

PILATES

¿Qué es el método Pilates?

Principalmente es una actividad física que va dirigida a restablecer las curvas naturales de la columna, alargar, tonificar y destensar la musculatura estabilizadora más cercana a la misma.

Es un trabajo de tonificación especialmente dirigido al núcleo o centro de nuestro cuerpo, "Power house".

La musculatura del núcleo la componen todos los grupos musculares del abdomen, oblicuos, transverso, recto abdominal, cuadrado lumbar, suelo pélvico y todos aquellos músculos que rodean la pelvis, abductores y adductores. El trabajo de alargamiento y tonificación ayuda a que esta zona sea más funcional, y hace que tengamos más estabilidad, ya que trabajaremos a la larga desde el centro, evitando tensiones innecesarias, sobre todo en la espalda. Es igualmente importante la conexión y correcta alineación con el resto del cuerpo, o sea, cabeza, cuello, hombros y extremidades superiores e inferiores, tratando al cuerpo como un todo integrado.



Creado por Joseph Pilates, nacido en Alemania en 1880, estudioso de actividades físicas con el fin de mejorar su precaria salud. Él y su mujer Clara, enfermera, abrieron su primer estudio en 1923 en New York. Consiste en la fusión de gimnasias como la sueca o de rehabilitación, típicas del mundo occidental, con disciplinas como el Karate y el Yoga de la cultura oriental.

¿Cómo se trabaja?

Tratamos al cuerpo como un todo integrado, y para conseguirlo trabajamos principalmente:

- El alargamiento y la elongación, lo que conlleva la buena alineación postural y una correcta colocación y conexión muscular.
- Una respiración abdominal fluida con el movimiento, lo que desarrollará la musculatura del centro, que en gran parte está colocada rodeando el sistema respiratorio, y el diafragma, músculo por excelencia de la respiración. Así mismo una respiración más profunda va unida a relajación y a mayor control en la ejecución.

En todos los ejercicios aplicamos lo anteriormente dicho, con lo cual siempre buscamos un movimiento armónico y de calidad.

Por estos motivos, las clases no son numerosas, máximo ocho personas, y no repetimos más de ocho a diez veces cada ejercicio.

¿Cuáles son los resultados?

Los alumnos se sienten más equilibrados y ágiles, siendo la progresión evidente del comienzo al final del curso. Los ejercicios que cuestan realizar en un principio al final resultan placenteros y fáciles.

Hay un importante trabajo de tonificación, sobre todo de la musculatura del centro, aumentando la intensidad de trabajo según va progresando el curso, lo que conlleva a un mayor control de la citada musculatura.

El trabajo de alargamiento está presente siempre, con lo que se sale de la sesión con sensación de haber crecido.

Se aprende a ser más consciente de la postura y se corrigen malos hábitos, aplicándolo a la vida cotidiana, lo que evitará en un futuro posibles tensiones e incluso lesiones, sobre todo de espalda.

Se obtienen resultados positivos de alivio y mejora en algunos casos de personas con lesiones como: Hernias, dolores de espalda en general, desgastes, artrosis, escoliosis y en algunos casos de fibromialgias.

Para ayudar a que la actividad sea más eficaz utilizaremos otras técnicas compatibles con Pilates, como son el Método Franklin y Girokinesis. No nos cerramos sólo a la técnica clásica del Método Pilates, sino que abrimos puertas a todas aquellas actividades que ayuden a mejorar y a enriquecer nuestras clases.

Así mismo, utilizamos material de suelo como el Fit-ball o balón grande, el Bosu o media esfera, Chi Ball o pelota pequeña, bandas elásticas y bancos. Esto enriquece la clase y la hace más variada.

Cada uno tenemos un cuerpo diferente, por lo que las clases se ajustan a las necesidades de cada alumno.

Horarios y días

2 sesiones a la semana de 60 minutos

LUNES y MIÉRCOLES

Tardes

Profesora: Marié González Fernández

Formada en Danza Contemporánea, actualmente forma parte del grupo Kon-mocion con Becky Siegel. Su primer contacto con Pilates fue en la escuela Laban Center, en Inglaterra, una de las cunas del Pilates. Formada como instructora de Pilates Suelo por la escuela "Pilates i mas", dirigida por Teresa García Pastor y Rafael Domínguez. Pertenece a la primera promoción de monitores de Pilates formados en la Escuela Navarra y Vasca de Pilates, dirigida por Eva Espuelas, donde igualmente ha realizado el curso de instructor MatWork avanzado. Formación en Suelo Pélvico y Embarazo con Lidon Soriano. Pertenece a la Asociación Navarra de Pilates, donde periódicamente continúa actualizando su formación en esta disciplina. Última formación realizada en técnica de Marcha Nórdica.

MÉTODO FRANKLIN

Practicante y estudioso de la Danza, reside en Inglaterra, donde desarrolla su propio método, el cual ayuda a mejorar la conciencia mental y corporal, las interacciones mente-cuerpo y la calidad de movimiento principalmente.

GIROKINESIS

Creado por Juliu Horvath; bailarín clásico retirado por una lesión del tendón de Aquiles, practica yoga y crea su propio método uniendo estas dos disciplinas que él mismo enseña actualmente.

MARTES Y JUEVES

Mañana

Tarde

Profesora: Elena Díaz

Gimnasta y entrenadora de gimnasia rítmica. Instructora de Fitness en las especialidades de Aerobic, Mantenimiento y Aerogimnasia. Profesora de Educación postural y gimnasia correctiva. Instructora del Método Pilates. Formada en Pilates Suelo y Pilates Máquina por la Escuela "PILATES i más" dirigida por Teresa García Pastor y Rafael Domínguez. "Instructor Matwork Avanzado" por la "FNEID" en la escuela de Pilates "Eva Espuelas" en las especialidades de Girokinesis impartido por Ramón Rosanas, Método Franklin dirigido por Eva Pedemonte, Pilates adaptado a mayores impartido por Susana Aznar, Pilates con complementos dirigido por Eva Espuelas, Pilates para embarazadas impartido por Gabriela Solini, Pilates Avanzado dirigido por Ramón Rosanas.

Los grupos son reducidos. Máximo 8 personas

Eso posibilita que las clases se ajusten a las necesidades de cada persona y la atención puede ser individualizada.