

Nicole Magdenel

Técnico Instructor de Sport Pilates y Entrenadora Personal

Formación:

Conservatorio de Danza, Paris Francia

Bailarina

Coreógrafa

Artista de Circo (Danza sobre alambre, malabarista, acróbataí)

Instructora de Fuerza Musculación (Federación de Halterofilia Valencia)

Entrenadora de Fitness, Aerobic, Jazz

Especializada en Estiramientos y Conciencia Corporal.



Cada vez son más personas las que, al ritmo de «inhala-exhala», escuchan todo eso de la «anteversión, la pelvis neutra o el cinturón pélvico». Son conceptos que solo oirás cuando si asistes a una clase del famoso [Pilates](#). Ese método que cada vez más gente descubre y se aficiona, pero sobre el que todavía sobrevuelan una serie de falsas creencias que poco tienen que ver con esta actividad. He aquí algunas de ellas que quizá alguna vez hayas pensado, dicho u oído.

(No) Requiere mucha elasticidad. No hay que ser bailarín, gimnasta o de goma para poder trabajar correctamente en una clase de Pilates. Aunque sí es cierto que un trabajo riguroso con esta metodología aumentará la flexibilidad del alumno y ello facilitará el aumento progresivo en la dificultad de los movimientos.

(No) Es solo para mujeres. Error. Aunque la mayor parte de las alumnas son mujeres, el hecho de que no se haya extendido entre los hombres responde quizá a un estereotipo alimentado por la ignorancia de quienes no practican este ejercicio. Probablemente los que se acerquen a una sesión comprobarán la intensidad y utilidad que pueden ofrecer estos ejercicios reforzados por la respiración.

(No) Es un método de relajación. Aunque ciertos momentos y posturas de descanso puedan proporcionar instantes de relax, la conocida «**respiración Pilates**» no pretende otra cosa que intensificar el esfuerzo de cada movimiento, haciéndolo más preciso y

eficaz. De hecho, una de las dificultades de este sistema es controlar el ciclo respiratorio correspondiente a cada movimiento, algo que nos se consigue a la perfección hasta alcanzar cierto nivel. Quienes busquen actividades que aporten relajación pueden probar otras opciones como el yoga y el taichí.

(No) Consiste en ejecutar posturas raras y complicadas. Es frecuente la confusión entre el Pilates y el yoga, que suele ser reconocido por lo visual de sus posturas. En Pilates se suele trabajar el equilibrio, con **el abdomen como foco central de fuerza**, fortaleciendo espalda, glúteos, piernas y brazos. Y más que posturas complejas, este sistema busca líneas estéticas, simetría y equilibrio a través del control mental del cuerpo.

Los ejercicios apenas requieren esfuerzo. Falso. Quien afirme esto, o no ha entrado nunca en una clase de Pilates, o, si lo ha hecho, no ha trabajado correctamente o en el nivel adecuado. Porque, si se ejecutan con el ciclo de respiración y la postura indicados por el monitor, pueden llegar a ser agotadores en apenas una serie.

(No) Está dirigido a personas mayores. Casi cualquier persona puede seguir una clase de Pilates, siempre que se encuentre en el nivel adecuado. La mecánica de los movimientos se va haciendo más compleja a medida y requiere mayor resistencia a medida que se avanza de nivel, así que todo dependerá del nivel de práctica de cada uno. Y que nadie se deje engañar por las apariencias: una persona joven y de apariencia musculosa puede tener menos nivel que una persona mayor que ha practicado mucho Pilates.

Es para gente poco acostumbrada al deporte. Aunque este sistema puede servir en niveles básicos como forma de iniciación a la actividad física, se requiere cierta forma física. **No se levanta peso, ni se realizan muchas repeticiones**, pero es precisamente eso lo que hace más intenso el trabajo físico en Pilates. Se realizan series breves pero concentradas en la perfección y efectividad del movimiento.

(No) Es imprescindible trabajar con máquinas. Aunque el creador del método, el alemán Joseph Hubertus Pilates, diseñó aparatos especiales para trabajar con su sistema, las clases que se imparten en el suelo, con esterilla, son igual de eficaces y muy versátiles en cuanto a ejercicios. No obstante, las sesiones individuales o de pocos alumnos se suelen impartir en aulas dotadas con estos atípicos aparatos.

(No) Es un método caro. Hoy en día la mayor parte de los gimnasios y centros deportivos incluyen en sus abonos clases de Pilates (de suelo, en grupos). En el caso de las clases privadas o de grupos reducidos con aparatos, el coste puede no estar a altura de todos los bolsillos.

(No) Está contraindicado para personas con lesiones. Al contrario. Cada vez son más los médicos y fisioterapeutas que recomiendan a sus pacientes este tipo de «gimnasia dulce» para aliviar sus lesiones cervicales o lumbares. Y más también, los gimnasios que atienden específicamente estas dolencias que requieren muchas veces la adaptación de los ejercicios.

Lo cierto es que todo el que lo prueba se engancha y este tipo de clases cada vez son más demandadas. ¿Una moda? Demasiado sudor y esfuerzo para solo presumir de que vas a Pilates... Algo tendrá. Que cada uno lo descubra por sí mismo... si quiere.