

pilates

La guía más accesible, didáctica y completa
para principiantes, nivel intermedio y avanzado

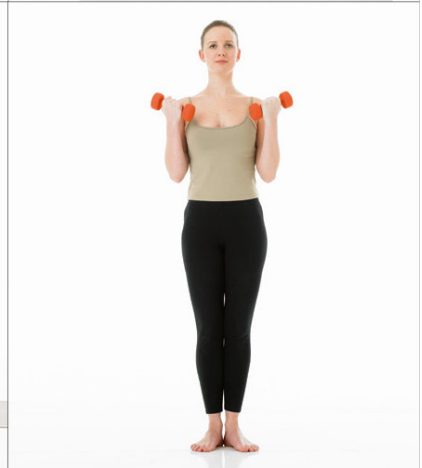
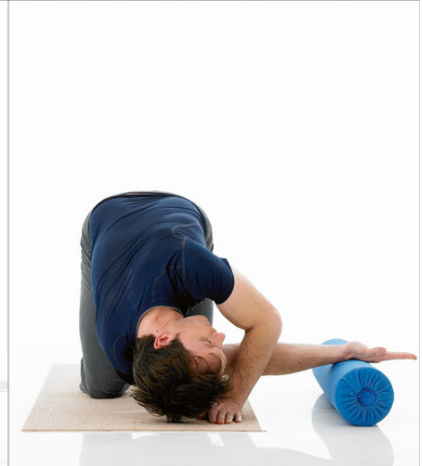
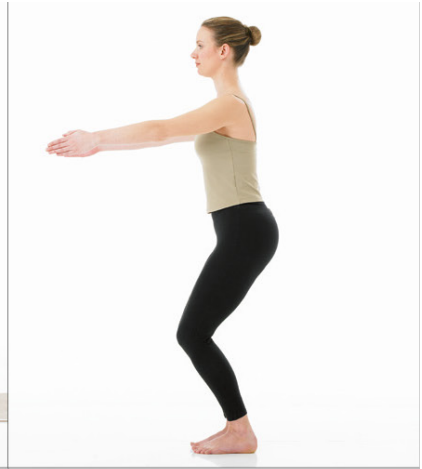
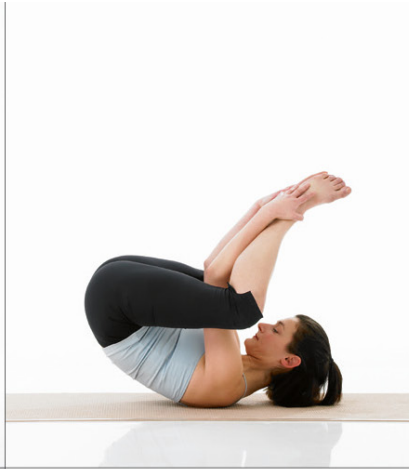


BLUME

Lynne Robinson
Lisa Bradshaw
Nathan Gardner

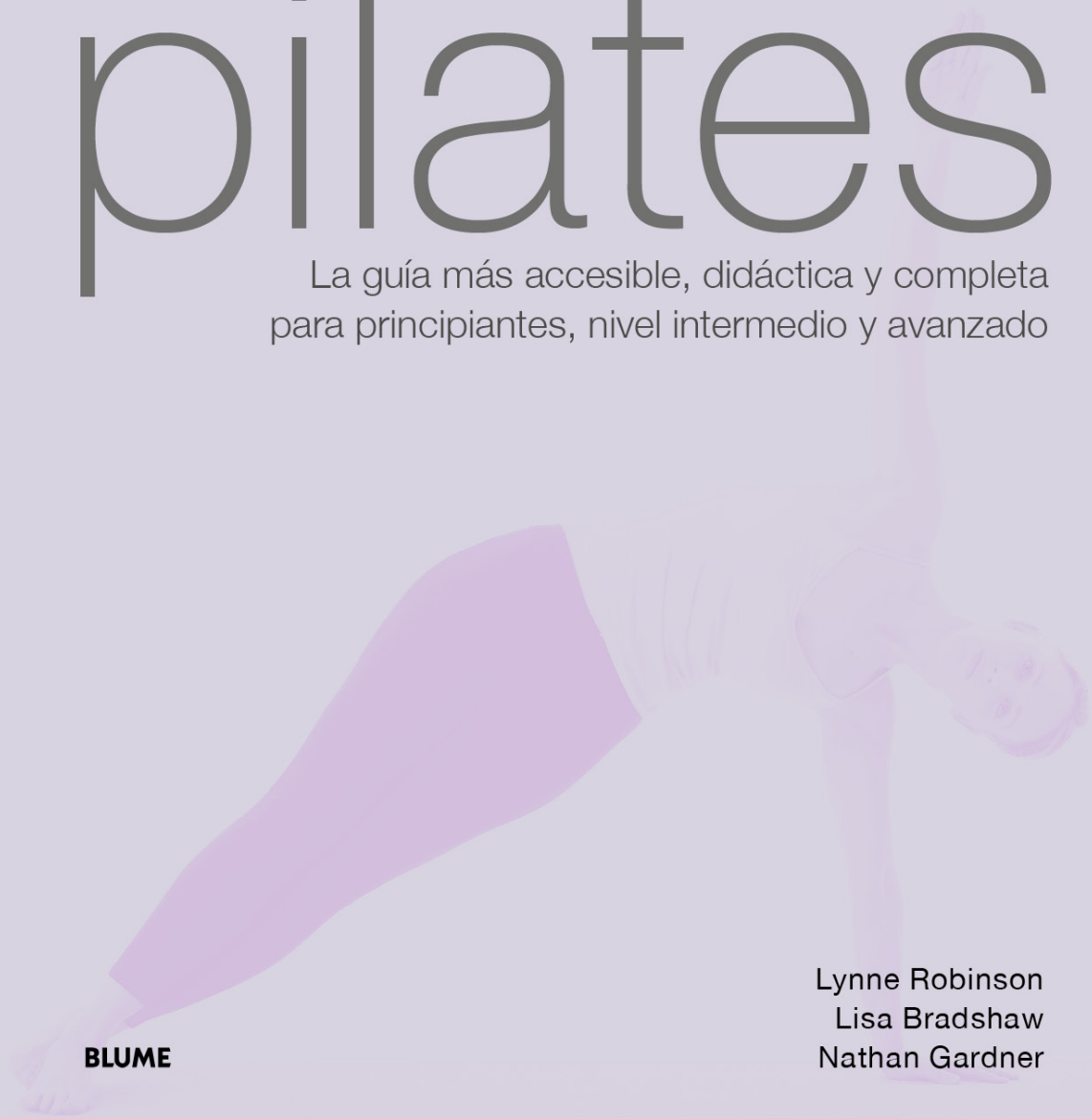
pilates





pilates

La guía más accesible, didáctica y completa
para principiantes, nivel intermedio y avanzado



BLUME

Lynne Robinson
Lisa Bradshaw
Nathan Gardner



Título original *The Pilates Bible*

Edición Katharina Hahn, Zoe Hughes Gough, Vicki Murrell

Diseño Louise Leffler

Fotografía Eddie Macdonald

Modelos Marie Bartlett, Nathan Gardner, Samir Kadi, Elena Kolobkova, Bridget Montague, Lynne Robinson

Maquillaje Marie Coulter (con Bobbi Brown)

Traducción Daniel Zamora Mola (profesor/entrenador de gimnasia), Remedios Diéguez Diéguez

Revisión técnica de la edición en lengua española

Bárbara Romero Acuña (profesora de yogapilates)

Coordinación de la edición en lengua española

Cristina Rodríguez Fischer

Primera edición en lengua española 2012

Nueva edición en lengua española 2022

Primera edición en formato electrónico 2022

© 2012, 2022 Naturart, S.A. Editado por BLUME

Carrer de les Alberes, 52, 2n, Vallvidrera

08017 Barcelona

Tel. 93 205 40 00 e-mail: info@blume.net

© 2009, 2022 Kyle Cathie Limited, Londres

© 2009, 2022 Lynne Robinson, Lisa Bradshaw

y Nathan Gardner

© 2009, 2022 de las fotografías Eddie Macdonald

I.S.B.N.: 978-84-19499-32-5

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sea por medios mecánicos o electrónicos, sin la debida autorización por escrito del editor.

WWW.BLUME.NET

El autor y el editor no pueden aceptar ningún tipo de responsabilidad por lesión o daños causados por la puesta en práctica de las técnicas que se incluyen en este libro. El objetivo de este libro no es convertirse en una guía para tratar los problemas graves de salud. Por favor, diríjase a un médico profesional si tiene dudas o preocupaciones con respecto a su estado de salud o nivel de condición física.

Contenido

Introducción	6	Capítulo seis: Pilates para la salud	234
El legado de Joseph Pilates	6	ARTICULACIONES SALUDABLES	236
El desarrollo de Body Control Pilates	7	Articulaciones de las extremidades inferiores:	
Los principios fundamentales	7	caderas, rodillas, pies y tobillos	237
Cómo usar este libro	8	Articulaciones de las extremidades superiores:	
Antes de empezar	9	hombros, codos y muñecas	240
		Articulaciones de la columna: zona lumbar,	
Capítulo uno: Los fundamentos del pilates	10	zona cervical y el cuello	242
Precisión (alineación)	12	HUESOS SALUDABLES	248
Respiración	26	CORAZÓN SALUDABLE	250
Centralización	29	EQUILIBRAR CUERPO Y MENTE	251
Movilidad	38	PILATES PRENATAL	252
		POSPARTO	258
Capítulo dos: El programa para principiantes	46	MENOPAUSIA Y POSMENOPAUSIA	259
Los ejercicios	48		
Entrenamientos	86	Capítulo siete: Pilates para el trabajo y el ocio	260
		ESTILO DE VIDA SEDENTARIO	262
Capítulo tres: El programa intermedio	88	Trabajo	262
Los ejercicios	90	Ocio	263
Entrenamientos	130	Viajes	263
		ESTILO DE VIDA ACTIVO	264
Capítulo cuatro: El programa avanzado	132	Trabajo manual	264
Los ejercicios	134	Tareas domésticas y bricolaje	265
Entrenamientos	166	PILATES EN EL GIMNASIO	266
		PILATES PARA EL DEPORTE	280
Capítulo cinco: El equipamiento en pilates	168		
Reformer	170	Más información	284
Cadillac	178	Índice	286
Silla	184	Agradecimientos	288
Barril	190		
EQUIPAMIENTO PEQUEÑO			
La banda	194		
La pelota pequeña	202		
El aro tonificante	208		
El balón grande	215		
El rodillo de espuma	221		
Pesas	228		

Introducción

Poco antes de morir, en 1967, Joseph Pilates predijo que algún día todo el mundo oiría hablar de su método. Fue necesaria la dedicación de un grupo de maestros y clientes comprometidos para mantener vivo su método a lo largo de la década de 1990, pero al comienzo del nuevo milenio, el pilates había saltado por fin a la escena del gimnasio. Ahora firmemente establecido, el pilates sigue creciendo sin parar en todo el mundo.

¿Qué pasa con el pilates, que hace que la gente repita semana tras semana? Tal vez no resulte sorprendente que este método empezara a conseguir más adeptos con el cambio de siglo, momento en que las personas empezaron a buscar una forma de practicar ejercicio físico de modo más reflexivo, un método que combinara la condición mental y la física y que permitiera obtener una mente sana en un cuerpo fuerte. Desde la primera sesión, es posible obtener beneficios.

«En 10 sesiones sentirá la diferencia, en 20 verá la diferencia, en 30 tendrá un cuerpo nuevo.»

Regreso a la vida a través de la controlología, Joseph Pilates

Somos afortunados de que Joseph y su esposa Clara dejaran un enorme legado de trabajo tanto en la colchoneta como en lo que respecta a equipamiento. En este libro trataremos de hacer justicia a ese legado, aunque no es una tarea fácil. Actualmente existen muchas «escuelas» de pilates diferentes. Mientras algunas siguen estrechamente la obra original de Joseph, en Body Control Pilates hemos permitido que su método evolucione con el tiempo.

El legado de Joseph Pilates

Nacido en Mönchengladbach, Alemania, Joseph Pilates sufrió una serie de enfermedades infantiles graves, como raquitismo, asma y fiebre reumática. En consecuencia, los médicos advirtieron a sus padres que su esperanza de vida sería muy corta. ¡Qué equivocados estaban! Desde muy joven, Joseph tenía una gran determinación. A través de la experimentación mediante diferentes enfoques de salud y de fisioterapia, consiguió reconstruir su fuerza corporal.

Algunos elementos del método que utilizó (yoga, artes marciales, gimnasia, esquí, defensa personal, danza, formación circense y entrenamiento con pesas) se reconocen en sus enseñanzas.

Al seleccionar y hacer suyos los aspectos más efectivos de cada uno, fue capaz de desarrollar un sistema que promoviera el equilibrio perfecto entre la fuerza y la flexibilidad, al que denominó *controlología*.

Tras entrenar físicamente y en defensa personal a la policía y al ejército, en Inglaterra, y después de permanecer interno en un campo de concentración durante la primera guerra mundial, Joseph regresó a Alemania, donde impartió clases de autodefensa a la policía de Hamburgo y al ejército alemán. En 1926 decidió emigrar a Estados Unidos. Esta decisión cambió literalmente su vida, ya que a bordo del barco en el que viajaba conoció a la que habría de ser su futura esposa Clara; cuando se dieron cuenta de que ambos compartían los mismos puntos de vista sobre la condición y la forma física, decidieron iniciar un proyecto juntos en su estudio de Nueva York, basándose en la controlología.

Para Joe, conocido con este nombre entre sus amigos, y Clara, el estudio era más una forma de vida que un negocio. Estaban más preocupados por enseñar a sus pacientes que por la gestión de sus finanzas, así que ambos mostraron una enorme generosidad al compartir ideas y conocimiento. Mientras que al principio sus pacientes eran hombres en su mayoría, muchos de ellos boxeadores, la proximidad del estudio al New York City Ballet alentó a los bailarines a acudir a Joe cuando sufrían lesiones. Numerosos bailarines llegaron a convertirse en ayudantes e influyeron en el desarrollo del método. Con el transcurso del tiempo, los ejercicios originales basados en el trabajo sobre una colchoneta se desarrollaron para crear elementos de equipamiento (páginas 168-193), ya que con ellos se mejoraba la fuerza y la flexibilidad de los pacientes. Su excelente diseño del equipamiento varía hoy muy poco del original.

Fue en este estudio situado en la Octava Avenida donde se definió el método Pilates como lo conocemos en la actualidad. Joseph, un gran apasionado, dirigió el estudio con mano de hierro. La prueba la tenemos en su condición física: a pesar de su adicción a los puros vivió hasta los 84 años. Creía firmemente en su método, el cual, tras su muerte, se empezó a denominar pilates y se convirtió en un compromiso con un estilo de vida saludable.

Querido y respetado por sus clientes, Joseph nunca puso en duda que un día su método sería popular en todo el mundo: muchas de sus ideas, tanto a nivel de salud como de estado

físico, le convierten en un visionario. Su creencia en el valor de la autodisciplina, la autoayuda y la importancia que intuitivamente colocó en los fundamentos del pilates, como centro de fuerza, vendrían a ser clínicamente reconocidos por estudios de investigación llevados a cabo más de veinte años después de su muerte.

El desarrollo de Body Control Pilates

Body Control Pilates fue fundado en 1995 para que los beneficios del pilates fueran accesibles para todo el mundo, con independencia de su edad, ingresos o condición física. Esto supuso un cambio fundamental en el enfoque del pilates que había predominado hasta entonces. Existía la necesidad de proporcionar una forma más estructurada y moderna que respondiera a esos objetivos, creando un programa único que llevara de modo progresivo y con seguridad al trabajo original de Joseph, que se complementaba con un completo programa de entrenamiento que permitiera crear una red internacional de profesores de Body Control Pilates. Para conseguirlo, se volvió a la enseñanza original de Joseph y se incluyeron modificaciones. El método pilates no se concibe como un conjunto de ejercicios, sino más bien como un enfoque para el entrenamiento de la mente y el cuerpo, un método reflexivo del movimiento. Así se ha desarrollado e incrementado su técnica.

Aprovechando los últimos avances en investigación deportiva y médica, nos aseguramos de que el Body Control Pilates es seguro y eficaz. Plenamente conscientes de que nuestros maestros más importantes son nuestros propios cuerpos y nuestros propios clientes, hemos cambiado muchos de los ejercicios originales clásicos, ya que resultan de difícil ejecución para la media de la población, y se introducen de forma progresiva. Cada uno de nuestros ejercicios enseña una nueva habilidad motora, de modo que la conciencia corporal se desarrolla de forma gradual, del mismo modo que la fuerza y la flexibilidad, lo que da como resultado una mejora de la postura y de la coordinación. Cada ejercicio le acercará un paso más hacia el trabajo original de Joseph. Tenemos la convicción de que es la calidad de la enseñanza la que define un buen Pilates, y nos sentimos orgullosos de que, en la actualidad, Body Control Pilates sea una referencia de enseñanza de calidad. Hasta la fecha, hemos preparado a más de 1.200 profesores en todo el mundo.

Los principios fundamentales

Para practicar pilates con efectividad necesitará comprender la filosofía básica que subyace al método. Joseph Pilates afirma

que uno de los principales objetivos es conseguir el control absoluto del cuerpo. Él se inspiró en las artes marciales: movimientos que se realizan con suma consciencia, lentos, controlados y fluidos. Con el transcurso de los años, las diferentes escuelas de pilates han desarrollado algunos principios adicionales. Si bien éstos pueden variar en número y denominación, son fundamentalmente lo mismo.

En Body Control Pilates relacionamos ocho principios que sustentan nuestro enfoque y práctica del pilates:

- Concentración
- Relajación
- Precisión (alineación)
- Respiración
- Centralización
- Coordinación
- Fluidéz del movimiento
- Resistencia

Concentración

Ser consciente del cuerpo mientras se realizan los movimientos resulta clave. Con el fin de lograr un cambio en su forma de moverse, el cuerpo y la mente tienen que trabajar juntos. El pilates le ayudará a desarrollar una mayor conciencia corporal y control a través de la concentración en el detalle y en la precisión de los ejercicios. Cuando uno trabaja de forma consciente los movimientos que realiza dentro de cada ejercicio, poco a poco va automatizando esos movimientos y logra mejorar de forma inconsciente la manera en la que el cuerpo se mueve en la vida diaria.

Relajación

La relajación de la mente y el cuerpo es una parte esencial en cualquier sesión de pilates. Centrarse en liberar las zonas de tensión del cuerpo antes y durante el ejercicio es importante, ya que permite que se produzca un cambio constructivo. A medida que se concentra en sus movimientos, su mente se siente relajada y se libera del estrés. Es de vital importancia procurar liberar la tensión no deseada del cuerpo antes y durante los ejercicios. Si mantiene la tensión, los músculos hiperactivos que tienden a dominar sus movimientos seguirán tensos. Por esta razón, necesita tomarse el tiempo preciso para liberar las zonas de tensión al inicio de sus entrenamientos. Esto se puede conseguir con la posición de relajación (página 14) o con cualquiera de las posiciones de inicio.

los fundamentos

Precisión (alineación)

Una alineación correcta al principio y durante los ejercicios es absolutamente básica. Mediante la alineación correcta del cuerpo se llevan las articulaciones y los tejidos blandos a sus zonas naturales neutras, se refuerzan los patrones saludables y las articulaciones se mantienen sanas. La precisión del movimiento es la clave para la buena práctica del pilates.

Respiración

La respiración es la esencia de la vida misma. Se trata de un proceso de movimiento por derecho propio y por lo tanto tiene gran importancia en la eficacia de cada movimiento. Sincronizar la respiración con los movimientos es clave en el pilates. Al igual que con cualquier otro movimiento, se busca la precisión y la eficacia. Lo mismo ocurre con la respiración: aprender a respirar mejor durante el movimiento ayuda tanto a la mente como al cuerpo a relajarse, recargarse y concentrarse.

Centralización

En función de la escuela de pilates, se puede denominar también *estabilidad del centro* o *uso del centro neurálgico*. El Pilates busca mantener el apoyo y el control del cuerpo conforme se realiza el movimiento. Lo consigue mediante la implicación de los músculos del «centro de poder» que le ayudarán a controlar y a estabilizar el movimiento. Mantenerse centrado implica utilizar los músculos adecuados para estabilizar el centro. Todos los movimientos del pilates parten de un centro de fuerza o de poder. Los músculos que se utilizan en este proceso de centralización deben ser tanto dinámicos como receptivos, y así cumplir con las exigencias del movimiento que se realiza.

Coordinación

Cada movimiento que se realiza durante un ejercicio de pilates debe hacerse con un control consciente. Al concentrarse en la calidad y en el detalle de cada uno de los movimientos que constituyen un ejercicio, se mejorarán con mayor eficacia la coordinación, el control, la movilidad, la fuerza y la eficiencia general.

Fluidez del movimiento

Los movimientos del pilates son controlados, gráciles y fluidos, y se prolongan hacia el exterior desde un centro fuerte. Eficiencia y fluidez son fundamentales para realizar los ejercicios correctamente. Le enseñarán cómo articular la columna vertebral

a través de la flexión, la extensión, la flexión lateral y la rotación, y aprenderá a mover la columna vértebra a vértebra. Del mismo modo será capaz de imprimir movimiento a sus articulaciones a través de su gama natural de movilidad. El resultado final serán músculos largos y magros pero más fuertes en toda su gama de movimiento.

Resistencia (resistencia muscular)

Por lo general, los ejercicios de pilates se repiten pocas veces, ya que la importancia radica en la calidad y no en la cantidad. Cada vez que consiga perfeccionar un ejercicio, habrá aprendido una nueva habilidad motora. Cuando se sienta preparado, podrá añadir ejercicios más difíciles a su programa. Éstos añadirán resistencia muscular a su cuerpo.

«La buena condición física se basa en la consecución y el mantenimiento de un cuerpo desarrollado de modo uniforme, y de una mente sana, capaces de ejecutar, de un modo natural, sencillo y satisfactorio, múltiples y variadas tareas con entusiasmo espontáneo y placer.»

Regreso a la vida a través de la controlología, Joseph Pilates.

Cómo usar este libro

Con independencia de su experiencia en pilates, debe comenzar con los fundamentos (página 10). Este capítulo contiene todas las habilidades motoras básicas y es la base sobre la cual se construye el programa. Incluso si tiene experiencia, esperamos que el capítulo le resulte informativo y de utilidad. Podrá comprobar que bajo los encabezamientos (precisión, respiración, centralización y movilidad) hallará ejercicios que le ilustrarán estas habilidades fundamentales. Antes de empezar cada ejercicio, léalo varias veces. Tenga en cuenta la información que se incluye en el cuadro de color al inicio de cada ejercicio: le dará una clara comprensión de los principales objetivos del ejercicio. Tómese el tiempo para situarse en una posición de inicio conecta, ya que ello repercutirá en la precisión de sus movimientos. (Las diferentes posiciones de inicio se explican en las páginas 14-25.) Asegúrese de que comprende todos los movimientos que se describen. Si observa las fotografías que los acompañan, verá que se reproduce la secuencia de movimientos. Esto también le dará una imagen visual de lo que intenta conseguir. Los puntos de seguimiento al final ofrecen consejos adicionales sobre cómo perfeccionar su técnica y evitar errores comunes.

El programa le permite trabajar a un ritmo propio y construir sus habilidades paso a paso. Cuando se sienta seguro en los principios fundamentales, podrá pasar al programa para principiantes (página 46). Al final de esta sección, encontrará ejercicios de duraciones variables. Estas muestras de ejercicios le darán una idea de cómo equilibrar una sesión. También deberá crear sus propios entrenamientos. Cuando lo haga, le aconsejamos que tome nota de las recomendaciones que se incluyen en la sección de entrenamientos. Por ejemplo, deberá incluir todos los movimientos de la columna (flexión, rotación, extensión y flexión lateral). Tómese el tiempo preciso para preparar su cuerpo antes de empezar y para relajarse después. A ser posible, lo ideal sería practicar tres horas por semana. Si eso no es posible, no se preocupe: incluso una práctica del pilates escasa, aunque regular, es muy recomendable.

Una vez que se sienta capaz y cómodo con los ejercicios del programa para principiantes, podrá empezar con el programa intermedio (página 88). Algunos de los ejercicios en esta sección son muy difíciles, así que tómese su tiempo y sea paciente. Resulta importante que continúe incluyendo ejercicios fundamentales y de principiantes, ya que éstos le ayudarán a construir su fuerza, su flexibilidad y a ampliar su conocimiento de la técnica. Al final del capítulo también se proporcionan ejemplos de ejercicios.

El programa avanzado es el último y el más difícil. Requiere de un nivel básico de alta resistencia, coordinación y flexibilidad. Puede necesitar años de práctica lograr realizar estos ejercicios, por lo que considérellos como un camino progresivo y disfrute del proceso hasta conseguir su ejecución. Al final de esta sección, encontrará un entrenamiento avanzado (página 166), que suele denominarse «total» (Full Mat) o «clásica» (Classical Mat). Se trata del programa completo, mental y físico, que originalmente creó Joseph Pilates.

En el capítulo cinco descubrirá cómo se interrelacionan el trabajo sobre colchoneta y el equipamiento. Esta sección le llevará a través de una selección de ejercicios para cada equipamiento (Reformer, Cadillac, Silla y Barril). Si está interesado en trabajar en casa con equipamiento pequeño, hemos incluido una sección donde encontrará ejercicios para todos los niveles usando bandas elásticas, pelotas inflables grandes y pequeñas, aros de tonificación, rodillos de espuma y pesas.

El pilates goza de una amplia variedad de aplicaciones, entre ellas, se puede convertir en una ayuda para solucionar problemas de salud. Por supuesto, no sustituye al consejo del médico, pero puede

convertirse en una guía para ayudar a mantener la salud a través de las diferentes etapas de la vida.

Los principios del pilates no deben limitarse a las sesiones per se, sino que se deberían integrar en su vida cotidiana. Con esto en mente, el capítulo final ofrece consejos y ejercicios adecuados para una amplia gama de actividades, para trabajar y jugar.

Antes de empezar

El equipamiento que necesitará es el siguiente:

- una alfombra acolchada antideslizante
- una toalla doblada o una pequeña almohada plana
- una almohada gruesa
- una banda elástica de resistencia media o una larga elástica

Prepare siempre el espacio en el que va a practicar ejercicio: debe tener una temperatura agradable, ser cómodo y estar exento de distracciones. Asegúrese de que tiene suficiente espacio para mover los brazos y las piernas sin tocar ningún mueble. Si lo desea, puede poner un poco de música de fondo, pero debe estar tranquilo y ¡no distraerse!

Puede resultarle útil verificar su alineación inicial en un espejo.

Use ropa que le permita un movimiento libre y con la que pueda a la vez comprobar su alineación.

Es preferible ejercitarse descalzo, aunque puede usar calcetines antideslizantes.

Por favor, no practique ejercicio si:

- no se siente bien
- acaba de comer una comida pesada
- ha bebido alcohol
- sufre dolor a causa de una lesión
- está tomando analgésicos
- está bajo tratamiento médico o tomado medicamentos

Recuerde que siempre resulta prudente consultar a su médico antes de iniciar un nuevo programa de ejercicios. Muchos de ellos son excelentes para los problemas relacionados con la espalda, pero déjese asesorar antes por un experto. Del mismo modo, no todos los ejercicios de este programa son adecuados para su ejecución durante el embarazo.

Este libro le resultará de valiosa ayuda tanto si va a iniciarse en el pilates como si ya lo practica con asiduidad, es un profesional experimentado o un médico.

Capítulo uno: Los fundamentos del pilates

Este capítulo es seguramente el más importante de este libro. Tanto si es un recién iniciado como si tiene años de experiencia en pilates, estos fundamentos le llevarán a una buena práctica.

Hemos seleccionado cuatro fundamentos clave:

Precisión

Respiración

Centralización

Movilidad



Precisión (alineación)

La precisión o alineación es uno de los principios clave, pero ¿por qué es tan importante?

Cuando hablamos sobre la precisión o la alineación nos referimos a la posición del cuerpo ya esté quieto o en movimiento. La razón por la que es un concepto prioritario se debe a que si su cuerpo está habitualmente desalineado, esto provoca una enorme presión sobre sus articulaciones, ligamentos y músculos, lo que produce un impacto perjudicial sobre cómo se mueve.

Uno de nuestros principales objetivos es mejorar la propiocepción (capacidad del cuerpo de detectar el movimiento y conocer la posición de las articulaciones). Si practica ejercicio sin preocuparse por la correcta posición de las articulaciones, corre el riesgo de que éstas se lesionen o se desgasten. Además, los músculos tienen una longitud óptima de descanso para un funcionamiento idóneo. Ante una alineación postural deficiente, la longitud del músculo se modifica y acaba por ser demasiado largo o corto; como consecuencia de ello, la capacidad de trabajo se ve afectada. Si coloca correctamente sus articulaciones antes de comenzar un ejercicio y es consciente de la posición en la que se encuentran mientras lo practica, reducirá la posibilidad de lesionarse y contará con una excelente oportunidad para conseguir un movimiento correcto, lo que a su vez redundará en un entrenamiento eficaz. Esto, a su vez, le ayudará a mejorar no sólo su postura, sino también su movimiento cotidiano.

De hecho, la postura y el movimiento son inseparables. Es imposible permanecer inmóvil. Podemos pensar que estamos de pie, quietos, pero, de hecho, nuestros músculos y nervios hacen cientos de pequeños ajustes a cada segundo en respuesta a la atracción de la gravedad y de nuestro entorno. Nuestra postura habitual y nuestra forma de movimiento se ven afectadas por una gran variedad de influencias que van desde la genética y la historia médica hasta el medio ambiente y el entorno cultural. Para facilitar que los cambios en los patrones de postura y movimiento sean duraderos, debe comprender y experimentar el uso de su cuerpo. Esto es precisamente lo que hará cuando practique los ejercicios del pilates de este libro. Aprenderá a usar bien el cuerpo mientras experimenta una buena postura a través del movimiento. Con esta mentalidad, se dará cuenta de que para cada ejercicio

de este libro hay numerosas instrucciones sobre cómo colocar su cuerpo antes de empezar, así como constantes recordatorios durante el ejercicio. La correcta alineación de todas y cada una de las partes del cuerpo es crucial no sólo para la seguridad, sino para aprender a utilizar bien el cuerpo y saber controlar sus movimientos. En palabras de Joseph Pilates:

«Asegúrese de que todo su cuerpo está controlado por su mente.»

Regreso a la vida a través de la contrología, Joseph Pilates,

Para aprenderlo, también necesitará los demás principios del pilates.

Las zonas neutras de la columna vertebral y la pelvis

Muchos de los ejercicios requieren que empiece y termine con la columna vertebral y la pelvis en su posición «neutra» natural. Durante algunos de los ejercicios se le pedirá que mantenga la columna vertebral y la pelvis en esa posición «neutra», pero en otros deberá mover la columna y la pelvis de otro modo. Aunque la posición neutra de la pelvis y la de la columna vertebral están relacionadas entre sí, no son lo mismo.

Veamos primero el caso de la columna vertebral. Las curvas naturales de la columna se desarrollan durante la primera infancia y permiten que absorba parte del impacto que se produce durante el movimiento que, de otra manera, recibiría nuestra cabeza. Los músculos posturales trabajan constantemente para mantenernos verticalmente en pie, por ejemplo. Uno de los beneficios de la práctica regular del pilates es que fortalece esos músculos. Como resultado de ello, una buena alineación postural en pie es más fácil. Aprender a mantener la curva natural de una parte de la columna es una habilidad propioceptiva que le enseñará el pilates; tenga en cuenta que cualquier cambio en la curva de la parte superior de la columna tendrá un impacto en las demás curvas. Si por lo general se sienta en una silla con la espalda curvada, estará alterando la angulación de la curva vertebral, causará tensión en los ligamentos, en los músculos y en los discos intervertebrales, e incluso puede llegar a sufrir dolor.

En la introducción se ha explicado cómo la enseñanza original de Joseph Pilates se ha adaptado y modificado de acuerdo a los

conocimientos médicos actuales. Él creía que una columna vertebral sana es una columna recta, sin curvas. Hoy en día sabemos que no es así, por lo que nuestra enseñanza se ha adaptado en consecuencia. Es cierta, sin embargo, su creencia en la importancia del alargamiento de la columna. A lo largo del libro encontrará varios ejercicios al efecto.

En resumen, nuestro objetivo para la columna vertebral es que ésta sea capaz de mantener sus curvaturas naturales: una forma de S alargada. Mientras las fuerzas, entre ellas la gravedad, la postura y la edad, conspiran para comprimir nuestra columna, podemos darle la vuelta a estos efectos mediante la creación de más espacio intervertebral. Esto fortalecerá nuestra columna vertebral porque son precisamente esos espacios intervertebrales donde la columna es más vulnerable. Una columna alargada capaz de articularse libremente es importante (página 242).

El ángulo pélvico también ejercerá un impacto en la curvatura de la columna vertebral. Si inclina la pelvis hacia atrás, desplaza el hueso púbico hacia delante y baja el cóccix, perderá la curvatura hueca (lordosis) de la columna lumbar. Si la inclina hacia delante y mueve el hueso púbico hacia atrás, incrementará la curvatura de la columna lumbar. Se trata de buscar una posición intermedia entre ambos extremos: la posición más equilibrada de la pelvis en relación con la columna vertebral y los huesos de los muslos. Con ella, se estimula el equilibrio entre las articulaciones y los músculos próximos y se proporciona una base estable para el movimiento. Cuando la pelvis está en posición neutra, el hueso púbico y los iliones están al mismo nivel, lo que significa que la pelvis no se inclina ni hacia atrás ni hacia delante. Los iliones deben estar alineados y la cintura centrada. La posición de relajación (página 14) y la brújula (página 16) le ayudarán a encontrar el punto neutro.

El punto neutro debe sentirse como algo natural y cómodo, no como un punto fijo que deba mantenerse forzado. Sin embargo, a veces son necesarias algunas semanas para mantener una posición pélvica neutra; a menudo los músculos estabilizadores están debilitados y son otros los que sostienen el cuerpo. Si inicialmente lo considera necesario, coloque una toalla doblada debajo de su columna lumbar cuando esté en la posición de relajación para ayudarle a mantener el punto neutro. Esto puede ser útil cuando esté haciendo ejercicios de piernas o rodillas. Sin embargo, deberá eliminar esta toalla para los demás ejercicios en los que hay que mover la columna vertebral. Al cabo de unas semanas ya no será necesaria esa toalla, ya que los músculos posturales se habrán fortalecido y los músculos en tensión se habrán liberado. Mientras

que la brújula le ayudará a identificar una posición neutra para la pelvis y la columna lumbar (lumbares), también es preciso encontrar una manera de identificar la mejor posición para la cabeza, el cuello (columna cervical) y los hombros, la caja torácica (tórax) y la columna vertebral superior. Bajar la barbilla (página 18) le ayudará con la posición de la cabeza y el cuello, mientras que posicionarse a gatas (página 22), el gato (página 39) y el cierre de caja torácica (página 37) servirán de ayuda para posicionar los hombros, las costillas y la columna vertebral superior.

Los siguientes ejercicios le ayudarán a desarrollar una buena alineación postural consciente. También se utilizan como puntos de inicio. En muchos ejercicios es preciso volver controladamente a la posición después del movimiento. Esta parte es fundamental.



los fundamentos

posición de relajación

Se trata de una posición de inicio fundamental, ya que ofrece un elevado nivel de apoyo y proporciona información básica sobre la alineación postural. Es la posición ideal para iniciar su sesión de pilates.



posición de inicio

Recuéstese boca arriba sobre una colchoneta. Estire y relaje el cuello, manteniendo sus curvas naturales; si es necesario, coloque un pequeño cojín firme o una toalla doblada debajo de la cabeza. Flexione las rodillas y coloque las plantas de los pies en la colchoneta; sus piernas deben permanecer ligeramente separadas, a la anchura de la cadera, y paralelas entre sí.

También:

Coloque las manos sobre el abdomen con los codos flexionados, descansando sobre la colchoneta. Esta posición del brazo es propicia para la relajación y la concienciación postural.

O bien:

Estire los brazos al lado del cuerpo sobre la colchoneta con las palmas hacia abajo. Esta posición del brazo es una preparación para el movimiento.

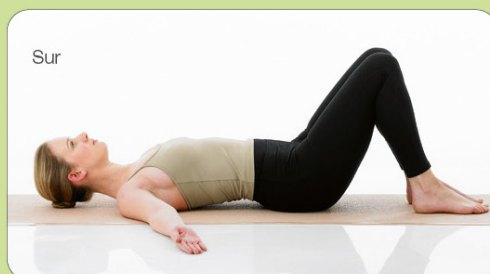
rutina

- Permita que la columna vertebral se ensanche y alargue conforme se relaja y siente el apoyo de la colchoneta.
- Concéntrese en sus tres áreas de peso corporal: la parte posterior de la pelvis (sacro), la parte posterior de la caja torácica y la cabeza.
- Sea consciente de las partes del cuerpo que están en contacto con la colchoneta e intente sentirse pesado y apoyado. En la parte inferior de la columna sentirá menos el contacto con la colchoneta.
- Libere sus muslos y relaje la zona que rodea las caderas.
- Concéntrese en la amplitud del tórax y libere la zona del esternón.
- Sienta cómo se estira el cuello y relaje la zona, así como la mandíbula y el resto de la cara.
- Dese un tiempo para que el cuerpo se adapte a esta posición y permita que la columna se relaje.



el punto neutro: la brújula

Ayuda a desarrollar consciencia de la alineación neutra de la pelvis y de la columna lumbar. Asimismo, es una gran manera de movilizar y liberar la zona lumbar.



posición de inicio

Colóquese bien alineado en la posición de relajación, estirando los brazos a los lados de su cuerpo sobre la colchoneta. Imagínese que hay una brújula en la parte baja de su abdomen: el ombligo es el norte; el hueso púbico, el sur y los iliones están al oeste y al este.

rutina

- Inspire y prepare su cuerpo para el movimiento.
- Espire suavemente a medida que inclina la pelvis hacia el norte (el hueso púbico se mueve hacia delante y hacia arriba). Sienta que su columna lumbar se relaja sobre la colchoneta y que la pelvis se inclina hacia atrás.
- Inspire a medida que inclina la pelvis hacia delante a través de la posición media, sin parar, hasta que la pelvis se incline suavemente hacia el sur (se mueve el hueso púbico hacia atrás y hacia abajo). Su espalda se arqueará ligeramente.
- Repita cinco veces esta inclinación, de norte a sur.
- Ahora, vuelva a la posición inicial y encuentre su posición neutra, que no es ni norte ni sur, sino en medio.
- Espire mientras gira la pelvis hacia el oeste. Sienta cómo el lado opuesto de la pelvis se levanta ligeramente a medida que rota.
- Inspire mientras gira la pelvis a través de la posición media, sin parar, hacia el este. Sienta cómo se levanta ligeramente el lado opuesto de la pelvis a medida que rota.
- Vuelva a la posición media. La pelvis se nivela y se sitúa en su posición neutra.

RÁPIDA COMPROBACIÓN DEL PUNTO NEUTRO

Para comprobar rápidamente su punto neutro, coloque las manos sobre la parte baja del abdomen, con los dedos tocando el hueso púbico y la base de los pulgares en reposo sobre los iliones para formar un triángulo. Cuando esté en punto neutro, sus manos estarán paralelas al suelo y ambos lados de la cintura estarán a la misma altura.



PUNTOS DE CONTROL

- ★ La inclinación pélvica debe ser reducida y sencilla de conseguir. El resto de la columna reaccionará en consecuencia, pero sin exceso.
- ★ La posición final del punto neutro debe sentirse como algo natural y cómodo, y no como algo fijo o rígido.
- ★ En el punto neutro deberá sentir la parte inferior de la pelvis (sacro) pesada y colocada sobre la colchoneta.
- ★ Permita que las articulaciones de la cadera estén sueltas.

Ahora podrá centrarse más específicamente en la alineación correcta de la cabeza y el cuello en relación con el resto de la columna.

Oeste



Este





bajar la barbilla y girar el cuello

Ayuda a desarrollar la conciencia de la alineación neutra de la cabeza y el cuello.

posición de inicio

Colóquese bien alineado en la posición de relajación, con los brazos al lado del cuerpo.

rutina

- Inspire y prepare su cuerpo para el movimiento.
- Espire a medida que estira la parte posterior del cuello, la barbilla hacia abajo. Asegúrese de mantener la cabeza en contacto con la colchoneta.
- Inspire a medida que inclina la cabeza hacia atrás suavemente, pasando por el punto medio sin detenerse. Una vez más, mantenga la parte de atrás de la cabeza en contacto con la colchoneta; se trata de un movimiento pequeño y sutil.
- Repita cinco veces y vuelva a la posición media. Se trata de la posición neutra: su cara y su concentración se dirigen hacia el techo.
- Espire a medida que relaja el cuello y gira la cabeza hacia un lado.
- De nuevo, asegúrese de mantener su cabeza en contacto con la colchoneta.
- Inspire mientras gira la cabeza de nuevo hacia el centro.
- Repita este giro hasta cinco veces a cada lado antes de volver la cabeza hacia la posición del punto neutro.

PUNTOS DE CONTROL

- ★ Los movimientos son muy pequeños y debe sentirse cómodo. Asegúrese de realizarlos poco a poco y con control.
- ★ Trate de no forzar las curvas naturales y neutras superior e inferior de la espalda.

alineación de pie

posición de inicio

Póngase de pie en el suelo (no en la colchoneta) y coloque los pies a la anchura de la cadera en una posición natural, no rígida. Permita que sus brazos se estiren a ambos lados del cuerpo.



rutina

- Inclínese ligeramente hacia delante a partir de la articulación del tobillo para balancear el peso de su cuerpo sobre sus talones; los talones permanecen abajo.
- Inclínese ligeramente hacia atrás a partir de la articulación del tobillo para balancear el peso de su cuerpo sobre sus talones; los dedos de los pies deben estar relajados, sin tensión y en el suelo.
- Coloque su peso en el centro de los pies y observe que hay un triángulo de conexión con el suelo: un punto en la base del dedo gordo, el dedo pequeño del pie y el centro del talón.
- Estire las piernas sin doblar ni bloquear las rodillas.
- Inclíne la pelvis ligeramente hacia delante (hacia el sur, por lo que su hueso púbico se moverá hacia atrás y su espalda inferior se arqueará ligeramente).
- A continuación, pasando por el punto neutro, incline la pelvis ligeramente hacia atrás (hacia el norte, por lo que el hueso púbico se moverá hacia delante y la espalda inferior se curvará ligeramente).
- Vuelva la pelvis a su posición neutra: una posición media en la que el hueso púbico se sitúa en el mismo plano que los iliones, asimismo alineados uno con otro.
- Estire la cintura por ambos lados.
- Encuentre su centro; sienta su suelo pélvico y los músculos abdominales profundos.
- Permita que su caja torácica se relaje y se coloque directamente encima de la pelvis, sin doblarse hacia atrás ni hacia delante.
- Sienta la anchura de sus omóplatos en la parte superior de la espalda, y las clavículas abiertas en la parte frontal del tórax.
- Permita que sus brazos descansen en libertad desde los hombros. Sienta el espacio debajo de las axilas, sienta la longitud y el peso a través de las manos.
- Relaje el cuello y permita que la cabeza se equilibre en libertad sobre la columna; sienta cómo la cabeza se estira hacia el techo.
- Relaje los músculos de la mandíbula y concéntrese directamente hacia el frente.
- Durante la extensión, preste atención a la parte inferior del cuerpo; tome conciencia del contacto de los pies con el suelo.
- Respire de forma natural; no se sienta forzado en esta posición.

posición de pilates

posición de inicio

Póngase de pie en el suelo (no sobre la colchoneta) y gire las piernas ligeramente hacia fuera. Si es posible, junte los talones y coloque los dos pies ligeramente separados, creando una pequeña V. Junte el interior de sus muslos. Permita que los brazos se estiren a ambos lados del cuerpo.



rutina

- Transfiera su peso de manera uniforme a través de las plantas de los pies.

Los dedos de los pies deben estar estirados y sin tensión.

- No permita que las piernas se separen demasiado. Céntrese en la conexión del interior de sus muslos, la parte posterior de sus piernas y la abertura en la parte frontal de la pelvis.

- Contraiga con suavidad los músculos de las nalgas, sin que se agarroten, lo que podría provocar tensión en la parte inferior de la espalda.

- Estire totalmente sus piernas, pero evite cualquier flexión o bloqueo en las rodillas.

- Balancee la pelvis correctamente en el punto neutro y estire la columna, manteniendo sus curvas naturales.

Del mismo modo que antes:

- Estire la cintura por ambos lados.

- Encuentre su centro; sienta su suelo pélvico y los músculos abdominales profundos.

- Permita que su caja torácica se relaje y se coloque directamente encima de la pelvis, sin doblarse hacia atrás ni hacia delante.

- Sienta la anchura de sus omóplatos en la parte superior de la espalda, y las clavículas abiertas en la parte frontal del tórax.

Relaje el esternón.

- Permita que sus brazos descansen en libertad desde los hombros. Sienta el espacio debajo de las axilas, sienta la longitud y el peso a través de las manos.

- Relaje el cuello y permita que la cabeza se equilibre en libertad sobre la columna; sienta cómo la cabeza se estira hacia el techo.

- Relaje los músculos de la mandíbula y concéntrese directamente hacia el frente.

- Durante la extensión, preste atención a la parte inferior del cuerpo; tome conciencia del contacto de los pies con el suelo.

- Respire de forma natural, sintiendo la caja torácica.

- No se debe sentir forzado ni tenso en esta posición.

posiciones de inicio en prono

Existen varias posiciones en prono; la del brazo y la de la pierna pueden variar.

posición de inicio

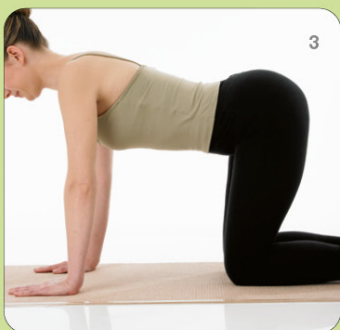
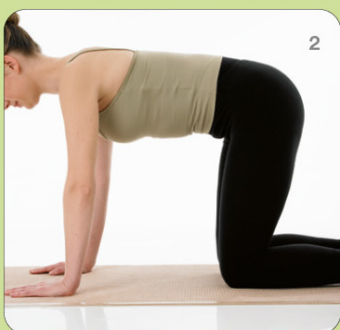
Colóquese tendido boca abajo.

Cree una forma de diamante con sus brazos: coloque la punta de los dedos juntos, las palmas boca abajo sobre la colchoneta y abra los codos. Descanse la frente sobre el dorso de las manos. Coloque las piernas a la anchura de las caderas, separadas y paralelas.

rutina

- En esta posición es fundamental, como en todas las demás, encontrar la relación correcta entre pelvis, caja torácica y cabeza.
- Permita que sus caderas se abran completamente y asegúrese de que su peso está uniformemente distribuido en la parte frontal de la pelvis. Evite aplanar o arquear la columna lumbar.
- Debe sentir cómo se estira su columna lumbar. Si percibe alguna molestia, puede colocar un cojín o una toalla doblada debajo del abdomen para dar apoyo a la columna. Se trata, no obstante, de una solución temporal, ya que al cabo del tiempo los músculos abdominales deberían ser lo suficientemente fuertes como para conferir ese apoyo. En cualquier caso, la sensación de estiramiento en la columna es importante.
- Mantenga la conexión entre la parte frontal de su caja torácica inferior y la parte superior de la pelvis; concéntrese en el peso de sus costillas sobre la colchoneta.
- Permita que el tórax se abra y, a pesar de que sus hombros deberían sentirse relajados, permita que las clavículas se expandan.
- Estire el cuello mientras mantiene su curvatura natural y asegúrese de que mira directamente hacia abajo con el mentón ni encogido ni estirado.





a gatas

posición de inicio

Colóquese de rodillas sobre la colchoneta, con las palmas paralelas a los hombros y las rodillas alineadas con las caderas.

rutina

La brújula: para encontrar la posición neutra de la pelvis y la columna lumbar:

- Inspire; prepare el cuerpo para el movimiento y estire la columna.
- Espire a medida que inclina la pelvis hacia atrás (hacia el norte: el hueso púbico se mueve hacia adelante), permitiendo que la parte inferior de la espalda lumbar se curve ligeramente (flex).
- Inspire, estirando la columna, e incline la pelvis hacia adelante (hacia el sur: el hueso púbico se mueve hacia atrás), permitiendo que la parte inferior de la espalda se arquee suavemente (extender).
- Repita tres veces y busque la posición intermedia entre ambos extremos, con la pelvis en el punto neutro. Se trata de una posición de estiramiento y de alineación, no encogida ni arqueada.

Permita que la columna lumbar se coloque con su curva natural.

Conciencia del omóplato: fomente el conocimiento consciente de la posición correcta de los omóplatos sobre la caja torácica.

- Inspire y, con los codos estirados, suavemente intente juntar sus omóplatos (contraerlos). Su columna vertebral superior se arqueará ligeramente en dirección a la colchoneta.

- Espire a medida que permite que los omóplatos entren en la caja torácica.

La columna vertebral superior se redondeará ligeramente.

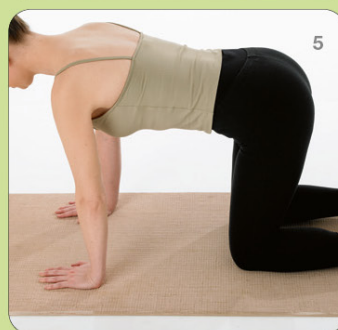
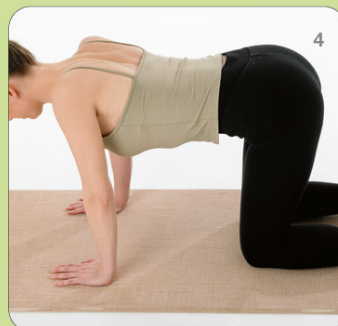
Repita tres veces y luego busque la posición intermedia de los hombros entre ambos extremos. Permita la curvatura natural de la columna vertebral superior y el cuello.

Estire la totalidad de la columna vertebral, de la cabeza al cóccix.

PUNTOS DE CONTROL

- ★ En esta posición es esencial mantener una buena conexión abdominal para evitar que la pelvis y la columna vertebral «caigan» hacia la colchoneta.
- ★ La inclinación de la pelvis debe ser pequeña y conseguirse con facilidad. El resto de la columna reaccionará ligeramente en consecuencia, pero sin exceso.
- ★ Aunque los movimientos deben de ser controlados, también debe sentirse liberado.
- ★ Estire totalmente los brazos, pero evite que los codos se bloqueen.
- ★ Mantenga el tórax y la parte frontal de los hombros abiertos y evite cualquier tensión en la zona del cuello.

los fundamentos



posiciones de inicio sedentes

Encontrará una variedad de posiciones de partida sedentes. La posición de los brazos y las piernas puede variar.

posiciones de inicio

Siéntese con la espalda bien estirada sobre la colchoneta.

Flexione las rodillas, gire las piernas hacia fuera desde la cadera y junte las plantas de los pies.

Los pies deben estar a una distancia del cuerpo tal que permita percibir una sensación de espacio en las articulaciones de la cadera. Coloque las manos sobre las espinillas; sus brazos están estirados pero los codos deben mantenerse ligeramente flexionados.

Si lo cree necesario, siéntese sobre un cojín o una toalla enrollada.

rutina

- Asegúrese de que su peso se mantiene en equilibrio en el centro de los huesos sobre los que permanece sentado. Ni demasiado hacia delante, lo que arquearía la parte inferior de la espalda, ni demasiado hacia atrás, lo que la curvaría.
- Asimismo, asegúrese de que su peso está equilibrado por igual entre ambos lados de los huesos sobre los que se apoya.
- Estire la columna vertebral y permita sutilmente la curvatura natural de su columna lumbar.
- Permita que su caja torácica se relaje y se posicione directamente sobre la pelvis, que no se doble hacia atrás ni tire hacia delante.
- Perciba la anchura de los omóplatos en la parte superior de la espalda, y las clavículas abiertas en la parte frontal del tórax. Relaje el esternón.
- Estire el cuello y permita que su cabeza se balancee en libertad sobre la columna. Busque su centro directamente hacia el frente.



posiciones de inicio yacentes

Encontrará una variedad de posiciones de partida yacentes. La posición de la cabeza, los brazos y las piernas puede variar.

posición de inicio

Recuéstese sobre su lado izquierdo y flexione las rodillas frente a usted para que las caderas y las rodillas se sitúen en ángulo recto. Para ayudarle a comprobar su posición, alinee el torso con el borde de la colchoneta.

rutina

- Algunos ejercicios requieren que las piernas estén flexionadas; otros, rectas. En cualquier caso, sus caderas deben colocarse correctamente una encima de la otra, al igual que las rodillas, los tobillos y los hombros.
- Evite que su cuerpo ruede hacia delante o se incline hacia atrás. Imagine que permanece recostado entre dos hojas de cristal.
- Alinee correctamente la pelvis y la columna en posición neutra; respete las curvas naturales de su columna.
- Estire ambos lados de su cintura por igual: esto resulta esencial en decúbito lateral, ya que es muy fácil que la parte inferior de la columna se desplace hacia abajo, en sentido hacia la colchoneta, y su columna resulte dañada.
- Asegúrese de mantener la cabeza lo suficientemente elevada, ya sea con la ayuda de un brazo extendido o con un cojín, de modo que la cabeza y el cuello queden alineados con la parte superior de su columna vertebral. Si la cabeza cae o permanece demasiado elevada, la posición resultaría afectada.



Respiración

La respiración es un proceso automático que muy a menudo se ignora en la vida cotidiana. A pesar de que la respiración es vital, la mayoría de nosotros no somos conscientes de ella y muy pocos respiramos bien o de manera efectiva.

Además de oxigenar nuestra sangre y expulsar el dióxido de carbono de nuestros organismos, la respiración desempeña un papel muy importante en el movimiento y, específicamente, en el pilates. También favorece la concentración, lo que nos permite conseguir un enfoque interno para reunir el cuerpo y la mente. Esto ayuda a proporcionar ritmo al movimiento y, lo más importante, puede afectar a la calidad de nuestra postura y nuestro movimiento, lo que a su vez ayuda a mejorar la salud y el bienestar.

Según Joseph Pilates, «La respiración es el primer acto de vida, y el último... sobre todo, aprende a respirar correctamente».

Puede ser útil pensar en la respiración como un proceso de movimiento por derecho propio. No es simplemente una actividad estática o interna, sino que utiliza muchos músculos, los mismos que son responsables de mantener la postura correcta y la alineación en el cuerpo. La respiración influye en nuestras acciones, por lo que puede ayudar a facilitar el movimiento, así como a restringirlo y crear tensión. Por lo tanto, una respiración descuidada o descontrolada puede ser muy perjudicial para los ejercicios.

Entonces, ¿cómo debemos respirar?

Respiración lateral

Debemos ser conscientes de nuestro diafragma: esencial en el proceso de la respiración. Aunque no sea capaz de sentirlo, puede visualizar este músculo de gran tamaño y en forma de cúpula que separa horizontalmente la cavidad torácica de la abdominal.

En primer lugar es preciso localizar los pulmones.

Están situados en la parte posterior de la caja torácica. Para ayudarlo a concentrarse en esta zona, siéntese o póngase de pie y envuelva con una bufanda o una banda elástica la parte inferior de sus costillas, cruzándola por delante. Sujete los extremos de la bufanda y tire con fuerza.

Inhalación

A medida que inspira, concéntrese en la espalda y en los laterales de la caja torácica, donde se hallan sus pulmones. Al igual que unos globos que se hinchan gradualmente con el aire, se ensancharán sus pulmones y las paredes de la caja torácica. No caiga en la tentación de forzar la inhalación, ya que sólo conseguirá crear tensión. Debe ser capaz de notar la presión de la bufanda o banda.

No sólo se expanden los pulmones al expandir la caja torácica, sino que el diafragma desciende y reduce el espacio abdominal.

Intente respirar por la nariz y mantenga los hombros relajados.

Exhalación

Exhalar significa expulsar el aire que se ha utilizado. Cuanto más profunda sea su exhalación, mayor será su capacidad de respirar aire nuevo y fresco.

Al exhalar, sienta cómo expulsa con suavidad el aire desde el fondo de sus pulmones hasta que sale de su organismo a través de la boca y con un profundo suspiro.

Su diafragma empezará a subir; le resultará más sencillo juntar y vaciar sus músculos abdominales profundos conforme vacía sus pulmones de forma consciente y percibe el modo en que se cierra su caja torácica.

No exhale desde las mejillas o con los labios: esto creará tensión en el cuello, la mandíbula y la cara, y le hará desperdiciar energía.

Recuerde:

- No contenga la respiración durante el ejercicio.
- Respire profundamente, pero de forma natural y sin forzarla.
- Respire al inicio de cada movimiento; esto le ayudará a mejorar la fluidez del movimiento y a disfrutar más con el mismo.
- Ciertos patrones de respiración le ayudarán durante la ejecución de determinados movimientos, así que, si al realizar un movimiento se siente forzado o incómodo, respire primero y, a continuación, asegúrese de que respira correctamente para facilitar el movimiento.



posición de reposo

Promueve la respiración lateral, lo que ofrece la oportunidad de reorientar la concentración y reequilibrar la columna vertebral en la preparación para el siguiente ejercicio.

posición de inicio

Colóquese correctamente en la posición a gatas (página 22).

rutina

- Inspire, prepare su cuerpo, estire la columna y junte ligeramente los pies.
 - Espire a medida que empiece a flexionar sus caderas y dirija sus glúteos hacia atrás y hacia abajo. Mantenga la posición de sus manos en la colchoneta y estire los brazos. Lo ideal es que los isquiones descansen en los talones; el tórax, sobre sus muslos, y la frente, en la colchoneta.
 - Inspire y dirija el aire hacia la parte posterior y los laterales de su caja torácica; sienta cómo se expande ésta de forma progresiva.
 - Espire, vacíe completamente sus pulmones y concéntrese en cerrar las costillas hacia abajo y hacia dentro.
- Repita hasta diez veces.
- Para finalizar, espire y comience por rotar su pelvis por debajo; a continuación, como si se tratara de un rollo, coloque secuencialmente la columna vertebral en posición vertical y siéntese sobre sus talones.

PUNTOS DE CONTROL

- ★ Aunque se trate de una posición de reposo, evite descolocarse; mantenga activo un sentido de longitud y actividad durante la posición.
- ★ Evite separar demasiado sus rodillas; los muslos deben estar ligeramente separados y por debajo de la caja torácica.
- ★ Sienta el peso de la cabeza, y el cuello estirado y relajado.

Posición de reposo

