**¿Qué es el Pilates?**

El pilates es un método completo de trabajo físico creado por el gimnasta alemán Joseph Pilates a principios del siglo XX, quien para entonces había nombrado a este método como “Contrologia”, pues unifica cuerpo, mente y espíritu en el desarrollo de cada ejercicio, retando al ejecutante a ser y estar consciente de la efectividad de sus movimientos para llegar a alcanzar y mantener un estado saludable en su conjunto.

**Principios fundamentales del método pilates:**

* **Concentración:**

Es importante la atención que se le preste al cuerpo al momento de ejecutar los ejercicios. Mientras más atentos estemos, mayor efectividad tendremos.

* **Alineación:**

Mantener una postura correcta durante cada ejercicio ayudará en su eficacia y evitará lesiones.

* **Centro de poder (Core):**

Todo esfuerzo físico debe estar acompañado de la activación de la faja abdominal y suelo pélvico o “power house”.

* **Fluidez:**

El ritmo en cada movimiento es importante, para ello es necesario ejecutarlos de forma natural y no mecanizada.

* **Precisión:**

Mediante el control del cuerpo y la mente, obtendremos la perfección de cada movimiento.

* **Respiración:**

La respiración consciente en pilates es fundamental para oxigenar al músculo y se debe hacer de manera tranquila sin generar hiperventilación.

**Beneficios del método pilates:**

* Fortalece la columna vertebral en su totalidad
* Mejora la postura
* Reforma la capacidad respiratoria
* Aumenta la flexibilidad
* Fortalece la musculatura que se encuentra en la zona pélvica y ayuda a evitar prolapsos e incontinencia
* Mejora el equilibrio
* Ayuda a tener conciencia de las limitaciones del cuerpo para luego reducirlas
* Trata y mejora patologías funcionales
* Brinda tranquilidad mental

**¿A quién va dirigido el método pilates?**

Este método puede ser practicado por personas que quieran mejorar su postura, fortalecer su musculatura, adquirir flexibilidad, tratar patologías funcionales y comenzar seguimientos postoperatorios, así como también mujeres embarazadas (con mínimo 3 meses de embarazo) y deportistas. Es importante resaltar que puede ser un proceso lento para personas con sobrepeso, pues la buena salud reside en la disminución de riesgos al momento de hacer esfuerzos con o sin resistencias (accesorios o máquinas de pilates) y en el caso del sobrepeso, debe ser acompañado de ejercicios cardiovasculares, pues el método pilates es de tipo anaeróbico.

**¿Por qué practicar pilates?**

El cuerpo es nuestro principal mediador en la relación con el mundo. Al practicar pilates, re-educamos nuestro cuerpo profundizando en el reconocimiento de sus hábitos, sus limitaciones, sus puntos débiles y fuertes, sus posturas en la cotidianidad y nos ayuda a entender por qué padecemos de ciertas dolencias. Es necesario y recomendado este método también para complementar alguna otra actividad física que se practique.

**¿Cómo es una clase de pilates?**

Una clase de pilates óptima debe tener una duración de 55min a 1hr, en la que se incluyen: calentamiento, fortalecimiento, estiramiento y relajación, así como también el uso de diferentes accesorios y máquinas propios del método.

A lo largo de esta práctica, muchas disciplinas deportivas se han beneficiado del método pilates, lo cual influye a este en su forma de alcanzar mayores resultados en la diversidad de cuerpos en el mundo. En mi clase experimentarás una mixtura del pilates clásico con tendencia contemporánea, pues incluyo en ella conocimientos en el área de danza, stretching y yoga como un plus para conectarte ampliamente con tu cuerpo y mente.

**Tiempo de incursión en Pilates**

Practico y me formo en Pilates desde el año 2011.

Poseo un certificado internacional de la escuela PhysicalMind Institute en Pilates Mat: nivel 1 y 2 del año 2013, así como también capacitaciones en diferentes estudios de pilates en Caracas: KlikStudio, Zona Pilates y Evolution Pilates en las que he podido formarme en manejo completo de las diversas máquinas de esta disciplina.