

Colella, Soledad; Ochoteco, Marcela

Manual pilates : la enseñanza de pilates en colchoneta

Colella, S.; Ochoteco, M. (2017). Manual pilates : la enseñanza de pilates en colchoneta. Arte Editorial Servicop. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.6103/pm.6103.pdf>

Información adicional en www.memoria.fahce.unlp.edu.ar



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

A black and white photograph of a woman with blonde hair tied back, wearing a dark tank top and leggings. She is performing a Pilates exercise on a reformer machine. She is lying on her back, with her legs extended and feet on the machine's footbar. Her arms are reaching up, and her head is tilted back. A large, semi-transparent grey shape is overlaid on the image, containing the title text.

Manual **PILATES**

LA ENSEÑANZA DE PILATES EN **COLCHONETA**

Prof. Soledad Colella - Prof. Marcela Ochoteco

INDICE

- **Introducción:** página 4.
- **Capítulo I** - La Enseñanza de Pilates : **página 5.**
- **Capítulo II** - El Equilibrio Corporal (Balanced Body) no existe: **página 13.**
- **Capítulo III** – Pensamos la intensidad y programamos Pilates: **página 23.**
- **Capítulo IV** – Introducción para el abordaje práctico: **página 33.**

Bibliografía : página 70



Es difícil resumir 14 años en unas palabras, pero resaltaremos algunas experiencias que determinaron una bisagra en nuestra construcción profesional:

- Sostener la idea de Escuela de Pilates, con 150 alumnos permanentes y planificar objetivos acordes al uso del cuerpo, nos vuelve especialistas en lo que a enseñanza de Pilates respecta.
- Tener a grandes profesionales reconocidos de la ciudad de aliados, por dar un ejemplo del área Traumatología el Dr. Antonio Rosatto, quien, al finalizar sus rehabilitaciones, cuenta con Pilates como la gimnasia para alejar a sus pacientes del sedentarismo sin descuidar la patología en cuestión.
- Si de difundir Pilates se trata, fuimos parte de la organización y disertantes del Primer Simposio de Pilates, en la UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES (2012-2013). Fue la gran posibilidad de enseñar a numerosos profesionales de todo el país.
- Participar de Congresos nacionales e internacionales, dio como efecto especificidad y significancia en nuestro discurso.
- Mantener el reconocimiento en nuestros Programas de Enseñanza a Profesionales, de las siguientes Unidades Académicas: Departamento de Educación Física (U.N.L.P.), C.I.C.E.S. , Deportes U.N.L.P.
- Como propusimos hace 4 años en Deportes U.N.L.P. continuando hasta la actualidad, y gracias a Bienestar Universitario “Pilates gratis” es un hecho todos los jueves, en los Gimnasios de Deportes de la Universidad Nacional de La Plata.
- Haber completado el segundo año de la Maestría en Educación Corporal (FaHCE-UNLP) y actualmente, pensar en una tesis, resignifica nuestra enseñanza y los modos de pensar el cuerpo.

Con todo lo mencionado, no hacemos más que agradecer a quienes nos apoyan, desde los alumnos que eligen nuestras clases, hasta las Unidades Académicas y Profesionales que creen en el trabajo que realizamos en S&M Pilates.

Prof. Marcela Ochoteco

Prof. Soledad Colella



CAPÍTULO I

LA ENSEÑANZA DE PILATES



A través de este Manual, pretendemos contar cómo enseñamos Pilates, gimnasia que transmitimos en un ámbito no formal como es el gimnasio. Enfocaremos la mayor atención en el modo de entender Pilates, lo que posibilita las planificaciones. Entendemos a la enseñanza como un proceso que, orientado por el saber, considera la particularidad del sujeto.

Pensar Pilates de otra manera, nos llevó a considerarlo un saber corporal y a ubicarlo dentro de la gimnasia; es decir lo consideramos una práctica corporal¹, histórica y política que tiene por objeto la educación del cuerpo y se caracteriza por su sistematicidad y por su intencionalidad.

Luego de un análisis crítico de cómo se estableció Pilates y cómo se transmite, en esta oportunidad proponemos una enseñanza que se corre del Pilates enlatado.

DESARROLLO:

Pilates, el saber y su lógica.

Frente a las condiciones que estableció el mercado con este tipo de prácticas, es que nos vimos en la necesidad de analizar Pilates y su enseñanza a partir de una posición crítica frente a: cómo se estableció en nuestra sociedad, la función que se le otorgó y los discursos que lo naturalizaron como un método cerrado. Partimos de descentrar la enseñanza de los ejercicios para proponer una enseñanza desde el saber. Pensar la transmisión de una práctica corporal requiere un análisis lógico, debemos construir una enseñanza desde el saber y no desde los ejercicios. Pensamos que la lógica de esta práctica gímnica se conforma por: las bases dinámicas (alineación, estabilización pélvica y estabilidad escapular) junto a los seis principios que la fundamentan: la respiración, la concentración, el control, la centralización, la precisión y la fluidez. (Colella; Ochoteco: 2014).

Pensar la enseñanza de Pilates requiere de reconocer que hay un saber disciplinar propio y que se articula, se trama con el saber de enseñar Pilates. Este proceso de construcción de una propuesta metodológica de la enseñanza de Pilates, implica resignificar la lógica de Pilates y quizá construir una nueva; esto nos remite a pensar en los modos de transmitir el contenido específico de esta práctica corporal. Este cruce epistemológico entre el saber de Pilates y el saber de la disciplina es el inicio de un camino de la enseñanza del mismo. Fue necesario un análisis jerárquico sobre los contenidos, hay saberes primordiales que constituyen a ésta práctica diferenciándolas de otras. Por ejemplo, ocupa un lugar destacado en este orden jerárquico, la Respiración y muchos ejercicios estarán al servicio de la enseñanza de este contenido.

1- Adherimos este concepto de "prácticas corporales" de: Crisorio, R. (2011) "Educación Corporal", Inédito.



La enseñanza de Pilates.

Descomponer el saber para enseñarlo como contenido requiere de pensar en tres estructuras: lo orgánico (sin que sea lo único), lo subjetivo de clase y el tiempo. Estas estructuras las plasmamos en un programa, estableciendo un orden cronológico de la organización del saber. No pretendemos reducir los ejercicios de Pilates a la mera transmisión de una técnica, pretendemos ilustrar los efectos de los contenidos de enseñanza seleccionados como saberes que cooperan en el camino para que los objetivos se lleven a cabo. Tomaremos al contenido como universal y al sujeto particular, en palabras de R. Crisorio (2011) “Invirtiendo la ecuación corriente en la pedagogía actual, que tiende a universalizar el sujeto, en tanto hombre, persona, individuo, niño, adolescente, viejo, y a particularizar el contenido, con el impracticable propósito de hacerlo significativo para cada uno, la Educación Corporal propone que el contenido es universal y el sujeto particular. El contenido permanece entonces significativo para la sociedad y la cultura, y su adecuación a cada uno, imposible a priori, se realiza (nunca totalmente) en el diálogo particular de cada maestro con cada aprendiz y/o en las relaciones inter pares que ellos autorizan”.

“Nuestros programas de Pilates analizan el desequilibrio muscular, el desorden en tanto falta de flexibilidad y falta de fuerza, estas dos capacidades son en las que más pensamos en un primer momento, por eso nuestros objetivos generales son: fortalecer músculos débiles y estirar músculos acortados con un control de la respiración y la alineación” (Colella; Ochoteco: 2014) Los músculos en orden, sanos, en equilibrio; mantienen una homeostasis estructural, constituyen el soporte de la estructura ósea. Una clave para este equilibrio estructural es una fuerza ejercida por músculos antagónicos. El desequilibrio muscular puede ocasionarse por varias razones:

1. La presencia de músculos hipertónicos: hipertrofia, trabajo de musculación para el desarrollo del volumen muscular.
2. La presencia de músculos hipotónicos: músculos en estado de contracción permanente que generan contractura o espasmos.
3. La predominancia de músculos débiles.
4. La presencia de músculos acortados.

Cualquier relación de éstas conlleva a un funcionamiento ineficaz de músculos antagónicos con respecto al agonista.

Pero para entender cómo mejorar lo muscular, sin ser lo único que se piensa, tuvimos que buscar las formas de diseñar estas propuestas para esos objetivos y entendemos que, dentro del complejo trabajo de pensar en nuestra práctica es que podemos producir un saber propio. Es así como los contenidos serán pensados desde la puesta en marcha que la observación y la entrevista previa nos ofrece. Los contenidos como conjunto de saberes son los que están a la orden de los objetivos generales y los ejercicios son los peones del saber y no al revés, en este caso, el SABER manda. Los objetivos generales para un primer cuatrimestre de un plan anual son: Trabajar sobre el Desequilibrio Muscular – Reconocer las acciones desde el Centro – Introducción a la Respiración.

Los que educamos, los maestros del cuerpo, sabemos que entre el saber (que nunca será acabado) y la toma de decisiones, hay un espacio contradictorio y éste es el espacio en el que nos encontramos, entonces podríamos ya empezar por aceptarlo. Inmersos en este espacio extraeremos de nuestra cultura los contenidos a enseñar y los que hoy creemos relevantes y tomamos como punto de partida son:



- Movilidad Articular.
- Estabilidad Escapular y Pélvica.
- eFes (Fuerza y Flexibilidad).
- Respiración.
- Control - Centralización.
- Alineación: alargamiento de columna y ejes transversales, diferenciar columna y cadera neutral, y retroversión de la cadera con columna redonda.

Claro que, para un segundo cuatrimestre nos proponemos otros contenidos, que no desarrollaremos aquí. Nuestro recorrido tiene su parada en una entrevista que se le hace al alumno considerando su propósito con ésta práctica, al mismo tiempo que nosotros le presentamos nuestro programa, como sugiere Bourdieu (1997), presentarle el programa a los estudiantes al comienzo.

EL PROGRAMA DEBERÁ:

- Desarrollar las características del alumno en relación al uso del cuerpo.
- Seleccionar Objetivos Generales, expectativas que el profesor espera que los alumnos desarrollen, metas generales que formarán el trimestre o cuatrimestre, considerando:
 - A. Atender los desequilibrios musculares.
 - B. Bajo la observación PERMANENTE (evaluación-observacional y diagnóstica continua).
- Seleccionar y organizar contenidos, considerando el nivel del aprendiz.

LA LÓGICA DE ESTA GIMNASIA:

El interés de armar un programa de Gimnasia en un Gimnasio, surge para especificar, plasmar y concretar un aspecto que a la enseñanza de Pilates le faltaba. Un programa pilates afianza la idea de especificar esta gimnasia. En este punto y tomando como herramienta para la investigación de esta práctica la propuesta de un trabajo en los límites o de una “actitud límite” algo más Foucaultiana, podemos ver hasta en qué medida se puede ampliar los límites de esta práctica, es decir, cómo podemos pensar Pilates, por ende, su enseñanza sin revelarnos de lo establecido, sin tomar una actitud de rechazo ni aceptación absoluta, y proponer otra perspectiva de análisis que lleva a otra manera de transmitirlo. Este cruce epistemológico entre el saber de Pilates y el saber de la Educación, no constituyen un producto final, sino, serán el inicio de un camino en enseñanza.

Pensar en la enseñanza es entender a esta gimnasia.

Pensamos que la lógica de esta práctica gímnica se conforma por: las bases dinámicas (alineación, estabilización pélvica y estabilidad escapular) junto a los seis principios que la fundamentan: la respiración, la concentración, el control, la centralización, la precisión y la fluidez. Si bien Joseph Pilates no los escribió, discípulos suyos los formalizaron y a continuación desarrollaremos brevemente esta lógica desde nuestra perspectiva, producto de pensar la racionalidad con que se ha constituido y de alejarnos de ella.



Uno de los pilares en los que se apoya esta gimnasia es la alineación. Si bien la **ALINEACIÓN** no es uno de sus principios, esta nos permite un trabajo seguro, eficiente y con economía de los movimientos. El tronco posee una importancia primaria y fundamental en la realización armónica de los ejercicios, se debe trabajar estabilizado, alineado según los ejes anatómicos. Cuando hablamos de alineación debemos pensar en un eje vertical, axial, que atraviesa longitudinalmente y por el centro, todo el cuerpo. Penetrando por la coronilla y saliendo del cuerpo por entre ambos pies y viceversa. Ejes horizontales, que transitan de hombro a hombro y de cresta ilíaca a cresta ilíaca, otorgándole un orden a la columna vertebral, de modo que siempre será neutra con la intención de darle un apropiado soporte a los movimientos. Esta posición de la columna vertebral la llamamos: columna neutra. El propósito de este contenido radica en mejorar la fuerza de los erectores de columna, como por ejemplo los transversos espinosos, mejora que se traduce lógicamente en una postura más óptima para la vida cotidiana. A la par de este fundamento deberíamos trabajar la movilidad articular de la columna vertebral como de todas las articulaciones, ya que será un camino a las estabilidades. Una premisa sería que no se puede estabilizar sin mover.

ESTABILIZACIÓN ESCAPULAR otro sustento en los que esta gimnasia se funda es la estabilización de la cintura escapular. Que no estén abducidas sino con el mínimo de esfuerzo aproximadas a la columna dorsal. Los músculos del tronco poseen tanto la estabilidad como la movilidad, su trabajo combinado logrará los movimientos de flexión, rotación y extensión. El neutro escapular es cuando las escápulas se sitúan planas con respecto a la caja torácica sin excesiva contracción muscular, sino mediante la sinergia de los serratos anteriores, la parte media y baja del trapecio, el romboide y el dorsal ancho. Como propósito de este contenido trataremos de llegar al neutro escapular en función de cuidar la columna alta, cérvico-dorsal. Una correcta sinergia de los músculos estabilizadores de las escápulas liberará al cuello, fortalecerá la espalda y expandirá el pecho. Independizará los movimientos de cabeza y cuello de los movimientos de brazos y hombros. El aprendizaje de este control fino, puede abordarse también desde los movimientos de aducción, abducción, elevación y descenso de los omóplatos.

ESTABILIZACIÓN PÉLVICA. La pelvis neutra se considera la posición más segura para la espalda baja, dando un sostén, desde el cual podrán tener lugar los movimientos eficientes y seguros. El concepto de Pelvis Neutra se lo define como la posición en que la espina iliaca antero superior (EIAS) está en el mismo plano que la sínfisis púbica. Ni rectificadas, ni hiperlordóticas. Tanto su estabilidad como su movilidad son importantes para la columna vertebral. Considerar este saber tiene por objeto fortalecer la zona media.

RESPIRACIÓN: determina el ritmo del movimiento y responde a una intención: trabajar dos músculos del centro, el diafragma en inhalación y el transversos del abdomen en exhalación. A la hora de incluir este contenido en el ejercicio, sostenemos esta consigna en una ley de respiración: inhalar en la preparación y exhalar en la ejecución del ejercicio. Nos esforzamos para enfatizar la expansión lateral y posterior de la caja torácica durante la inspiración y durante la espiración contraer aún más el abdomen ayudando al diafragma y a los intercostales a expulsar el aire. Por eso es importante que la musculatura abdominal esté en contracción durante todo el ejercicio, lo que resulta habitualmente difícil sobre todo al inspirar.

Luego al exhalar vamos a dar mayor importancia a la acción del transversos abdominal, porque este músculo está ubicado transversalmente en el cuerpo al igual que el diafragma y al contraerlo junto a los otros músculos que componen el grupo abdominal: recto y oblicuos, resulta un movimiento seguro.



CENTRALIZACIÓN Joseph Pilates desarrolló su método desde una premisa, la idea de "centro de energía del cuerpo" lugar donde se condensará o concentrará para ser utilizada, también denominado casa o mansión del poder según traducciones, denominando así al centro neurálgico de todos nuestros movimientos. Este principio funda el trabajo corporal desde el centro hacia las extremidades, lo que hoy día se enseña en muchas gimnasias como: CORE. En muchas prácticas orientales, el centro supone fuentes inagotables de energía, nosotros lo consideraremos como un grupo muscular intrínseco que hará un trabajo concatenado de ejecución. Este contenido tiene como finalidad abordar cualquier ejercicio desde un sostén muscular del centro.

CONTROL. Para entender control nos remontamos a la designación con la que Joseph Pilates nombra su gimnasia: Contrología. Así, decidimos comenzar con un análisis de la forma lingüística de la palabra. Por definición la terminación logía es 'tratado', 'estudio', 'ciencia' (RAE, 2012); en este caso del control. Joseph Pilates en su discurso fomenta la práctica de sus ejercicios para un dominio de los movimientos que el cuerpo es capaz. Sería el hacer, es decir ejercitar, repetir, volver hacer, errar y corregir. Si configurar el movimiento, dar forma y si por Gimnasia entendemos: "todo ejercicio, movimiento o técnica que tiene por objetivo un efecto corporal, ésta además sería su intención y está perfectamente vinculada a bienes y valores de una cultura determinada" (Giles, 2009:246); por lo tanto, las distintas culturas han determinado formas de moverse y las significan de diversas maneras. Nuestro interés estará puesto en el arte como artificio, de controlar el movimiento en el ejercicio; lo cual ocurrirá si y solo si lo enseñamos.

CONCENTRACIÓN. Articular el pensar y el movernos o sea "pensar el movimiento" en donde dentro de este proceso nos interesa tanto las inferencias, como las conclusiones que el alumno realiza con Pilates. Planificamos para que el alumno durante la realización de los ejercicios sea clave comprometerse en el área del cuerpo que se está trabajando y poner atención en la actividad que se está realizando, entendiendo a la concentración como un razonamiento que nos permitirá movimientos óptimos dentro del ejercicio para aprender esta gimnasia.

PRECISIÓN. Este fundamento que Pilates posee, se corresponde con un principio general de la gimnasia apoyándose como "capacidad coordinativa especial" (Giraldes, 2001:64). La precisión se encauza en escatimar errores técnicos que desfavorezcan la ejecución de los ejercicios. Los alumnos deberán mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo, pensar en estabilizar una zona del cuerpo y mover otra será condición necesaria para ser precisos. Reconoceremos una gran distinción a la hora de planificar que precisión no es perfección, ya que no hay una única manera de hacer un ejercicio sino las que cada cuerpo sea capaz de hacer.

FLUIDEZ. Es clave realizar los ejercicios con fluidez, de manera que en la ejecución no se observe una acción muy rápida, ni muy lenta, sin cortes bruscos e interrupciones de movimiento. La fluidez tiene su momento entre el termino una repetición y comienzo de la otra, el ritmo de ejecución deberá estar orientado por la respiración, entonces no dejamos de respirar, no es irregular debido a que la continuidad en el uso de las eFes (Fuerza y Flexibilidad en sinergia), la ligazón entre posición inicial y ejecución generarán la armonía entre movimientos corporales que se combinan en una rítmica. En este principio Joseph Pilates impregna su relación con la danza², utilizándola como inspiración e influencia como otras gimnasias también lo hicieron.

2- J. Pilates se relacionó con Rudolf von Laban (analista del movimiento) Mary Wigmann (danza de Expresión), Martha Graham (danza contemporánea) y una estrecha relación con George Balanchine y Ted Swan.



Otro factor relevante en la presentación de nuestra propuesta de enseñanza es que planificamos sobre objetivos pensados sobre el desequilibrio corporal en tanto acortamiento y debilidad muscular de los alumnos. Las capacidades motoras más desarrolladas son la fuerza y la flexibilidad. Pilates posee en sus ejercicios una respuesta a la falta de metodologías que se ocupen del desarrollo de fuerza y flexibilidad en sinergia (las eFes). En un mismo gesto técnico podemos pensar en trabajar la fuerza de una cadena muscular y la flexibilidad de la cadena antagónica al gesto. A través del análisis de lo que Hook, respecto a la ley de la elasticidad: la relación entre las fuerzas aplicadas a los cuerpos y las correspondientes deformaciones. La Elasticidad estudia la relación entre las fuerzas y las deformaciones, sobre todo en los cuerpos elásticos. Los músculos son cuerpos elásticos, los cambios musculares están íntimamente ligados a las fuerzas exteriores y deformaciones. Fundamentamos a través de la ley de Hook³ (que posee el resorte en PILATES) una intensión excéntrica en los ejercicios debiendo cuidar el regreso de los gestos técnicos, que esto es lo que sugiere el principio de precisión y control; así el controlar el regreso del resorte es abordar la fuerza excéntrica y querer trabajar la excéntrica es mejorar la elasticidad del músculo, por lo tanto: su flexibilidad. Por otra parte, y sin pensar en la excéntrica, podríamos citar a Mario Di Santo: “Todo parece indicar que los trabajos de fuerza realizados con recorrido articular completo son los que más fomentan el desarrollo paralelo y simultáneo de la flexibilidad” (Di Santo, 2012:262) cuanto más amplitud angular en ejercicios de fuerza más beneficios en la elasticidad.

CONCLUSIÓN

Tal como dijimos al comienzo, la Educación Corporal funda su objeto en el cuerpo de la acción, por ello la enseñanza de Pilates prioriza el uso del cuerpo, analizándolo desde los saberes referidos al cuerpo en tanto atravesado por la cultura. La enseñanza de Pilates “en los márgenes” (Giraldes, 2012), producto de la actitud límite del pensamiento, pondrá en un segundo plano el desarrollo de lo muscular, el equilibrio muscular, para centrar su enseñanza en lo corporal, proponiéndose la apropiación del cuerpo y el uso del mismo. Enseñaremos la alineación corporal, la estabilidad escapular y pélvica, el modo de respirar, la concentración, el control, la centralización, la fluidez, la precisión y las eFes; en tanto contenidos de Pilates considerados saberes universales, pero se particularizará en el momento de la enseñanza articulando estos saberes con el uso del cuerpo en la vida cotidiana. En este punto estamos proponiendo una enseñanza que redobra a lo convencional, a lo establecido en el mundo del Pilates, una enseñanza donde lo diverso sea la regularidad, que la abordaremos pensando y re-pensando el uso de ese cuerpo para re-significar la práctica de Contrología.

³-Ley de Hooke: las tensiones son proporcionales a las elongaciones. Los materiales que responden a esta ley son perfectamente elásticos. $F = -k \cdot x$. Todo cuerpo elástico reacciona contra la fuerza deformadora para recuperar su forma original. k representa la constante elástica (o recuperadora) del resorte y depende de su naturaleza y geometría de construcción.



CAPÍTULO II

EL EQUILIBRIO CORPORAL
(BALANCED BODY) NO EXISTE



I. Introducción

Apoyándonos en aquellas teorías en las cuales la Educación Física se desarrolló y sobre la propuesta de Educación Corporal, en este trabajo se pretende responder si ¿existe el cuerpo equilibrado? Para un mejor orden, desde el inicio se deja en claro qué es Balanced Body, es una marca registrada de equipos, más una escuela de Pilates internacional, que se menciona como la mejor educación de Pilates en el mundo, que opera desde la idea de cuerpo y mente en equilibrio. Esa lógica es con la que ésta gimnasia llega a nuestro país con tomar fundamentos del creador: Joseph Pilates. Sin la intención de adoptar una postura crítica en relación a esta reconocida marca, lo cierto es que fue distribuida alrededor del mundo buscando un único resultado en todas las personas, vender un estereotipo de esta práctica.

II. El Cuerpo equilibrado no existe

Al referirse a la homeostasis⁴, Costill (2010) sostiene que “debe mantenerse para que podamos sobrevivir” (p.171). Este concepto teórico en el que todo ser vivo pretende un orden interno que tiene por objetivo mantener el cuerpo equilibrado, es un pilar de estudio en la carrera de grado por el efecto que el ejercicio o la actividad física causa sobre la Homeostasis. Existe una condición orgánica de termorregulación, de presión y regulación de fluidos permanentemente que se ocupan de compensar cambios del entorno. Esta capacidad no cesa, está en continuo trabajo porque no caduca.

El argumento de que Balanced Body no existe será desarrollado de este trabajo, sobre la consideración de que el cuerpo se encuentra en un continuo desequilibrio-equilibrio, en desarmonía; un cuerpo con desórdenes de diferentes índoles. Se procura, en principio, destear la inestabilidad orgánica, con el objetivo de repensar un cuerpo al que el adjetivo de “equilibrado” no le resulta adecuado.

En lo que ha nuestra práctica concierne (Gimnasia), en el trabajo sobre las cualidades motoras que los profesionales de la Educación Física planificamos para la fuerza, la flexibilidad, la movilidad, la resistencia, el control motor, el equilibrio, etc., siempre se aspira a alcanzar el mayor potencial posible de esas capacidades. Hoy puedo sostener que es imposible tener un alumno con un “cierto orden”; aceptar esto es, pues, haber transitado por ese camino y es lo que hoy me habilita la negación: Balanced Body no existe.

Nos hemos preguntado en estos años de trabajo sobre la gimnasia y tras diseñar numerosas planificaciones la pregunta que surge es: ¿qué le falta al alumno para darle “un posible orden”? Se piensa en trabajar sobre sus carencias: dotar de mayor flexibilidad a los músculos acortados y otorgar valores de fuerza a las cadenas musculares débiles. ¿Tendríamos así alumnos con cuerpos equilibrados? La respuesta es no. Cuando se lograba mejorar su acortamiento en la cadena muscular posterior y fuerza en la cadena muscular anterior, había que revisar las cadenas musculares cruzadas, o revisábamos sus contracturas, sus malos hábitos posturales y así dábamos cuenta de que no es posible lograr Balanced Body.

4- Homeostasis: es una propiedad de los organismos que consiste en su capacidad de mantener una condición interna estable compensando los cambios en su entorno mediante el intercambio regulado de materia y energía con el exterior (metabolismo). Se trata de una forma de equilibrio dinámico que se hace posible gracias a una red de sistemas de control realimentados que constituyen los mecanismos de autorregulación de los seres vivos. Ejemplos de homeostasis son la regulación de la temperatura y el balance entre acidez y alcalinidad (pH).



Sabido es que Freud deja de legado tres imposibles: Gobernar, Educar y Psicoanalizar, de allí que entender el “no todo” también sea parte del inicio de un nuevo modo de enseñar. Muchos ejemplos podrían darse en tanto a objetivos planificados cumplidos, gracias a óptimas condiciones de presentismo que los alumnos registraron, como así mismo el idear una programación para la enseñanza con contenidos específicos pensados para establecer pequeños propósitos que luego, en suma, den el efecto de cumplir cierto objetivo. Sin perjuicio de ello y aún en las mejores condiciones no teníamos los resultados esperados y no es porque Pilates no lo logre, sino porque nada hace al Cuerpo Equilibrado. Ello es un mito de esta sociedad que, en búsqueda de la perfección en todo, pretende un cuerpo perfecto, un ideal de cuerpo. La consecuencia de enseñar esta práctica durante 12 años, yá, y repensarla cada vez, es considerar que los planes de clases sostenido de cómo llega esta práctica y de cómo la aprendimos, no era el camino correcto a nuestro entender. Por ello surge un esbozo del trabajo como respuesta al título, sino sería este trabajo solo una queja y la idea es transmitir una posibilidad de enseñar diferente, inspirar a un verdadero compromiso por pensar la enseñanza de la gimnasia.

III. ¿Por qué el Cuerpo Equilibrado no existe?

En mis comienzos como profesora de un gimnasio de Pilates, junto a mi colega, habíamos fijado como objetivos para los alumnos el desarrollo de un Cuerpo Equilibrado, por haber tomado capacitaciones de Balanced Body (escuela de Pilates internacional), pretendíamos alcanzar un posible orden corporal. De hecho si tendría que mostrar una planificación de 2008 un objetivo era este: Equilibrio Corporal. Para ello se pretendía fortalecer músculos débiles y alargar músculos acortados con un control de la respiración, línea de parámetro que esta gimnasia considera. Ese era un objetivo que planificábamos seriamente y pretendíamos lograr en un año (dos cuatrimestres). Luego de entrevistar y observar a los alumnos, notábamos que algunos de ellos concurrían ininterrumpidamente por más de dos años y aún no se encontraban “equilibrados”, por lo que nuevos objetivos debían prefijarse. Sí habían ganado flexibilidad en su cadena posterior -prueba de ello era que pudieran tocarse los pies con las manos-, como también, habían logrado un centro fuerte y ganado fuerza en músculos que tenían débiles. Incluso relatos particulares de conformidad con la práctica que los alumnos nos manifestaban, no nos conformaba porque ese objetivo de obtener un “equilibrio corporal” no era cabalmente cumplido.

Inquietas, con muchas preguntas y dudas y en la búsqueda de información, decidimos concurrir a la Maestría en Educación Corporal. Por ese camino pudimos entender un poco más, y desde otro lugar, al cuerpo. Fue necesario, entonces, repensar la idea de pretender cuerpos ordenados y así surgieron dos axiomas:

1- el cuerpo (Body) más allá de lo orgánico.

2- el cuerpo equilibrado, adjetivo imposible para cuerpo.

Con estas dos pautas fundamentales para un primer momento de análisis, sostenemos que la idea primariade creer que podíamos darles a los alumnos un equilibrio corporal, era una errata continua en nuestras planificaciones. Por lo tanto, fue necesario sobreponernos y revisar otros modos de pensar el cuerpo.



III.1. El cuerpo (Body) más allá de lo orgánico

Por suerte, o no, la maestría produjo un efecto: ahora pensamos el cuerpo más allá de lo orgánico. En palabras de Crisorio (2015)

La Educación Corporal no niega el cuerpo sustancial, extenso, que la fisiología define en su objeto. Pero lo entiende como una construcción particular de una disciplina particular, producida con las herramientas generales de la ciencia moderna, y rehúsa el legado de ese cuerpo que el siglo XIX hizo a la Educación Física (p.8)

Si bien la procedencia de la Educación Física es médica y fisiológica, en la segunda mitad del siglo XIX sufre una transformación. Ello se observa en la currícula actual de nuestro querido P.U.E.F. (Profesorado Universitario en Educación Física) en la que las ciencias presentes son aquellas que tienen que ver, por un lado, con las biológicas (anatomía, fisiología humana, fisiología del ejercicio), y por otro lado con las pedagógicas, como ser pedagogía general, especial y las didácticas. Estas ciencias, como posible camino de verdad para nuestra labor, dejan aristas sin ubicar. Durante muchos años las teorías de la fisiología humana y de fisiología aplicada al deporte, como la biomecánica y todas las ciencias y teorías que a rendimiento se refieren, argumentaban así las mejoras en los alcances de los deportistas y, en consecuencia, la gimnasia tomó estos datos de referencia. Así se utilizaron leyes como aquella que entiende que un estímulo que esté por debajo del umbral no produce adaptación y que las adaptaciones específicas necesitan cargas específicas. Por otro lado, la ley de Schultz-Arndt o regla de los niveles de los estímulos, que determina cinco niveles de carga. O el legado del entrenamiento que es la constitución de la carga por cinco componentes: intensidad, volumen, duración, densidad y frecuencia. En fin, todo este paquete de saber fue analizado, estudiado y trabajado por la gimnasia. La era de la fisiología cautivó a la gimnasia y ésta tomó el lugar de aprendiz. A este análisis se suma el gran aporte de Liliana Rocha en su apuesta a desbiologizar la Educación Física y así repensar la Educación Física.

Como estudiante en la carrera de grado, leí sobre el aprendizaje motor en teorías de enseñanza, saberes acerca de cómo aprende el niño, y advertí que ese proceso pretendía un producto, un único resultado. De condiciones-engramas globales o etapas básicas, atravesar UN solo camino, un proceso, que dé como resultado a TODOS una técnica o habilidad específica, para un fin: el deporte. ¿Acaso el aprendizaje motor solo se manifiesta en etapas, en habilidades y para perfección de una técnica que luego se usaría en el deporte? A través de Ruiz Pérez (1995) por ejemplo, manifiesta que a partir de los 7 u 8 años con refuerzos positivos que acompañan lo competitivo, se debe enseñar deporte por el proceso madurativo del sistema nervioso central. ¿Por qué? En estos análisis, además de plantear una base del hombre como natural, entendiendo al orden de lo biológico, donde la naturaleza manda, están en el polo opuesto de considerar un sujeto particular. Por otra parte, la psicología y la neurociencia en su análisis del aprendizaje aportan conceptos referidos a procesos de información respecto al sistema nervioso como un ordenador, como una computadora regida desde un orden de ciencias duras como las matemáticas y la informática. En tanto que se establecieron leyes generales o universales del aprendizaje motor, se aferran así a un mismo núcleo. Según Lakatos (1978)⁵: lo natural, tanto fases como etapas y momentos de aprendizaje motor

5- Lakatos (1978) entiende que todo programa de investigación consta de dos componentes distintos: un núcleo firme constituido por las ideas centrales, y un cinturón protector de ideas auxiliares cuya misión es impedir que el núcleo pueda ser refutado empíricamente. Lakatos considera que nunca una teoría puede ser falsada por un hecho. Los datos en contra de una teoría son simples anomalías. Toda teoría, en la medida que no explica todo, convive con numerosas anomalías simultáneamente. Frente a esto, el programa puede reaccionar de dos maneras: o bien las desestima, o bien las incorpora a su cinturón protector; en cualquier caso el núcleo de la teoría o programa se mantiene intacto. La falsación de una teoría no la producen los datos, sino la aparición de otra teoría mejor.



responden, plantean una base de lo natural del hombre poniéndolo en un lugar del devenir, el hombre viene con esto. Este núcleo duro nunca es afectado por unas teorías sobre otras porque todas tienen la misma raíz, encontrando a la naturaleza como fuente de verdad.

Además, se piensa desde la Educación Física que todo aprendizaje motor justifica un único fin: el deporte como eje de estudio sobre el aprendizaje motor siendo éste también el núcleo de la Educación Física. Si nos detenemos en cualquiera de las teorías del aprendizaje motor, en la cúspide de toda pirámide está la especificidad y en ella, el deporte. “El discurso del aprendizaje motor no carece de consecuencias sobre el cuerpo y todo lo que atañe al cuerpo. Sobre él encontramos, por ejemplo, el estigma del torpe y el talentoso” (Rocha, 2010: p. 8), La autora afirma desde su arduo rastreo, lo siguiente: “El aprendizaje motor, como campo específico de investigaciones en el interior de la Educación Física y con producción propia de teoría, no se conforma hasta la segunda mitad del Siglo XX” (Rocha, ídem).

El Deporte toma protagonismo en la cumbre de todo proceso. Esta práctica es como la expectativa de todo maestro y el deseo de los alumnos, en escuelas, clubes e instituciones que gestan una escena gestionada por el orden calculador y regulador: “biopoder, un elemento indispensable en el desarrollo del capitalismo éste no pudo afirmarse sino al precio de la inserción controlada de los cuerpos en el aparato de producción y mediante un ajuste de los fenómenos de población a los procesos económicos” (Foucault, 1996:4). Entonces así, por mucho tiempo, este proceso de biologización ha sustraído el cuerpo y reducido las prácticas corporales al consumo dejando al cuerpo en una museificación.

Ahora, pues, no quiero quedarme únicamente con la crítica de lo que hasta el momento la Educación Física propone, sino que pretendo ir más allá y ver una posibilidad diferente de pensar. Colette Soler (2010) expresa que “evidentemente, existe un sistema nervioso, ¡quién lo negaría!, más aún, existe un uso del sistema nervioso, pero no es el cuerpo así definido lo que nosotros abordamos” (p: 2). Cuerpo no es el sistema nervioso, cuerpo no es el esqueleto, ni es músculos o sistemas aislados, “es pues el lenguaje quien nos atribuye un cuerpo y después nos lo otorga al unificarlo” (p: 3). Cuerpo es porque se dice y condice con un significante que tristemente es colectivo. Entonces, si cuerpo no es solo lo orgánico, la edad cronológica o el umbral de lactato, no serán datos únicos ni tan relevantes para planificar una práctica corporal. Tejer desde la Educación Corporal y pensar cuerpo, desde estas ideas, afirmamos que Cuerpo Equilibrado no existe.

El cuerpo de la Educación Corporal no es físico ni biológico. Consecuentemente, la ciencia que mejor la orienta para abordarlo es la lógica y no la biología o la física clásica. Todo esto no significa que la Educación Corporal desestime los efectos que las distintas prácticas corporales tienen sobre el organismo, sino que en lugar de configurarse a partir de éstos los subordina a los requisitos de los usos del cuerpo que define como su objeto (CRISORIO. 2015. p: 9)

6-Museificación, espectacularidad, consumo son sinónimos de imposibilidad de usar. Lo que no puede ser usado es, como tal, consignado al consumo o la exhibición espectacular, dejando al cuerpo atrapado en el dispositivo capitalista quedando destinado a consumirse, agotarse. El consumo lleva a la destrucción de la cosa, en este caso del cuerpo. En palabras de Agamben si hoy los consumidores en las sociedades de masas son infelices, no es solo porque consumen objetos que han incorporado su propia imposibilidad de ser usados, sino también –y sobre todo– porque creen ejercer su derecho de propiedad sobre ellos, porque se han vuelto incapaces de profanarlos (2005; pp. 109).



El objeto de estudio de la Educación Corporal es el cuerpo en acción y las prácticas corporales; la idea de cuerpo que puede rumbear dichas razones devendrá del psicoanálisis. La propuesta del psicoanalista Alfredo Eidelsztein es tomar al lenguaje como un Big Bang a partir de un comienzo absoluto no fechable sin por ello negar la existencia anterior de un cuerpo biológico sino proponiendo un olvido radical de lo biológico en el discurso. Deberíamos dar cuenta de que el lenguaje precede al cuerpo, es decir que el cuerpo es efecto del lenguaje.

Marcelo Perez (psicoanalista): “Dice Heidegger: Somos poesía antes que poetas, somos hablados, el hombre habita el lenguaje. Así define mucho de lo que Lacan quiso enseñar. El lenguaje está antes que el hombre, de lo contrario no podría habitarlo. Por eso Lacan en una de las conferencias celebradas en octubre de 1967 en Lion manifestó: El lenguaje está antes que el hombre -y agrega en unos párrafos más adelante- no vayan a creer que el hombre lo inventó”⁷.

El cuerpo pasa por lo simbólico, por el lenguaje con un orden que no pasa por sí mismo pasa por otro. CRISORIO(2010) en la conclusión de su tesis doctoral, escribe lo siguiente:

Nuestro cuerpo, tan perceptible en tanto tal para otros, o en otro lado, es imperceptible para nosotros. Nuestro cuerpo es “sabido” por nosotros, “conocido” por nosotros, pero nunca percibido por nosotros. El cuerpo que creemos percibir es, en realidad, el cuerpo que podemos pensar, el cuerpo que podemos ver en los otros como los otros lo ven en nosotros (p: 220)

El concepto lacaniano de Estadio del Espejo es mucho más que un simple experimento. Desde la lógica psicoanalítica representa un aspecto fundamental de la estructura de la subjetividad. Lo interesante de este planteo es que al verse en el espejo el niño, además de asombrarse de su imagen como propia, inmediatamente vuelve la cabeza hacia el adulto, quien representa al Gran Otro, como si le pidiera que ratificara esta imagen. Así pues: “El cuerpo fragmentado encuentra su unidad en la imagen del otro, que es su propia imagen anticipada: situación dual donde se esboza una relación polar pero no simétrica. [...] El sujeto [...] está descompuesto, fragmentado. Se bloquea, es aspirado por la imagen, a la vez engañosa y realizada del otro, o también su propia imagen especular. Ahí, encuentra su unidad” (LACAN, 1983: 88). El otro como tesoro de significantes, constituye la constitución de cuerpo.

Por mi parte propongo lo siguiente: imaginemos al cuerpo como unidad fragmentada, como un collar de perlas, pensemos que cada cuerpo tiene infinitos componentes (fragmentos-perlas): organismo, mentalidad, lenguaje, cultura, real, simbólico, imaginario, deporte, gimnasia, juego, danza, familia, escuela, etc.; y todas las perlas que se les ocurra. Ahora bien, ¿es posible pensar en el cuerpo equilibrado como efecto de un trabajo sobre una o dos perlas? La respuesta es no. Si como profesora solo trabajo la gimnasia que pretende un efecto en ese collar, no puedo pensar en abordar con Pilates todas las perlas y menos en su perfecto estado de balance. Es decir, accionando con gimnasia sobre la idea de cuerpo que la Educación Física y la Educación Corporal suponen, no garantizamos el equilibrio corporal. Con las clases podré causar efectos en esa y/u otras perlas, o no, pero nunca hallaremos un cuerpo en perfecto equilibrio.

⁷- La conferencia puede consultarse en https://www.youtube.com/watch?v=DF9Bu_yUre0, minuto 4:20. Marcelo Pérez.



III.2. El cuerpo equilibrado, ese adjetivo para cuerpo no existe.

En verdad, estamos en un permanente desbalance. Una premisa para captar este concepto es que el cuerpo se construye, no nacemos con cuerpo, se hace a través del lenguaje. Es el lenguaje lo que le atribuye un significante al cuerpo y ese significante fluctúa.

Profundicemos: Para afirmar esta premisa tomaremos saberes que la Educación Física nos transmitió e hizo de nosotros lo que somos como enseñantes. La Fisiología⁸ (porción necesaria pero muy pequeña para entender un cuerpo fragmentado) nos ayuda a fundamentar este punto. Desde la bomba de sodio-potasio quien regula la entrada y salida de cationes⁹ al citoplasma de cada célula; considerando la propagación de un estímulo (también llamado impulso eléctrico) que es una onda de descarga eléctrica permanente y que se ocupa de regular cargas eléctricas. Hasta ver las miofibrillas de sus sarcómeros (unidad funcional más pequeña de un músculo) pensadas desde la Teoría del Filamento Deslizante quienes explican cómo se contrae un músculo. Estas ciencias dan cuenta de una permanente labor de las enzimas en un continuo equilibrio que nunca resulta. El ciclo de la contracción muscular, hasta que deja de serlo, es un perfecto desequilibrio, ni aun cuando la contracción cesa hay un equilibrio. Ello en cuanto a lo micromuscular porque al no movernos igual debemos tener un tono que nos permita estar sentados por ejemplo o respirar. El libro de Fisiología nos provee más información: sobre las pretensiones que el organismo tiene en equilibrarse entre el aparato respiratorio y cardíaco requiere un alto grado de coordinación entre uno y otro que no cesa de desequilibrarse, persiguiendo un orden al que nunca se llega; esto sustenta, reconoce un desequilibrio permanente. Ni en reposo los electrones y protones se detienen. Pensemos, además, en la glucólisis a la que Costill (2010) define como una vía metabólica encargada de darle energía a la célula y que por razones enzimáticas consecutivas resintetiza o convierte un producto en otro, para seguir otras vías metabólicas y así seguir dando energía continuamente al organismo. Sin ánimo de desarrollar cada tema, lo cierto es que muchos de esos fundamentos fisiológicos que nuestra práctica considera, nos dan como resultado un perfecto DESEQUILIBRIO QUÍMICO. Recurriendo a la bioenergética para sostener este punto, si solo tomamos desde este paradigma lo muscular, igual hay desequilibrio, que busca un equilibrio permanentemente. Es decir el Body-Cuerpo considerado como lo hace la educación física, solo entendiendo al organismo, igualmente representa un desequilibrio. A favor de este trabajo, entonces, puede sostenerse la idea de que el Body-Cuerpo es un desbalance permanente. Entonces: el adjetivo “equilibrado” no puede usarse ni siquiera para lo orgánico, en todo caso existirá una duplicidad entre equilibrio y desequilibrio.

El interés de armar un programa de gimnasia en un gimnasio, surge para especificar, plasmar y concretar un aspecto que a la enseñanza de Pilates le faltaba. En este punto y tomando como herramienta para la investigación de esta práctica la propuesta de un trabajo en los límites o de una “actitud límite” algo más foucaultiana, podemos ver hasta en qué medida se pueden ampliar los límites de esta práctica, es decir, cómo podemos pensar Pilates, sin por ello adoptar una actitud de rechazo ni aceptación absoluta, y, al mismo tiempo, proponer otra. Fue necesario realizar un análisis jerárquico sobre los contenidos, ya que hay saberes primordiales que constituyen a esta práctica diferenciándolas de otras, como su lógica, y un saber que funda nuestros programas como pensar el cuerpo en cadenas musculares y sus desbalances contemplando la Teoría del Sujeto en el triángulo Didáctico.

⁸-Tomamos estas ciencias porque “la crítica del cuerpo físico no hace a la Educación Corporal perder de vista la del cuerpo biológico”, cfr. Crisorio. *Actas del I Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas*. Editorial: Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas.

⁹-Un catión es un ión con carga eléctrica positiva.



IV. Repensamos la enseñanza de la Gimnasia

Hay que intentar hacer el análisis de nosotros mismos en tanto seres históricamente determinados en parte por la Ilustración Aufklärung (M. Foucault, 1996: 101)

Descreeer en el trabajo de un músculo aislado, leer a Mézières quien fue la primera en desarrollar la cadena posterior, luego a Busqued quien pensó en otras cadenas musculares, o a Ida Rolf y su trabajo de fascias para comprender la unión que los músculos tienen, fue lo que nos motivó a otras maneras de ver el cuerpo en acción con este tipo de gimnasia. Pensar al cuerpo en “cadenas” fue lo que nos permitió darnos cuenta del saber faltante. La práctica no nos demostraba músculos aislados y separados como los estudiamos en anatomía, en la Facultad de Medicina, con cadáveres en formol. Hacer de las prácticas un saber tenía más base en la idea de “cadenas musculares”, considerar no saber nunca la cantidad de eslabones, cómo se unían, quiénes tiran de cuáles, los anudamientos en los puntos de inserción que son comunes a otras cadenas musculares; en fin se abría un abanico diferente, un tejido nuevo. Encontrábamos, además, un nuevo sentido en la enseñanza desde la propuesta moebiana del triángulo didáctico.

A continuación, se expondrán las principales ideas de los autores citados.

1.- Françoise Mézières (1909-1991), fue una fisioterapeuta francesa, creadora del Método Mecieres, técnica de fisioterapia creada y elaborada desde 1947. Concebida para ser realizada de forma individual, trata el cuerpo bajo una perspectiva global. Mediante un trabajo postural basado en ejercicios de estiramientos activos globales y percepción corporal, mejora la postura y alivia el dolor. Luego un sucesor, Leopold Busqued, fisioterapeuta y osteópata, alumno en 1977 y formado por Mecieres, establece siete cadenas fisiológicas para un tratamiento global. Su trabajo se sostiene en un examen completo que pone en evidencia los puntos de tensión en las diferentes partes del cuerpo, a nivel de cada una de las cadenas. Se trata de un método de tratamiento manual. Finalmente, Busqued menciona que las cadenas musculares son un peón de las fascias y pone de manifiesto en su extensa obra, que el tejido conectivo, considerado durante mucho tiempo secundario, tiene un papel primordial. Así es que después de leer las cadenas dinámicas: las cadenas musculares de flexión, las cadenas musculares de extensión, las cadenas musculares cruzadas de apertura y las cadenas musculares cruzadas por cierre; más las cadenas estáticas: la cadena estática músculo esquelética, la cadena estática neurovascular y la cadena estática visceral; tuvimos que ir por las fascias. Ya que estos circuitos que el cuerpo tiene, son planos políticos que distinguían vías, unidas por el tejido conjuntivo: las fascias. En consecuencia, ya no eran los cuádriceps o los bíceps, eran eslabones unidos entre sí. Las cadenas simbolizaban más al cuerpo que lo aislado. Dar cuenta de eso tuvo su efecto.

2.- Entramos en el mundo de Rolf (1896-1979) quien fue la primera en trabajar desde la envoltura de las estructuras corporales. Su trabajo, que posteriormente lleva su apellido, consiste en entender a la fascia como una red de tejido que envuelve todas las estructuras del cuerpo de forma ininterrumpida, dándole soporte, protección y forma al organismo, entre muchas otras funciones. Con el paso del tiempo y debido a nuestros hábitos posturales inadecuados, estrés, movimientos repetitivos, etc. la fascia va perdiendo su capacidad de desplazamiento, produciendo fijaciones y tensiones en el cuerpo que desembocan en dolor. Así el cuerpo aparece inserto entre tramas, tejidos que deberíamos repensar.

10-Françoise Mézières. Creadora del concepto. “Una cadena muscular tiene más de concepto funcional que de estructura anatómica. Define La Cadena Posterior: De arriba hacia abajo, está constituida por: los músculos del cuello desde el tendón de la nuca, los músculos posteriores del tronco, los músculos posteriores del miembro superior los músculos posteriores del miembro inferior, los músculos posteriores del muslo o músculos isquiotibiales hasta el tendón de Aquiles y los músculos plantares”.



3.- El triángulo didáctico que la Educación Corporal propone, analiza una idea de Sujeto (activo y pasivo) en relación al Saber, al Aprendiz y al Maestro (los tres componentes del triángulo), sujeto que puede tener momentos de actividad como de pasividad. Esta Teoría del Sujeto articula a un Sujeto desmembrado, con otra parte. El Sujeto es producto de la relación, es resultado de una relación. En la enseñanza, el Sujeto es una relación de al menos tres componentes: Contenido – Maestro – Aprendiz.

Sin pensar en la idea de Sujeto como individuo, persona, ciudadano y cualquiera de estas lógicas de coincidencias corresponde a una medición, puede ser medido, un sujeto mensurable, dando como resultado la universalización del sujeto. Si optamos en una Teoría del Sujeto que no coincida con una métrica, así entonces se puede pensar en un Sujeto que corresponde al Entre. Así pues, no aparece la idea de un Sujeto unificado.

Consecuentemente, estos andares nos hicieron replantear la práctica y así desarrollar otra versión de aquello que en la carrera de grado nos había formado como maestros del cuerpo. Considerar al contenido universal y al sujeto particular que la Educación Corporal propone, nos dio otro marco de acción.

V. Planificamos sobre desequilibrios musculares

Sin pretender abarcar el “collar” en su totalidad, pensamos en los acortamientos y debilidades musculares en relación a las cualidades motoras que esta gimnasia trabaja: Fuerza y Flexibilidad, con una lógica que Pilates propone respecto a respiración y alineación, articulando esto con la incertidumbre que la Teoría del Sujeto establece en la enseñanza. Por el momento planificamos sobre el desequilibrio muscular pretendiendo causar así un efecto en lo corporal, en las demás perlas. Este concepto lo menciona Janda (1978) quien fue el primero en pensarlo, y que hoy ha sido transmitido para nosotros por el Profesor Giraldes en el seminario obligatorio de Gimnasia. Es una idea de trabajo que acepta el imposible equilibrio, entendiendo que el cuerpo en esta práctica coexiste en una permanente duplicidad con el desequilibrio.

El objetivo de análisis que Janda dejó de legado sobre los desequilibrios musculares, consiste en restablecer la longitud, la fuerza y el control de la función muscular. Conociendo cada grupo muscular, y valorando su respuesta ante la disfunción, la puesta en marcha de la idea se basa en ejercicios basados más en el estiramiento y las técnicas para rebajar el tono muscular (músculos posturales), o el fortalecimiento (músculos fásicos). Aunque invite a una simplificación excesiva, Janda fue el primero en pensar en los desequilibrios musculares, y propuso una lista de músculos ordenados en posturales y fásicos, división que puede ayudar a establecer un programa de ejercicios, recordando que habrá que poner más énfasis en el estiramiento de los músculos posturales y el fortalecimiento de los fásicos. Si bien esta clasificación está enlazada a la biologización del cuerpo y a la universalidad del sujeto, dado la época en que se pensó, nos permitimos tomarlo como guía.

El desequilibrio muscular está “siempre” presente por varias razones:

1. La presencia de músculos hipertónicos: hipertrofia, trabajo de musculación para el desarrollo del volumen muscular.
2. La presencia de músculos hipotónicos: músculos en estado de contracción permanente que generan contractura o espasmos.



3. La predominancia de músculos débiles.

4. La presencia de músculos acortados.

Cualquier relación de éstas conlleva a un funcionamiento ineficaz de músculos antagonicos con respecto al agonista.

Este sería un nuevo camino de objetivos a trabajar sobre la Gimnasia. Analizar, entonces, un desbalance muscular, y no solo un músculo aislado, mejor aún pensarlo desde cadenas musculares y entendiéndola nueva posibilidad del triángulo didáctico que contemple al Sujeto. Esta modalidad nos permitió limpiar tensiones que el cuerpo tuvo entre teoría y práctica proponiendo otro efecto en la enseñanza.

Pensar la transmisión de una práctica corporal¹¹ requiere un análisis lógico, Por ello, debimos construir una enseñanza desde el saber y no desde los ejercicios. Pensamos que la lógica de esta práctica gímnica se conforma por las bases dinámicas (alineación, estabilización pélvica y estabilidad escapular) junto a los seis principios que la fundamentan: la respiración, la concentración, el control, la centralización, la precisión y la fluidez (Colella y Ochoteco, 2014). Los contenidos como conjunto de saberes son los que están a la orden de los objetivos generales y los ejercicios son los peones del saber y no al revés, en este caso, el SABER manda. Lo que tenemos para sistematizar o racionalizar son las prácticas porque no sabemos con qué nos encontramos si consideramos este modo moebiano¹² de entender al Sujeto.

VI. Conclusión

Pensar en la enseñanza de esta práctica corporal bajo los parámetros en los que Pilates llega a nuestro país fue difícil ya que es receptado como un producto más del mercado dentro de las actividades del fitness. A su vez nos resultó imposible transmitirla tal como su creador lo hacía. Por lo tanto, fue necesario sobreponernos, revalorizamos Pilates. La antilogía del título pretende ser una lupa, un zoom para repensar el “equilibrio corporal”, para considerar un trabajo permanente del cuerpo en acción en un “cada vez” del Desequilibrio Muscular. Este “cada vez” hace referencia a las caras de una misma moneda, por la duplicidad continua entre equilibrio y desequilibrio, ni uno ni otro: los dos en el mismo cuerpo, coexistiendo. Tomamos el Desbalance Muscular, como contenido de nuestros programas de enseñanza y era una cuenta pendiente hacer un desarrollo del proceso que nos llevó al trabajo actual. Haber errado en planificar el equilibrio corporal, nos dio la afirmación de que no existe, no hay un cuerpo equilibrado. Por último, quisieramos dejar en claro que no se tiene una postura reactiva frente a la firma Balanced Body y, además, no puede desconocerse su existencia. Creemos que ese tipo de gimnasia contribuyó para un determinado momento de la gimnasia, pero deberíamos pensar en que uno nuevo ha llegado.

11-Adherimos al concepto de “prácticas corporales” de Ricardo Crisorio (2011).

12-Refiriéndonos a la banda de moebius que se utiliza en para entender la Teoría de Sujeto. La banda o cinta de Möbius o Moebius (/ mɒ bj s/) es una superficie con una sola cara y un solo borde. Tiene la propiedad matemática de ser un objeto no orientable. Fue descubierta en forma independiente por los matemáticos alemanes August Ferdinand Möbius y Johann Benedict Listing en 1858.



CAPÍTULO III

**PENSAMOS LA INTENSIDAD
Y PROGRAMAMOS PILATES**

CAPÍTULO III

PENSAMOS LA INTENSIDAD Y PROGRAMAMOS PILATES



www.saludymovimiento.com.ar

Las autoras agradecen la colaboración de la profesora en Física: Ana Scarabino.

Todos conocemos nombres que han revolucionado la Física del siglo XX. Difícilmente alguien desconozca los nombres de Albert Einstein y Stephen Hawking, aunque seguramente tengamos una idea muy vaga de la esencia de sus teorías. Probablemente nos resulten familiares otros nombres como Werner Heisenberg (quizás más debido a la exitosa serie de TV “Breaking Bad” que a su famoso “principio de incertidumbre”), Erwin Schrödinger (“¿el del gato?”), Max Planck y tantos otros.

La dificultad para comprender sus teorías físicas para quienes no tenemos una formación en el tema, ha llevado a todo tipo de deformaciones pseudocientíficas con el objeto de vender o divulgar ideas o conceptos mezclando interpretaciones ingenuas o directamente falaces con misticismo y fantasía. Se apela a Einstein para afirmar que “todo es relativo”, a Hawking para afirmar que existe nuestro “doble” en un universo paralelo, y a la física cuántica para una infinidad de afirmaciones esotéricas (como “la física cuántica demuestra que existe la reencarnación”).

Lo cierto es que los descubrimientos revolucionarios de los genios mencionados anteriormente modificaron la comprensión física de los tamaños extremos: nuestro universo por un lado y la física subatómica por el otro. Y si bien en la tecnología actual los efectos cuánticos y relativistas son tenidos en cuenta, lo cierto es que ellos están muy lejos de nuestra experiencia cotidiana, la que puede ser descripta con un muy alto grado de precisión con las leyes de la física clásica establecidas por Galileo y Newton en los siglos XVI y XVII. No podemos verificar sin instrumentos sofisticados la curvatura del espacio predicha por Einstein, pero sí podemos comprobar fácilmente la ley de gravedad de Newton: si soltamos un objeto más pesado que el aire, caerá. Para no dejarlo caer necesitamos hacer una fuerza opuesta a la gravedad, que lo sostenga. Podemos comprobar que necesitamos ejercer una fuerza para poner en movimiento un cuerpo que está en reposo, o para frenar un cuerpo que está en movimiento. De la misma forma, tenemos la experiencia cotidiana de que necesitamos aplicar una fuerza para deformar cuerpos elásticos, ya sean resortes, bandas de goma o ropa de lycra. Sabemos que mientras más fuerza de tracción apliquemos, más se van a estirar, y que volverán a su estado inicial cuando dejemos de aplicar esa fuerza.

Las leyes que relacionan fuerza y estiramiento en nuestros resortes son por lo tanto bien establecidas por la física clásica y comprobadas una y otra vez en la experiencia.

INTENSIDAD, EL RESORTE Y LAS EFES.

Los contenidos de cada clase están sustentados sobre un programa con objetivos propuestos para acrecentar las eFes (Fuerza y Flexibilidad). En general y como hemos desarrollado el tema en otros capítulos, la falta de fuerza de la cadena anterior y la flexibilidad de la posterior es una condición permanente en un gran porcentaje de los alumnos que llegan a nuestro gimnasio. ¿Cómo acrecentar las eFes para darle un cierto orden al cuerpo? Sobre Pilates y específicamente en el Reformer, analizaremos el Resorte como condicionante de la carga.

La Carga como magnitud metodológica dirige, en gran parte, el desarrollo de la condición física. Pilates es gimnasia y en el desarrollo de la misma el entendimiento de ¿qué es? y ¿cómo se trabaja la condición física? es de suma importancia para que el proceso de enseñanza de esta gimnasia se manifieste. Debemos reconocer que durante muchos años las teorías de la fisiología humana y de fisiología aplicada al deporte, como la biomecánica y todas las ciencias y teorías que a rendimiento se refieren, argumentaban así las mejoras en los alcances de los deportistas y, en consecuencia, la gimnasia tomó estos datos de referencia.

El entrenamiento o la puesta en marcha de la condición física se realiza a través de determinadas técnicas motrices/ejercicios se vincula sistemáticamente con un tipo de carga para cumplir expectativas que el profesor

CAPÍTULO III

PENSAMOS LA INTENSIDAD Y PROGRAMAMOS PILATES



www.saludymovimiento.com.ar

tiene para con el alumno. En Salud y Movimiento entendemos y estudiamos las cargas, ya que estas dirigen el proceso de la condición física, como dijimos, son aportes que el entrenamiento le ha dado a la gimnasia por muchos años, pero son una porción muy pequeña del sujeto que aprende.

Ahora, ¿Que entendemos por carga? Todos los profesionales vinculados a la educación física manejamos este término ya sea al entrenar un deportista o al enseñarle pilates a un alumno; definiremos a la carga como: la magnitud de trabajo de un entrenamiento o de una clase, que será responsable de las adaptaciones biológicas que sostienen el desarrollo de la condición física.

Según Harre (1973) hay necesidad de diferenciar carga externa de carga interna. La **carga externa** ésta representada por los diferentes medios y métodos de entrenamiento, por la organización metodológica que los mismos presenten. Sin embargo, cada carga externa produce una reacción tanto en el plano somato-funcional, como también en el psico-temperamental. El grado de reacción que se produce a estos niveles y que está supeditado por las distintas transformaciones fisiológicas bioquímicas, es a lo que precisamente se designa como carga interna.

LOS COMPONENTES DE LA CARGA EXTERNA SON:

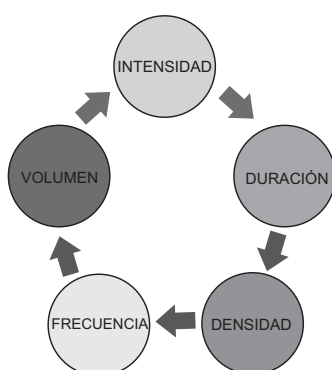
Volumen: Es cualquier actividad física ponderable objetivamente que conlleve un gasto energético. Como por ejemplo correr, hacer algún deporte e incluso caminar ya que se necesita energía para poder hacer actividad física. Responde a cuanto, cantidad o magnitud del trabajo que realiza el alumno y se manifiesta por: repeticiones, series, tiempo, distancia etc.

Intensidad: Es el grado de concentración y dificultad de un ejercicio. Es la magnitud del esfuerzo, de una actividad. Responde a kilos, kilómetros, tiempo, frecuencia cardíaca; etc.

Densidad: Relación temporal entre la fase de trabajo y la de recuperación. Esto es el descanso que toma la persona para poder tener un mejor aprovechamiento de su actividad física.

Frecuencia: Reiteración de los estímulos o la ejercitación en la clase o el entrenamiento deportivo. Responde a cuantas veces por semana o por día los alumnos hacen Pilates o actividad física.

Duración: Tiempo que dura el esfuerzo de un ejercicio o serie de ejercicio.



CAPÍTULO III

PENSAMOS LA INTENSIDAD Y PROGRAMAMOS PILATES



www.saludymovimiento.com.ar

Haremos foco o zoom en la intensidad, pero queremos aclarar que cada componente de la carga se manifiesta de manera diferente en cada alumno; no hay lineamiento, ni planificación recetada, que resulte igual para todos. Lo que sí existe es una aproximación general con un grupo de alumnos que por sedentarismo tienen acortamientos y debilidades similares. En Salud y Movimiento, tomamos como referencia los avances de las ciencias del entrenamiento para deportistas de elite o de alto rendimiento pudiendo luego ser adaptados para nuestros alumnos con los cuales no buscamos rendimientos máximos, sino un programa racional que los aleje del sedentarismo. Es claro que damos gimnasia, no entrenamos deportistas. El planeamiento de las capacidades motoras debe ser pensado en las particularidades de cada alumno. Cada alumno posee una postura determinada, distintas actitudes frente a las prácticas corporales y se predisponen de manera singular.

Nuestro trabajo en éste capítulo, tiene la premisa de dar una herramienta práctica a las preguntas habituales que nos surgen como profesores durante una clase Pilates, la intensidad está dada por los resortes en gran medida ¿Con que resorte? Desarrollaremos una breve descripción para el estudio del resorte, sobre las características químicas, físicas y funcionales, por ser éste el que condiciona la intensidad del ejercicio en gran parte de la clase.

Funcionalmente y en relación del resorte con el trabajo muscular cuando hay acción de resortes, las fibras musculares experimentan una contracción dinámica al trabajar mientras se estira o contrae, ésta posee dos fases: Excéntrica y Concéntrica, podemos asegurar, que el trabajo muscular realizado con resortes garantiza el doble trabajo de fuerza para las fibras que están en actividad. Más aún al ser una carga que va en creciente y decreciente en kilos asegura un trabajo que se acomoda a las posibilidades del aprendiz. Hoy día por los resultados que los elásticos generan son muchas las prácticas que usan sogas elásticas o bandas, pero Joseph Pilates lo pensó en 1915 cuando aplicó resortes en camas para heridos de guerra. El trabajo muscular da como resultante un músculo fuerte y articulaciones con poder de movimiento (no hipertrofiados e inmóviles) más preparado para enfrentar exigencias físicas, un tono acorde al esqueleto, ésta textura muscular ayuda a las articulaciones (y también a las articulaciones con patologías), y por supuesto tendrá mayor resistencia a la fatiga y mejorará postura en general. Si estructuralmente, pensamos que nuestros músculos son el sostén de huesos y órganos, entonces quienes nos mantienen de pie o erguidos serán los músculos; nos enfocaremos en los desequilibrios musculares: las debilidades y los acortamientos de los mismos.

En principio definimos la carga, ahora estudiaremos al resorte como protagonista del trabajo muscular en equipamientos Pilates, en este caso el Reformer.

EL RESORTE EN PILATES.

En la actualidad una persona practica gimnasia, como por ejemplo Pilates, porque tiene que hacer algo. El ritmo entre estilo de vida y trabajo se ha hecho excesivamente cómodo y ésta dedicación al trabajo le reduce por ejemplo: la movilidad en general. Vivimos en un mundo que va rápido, y no siempre este ritmo se puede acompañar, o mejor dicho este ritmo se torna imposible de llevar. Manejar el auto al mediodía, llevar chicos al colegio con bolsos y/o mochilas, o hacer largas colas para pagar impuestos, cargar con las bolsas del almacén, mucho tráfico en horas pico, en fin, cansados de la contaminación asfáltica, todos estos hacen al sedentarismo y al estrés. La gimnasia habrá de compensar esa carencia, esto será una de las premisas y la fundamentación de nuestros planes Pilates. Por eso debemos conocer las características de los alumnos (ficha médica, entrevista previa, certificado de aptitud física, etc.); como veremos en el capítulo de planificación, para ofrecerles el beneficio que Pilates posee, en palabras de Joseph: lograr un “equilibrio muscular fortaleciendo músculos débiles y estirando músculos acortados, esto mediante un control total del cuerpo y mente”. (“Return to life Through Contrology” by Joseph H. Pilates and William J. Miller). Podemos determinar que las capacidades motoras más desarrolladas con el método Pilates son **la fuerza y la flexibilidad (EFES)**.

CAPÍTULO III

PENSAMOS LA INTENSIDAD Y PROGRAMAMOS PILATES



www.saludymovimiento.com.ar

La gran diferencia entre Pilates y cualquier otra práctica corporal es que en el Reformer la carga con la que el cuerpo trabaja consiste en Resortes, con distintas intensidades de extensión. La característica de las fibras musculares es que durante los ejercicios Pilates en Reformer, experimentan una contracción dinámica al trabajar en movimiento y con las dos fases: Excéntrica y Concéntrica sobre los mismos grupos musculares. Podemos asegurar, que el trabajo muscular realizado con resortes garantiza la doble actividad de las fibras musculares. Esta doble función del resorte sobre los músculos proviene de la característica del Resorte Tracción que Pilates utiliza. Los músculos realizan una fase concéntrica al estirar el resorte y una excéntrica al volver de manera controlada a la posición inicial del resorte. En principio debemos clasificar tres tipos de resortes:

1-de TRACCIÓN son los que poseen las espiras juntas, que cuando se separan, buscan unirse por tracción, para que se den una idea, los que representan a la función elástica. Éstos son los que usamos en Pilates.

2- de COMPRESIÓN donde las espiras están separadas y sostienen un peso o una fuerza para juntarse entre sí, el ejemplo más claro es imaginarse los resortes de una silla o colchón.

3-de TORSIÓN Son los resortes sometidos a esfuerzos de torsión. También hay una gran cantidad de resortes que no tienen la forma de muelle habitual, quizás la forma más conocida es un broche.

El resorte, el alambre, tiene varios componentes químicos, cada porción por ejemplo la de acero varía según la forma y la función del resorte que se fabrique. La composición química en general y el tratamiento térmico determinan la dureza. Ejemplo composición química de un acero para resorte de alambre. SAE 1065- CARBONO=0,60/0,70- MANGANESO=0,60/0,90- FOSFORO=0,040- AZUFRE=0,050.

Las distintas capacidades de carga de trabajo, se determinan por la forma del resorte y las propiedades del acero. El resorte puede estar conformado por distintos diámetros de alambre, que en función del aumento de este, la separación entre espiras y la cantidad de estas, se logra la capacidad de carga y el recorrido del mismo.

La intensidad en Pilates se diferencia por color:

1. Resorte Blanco el que ejerce menor resistencia contra la acción.
2. Resorte Amarillo genera una débil resistencia en contra.
3. Resorte Azul hace a la media resistencia contra la acción.
4. Resorte Rojo ejerce mucha resistencia contra la acción.
5. Resorte Verde es el más fuerte en cuanto a resistencia.

El peso que cada uno de los resortes, en su extensión total posee es de aproximadamente 4 a 30 kilos, permitiendo realizar combinaciones generando diferentes resistencias. La resistencia en pesos es correspondiente a una tensión inicial por ejemplo en un resorte rojo es de 2 Kg para los primeros centímetros de separación de las espiras (con resortes nuevos al 100%) y luego aumenta 200 gramos por cada centímetro. Multiplicando el número de resortes (del mismo "color") y los centímetros recorridos por el estiramiento del resorte se obtiene aproximadamente la tensión en gramos que ejerce la carga contra resistencia. Utilizamos la física que nos aporta la solución para resolver este tema.

CAPÍTULO III

PENSAMOS LA INTENSIDAD Y PROGRAMAMOS PILATES



www.saludymovimiento.com.ar

LA FUERZA ELÁSTICA DEL RESORTE:

Los resortes reales se comportan según la siguiente ecuación, conocida como la **Ley de Hooke**: las tensiones son proporcionales a las elongaciones. Los materiales que responden a esta ley son perfectamente elásticos. $F = -k \cdot x$. Todo cuerpo elástico (por ejemplo, un resorte del Reformer) reacciona contra la fuerza deformadora para recuperar su forma original. k representa la constante elástica (o recuperadora) del resorte y depende de su naturaleza y geometría de construcción. Es decir, es un valor que proporciona el fabricante sobre el resorte u otro objeto elástico en cuestión y que depende del material del que esté fabricado y de su forma. El valor de la fuerza elástica es, por tanto, variable, y tiene un límite, puesto que depende en cada caso del valor que corresponde a la deformación x . Un ejercicio práctico para determinar la constante k de un resorte (o cualquier cuerpo elástico) es:

Paso 1. Se mide el estiramiento del resorte (cuerpo elástico) sin masa (en reposo).

Paso 2. Se cuelga del resorte (cuerpo elástico) una masa de 50 gramos y mide la posición del resorte.

Paso 3. Se debe incrementar la masa en intervalos constantes y apunta la elongación (x) en cada caso.

Paso 4. Se dibuja una gráfica con F (masa $\cdot$ gravedad ($9,81 \text{ N aprox}$)) en el eje Y y las elongaciones (x) en el eje x .

Paso 5. Se calcula el gradiente de la recta. Dicha pendiente equivaldrá al valor de k del resorte.

O todo este trabajo lo facilita nuestro amigo, el dinamómetro:



Equivalencias de nuestros resortes (cada profesor deberá medir los suyos):

	cm					
Resorte	10 cm	20 cm	30 cm	40 cm	50 cm	60 cm
Verde	8 kg	11,5 kg	14,7 g	17,8 kg	21 kg	25 kg
Rojo	5,7 kg	7,9 kg	10,2 kg	12,5 kg	14,5 kg	16,5 kg
Azul	4,5kg	5,7kg	7kg	8,5kg	10kg	11,5kg
Amarillo	4kg	5,13kg	6,25kg	7,2 kg	8,25kg	9,5kg

CAPÍTULO III

PENSAMOS LA INTENSIDAD Y PROGRAMAMOS PILATES



www.saludymovimiento.com.ar

Es evidente en la figura que a partir de los 10 cm de estiramiento inicial, la fuerza necesaria para un estiramiento adicional es aproximadamente proporcional a ese aumento de deformación. Por ejemplo, cada incremento de estiramiento de 10 cm para el resorte rojo, requiere un incremento de fuerza de entre 2 y 2,3 kg. Se puede obtener la constante k del resorte rojo, que será 2,2 kg cada 10 cm o, lo que es lo mismo, 0,22 kg/cm. De esa forma se obtiene la constante para cada resorte. Están expresadas tanto en kg/cm, unidades fáciles de medir, como en Newtons por metro, que son las unidades correspondientes al Sistema Internacional, las más usadas en Física.

Resorte	k (kg/cm)	k (N/m)
Verde	0.3331	326.44
Rojo	0.2174	213.05
Azul	0.1411	138.28
Amarillo	0.108	105.84

En las clases Pilates consideramos dos funciones de los resortes sobre Reformer: una es de TRACCIÓN (condición que hace al tipo de resorte) Y otra que es propia del uso de un resorte en esta Gimnasia que es la función de ASISTENCIA. En lo que respecta a la característica de TRACCIÓN El resorte ejerce resistencia contra la acción. La tracción se resiste a la extensión, esta constante impide que las espiras se separen. La función es que luego del estiramiento que se le ejerza contra su resistencia se vuelvan a juntar las espiras.

FUNCIÓN de TRACCIÓN

Cuanto más se estira el resorte más resistencia ejerce contra movimiento.

En cuanto a la característica de ASISTENCIA el resorte cuando lo estiramos por su función elástica vuelve a juntar sus espiras. En esta junta de espiras es que el resorte asiste y ayuda al alumno. Salud y Movimiento destaca la asistencia del resorte, ya que el mismo en esa función será un aliado en el trabajo de fuerza muscular. Es necesario entender que dosificando la carga en cada individuo con respecto a los diferentes ejercicios lograremos que el alumno evolucione, esto lo diseñamos en un período de trabajo al que llamamos planificación (cuatrimestral o trimestral),

FUNCIÓN de ASISTENCIA

Propiedad del resorte para asistir, sostener o acompañar en el movimiento.

CAPÍTULO III

PENSAMOS LA INTENSIDAD Y PROGRAMAMOS PILATES



www.saludymovimiento.com.ar

Estas funciones y características nos orientan por un lado sobre los ejercicios y por otro sobre la planificación. Podemos afirmar que una carga ligera (resortes de color amarillo o azul) no siempre hace más liviano o más fácil al ejercicio, porque si en ese ejercicio el resorte asiste al alumno deberemos colocar resortes de más intensidad para que soporte el peso de alumno, sino el piso deslizante no vuelve por tracción, ya que la tracción de un amarillo o azul como vimos en el cuadro de equivalencias. La imagen a continuación muestra un ejercicio básico de Pilates llamado Puente o Pelvic Lift, en el mismo la cadera sube y se extienden las piernas, si en este ejemplo el resorte es amarillo seguramente daremos al alumno una intensidad muy fuerte que es la de soportar su propio peso corporal con la fuerza de los músculos posteriores del muslo teniendo muchas posibilidades de descuidar la zona lumbar. Por eso en este ejercicio lo recomendable es asistir en el movimiento con los resortes, la carga que será de intermedia a alta por ejemplo: dos resortes rojos.



Debemos analizar el resorte con el que vamos a trabajar ya que, no solo determinará la intensidad, sino que también el objetivo muscular. Muchos ejemplos podríamos dar de ejercicios que aunque parezcan idénticos en cuanto a la ejecución, si le cambiamos el resorte cambia el objetivo muscular planeado.

Es por estas razones que elegimos al resorte como condicionante de la carga, puntualmente de la intensidad de los ejercicios Pilates en reformer. Variar los apoyos, desplazar los puntos de palanca, chequear en qué peldaño se encuentra la flauta, hará que se modifique la intencionalidad del trabajo, será más intenso el ejercicio cuanto más se estire el resorte que por tracción genera fuerza en kilos contra movimiento. Pero por otro lado también debemos considerar la función de asistencia del resorte, la cual cuanto más resortes y más tracción, facilita la acción. No olvidar que carga liviana no siempre es sinónimo de ejercicios fáciles, ni que un resorte es menos intenso que dos. Por esto es que aconsejamos que el profesor a cargo de una clase Pilates sea un profesional idóneo, pudiendo planificar un plan de trabajo teniendo en cuenta, entre otras cosas: LAS PROPIEDADES DEL RESORTE EN PILATES.

¿Para qué nos sirve saber sobre el resorte?

1: Para conocer sobre la resistencia contra de la acción que le hacemos realizar al alumno, es decir si a mí alumno le pido que realice una mayor amplitud del recorrido del movimiento, alejando palanca o estirando más al resorte, o corriendo la flauta de lugar, estará realizando cada vez más fuerza contra la resistencia del resorte, o al revés. A partir de aquí también revalorar el doble trabajo de la fibra muscular, tanto en concéntrica como excéntrica. En los 50' con trabajos de Hil aparecen los términos de "concéntrico" - "excéntrico" pudiendo definir finalmente y gracias al profesor Julio Tous; la fuerza excéntrica como aquella en que la tensión que genera el músculo es menor a la resistencia externa que se le aplique; por lo que el músculo se estira o distiende. Neiger en su libro de Movilidad y estiramientos nos hace concluir que la fuerza excéntrica mejora la flexibilidad. Por lo que creemos que las eFe pueden pensarse en sinergia.

CAPÍTULO III

PENSAMOS LA INTENSIDAD Y PROGRAMAMOS PILATES



www.saludymovimiento.com.ar

Si volvemos a hacer foco en nuestro análisis del resorte, podemos afirmar que el beneficio de la condición elástica que aplica la carga particularmente hablando del resorte como condicionante de la carga, afirmaremos que la carga es creciente y decreciente. Como consecuencia de esto un beneficio muscular increíble y rico en cuanto a planificación respecta y en tanto a efectos corporales conllevados.

Por dar un ejemplo, en el abrazo (de series rowing) si le pedimos de hacer en un tiempo el movimiento y volvemos en tres tiempos haciendo hincapié en la fase excéntrica del movimiento, obtendremos además de la fuerza excéntrica de los músculos estabilizadores escapulares, flexibilidad del mismo por el trabajo de elasticidad que aquí se presenta. He aquí el inicio de comprender y planificar las eFes en su sinergia.

2: Para conocer que la característica de elasticidad del resorte se degenera con el tiempo, perdiendo así, la propiedad de tracción. O sea que la fuerza elástica del resorte se pierde, por eso debemos estar atentos a supervisar el estado y cambiarlos, solo así seremos específicos sobre la carga y la intensidad del trabajo con nuestros alumnos. Por otro lado el mantenimiento del resorte responde a la seguridad de los alumnos ya que al perder su fuerza elástica se puede cortar.

Debido a la propiedad de los resortes de aumentar la carga a medida que aumenta su estiramiento, el trabajo con estos es muy diferente, por ejemplo, al trabajo con pesas o con el peso del propio cuerpo, donde la carga a desplazar en el ejercicio es siempre la misma. Con resortes, el alumno nunca está imposibilitado de realizar, aunque sea, un pequeño movimiento, ya que estos exigen muy poca fuerza. Y el aumento de resistencia con la tracción limita la amplitud máxima de los movimientos en función de la fuerza que cada alumno es capaz de ejercer. Ya hicimos un análisis del resorte y sabemos que podemos variar la intensidad respecto a él; además podemos establecer que la intensidad la podemos alterar considerando lo siguiente.

PODEMOS MODIFICAR LA INTENSIDAD DESDE:

- **Trabajar sobre el decir**, verdaderamente a través de la palabra mucho se puede hacer, como darle otro propósito a un ejercicio.
- **Restando apoyos** las actividades se vuelven con un compromiso muscular mayor con lo cual también jugamos con la intensidad aquí; por ejemplo en el Front Split.
- Otro factor que modifica la intensidad es el **ritmo** en cuanto a la ejecución y la fluidez de los ejercicios, la intensidad es mayor ya que hemos medido la frecuencia cardíaca y las pulsaciones aumentan; pudiendo considerar hasta otro sustrato energético para dicho trabajo.
- En cuanto a la **dosificación** en el primer cuatrimestre trabajaremos 1 o 2 series entre 8 a 12 repeticiones y al fin del programa elegiremos 3 a 4 series de 6 a 8 repeticiones. Ejemplo: el frog con un azul y un amarillo en el primer trimestre 2 series de 10 y a fin del programa haremos frog con rojo y amarillo 4 series de 8.
- En cuanto a la **respiración** es amplio el tema pero daremos un ejemplo concreto y nos gustaría lo comprueben: realicen el abrazo; o side Split o cualquiera de las series rowing con dos ciclos respiratorios en vez de uno.
- El **resorte ORIENTATIVO** para no cometer errores; norma general: dos resortes para tren inferior y un resorte para tren superior.

Otras cuestiones que pueden estimarse conociendo las constantes de los resortes:

TRABAJO MECÁNICO Y ENERGÍA:

Se ha demostrado que para estirar un resorte se requiere una fuerza proporcional al estiramiento, x . Para estirar el resorte, se requiere trabajo mecánico. Esto es: el producto de una fuerza que produzca un movimiento en su

CAPÍTULO III

PENSAMOS LA INTENSIDAD Y PROGRAMAMOS PILATES



www.saludymovimiento.com.ar

misma dirección. Una fuerza estática no produce trabajo. Este aparece cuando el objeto sobre el que se aplica la fuerza tiene un movimiento. El trabajo es positivo cuando el movimiento tiene la misma dirección que la fuerza (estiro el resorte, en el movimiento de TRACCIÓN), y negativo cuando fuerza y movimiento tienen direcciones opuestas (tracciono el resorte mientras lo dejo volver lentamente a su posición original, en su función de ASISTENCIA).

Por otra parte, al estirar un resorte, este almacena una cantidad de “energía elástica”, que es su capacidad de realizar un trabajo, (por ejemplo, moviendo una carga al contraerse hasta su estado sin deformación).

La energía que almacena el resorte es igual al trabajo que se realizó para estirarlo, y se demuestra en textos de física que se puede calcular como

$$E = \frac{1}{2} k \cdot x^2$$

De esa forma, el trabajo mecánico que se realiza al estirar nuestros resortes, medido en Joules (unidad de energía del sistema internacional de unidades), es proporcional al cuadrado del estiramiento x , y será:

Energía (J)	cm					
Resorte	10	20	30	40	50	60
Verde	1.63	6.53	14.69	26.12	40.80	58.76
Rojo	1.07	4.26	9.59	17.04	26.63	38.35
Azul	0.69	2.77	6.22	11.06	17.28	24.89
Amarillo	0.53	2.12	4.76	8.47	13.23	19.05

Por último, la velocidad con la que se realiza el estiramiento del resorte nos define otra variable: la POTENCIA. Esta se define como el trabajo mecánico realizado en una unidad de tiempo, y se mide en Joules por segundo, que es lo mismo que decir Watts (o Vatios). De esta forma, la misma cantidad de repeticiones de un ejercicio requiere más o menos potencia, según el mayor o menor ritmo que se imponga al mismo.





CAPÍTULO IV

INTRODUCCIÓN PARA EL ABORDAJE PRÁCTICO.



Pensar la Gimnasia

Aquí podríamos adelantar que dice J.P.¹³ EN “Regreso a la vida”, es contar que también escribió y pensó para armar sus 34 ejercicios de piso. Adelantamos, que los ejercicios que aquí presentaremos están ordenados y descriptos de otra forma. Los temas que desarrolla J.P. en sus capítulos están relacionados al cuerpo. En los primeros capítulos escribe detalladamente que significa “la buena forma física”:

“La buena forma física no se puede adquirir con solo formular un deseo, ni se puede comprar con dinero. Pero si se puede lograr practicando los ejercicios diarios concebidos para ese fin por el fundador de la Contrología, cuyos métodos singulares procuran ese resultado deseado, contrarrestando eficazmente los efectos nocivos inherentes a la civilización moderna.” (pag.6)

Su Capítulo 1, se denomina: “Los fundamentos básicos de una Educación Física natural”, en este primer título y su desarrollo podríamos detenernos y analizar conceptos en relación a la época y a su postura teórica, es decir, su relación a las ciencias médicas es innegable por dos cuestiones:

1-Sus padecimientos en la niñez, en relación a las enfermedades a las que tuvo que sobreponerse, teniendo un vínculo muy estrecho con su Médico de cabecera.

2-La implicancia que el término Salud tenía en esos años, teniendo en cuenta que lo publico en 1945, dato no menor, ya que seguramente lo escribe en periodo “entre guerras”. (1ra y 2da guerra mundial) es donde piensa y diseña las palabras y capítulos de “Regreso”, la salud del cuerpo va a ser siempre su intención. La fuerza con la que algunos conceptos suenan: “modo de vida, “abandono del cuerpo”, “cultivo de músculos favoritos”, ...” El desarrollo uniforme del conjunto de nuestro cuerpo, manteniendo todos nuestros órganos tan cerca como sea posible de su estado natural (pag.8)

El termino Salud y el análisis del mismo, estaban abocados a la enfermedad, a las heridas, es decir este término se relacionaba con recomponer, rehabilitar, de hecho, volver a la Vida, básicamente porque la vida se perdía en la guerra.

Por lo tanto, podemos afirmar que su soporte teórico está atravesado por el pensamiento circundante de la época, así como los inicios de Educación Física cuya procedencia fue médica y fisiológica. Sin entrar en una crítica de esto, sino que será utilizado como sustento para comprender el surgimiento de esta Gimnasia, creemos no poder suprimir los fundamentos de J. P.

El objetivo final de su primer libro es lograr la “buena forma física”, esto podemos someterlo a debate, pero adelantaremos nuestra posición al respecto. La idea de la buena forma física es sumamente interesante, porque J.P. hace hincapié hasta el hartazgo de lograr el desarrollo de la fuerza tanto como el de la flexibilidad, a la par, sin desmedidas. Sostiene la idea de no buscar músculos voluminosos unos sobre otros, enfrentándose a la postura fisicoculturista, que era tendencia en esa época. Al igual que la puja de lugar que ejerce el Deporte como movimiento político en relación al cuerpo, desplazando a la Gimnasia para correrla lentamente, del lugar que debería ocupar.

13-A partir de aquí, cuando dice J.P., haremos referencia a Joseph Pilates.



Subir a la Gimnasia al podio, con la ironía que esto implica, es nuestra decisión política respecto al cuerpo. La Gimnasia y todos los saberes que la constituyen, deberíamos transmitirlos en los espacios que incluyan al cuerpo, y para eso debemos repensar la enseñanza de la misma. Algunos saberes que Pilates posee, como la respiración, las cualidades corporales fuerza, flexibilidad y movilidad, los principios de Pilates, apoyados en una práctica corporal como la Gimnasia que se entretajan en el análisis de la enseñanza; es sobreponer y levantar el lugar caído de la Gimnasia. En consecuencia, tres cuestiones:

- gestar una metodología de la enseñanza de Pilates.
- tomar una postura política sobre cuerpo.
- Hacer una práctica (la enseñanza de Pilates) de muchas teorías.

Estas tres consecuencias dan como resultante un código Gímnico, que busca un efecto:

LA ENSEÑANZA DE PILATES.

EJERCICIOS

Entendiendo la lógica de esta práctica y conociendo los 34 ejercicios de piso que J. P. nos deja descriptos en uno de sus libros, siendo esto la matriz de su gimnasia, nos vemos en el compromiso de sostener y respetar la manera en que nombra cada uno de sus ejercicios o series. El idioma de las publicaciones originales es el inglés, en consecuencia, lo transmitimos del mismo modo para no romper las formas y así, homologar criterios, por un lado, en relación a los ejercicios, no solo para la enseñanza, sino también como un camino posible a la hora de formar profesionales en esta gimnasia; y por el otro, para que esto sea una toma de posición, que nos diferencia de otras escuelas que no consideran esto como relevante. Algunos detalles que nos resultaron interesantes, de la lectura de “Regreso”, fueron los que tienen que ver con el: ¿cómo hacer? Dice J.P.: “GIRA EL TRONCO TODO LO QUE SEA POSIBLE”, o “LENTAMENTE INHALA”, también aclara “PROCURE MEJORAR SU INTENTO INCIAL”, cuestiones que resultan con buenas respuestas y mejoras, cuando se aplican a la enseñanza de los ejercicios. Lo que es fundamental es el saber, o sea, los contenidos que además se agregan a los ejercicios, y sobre esto trabajamos en la Capacitación de Piso o Mat.

A continuación, desarrollaremos los ejercicios de colchoneta de la misma forma que los enseñamos en el transcurso del bimestre que transcurre la misma, ya que consideramos las posiciones iniciales de los ejercicios y seleccionamos las menos complejas para los primeros encuentros sumando complejidad para los últimos módulos, lo que nos ha dado excelentes resultados en las planificaciones, observando mejoras de los alumnos.

1)The Spine Stretch - Estiramiento de la columna



1. Sentando, extender y separar las piernas. Ubicar los pies en flexión. Apoyar las palmas de la mano en el piso a ambos lados del cuerpo.

2. Llevar los brazos extendidos hacia adelante cerca del piso. Flexionar el tronco, exhalar lentamente y deslizarse hacia adelante.

3. Repita este ejercicio 8 veces

Pasos Metodológicos:

1-Semiflexionar rodillas

Variantes:

1-Con pelvis neutra

2-Con pelvis y columna neutra

3-Con ante versión de pelvis y extensión de columna y brazos a diagonal ascendente.



Correcciones:

Exhalar activando el abdomen y cerrando costillas, alargar columna cervical y lumbar.

Separar piernas ancho de hombros para potenciar la flexibilidad de la cadena posterior.



2) Saw - La Sierra



1. Sentado, extender y separar las piernas. Los brazos se extienden a la altura de los hombros hacia los lados. Inhalar lentamente.

2. Rotar el tronco, a la derecha.

3. Flexionar el tronco hacia la pierna derecha, hasta que la mano izquierda se apoye sobre el pie derecho; exhalar lentamente, realice tres deslizamientos –como una “sierra”– (agrega J.P.). Extender el brazo derecho hacia atrás y hacia arriba.

4. Volver a la posición 1, inhalar suavemente para iniciar la flexión y torsión con el brazo derecho.

Pasos Metodológicos:

1. Semiflexionar las rodillas
2. Sin las insistencias

Variantes:

1. Agregar una respiración más en la flexión del tronco.

3) Giro de Columna / The Spine Twist



1. Sentado, extender y separar las piernas, pies en flexión. Los brazos se extienden a la altura de los hombros hacia los lados. Inhalar lentamente.

2. Exhalar lentamente y comenzar la torsión del tronco y la cabeza. Inhalar y repetir la posición 1, luego Exhalar y comenzar la torsión hacia el lado izquierdo.



Pasos Metodológicos:

1. Giro con brazos flexionados

Variantes

1. Estabilidad escapular con columna neutra

4) Rodar Hacia Atrás / Rolling Back



1. Sentados con los pies apoyados en el piso, sujetar firmemente las piernas con los brazos y tratar de presionar el pecho a los muslos. Flexionar la cabeza hacia adelante.

2. Despegar los pies del piso e inhalar lentamente mientras comienza el balanceo hacia atrás.

3. Exhalar lentamente y volver a la posición anterior

Pasos Metodológicos:

1. Comenzar sentado y rolar desde el sacro hacia la cabeza por la colchoneta hasta acostarse. Detenerse y luego sentarse con ayuda de los brazos, para repetir la acción.

2. Sostenerse con las manos detrás del muslo, permitiendo que se separe el tronco de los muslos al rolar.

3. Comenzar acostado con balance cortos de despegue del sacro y plegado, y luego plegado subo la cabeza y elevo a base escapular.

Variantes:

1. Bien plegado

2. Soltar las manos y suspender los brazos

3. Idem sin apoyar los pies al piso de ida y vuelta
Coordinar con la ejecución y finalizar en TEASER.

5) Tirón de Pierna / The Leg Pull



1. Extender los brazos, ancho de hombros, apoyar las manos en el piso, con los dedos hacia afuera. Extender las piernas, pies extendidos. Los talones juntos y apoyados en el piso. (plancha invertida)

2. Inhalar lentamente y llevar la pierna derecha hacia arriba y hacia atrás. Exhalar lentamente y bajar la pierna derecha a la posición 1. Mantener la pierna izquierda en línea con el tronco.



3. Exhalar lentamente y realizar el movimiento con la pierna izquierda.

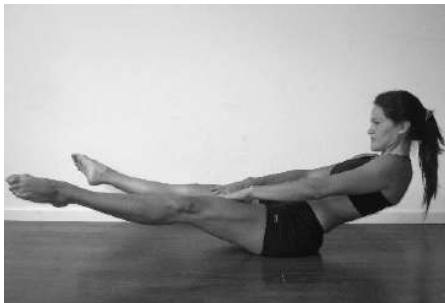
Pasos Metodológicos:

1. Cola apoyada y codos apoyados para la elevación de la pierna
2. Solo codos apoyados y subir con rodilla flexionada
3. En plancha, pero elevando la pierna flexionada

Variantes:

1. Tres insistencias con las patadas
2. Ídem con flexión de pie

6) Mecedora con Piernas / Rocker With Open Legs



Vale una aclaración, antes de describir la técnica del ejercicio. En este caso, hemos mantenido la posición inicial como en el ejercicio original de "Regreso", pero no lo enseñamos así, sino que optamos por la posición inicial del Rolling Back, pero con los pies suspendidos del piso, como camino para armar: Rocker with the open legs.

1. Sentado con piernas separadas y extendidas, pies extendidos. Inclinar el tronco hacia atrás, los brazos se extienden por dentro, hacia las piernas, con las palmas hacia fuera.

2. Flexionar las rodillas, tomar las piernas e inhalar lentamente

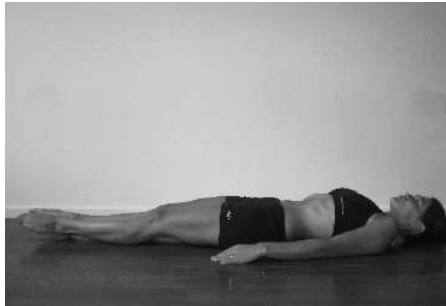
3. Exhalar lentamente y rolar hacia atrás extendiendo las piernas. Luego rolar hacia adelante, mantener el sostén entre brazos-piernas, hasta llegar a la posición 4.

Pasos Metodológicos:

1. Todo con piernas flexionadas tomándose las mismas desde las tibias

2. Comenzar sentado y rodar hacia atrás, desarmar la posición y volver a sentarse.

7) Estiramiento De Una Pierna / The One Leg Stretch



1.Acostado boca arriba.

2.Flexionar una pierna y tomarla con las manos hacia el pecho subiendo el tronco a base escapular. Inhalar lentamente. Mantener la otra piernaizquierda extendida y suspendida del piso.

3.Exhalar lentamente mientras comienza la extensión de la pierna derecha, para luego estrechar la pierna izquierda. Talón derecho levantado.

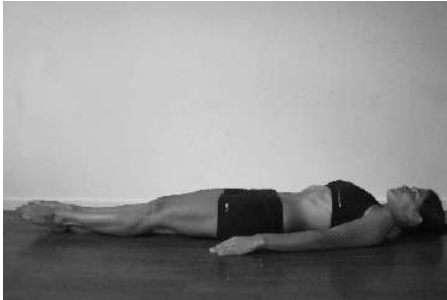
Pasos Metodológicos:

1.Con cabeza apoyada en el piso.

Variantes:

1-Coordinar brazo contrario a la pierna en cada repetición.

8) Estiramiento De Ambas Piernas / The Double Leg Stretch



1. Acostado boca arriba.

2. Inhalar y flexionar las piernas llevándolas hacia el pecho tomarlas con las manos.

3. Exhalar, extender brazos y piernas suspendidas del piso



Pasos Metodológicos:

1-Con cabeza apoyada en el piso.



9) The Teaser



Vale una aclaración, antes de describir la técnica del ejercicio. En este caso, hemos mantenido la posición inicial como en el ejercicio original de “Regreso”, pero no lo enseñamos así, sino que hemos enlazado el Rolling Back como camino para armar el Teaser, y es durante la figura final de la posición casi escuadra, que hacemos las bajadas y subidas a base escapular que la técnica del Teaser requiere.

1. Sentado, columna neutral, extender brazos a ambos lados del cuerpo. Extender piernas y por una retroversión de la pelvis bajar a base escapular, técnicamente sería: “Rolar” sobre la columna vertebral hacia atrás, elevando las piernas juntas (aproximadamente un ángulo de 45°).

2. Inhalar lentamente y llevar los brazos hacia arriba, en línea paralela con las piernas.

3. “Rolar” sobre la columna hacia adelante, exhalar lentamente y retornar a la posición, Inhalando lentamente.

Pasos Metodológicos:

1-Teaser con rodillas flex.

Variantes:

Con brazos al techo.

10) Giro De La Cadera Con Brazos Extendidos / The Hip Twist With Stretched Arms



1.Sentado, extender los brazos hacia atrás presionando con las palmas firmemente el piso. Mantener las piernas juntas, suspendidas del piso.

2.Inhalar lentamente y mantener las piernas juntas, suspendidas del piso.

3.Exhalar lentamente, bajar y comenzar la oscilación con las piernas.

4.Inhalar lentamente y oscilar las piernas, en un círculo ascendente, hacia la mano derecha. Exhalar lentamente y oscilar las piernas en un círculo descendente hacia la mano izquierda, sin tocar el piso.

Pasos Metodológicos:

1-Semicírculos con piernas flexionadas, de diámetro pequeño.

2-Semiflexión de codos.

Variantes:

1-Círculos amplios.

11) Enrollamiento hacia atrás / The Roll Over



1. Acostado boca arriba, extender los brazos (ancho de hombros) a ambos lados del cuerpo con las palmas hacia abajo. Extender piernas.

2. Inhalar lentamente, suspender las piernas hacia arriba y hacia atrás, hasta que los dedos de los pies toquen el piso, exhalar lentamente y presionar firmemente los brazos contra el piso.



3. Inhalar suavemente y comenzar a “rolar” lentamente hacia abajo, de una vértebra a otra; mantener las piernas extendidas. Exhalar lentamente elevando las piernas y repetir acción 2.

Pasos Metodológicos:

1. Con piernas flexionadas y ayuda de brazos debajo de la cintura.



Variantes:

12) Círculo con una pierna / The One Leg Circle



1. Acostado boca arriba, extender los brazos (ancho de hombros) a ambos lados del cuerpo con las palmas hacia abajo. Llevar la pierna derecha extendida, al ángulo de posición vertical (90°). La pierna izquierda permanece extendida.

2. Exhalar lentamente, comenzar el inicio del movimiento con la pierna derecha hacia abajo. Trazar un círculo de izquierda a derecha, por sobre el muslo izquierdo. Tener en cuenta que la cadera del lado derecho se despega del piso.

3. Inhalar lentamente y comenzar el movimiento hacia arriba completando el círculo. Comenzar el movimiento hacia abajo exhalando suavemente, con la pierna izquierda (para completar el círculo de derecha a izquierda), por encima del muslo derecho. Inhalar suavemente al comenzar el inicio del movimiento hacia arriba con la pierna izquierda. Este corrido se realiza en ambas direcciones.

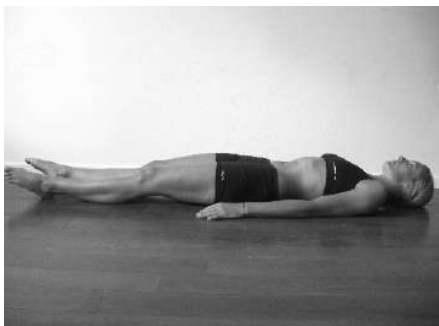
Pasos Metodológicos:

1-Semicírculos con pierna flexionada.

Progresiones:

1-Acostados, en 4ta. Posición (Graham) piernas flexionadas, copiar el movimiento de círculos.

13) El Sacacorchos / The Cork-Screw



1. Acostado boca arriba, extender los brazos a ambos lados del cuerpo con las palmas hacia abajo.

2. Inhalar lentamente y elevar las piernas extendidas (juntas) despegando desde cadera hasta la base de los hombros, sosteniendo el apoyo de brazos, cuello y cabeza.



3. Exhalar suavemente y bajar las piernas extendidas (juntas) para comenzar con la torsión del tronco –como un sacacorchos– hacia el lado derecho.

4. Inhalar suavemente y completar un círculo ascendente de derecha a izquierda.

5. Volver a la posición 2 y comenzar la torsión hacia el lado izquierdo.



Pasos Metodológicos:

1- Con piernas semiflexionadas

14) Las Tijeras / The Scissors



1.Acostado boca arriba, extender los brazos a ambos lados del tronco, extender piernas y pies.

2.Llevar las piernas hacia arriba elevando la cadera, hasta lograr el apoyo de la cabeza, cuello y hombros, sostenerse con brazos y codos en el piso. Apoyar la cadera sobre las manos. Inhalar suavemente.

3.Separar las piernas como la acción de la tijera –pierna izquierda hacia atrás, pierna derecha hacia adelante– las piernas y los pies extendidos. Alternar la separación de pierna derecha hacia atrás, a pierna izquierda hacia adelante, exhalando. Tratar de ejecutar gradualmente el “Split” ampliando el movimiento.

Pasos Metodológicos:

- 1.Sin subir la cadera.
- 2.Con piernas flexionadas.

Variantes:

- 3.Hacer hincapié en la pierna que baja hacia la cadera, para lograr también la flexibilidad del psoas.

15) La Bicicleta / The Bicycle



1. Acostado boca arriba, extender los brazos a ambos lados del tronco, extender las piernas y pies

2. Llevar las piernas hacia arriba elevando la cadera, hasta lograr el apoyo de la cabeza, cuello y hombros, sostenerse con brazos y codos en el piso. Apoyar la cadera sobre las manos. Inhalar suavemente.

3. Flexionar la rodilla derecha hacia abajo y hacia atrás, y tratar de extender rápidamente (como la acción de pedalear). Exhalar lentamente.

4. Llevar la pierna totalmente extendida hacia atrás. Inhalar lentamente y flexionar la rodilla izquierda hacia abajo y hacia atrás, y tratar de extender rápidamente.

Pasos Metodológicos:

1. Sin subir la cadera

Variantes:

2. Pedalear de reversa.

16) El Bumerang / The Boomerang



1. Inhalar suavemente y sentarse con columna neutral, mantener los brazos presionados contra el cuerpo y las manos apuntando hacia adelante, presionando las palmas contra el piso.

2. Exhalar lentamente y comenzar el balanceo hacia atrás y al mismo tiempo en esta posición cruzar la pierna derecha sobre la izquierda. Mantener los hombros y los brazos presionando contra el piso.

3. Inhalar lentamente y rolar hacia delante. Balancear los brazos hacia atrás y sostener un segundo (estático) sin apoyar piernas, mientras sostengo brazos atrás, entrelazando los dedos.

4. Exhalar lentamente y comenzar a llevar las piernas al piso. Llevar los brazos, con las palmas hacia arriba y hacia atrás. Retornar a la posición 2.

Pasos Metodológicos:

1. Hacer el ejercicio sin sostener la posición estática.

17) El Puente / The Shoulder Bridge



1. Acostado boca arriba, extender los brazos a ambos lados del tronco, las piernas flexionadas. Apoyar la planta de los pies en el piso.

2. Despegar desde la cadera hasta la base de las escapulas, sostener este puente o extensión de columna apoyando hombros (también parte superior del brazo, codos, cuello y cabeza), con ambos pies en el piso; y tomar la cintura firmemente con ambas manos.

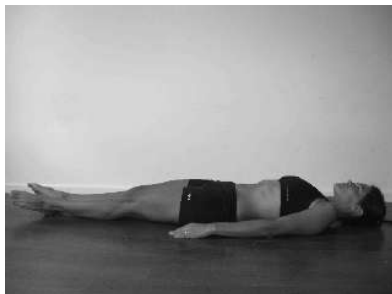
3. Inhalar suavemente y elevar la pierna derecha a 90°, con el pie extendido. El pie izquierdo presiona firmemente contra el piso.

4. Exhalar suavemente y bajar la pierna derecha hacia adelante. Volver a la posición 2 e iniciar el movimiento con la pierna izquierda.

Pasos Metodológicos:

1. Subir una pierna flexionada a 90°
2. Subir la pierna flexionada y llevarla hacia el pecho

18) La Navaja / The Jack Knife



1. Acostado boca arriba, extender los brazos a ambos lados del tronco, las piernas extendidas.

2. Llevar las piernas juntas hacia arriba a la posición de ángulo recto. Mantener los pies extendidos. Inhalar lentamente.

3. Presionar los brazos firmemente contra el piso. Rolar desde la cadera llevando las piernas hacia atrás.

4. Llevar las piernas hacia arriba (como la acción de "navaja") alineando columna dorsal, lumbar, cadera y MM. II. en línea recta. Mantenernos sobre apoyo de cabeza, cuello, hombros y brazos. Exhalar lentamente y volver a la posición 3. Inhalar lentamente y volver a la posición 2. Exhalar lentamente.

Pasos Metodológicos:

1. Flexionando las rodillas, mantenerlas en flexión, mientras se despegue la cadera, rolando hacia atrás.

Variantes:

2. En el paso 3, llevar los brazos atrás de la cabeza.

19) Patada con una pierna / The One Leg Kick



1. Acostado boca abajo, con los brazos flexionados y la frente apoyada sobre las manos, piernas y pies extendidos.

2. Despegar el torso, llevando los codos a la altura de los hombros, apoyando antebrazos formando un ángulo de 90°, con los antebrazos-manos presionar el piso, extender las piernas y pies, suspendiéndolos del piso.

3. Inhalar suavemente y llevar el talón de la pierna derecha hacia la cadera (patada).

4. Exhalar lentamente mientras se extiende la pierna derecha, llevar el talón de la pierna izquierda hacia la cadera (patada).

Pasos Metodológicos:

1. Sostener el pecho apoyado en el piso
2. Sin suspender las piernas del piso

20) Patada Doble / The Double Kick



1. Acostado boca abajo, con los brazos flexionados y la frente apoyada sobre las manos, piernas y pies extendidos.

2. Despegar el torso del piso, llevando los codos a la altura de los hombros, apoyando antebrazos formando un ángulo de 90°, con los antebrazos-manos presionar el piso, extender las piernas y pies, suspendiéndolos del piso.

2. Inhalar suavemente mientras se extienden las piernas y los brazos. Tomarse de las manos.

3. Exhalar lentamente, llevar los talones hacia la cadera (patada).

Pasos Metodológicos:

1. Sostener el pecho apoyado en el piso
2. Sin suspender las piernas del piso

21) Patada Lateral / The Side Kick



1. Acostado de perfil sobre el lado derecho, colocar las manos con dedos entrelazados, detrás de la cabeza, dejando la zona del omóplato despegada del piso. Mantener la cabeza alineada con la columna.

2. Colocar las piernas juntas hacia adelante (2 pies, aprox.).

3. Inhalar lentamente. Con los codos hacia atrás y llevar la pierna izquierda hacia adelante, luego hacia atrás y realizar un nuevo movimiento hacia adelante. Similar al gesto de patada.

3. Exhalar lentamente. Llevar la pierna izquierda hacia atrás tanto como sea posible, luego volver la pierna izquierda hacia adelante.

4. Repetir las acciones acostado de perfil del lado izquierdo para trabajar pierna derecha.

Pasos Metodológicos:

1. Sostener el brazo del piso flexionado y sobre este apoyar cabeza

2. La pierna del piso, misma posición, la que se mueve: solo 10cm. hacia los lados.

22) Patada Lateral de Rodillas / The Side Kick Kneeling



1. Arrodillarse con brazos extendidos a ambos lados del cuerpo.

2. Llevar en inflexión el tronco a la izquierda, mantener el apoyo sobre la rodilla y mano izquierdas (brazo extendido y pierna en flexión) Luego extender pierna y pie suspendiéndola del piso. Alinear cabeza, columna y cadera. Llevar el brazo derecho hacia atrás con la mano sosteniendo la cabeza, el codo hacia arriba.

3. Inhalar mientras se realiza movimiento de la pierna derecha hacia atrás similar al gesto de patada.

4. Exhalar mientras se realiza el movimiento de la pierna derecha hacia delante similar al gesto de patada

5. Realizar los movimientos apoyando el lado derecho.

Pasos Metodológicos:

1. Sostener el brazo y la pierna del piso flexionadas, solo suspender cadera y tronco 20cm.

2. La pierna del piso, misma posición, la que se mueve: solo 10cm. hacia los lados.

23) Flexion Lateral / The Side Bend



1. Sentado piernas semiflexionadas hacia la derecha, girar la cabeza hacia las piernas. Mantener el brazo derecho alineado con el hombro y apoyar la palma de la mano en el piso

2. Manteniendo los apoyos de mano y pies, extender las piernas, elevando la cadera para lograr la flexión lateral, dejando el brazo izquierdo al lado del tronco. Alinear la cabeza con la columna vertebral girándola hacia la mano del piso. Inhalar lentamente.

3. Descender la cadera con flexión lateral. Exhalar lentamente y girar la cabeza (mirar hacia los pies) y retornar a la posición 2, para Inhalar lentamente y realizar la flexión lateral al otro lado, extender el brazo izquierdo, por encima de la cabeza y cruzar pie izquierdo sobre el derecho. Repetir todo hacia el otro lado.

Pasos Metodológicos:

1. Sostener el brazo y la pierna del piso flexionadas, solo suspender cadera y tronco 20cm.

2. La pierna del piso, misma posición, y repetir entre la posición 2 y 3 varios movimientos.

Variantes:

1. Suspender la pierna derecha y realizar combinaciones de movimiento con brazo derecho.

24) El Cangrejo / The Crab



1. Sentados con piernas extendidas en el piso, suspender los pies del piso y sujetar firmemente las piernas, presionando hacia los muslos. Flexionar la cabeza.

2. Suspender los pies del piso, sujetar y cruzar firmemente las piernas, presionando hacia los muslos. Flexionar la cabeza e inhalar lentamente mientras comienza el balanceo hacia atrás. (Sujetar firmemente ambos pies con la mano derecha en el pie izquierdo y la mano izquierda en el pie derecho)

3. Exhalar lentamente y volver a la posición anterior.

4. Continuando la inercia en el rolido hacia adelante, apoyar los pies, las rodillas y luego con mucho control, la cabeza en el piso. Inhalar lentamente y volver a la posición 3. Exhalar lentamente y comenzar a rolar hacia arriba y repetir la acción

Pasos Metodológicos:

1. Sostener las piernas cerca del tronco, cruzando mano a pie, y rolar sin llegar a sentarse.

Variantes:

1. En el rolido hacia adelante, soltar los pies y apoyándolos en el piso, ir a la posición de pie..

25) Nadando-Swimming



1. Acostado boca abajo. Extender los brazos, con las palmas hacia abajo, extender piernas y pies.

2. Con el alargamiento de la columna, suspender piernas, brazos y pecho del piso. Inhalar y exhalar normalmente mientras se realizan, alternados y de manera simultánea, los movimientos similares al nado:

-Llevar hacia arriba el brazo derecho y la pierna izquierda, en forma simultánea, sin tocar el piso en el descenso.

-Llevar hacia arriba el brazo izquierdo y la pierna derecha, en forma simultánea, sin tocar el piso en el descenso.

Pasos Metodológicos:

1. Sostener el apoyo del tronco en el piso, con el alargamiento de la columna y realizar el movimiento de una pierna y brazo contrario.

Variantes:

Diferentes movimientos de brazos con piernas suspendidas del piso.

26) La mecedora-The rocking



1.Acostado boca abajo, extender brazos a ambos lados del cuerpo y extender piernas y pies.

2.Flexionar piernas y sostener los pies.

3.Inhalar lentamente y empujar con las piernas hacia afuera a la vez que, con el tronco hacia fuera sin soltar los pies. Lograr con el balanceo, la acción de mecerse hacia adelante y atrás.

4.Inhalar lentamente y balancearse hacia delante hasta tocar con el mentón el piso, luego exhalar lentamente y balancearse hacia atrás.

Pasos Metodológicos:

1.Mantener la posición sin mecerse.

27) Enrollamiento hacia adelante –The roll up



1- Acostado boca arriba, extender los brazos hacia atrás (ancho de hombros) con las palmas hacia arriba. También extender piernas y pies.

2- Inhalar lentamente y llevar los brazos a la posición vertical.

3- Exhalar lentamente mientras se flexiona el tronco, los brazos acompañan el movimiento del tronco. En este rolido hacia adelante, es importante presionar las piernas contra el piso.



4- Terminar “rolando” hacia adelante hasta flexionar el tronco a las piernas, estas deben permanecer extendidas. Volver inhalando lentamente pasando por la posición 3, 2 y 1.

Pasos Metodológicos:

1. Subir el tronco solamente a base escapular.

Variantes:

2. En la flexión de tronco hacia las piernas, llevar el tronco con columna neutra a 45°



28) Balance Control / The Control Balance



1.Acostado boca arriba, extender brazos a ambos lados del cuerpo. Extender piernas y pies. Inhalar lentamente.

2.Exhalar lentamente y rolar hacia atrás hasta que el cuerpo descansa sobre los hombros, brazos y cuello. Manteniendo el control para equilibrarse en esta posición. Mantener piernas y pies extendidos.

3.Inhalar lentamente y llevando al piso el pie derecho; tomar firmemente el pie derecho con ambas manos y llevar la pierna izquierda hacia arriba. Exhalar lentamente y soltar el pie derecho, llevar entonces la pierna izquierda hacia abajo. Tomar el pie izquierdo firmemente con ambas manos y llevar la pierna derecha hacia arriba.

Pasos Metodológicos:

1.Mantener la acción, pero con semiflexión de piernas.

Variantes:

2.Durante el cambio de pierna mantener suspendido el pie del piso.

29) La Flexión / The Push Up



1. De pie, flexionar el tronco a los muslos.

2. Extender brazos (ancho de hombros) y apoyar las manos en el piso manteniendo los pies firmemente presionados contra el piso. Luego, “caminar” con las palmas de las manos hasta:

3. Lograr alinear el tronco con las piernas, manteniendo el apoyo sobre los dedos de los pies y palmas de las manos.

4. Flexionar los brazos. Inhalar lentamente y bajar el tronco hacia el piso. Exhalar lentamente y extender brazos lentamente presionando las manos firmemente contra el piso.

Pasos Metodológicos:

1. Mantener la acción, pero con semiflexión de piernas.

Variantes:

1. Durante la flexión, suspender una pierna del piso.

30) Tirón de Pierna de Frente / The Leg Pull Front



1.Extender brazos de frente al piso (ancho de hombros) y apoyarlas palmas de la mano en el piso, en ángulo recto con el tronco. Mantener la cabeza alineada a la columna. Extender piernas juntas y pies con apoyo de metatarsos en el piso.

2.Inhalar lentamente y llevar la pierna derecha hacia arriba. Exhalar lentamente y bajar la pierna derecha

3.Inhalar lentamente y llevar la pierna izquierda. Exhalar lentamente y bajar la pierna izquierda..

Pasos Metodológicos:

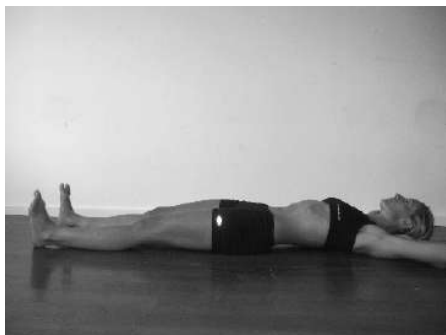
1.Mantener la acción, pero con el apoyo de una rodilla y lograr el despegue de la otra pierna.

Variantes:

2.Llevar la pierna que queda suspendida, en una flexión hacia el pecho.

3.Igual pero cruzada al hombro contrario.

31) Tirón del Cuello / The Neck Pull



1-Acostado boca arriba, flexionar los brazos hacia atrás de la cabeza entre cruzando los dedos, también extender piernas y pies.

2-Inhalar y flexionando el tronco subir lentamente.

3-Exhalar lentamente mientras se flexiona el tronco, los brazos acompañan el movimiento del tronco. En este rolido hacia adelante, es importante presionar las piernas contra el piso.



4-Terminar “rolando” hacia adelante hasta flexionar el tronco a las piernas, estas deben permanecer extendidas. Volver inhalando lentamente pasando por la posición 3, 2 y 1.



Pasos Metodológicos:

1.Mantener la acción, pero sin sostenerse de la cabeza, así los brazos se suman a la acción.



32) La Foca / The Seal



1. Sentado con columna neutra.

2. Sujetar los pies con las manos, pasando los brazos por debajo de los pies, flexionar piernas y llevar plantas de los pies y talones juntos cerca del pubis. A la vez, flexionar el tronco y suspender los pies del piso.

3. Presionar pies y talones firmemente. Inhalar y “rolar” hacia atrás. En el final del rolido tocar talón con talón como un aplauso, con la planta de los pies, 2-3 veces.

4. Exhalar lentamente para retornar a la posición 2. Allí tocar talón con talón como un aplauso, con la planta de los pies, 2-3 veces.

Pasos Metodológicos:

1. Mantener la acción sin sostener los pies del piso antes y después del rolido.

33) El salto del cisne- The swan-dive



1. Acostado boca abajo, con los brazos extendidos al lado del tronco. Piernas y pies extendidos.

2. Llevar los brazos, hasta apoyar antebrazos y palmas en el piso a la altura de los hombros, elevando ligeramente el pecho del piso.

3. Inhalar lentamente. Empujando con los brazos, llevar el pecho hacia arriba extendiendo el tronco. Durante el empuje, se llevan los brazos extendidos hacia arriba y a los lados, en la línea de los hombros. Al mismo tiempo despegar las piernas, extendidas del piso; con los pies extendidos. Exhalar suavemente, comenzar entre balanceo de tronco y piernas.

Pasos Metodológicos:

1. Mantener el alargamiento de la columna, sin hiperextender, balanceando entre tronco y piernas.

34) El Cien- The Hundred



1- Acostado boca arriba, extender brazos a ambos lados del cuerpo (hombros alineados) y las palmas de la mano hacia abajo. Piernas y pies extendidos. Inhalar lentamente.

2- Elevar el tronco a base escapular y las piernas suspendidas del piso, exhalar lentamente.

3- Subir y bajar ambos brazos extendidos, sólo a partir de los hombros, contando mentalmente 5 movimientos durante la exhalación y 5 movimientos durante la inhalación.

Nota: Se pueden aumentar los movimientos gradualmente, con 5 movimientos adicionales cada vez. Logrando el objetivo final: alcanzar un máximo de 100 movimientos.

Paso metodológico: piernas flexionadas.





- BUSQUET, L (2008). Las cadenas musculares. Tomo I, II, III y IV. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- CASTRO, E. (2004), El vocabulario de Michel Foucault, Bernal: Universidad Nacional de Quilmes.
- COLELLA, S.; Ochoteco, M. (2014), Manual de Pilates, Reformer Nivel II, La Plata: Universitaria de La Plata,
- CASTRO, E. (2004). El vocabulario de Michel Foucault. Bernal: Universidad Nacional de Quilmes.
- COLETTE, S. El Cuerpo en la enseñanza de Jacques Lacan. PDF:
<https://agapepsicoanalitico.files.wordpress.com/2013/07/colettesolerelcuerpoenlaensenanzadejacqueslacan.pdf>
- COSTILL, D. (2010) Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- CRISORIO, R. (2011). Educación Corporal. La Plata: Inédito.
- CRISORIO, R. (2010). Tesis, Homero y Platón: dos paradigmas de la Educación Corporal.
- CRISORIO, R. (2015) Ideas para pensar la Educación del cuerpo. La Plata. EDULP.
- CRISORIO R. y GILES, M. (2009). (dir.) Estudios críticos de Educación Física. La Plata: Al Margen.
- DI SANTO, M. (2012), Amplitud de Movimiento, Buenos Aires: Paidotribo.
- Diccionario Real Academia Española, (2012), Edición 22°. Disponible en www.rae.es
- EIDELSZTEIN, A. (2012) El origen del sujeto en el psicoanálisis. El Rey está desnudo N° 5. artículos. Buenos Aires. Letra Viva.
- FOUCAULT, M. (1996), ¿Qué es la Ilustración?, Madrid: La Piqueta.
- GILES, M. (2009), "El deporte. Un contenido en discusión", en. Crisorio, R., Giraldes, M. (2001), Gimnasia el futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones, Buenos Aires: Stadium.
- GIRALDES, M. (2012), "La enseñanza de una gimnasia... en los márgenes. Una refutación a lo impuesto.". Disponible en <http://marianogiraldes.blogspot.com/>
- Langlade A. y Langlade, N. (1970), Teoría General de La Gimnasia, Buenos Aires: Stadium.
- GODELIEVE DENYS-STRUYF (2008). El manual del Mezierista. Barcelona. 3° edición: Paidotribo.
- ISACOWITZ, R. (2008). Pilates. Manual completo del Método Pilates. Barcelona. Paidotribo.
- JANDA, <http://academia.utp.edu.co/alejandrogomezrodas/files/2016/05/EL-CONCEPTO-JANDA.pdf>
- LACAN, J. (1983) El seminario. Libro 2. Reimpresión 2008. Barcelona. Paidós.
- LANGLADE, A. y LANGLADE, N. (1970). Teoría general de la gimnasia. Buenos Aires: Stadium.
- LEHNERTZ, M. (2001). Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- LESCANO, A. y ROCHA, L. (2012). "La museificación del cuerpo en la gimnasia", Ponencia presentada en VII Jornadas de Sociología, FaHCE, UNLP La Plata 2012.
- MESCHIANY, D. (2013). "Una hipótesis: el sujeto de la ciencia" El rey está desnudo, Revista para el psicoanálisis por venir. Año 5(6). Buenos Aires. Letra Viva.
- MOSSO, A. (1894), La Educación Física de la Juventud, Madrid: Librería de José Jorro.
- OCHOTECO, M. y Colella, S. (2011), Método Pilates Manual Teórico-Práctico, La Plata: Al Margen.
- PILATES, J.; Miller, W. (1945), Volver a la vida con la Contrología, Estados Unidos.



- -----, (1934), Tu salud: un sistema correctivo de ejercicios que revolucionó todo el campo de la Educación Física, Estados Unidos
- GIRALDES, M. (2012). La enseñanza de una gimnasia... en los márgenes. Una refutación a lo impuesto. Disponible en <http://marianogiraldes.blogspot.com/> Consultado en 2013.
- ROCHA, L. (2012) El aprendizaje motor: una investigación desde las prácticas. Tesis de posgrado. Memoria Académica. Unlp.
- ROCHA, L y LESCANO, A. (2012). "Prácticas corporales y usos del cuerpo: sobre lo que podemos no hacer". Ponencia del 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, FaHCE – UNLP. La Plata 2012.
- ROCHA, L Y LESCANO, A. La museificación del cuerpo en la gimnasia. VII Jornadas de Sociología de la UNLP, 5 al 7 de diciembre de 2012. La Plata, Argentina.
- ROLF, I. (1994) Rolfing, Integración de las estructuras del cuerpo humano. Ediciones Urbano S.A. Barcelona.
- RUIZ PEREZ, L. 1995; Competencia Motriz: Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física Escolar, Madrid, Ed.