

PRACTICA PILATES

Recupera el bienestar desde el interior

Concentración, control, centro, fluidez, respiración y precisión. Estos son los seis principios básicos del método pilates, una de las terapias más eficaces para mantener una espalda sana

No podría ser de otra manera, ya que, “el objetivo del pilates es mejorar la fortaleza de la zona del tronco inferior (vientre, suelo pélvico, zona lumbar), ya que es la que soporta el resto del cuerpo”, explica Laura Culat, directora y profesora en el Centre Pilates Laura Culat.

Ya en las primeras sesiones de pilates, es habitual que te sientas mucho mejor, y con la práctica desarrollarás no solo un cuerpo más fuerte y flexible y una figura notablemente más estilizada, sino también comprobarás cómo duermes mejor, cómo te mueves con mayor soltura y cómo tu mente y espíritu se fortalecen haciendo que tu forma de encarar la vida se vuelva más serena y menos exigente. En definitiva, en unas semanas, la armonía física, mental y emocional aflorará de forma natural.

DATE UNA “DUCHA INTERNA”

“Solo el hecho de iniciar una sesión de pilates y ponerse a respirar, ya te hace sentir mejor. Cuando empiezas a mover el diafragma, un músculo básico en Pilates –apunta Culat– empiezas lo que el propio Joseph Pilates, creador del método, denominaba una ducha interna: el corazón bombea con más fuerza y ritmo, pero sin acelerarse. El torrente sanguíneo circula con vigor y regularidad, la sangre se oxigena y se estimula el drenaje linfático, las vísceras y los órganos internos”.

AUMENTA TU AUTOCONTROL

El fortalecimiento de la musculatura es una de las principales consecuencias de la práctica de pilates y es clave para mantener una espalda sana. Gracias a las clases de pilates aprenderás a mover cada vértebra y cada músculo, mejorando tu capacidad para aumentar la precisión de cada movimiento. “El poder de la mente sobre el cuerpo hace que muchas personas se sorprendan al notar desde las primeras sesiones cómo les invade un bienestar especial y superior”, explica Laura Culat.



ELIGE UN BUEN PROFESOR

En la práctica del método pilates es muy importante encontrar un profesor experto y competente. Recuerda que el profesor de pilates debe haber finalizado con éxito el programa completo de certificación del nivel básico al avanzado y saber manejar todos los aparatos. Esta formación es necesaria y exigible. Además, debería tener una sólida vivencia del método y sólidos conocimientos teóricos y de anatomía.

“En principio, no es fácil que un alumno haga pilates en casa de forma correcta, ya que es imprescindible que el profesor vaya haciendo correcciones acerca de la postura y la respiración”, recomienda Laura Culat. Solo cuando el profesor de pilates cuenta con la formación adecuada “la alumna podrá, poco a poco, practicar pilates en casa”, concluye Culat. ■

EVA CARNERO