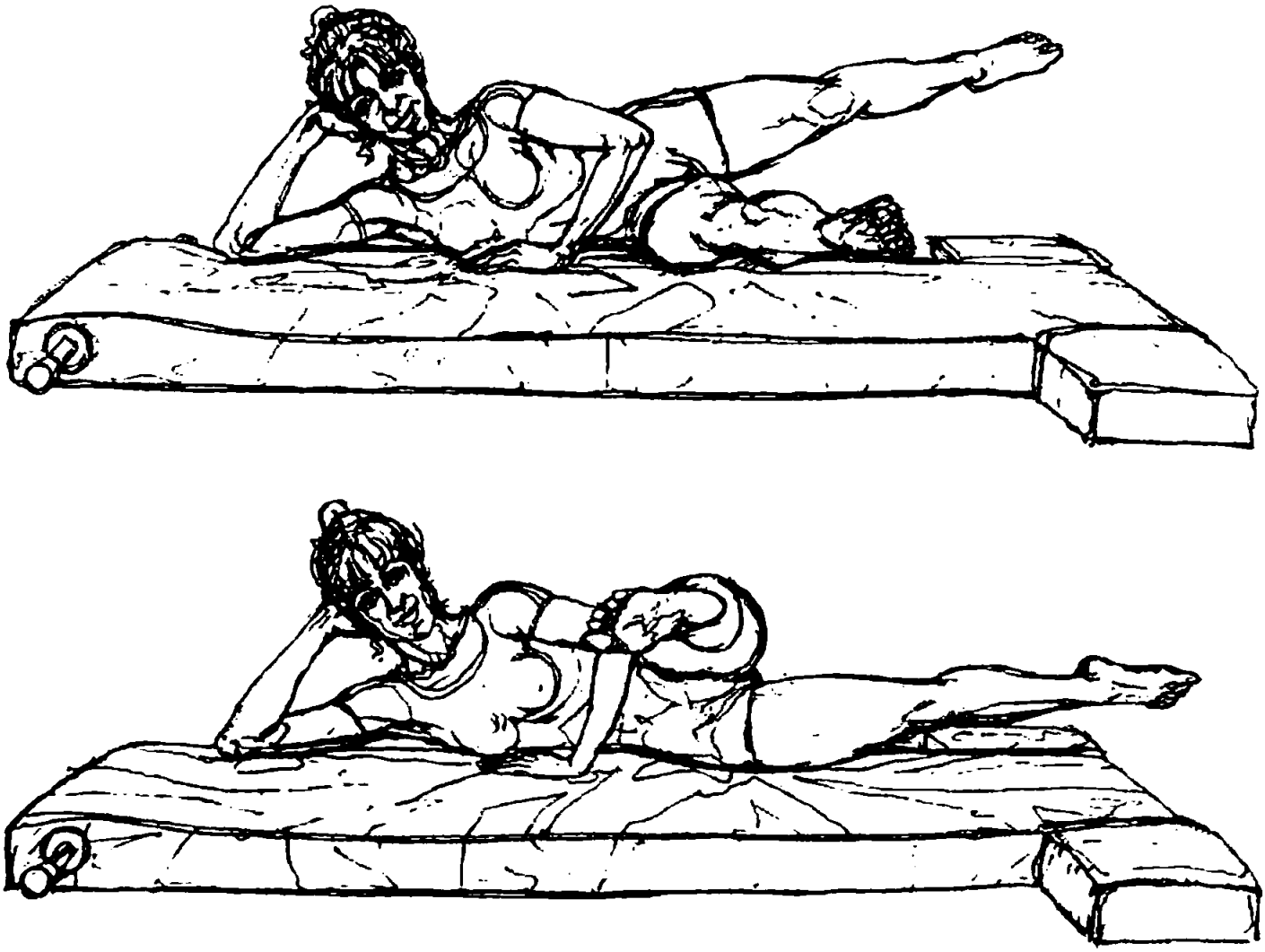
NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 6.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía y las caderas; trabajar el control; estirar la parte interna y externa de los muslos.

Posición inicial

Desde la posición de la serie de patadas laterales, eleve ambas piernas juntas sin dejar que las caderas giren hacia atrás.

Movimiento

En un plano horizontal, mueva una pierna hacia delante mientras desplaza la otra hacia atrás efectuando un vigoroso movimiento de «tijeras» con las piernas (con un amplio vaivén). Realice seis repeticiones. Después de la última, junte las piernas sin tocar la colchoneta y, a continuación, con control, desciéndalas en posicion Pilates sobre la colchoneta.



Modificación

- Si tiene algún dolor en el cuello, los hombros, los codos o las muñecas, extienda el brazo inferior a lo largo de la colchoneta y descanse la cabeza en él, colocando una toalla doblada entre el brazo y la cabeza, siempre y cuando no tenga dolor.

Progresión

Cuando haya logrado un buen nivel de control, puede levantar el brazo superior de la colchoneta y flexionarlo detrás de la nuca. Asegúrese de que los hombros permanecen perfectamente alinea-

dos, uno sobre el otro. Cuanto más avanzado sea su nivel, mayor será la amplitud del movimiento.

A tener en cuenta

- Si padece algún dolor o lesiones en la espalda, omita este ejercicio.
- Use el centro de energía y mantenga la caja bien alineada: hombro sobre hombro y cadera sobre cadera.
- Efectúe movimientos muy amplios, pero con control, y manteniendo el cuerpo firme y las piernas sin tocar la colchoneta.

Transición

Junte las dos piernas sobre la colchoneta en la posición Pilates para el siguiente ejercicio de la serie de patadas laterales: *Grand rond de jambe.*

◆ GRAND ROND DE JAMBE

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 2 a 3 en cada dirección.
OBJETIVOS: fortalecer y trabajar la articulación de la pierna con la cadera, el centro de energía, el control y la alineación corporal.

Posición inicial

Adopte la posición de la serie de patadas laterales. Eleve la pierna superior hasta la altura de la articulación de la cadera y rote la pierna ligeramente hacia fuera.

Movimiento

Balancee la pierna de arriba hacia delante y hacia el hombro, efectuando una rotación externa en la articulación de la cadera para comenzar a describir un gran círculo hacia atrás. Gire la pierna elevándola hacia el techo de manera que el pie quede en línea con la oreja. Mantenga las caderas perfectamente alineadas, una encima de la otra, y continúe el movimiento desplazando la pierna superior hacia atrás, hasta la altura de la cadera. Termine el movimiento llevando de nuevo la pierna superior hasta dejarla encima de la otra. Repita la secuencia una o dos veces más. Por último, realice el mismo movimiento, pero invirtiendo la dirección, es decir, comenzando desde atrás.

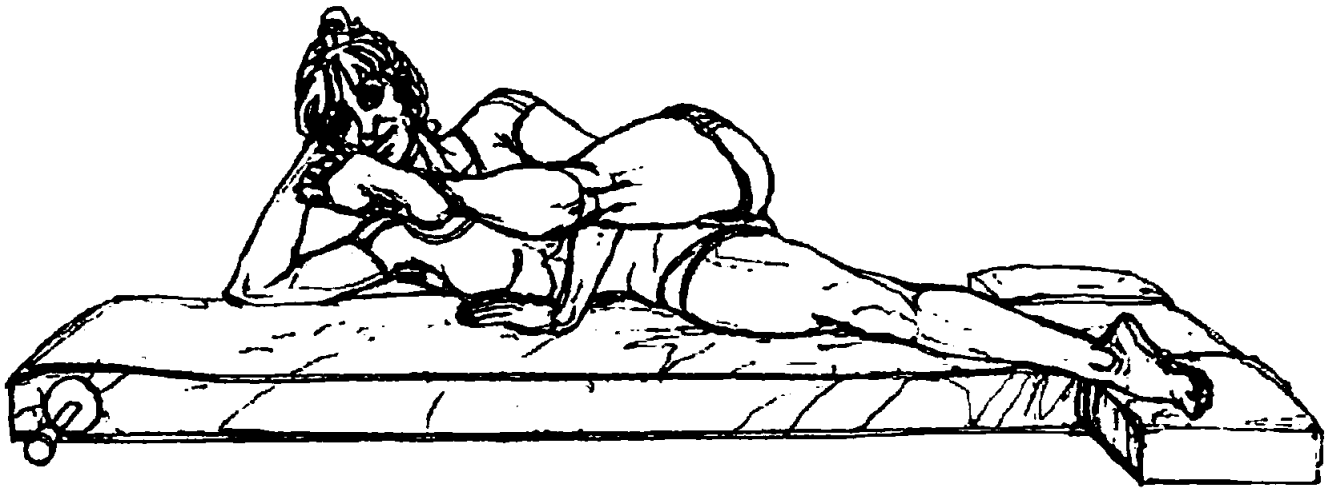
Éste es el último ejercicio de la serie de patadas laterales del sistema avanzado. Una vez finalizada toda la serie de patadas laterales con una pierna, tiéndase sobre el vientre para colocarse sobre el lado opuesto y realizar toda la serie avanzada de patadas laterales con la otra pierna.

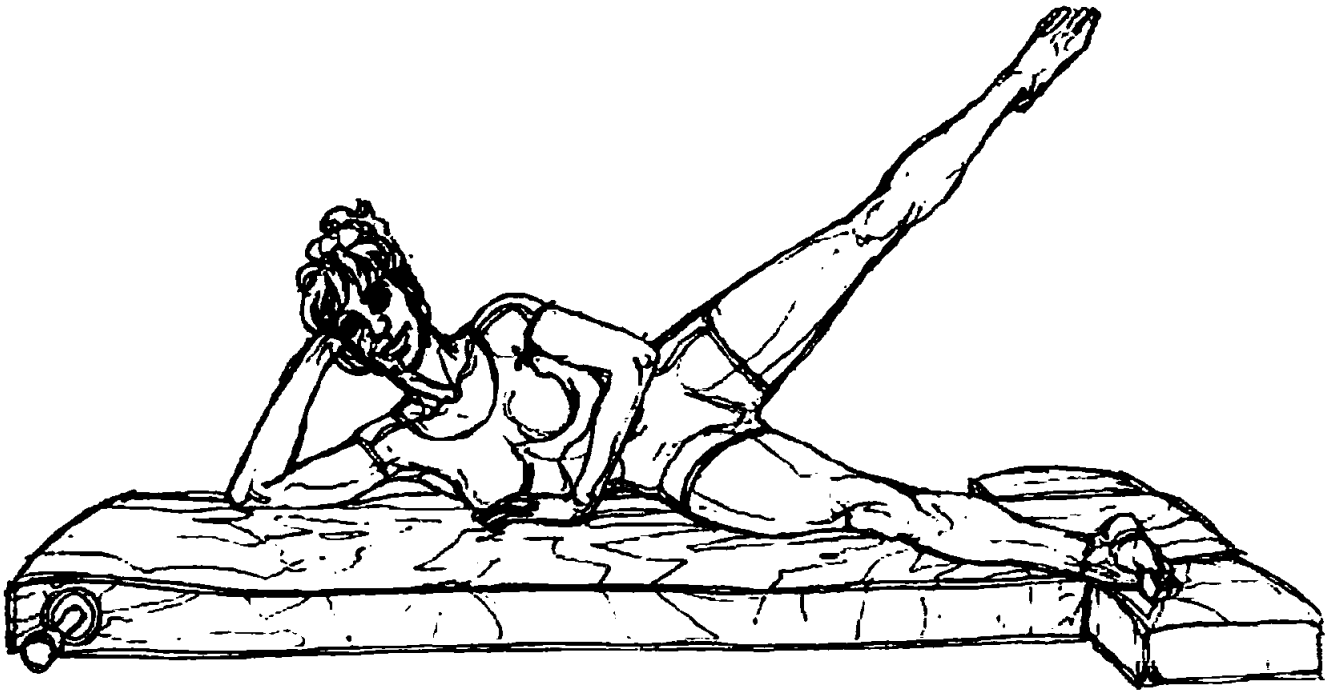
Modificación

- Si tiene algún dolor en el cuello, los hombros, los codos o las muñecas, extienda el brazo inferior a lo largo de la colchoneta y descanse la cabeza en él, colocando una toalla doblada entre el brazo y la cabeza, siempre y cuando no tenga dolor.

Progresión

Cuando haya logrado un buen nivel de control, puede levantar el brazo superior de la colchoneta y flexionarlo detrás de la nuca. Asegúrese de que los hombros permanecen perfectamente alineados, uno sobre el otro, al igual que las caderas.





A tener en cuenta

- Si padece algún dolor o lesiones en la espalda, omita este ejercicio. Tenga precaución si sus rodillas son delicadas.
- Utilice el centro de energía y mantenga el tronco inmóvil, recto y firme.
- Al principio, trabaje los movimientos en cada posición con control y precisión, para aumentar progresivamente la amplitud del movimiento.
- No balancee las caderas y mantenga bien alineada la caja: hombro sobre hombro y cadera sobre cadera.

Transición

Una vez haya finalizado con las dos piernas la serie de patadas laterales, junte las piernas y los talones en la posición Pilates. Túmbese sobre la espalda con las piernas juntas y estiradas en la colchoneta para preparar *El bromista I* (véase pág. 161) (realice este ejercicio y encadene con *El bromista II*).

◆ EL BROMISTA II

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 3 repeticiones.
OBJETIVOS: fortalecer y profundizar en el centro de energía; trabajar el control del equilibrio y la coordinación; fortalecer las caderas.

Posición inicial

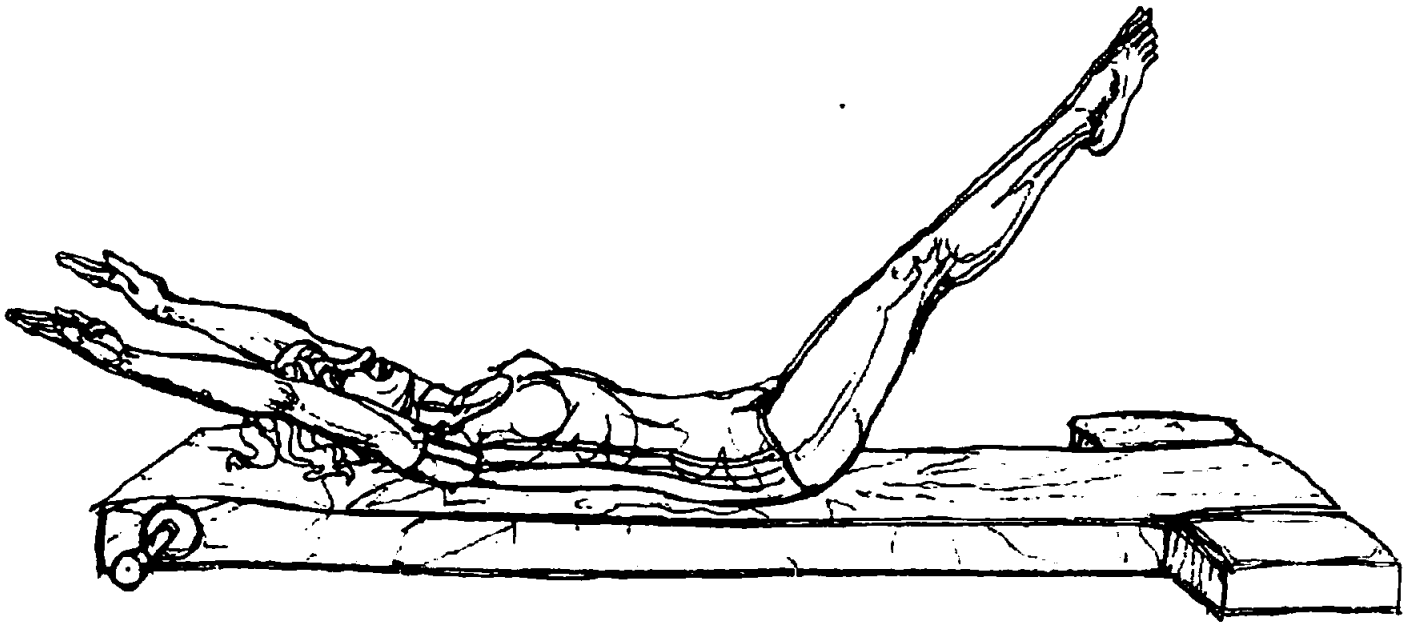
Échese de espaldas (en tendido supino), con los brazos extendidos y a los lados de las orejas. Eleve las piernas en un ángulo de 45° sobre la colchoneta. Ruede a la posición en V de *El bromista I* (véase pág. 161): en equilibrio sobre el coxis y orientando los dedos de la manos hacia los de los pies.

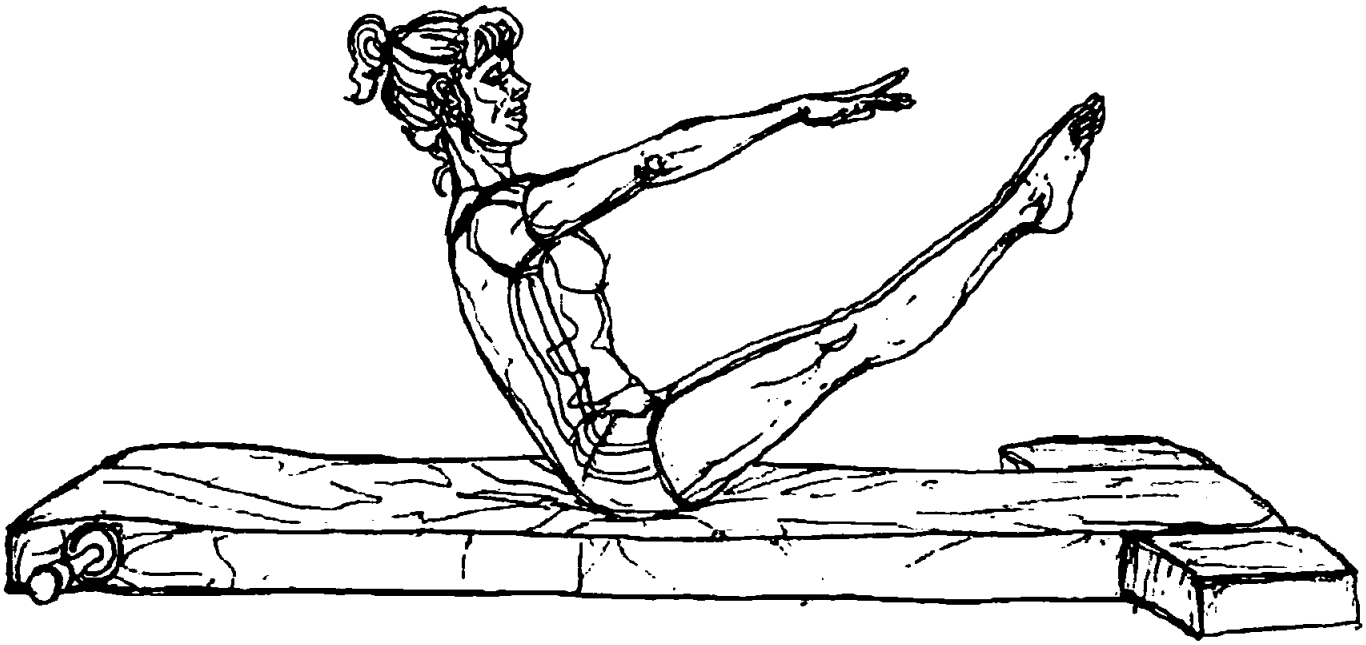
Movimiento

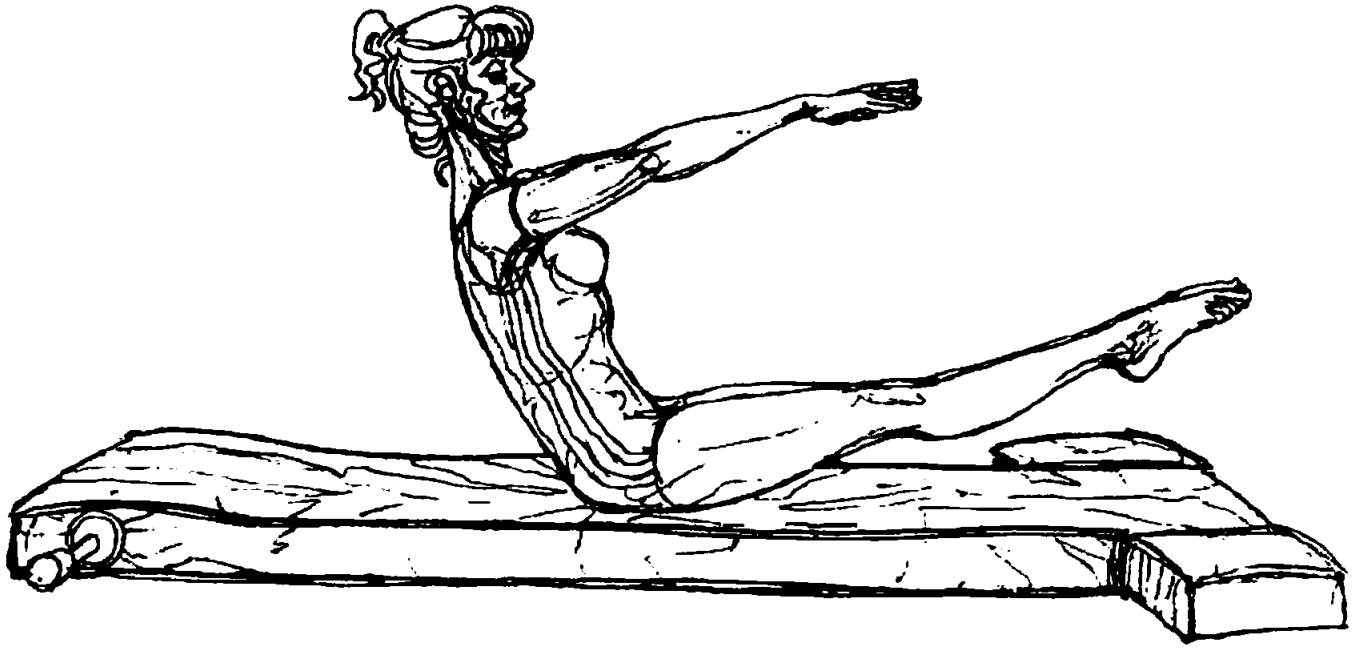
Desde el centro de energía, y sin mover el tronco, baje las piernas hacia la colchoneta y vuelva a elevarlas tres veces. Mantenga los dedos de las manos orientados hacia los de los pies. La última vez, levante los brazos hacia los lados de las orejas y descienda rodando vértebra a vértebra hasta la colchoneta tirando del ombligo hacia la columna y alargando las piernas lejos de las caderas oponiendo resistencia al descenso del tronco.

Progresión

Una forma más desafiante de hacer este ejercicio es subir a la posición V de *El bromista I* (véase pág. 161) y mantener los brazos a los lados de las orejas con las palmas de las manos mirando hacia delante, mientras baja y sube las piernas.







A tener en cuenta

- No aconsejamos este ejercicio a las personas que tengan la espalda delicada o con problemas.
- Mientras trabaja las piernas con un poderoso centro de energía, mantenga el tronco en una posición estable y utilice los brazos yendo hacia arriba para no balancear el cuerpo hacia atrás.
- No deje caer las piernas porque lo importante es subirlas. (Al principio, reduzca el recorrido de descenso de las piernas.)
- Apriete las piernas entre sí y manténgalas en posición Pilates.

Transición

Con control, descienda simultáneamente el tronco y las piernas juntas sobre la colchoneta y con los brazos estirados a los lados de las orejas para preparar *El bromista III*.

◆ EL BROMISTA III

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 3 a 5.
OBJETIVOS: profundizar y fortalecer el centro de energía; trabajar el control integral; coordinar y alargar todo el cuerpo.

Posición inicial

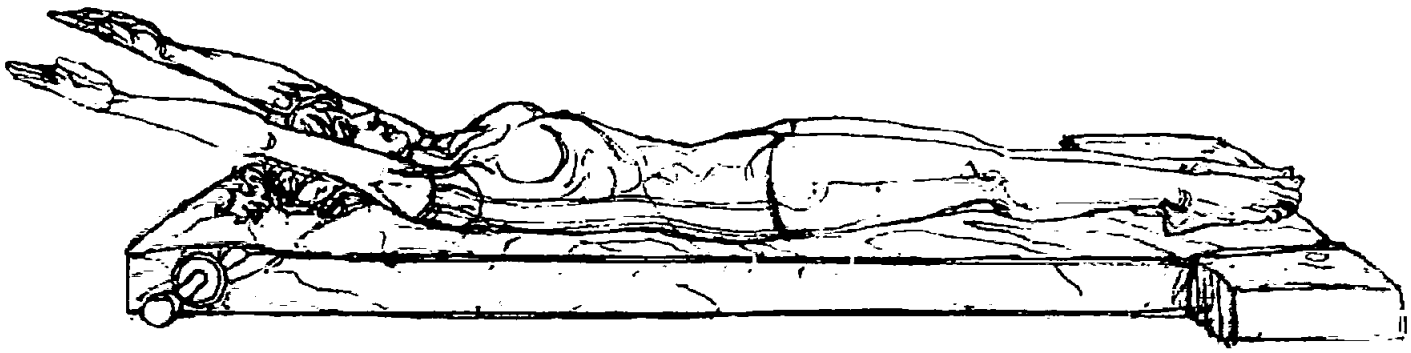
Échese de espaldas, en tendido supino, con las piernas juntas y estiradas sobre la colchoneta, y con los brazos también estirados pero en sentido contrario.

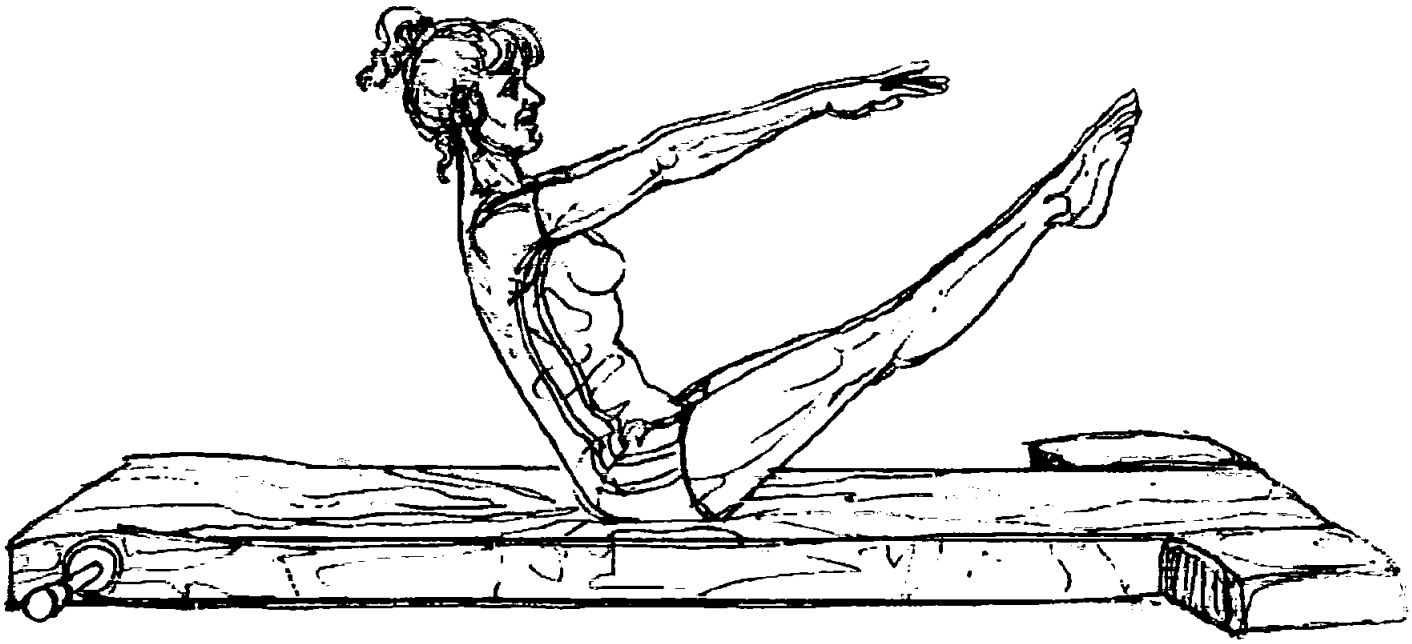
Movimiento

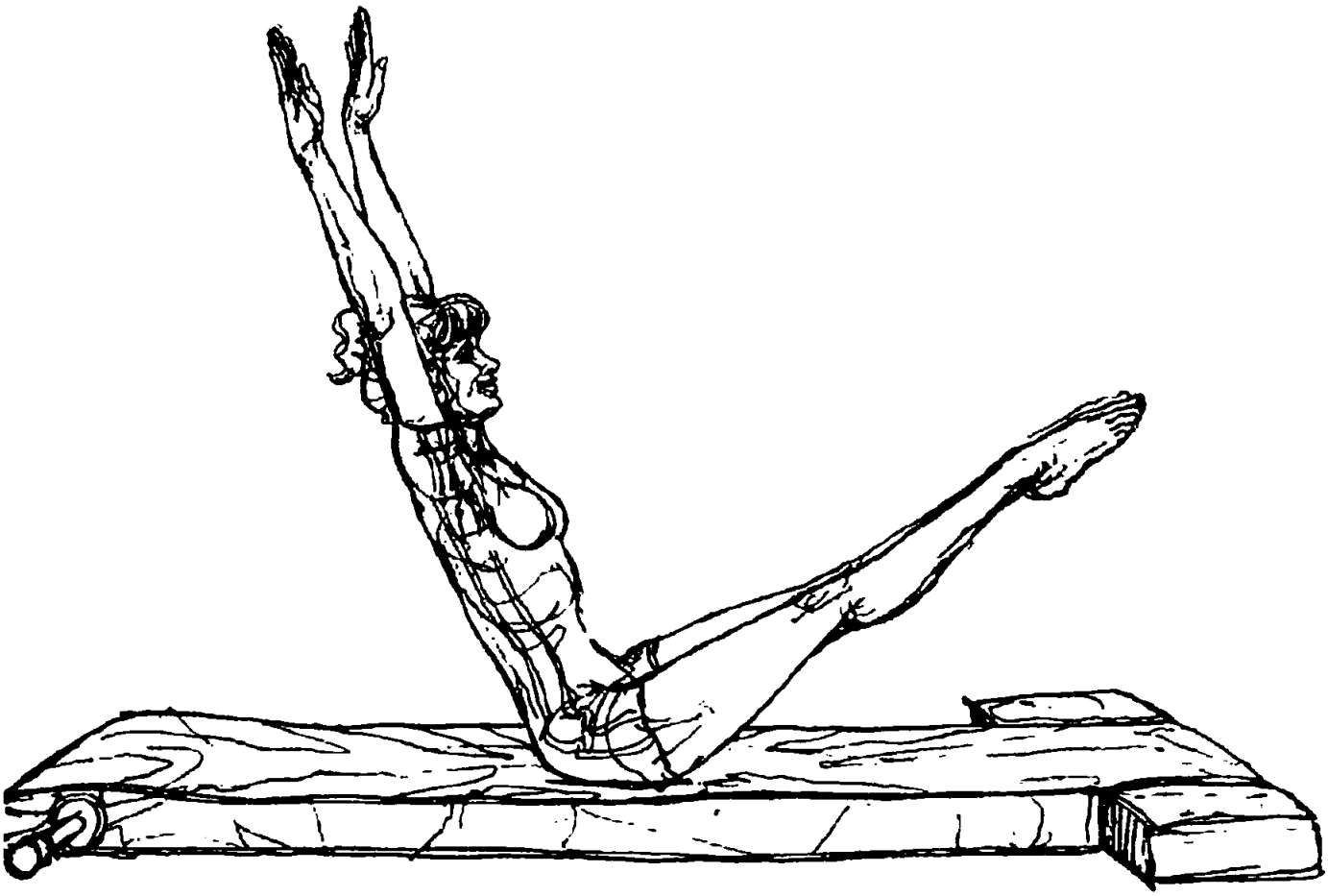
Iniciando el movimiento desde el centro de energía, haga rodar la columna elevando simultáneamente las piernas y orientando los dedos de las manos hacia los de los pies. Adopte una posición en V con todo el cuerpo y, con control, ruede totalmente hacia abajo haciendo que los hombros y los pies toquen la colchoneta al mismo tiempo. Repita de dos a cuatro veces más este movimiento y finalice exactamente en la posición inicial.

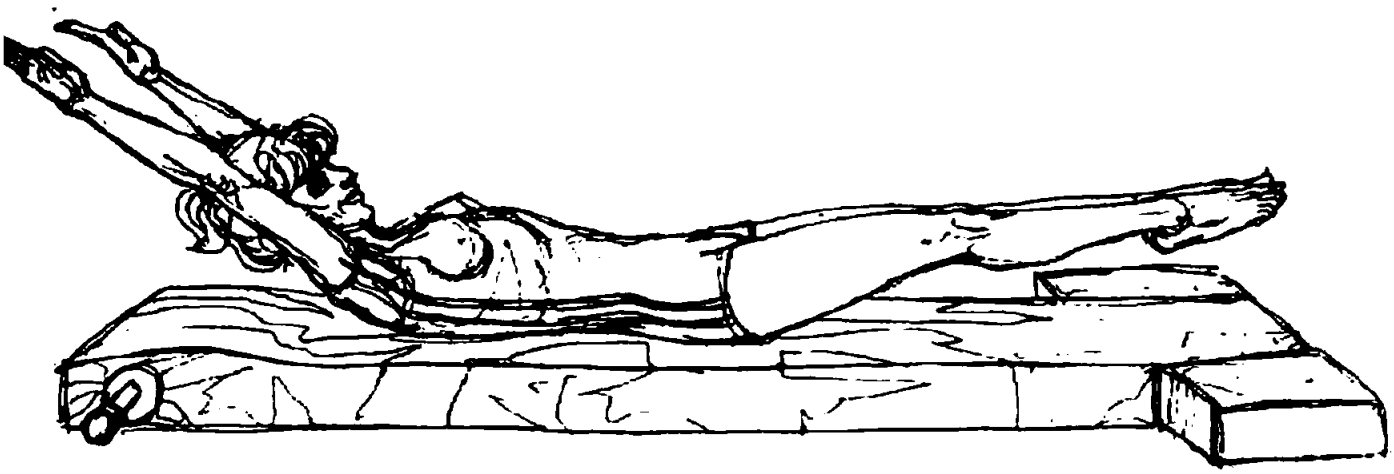
A tener en cuenta

- Este ejercicio no es aconsejable para personas que tengan la espalda delicada o con lesiones.









- Realice el movimiento con fluidez, como si plegase y desplegase una carta.
- Apriete las piernas entre sí y manténgalas en todo momento en la posición Pilates.

Transición

Desde la posición inicial de este ejercicio, eleve los brazos extendidos hacia el techo y ruede la columna, vértebra a vértebra, hasta la posición sentado para preparar el *Bumerán.*

◆ BUMERÁN

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 2 a 4.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía; trabajar el control del equilibrio y la movilidad de la articulación de los hombros; estirar toda la espalda.

Posición inicial

Siéntese con la espalda recta y las piernas estiradas y cruzadas una sobre la otra, y cruce un tobillo sobre el otro. Apoye las palmas de las manos en la colchoneta en la vertical de los hombros.

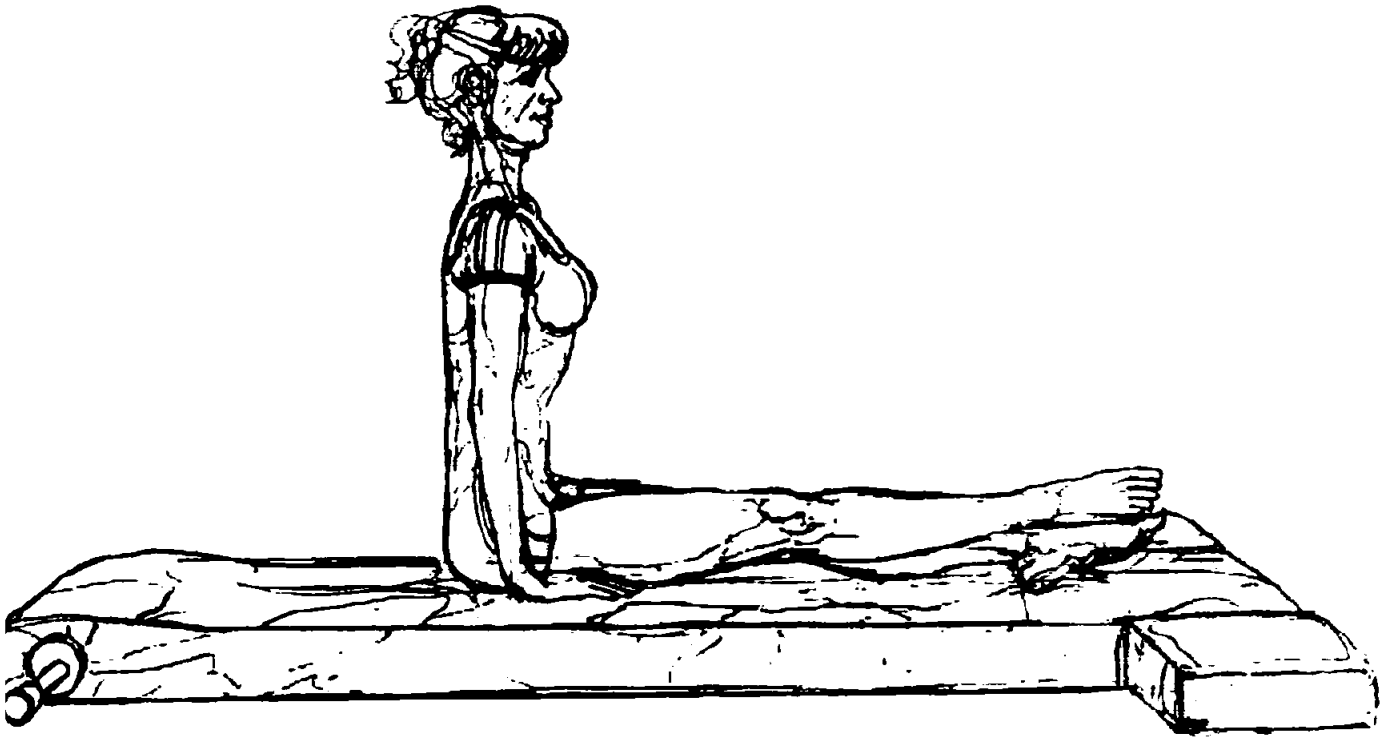
Movimiento

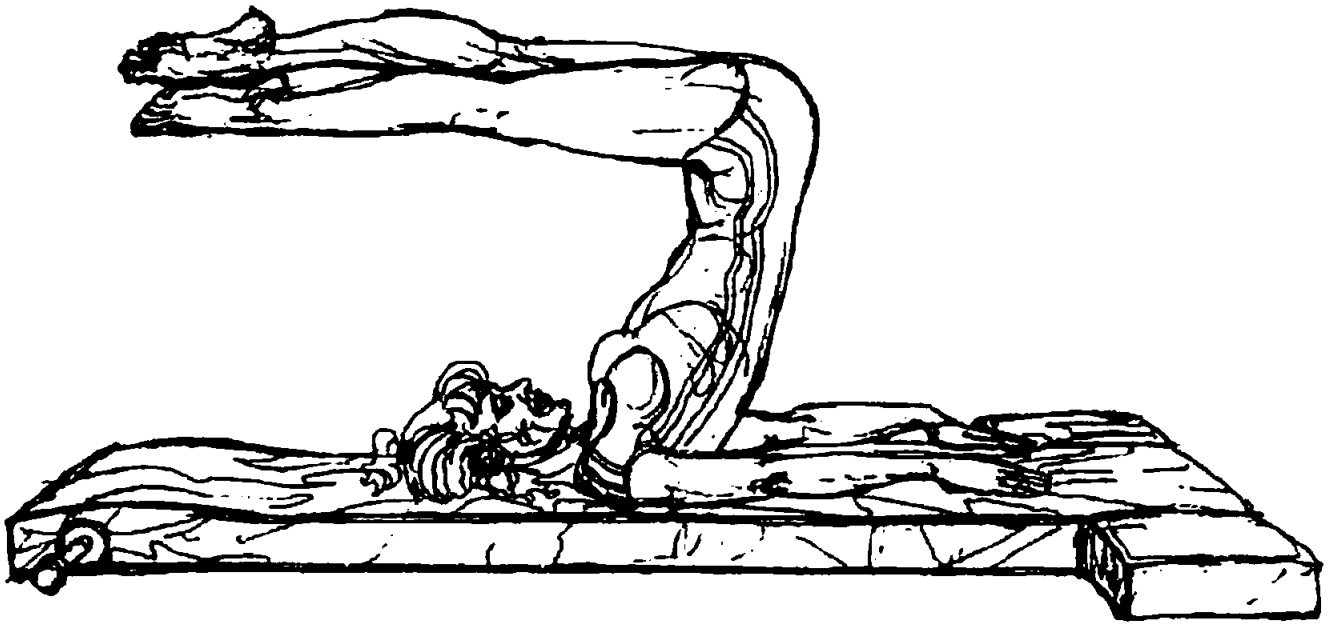
Desde el centro de energía, y con la ayuda de las manos en la colchoneta, balancee ligeramente el tronco hacia atrás al tiempo que eleva las dos piernas juntas manteniendo el equilibrio sobre el coxis. Ruede hacia atrás levantando las piernas hasta la posición de *Sacacorchos* (véase pág. 132). Mantenga los brazos y las manos apoyados en la colchoneta y las piernas paralelas al suelo. Con un movimiento enérgico, abra y cierre las piernas invirtiendo la posición del entrecruzado de piernas. Incorpórese y adopte la posición en V (como *El bromista I* [véase pág. 161], pero ahora con una pierna sobre la otra), apuntando con los dedos de las manos

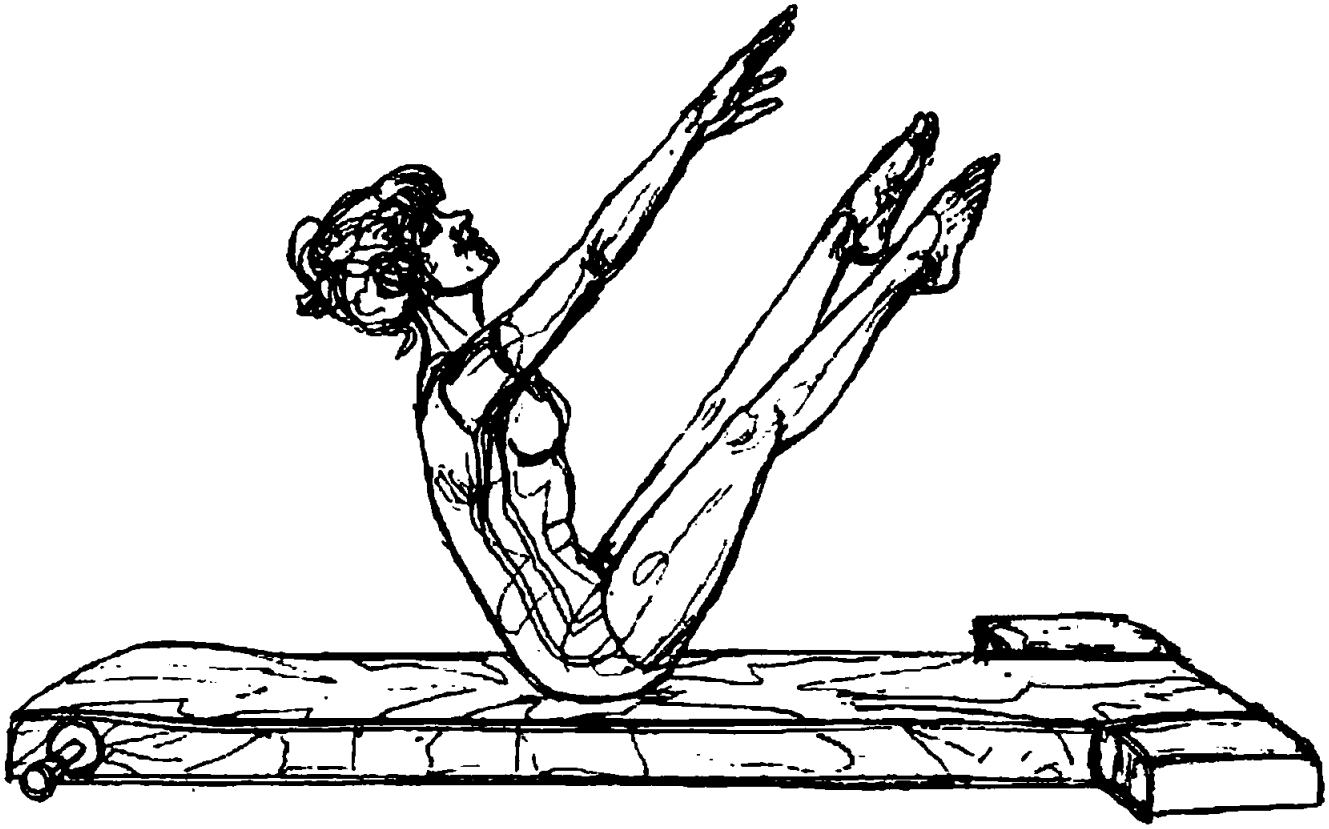
hacia los dedos de los pies. Mantenga el equilibrio y las piernas inmóviles. Gire las palmas de las manos hacia arriba, flexione los codos cerca del cuerpo y baje los brazos extendidos hasta juntar las manos (sin entrelazar los dedos en la base de la columna). Lleve el mentón hacia el pecho. Mientras estira los brazos hacia abajo y hacia atrás, haga «flotar el cuerpo de una sola pieza», descendiendo las piernas hasta reposar en la colchoneta y situando la nariz sobre las rodillas. Eleve los brazos hacia el techo, separe las manos y describa un gran círculo haciendo girar los brazos a su alrededor hasta tocarse los pies con las manos. Reincorpórese, vértebra a vértebra, hasta adoptar la posición inicial. Repita de una a tres veces más la secuencia.

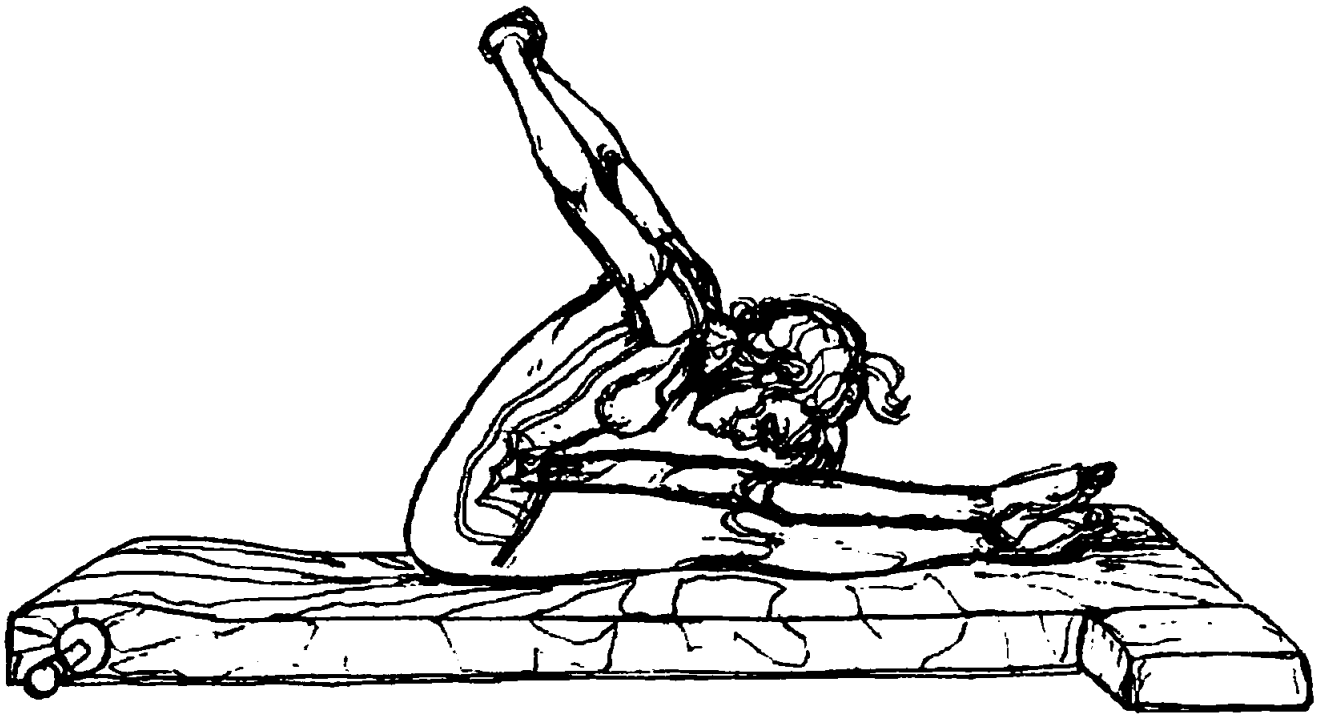
Progresión

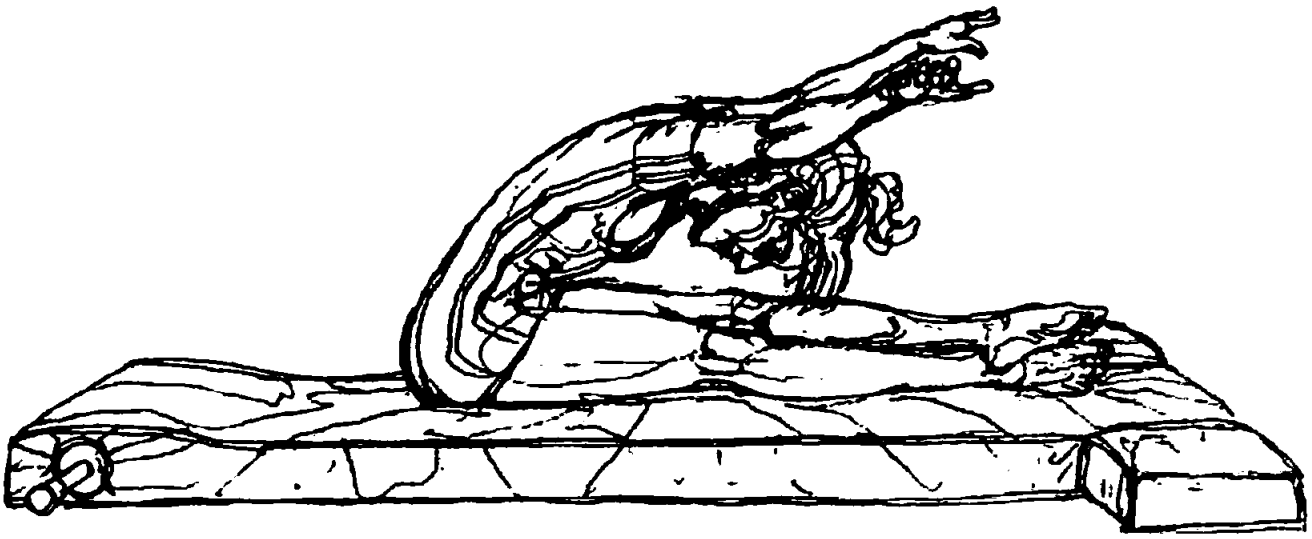
Una manera más avanzada de realizar este ejercicio es describir el círculo completo con los brazos aguantando la posición *El bromista I* (véase pág. 161) en equilibrio, haciendo «flotar el cuerpo de una sola pieza» hasta reposar en la colchoneta al final (lo que denominamos *Bumerán II).*

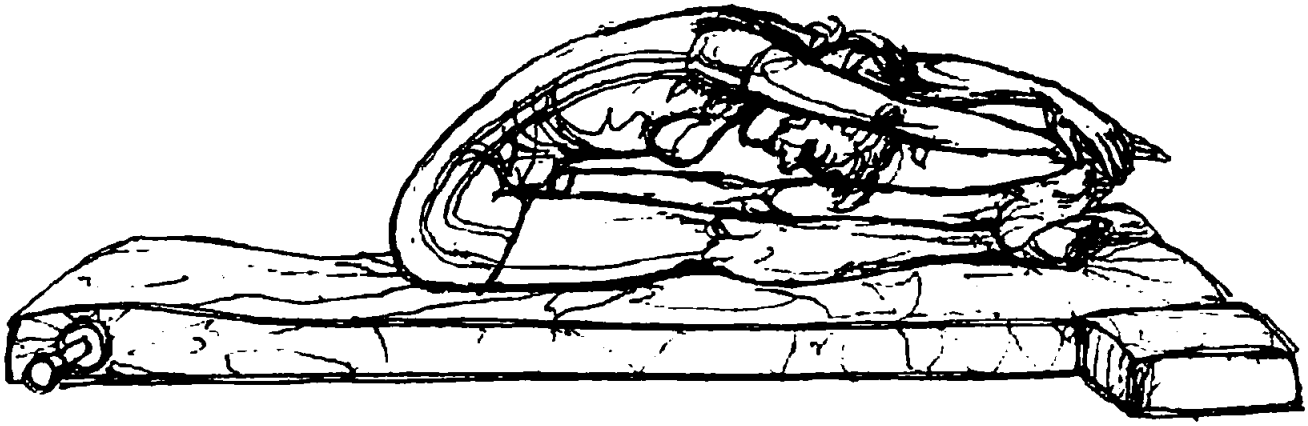












A tener en cuenta

- Debe eliminar este ejercicio si tiene lesiones o dolor en la espalda, hombros o cuello.
- Trabaje con equilibrio, control y fluidez de movimientos manteniendo un centro fuerte.
- Recuerde que nunca debe rodar sobre la nuca.
- Durante el círculo de los brazos no desplome el cuerpo sobre las piernas y trabaje el movimiento de los brazos desde el centro de energía y dentro de la articulación de los hombros.

Transición

Termine en la posición inicial con la espalda erguida, los brazos a los lados del cuerpo y las piernas extendidas en la posición Pilates para preparar *Círculos de caderas.*

◆ CÍRCULOS DE CADERAS

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 2 a 3 series.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía y las caderas; estirar la parte posterior de las piernas y el pecho.

Posición inicial

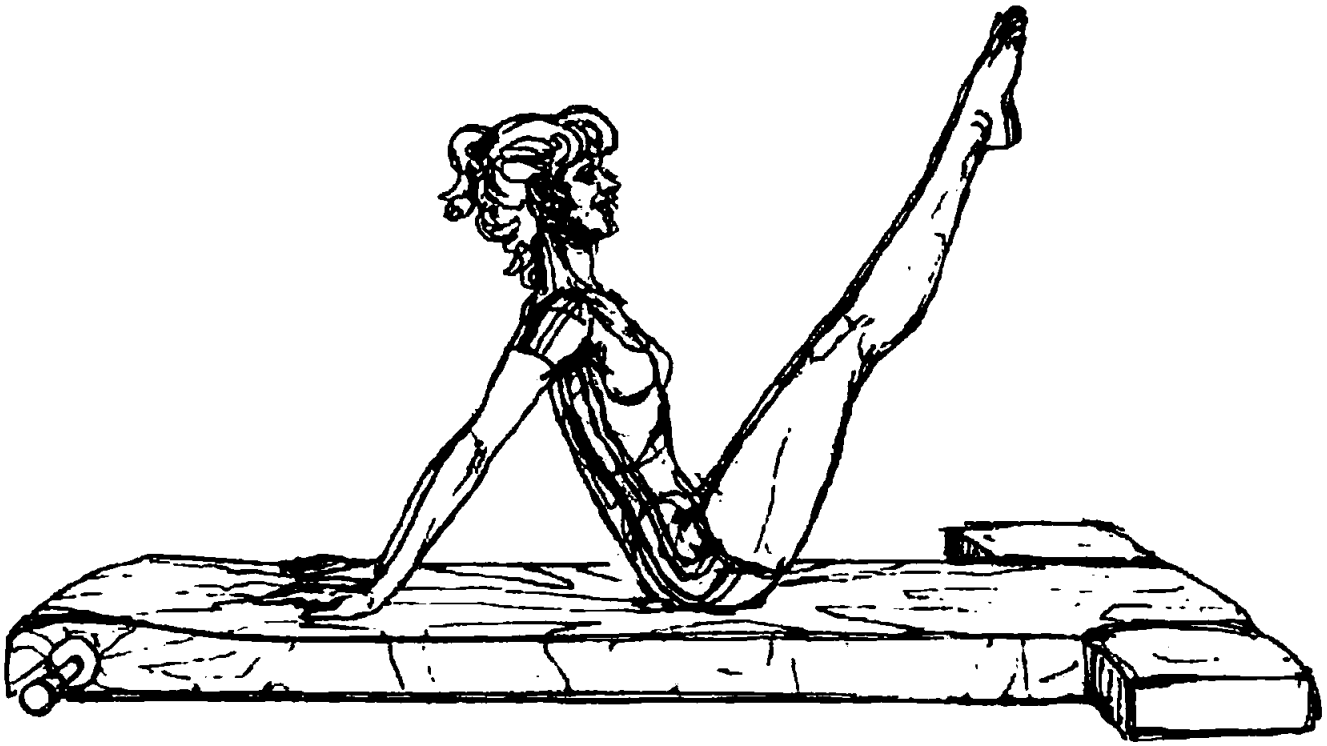
Después de completar el *Bumerán*, desplace las manos hacia atrás sobre la colchoneta con los dedos orientados hacia atrás, a la vez que levanta las piernas juntas hacia la nariz. Manténgase en equilibrio sobre el coxis en una posición en V con los brazos estirados y el pecho elevado.

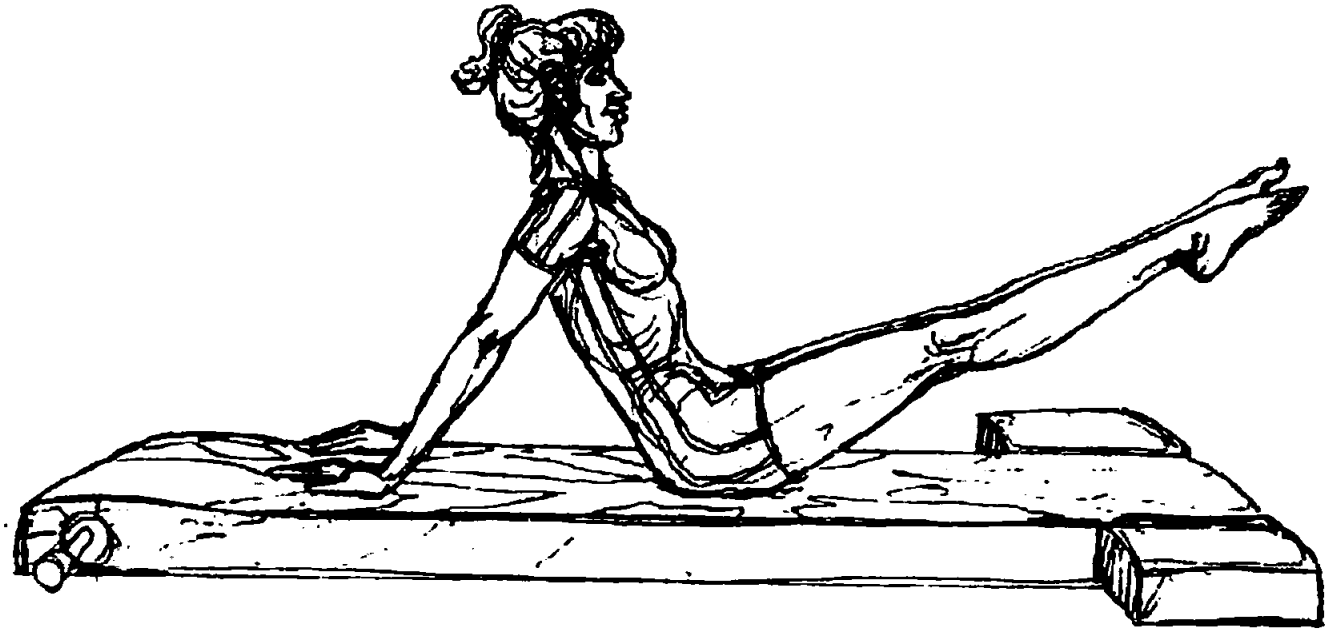
Movimiento

Describa un gran círculo con las piernas juntas. Inicie el movimiento hacia un lado y siga hacia abajo para continuar ascendiendo por el otro lado y acabar la rotación al situar las piernas frente a la nariz. Invierta la dirección del círculo para completar la primera serie. Realice de una a dos series más. Una vez finalice, descienda las piernas juntas sobre la colchoneta.

Modificación

- Puede realizar el ejercicio *Can Can*, que supone una preparación para los *Círculos de caderas*: flexione las rodillas y llévelas hacia el pecho, apretando los talones contra las nalgas y tocando en la colchoneta con los dedos estirados de los pies. Balancee las rodillas a la derecha, luego a la izquierda, de nuevo a la derecha y, a continuación, dé una patada estirando las piernas juntas hacia la oreja. Repita el movimiento empezando por el otro lado (esto sería una serie). Repita como máximo dos series más.
- Si realiza los *Círculos de caderas*, pero le resulta demasiado difícil mantener esta posición, o le incomoda la posición en los hombros, puede echarse hacia atrás y separar más los brazos, manteniendo siempre el pecho arriba.





A tener en cuenta

- Si tiene una lesión o dolor en la espalda, hombros, codos o muñecas, no realice este ejercicio.
- Asegúrese de que mantiene la espalda lo más recta posible y de que lleva el ombligo hacia la columna durante el movimiento circular de las caderas. Mantenga los brazos estirados y los hombros bien abiertos.
- Trabaje desde un centro fuerte sin hundir el tronco y no permita que las piernas se separen o se doblen.

Transición

Dese la vuelta hasta quedar en tendido prono, con las piernas juntas y estiradas y los brazos extendidos al frente por delante de la cabeza para preparar el ejercicio *Nadar*.

◆ NADAR

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 1 a 2 series de 10 repeticiones.
OBJETIVOS: fortalecer la espalda; coordinación.

Posición inicial

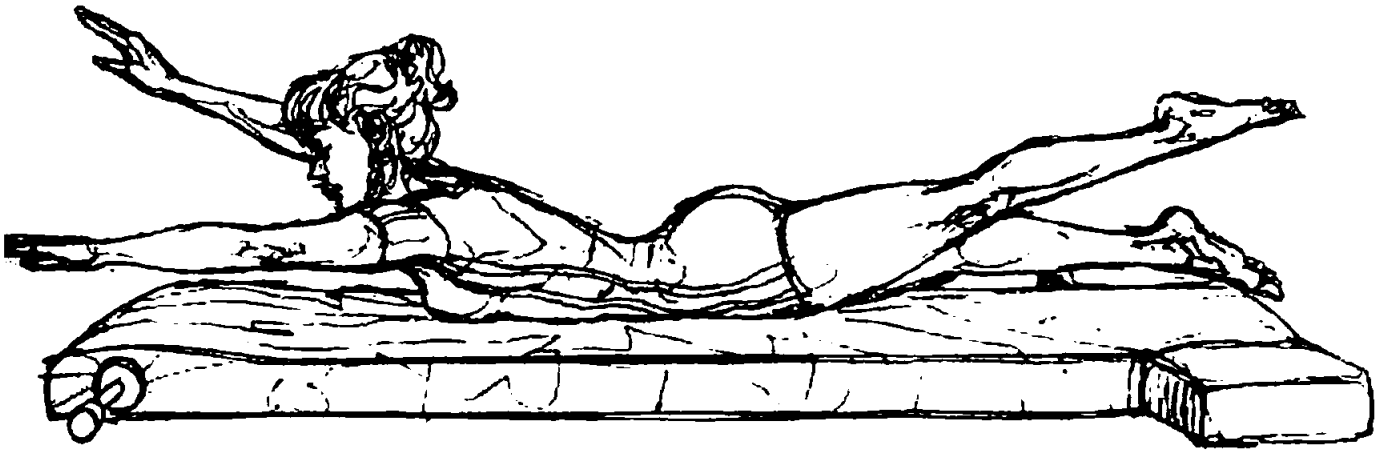
Échese en tendido prono manteniendo las piernas juntas y bien extendidas y los brazos estirados en dirección contraria. «Saque la cabeza del agua» y eleve el brazo derecho y la pierna izquierda tanto como le sea posible. Eleve el ombligo hacia la columna.

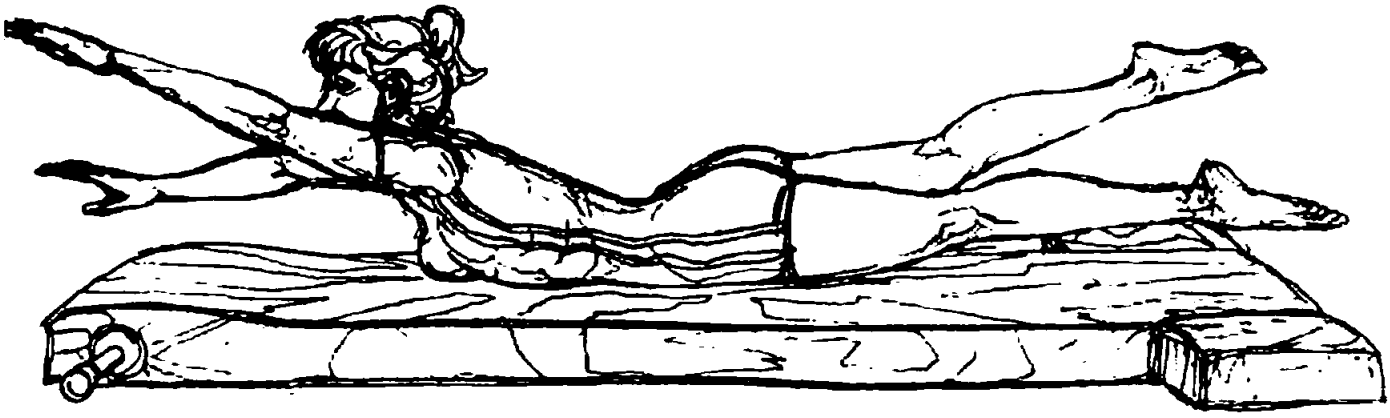
Movimiento

Alterne el movimiento de los brazos y de las piernas, simulando la acción de nadar y procurando que los movimientos sean amplios y uniformes. Inspire mientras cuenta hasta cinco y espire mientras cuenta, también, hasta cinco. Puede repetir otra vez la secuencia. Relaje el cuerpo sobre la colchoneta y luego siéntese rápidamente sobre los talones en la «posición descanso», para estirar y relajar la espalda.

A tener en cuenta

- Si tiene alguna lesión o dolor en la espalda, omita este ejercicio.
- Lleve con fuerza el ombligo hacia la columna. Alargue las piernas y los brazos para no acortar la posición, a fin de no hundirse en la zona lumbar. La clave reside en controlar el centro de energía.
- Mantenga la cabeza en alto, pero no fuerce el cuello.





- El pecho, los muslos y los brazos no deben tocar la colchoneta durante el ejercicio.

Transición

Después de realizar la posición descanso, coloque las palmas de las manos en la colchoneta justo por debajo de los hombros. Desplácelas hasta conseguir estirar las piernas en la posición Pilates. Forme con todo el cuerpo una línea recta desde los talones hasta la coronilla (posición de *Flexiones* [véase pág. 237]) para preparar el ejercicio *Tirar de la pierna hacia abajo*.

◆ TIRAR DE LA PIERNA HACIA ABAJO

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 3 con cada pierna.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, la espalda, los hombros y los glúteos; estirar las pantorrillas y el tendón de Aquiles.

Posición inicial

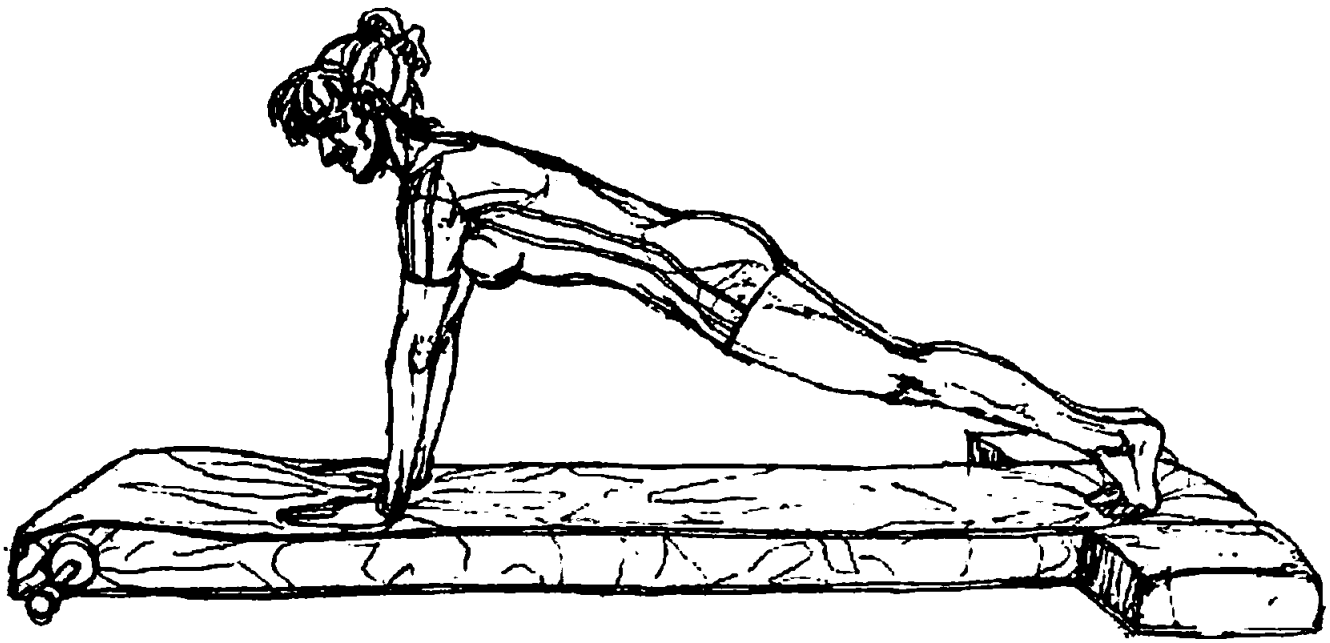
Desde la posición descanso, camine con las manos en la colchoneta hacia delante y colóquese en la posición de *Flexiones* (véase pág. 237). Junte las piernas y alinee verticalmente los talones y los dedos de los pies. Los brazos extendidos con las manos justo debajo de los hombros. Forme una línea recta desde la cabeza hasta los talones y mantenga el cuello estirado con el mentón ligeramente hacia la garganta.

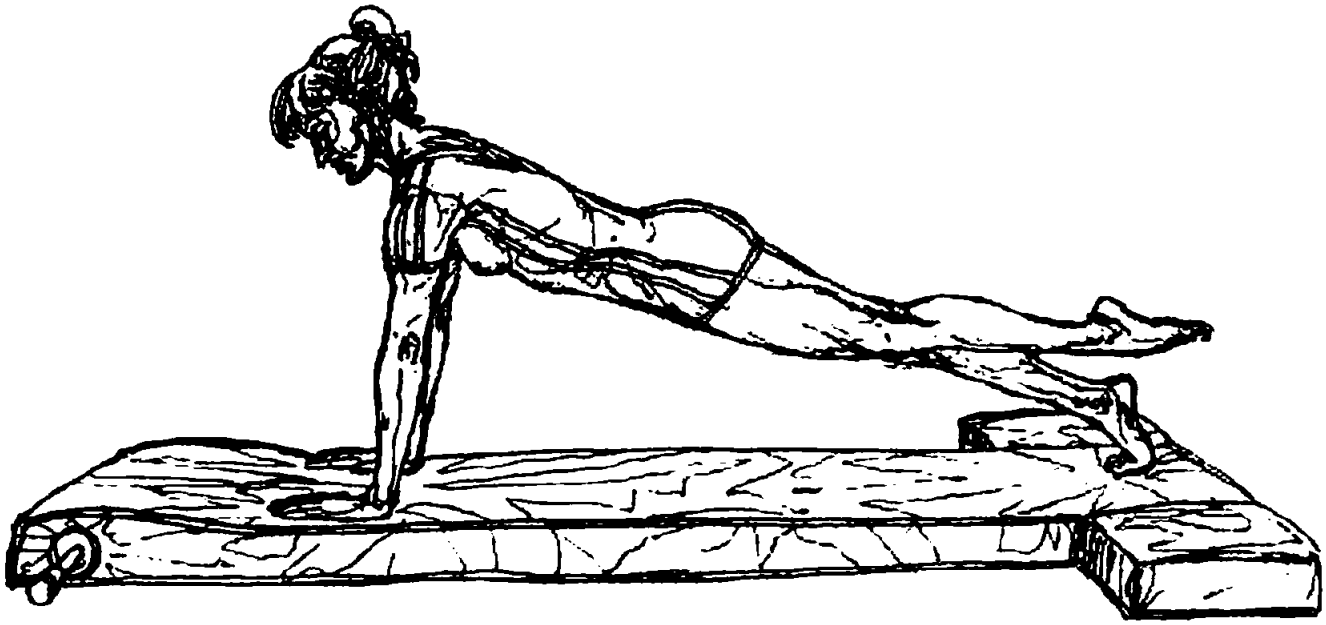
Movimiento

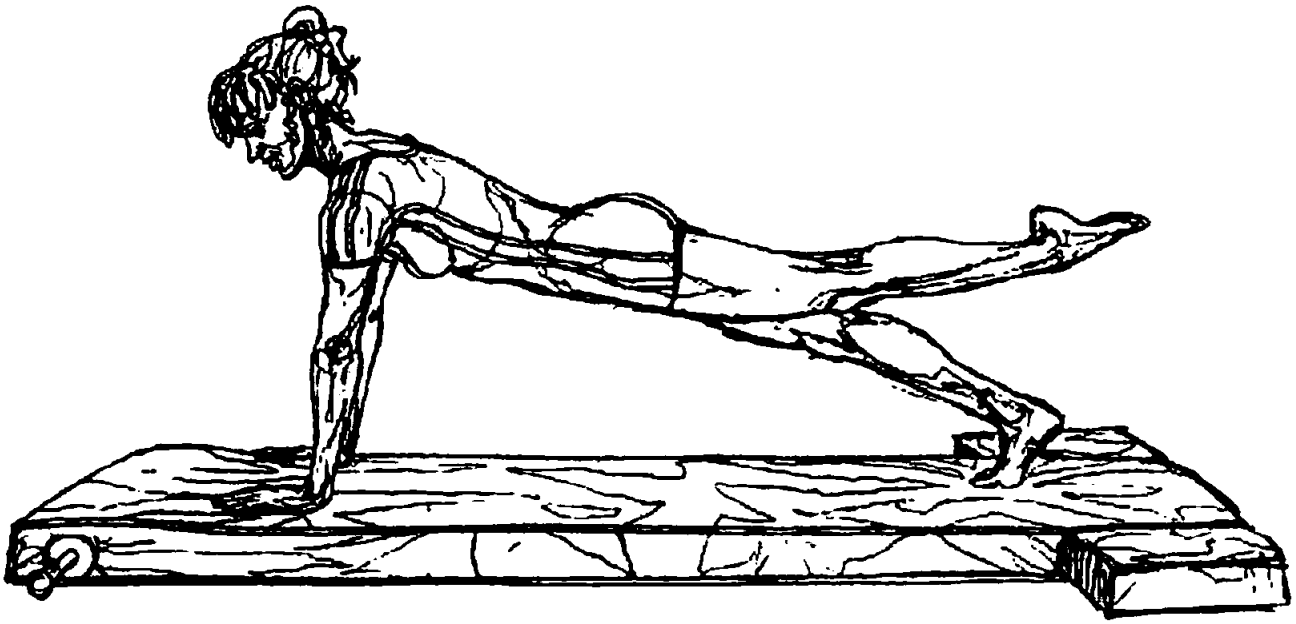
Eleve la pierna derecha con el pie estirado manteniendo la posición en «tabla» del cuerpo; empuje el talón del pie que se encuentra en la colchoneta hacia atrás desplazando el peso corporal, regrese el talón a la vertical con los dedos del pie llevando hacia delante el peso corporal (repita dos veces más el mismo movimiento) y, por último, devuelva la pierna levantada a la colchoneta. Repítalo con la pierna izquierda.

A tener en cuenta

- Si tiene problemas en los hombros, la espalda, los codos o las muñecas, no realice este ejercicio.
- La clave para una correcta realización de este ejercicio es te-







ner un centro de energía firme. No deje que el peso del cuerpo se desplome sobre las muñecas ni arquee la zona lumbar.
- Procure que la cabeza, la espalda y los talones queden alineados; que el cuerpo describa una línea recta. Mantenga el cuello estirado con el mentón ligeramente hacia la garganta.

Transición

Mantenga la posición de *Flexiones* (véase pág. 237) y coloque una mano junto a la otra. Manteniendo las caderas en el aire, sitúe el otro brazo pegado a la oreja y describa con él un círculo hasta que pueda colocar la mano sobre la colchoneta, detrás de usted, mientras pivota el cuerpo para quedar boca arriba formando una línea recta y preparar *Tirar de la pierna hacia arriba.*

◆ TIRAR DE LA PIERNA HACIA ARRIBA

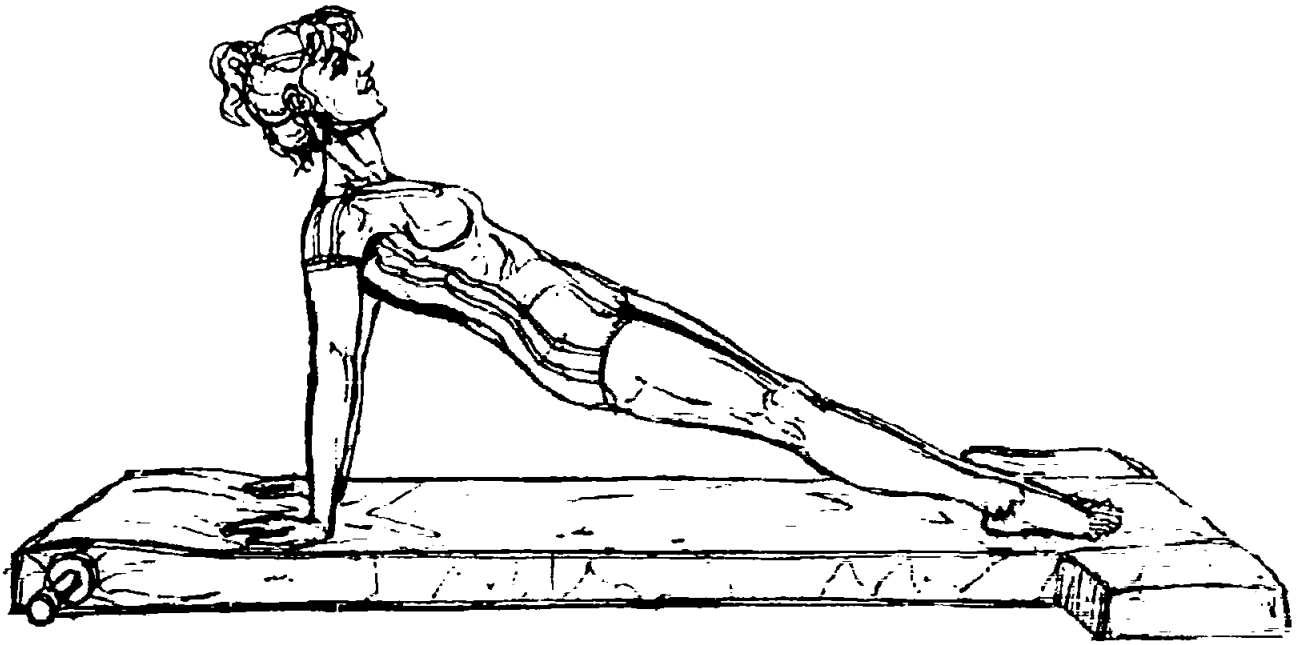
NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 2 a 4 series.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, la espalda y las caderas, los brazos y los hombros; estirar la parte posterior de la pierna.

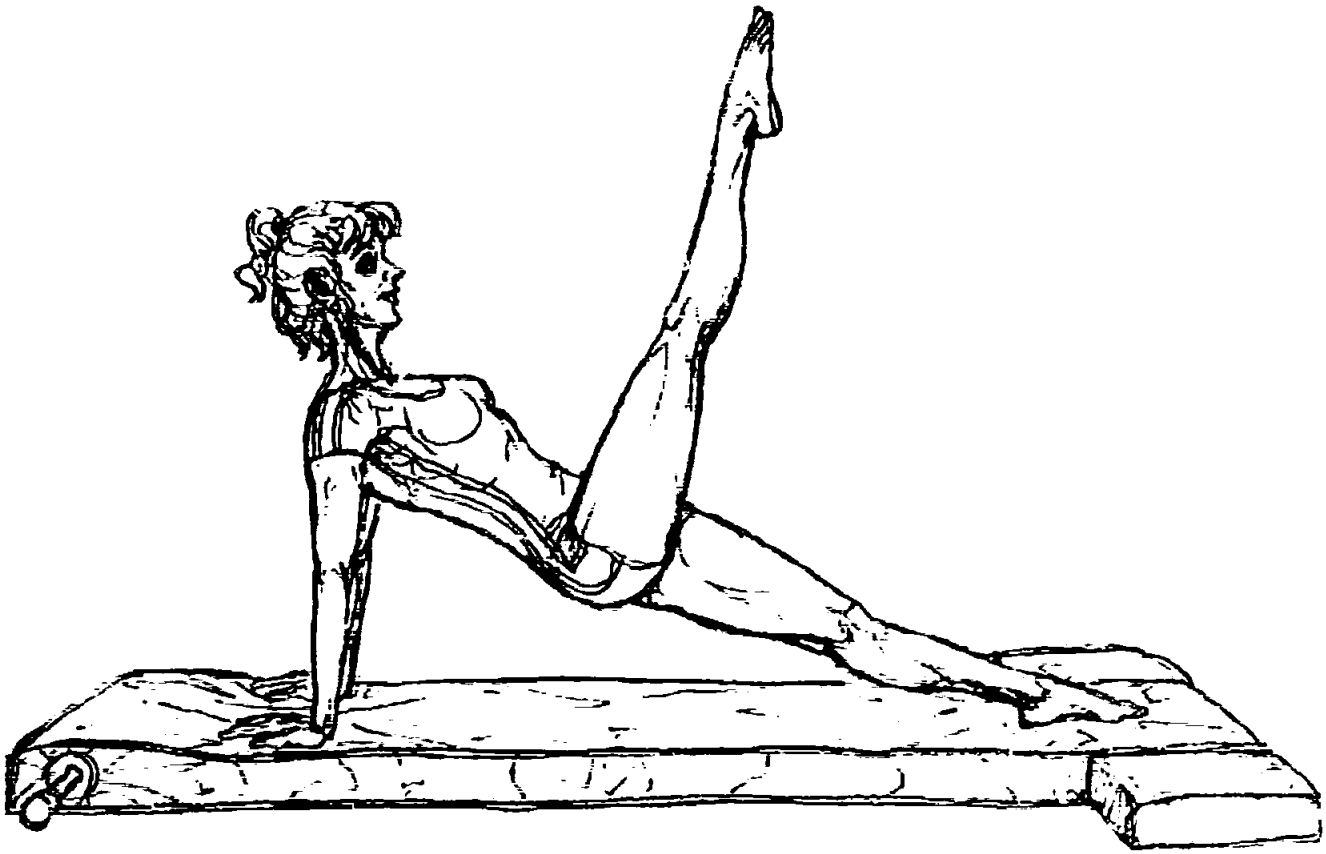
Posición inicial

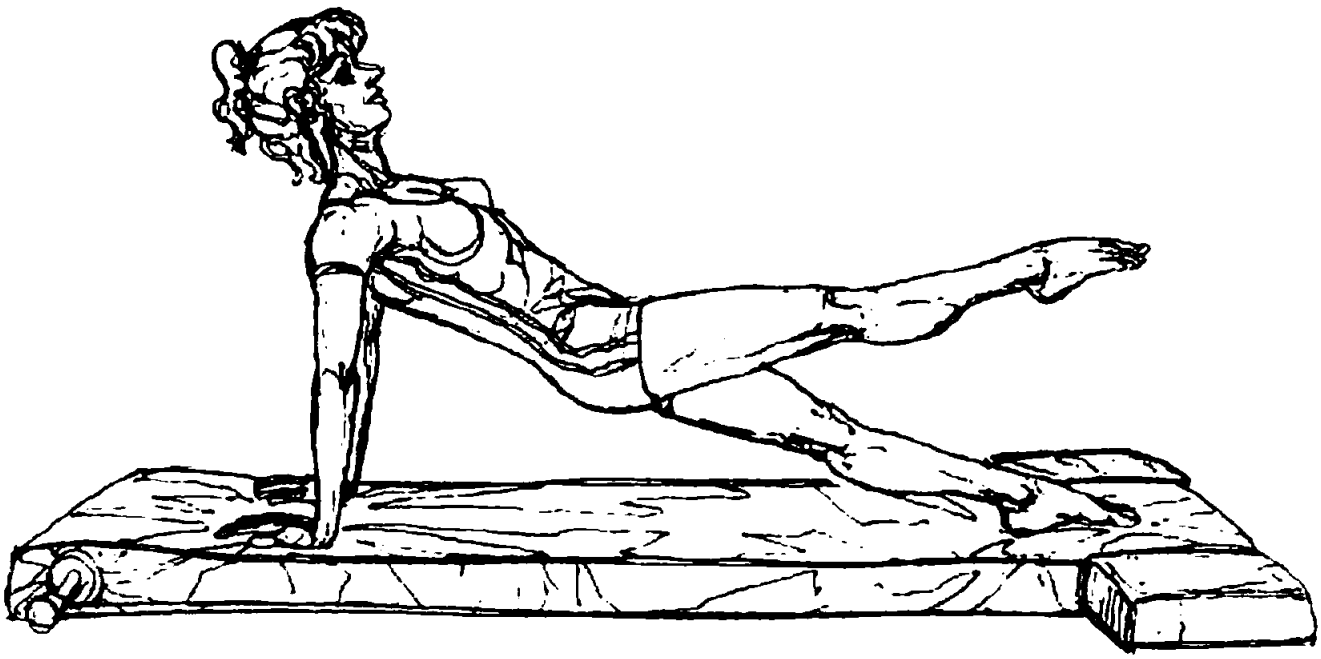
Si no le es posible realizar la transición descrita anteriormente, tras terminar el ejercicio *Tirar de la pierna hacia abajo,* dese la vuelta y siéntese con la espalda recta, las piernas juntas y extendidas y las palmas de las manos apoyadas a los lados del cuerpo en la colchoneta. Eleve las caderas con las piernas extendidas y juntas hasta dejar el cuerpo en una línea recta. Mantenga el mentón ligeramente hacia el pecho para alinear la nuca con la columna. Conserve los dedos de los pies estirados hacia la colchoneta.

Movimiento

Inspire y levante una pierna con ímpetu hacia la nariz con el pie estirado; espire y, presionando la pelvis hacia arriba, baje la pierna a la posición inicial. Repita el movimiento con la otra pierna. Considere esto una serie. Repita la serie de una a tres veces más.







A tener en cuenta

- Si tiene una lesión en la espalda, los hombros, el cuello, los codos, las muñecas o los tobillos, omita este ejercicio.
- Al bajar la pierna, haga fuerza hacia arriba con la pelvis para contrarrestar el descenso de aquélla. Use el centro de energía en todo momento.
- No deje que el peso corporal se desplome sobre las muñecas y los hombros.

Transición

Desde la posición final del ejercicio, con las dos piernas juntas con los dedos de los pies apoyados en la colchoneta y las caderas elevadas, doble una rodilla y deslícela debajo de usted hasta quedar en posición de arrodillado. Pivote el cuerpo lateralmente para apoyarse sobre una mano en la colchoneta con el brazo extendido, levante la otra mano y sitúela detrás de la nuca llevando el codo hacia el techo. Alargue la otra pierna hacia el lateral y manténgala elevada al nivel de la cadera paralela a la colchoneta para preparar las *Patadas laterales arrodillado.*

◆ PATADAS LATERALES ARRODILLADO

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 3.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía y trabajar su control; fortalecer las caderas y la cintura; fomentar el equilibrio.

Posición inicial

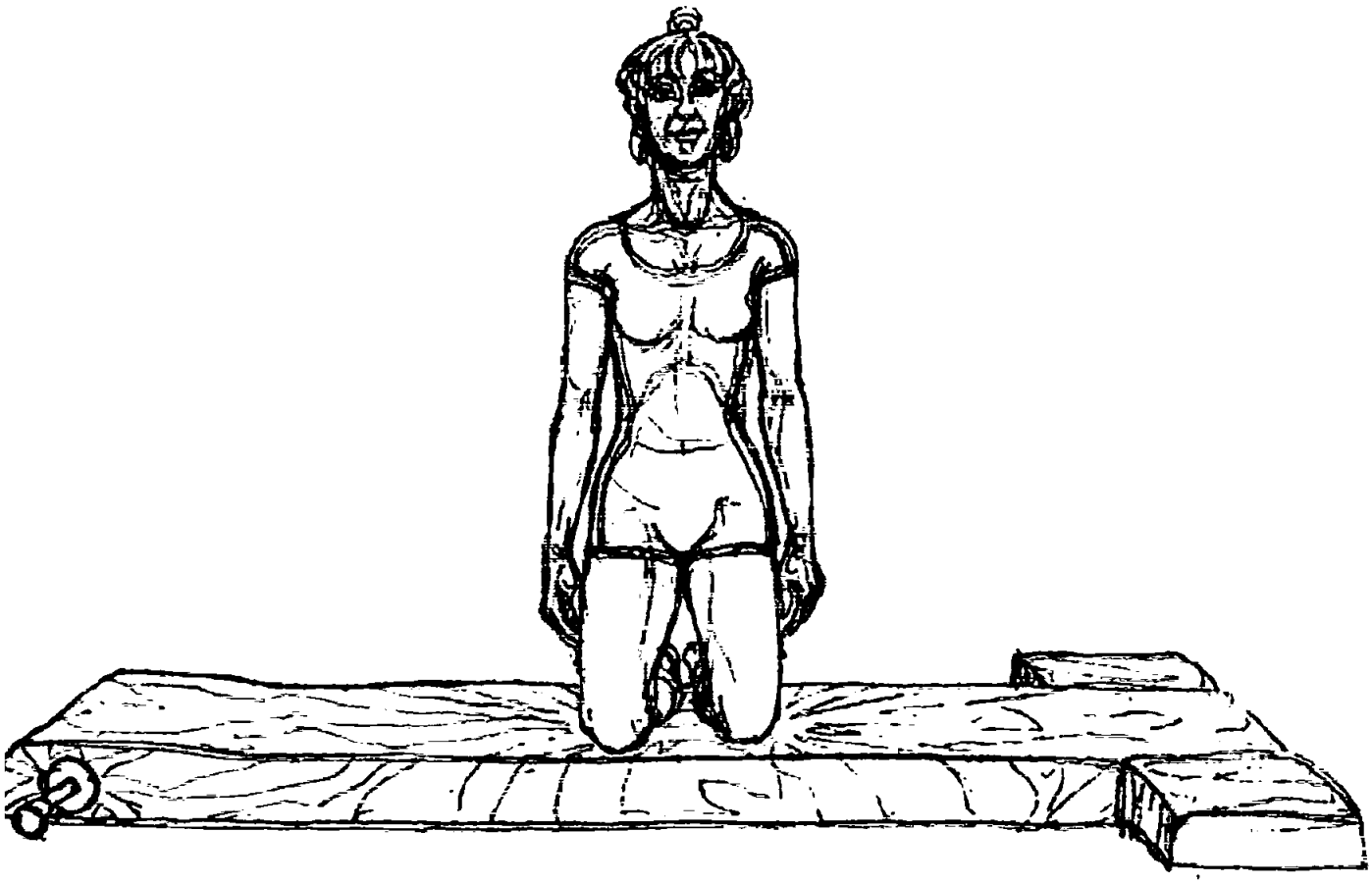
Colóquese en la posición de transición descrita en el ejercicio anterior. La mano apoyada en la colchoneta está justo por debajo del hombro y el brazo extendido. La cadera de la pierna flexionada debe estar justo por encima de la rodilla. La cabeza mirando al frente con la nuca estirada. No se desplome sobre el brazo que se apoya en la colchoneta y mantenga la otra pierna alargada lateralmente, al nivel de la cadera y paralela a la colchoneta.

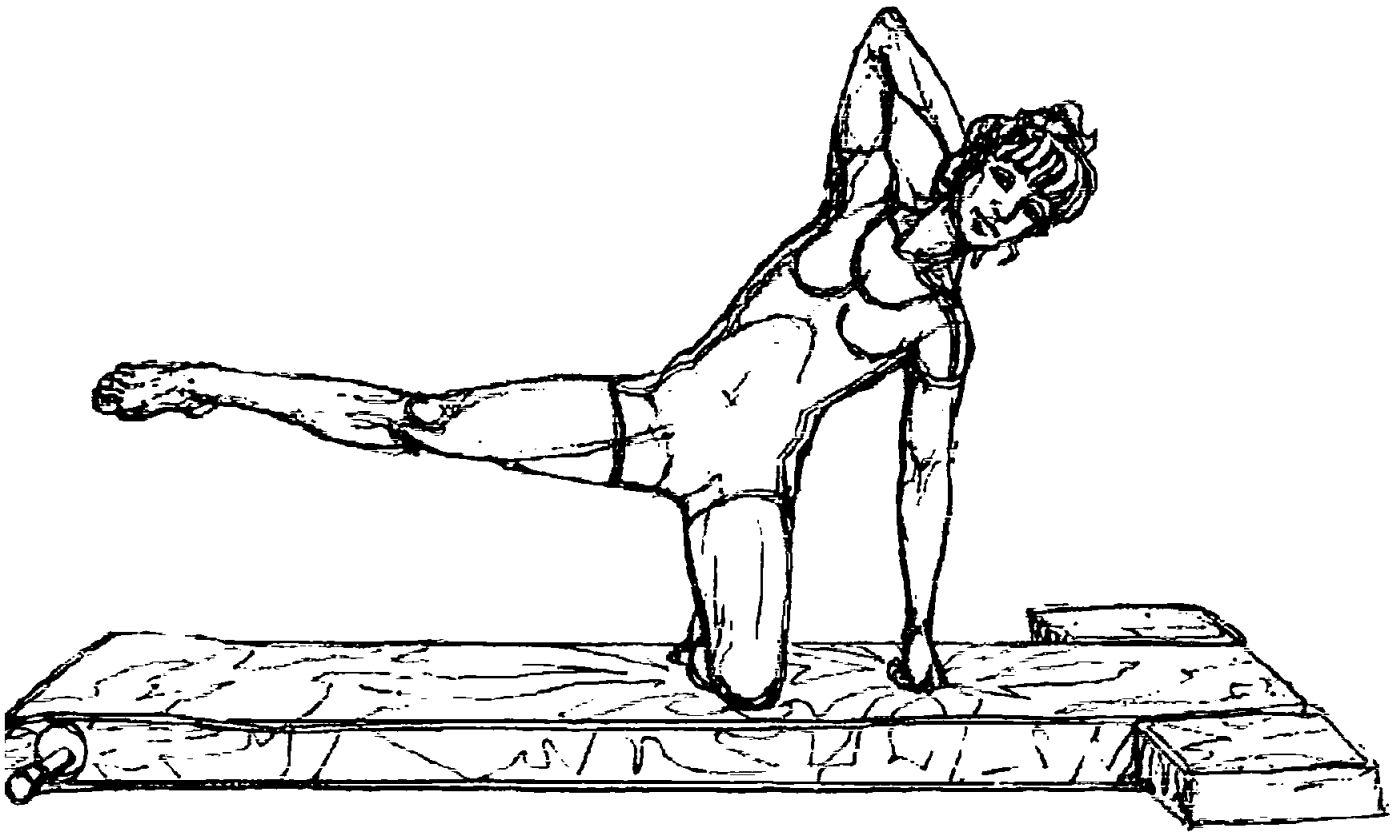
Movimiento

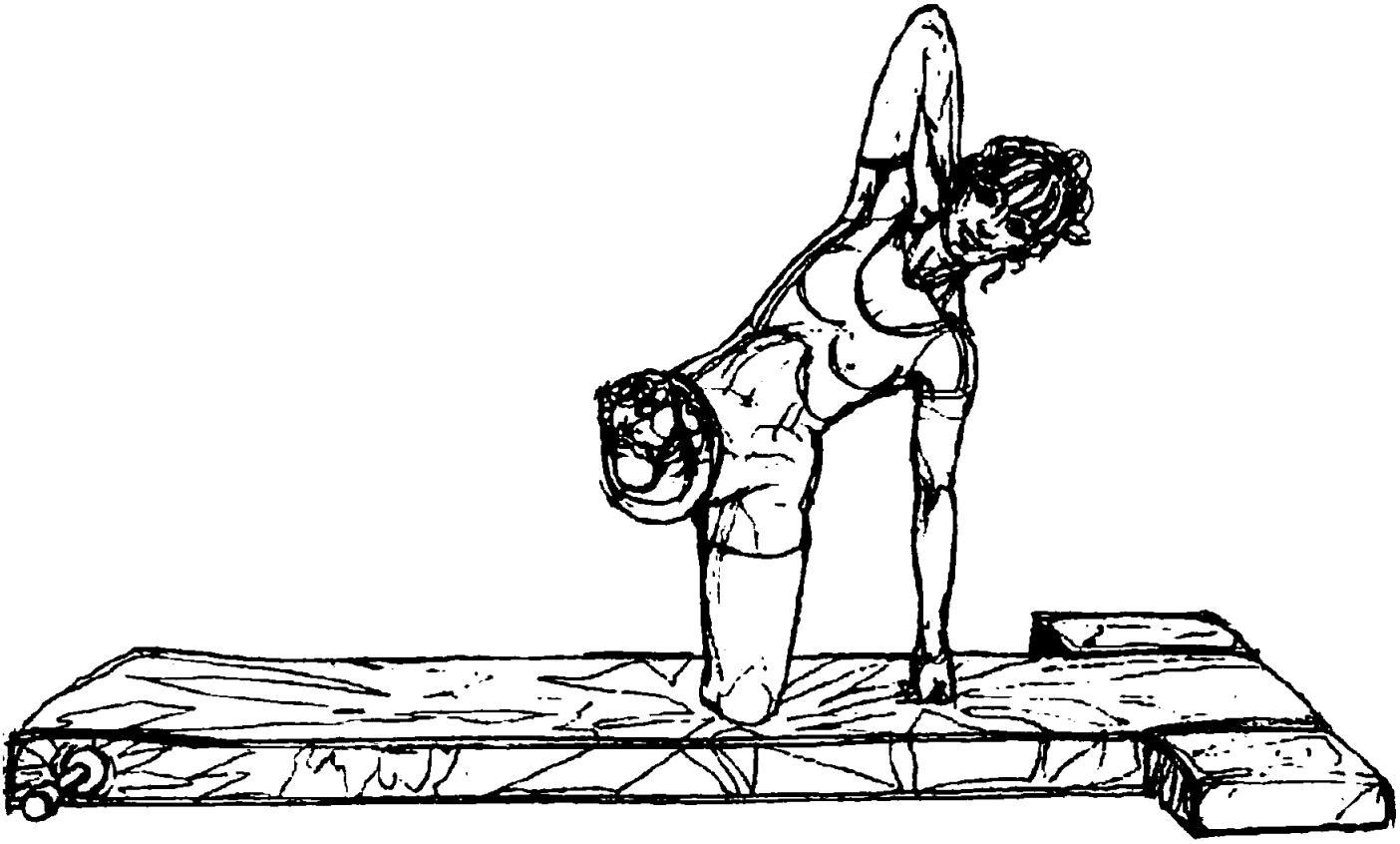
Balancee la pierna que se encuentra suspendida en el aire hacia delante y hacia atrás, manteniendo la cadera de la otra pierna en la vertical de la rodilla y con las dos caderas proyectadas al frente. Repita esta secuencia dos veces más. Baje la pierna que está elevada, flexiónela y arrodíllese en la colchoneta manteniendo el cuerpo erguido y los brazos a los lados. Luego, lleve la otra mano a la colchoneta mientras eleva la otra pierna hasta adoptar la posición inicial. Repita toda la secuencia con la otra pierna.

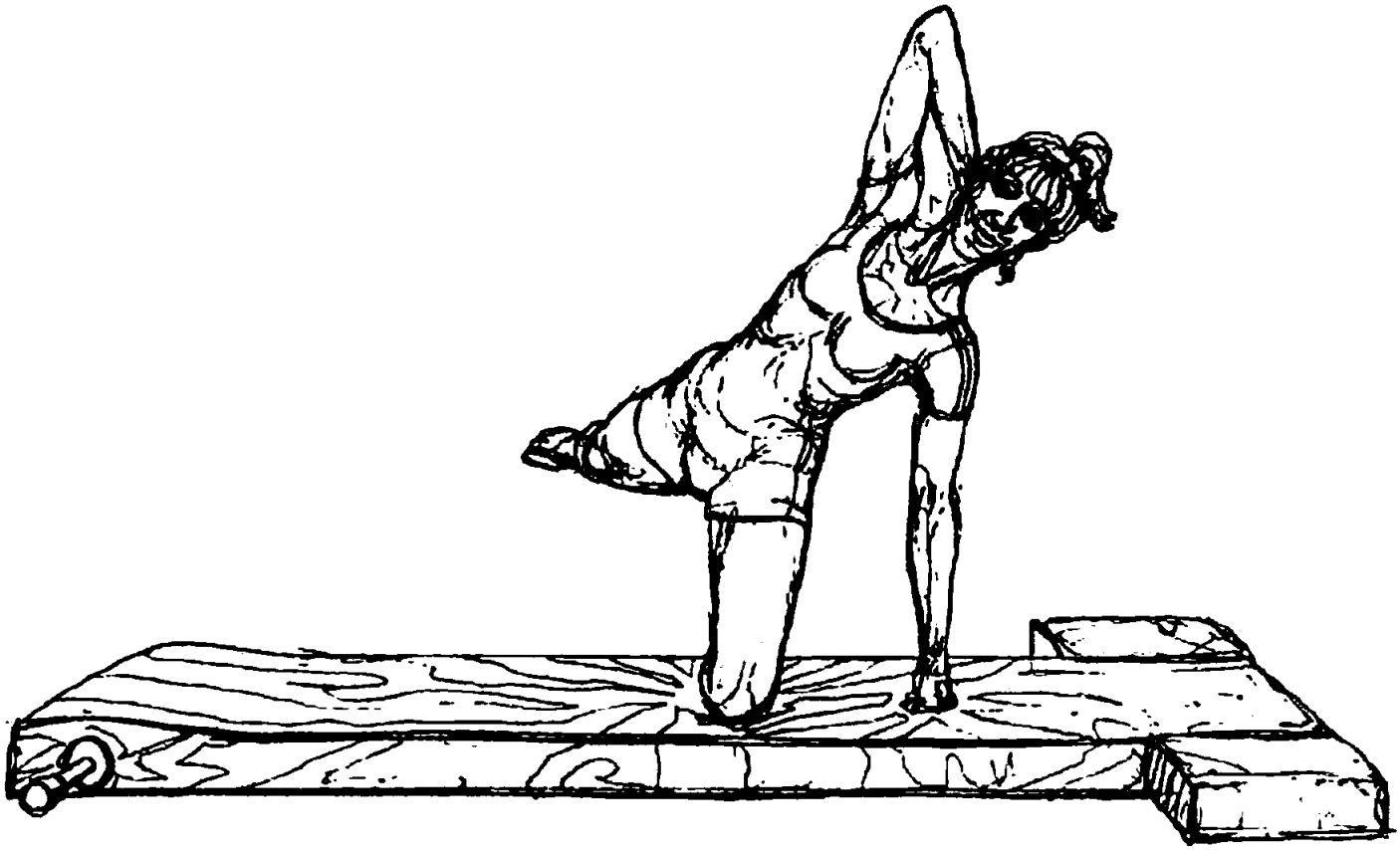
Progresión

También puede realizar los movimientos de *Pequeños círculos* (véase pág. 158) del sistema intermedio y los de *Bicicleta delante/de-*









trás (véase pág. 189) del sistema avanzado, procedentes de la serie de patadas laterales, siempre y cuando los omita anteriormente para realizarlos aquí.

Para fomentar más el equilibrio, y si le incomoda la posición de la mano apoyada en la colchoneta, puede hacer un puño con la mano y apoyar los nudillos sobre la colchoneta.

A tener en cuenta

- Si tiene una lesión de rodilla, cadera, muñecas, hombros o espalda, no realice este ejercicio. Asegúrese de que mantiene la cadera alineada con la rodilla durante el balanceo de la pierna. También han de permanecer alineados los hombros con el codo y la mano del brazo que se apoya en la colchoneta. Mantenga el cuerpo firme.
- Controle la amplitud del balanceo de la pierna, concentrándose en el equilibrio.

Transición

Desde la posición de la última repetición de la serie, baje la pierna, con fluidez, junto a la otra y siéntese sobre una cadera. Ponga una rodilla sobre la otra y un pie sobre el otro para preparar la *Sirena*.

◆ SIRENA

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 2 a 3 en cada lado.
OBJETIVOS: fortalecer y estirar la cintura y los costados; trabajar el centro de energía y la respiración.

Posición inicial

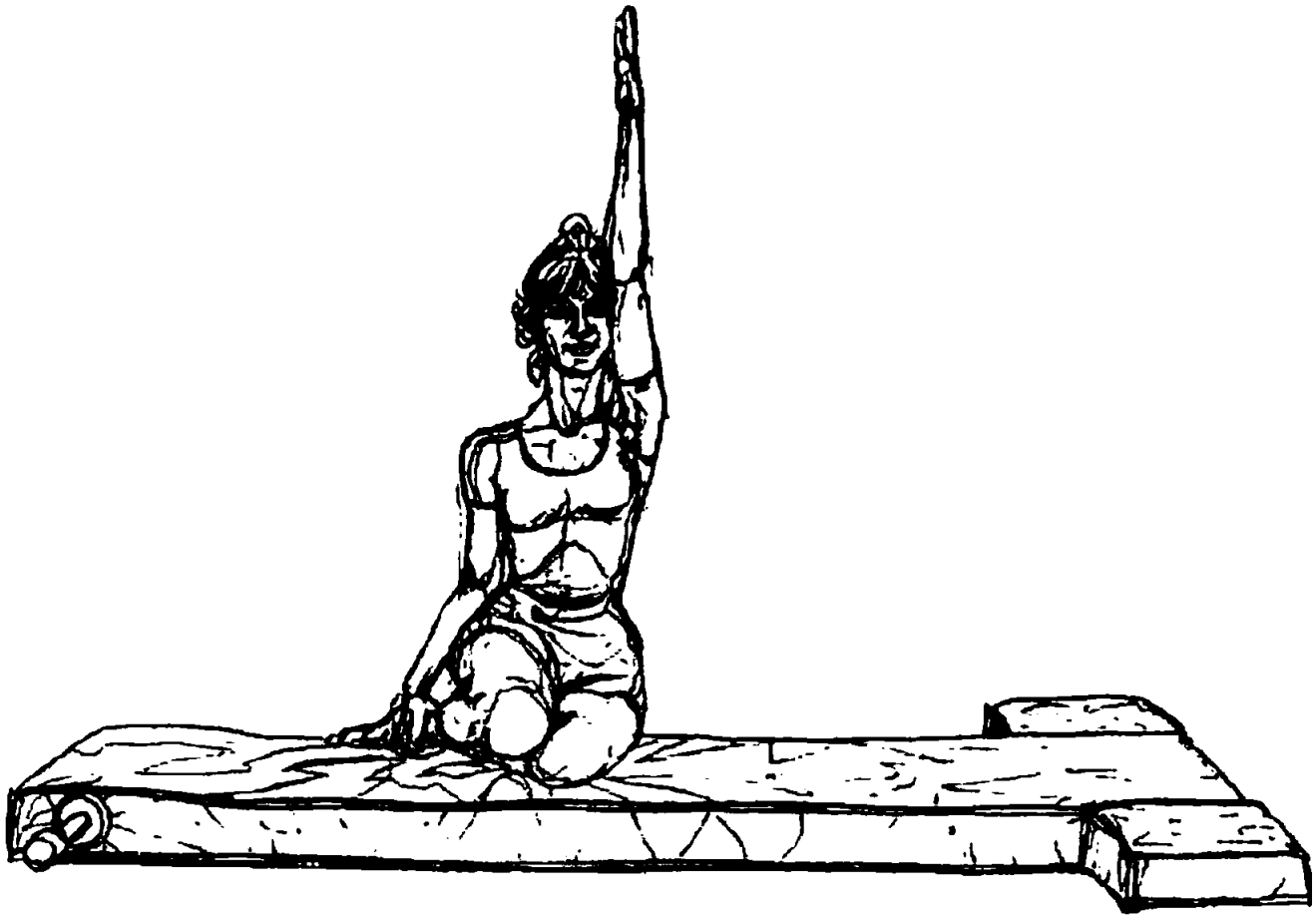
Siéntese sobre una cadera situando una rodilla sobre la otra y un pie sobre el otro. Sujete los tobillos con la mano que le queda al lado de las piernas para mantenerlas bien flexionadas. Eleve el otro brazo hasta situarlo estirado y pegado a la oreja. Forme una línea recta con la cadera y la mano levantada hacia el techo.

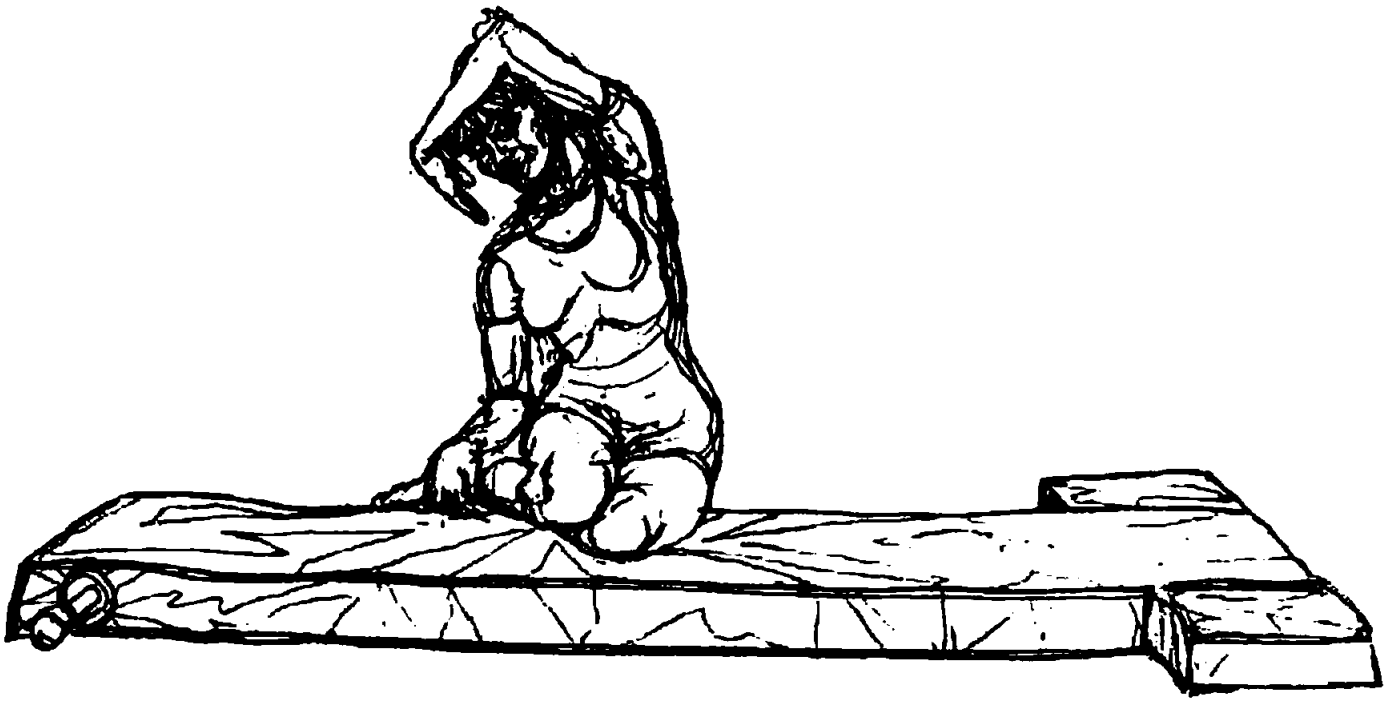
Movimiento

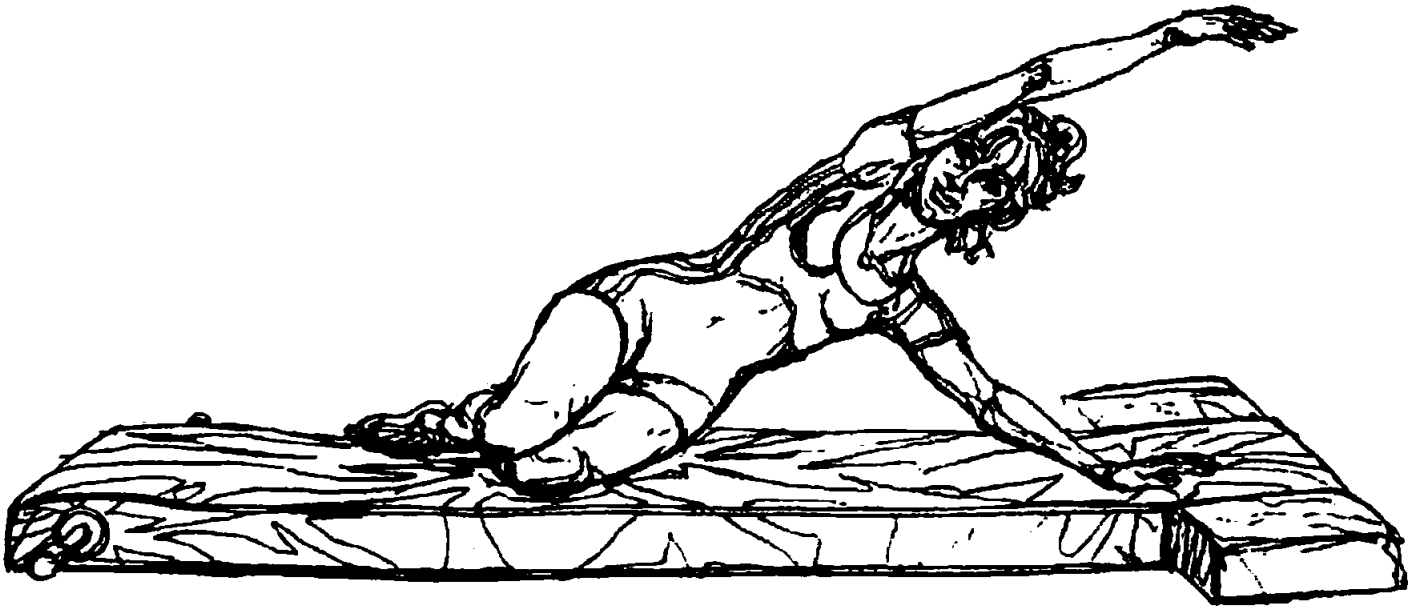
Inspire y, alargando la cintura, estire aún más el brazo hacia arriba pegándolo a la oreja. Doble el cuerpo hacia las piernas sin despegar el brazo de la oreja. Espire expulsando el aire desde la cintura a la vez que flexiona el codo —«abrazándose la cabeza»— y que se aproxima más hacia las piernas. Gire la cabeza y dirija la nariz hacia las rodillas. Deshaga el «abrazo» al tiempo que inspira y que regresa al centro. Espire y haga descender el brazo que está arriba hasta apoyar la mano en la colchoneta. Suelte los tobillos con la otra mano y suba el brazo hasta situarlo al lado de la oreja. Inspire y estírelo hacia el techo. Deslice la otra mano, sin flexionar el brazo, sobre la colchoneta y espire a la vez que estira los costados sin levantar la cadera opuesta. Inspire y, con el centro de energía, vuelva a la posición central. Descienda el brazo para sujetar de nuevo los tobillos mientras espira. Repita de una a dos veces más. Luego, arrodíllese y cambie de lado sentándose sobre la otra cadera.

Modificación

- Al principio, durante la segunda parte de la *Sirena*, cuando desliza la mano sobre la colchoneta, puede flexionar el codo y apoyarlo en la colchoneta para ayudarse en el estiramiento de la cintura y el costado y controlar la cadera opuesta.







Progresión

Durante la segunda parte de la *Sirena*, sin caerse sobre la cintura, aumente la amplitud del movimiento hasta que con el brazo estirado sobre la colchoneta consiga acercar al máximo el costado a la colchoneta. Continúe «abrazándose» la cabeza también en esta posición.

A tener en cuenta

- Si tiene lesiones en las rodillas, la espalda, las caderas, los hombros, los codos, las muñecas o los tobillos, no realice este ejercicio.
- Cuide la alineación de la caja para obtener un mayor estiramiento y no dañar la espalda.
- Estírese hacia arriba antes de inclinarse y, al flexionar el torso, no acorte los costados. Ancle las caderas lo máximo posible en la colchoneta, especialmente en la segunda parte del ejercicio.
- Intente situar una pierna sobre otra, con las rodillas y los tobillos juntos.
- Asegúrese de que el brazo elevado «abraza» la cabeza. Este movimiento ayuda a estirar el costado del cuerpo.

Transición

Con fluidez y control, póngase de pie en la colchoneta en la posición Pilates y sitúese de frente y en el medio del borde posterior de la colchoneta para preparar las *Flexiones*.

◆ FLEXIONES

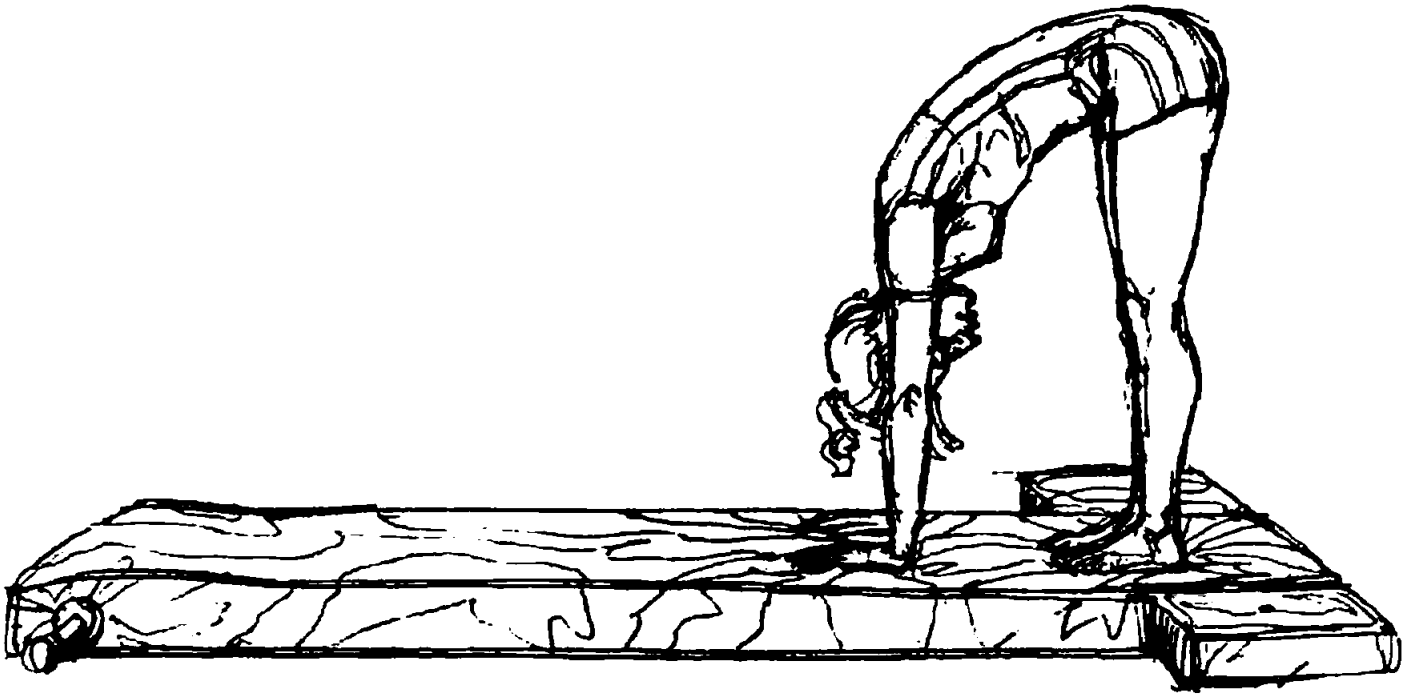
NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 3 series de 3 repeticiones.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, los brazos, los hombros y el pecho.

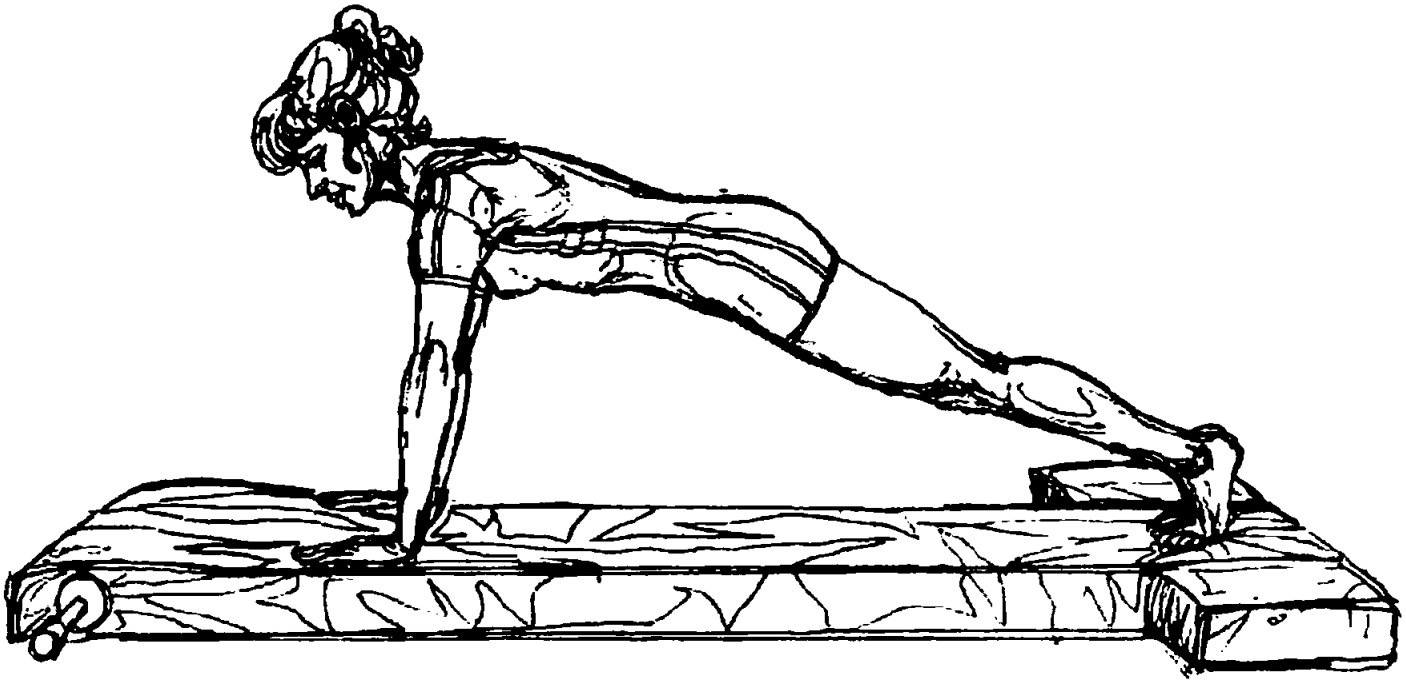
Posición inicial

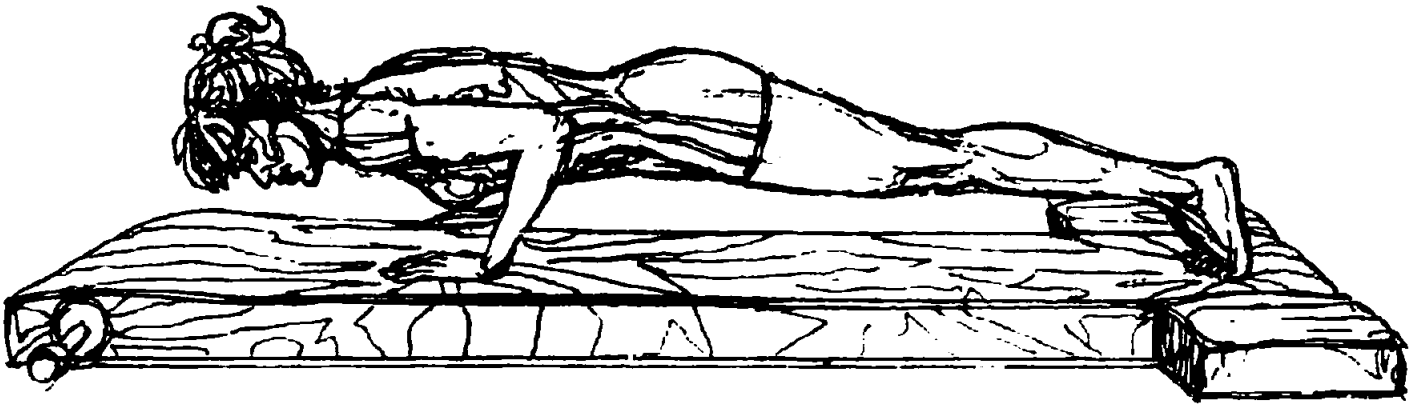
Colóquese de pie en el medio del borde posterior de la colchoneta, con los pies y las piernas en la posición Pilates y los brazos a los costados del cuerpo.

Movimiento

Lleve el mentón hacia el pecho y ruede la columna hacia abajo hasta apoyar las manos en la colchoneta. Camine con las manos hacia delante hasta adoptar la posición de *Flexiones*. En esta posición, las manos se sitúan justo por debajo de los hombros. Mantenga el cuerpo firme, describiendo una línea desde los talones hasta la cabeza. Los talones deben permanecer en la vertical de los dedos de los pies y los hombros, en la vertical con las muñecas. Flexione los brazos y haga descender el cuerpo hasta la colchoneta. Mantenga los codos presionando firmemente los costados, la espalda recta y el vientre hacia dentro. Estire los brazos manteniendo el cuerpo en línea recta. Realice dos flexiones más. Después de la última flexión, lleve el mentón hacia el pecho y la nariz hacia las rodillas, retroceda caminando con las manos en dirección a los pies y presionando los talones hacia abajo contra la colchoneta. Finalmente, manteniendo las caderas en la vertical de los talones, haga rodar la columna para reincorporarse hasta quedar de pie (esto sería una serie). Realice dos series más y, en la repetición final, reincorpórese y lleve los brazos estirados sobre la cabeza.







Progresión

Estas flexiones también pueden realizarse con una pierna elevada. La secuencia deberá hacerse en el siguiente orden: una serie como la descrita anteriormente, otra con la pierna derecha elevada y la última con la pierna izquierda elevada.

Finalmente, al desplazar las manos hacia el pie, después de haber realizado las flexiones con una pierna elevada, eleve un poco más la pierna posterior y manténgala en esta posición mientras intenta levantar simultáneamente las dos manos de la colchoneta; alargue los brazos al frente y mantenga la pierna estirada hacia atrás. Para terminar, junte los pies y póngase de pie en la posición Pilates para repetir la secuencia elevando la otra pierna (esto lo denominamos «flexiones con una pierna elevada»).

A tener en cuenta

- No realice este ejercicio si tiene alguna lesión de espalda, hombro, nuca, codo o muñeca.
- No hunda la parte inferior de la columna, utilice el centro de energía.
- Asegúrese de mantener los codos «pegados» al cuerpo durante las flexiones.
- Mantenga estirada toda la columna y la cabeza alineada con el cuerpo.
- Intente tocar la colchoneta con el pecho al flexionar los brazos.

Transición

Recuerde que el último ejercicio de la colchoneta debe ser *La foca*. Una vez finalizadas las *Flexiones*, dé la vuelta y sitúese en el

centro del borde de la colchoneta en posición Pilates, con los brazos cruzados justo al nivel de los hombros y los codos levantados. Cruce las piernas y, con control y fluidez, descienda para quedar en posición de sentado sobre la colchoneta y preparar *La foca* (véase pág. 164).

CUARTA PARTE

SERIE DE LA PARED

Éstos son una serie de ejercicios del sistema básico fundamentales para terminar una sesión del método Pilates. Los ejercicios de la pared fortalecen la columna, mejoran la alineación corporal y alivian la tensión del cuello y de los hombros. Constituyen una clara transición del trabajo realizado inicialmente en el Universal Reformer y en la colchoneta a la posición vertical y natural en que se desarrollan las actividades cotidianas de la persona. En la pared se debe tomar conciencia de la columna y de la alineación corporal trabajando lentamente y con concentración vértebra a vértebra. La serie de ejercicios en la pared se puede realizar con o sin pesas de medio kilo o de un kilo. Si tiene problemas en los codos, nuca u hombros, debe realizar toda la serie sin pesas.

◆ CÍRCULOS CON LOS BRAZOS

REPETICIONES: 3 a 5.
OBJETIVOS: trabajar la completa alineación de la columna y el cuerpo; fortalecer, desde el centro de energía, los brazos, los costados y los hombros.

Posición inicial

Sitúese con la espalda y los talones pegados a la pared, los pies en la posición Pilates y los brazos a los costados del cuerpo con las palmas de las manos apoyadas contra la pared. Ahora coloque una mano entre la pared y la zona lumbar para verificar el espa-

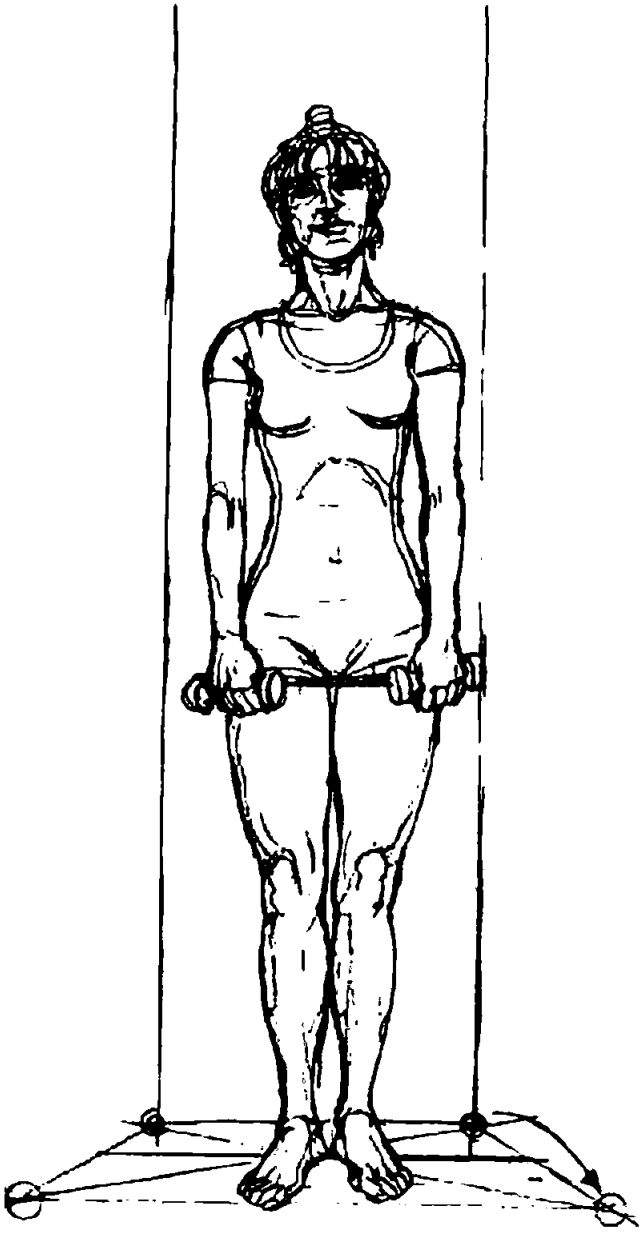
cio que existe. Puede ser que esté arqueando la zona inferior de la columna excesivamente, lo cual contribuye a posibles dolores de espalda y a una deficiente postura. Quite la mano entre la espalda y la pared e intente sentir la columna estirada en línea recta. Como esto es casi imposible, lleve el ombligo hacia la columna, la rabadilla hacia abajo y, concentrándose en la zona lumbar, vaya separando los talones de la pared hasta que consiga apoyarla completamente. Intente apoyar también la parte media y superior de la espalda. Abra el pecho empujando los hombros hacia atrás, alargue la parte superior del cuello y abra las clavículas y, si es posible, apoye la parte posterior de la cabeza en la pared. No sacrifique el apoyo de la espalda a cambio del de la cabeza. Mantenga las rodillas suavemente estiradas y junte la cara interior de los muslos como si quisiera cerrar una cremallera desde los talones hacia arriba.

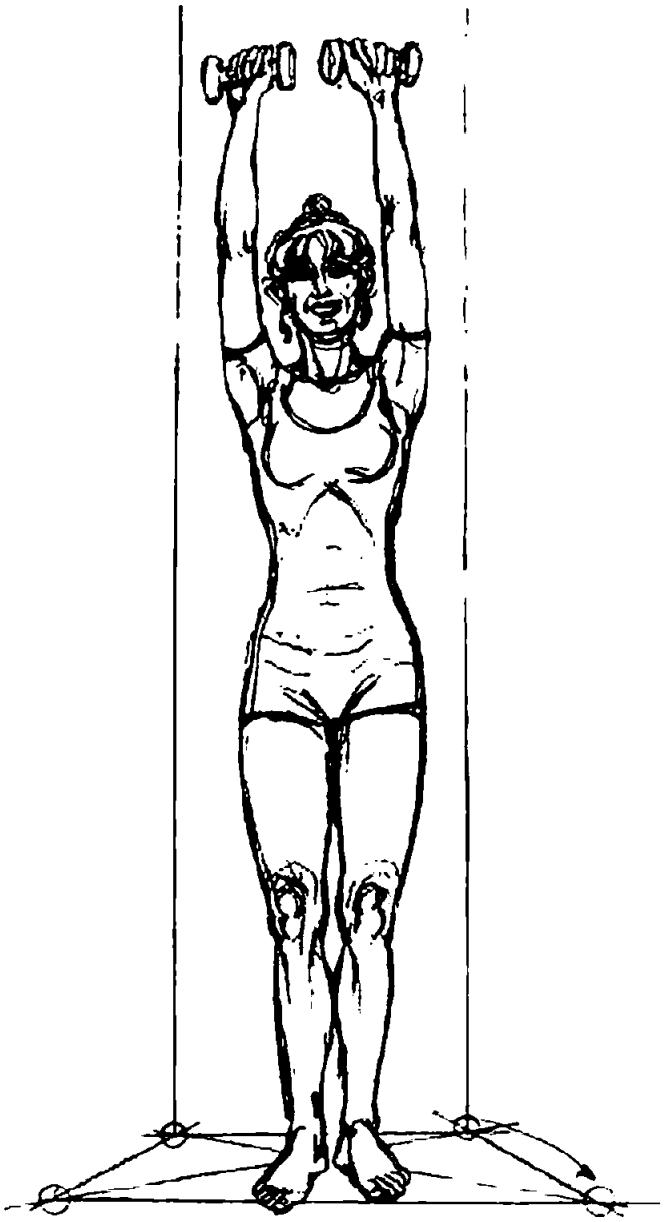
Movimiento

Manteniendo la columna apoyada contra la pared, lleve las manos delante de las caderas con los brazos y los codos suavemente estirados. Empuje el ombligo hacia la columna, alargue la nuca y mantenga el pecho abierto mientras comienza a describir un círculo levantando los brazos hacia delante y hacia arriba a la vez que inspira. Espire abriéndolos a los lados hasta el límite de su campo de visión y llévelos hacia abajo nuevamente delante de las caderas. Repita el movimiento de dos a cuatro veces más y luego invierta la dirección de los círculos.

Modificación

- Si tiene problemas en los hombros o en la nuca, no deberá realizar, al principio, los círculos; sólo deberá llevar los brazos arriba y abajo en línea recta. Si mejora, puede co-



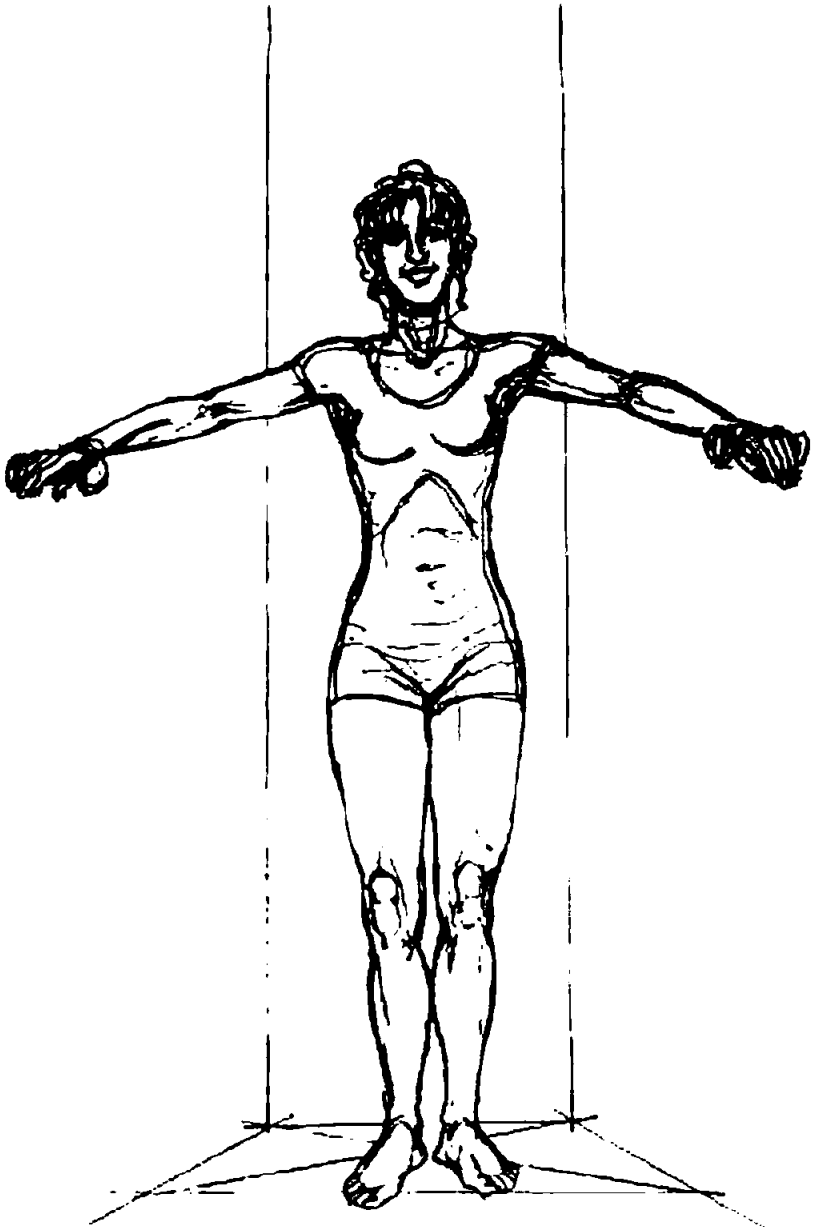


menzar a describir los círculos, pero siempre conservando una amplitud de movimiento confortable.

- Si tiene una lesión en las rodillas y la posición Pilates le produce dolor, trabaje con los pies separados: justo la amplitud de las caderas. No olvide que los pies, las rodillas y las caderas deben permanecer alineados.

A tener en cuenta

- Si no utiliza pesas, intente llevar las manos lo más juntas posible; si las usa, junte entonces los extremos de las pesas



al levantar los brazos por delante del pecho, para sentir, de este modo, la línea central del cuerpo. Esto le ayudará mucho a alinear la caja y a observar si acorta más un lado que el otro.

- Si le resulta difícil mantener toda la columna completamente pegada contra la pared, asegúrese de que, como mínimo, usa el centro de energía y pega la parte inferior e intermedia. No sacrifique el apoyo de la zona lumbar por mantener la parte posterior del cuello y los hombros contra la pared.
- Puede separar la cabeza y los hombros ligeramente, aunque debe controlar que continúen alineados con el resto de la columna.

- Conserve las piernas juntas y apretadas, pero asegúrese de no hiperextender las rodillas.

◆ RODAR HACIA ABAJO

REPETICIONES: 1; 5 círculos en cada dirección.
OBJETIVOS: articular vértebra a vértebra; mejorar la colocación de la espalda; estirar los hombros y la espalda; relajarse.

Posición inicial

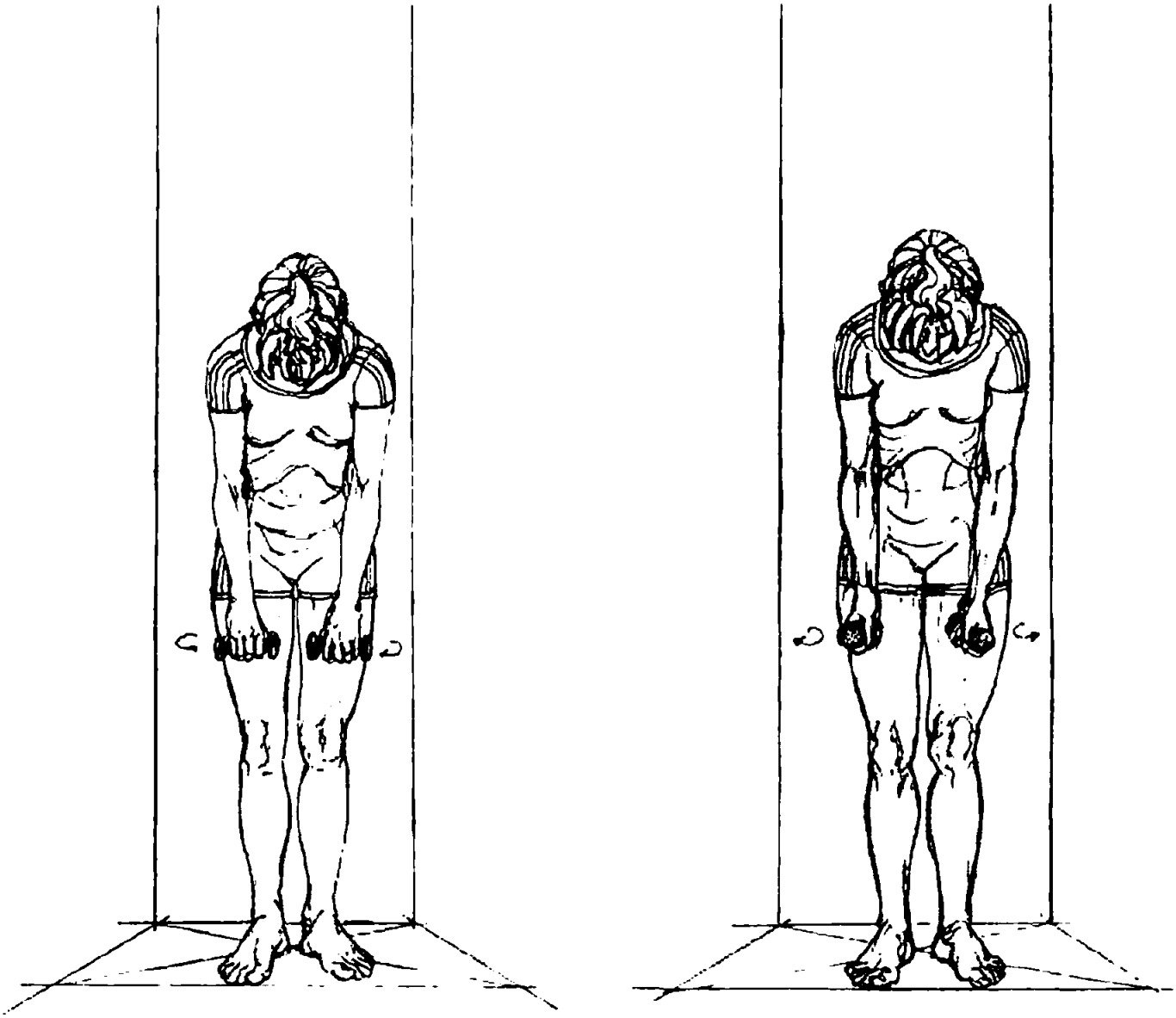
Parta de la posición inicial del ejercicio anterior.

Movimiento

Deje caer la cabeza hacia abajo permitiendo que su peso separe, poco a poco, la columna vertebral de la pared. Deje que los brazos relajados acompañen el movimiento de manera natural. Trabaje vértebra a vértebra y ruede hacia abajo llevando siempre el ombligo hacia la columna y elevando la cintura. Cuando sienta el estiramiento en los hombros y en la espalda, deténgase, sienta que los lumbares presionan contra la pared y relaje la cabeza y la nuca. Describa cinco pequeños círculos con los brazos relajados en una dirección, luego describa cinco más en la otra. Desde el centro de energía, reincorpórese rodando hacia arriba, volviendo a colocar la columna, vértebra a vértebra, contra la pared.

A tener en cuenta

- Si tiene una espalda rígida, ruede hasta donde sea capaz de estirarse. Si, por el contrario, posee una columna más fle-



xible, debe concentrarse en mantener la región lumbar pegada, elevándose de la cintura.

- Asegúrese de no hiperextender las rodillas.
- Reincorpórese trabajando vértebra a vértebra, relajando los hombros y la cabeza (ésta debe ser la última parte del cuerpo en elevarse).

◆ SENTARSE

REPETICIONES: 1 a 2, aguantando mientras cuenta de 3 a 5.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, las caderas, las rodillas y los cuádriceps; trabajar la alineación.

Posición inicial

Desde la posición inicial del ejercicio anterior, separe las puntas de los pies para que queden en la perpendicular de las caderas; después, alinee los talones con las puntas de los pies. Aleje los pies un poco más de la pared conservando la espalda pegada a ésta.

Movimiento

Desde el centro de energía, estire la columna y, sin despegarla de la pared, eleve los brazos hasta la altura de los hombros, al tiempo que «se sienta en una silla imaginaria». Descienda hasta alcanzar en las rodillas una flexión no menor a 90° o, lo que es lo mismo, que las nalgas no rebasen el nivel de las rodillas. Asegúrese de que toda la columna permanece pegada a la pared y alinee las piernas en paralelo con las caderas, las rodillas y los pies. Aguante la posición mientras cuenta entre tres y cinco. Vuelva a deslizarse hacia arriba bajando los brazos simultáneamente. Inspire al bajar, aguante el aire en la posición sentado y espire al subir. Repita el ejercicio una vez más. Finalice apoyando las manos contra la pared y juntando las piernas y los talones en la posición Pilates. Tire aún más del ombligo hacia la columna y retroceda de nuevo con los pies para pegar los talones contra la pared intentando dejar pegada toda la espalda. Empújese con las manos y despegue la parte superior de la espalda de la pared. Dé un paso hacia delante para «salir» completamente de la pared.

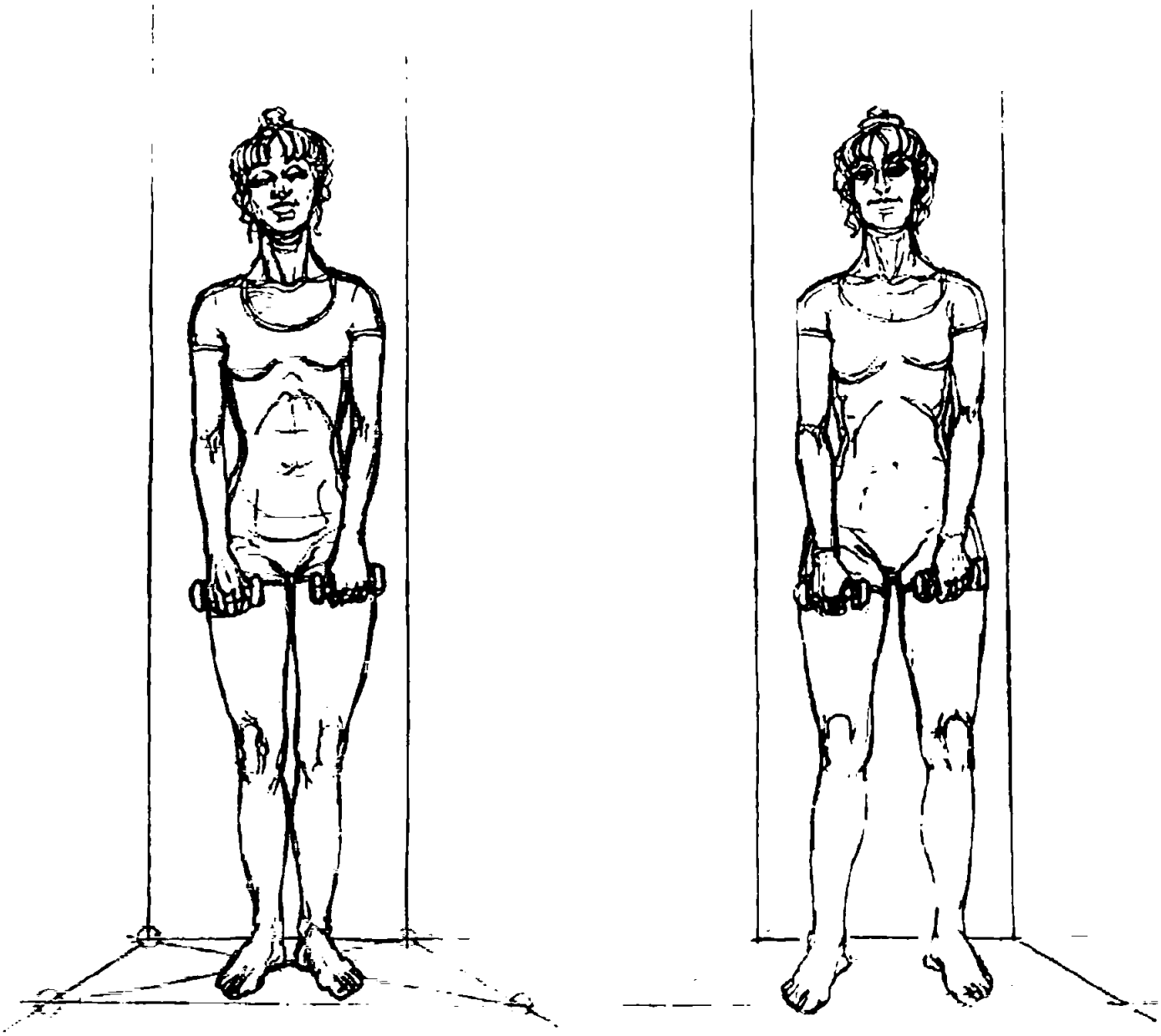
Modificación

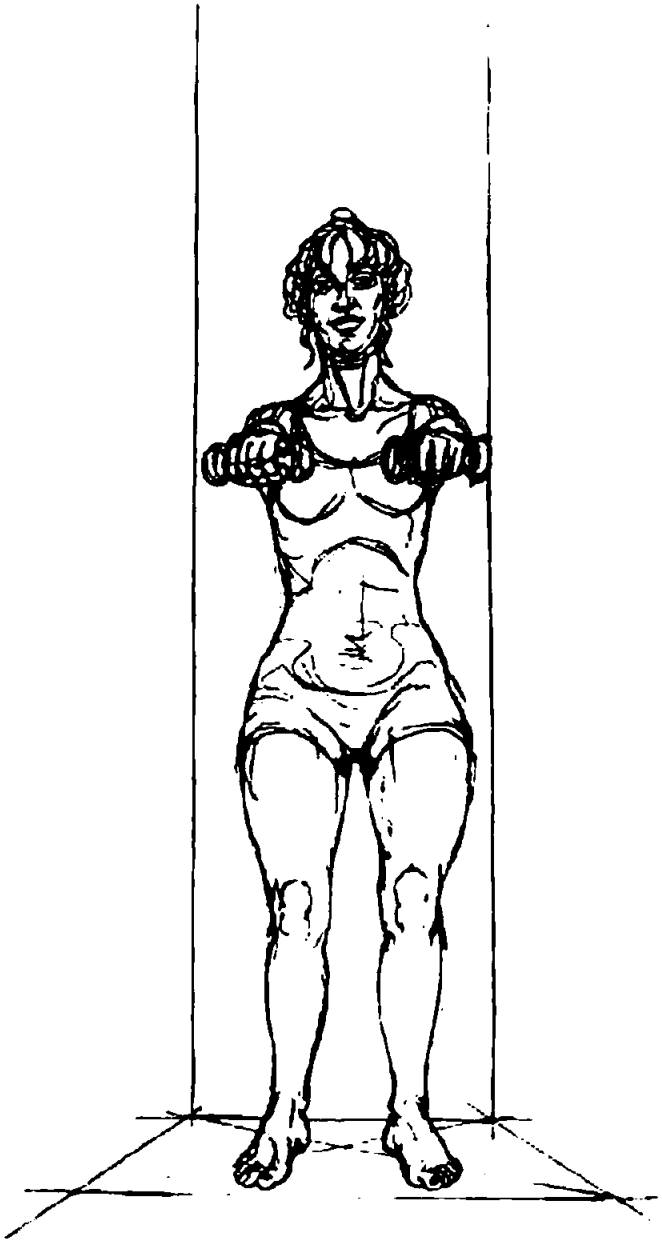
- Si tiene las rodillas delicadas, no debe flexionarlas demasiado, es decir, no descienda hasta el punto de dolor y concéntrese en mantener la columna completamente pegada y las piernas bien alineadas.

- Si padece problemas de hombros, puede realizar la acción de sentarse soltando los brazos a los costados y apoyando las manos sobre los muslos.

Progresión

Para aumentar el grado de dificultad, levante los brazos hacia el techo y flexione simultáneamente las rodillas.





A tener en cuenta

- Si tiene lesiones en la columna, las rodillas o las caderas, y es la primera vez que va a realizar este ejercicio, le recomendamos que, de momento, no lo haga; más adelante, cuando su centro de energía esté más fuerte, puede comenzar a realizarlo con precaución, limitando la flexión de las rodillas.
- No separe los hombros ni la cabeza de la pared durante todo el ejercicio.
- La flexión de las rodillas nunca debe rebasar la vertical con los dedos de los pies.

- Mantenga la alineación correcta de las rodillas respecto a los pies y las caderas.

◆ «2 X 4» DE FRENTE A LA PARED

REPETICIONES: 3.
OBJETIVOS: trabajar el centro de energía; la postura, la alineación y la articulación de los tobillos; fortalecer los pies, las piernas y las nalgas; estirar las pantorrillas y los tendones de Aquiles.

Posición inicial

Sitúese de pie frente a la pared, en la posición Pilates. Coloque las palmas de las manos contra la pared justo delante y en línea recta con los hombros. Asegúrese de que la columna está estirada y el peso del cuerpo ligeramente hacia delante. Levante los arcos de los pies.

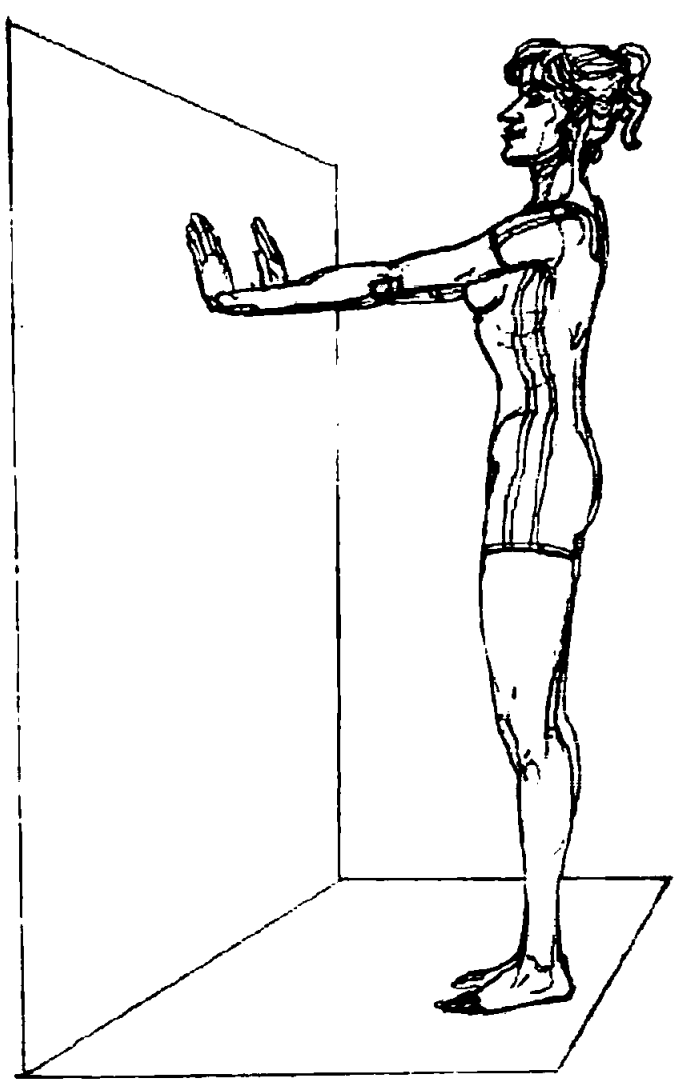
Movimiento

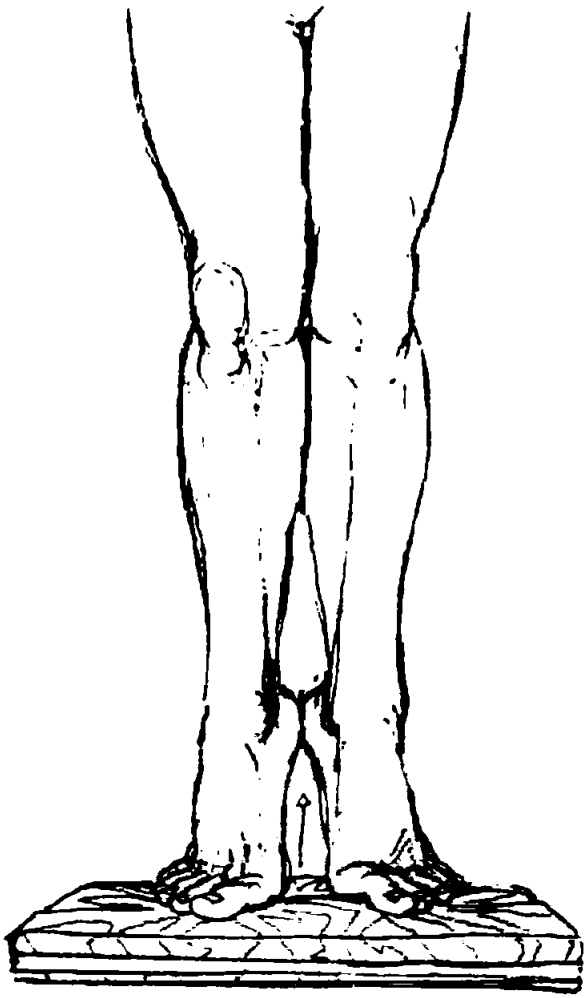
Apriete las nalgas y tire del ombligo hacia la columna y hacia arriba. Manteniendo un centro firme y sin bascular la pelvis, articule los tobillos y eleve los talones juntos todo lo que le sea posible. Conserve altos y juntos los talones, la rabadilla apuntando hacia el suelo y el vientre hacia la columna, al tiempo que flexiona las rodillas hasta que queden en línea recta y vertical sobre los dedos de los pies. Manteniendo las rodillas flexionadas, empuje los talones hacia el suelo y haga rodar el pie hasta que los talones toquen el mismo. Por último, estire y junte las piernas como si cerrara una cremallera desde los talones hacia arriba. Repita dos veces más este ejercicio. Luego, realice esta variación: sin separar ni subir los talones, flexione las rodillas hasta que queden en lí-

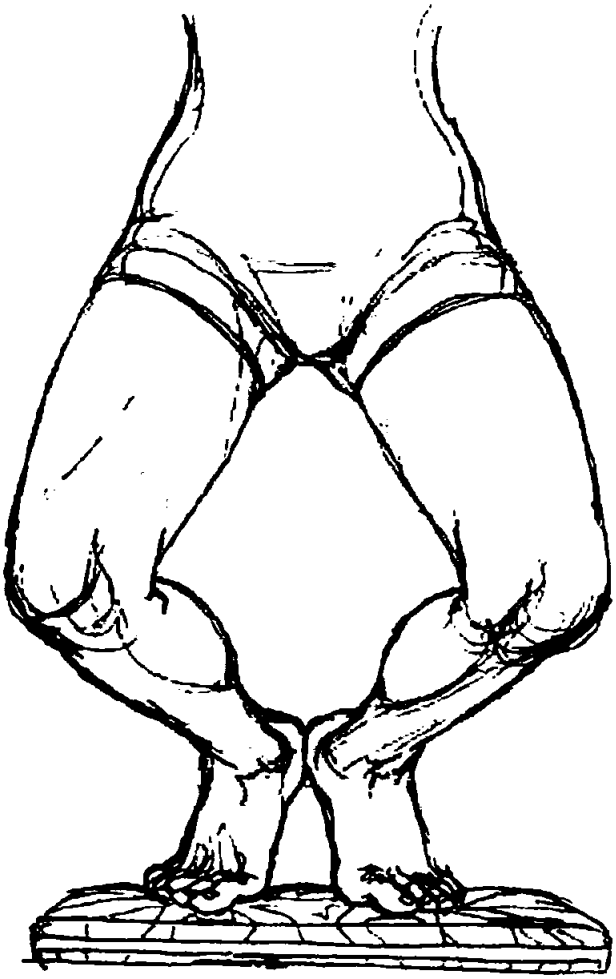
nea con los dedos. Articule los tobillos y levante los talones. Mantenga los talones juntos y altos y estire las piernas. Luego, sin flexionar las rodillas, empuje los talones hacia el suelo haciendo de nuevo rodar el pie. Repita dos veces más esta variación.

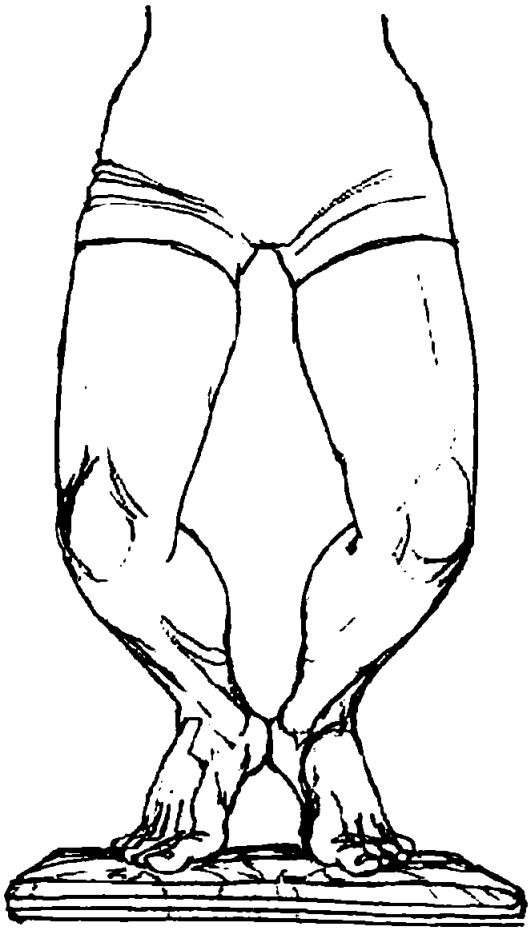
Modificación

- Si padece lesiones o dolor en la espalda, puede practicar este ejercicio solamente subiendo y bajando los talones; omita las flexiones de las rodillas y trabaje en la posición paralela a la amplitud de las caderas.









- Si tiene problemas en las rodillas, puede realizar el ejercicio con las piernas paralelas a la amplitud de las caderas. Concéntrese en mantener los pies, las rodillas y las caderas bien alineadas.

Progresión

Para incrementar el estiramiento y la flexibilidad de los tendones, puede colocar una guía telefónica y realizar el ejercicio apoyando sobre ésta los metatarsos de los pies (los cinco dedos de ambos pies).

A tener en cuenta

- Si tiene alguna lesión en los pies, realice este ejercicio con precaución y en un rango de movimiento que no le produzca dolor. Este ejercicio puede ayudarle a fortalecer los pies y mejorar la postura.
- La columna debe estar estirada y la rabadilla apuntando hacia el suelo durante el ejercicio.
- Mantenga un centro firme y no cargue el peso del cuerpo sobre las manos o contra la pared.
- Conserve el apoyo en todos los dedos de los pies y no deje caer los arcos plantares.
- Concéntrese en trabajar la articulación de los tobillos y no permita que los pies se balanceen de un lado a otro.
- Tenga cuidado de que durante la flexión de las rodillas éstas no caigan hacia dentro o se abran demasiado. Las rodillas deben permanecer en la vertical con los dedos de los pies.
- Mantenga los talones juntos durante el ejercicio y conserve bien alineados los pies, las rodillas y las caderas (estas últimas ligeramente rotadas hacia fuera).

QUINTA PARTE

SERIE CON LAS PESAS

En esta serie haga especial hincapié en la alineación corporal y en el uso, siempre desde el centro de energía, de todo el cuerpo, y no solamente de los brazos. Después de dominar la serie de la pared, la de pesas es fantástica para terminar una sesión.

Si tiene problemas en la espalda, los hombros, la nuca, los codos o las muñecas, debe realizar esta serie, al principio, sin pesas.

TABLA DE SISTEMAS, REPETICIONES Y ORDEN DE LOS EJERCICIOS

SISTEMA BÁSICO	SISTEMA INTERMEDIO	SISTEMA AVANZADO
Brazos hacia delante 90°: 4 a 6 repeticiones. Brazos a los lados 90°: 4 a 6 repeticiones. Flexiones del antebrazo de pie: 4 a 6 repeticiones.	Boxeo: 4 a 6 series. Laterales: 2 a 4 series. El murciélago: 3 a 5 repeticiones. Cremallera: 3 a 5 repeticiones. Afeitado: 3 a 5 repeticiones.	Flexiones del antebrazo en tabla: 4 a 6 repeticiones. Expansión del pecho: 2 series. Círculos con los brazos: 2 series de 8 a 10 repeticiones. Estocadas: 2 repeticiones con cada pierna.

1

EJERCICIOS DEL SISTEMA BÁSICO

◆ BRAZOS HACIA DELANTE 90°

NIVEL TÉCNICO: básico.
REPETICIONES: 4 a 6.
OBJETIVOS: trabajar el centro de energía y la alineación corporal; fortalecer la espalda, los hombros, los bíceps y los costados.

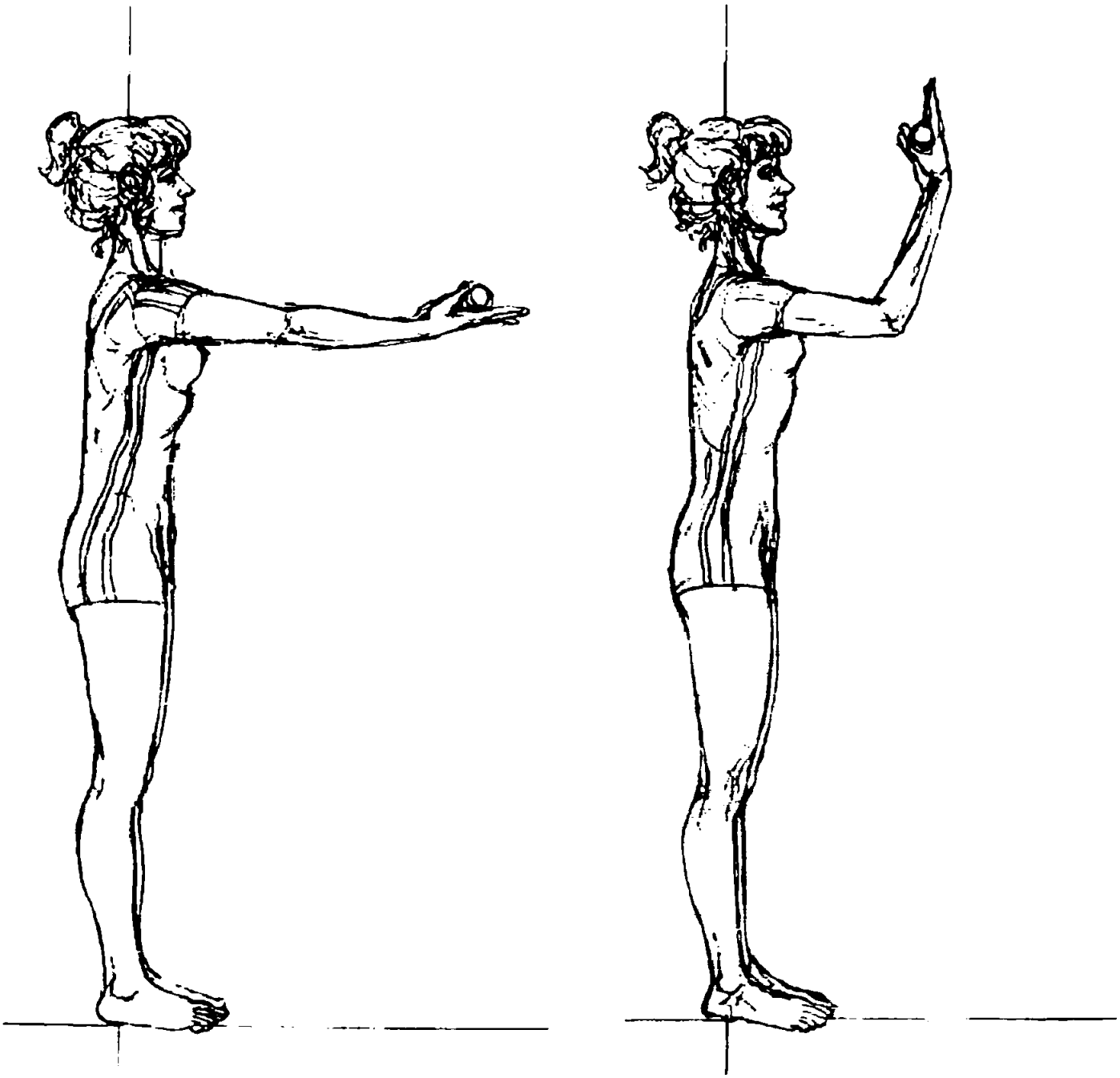
Posición inicial

Colóquese de pie en la posición Pilates con los brazos estirados a los costados del cuerpo, mantenga las rodillas suavemente estiradas y el cuerpo erguido. Meta el vientre hacia dentro y hacia arriba y coloque el peso del cuerpo ligeramente hacia delante, alargando la columna desde la base hasta la nuca. Relaje las costillas y abra el pecho. Trabaje la cara interior de los muslos y «cierre la cremallera» desde los talones hasta arriba. Sujete las pesas entre el dedo pulgar de cada mano y la palma.

Eleve y estire los brazos hacia delante hasta alcanzar la altura de los hombros, sin sobrepasar su amplitud, y manteniendo las palmas de las manos hacia arriba.

Movimiento

Sin mover la posición de los codos, flexiónelos haciendo subir los antebrazos hasta formar un ángulo de 90°. Mantenga la posición erguida. Con un movimiento controlado y sin mover los codos, recupere de nuevo la posición estirada de los brazos. Repita el movimiento de tres a cinco veces más.



Modificación

- Si tiene dificultad en mantener las muñecas alineadas, puede sujetar las pesas agarrándolas con todos los dedos de la mano.

Progresión

Para intensificar el trabajo, puede añadir una flexión y una extensión de la muñeca.

A tener en cuenta

- Recuerde que si le duele la espalda, los hombros, la nuca, los codos o las muñecas, debe realizar toda la serie, al principio, sin las pesas.
- Trabaje los brazos y la espalda desde el centro de energía.
- Manténgase erguido en la posición Pilates, conserve la caja bien alineada y el peso del cuerpo ligeramente hacia delante.
- Al extender los antebrazos, deje los codos suavemente estirados, sin forzar la articulación y conservando las muñecas alineadas. Alinee toda la columna desde la base hasta la nuca.

◆ BRAZOS A LOS LADOS 90°

NIVEL TÉCNICO: básico.
REPETICIONES: 4 a 6.
OBJETIVOS: trabajar la alineación corporal y el centro de energía; fortalecer la espalda, los hombros, los bíceps y los costados.

Posición inicial

Siga de pie, en la posición Pilates, y desde la posición inicial del ejercicio anterior continúe con las palmas de las manos hacia arriba y desplace los brazos lateralmente hasta los límites de su campo de visión.

Movimiento

Sin mover la posición de los codos, con un movimiento lento y controlado, flexione los codos haciendo subir los antebrazos hasta formar un ángulo de 90°. Extiéndalos con control. Repita este movimiento de tres a cinco veces más.

Modificación

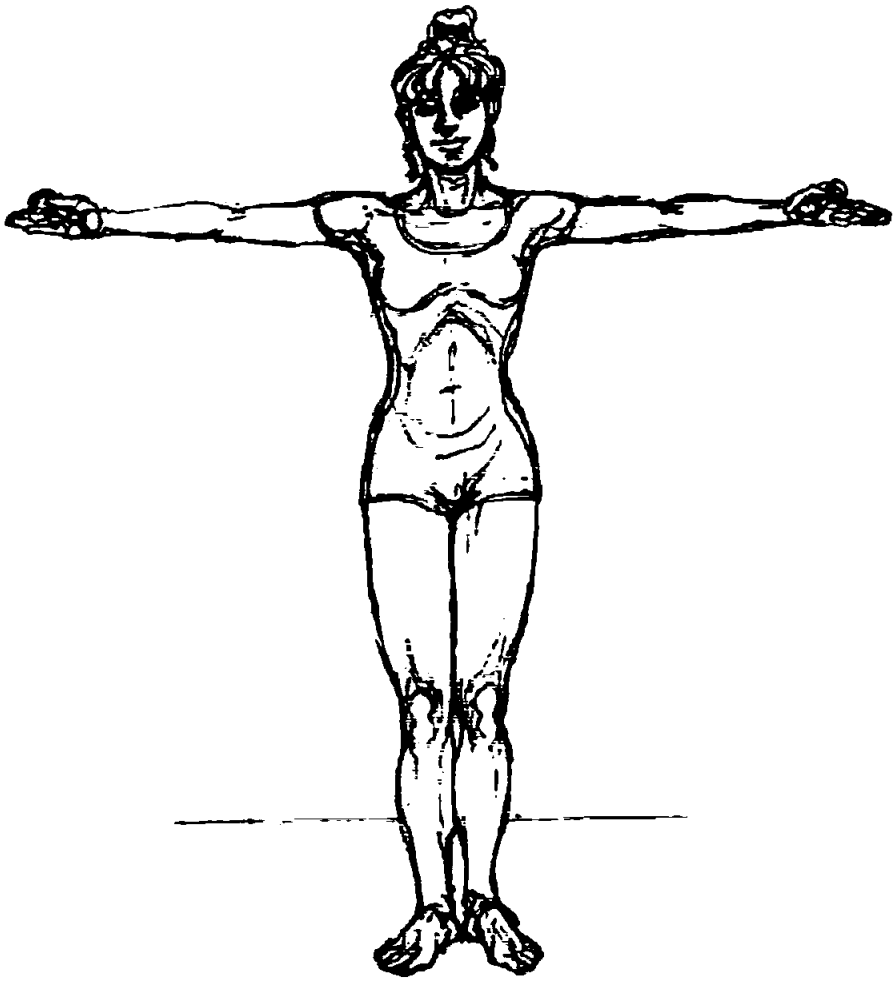
- Si tiene dificultad en mantener las muñecas alineadas, puede sujetar las pesas agarrándolas con todos los dedos de la mano.

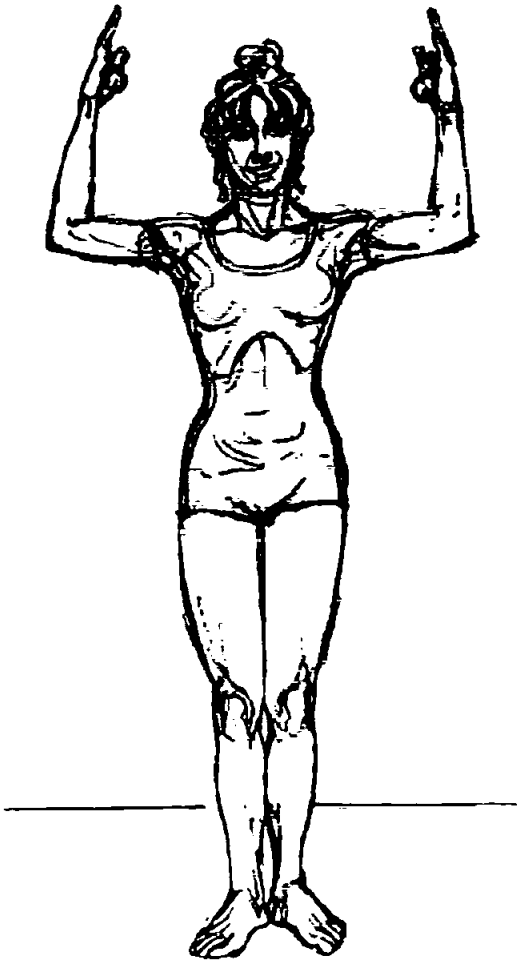
Progresión

Para intensificar el trabajo, puede añadir una flexión y una extensión de la muñeca.

A tener en cuenta

- Recuerde que si le duele la espalda, los hombros, la nuca, los codos o las muñecas, debe realizar toda la serie, al principio, sin las pesas.
- Trabaje los brazos y la espalda desde el centro de energía.





- Manténgase erguido en la posición Pilates, conserve la caja bien alineada y el peso del cuerpo ligeramente hacia delante.
- Al extender los antebrazos, deje los codos suavemente estirados, sin forzar la articulación y conservando las muñecas alineadas. Alinee toda la columna desde la base hasta la nuca.

◆ FLEXIONES DEL ANTEBRAZO DE PIE

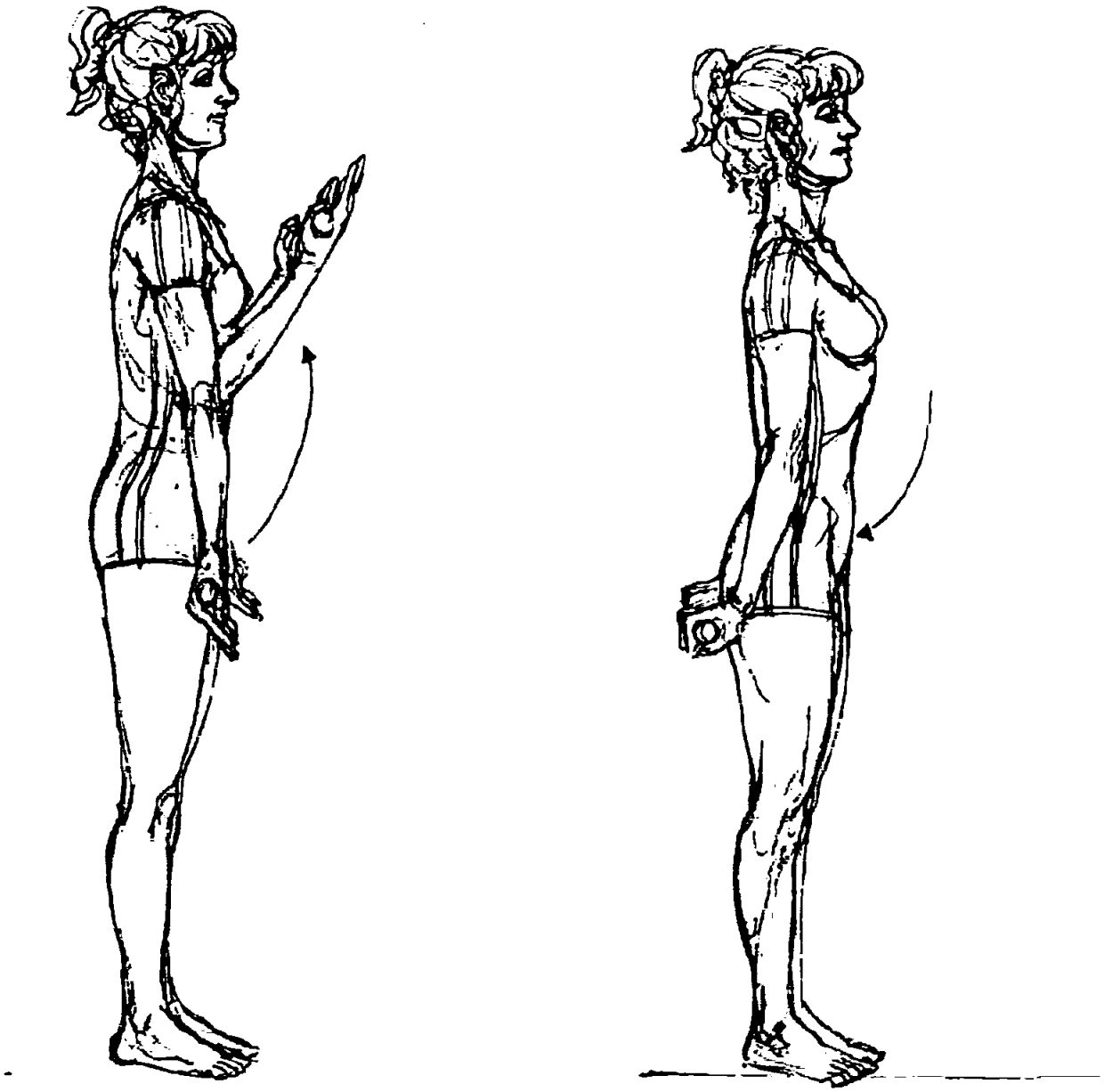
NIVEL TÉCNICO: básico.
REPETICIONES: 4 a 6.
OBJETIVOS: trabajar la alineación corporal y el centro de energía, los bíceps y los tríceps; fortalecer la espalda y los hombros.

Posición inicial

Desplace los brazos desde la posición inicial del ejercicio anterior a la posición inicial de *Brazos hacia delante 90°* (véase pág. 261) y hágalos descender conservando las palmas de las manos hacia arriba hasta los lados del cuerpo. Los codos debe mantenerlos pegados a la cintura.

Movimiento

Sin mover la posición de los codos, flexiónelos haciendo subir el antebrazo hasta alcanzar con las manos los hombros. Después, con un movimiento lento y controlado, extiéndalos. Repita este movimiento de tres a cinco veces más.



Modificación

- Si tiene dificultad en mantener las muñecas alineadas, puede sujetar las pesas agarrándolas con todos los dedos de la mano.

Progresión

Para intensificar el trabajo, puede añadir una flexión y una extensión de la muñeca.

A tener en cuenta

- Recuerde que si le duele la espalda, los hombros, la nuca, los codos o las muñecas, debe realizar toda la serie, al principio, sin las pesas.
- Trabaje los brazos y la espalda desde el centro de energía.
- Manténgase erguido en la posición Pilates, conserve la caja bien alineada y el peso del cuerpo ligeramente hacia delante.
- Al extender los antebrazos, deje los codos suavemente estirados, sin forzar la articulación y conservando las muñecas alineadas. Mantenga los codos pegados al cuerpo durante todo el ejercicio. Alinee toda la columna desde la base hasta la nuca.

2

EJERCICIOS DEL SISTEMA INTERMEDIO

◆ BOXEO

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 4 a 6 series.
OBJETIVOS: fortalecer la espalda, el centro de energía, los brazos y los hombros; trabajar la alineación corporal.

Posición inicial

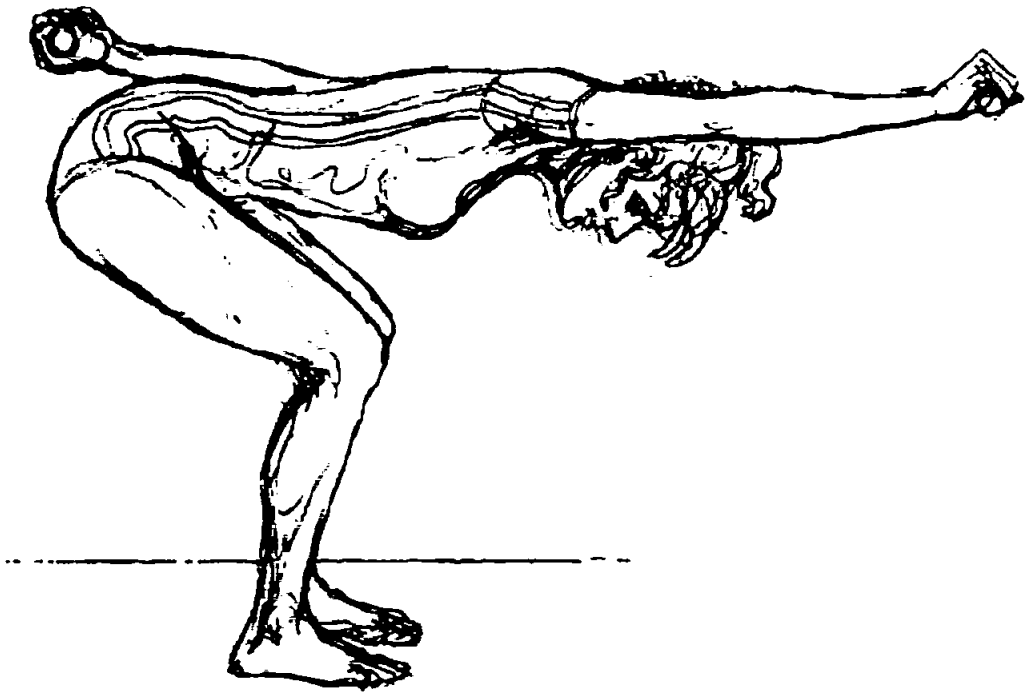
Partiendo de la posición Pilates de pie, separe las puntas de los pies hasta alcanzar una distancia equivalente a la de la amplitud de las caderas, después alinee los talones con las puntas de los pies. Lleve el mentón hacia el pecho y deje caer la cabeza. Mantenga los brazos relajados. Llevando el ombligo hacia la columna, ruede hacia abajo a la vez que flexiona las rodillas. Extienda la espalda horizontalmente dibujando una línea recta desde la rabadilla hasta la coronilla, como si fuera la «tabla de una mesa». Cierre las manos y lleve los puños hasta los hombros, manteniendo los codos cerca del cuerpo. Sitúe las caderas justo por encima de los talones.

Movimiento

Alternando los brazos, con un movimiento similar al que se realiza en el boxeo, estire un brazo hacia delante y otro hacia atrás. Oriente las palmas de la manos hacia abajo sin girar las muñecas. Cambie la posición de los brazos, el que está delante pasa atrás y el de atrás pasa adelante (esto es una serie). Repita de tres a cinco series más. Al terminar, relaje la cabeza y deje caer sus brazos hacia el suelo, vuelva a juntar los talones y las piernas en la posición Pilates y haga rodar la columna hacia arriba.

Modificación

- Si es principiante o tiene la columna vertebral rígida o débil, puede «redondear» un poco la zona lumbar.



A tener en cuenta

- Recuerde que si tiene dolor en la espalda, los hombros, la nuca, los codos o las muñecas, al principio debe realizar toda la serie sin las pesas.
- Tenga especial cuidado al realizar este ejercicio si tiene dolor o lesiones en la espalda; quizá deba esperar algún tiempo antes de hacerlo.
- Mantenga el peso del cuerpo ligeramente hacia delante y asegúrese de que las rodillas están flexionadas en la vertical con los pies.
- Use el centro de energía y realice los movimientos con control y sin brusquedad.
- Empuje el vientre hacia la columna y no arquee la zona lumbar.
- Mantenga los brazos alineados con el cuerpo y paralelos al suelo.

◆ LATERALES

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 2 a 4 series.
OBJETIVOS: trabajar y estirar la cintura y los costados; fortalecer el centro de energía.

Posición inicial

Después de realizar el ejercicio *Boxeo*, vuelva a la posición Pilates, de pie. Los brazos deben estar a los lados del cuerpo.

Movimiento

Flexionando el antebrazo, eleve un brazo y pégelo a la oreja, manteniendo el otro relajado al lado del cuerpo. Inspire a la vez que crece y, estirando el brazo alzado hacia arriba, flexione el tronco lateralmente y gire la cabeza hacia el costado del brazo que permanece relajado, dejándolo caer hacia el suelo. Desde la cintura, expulse el aire y flexione el codo del brazo alzado «abrazándose la cabeza» para incrementar el estiramiento. Inspire y estire el brazo alzado, sin despegarlo de la oreja, para regresar al centro. Invierta la posición de los brazos para estirar el otro costado del cuerpo (esto es una serie). Repita de una a tres series más.

Modificación

- Si tiene dificultad en mantener las muñecas alineadas, puede sujetar las pesas agarrándolas con todos los dedos de la mano.

A tener en cuenta

- Recuerde que si tiene dolor en la espalda, los hombros, la nuca, los codos o las muñecas, al principio debe realizar toda la serie sin las pesas.
- Tenga especial cuidado al realizar este ejercicio si tiene dolor o lesiones en la espalda.
- Empuje el vientre hacia la columna, elévese desde la cintura y mantenga las costillas hacia dentro.
- Conserve las caderas y los pies en la misma vertical durante todo el ejercicio. No acorte el lado de la cintura hacia donde flexiona el tronco. Trabaje en el control de la caja.

◆ EL MURCIÉLAGO

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 3 a 5.
OBJETIVOS: fortalecer la espalda, el centro de energía, los brazos y los hombros.

Posición inicial

Partiendo de la posición Pilates de pie, separe las puntas de los pies hasta alcanzar una distancia equivalente a la de la amplitud de las caderas; después alinee los talones con las puntas de los pies. Ruede hacia abajo con la cabeza y los brazos relajados y

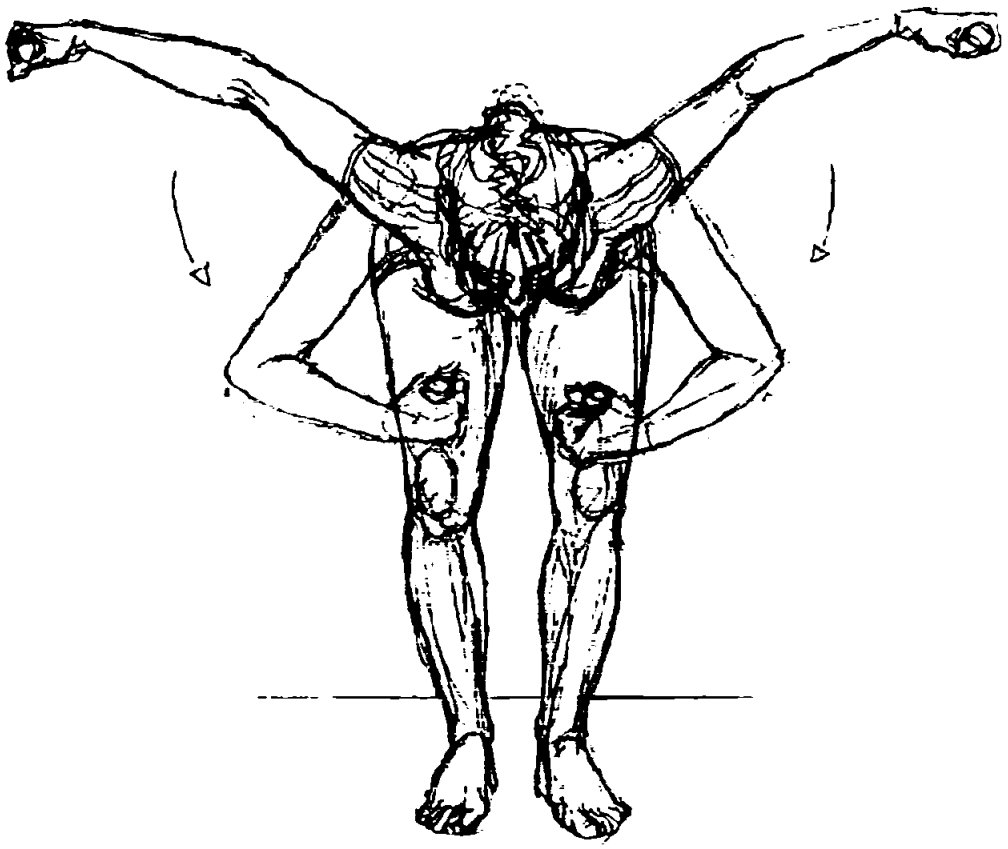
adopte la posición inicial del ejercicio *Boxeo* (véase pág. 269), pero llevando los puños a un palmo de distancia del esternón y manteniendo los codos flexionados y abiertos a los costados.

Movimiento

Empuje el vientre hacia dentro, alargue la columna y lleve los codos hacia el techo a la vez que extiende el brazo. Vuelva a flexionar los brazos llevando de nuevo las manos delante del esternón. Repita de dos a cuatro veces más. Al terminar, relaje la cabeza, deje caer los brazos hacia el suelo, adopte de nuevo la posición Pilates y haga rodar la columna hacia arriba.

Modificación

- Si es principiante o tiene la columna vertebral rígida o débil, puede «redondear» un poco la zona lumbar.



A tener en cuenta

- Recuerde que si tiene dolor en la espalda, los hombros, la nuca, los codos o las muñecas, al principio debe realizar toda la serie sin las pesas.
- Tenga especial cuidado al realizar este ejercicio si tiene dolor o lesiones en la espalda.
- Mantenga el peso del cuerpo ligeramente hacia delante y asegúrese de que las rodillas están flexionadas en la vertical con los pies.
- Use el centro de energía y realice los movimientos con control y sin brusquedad.
- Empuje el vientre hacia la columna y no arquee la zona lumbar.

◆ CREMALLERA

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 3 a 5.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, la espalda, los hombros, los brazos; trabajar el equilibrio y la coordinación.

Posición inicial

En posición Pilates, de pie. Sitúe los brazos estirados delante de los muslos y junte las pesas por los extremos. En caso de no usar las pesas, una los pulgares de cada mano.

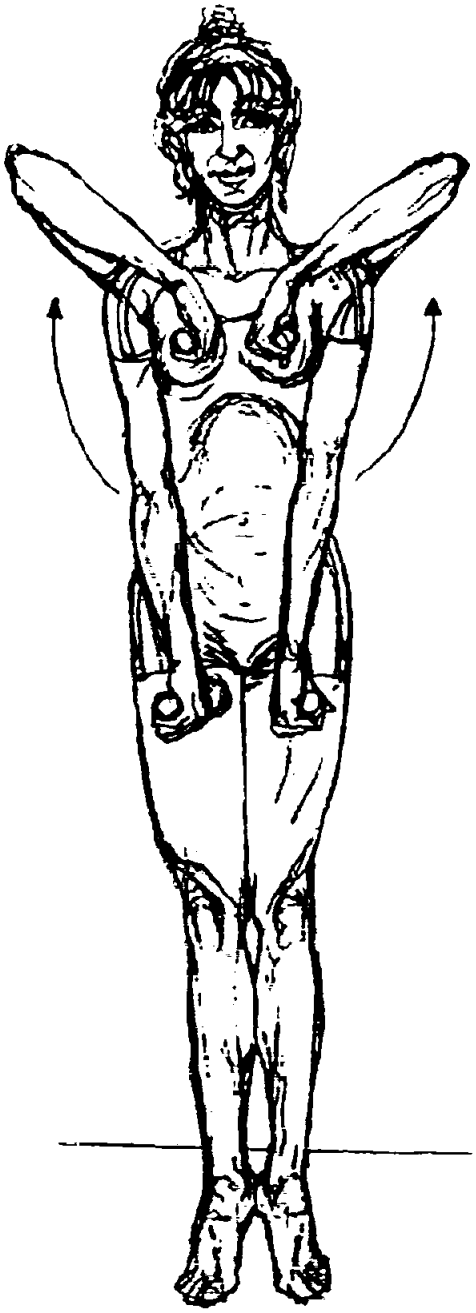
Movimiento

Eleve los talones juntos sobre los dedos de los pies a la vez que, imaginándose que cierra una cremallera, lleva las manos hacia el

mentón manteniendo los codos abiertos a los lados. Baje las manos y los brazos poco a poco, «abra la cremallera» a la vez que desciende los talones hacia el suelo oponiendo resistencia a la gravedad. Repita de dos a cuatro veces más.

Modificación

- Al principio, puede trabajar sin levantar los talones.



Progresión

Si desea trabajar más la coordinación, en lugar de realizar el movimiento de pies y brazos simultáneamente, puede realizar estas combinaciones: 1) cierre la cremallera, suba los talones, baje la cremallera, baje los talones; 2) suba los talones, cierre la cremallera, baje los talones, baje la cremallera.

A tener en cuenta

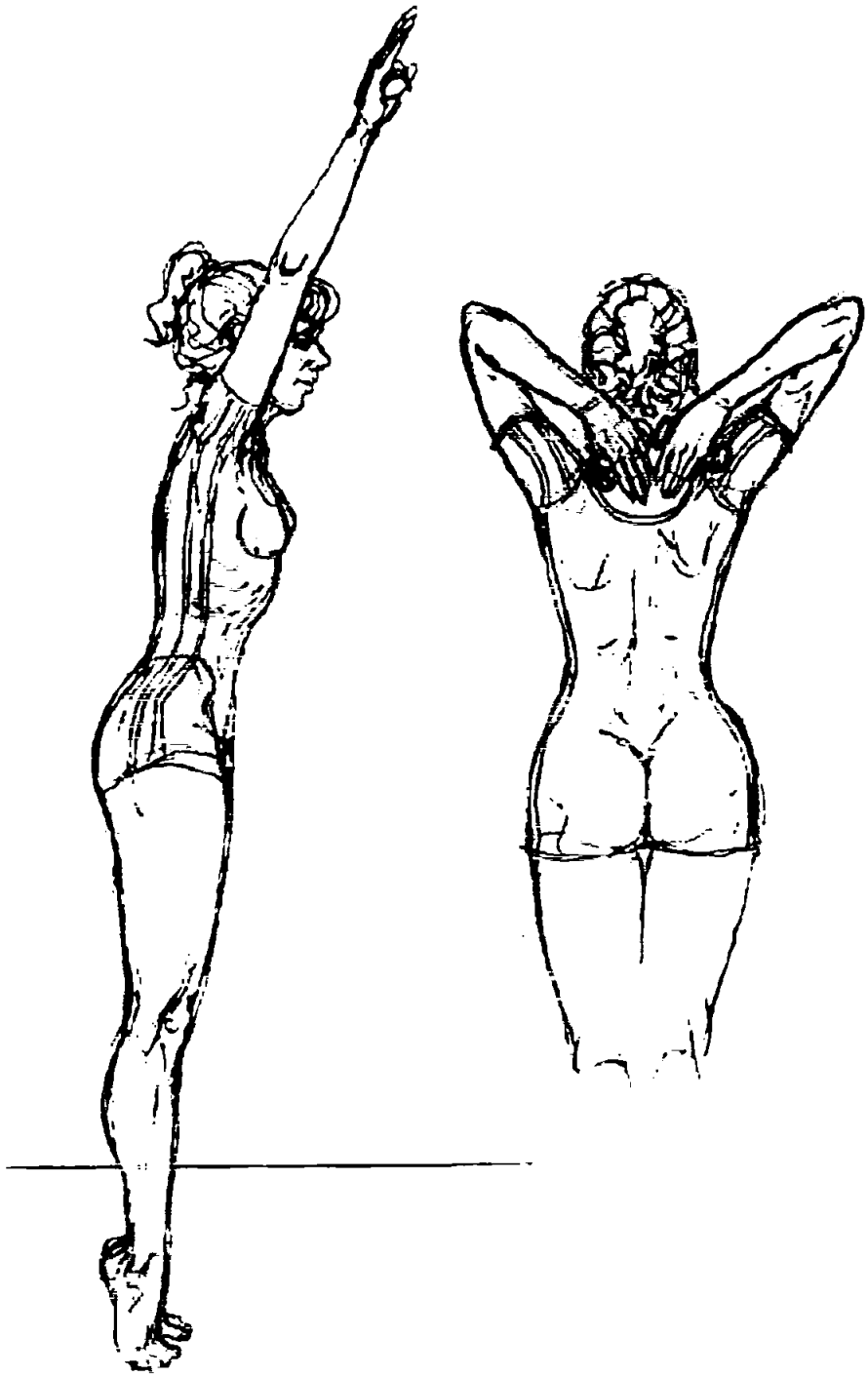
- Recuerde que si tiene dolor en la espalda, los hombros, la nuca, los codos o las muñecas, al principio debe realizar toda la serie sin las pesas.
- Trabaje desde el centro de energía; empuje el vientre hacia dentro y hacia arriba para evitar oscilar el cuepo al subir y bajar los talones. Mantenga los talones juntos en todo momento. Trabaje la «cremallera» también entre las piernas. Coordine la subida y la bajada de los talones con el movimiento de cierre y apertura de la «cremallera».
- Mantenga la columna estirada sin arquear la zona lumbar y procure no subir los hombros.

◆ AFEITADO

NIVEL TÉCNICO: intermedio.
REPETICIONES: 3 a 5.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, la espalda, los hombros, los brazos, los tríceps; trabajar el equilibrio y la coordinación.

Posición inicial

Después de la *Cremallera*, levante y estire los brazos en una ligera diagonal por encima de la cabeza manteniendo las pesas juntas. Incline el cuerpo ligeramente hacia delante. Lleve las pesas por detrás de la cabeza justo hasta la base de la nuca manteniendo los codos abiertos a los lados. Mantenga las costillas hacia dentro.



Movimiento

Sin separar las pesas en todo el trayecto, estire los brazos en una ligera diagonal (hacia delante y hacia arriba), como si se «afeitara» la parte posterior de la cabeza, a la vez que levanta los talones. Baje de nuevo las pesas, abriendo los codos y haciendo descender los talones. Repita de dos a cuatro veces más este movimiento.

Modificación

- Si no trabaja con pesas, mantenga juntos los pulgares y los índices, «dibujando un diamante».
- Al principio, puede trabajar sin levantar los talones.

Progresión

Si desea trabajar más el equilibrio y la coordinación, en lugar de realizar el movimiento de pies y brazos simultáneamente, realice estas combinaciones: 1) «afeite» la cabeza, suba los talones, baje los brazos, baje los talones; 2) suba los talones, afeite la cabeza, baje los talones, baje los brazos.

A tener en cuenta

- Recuerde que si tiene dolor en la espalda, los hombros, la nuca, los codos o las muñecas, al principio debe realizar toda la serie sin las pesas.
- Asegúrese de que el cuerpo permanece ligeramente inclinado hacia delante y elevándose desde el centro de energía.
- Mantenga las piernas y los talones juntos en todo momento en la posición Pilates.
- No olvide trabajar con los codos abiertos durante todo el ejercicio.

3

EJERCICIOS DEL SISTEMA AVANZADO

◆ FLEXIONES DEL ANTEBRAZO EN TABLA

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 4 a 6.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, los tríceps, la espalda; estirar y fortalecer los brazos.

Posición inicial

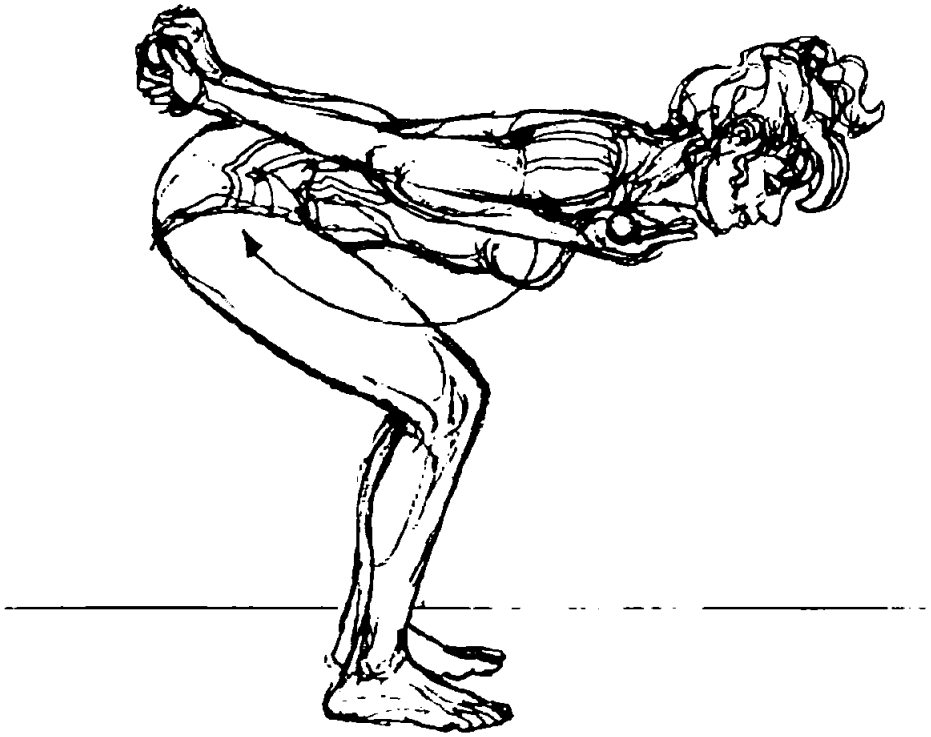
Partiendo de la posición Pilates de pie, separe las puntas de los pies hasta alcanzar una distancia equivalente a la de la amplitud de las caderas, después alinee los talones con las puntas de los pies. Haga rodar la columna hacia abajo y adopte con la espalda la posición de «tabla de una mesa», como en el ejercicio *Boxeo* (véase pág. 269). Conserve las rodillas en la vertical con los pies. Flexione los codos y péguelos al cuerpo manteniendo la palma de la mano mirando hacia los hombros. Empuje el vientre hacia la columna.

Movimiento

Sin separar los codos del cuerpo, extiéndalos completamente desplegando los antebrazos hacia atrás. Luego, extienda las muñecas también hacia atrás. Para regresar a la posición inicial, flexione las muñecas y luego los antebrazos. Repita este ejercicio de tres a cinco veces más. Al terminar, deje caer la cabeza y los brazos hacia abajo, vuelva a juntar los talones y las piernas para recuperar la posición Pilates y haga rodar la columna hacia arriba.

Modificación

- Si es principiante en este ejecicio o tiene la columna vertebral rígida o débil, puede «redondear» un poco la espalda.



A tener en cuenta

- Recuerde que si tiene dolor en la espalda, los hombros, la nuca, los codos o las muñecas, al principio debe realizar toda la serie sin las pesas.
- Tenga especial cuidado al realizar este ejercicio si tiene dolor o lesiones en la espalda.
- Use el centro de energía y alinee la cabeza con el resto de la columna en la posición «tabla». Conserve la columna estirada sin arquear la zona lumbar.
- Si ha realizado las *Flexiones del antebrazo de pie* (véase pág. 266), NO realice las *Flexiones del antebrazo en tabla.* Debe elegir una de las dos si desea realizar toda la serie con las pesas.

◆ EXPANSIÓN DEL PECHO

NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 2 series.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía y la espalda; trabajar la respiración, la apertura del pecho, el equilibrio; fortalecer y estirar la nuca.

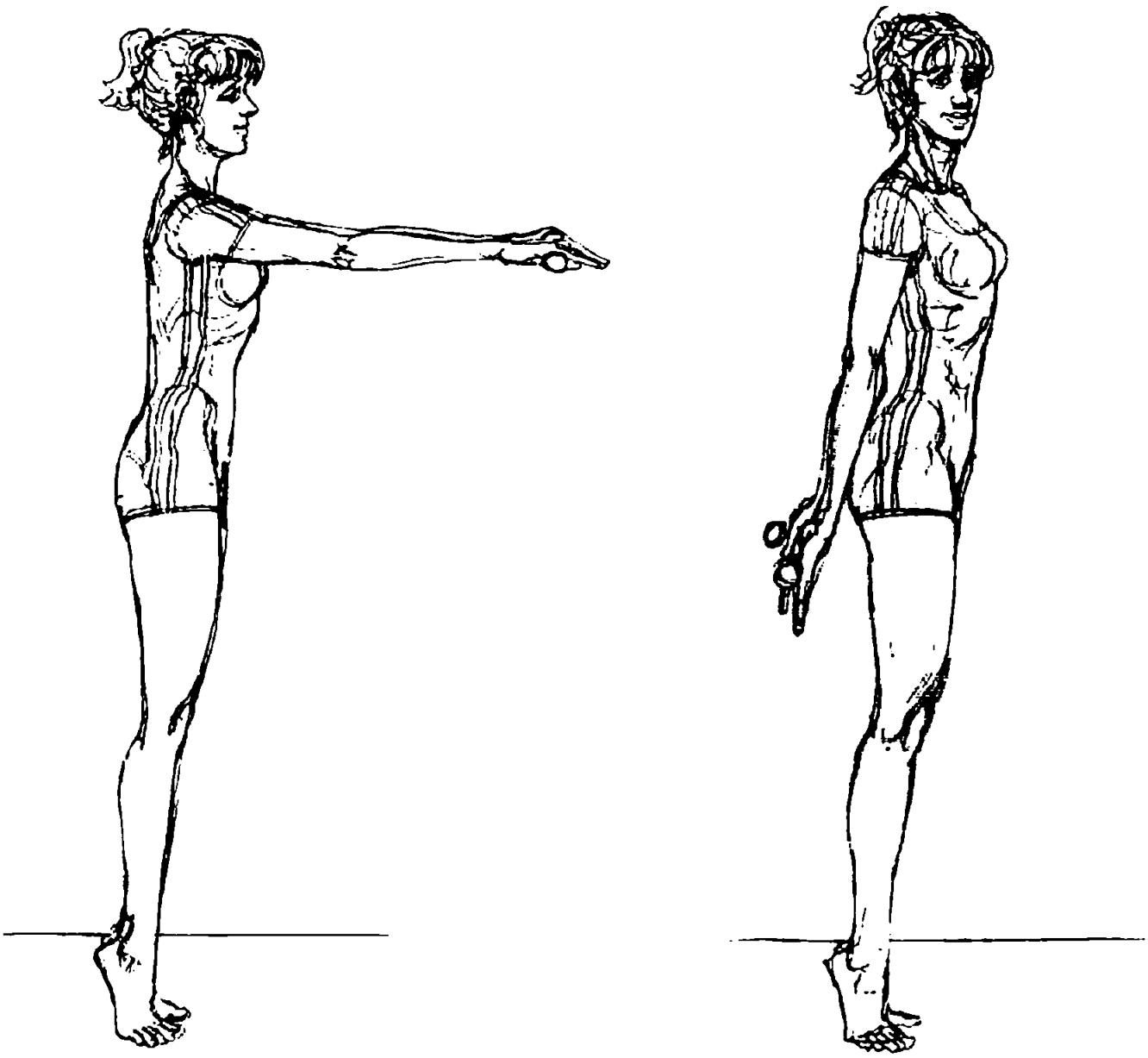
Posición inicial

En posición Pilates, de pie. Levante y estire los brazos hasta igualar la altura y la amplitud de los hombros. Mantenga las palmas de las manos orientadas hacia abajo.

Movimiento

Inspire y levante los talones a la vez que, elevándose desde el centro de energía, pasa los brazos por detrás de las caderas, abrien-

do el pecho y los hombros. Aguante el aire y la posición mientras mira sobre el hombro derecho alargando la nuca; regrese al centro, mire a la izquierda por encima del hombro y vuelva al centro. Espire haciendo regresar los brazos a la posición inicial y haciendo descender los talones. Repita una vez más alternando la dirección inicial del giro de la cabeza, es decir, comenzando a mirar sobre el hombro izquierdo. Esto completaría una serie. Realice otra más.



Modificación

- Al principio, puede trabajar sin levantar los talones.

A tener en cuenta

- Recuerde que si tiene dolor en la espalda, los hombros, la nuca, los codos o las muñecas, al principio debe realizar toda la serie sin las pesas.
- Asegúrese de que el cuerpo permanece ligeramente inclinado hacia delante y elevándose desde el centro de energía.
- Mantenga las piernas y los talones juntos durante todo el ejercicio.
- Mire por encima del hombro y alargue la parte posterior del cuello. Conserve el mentón ligeramente hacia la garganta.
- No arquee la zona lumbar de la columna y manténgala correctamente alineada y estirada.
- Evite que las costillas salgan hacia fuera.

◆ CÍRCULOS CON LOS BRAZOS

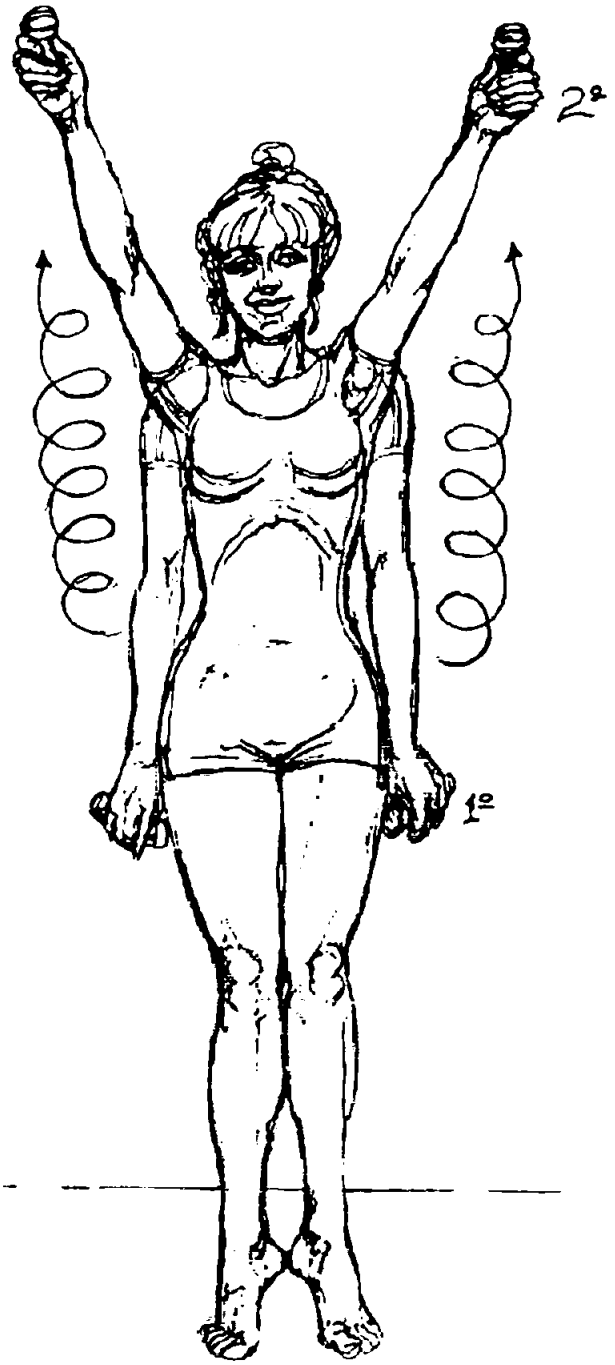
NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 2 series de 8 a 10 repeticiones.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, la espalda, los brazos; trabajar el control y el equilibrio.

Posición inicial

En posición Pilates, de pie. Estire los brazos por delante de los muslos. Mantenga las palmas de las manos orientadas hacia los muslos.

Movimiento

Elévese sobre los dedos de los pies a la vez que describe hacia afuera de ocho a diez pequeños círculos con los brazos, desplazándolos gradualmente en diagonal hacia arriba. Regrese a la posición inicial realizando los pequeños movimientos circulares de los brazos en el sentido opuesto, a la vez que hace descender los talones (esto es una serie). Repita otra serie.



Modificación

- Al principio, puede trabajar sin levantar los talones.

A tener en cuenta

- Recuerde que si tiene dolor en la espalda, los hombros, la nuca, los codos o las muñecas, al principio debe realizar toda la serie sin las pesas.
- Asegúrese de que el cuerpo permanece ligeramente inclinado hacia delante y elevándose desde el centro de energía.
- Mantenga las piernas y los talones juntos durante todo el ejercicio.
- Realice el movimiento circular con los brazos desde la articulación del hombro, y no con las muñecas o los antebrazos.
- Coordine la subida y la bajada de los talones con el movimiento de los brazos.
- No arquee la zona lumbar de la columna y manténgala correctamente alineada y estirada.
- Evite que las costillas salgan hacia fuera.

◆ ESTOCADAS

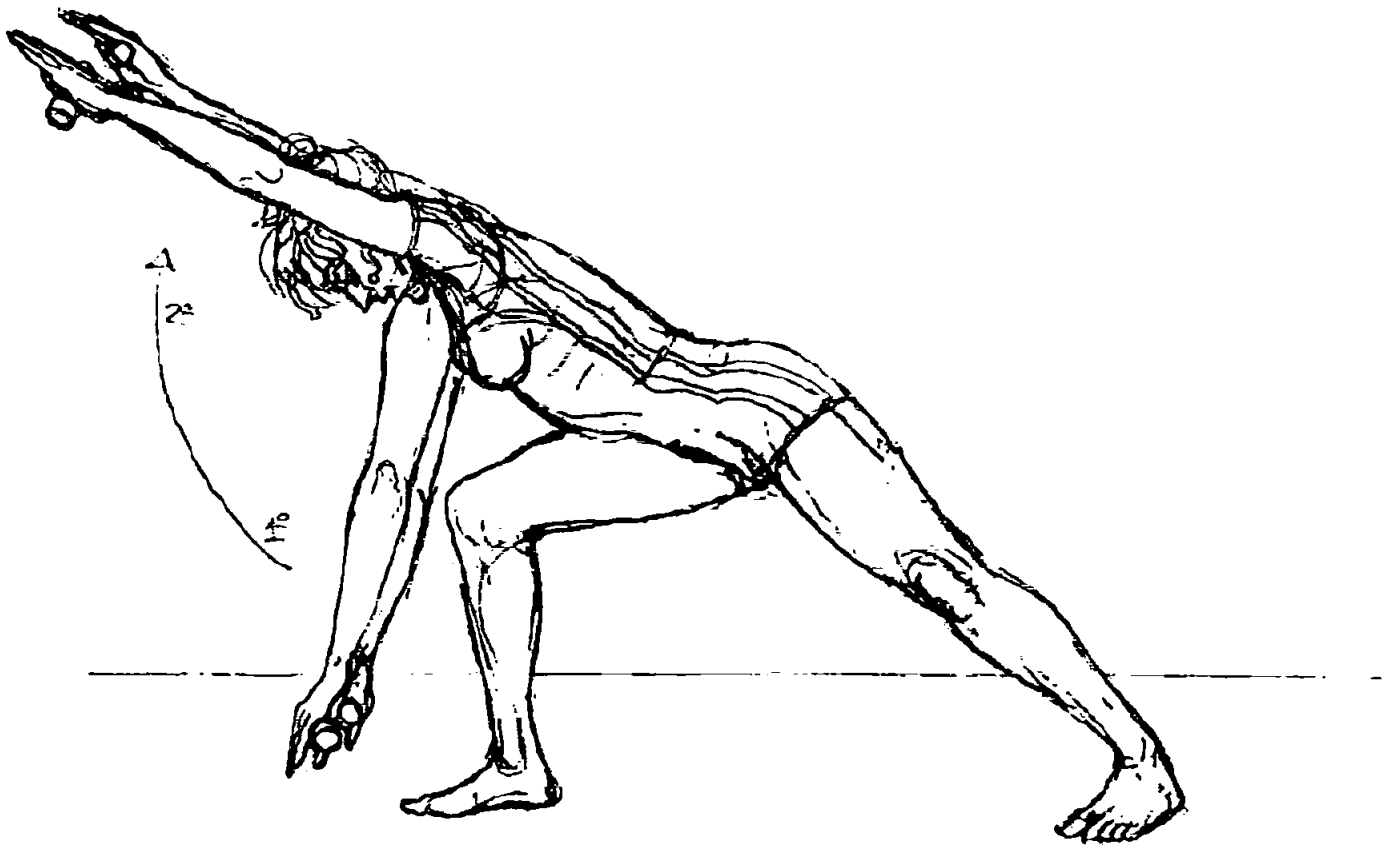
NIVEL TÉCNICO: avanzado.
REPETICIONES: 2 con cada pierna.
OBJETIVOS: fortalecer el centro de energía, la espalda, los brazos, los muslos; estirar las pantorrillas; trabajar el control.

Posición inicial

Empezando desde la posición Pilates, con los brazos a los lados, desplace un pie colocando el talón delante del arco del otro pie. Con un movimiento rápido y controlado, dé un paso al frente y en diagonal, incline el tronco hacia delante flexionando la rodilla y acercando el cuerpo hasta el muslo. Lleve simultáneamente los brazos estirados a la altura de las orejas, como si arremetiera con una «estocada», y mantenga la pierna posterior estirada. Dibuje una línea recta desde el talón de la pierna estirada hasta la nuca.

Movimiento

Baje los brazos estirados hasta que queden perpendiculares al suelo. Suba los brazos estirados de nuevo hasta la posición inicial del ejercicio. Repita el movimiento de los brazos una vez más. Tirando hacia arriba con el centro de energía, dé un paso atrás para



recuperar la posición erguida de pie inicial. Repita la estocada y luego alterne las piernas para repetir todo sobre la otra pierna.

A tener en cuenta

- Si tiene problemas en la espalda, las rodillas o las caderas, no realice este ejercicio.
- Mantenga el ombligo contra la columna en todo momento, y la espalda y el cuello estirados.
- Intente situarse en la posición inicial con un solo movimiento.
- Cuide que la rodilla no rebase la vertical de los dedos del pie de avance, y que las caderas no desciendan por debajo del nivel de la rodilla.
- No desplome el peso del tronco sobre el muslo. Baje y suba los brazos manteniendo el tronco inmóvil.
- Tire hacia atrás con la pierna posterior para equilibrar el peso e intente no levantar el talón del suelo.