

El éxito del Pilates

Pilates es en la actualidad el método de entrenamiento físico que más rápido está creciendo, y los expertos afirman que el *boom* fuerte está todavía por llegar. “Donde haya gente, hay Pilates” dice Ken Endelman, presidente de la primera marca de equipamiento del Método, Balanced Body. Ante esta realidad, los centros deportivos que no lo introducen se están quedando atrás. Pilates triunfa pero, ¿dónde está la clave de su éxito?

Ritmo de vida actual

Estamos viviendo un cambio significativo en las prácticas deportivas, donde el enfoque de la unidad “cuerpo-mente” se está integrando cada vez más. El estrés, el sedentarismo y los males posturales han hecho que actividades como el Yoga, el Tai chi, el Stretching o el Pilates estén conquistando las salas de los gimnasios.

Sin duda, de todas estas actividades el Método Pilates es el que más se está imponiendo, pues es la que mejor encaja en una sociedad occidental, con ansias de técnicas eficaces y resultados rápidos. La mayoría de las disciplinas holísticas que se ofrecen tienen sus raíces en otras culturas, e implican un componente espiritual al que muchos clientes de centros deportivos son reacios. En cambio, el Pilates ofrece una actividad más terrenal: trabaja el cuerpo desde la conciencia corporal, pero sin ir más allá. El practicante común busca ir al centro, realizar su clase y llevarse el trabajo puesto. Nada más. Y esto el Pilates lo cumple muy bien.

Para todos los niveles

A pesar de resurgir a partir de la práctica de los bailarines profesionales, el éxito masivo del método se debe a que todo individuo puede practicarlo. Cualquiera puede encontrar ganancias a su medida, sin importar la edad ni la capacidad física o el nivel de elasticidad que tenga. Hay muchas adaptaciones y niveles de dificultad que se adaptan perfectamente a cada persona. Es fascinante cómo la práctica regular mejora notablemente el rendimiento físico e intelectual, y aporta una agradable sensación de desahogo y vitalidad.

Más allá de estar en forma

El Método nació como una técnica de acondicionamiento físico pero, su condición de “alta calidad por encima de la cantidad” han hecho de él una disciplina de educación postural

similar a las técnicas Alexander, Feldenkrais o Rolfing. Los resultados de su práctica van más allá de sentirse bien o estar en forma: trabaja la musculatura profunda y la superficial, y supone una potente herramienta de perfeccionamiento técnico (tanto a nivel de atletas profesionales como de la población en general). Teniendo en cuenta que la primera causa de baja laboral proviene de los problemas posturales, Pilates se presenta como una auténtica vía de salvación.

Además, está seriamente considerada por muchos médicos, kinesiólogos y fisioterapeutas para rehabilitar con éxito muchos problemas de salud, tales como problemas de columna, hernias o lesiones musculares. Estos recomiendan su práctica por encima de la natación, que está siendo desbancada como “actividad – cajón desastre” después de haber detectado cierto factor de riesgo en la misma.

En las Facultades de Fisioterapia y Educación Física ya no es extraño ver el método introducido en los programas educativos, incluso hay hospitales que han destinado plantas especiales de Pilates para complementar el tratamiento de sus pacientes. Es el caso del San Francisco Hospital en California o del Medical Center en Tel Aviv, por ejemplo. *Son las nuevas tendencias.*

Famosos y medios de comunicación

Tras la muerte de Joe (Joseph Pilates) en 1967, varios de sus estudiantes se animaron a continuar su trabajo. Uno de ellos, Ron Fletcher, ex-bailarín de Marta Graham y alumno de Pilates a consecuencia de una lesión crónica de rodilla, abrió un estudio en los Ángeles, donde atrajo a muchas celebridades de Hollywood. El poder mediático no tardó en divulgar los beneficios del método por todo el mundo y su popularidad creció. Automáticamente se asoció a método milagroso, válido para absolutamente todo: salud, belleza, éxito profesional, pérdida de grasa... Si lo practican los famosos será que vale la pena...

No es necesario invertir en campañas publicitarias. El marketing está hecho; la palabra Pilates vende y el negocio promete.

Resultados verdaderos

Por suerte esta moda cumple los beneficios que promete. Dejando de lado el *boom* mercantil, Pilates es una técnica extremadamente eficaz reintegrando la armonía muscular y la alineación corporal. Mejora el control, la flexibilidad, la coordinación y la fuerza de los músculos y supone una alternativa para aquellas personas que buscan solucionar problemas de flaccidez o hipotonía. ¿Qué más podemos pedir?

El porvenir de los instructores

Los instructores de fitness ven en el Pilates la culminación de muchos años de experiencia en el mundo de la actividad física y la posibilidad de alargar varias décadas su vida laboral.

De Pilates se dice que es el Arte de la Biomecánica y la esencia de cualquier movimiento. Su filosofía pasa por el alto respeto a la anatomía humana. En él no se dan fuertes impactos, siendo su práctica regular la mejor prevención de lesiones. Un profesional del Método puede impartir clases toda su vida y eso no tiene precio.

Tampoco le faltará el trabajo. La demanda de profesionales cualificados es cada vez mayor. La popularidad generada crece por delante de la formación de expertos competentes y capacitados para impartir clases con garantías. De esta manera el éxito del Pilates pasa, sí o sí, por una buena formación. Los centros deportivos que quieren

Salud, bienestar, calidad de vida. Pilates promete.
Hoy, millones de personas practican el Método en todo el mundo,
y los números continúan creciendo.
Desde Balanced Body, os invitamos a formar parte de esta realidad.
El éxito está asegurado!!!

Balanced Body es la mayor empresa de equipamiento de Pilates del mundo. Fue la primera en actualizar las máquinas de J. Pilates y de crear una línea de ingeniería, material y tecnología. Sus innovaciones se han registrado en 17 patentes en los EEUU.

