

# CND MÉTODO PILATES

Por Maxime Rigobert

Colección salud

Noviembre 2014

Centre national de la danse  
Ressources professionnelles  
+33 (0)1 41 839 839  
ressources@cnd.fr  
**cnd.fr**

En el marco de su misión de información y de acompañamiento del sector coreográfico, el CN D aborda la salud como una cuestión que forma parte integral de la práctica profesional de los bailarines. En esta óptica, ofrece una información orientada hacia la prevención y sensibilización, a través de fichas prácticas.

Esta Colección Salud se articula en torno a tres temáticas: nutrición, técnicas corporales o somáticas y terapias. Para la concepción y redacción de dichas fichas, el CN D solicitó la colaboración de especialistas en cada uno de estos campos.

## Índice

¿Quién es Joseph Pilates?	3
¿Cuándo y cómo llega el método a Francia?	4
¿En qué consiste el método?	5
Descripción y principios de los ejercicios	6
¿Cuáles son las aplicaciones terapéuticas?	7
¿Quién puede practicarlo?	7
¿Dónde formarse?	9
Para más información	12

Ficha realizada para el Departamento Recursos Profesionales en noviembre de 2010 por Maxime Rigobert, bailarín intérprete y profesor de danza contemporánea en el CRR de París. Maxime Rigobert se interesa en las prácticas somáticas y las terapias manuales; también practica Shiatsu y Ayurveda.

Desea agradecer por su valiosa ayuda a Solange Mignoton, Dominique Dupuy y Dominique Praud.

Las informaciones prácticas (texto de referencia, bibliografía, webliografía, etc.) se actualizaron en noviembre del 2014.

# MÉTODO PILATES

El método Pilates es una técnica de trabajo corporal concebida en su origen para curar y prevenir accidentes y problemas de motricidad. Forma parte de las técnicas de educación y rehabilitación funcional que hoy en día incluyen diversos métodos destinados a mejorar la fluidez de movimientos gracias al desarrollo de la conciencia corporal. El Pilates está presente en todo el mundo y se ha convertido en un término genérico al igual que el yoga.

Entre las diferentes corrientes de este método, la que predominó en Francia fue la desarrollada por Jérôme Andrews, la cual ha ido evolucionando paralelamente al mundo de la danza, generando un análisis y un sentido profundo del movimiento que la asemejan a una práctica artística. También se han difundido recientemente algunas corrientes derivadas del método estadounidense.

## ¿Quién es Joseph Pilates?

Joseph Hubertus Pilates nace en 1880 cerca de Düsseldorf, Alemania. Siendo un niño asmático y enfermizo, los médicos le recomiendan hacer ejercicios físicos regularmente para paliar sus problemas de salud. Con el tiempo se convierte en un atleta completo que practica varios deportes, lo que le permite desarrollar una fuerte musculatura.

En 1912, Pilates se traslada a Inglaterra donde trabaja como boxeador profesional e instructor de defensa personal. Durante la guerra de 1914-1918, es tomado prisionero y asignado como enfermero en un campo militar. Para rehabilitar a los soldados heridos en la guerra, elabora toda una serie de ejercicios físicos utilizando las camas de los pacientes con el fin de permitirles recuperar su movilidad y sobre todo su musculatura. Contribuye a su reeducación gracias a un sistema de aros y resortes sujetos a la estructura de las camas, para crear resistencias. Así es cómo concibe el "Universal Reformer" (máquina horizontal). Se ha comprobado que los heridos atendidos por él se recuperaron más rápido.

Después de la guerra, Joseph Pilates vuelve a Hamburgo, Alemania, donde define con mayor precisión su método y su equipo. Se cree que es en esa época que conoce a Rudolf Von Laban. Este encuentro es su primer contacto con el mundo de la danza, que se convertirá en un terreno propicio para profundizar su investigación.

En 1926, Pilates deja Alemania para irse a los Estados Unidos. Al llegar a Nueva York, abre su propio estudio. Despierta gran interés en el medio de la danza, el cual no tarda en adoptar su método y se encargará de difundirlo durante los años posteriores.

En los años treinta, trabaja en estrecha colaboración con Ruth St Denis y Ted Shawn. Los reconocidos beneficios de su método lo llevan a trabajar también con Martha Graham (todos sus bailarines practicarán el método), George Balanchine, Hanya Holm y Jérôme Andrews. Prefiere trabajar con bailarines porque apreciaba su intuición del movimiento.

Tras la muerte de Joseph Pilates en 1967, muchos de sus alumnos y asistentes abren su propio estudio, algunos respetando escrupulosamente el método y otros haciéndolo evolucionar. Esto permite difundir su trabajo entre un público más amplio que el de los deportistas y bailarines estadounidenses.

Pilates no ha dejado ninguna directriz específica sobre su método, ni sobre la manera de practicarlo o enseñarlo. Los únicos dos libros que escribió, *Your Health* (1934) y *Return to life through contrology* (1945, coescrito con William John Miller), no hablan del trabajo con las máquinas.

El primer escrito sobre el trabajo con máquinas, *The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning*, de Eisen y Friedman, se publicó en 1981. Hasta la fecha existen muy pocos escritos sobre el tema. La transmisión sigue siendo principalmente oral, basada en un saber más práctico que teórico

### **¿Cuándo y cómo llega el método a francia?**

Es por medio de Jérôme Andrews (1908-1992), un bailarín estadounidense considerado uno de los más brillantes de su generación, que el método Pilates y sus Apparatus (aparatos) llegan a Francia en los años cincuenta. Andrews ha estudiado con Ruth St Denis, Martha Graham y Doris Humphrey, para quien ha bailado.

Tras sufrir una doble fractura de los metatarsos al caer de un salto, Jérôme Andrews conoce a Joseph Pilates. Luego se vuelve su alumno y acaba siendo su asistente. En el Estudio, se dedica particularmente a desarrollar su trabajo con los bailarines.

Declinando la propuesta de Joseph Pilates de dirigir su estudio, Jérôme Andrews decide instalarse en Francia en los años cincuenta y fundar su propia compañía de danza. En esa época introduce una máquina parecida al Universal Reformer (“la mesa”, en una versión plegable de viaje). Luego le encarga a un arquitecto de Beaubourg realizar a partir de un plano la segunda máquina en la que trabajará, llamada High Chair (“la silla”).

Según Solange Mignoton (bailarina intérprete que ha trabajado con él durante 39 años), al llegar a Francia, no tiene como propósito dar a conocer el trabajo de Pilates, y sólo usa las máquinas para fines personales. Se dedica a desarrollar su propia escritura coreográfica.

Pasa algún tiempo antes de que inicie a sus primeros bailarines a la máquina, primero a Jacqueline Robinson y Solange Mignoton, y luego a Françoise y Dominique Dupuy. A finales de los años sesenta, presenta su máquina en sesiones de formación a un público más amplio de bailarines. Al salirse del marco terapéutico y reeducativo en que se inscribía el método, Jérôme Andrews lo convierte en una nueva forma de aprehender el movimiento.

Este trabajo y esta reflexión, perpetuados por algunos de sus bailarines, han contribuido hasta la fecha a dar a conocer y reconocer el método Pilates en el medio de la danza.

En Francia el método se ha desarrollado con dos orientaciones distintas. Desde finales de los años noventa, han empezado a abrirse unos estudios basados en el método estadounidense, y por otro lado algunos bailarines siguen perpetuando la herencia de Jérôme Andrews. Dominique Dupuy es una de sus figuras emblemáticas.

## **¿En qué consiste el método?**

El método Pilates se organiza en torno a tres ejes principales: el trabajo en el suelo, el bastón y las máquinas. También existe un trabajo con barra específico para los bailarines, que no formaba parte de la práctica original de Joseph Pilates.

### **El trabajo en el suelo**

Pilates lo concibe desde el principio como un elemento importante de la práctica, un trabajo preparatorio que permite que el cuerpo se vuelva más disponible mediante ejercicios de disociación. El apoyo y la sujeción son nociones muy presentes, y paralelas al trabajo efectuado con las otras máquinas. Sirven para despertar la conciencia y poner a prueba las relaciones entre las fuerzas del cuerpo. También incluyen unos ejercicios específicos sobre la respiración. En cada enseñanza volvemos a encontrar sistemáticamente el ejercicio cien<sup>1</sup> (The Hundred), elemento recurrente de la práctica en el suelo.

1 – El cien: ejercicio de calentamiento destinado a estimular la circulación sanguínea. Se realiza con la región lumbar apoyada en el suelo, alzando piernas y brazos en la misma dirección (diagonal). El encadenamiento se ejecuta en esta postura mediante pequeñas sacudidas de los brazos hacia las piernas, asociadas a la exhalación.

## **El bastón**

También ha estado presente desde un principio, aunque Pilates lo considera más bien como un accesorio, y no busca crear una práctica independiente con él. Este palo de madera, de 60 cm de largo y 5 cm de diámetro, sirve de guía direccional para el cuerpo (columna vertebral, brazos). Con Jérôme Andrews, se ha vuelto un soporte para moverse. Puede servir como iniciador del movimiento y ayudar a tener conciencia de la apertura del espacio. Se vincula con el trabajo de la máquina a través de acciones que se volverán a encontrar más tarde: empujar, alejar y resistir.

## **Las máquinas**

El trabajo con las máquinas siempre se realiza en sesiones individuales. Se lleva a cabo bajo la supervisión de un instructor que procura informarse sobre las eventuales patologías de su alumno.

Existen una decena de máquinas creadas por Pilates. Las más conocidas y utilizadas por los bailarines que practican el método de Jérôme Andrews son dos:

- Una horizontal, Universal Reformer, llamada en español la mesa, que es la más utilizada;
- La otra vertical, High chair, llamada en español la silla.

Estas máquinas fijas tienen partes móviles unidas por resortes, llamadas carro en el caso de la mesa, y barra en el de la silla.

## **Descripción y principios de los ejercicios**

Una vez extendido o sentado en estos instrumentos, a través de las acciones de empujar, alejar y resistir, el utilizador procura controlar y orientar la trayectoria de las partes móviles sometidas a la fuerza contraria de los resortes.

El papel de los apoyos es clave: pies, manos, cadera, cabeza, espalda y rodillas son solicitados unos tras otros en estos soportes fijos y móviles, lo que permite observar los cambios en la relación con la gravedad, así como las variaciones en la percepción del centro del cuerpo. Organizaciones inhabituales y desconocidas ponen en evidencia las relaciones entre la parte alta y baja del cuerpo, cuestionando la noción de verticalidad. Pensado en un sentido global, el trabajo se centra en la organización, la coordinación y las conexiones del movimiento en el cuerpo.

Se trabajan principalmente los músculos profundos y los músculos reflejos, antes que las cadenas musculares superficiales. Al igual que en el método Feldenkrais, los movimientos de ida y vuelta incluyen varias combinaciones necesarias para garantizar la eficacia de los ejercicios, que se realizan principalmente en el plano sagital y un poco en el plano frontal. La torsión, muy poco presente, sólo interviene en una práctica más avanzada ya que aumenta la complejidad de los parámetros cinestésicos<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> – Cinestésico: relativo a la cinestesia; sensibilidad nerviosa consciente acerca de los músculos, su posición, su tensión y su movimiento.

Por influencia del yoga, el papel de la respiración resulta muy importante, y se asocia al movimiento a través de la inhalación y la exhalación, contribuyendo así a su buena realización. Se privilegia la calidad del ejercicio por encima de la cantidad de veces que se repita. Debido a la intensidad del trabajo, son necesarias unas pausas de recuperación.

En el método estadounidense, concebido en un principio con fines de reeducación y prevención, muchos ejercicios parten del centro del cuerpo, que Pilates llama Power House. Este método se centra más en la musculatura y en el fortalecimiento de la pared abdominal. Hace hincapié en temas como la alineación de la columna vertebral, la tonicidad muscular, el equilibrio y la simetría del cuerpo, tanto para corregir la postura como por esteticismo.

Y es que el método puede tener orientaciones muy diferentes en función del enfoque del maestro. En la versión más apegada a la visión original de Jérôme Andrews, predominan aspectos como el tacto, la piel, la percepción, el espacio de proyección, la conciencia del esqueleto, más allá de las formas. Se busca cuestionar constantemente nuestros patrones mecánicos, a través de sensaciones internas.

### **¿Cuáles son las aplicaciones terapéuticas del método?**

Ha sido concebido como un método de rehabilitación y prevención. Hoy en día forma parte de programas de rehabilitación en hospitales de Estados Unidos, particularmente en el campo de la medicina deportiva. Permite aliviar un gran número de lumbalgias, escoliosis, artrosis, problemas de reumatismo. Es benéfico para las patologías de la rodilla, trátase de esguinces o de problemas de ligamentos cruzados (operados o no), así como para los problemas en el tobillo (fragilidad, hiperlaxitud o hipermovilidad, esguince).

El método Pilates fortalece el cuerpo y reduce los riesgos de recaída. Para los atletas y los bailarines, es una manera de compensar las desigualdades musculares y los desequilibrios ligados a la repetición en su disciplina de ejercicios que a menudo desarrollan un lado más que el otro. Se practica en conservatorios nacionales, estudios privados, compañías de danza en Francia y en todo el mundo, y forma parte de los programas de acondicionamiento físico para deportistas de alto nivel.

Por último, constituye una técnica de calentamiento muy eficaz.

### **¿Quién puede enseñarlo?**

La circular del ministerio francés de los Deportes del 24 de abril del 2012 relativa a las disposiciones aplicables a los gimnasios pide a los Prefectos de las regiones y departamentos tomar en cuenta que el método llamado "Pilates" constituye una actividad física en el sentido del código del Deporte.

En consecuencia, la enseñanza o supervisión remunerada de esta actividad requiere una certificación profesional inscrita en el anexo II-1 del artículo A 212-1 del código del Deporte.

Existen dos tipos de certificaciones en Francia:

- Certificaciones específicas para los profesionales del entrenamiento de fuerza y acondicionamiento como el Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (Diploma profesional de la juventud, la educación popular y los deportes), especialidad activités gymniques de la forme et de la force (actividades gimnásticas de fuerza y acondicionamiento) y el DEUST STAPS professions de la forme (profesionales del acondicionamiento físico).
- Certificaciones polivalentes o pluridisciplinarias que permiten la enseñanza o supervisión remunerada de las actividades citadas anteriormente, ateniéndose a las condiciones de ejercicio estipuladas. Es el caso por ejemplo del Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (Diploma profesional de la juventud, la educación popular y los deportes), especialidad activités physiques pour tous (actividades físicas para todos) y del DEUG STAPS animateur technicien des activités physiques pour tous (animador técnico de las actividades físicas para todos).

Sin embargo, las personas titulares del Diploma de Estado de Profesor de Danza, o de un diploma reconocido como equivalente, o de una exención otorgada debido a su reconocido prestigio o su experiencia confirmada en materia de enseñanza de la danza, pueden utilizar el método llamado "Pilates", aunque sólo en el marco de sus actividades de enseñanza de la danza.

Por consiguiente, en Francia, para poder enseñar o supervisar el método Pilates en relación con la enseñanza de la danza, no basta con una certificación Pilates (véase abajo): es imprescindible ser titular de un diploma reconocido por el ministerio francés de la Juventud y los Deportes, o de un Diploma de Estado de Profesor de Danza.



## **¿Dónde formarse?**

Los siguientes centros de formación en Francia proponen programas de certificación para volverse instructor del método Pilates. Dichas formaciones incluyen seminarios y horas de aprendizaje (de 600 a 900 hrs de formación, durante un periodo de 1 a 3 años). Los participantes aprenden a practicar todos los ejercicios en las diferentes máquinas y adquieren nociones indispensables para la enseñanza de esta técnica.

Esta lista no es exhaustiva.

### **Île-de-France**

#### **Île-de-France**

##### **A-Lyne Centre de formation de Pilates**

29, rue Notre-Dame-de-Nazareth  
75003 PARIS

T +33 (0)9 54 11 91 38

Mail : [info@pilatesfrance.com](mailto:info@pilatesfrance.com)

Sitio: [pilatesfrance.com](http://pilatesfrance.com)

Escuela autorizada por la FPMP (Fédération des professionnels de la méthode pilates, Federación de profesionales del método pilates).

##### **Équilibre Pilates**

146, rue Montmartre  
75002 Paris

T +33 (0)01 83 91 75 30

Mail : [equilibrepilates@sfr.fr](mailto:equilibrepilates@sfr.fr)

Sitio: [www.equilibrepilates.fr](http://www.equilibrepilates.fr)

Escuela autorizada por la FPMP – otorga el certificado internacional polestar Pilates.

##### **Studio Pilates de Paris**

39 rue du Temple  
75004 PARIS

Tel +33 (0)1 42 72 91 74 / +33 (0)6 81 77 27 16

Mail : [philippe.taupin@studiopilatesdeparis.com](mailto:philippe.taupin@studiopilatesdeparis.com)

Sitio : [www.studiopilatesdeparis.com](http://www.studiopilatesdeparis.com)

Otorga el Independent Instructor Training Programme (IITP), diploma de la Escuela Romana's Pilates de Nueva York.

## **PACA**

### **Studio Pilates d'Aix-en-Provence**

2, rue Thiers  
13100 Aix-en-Provence

Tel +33 (0)4 42 27 39 13

Sitio: [www.studiopilates-aix-en-provence.fr](http://www.studiopilates-aix-en-provence.fr)

Otorga el Independent Instructor Training Programme (IITP), diploma de la Escuela Romana's Pilates de Nueva York.

### **Studio Pilates de Cannes**

38 bd Montfleury  
06400 Cannes

T +33 (0)4 92 98 17 48

Mail : [info@pilatesriviera.com](mailto:info@pilatesriviera.com)

Sitio : [www.pilatesriviera.com](http://www.pilatesriviera.com)

Escuela autorizada por la FPMP.

### **Studio Harmonie du Corps – Pilates**

43 bd Notre-Dame  
13006 Marseille

Tel +33 (0)4 91 54 13 82

Mail : [contact@pilates-marseille.com](mailto:contact@pilates-marseille.com)

Sitio : [www.pilates-marseille.com](http://www.pilates-marseille.com)

Escuela autorizada por la FPMP.

### **Fit Studio**

Le colombier  
83350 Ramatuelle

Tel +33 (0)6 08 71 72 81

Mail : [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr)

Sitio : [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)

Escuela autorizada por la FPMP.

## Para saber más sobre el tema

### Bibliografía selectiva

Darcey Bussell, *Pilates*, éd. Marabout, 2008.

Dominique Dupuy, *Faire machine avant, Nouvelles de danse*, n° 17, octobre 1993, consultable à la médiathèque du CN D.

Philip Friedman et Gail Eisen, *The Pilates Method of physical and mental conditioning*, éd. Studio, 2004.

Sean P. Gallagher et Romana Krysanowska, *The Joseph H. Pilates Archive Collection (Photographs, writings and designs)*, Bain Bridge Book, Philadelphia, 2000.

*The Pilates Method of Body Conditioning*, Bain Bridge Book, Philadelphia, 1999.

Joyce Gavin, *La méthode Pilates*, éd. Parragon, 2007.

Rael Isacowitz, *Le Pilates. La véritable encyclopédie de la méthode Pilates*, éd. De Vecchi, 2008.

Dominique Praud, *L'accès au langage, dossier sur la méthode Pilates*, Cahier Alfred Binet (Éducation, psychologie et science de l'enfance), n° 665, Éres Revue.

## Sitios

[www.fpmp.fr](http://www.fpmp.fr)

Sitio de la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (Federación de Profesionales del Método Pilates, Francia)

Para que la enseñanza del método Pilates sea reconocida como un verdadero oficio, la FPMP (anteriormente FF3P) se dedica a construir y mantener una comunidad profesional alrededor del método Pilates, y dar a conocer al público los beneficios de una práctica de calidad, supervisada por profesionales formados de manera específica para esta enseñanza. La FPMP ha creado un sello de Calidad llamado Certificación FPMP para los profesionales, y autoriza escuelas de formación.

<https://www.pilatesmethodalliance.org>

Creada en 2001 en los estados Unidos, la Pilates Method Alliance (PMA) es una asociación internacional que reúne los profesionales (profesores, formadores, estudios, etc.) del método Pilates.

Su misión es que se reconozca la enseñanza del método Pilates como una verdadera profesión, definiendo criterios de certificación (base de datos de los profesionales certificados). La PMA también tiene como objetivo promover ante el público los beneficios de la práctica del método Pilates.