

Los Principios del Método Pilates

Joseph desarrollo su método con un objetivo claro:

“La mejora de la salud mediante un desarrollo uniforme de todo el cuerpo y equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu”.

Para alcanzar esta meta dirigió su trabajo hacia:

- Un desarrollo muscular uniforme.
- Una respiración completa.
- Descompresión y flexibilidad vertebral y movilidad articular.
- Circulación sanguínea activa.
- Equilibrio entre mente y cuerpo.

Por ello la realización de este Método precisa de la aplicación de los siguientes principios:

1.- Control.

“Lo ideal es que los músculos obedezcan a la voluntad. Lo razonable es que la voluntad no este dominada por los actos reflejos de nuestros músculos. La Contrología comienza con el control de la mente sobre el cuerpo”. J. H. Pilates.

Controlar el cuerpo en todo momento es esencial. El control no se aplica sólo a los ejercicios, sino también a las transiciones, y aun más, a los movimientos realizados en la vida cotidiana.

De hecho, J.H. Pilates definió su método como “el arte de la Contrología”. Defendiendo firmemente que sólo a través de un control absoluto de la mente sobre el cuerpo, se podía alcanzar un bienestar y un estado de forma adecuados.

El control viene dado por la utilización de los músculos adecuados en las acciones requeridas. Estando la mente necesariamente implicada en todo momento para que esto sea posible.

Para ello es necesaria la comprensión a nivel físico y mental de la acción que se va a realizar.

La simbiosis entre cuerpo y mente, permite que al reavivar miles y miles de células musculares, que normalmente permanecen inactivas, se reanimen a su vez miles y miles de células inactivas del cerebro, activando nuevas áreas y estimulando el funcionamiento de la mente.



Reformer

- 1.- Parte Delantera
- 2.- Barra de Pies
- 3.- Carro
- 4.- Asas
- 5.- Correas
- 6.- Hombreras
- 7.- Pivotes
- 8.- Reposacabezas
- 9.- Foso
- 10.- Tope
- 11.- Cintas Largas
- 12.- Parte Trasera
- 13.- Box
- 14.- Cambio Revo
- 15.- Barra de Muelles
- 16.- Plataforma
- 17.- Muelles
- 18.- Cintas de Pies
- 19.- Guía de Barra de Muelles

