

# Pilates

Manual completo  
del método Pilates

Rael Isacowitz



# Índice

Prólogo.....	7
Prefacio .....	9
Agradecimientos .....	11
Introducción .....	13
CAPÍTULO 1 Mejorar el cuerpo y la mente .....	19
CAPÍTULO 2 Alineación, postura y movimiento.....	39
CAPÍTULO 3 Práctica efectiva del Pilates .....	65
CAPÍTULO 4 Trabajo en colchoneta.....	93
CAPÍTULO 5 Reformer universal .....	223
CAPÍTULO 6 Cadillac.....	415
CAPÍTULO 7 Silla wunda .....	493
CAPÍTULO 8 Barriles .....	527
CAPÍTULO 9 Ped-a-pul .....	571
CAPÍTULO 10 Silla de brazos .....	585
CAPÍTULO 11 Círculo mágico.....	601
CAPÍTULO 12 Ejemplos de rutinas.....	627
Fuentes de información .....	657
Acerca del autor .....	661

# Prólogo

Conocí a Rael en Santa Fe, Nuevo México, en el año 1991, cuando la comunidad Pilates era aún muy pequeña. Se trataba de un congreso al que acudí invitada por John Claude West, un antiguo compañero de estudios que dirigía su propio estudio Pilates en Nueva York, y que me propuso organizar un taller de silla wunda, un aparato de Pilates con el que yo había trabajado mucho junto a Joseph Pilates. Era la primera vez que la comunidad Pilates me pedía consejo profesional. La reunión de Santa Fe fue determinante, sobre todo porque allí se reconoció a la primera generación de profesores de Pilates y se compartió información, recopilada a través de la experiencia y profesionalidad colectivas.

Tras ser sometida a dos operaciones de rodilla, llegué hasta el Sr. Pilates por medio de Pearl Lang, el conocido bailarín y coreógrafo. El Sr. Pilates, considerando que este aparato sería para mí el más beneficioso, me hizo trabajar insistentemente con la silla wunda. Recibí cantidades ingentes de información y la silla wunda fue mi medio principal de rehabilitación. Después pasé a desarrollar mi propio repertorio de ejercicios y continué utilizando la silla wunda mientras impartía clase en el estudio de Henri Bendel, entre 1973 y 1988. Hasta el día de hoy, sigo utilizándola, incluso en el plan de estudios que dirijo en el *Tisch School of the Arts*, perteneciente a la Universidad de Nueva York.

Inmediatamente después de entrar en el estudio de Santa Fe, me encontré rodeada de profesionales con mucha experiencia, provenientes de los más diversos lugares, todos ellos hambrientos de información y entusiasmados de pasar tiempo conmigo. Me llamó la atención un hombre del grupo, y cuando pedí que saliera algún voluntario para demostrar unos ejercicios, éste se levantó sin dudar.

Se subió a la silla wunda y comenzó a demostrar el ejercicio. Inmediatamente me di cuenta de que se trataba de una persona con una gran experiencia de movimiento y que conocía bien el Pilates. Cuando empecé a colocarlo y a ajustar su posición, retocando su alineación y su movimiento, podía percibir su expresión de perplejidad. ¡Ese ego de jovencuelo! A mí, por dentro, me hacía gracia. Obviamente, se trataba de un hombre fuerte, pero se apoyaba más en su fuerza y en su habilidad atlética que en su centro o *core*.

Seguimos trabajando durante varias horas, mientras yo le enseñaba, le demostraba, ajustaba y corregía. Yo respetaba su actitud abierta al aprendizaje y su humildad al estar en presencia de otro profesor. Aquel taller constituyó un momento decisivo en la evolución del Pilates. A raíz de él, la silla wunda –que era todo menos obsoleta– multiplicó por mil su popularidad. Rael me ha comentado, en más de una ocasión, que ese encuentro cambió su carrera. Le introdujo en el camino de la exploración interior y el aprendizaje individual. Cambió su trabajo y cambió su forma de enseñar; este hombre descubrió cómo trabajar desde dentro. A partir de aquel momento, Rael y yo fuimos haciéndonos, sobre todo, buenos amigos. Ahora se me considera una de las Pioneras<sup>1</sup> de la comunidad Pilates, y a Rael como a un profesor reconocido en el ámbito mundial y a un líder por derecho propio. Él ha desarrollado un cuidadoso programa de formación de profesores, el Body Arts and Science International, en el que se me ha invitado a participar como consejera honoraria.

En el año 1991, Rael ya me pidió que impartiera un taller en su centro de la Baja California. Y le prometí que lo haría, pero no podía decirle cuándo.

Desde entonces, siempre que nos veíamos, me recordaba lo que le había prometido. Y tardé 14 años en cumplirlo. En 2005 acudí a Baja California desde Nueva York, para impartir un taller en On Center Conditioning. A pesar de que Rael también lo impartía, sus estudiantes tuvieron la oportunidad de ver al que era su mentor, siendo a su vez guiado por su mentora. Esto fue, posiblemente, la lección más valiosa de todas, incluso por encima del trabajo que se hizo.

Rael trabaja con una maestría única, y no me cabe la menor duda de que se mueve desde dentro. Al mismo tiempo, nunca cesa de demostrar su continuo entusiasmo juvenil por aprender y seguir creciendo. Hemos de mantener viva la herencia del Pilates, preservar su pasado y respetar su futuro, sosteniendo los valores y principios del método. Y pocos han colaborado tanto a este propósito como lo ha hecho Rael. Él es el hombre que el Sr. Pilates habría elegido para continuar con su trabajo.

**Kathy Stanford Grant**

Profesora de Pilates de primera generación,  
Pionera del Pilates

---

<sup>1</sup> Pioneras. Del inglés Pilates Elder. Hace referencia a la primera generación de profesores, que recibieron clase directamente de Joseph Pilates.

# Prefacio

**D**urante más de 16 años he querido plasmar en palabras mi dedicación al Pilates, tanto en mi papel de profesor como en el de estudiante, pero cada vez que lo he intentado he acabado aturrido por la enormidad de este sistema de acondicionamiento físico y mental. Sabía que si quería ofrecer algo profundo y valioso a los entusiastas del Pilates, tendría que acumular más conocimientos y experiencia. Así que volví al estudio, para perfeccionar el repertorio de movimientos, seguir explorando el trabajo y dar otras miles de clases. Al final, este proceso de formación sin límite ha incluido los cinco continentes y más horas de práctica de las que jamás podría recordar.

En el año 1990 ya había practicado Pilates durante 10 años. Tenía una diplomatura del Wingate Institute de Educación Física de Israel, había sido bailarín profesional y había realizado un máster de baile en Inglaterra. Había sido un ávido y competitivo atleta desde mi juventud y practicaba yoga desde mi adolescencia. Y sin embargo, intentar llegar a un nivel de experto en Pilates era para mí como aprender a gatear y caminar de nuevo. Este camino de humildad me enseñó a moverme con una facilidad y fluidez de las que no gozaba anteriormente, y resultó ser muy inspirador, aunque a ratos me frustrara. Me daba la sensación de haberme embarcado en un viaje de por vida, por los caminos del aprendizaje y la práctica, que expandirían mi comprensión del movimiento y me proporcionarían las bases del bienestar físico y mental.

Todo el tiempo que me ha llevado prepararme para escribir este libro ha merecido la pena. No sólo se han ampliado exponencialmente mi conocimiento, experiencia y capacidad de movimiento, sino que, mientras tanto, el Pilates se ha convertido en un término popular, y se ha multiplicado el número de personas que, por todo el mundo, lo practican. A consecuencia de esto, ha aumentado también la demanda de profesores bien preparados. Mi institución educativa, Body Arts and Science International, imparte ahora cursos en 14 países. Joseph Pilates soñó con el reconocimiento y el crecimiento universal, y creyó que era posible; sin embargo, ni en el más ambicioso de sus sueños pudo haber visionado la dimensión y la extensión que el método Pilates ha adquirido entre la población actual. Él quería que su método –al que denominaba *Controlo-*

*gfa*– se impartiera en las escuelas, ya que creía que afectaría a la sociedad de manera positiva. Quería que el sector sanitario y los médicos adoptaran y aceptaran las implicaciones físicas y mentales de su trabajo sobre el bienestar general. En muchos aspectos, este sueño se tornó más tarde en realidad. Pilates ha tenido un efecto positivo general sobre la población, y el sector sanitario empieza a reconocerlo como un sistema valioso. Yo siempre he dicho que, si la población de todo el planeta hiciera Pilates de suelo cada día, viviríamos todos en un mundo mucho mejor, y simplemente por lo bien que te hace sentir.

Joseph Pilates murió, por diversos motivos, desilusionado. Sólo hay que leer su libro titulado *Tu salud* (Orig. *Your Health*), en el que expresa su desdén por el sector sanitario y la estrechez de miras de la gente. Creo que es una tragedia que él y su mujer, Clara, no vivieran para presenciar el gigantesco crecimiento que ha experimentado el método. Pero el espíritu de sus enseñanzas perdura, y yo siento la responsabilidad, desde un punto de vista personal, de mantener su trabajo y su integridad con la mayor calidad posible. Espero que este libro constituya una aportación valiosa y contribuya a mantener la llama viva y fuerte.

# Agradecimientos

**P**ilates surge como culminación de una trayectoria profesional que ha durado más de 30 años, y ni siquiera en varias páginas de agradecimientos tendría espacio suficiente para incluir todos los que me han ayudado en el camino. Son muchas las personas que me han enseñado, inspirado y guiado: estudiantes, profesores, colegas, conocidos, amigos y mi querida familia. Todos han influido en la publicación de este libro y todos ellos merecen mi más sincero agradecimiento.

Sí que me gustaría destacar a unas pocas personas cuyo papel ha sido importante en la preparación del libro. Martín Barnard, que se acercó a mí en nombre de Human Kinetics, y excedió siempre su responsabilidad profesional a la hora de ayudarme. Tras cada una de nuestras conversaciones, yo acababa inspirado y lleno de ilusión por crear el mejor libro de Pilates que fuera posible. En los momentos de agotamiento, las palabras de Martín me curaban el espíritu. Y por ello te doy las gracias, amigo mío.

Una ayuda indispensable fueron las dotes editoriales de Julie Horda. Su entusiasmo y actitud positiva siempre me hicieron sentir que se apreciaban mis palabras y se reconocía mi trabajo. Ni una sola vez me envió una carta en la que no se despidiera con cariño y buenos deseos. Julie, eso mismo es lo que yo te deseo a ti.

En las fases iniciales de la preparación del libro, dos de mis amigos –Jason Cheng y Chris Murria– pasaron horas estimulando mi imaginación para generar imágenes y descripciones de los diferentes ejercicios. Me hacían tests, retaban mi conocimiento de anatomía humana, pasaron horas transcribiendo nuestros encuentros y, generosamente, ofrecieron su propio conocimiento y experiencia. Jason es uno de los más destacables osteópatas con el que he trabajado, siempre en búsqueda de mayor saber y preocupado por crecer. Chris es una personalidad colorista, demasiado humilde acerca de su dominio del ejercicio, las artes marciales y el movimiento (y la compra de coches usados).

Carol Appel es una joya dentro de la comunidad de Pilates y una amiga muy querida, a la que agradezco sus siempre inteligentes aportaciones. Su contribución, en cuanto a la visión histórica, aporta al libro autenticidad y refuerza la noción de que la educación es el resultado de la colaboración colectiva.

Kirk Fitzik, fotógrafo, diseñador y amigo, derrochó con generosidad su tiempo, saber hacer y enorme talento. Disparó 2.500 fotografías en total. Kirk, lo único que puedo esperar es que tú sacaras tanto de esta experiencia como lo hice yo.

A las modelos les doy las gracias con orgullo, porque su dedicación y su habilidad fueron para mí una inspiración: Karla Adams, Lisa Clayton, Leah Turner y Kristi Cooper-White. Cada una de ellas ha entrenado conmigo, es una profesora consagrada, miembro activo de Body Arts and Science International y una devota del sistema. Si representan el futuro del Pilates, sin duda será un futuro brillante.

Muchísimas gracias a Lulu Lemon, quien nos suministró el vestuario que utilizan las modelos del libro. Apreciamos sinceramente tu generosidad.

Los empleados y el equipo docente de Body Arts and Science International –organización educativa que yo fundé en 1989 y que aún dirijo– y On Center Conditioning –un precioso estudio de Pilates que establecí en 1991– son el sustento de todo lo que hago. Estoy orgulloso de trabajar con vosotros. Nunca os lo agradeceré suficiente: ¡Gracias!

Me siento honrado de haber recorrido este sendero de exploración y práctica, y de haber encontrado tantas personas hermosas por el camino.

# Introducción

Existen muchos libros que tratan de Pilates, y que lo abarcan desde diversas perspectivas. Sin embargo, ésta es la primera obra que se adentra en la enorme tarea de ofrecer una visión y un estudio completo sobre el Pilates, incluyendo todos sus aparatos. En ella se tratan aspectos que, con anterioridad, únicamente se habían visto en algunos programas de formación de profesionales, y se presentan de manera clara y concisa. Mi intención es que *Pilates* se convierta en el libro de texto por excelencia para aquellos que practican y enseñan el método con implicación y propósito de cambio. Este libro es para los profesionales y los entusiastas serios que busquen profundizar en su comprensión del método Pilates –desde el enfoque muscular y la acción de los ejercicios a sus grandes beneficios–. Guiará tanto a profesores como a estudiantes, a través de la filosofía del método Pilates, y les mostrará gran parte de su extenso repertorio de ejercicios.



Todas las menciones al Pilates y al método Pilates que encontrará en este libro hacen referencia al sistema de acondicionamiento físico y mental desarrollado por Joseph Hubertus Pilates. A pesar de que algunos movimientos difieran de la manera exacta o la secuencia en que él los ejercía, este texto está inspirado y se mantiene próximo a sus trabajos originales. Este hombre –al que el gran coreógrafo George Balanchine denominó el “genio del cuerpo”– nos dejó un legado, que es fuente de incalculable valor. Joseph y su mujer, Clara, establecieron su primer estudio Pilates en la ciudad de Nueva York, poco después de llegar a las costas de América provenientes de Alemania, hacia mediados de los años veinte (aprox. 1926). El resto es historia, y un importante y básico aspecto del método en sí mismo. Comprender la historia de este método le permite a uno entender los movimientos y verlos dentro del contexto de aquella época, considerando el estilo de vida y las actividades cotidianas de la gente de 1920. En aquella época no existían los ordenadores, de manera que el síndrome de los hombros encorvados tampoco existía; no había comida basura que amenazara con una sociedad obesa, y el dolor de la zona lumbar no afectaba al 80% de la población, como lo hace hoy en día. El mundo era muy diferente.

En *Pilates* se trata el movimiento humano, como arte y como ciencia, en su relación con el método Pilates. Estoy convencido de que cada uno de los movimientos de este método se puede y se debe sostener sobre principios científicos (a través de la anatomía, la fisiología, biomecánica

## Breve historia del Pilates

Joseph Pilates nació cerca de Dusseldorf, Alemania, en 1880. De pequeño fue un niño enfermizo, afectado de raquitismo, asma y fiebre reumática. Precisamente fue su deseo de superar estas dificultades lo que le llevó a explorar y practicar culturismo, gimnasia, buceo y otras actividades físicas. Estudió las filosofías y teorías de movimiento orientales y occidentales, y en él tuvieron gran influencia las herencias de los pueblos griegos y romanos. Todo esto le proporcionó una base sólida, enriquecida por sus propias experiencias, para innovar y crear un sistema que desarrolló a lo largo de toda su vida.

En 1912, Pilates viajó a Inglaterra como artista circense, actuando en un espectáculo de estatuas griegas. Al estallar la 1ª Guerra Mundial, fue internado en un campo de concentración en la isla de Man, junto con otros ciudadanos alemanes. Mientras estuvo allí enseñó y practicó su programa de ejercicio y comenzó a desarrollar aparatos que ayudaran en la rehabilitación de los inválidos y los enfermos. Aún en la actualidad, si miramos los aparatos, podemos imaginar que algunos de ellos fueron concebidos para adaptarse a una cama de hospital. A Pilates se le acredita por haber ayudado a muchos enfermos durante epidemias gripales, y por haber ayudado a muchos otros a superar enfermedades típicas de los conflictos bélicos.

Después de la guerra, Pilates regresó a Alemania, donde el gobierno alemán le invitó a entrenar a su ejército. Pilates, consciente de las implicaciones que tendría esa actividad, decidió emigrar a América. (Según algunas fuentes, Pilates acudió a Estados Unidos para colaborar en el entrenamiento del boxeador con título mundial, Max Schmeling, también alemán.) No existe demasiada documentación acerca de la vida de Pilates antes de emigrar a Estados Unidos, si bien hay indicios de que hubiera conocido a algunos de los grandes innovadores de su época, como Rudolf von Laban, Kurt Ojos y Mary Wigman. A pesar de que Pilates no era bailarín, estos encuentros podrían haber sido el origen de su posterior interés e implicación con el mundo de la danza.

Durante su viaje a Estados Unidos fue cuando Joseph conoció a Clara, que se convirtió poco después en su esposa, y quien desempeñó un papel decisivo en el desarrollo y la enseñanza del método. A Clara se la ha descrito como una profesora respetuosa, delicada y llena de conocimiento, mejor profesora en algunos aspectos que el mismo Joseph Pilates. En 1926 abrieron su primer estudio en la ciudad de Nueva York, al cual acudió un público diverso, incluyendo celebridades, artistas circenses, gimnastas y atletas.

Pero los que verdaderamente reconocieron el valor del sistema de Pilates y el profundo conocimiento del cuerpo humano que tenía este hombre fueron los integrantes del mundo de la danza, entre los que se contaban personas tan relevantes como George Balanchine, Ted Shawn, Martha Graham y Hanya Holm. Todos ellos se empaparon del método —integrándolo a menudo en su técnica y clases de baile— al comprobar el efecto positivo que éste conseguía sobre los cuerpos de los bailarines, tanto en su rehabilitación como en sus representaciones.

Pilates fue un hombre disciplinado, como demuestran sus enseñanzas, su condición física y su nivel de ejecución. Su trabajo denota influencias del yoga, la gimnasia, el boxeo, las artes marciales y las filosofías orientales y occidentales. Enseñó y demostró su trabajo en diferentes entornos, desde el estudio o su pequeño piso en Nueva York, hasta al aire libre, lugar que aparentemente prefería por sentirse más cómodo e inspirado. Tenía el ímpetu de un creyente y la creatividad de un genio. Fue un hombre que creyó sinceramente en emplear su sistema como forma de vida. Estaba convencido de que podía afectar a las personas en todos los aspectos, y por tanto también a la sociedad en su conjunto.

Pilates soñaba con ver cómo su trabajo se enseñaba en colegios y universidades. Creía que las personas debían recibir formación sobre el cuerpo desde pequeños, y que esa información debía ser sencilla y accesible. Apostaba por la simplicidad del movimiento y la elegancia natural del cuerpo, tanto humano como animal. En muchos de sus primeros artículos, Pilates describe su pasión por los animales y sus movimientos, animando a las personas a imitarlos, como nos sugieren los nombres de muchos de los ejercicios.

En el transcurso de su carrera, Pilates desarrolló más de 600 ejercicios para los diferentes aparatos que inventó. Su filosofía de actuación se basaba en la creencia de que, para conseguir una buena salud, es necesario trabajar el ser en su totalidad: cuerpo, alma y espíritu. El equipamiento Pilates se diseñó para ejercitar todo el cuerpo, utilizando diferentes posiciones y movimientos, que simulan actividades funcionales y, por tanto,

contribuyen al equilibrio y correcta alineación corporal. En cada aparato se pueden realizar multitud de ejercicios, desde nivel básico a experto. Los aparatos, mediante la utilización de muelles, poleas y de la gravedad, retan a la musculatura de maneras diversas, con especial hincapié en la musculatura intrínseca. Se potencia la activación de estas capas musculares profundas para conseguir una mecánica óptima de movimiento y mantener la posición y alineación adecuadas.

Joseph Pilates se adelantó a su época con su visión del bienestar, su creación de ejercicios, su invención de equipamiento deportivo y la integración de éste en el hogar. Si bien hay quien no lo cree así, Pilates creó el primer gimnasio en casa, con la invención de su silla wunda, que formaba también parte del mobiliario. Hay imágenes de Joseph Pilates “predicando” acerca de las virtudes de su equipamiento en su piso de Nueva York, con Clara mirándolo, que nos hacen pensar que sus presentaciones eran más que simples demostraciones. Hay alguna grabación audiovisual que corrobora esta impresión: Pilates produjo una cinta que explica y promociona las ventajas de su sistema, incluidos consejos de salud personal y técnicas sobre cómo ducharse. Esta película —una mezcla entre guía práctica y anuncio publicitario— nos hace pensar que Pilates se adelantó también a sus tiempos, tanto en su consideración de la salud y el *fitness*, como en su *marketing*. Años después de su fallecimiento, su trabajo posiblemente ha liderado una revolución mundial en el sector del *fitness* y ha desencadenado en la evolución de la industria del *wellness*.

El método Pilates constituye un camino hacia la salud total. No se trata de un mero programa de acondicionamiento físico, con ejercicios repetitivos poco pensados. El Pilates es un acercamiento holístico al bienestar y supone un proceso de refinamiento de por vida. En el primer párrafo de su libro *Retorno a la vida a través de la controlología*<sup>2</sup>, Pilates escribió lo siguiente: “La condición física es el primer requisito hacia la felicidad. Interpretamos la condición física como la consecución y el mantenimiento de un cuerpo uniformemente desarrollado, con una mente fuerte, capaz, de manera natural y sencilla, de desarrollar con éxito nuestras muchas y variadas tareas cotidianas, con entusiasmo espontáneo y gozo.”

y cinesiología) y artísticos (por la estética, las sensaciones interiores, los componentes psicológicos, y el flujo energético y fuerza vital). Esta dualidad del movimiento humano, combinando arte y ciencia, ha sido reconocida y explorada a través de los tiempos. La mente y el cuerpo mantienen una relación bidireccional, de carácter simbiótico, cuyos resultados son profundos y, en ocasiones, inexplicables. Pilates se construye alrededor de esta relación mente-cuerpo.

Explorar en profundidad cada uno de los aspectos del Pilates requeriría elaborar una obra enciclopédica; por ejemplo, para explicar la respira-

---

<sup>2</sup> *Retorno a la vida a través de la controlología*. Título original: *Return to Life Through Controlology*.

ción no bastaría ni con 100 páginas. En lugar de esto, la información que yo apporto trata del método Pilates en su globalidad, destacando el repertorio, la presentación, descripción y análisis de los ejercicios. Por supuesto que se incluye un apartado sobre la respiración, al tratarse de uno de los pilares del método, y se sugiere un patrón de respiración para cada ejercicio. De igual modo, los temas de anatomía, fisiología y biomecánica no se tratan aquí de manera detallada, si bien es importante que los profesionales del Pilates, y los entusiastas serios, tengan un conocimiento práctico de estas áreas. Si necesita usted más información sobre cualquier área de estudio, busque la información, el aprendizaje y la comprensión. Obtendrá algunas sugerencias en el apartado “Fuentes de información”, que encontrará al final de este libro.

*Pilates* le guiará a través de una serie de ejercicios, desde el nivel básico, pasando por el intermedio, hasta tocar el nivel avanzado. Se describen 205 ejercicios, organizados de forma práctica: cada capítulo corresponde a un aparato diferente. Y dentro de cada capítulo, los ejercicios se agrupan en bloques, basados en las diferentes partes del cuerpo, y dentro de cada bloque los ejercicios están por series. La descripción de cada uno de los ejercicios incluye su nivel de dificultad y el grado de resistencia recomendado. Así mismo, indico la implicación muscular principal, los objetivos del ejercicio, comentarios, sugerencias de imágenes que serán útiles a la hora de ejecutar y enseñar los movimientos, y una lista de puntos importantes con las indicaciones fundamentales para ejecutar correctamente el ejercicio. En este libro no se incluyen los ejercicios más avanzados y de nivel experto, que compondrían por sí mismos un libro independiente.

A lo largo de los años, han surgido distintas visiones y formas de practicar el método Pilates. Una de estas tendencias aboga por realizar el trabajo, fabricar los aparatos y secuenciar los ejercicios de la manera exacta que lo hacía Pilates. Otras tendencias están principalmente vinculadas a la rehabilitación y han creado protocolos para tratamientos específicos, utilizando para ello maquinaria de Pilates, pero cambiando sustancialmente el repertorio. Los terapeutas se alejan, a menudo, del repertorio original y del aspecto holístico de este trabajo; y en ocasiones, la relación con la fuente es más que ligera. Al mismo tiempo, hay tendencias que enfocan el Pilates a grupos cerrados de población, como a bailarines o atletas, adaptando el repertorio a sus necesidades e, igualmente, olvidando a menudo los ejercicios originales del Pilates y su filosofía de trabajo.

A lo largo de este libro, como también hago en mis clases y durante mis horas de práctica, me esfuerzo por permanecer fiel a la esencia del trabajo de Joseph Pilates, sin restar por ello espacio a su proceso evolutivo. A esta visión del Pilates la he llamado *Body Arts and Science*, y a raíz de ésta surgió Body Arts and Science International (BASI), una organización educativa que enseña Pilates a profesionales. Esta forma de Pilates

incorpora el arte y la ciencia del método en un contexto contemporáneo, y pretende compartir este dinámico sistema con profesionales y entusiastas de todo el mundo.

Joseph Pilates plantó las semillas de una nueva forma de acondicionamiento corporal, pero podemos suponer que no definió, y ni siquiera podía entender, los muchos conceptos que sabemos hoy. Los ordenadores, junto con otros sofisticados métodos de investigación, nos han permitido sostener ideas que antes se basaban principalmente en la intuición. Los terapeutas hace tiempo que aspiran a obtener un sistema de rehabilitación con el que sus pacientes puedan llegar, en último término, a un estado de salud a largo plazo, con un cuerpo capaz de funcionar de manera eficaz. Los atletas se esfuerzan por encontrar maneras con las que conseguir superarse y maximizar su rendimiento en competición. Desde hace años, los bailarines buscan un sistema con el que mejorar su fuerza, flexibilidad y mecánica sin perder la silueta que les es necesario tener. Los gimnastas, patinadores artísticos, corredores, actores, artistas circenses, músicos, cantantes, y un largo etcétera, buscan insistentemente maneras de mejorar su rendimiento y ampliar sus carreras. Con el paso del tiempo –y ahora más que nunca– nos hemos dado cuenta de que no sólo debemos considerar el cuerpo, sino también la mente. Ésta es la característica que confiere al método Pilates su verdadero potencial. Sabemos que el rendimiento de los atletas de categoría mundial difiere de unos a otros en tan sólo centésimas de segundo –a veces, milésimas–; ganar fuerza o flexibilidad no les garantizará la victoria, porque ya lo han maximizado. Tampoco ayudará añadir cinco horas de entrenamiento cuando ya trabajan con una agenda apretada. Para realmente conseguir diferencias, habrá que apelar al potencial de su mente y a su estrecha vinculación con el cuerpo. Y muchos han encontrado la manera de hacerlo mediante el Pilates.

Pilates no sólo establece un puente entre la mente y el cuerpo, entre la vida diaria y el rendimiento máximo, entre la rehabilitación y el movimiento sano, sino que ofrece un sistema que, si lo utilizamos en su máximo potencial, puede mejorar cualquier aspecto de la vida. Ofrece soluciones a las personas con movilidad limitada y a los deportistas de elite. Resulta igual de beneficioso para un niño de 11 años que para una persona de más de 80 años, y motiva tanto a hombres como a mujeres. Es adaptable, variado y mágico, lo cual no quiere decir que pueda transformar un cuerpo en pocas sesiones o que equilibre la mente como si la tocáramos con una varita mágica, que es lo que a veces se escucha. Pilates ayuda a los mayores que no consiguen encontrar un entorno, equipamientos o sistema adaptado a sus necesidades. Ayuda a las personas que quieren verse y sentirse mejor. Ayuda a los que quieren rendir en un nivel óptimo, y sin dolor. Y a los que buscan el equilibrio en la vida, cambiando sus vidas para mejor. En otras palabras, el Pilates es para todo el mundo.