



Según Teresa Moreno y Reinaldo Bello, directores de Reyter Pilates -que tiene una amplia experiencia en el área y el único que posee la representación de Polestar Education- indican que "Pilates enlaza la tonificación, la elongación, la postura, la alineación, la integración del movimiento y la respiración corporal".



## LO MEJOR DE ORIENTE

El método Pilates es un programa de acondicionamiento físico que mejora el control, la flexibilidad, coordinación y fuerza de los músculos, como una unidad integrada, mejorando la postura, la respiración y aumentando la eficiencia del movimiento. Pero, hay que tener cuidado. No todos los centros están certificados. Dialogamos con Teresa Moreno y Reinaldo Bello, directores del Centro Reyter Pilates, que es el único en Chile con certificación en rehabilitación y es el único que está afiliado a *Pilates Method Alliance*, una organización que regula el Pilates en el mundo.

por **Andrea Munizaga**

**P**ilates es una técnica de ejercicios que mezcla gimnasia, kinesiología y yoga, permitiendo tonificar, elongar y rehabilitar nuestro cuerpo, utilizando para ello ciertos aparatos especiales que ayudan a realizar los ejercicios, no comprometiéndolo otras áreas del cuerpo.

Joseph Pilates, el creador de la técnica, pensaba que el ejercicio debía comenzar tomando conciencia de cada parte del cuerpo como un todo y que, fortaleciendo el centro de energía de cada persona, se podía lograr el movimiento libre del resto del cuerpo. Bajo estas premisas diseñó una serie de ejercicios donde el control de los movimientos y la correcta alineación se enlazan íntimamente.

El beneficio principal de la técnica es que pueden realizarla individuos de perfiles completamente diferentes, ya sea mujeres embarazadas, como atletas de elite, grupos sedentarios, o bien de 3ª edad.

### La flexibilidad del yoga y la paz espiritual del Tai chi

Pilates combina la flexibilidad del yoga, la paz espiritual del Tai chi y el vigor de la gimnasia. Para Reinaldo Bello "en Pilates los ejercicios siempre son diferentes para cada persona. Uno no mira lo que hace el de al lado. Lo que importa es el trabajo de tu cuerpo, no es una competencia. Se trata de crear un ambiente calmado, a media luz, sin stress".

### -¿Qué tiene Pilates que lo está convirtiendo en una de las técnicas preferidas por la gente que practica la vida sana?

**-Reinaldo:** Lo que tiene Pilates es que es un ejercicio de la mente y el cuerpo. Es el método idóneo para entender el movimiento de una forma inteligente y sana, sin que el ejercicio repercuta negativamente sobre la persona.

Por ejemplo, correr es muy bueno, pero trae problemas de desgaste de meniscos y en la columna vertebral, por el impacto que se recibe. Pilates no tiene impacto. Es bueno para elongar y tonificar los músculos y no para crear grandes volúmenes de músculos. La persona se concentra en el movimiento, en sí mismo. Logra movilidad, tonicidad, flexibilidad y plasticidad en sus movimientos. En Pilates se trabajan tres aspectos de la persona: cuerpo, mente y espíritu. En las actividades físicas se trabaja la voluntad. Pilates forma el espíritu. El trabajo con las máquinas es un reto en sí.

### -¿Cuáles son sus beneficios?

**-R.:** Nuestra escuela posee un sistema de 5 mil ejercicios, con tres tipos de niveles: introductorio, intermedio y avanzado. El Pilates es un método dócil, tiene muchos beneficios para la salud de la gente, muy positivo para la parte psicológica y fisiológica.

Si tienes una dolencia de caderas o meniscos y sales a trotar, te duele. En Pilates no, porque estás recostado o sentado la mayor parte del tiempo. Contrarrestas la gravedad y el peso del cuerpo. Eso produce movimientos limpios y organizados mediante seis principios: respiración axial y central, eficiencia del movimiento, articulación de columna, alineación e integración. Logras entender tu cuerpo y usas movimientos inteligentes en el espacio, y logras un beneficio fisiológico y psicológico para ti. Porque no compites con otra persona. Es tu cuerpo y tus movimientos en función de un movimiento inteligente. Aquí prima la calidad por sobre la cantidad. El control del movimiento.

Con Pilates uno respira, te tonificas, elongas, no sales cansado. No hay impactos en el cuerpo. Además, al transpirar muy poco, no pierdes sales minerales ni agua.

**-Teresa:** Pilates permite reconocerse a sí mismo. No se trata de tener un cuerpo por banalidad, sino por

## Y OCCIDENTE

sentirse bien y también de estar bien para los demás.

### -¿De qué manera Pilates entrega una mayor conciencia corporal?

**-T.:** Nosotros trabajamos la alineación con la imaginación. Cada persona va alineando su cuerpo, no de acuerdo con nociones de anatomía, sino de acuerdo a una analogía. Por ejemplo, utilizamos mucho la imagen del collar de perlas aludiendo a la columna vertebral, en que las vértebras son las perlas y la columna, el hilo. Es muy fácil y todas las personas comprenden esto.

**-R.:** Tener conciencia corporal es conocerse interior y exteriormente. Es saber dónde está ubicado tu cuerpo en el tiempo y el espacio. Saber qué músculo mueves. A través de la imaginación -usamos imágenes verbales o táctiles- ayudamos al cuerpo de la persona y lo guiamos a ge-

nerar el movimiento adecuado. La conciencia corporal es entender el cuerpo en el tiempo y el espacio, basado en un movimiento inteligente.

### -¿Cuál es la importancia de la respiración en Pilates?

**-R.:** La respiración no se practica de cualquier modo en Pilates. Se inhala por la nariz y se exhala por la boca, trayendo como resultado el movimiento de la caja torácica. Cuando uno no tiene conciencia de respirar, normalmente lo hace inadecuadamente y no ocupamos todos los músculos que debiéramos.

Al respirar erradamente no se oxigenan bien las células del cerebro ni los músculos que están trabajando y se crea una deuda de oxígeno en el movimiento. Se acumula el ácido láctico en el músculo y, con el tiempo, hay una fatiga local o general.

**NOS FOCALIZAMOS EN LOGRAR UN MOVIMIENTO INTELIGENTE SIN PRODUCIR DOLOR. NO NOS CENTRAMOS SÓLO EN LA ESTÉTICA INDIVIDUAL. SI LOGRAMOS ESO, MEJOR, PERO PRIMERO VAMOS A LA CALIDAD, NO A CREAR CUERPOS PERFECTOS. APUNTAMOS A GENERAR MOVIMIENTOS INTELIGENTES SIN PRODUCIR DAÑOS.**



Según Teresa Moreno directora de Reyter Pilates, Pilates "optimiza el control, la flexibilidad, la coordinación y la fuerza de los músculos en forma integral".

## REYTER PILATES

Es el Representante Oficial de Polestar Pilates Education (www.polestareducation.com). Es el único Centro de Pilates en Chile con Certificación Internacional. Posee discípulos de Argentina, Brasil y Colombia. Es el único en el país con Certificación en Rehabilitación, lo que hace que tenga convenios con las *Isapres Banmédica y Vida Tres*.

### Más información:

Reyter Pilates  
Isabel La Católica 6492,  
Las Condes-Santiago.  
Fono 2128672 09-3348883.  
pilates@reyter.cl  
www.reyter.cl

Si uno respira correctamente hay oxigenación de los músculos y la consiguiente fatiga local, se retarda o no aparece. Además, la respiración facilita el movimiento, o lo dificulta. Nosotros usamos la respiración con varios objetivos fisiológicos: facilitar el movimiento, dificultarlo, calmar a la persona con la respiración. Es un instrumento eficaz.

### -¿En qué sentido, en Pilates se unen Oriente y Occidente?

**-T.:** Pilates es una recopilación de diferentes ciencias y tendencias. En Pilates se integran el Tai-chi y el Yoga.

**-R.:** Joseph Pilates, el creador de la técnica, adoptó algunos movimientos del Yoga, como la "Cobra", que él llama "El Cisne". Del Tai chi tomó algunos movimientos de relajación y respiración; también estudió Feldenkrais. Unió todo y creó un método, que él llamó "Controlgy" o "Controllogía". Luego de su muerte, sus alumnos lo denominaron Pilates.

### -¿Cuál es la relación entre desarrollo espiritual y Pilates?

**-R.:** Pilates hace que la persona se desafíe a sí misma. La persona logra hacer un tipo de movimientos que antes no podía hacer. El tener control de su cuerpo, de sus movimientos, repercute en su vida >>



Mediante el uso de distintos aparatos especialmente diseñados, que tienen cuerdas, poleas y resortes o en el suelo, utilizando pelotas, ligas y aros, se ejecuta una metódica y consciente serie de ejercicios que están diseñados para ejercitar cada músculo en su máxima extensión.

**ES BUENO FIJARSE QUE EL INSTRUCTOR QUE HACE LAS CLASES TENGA RELACIÓN CON ALGÚN ÁREA DEL CUERPO, Y QUE POSEA ALGUNA CERTIFICACIÓN Y NO HAYA APRENDIDO POR UN LIBRO O UN VIDEO. HAY RIESGOS DE LESIONES POR EJERCICIOS MAL ENSEÑADOS.**

>> cotidiana. La calidad de vida de las personas aumenta, su capacidad física se incrementa, la parte psicológica, volitiva y la autoestima se elevan mucho.

### -¿Existen distintos estilos de Pilates? ¿Cuáles son sus diferencias?

**-T.:** Los descendientes de Pilates son diez o doce personas. Cada uno llegó a Joseph Pilates desde diferentes profesiones. Una era enfermera, otros bailarines, asistentes sociales, etc. Algunos por patologías o lesiones, llegaron a rehabilitarse. Cuando murió Pilates, se unieron todos menos una, que era bailarina rusa, y no quiso unirse al grupo y continuó haciendo un Pilates tradicional. Entre el resto, algunos se juntan cada cierto tiempo, otros continuaron por sí solos y han elaborado sus propias técnicas siguiendo, más o menos, los mismos principios, acentuando unos más que otros.

En Chile se ve una tendencia a enseñar un Pilates más rígido. Lo que dijo Pilates 30 ó 40 años atrás lo quieren mantener tal cual. Nosotros vamos más allá. Analizamos la dimensión científica del movimiento. Apuntamos a la biomecánica. Nos interesan mucho las patologías del movimiento, los traumas. Analizando el movimiento y a la persona, adecuamos los ejercicios de Pilates. Es decir, aplicamos Pilates con ciertas modificaciones según su condición. Adaptamos la técnica a la edad y la patología. La ciencia ha avanzado mucho desde la muerte de Pilates y nosotros nos preocupamos de aplicar la nueva ciencia al movimiento.

Es bueno fijarse que el instructor que hace las clases tenga relación con algún área del cuerpo, y que posea alguna certificación y no haya aprendido por un libro o un video. Hay riesgos de lesiones por ejercicios mal enseñados. En Chile no hay escuelas se-

rias. Nosotros no somos una escuela, sino que representamos una escuela internacional y damos cursos y llevamos ya tres años de vigencia en el país. Hay que tener cuidado con la elección.

### -¿De qué manera Reyter Pilates se distingue del resto de las academias?

**-T.:** Somos los únicos en Chile afiliados a la entidad *Pilates Method Alliance*, que es una organización que regula el Pilates en el mundo. Quienes entran ingresan por sus títulos, no por dinero. Los títulos los revisan y comprueban que hayan estudiado en esa escuela y que tienes una trayectoria. En nuestro caso, todos los profesores que se ponen frente al cliente estudian en la escuela internacional.

El Centro Reyter Pilates funciona con una atención personalizada y se centra en el bienestar físico y la armonía estética de cada persona que quiera corregir lesiones, problemas posturales o desequilibrios corporales.

Realizamos un completo chequeo y se diseña un plan a seguir de acuerdo a los requerimientos de cada persona. Nuestra especialidad es *Pilates Mat*, (Suelo), *Pilates Allegro* (Reformer), *Pilates Studio* (Fitness) y *Pilates Rehabilitación* (Kinesiología). Nuestros profesores están certificados, al igual que nuestras máquinas están certificadas a nivel internacional. Eso es muy importante.

**-R.:** Como escuela nos enfocamos hacia la salud de las personas, a la rehabilitación y a la calidad de vida. Nos focalizamos en lograr un movimiento inteligente sin producir dolor. No nos centramos sólo en la estética individual. Si logramos eso, mejor, pero primero vamos a la calidad, no a crear cuerpos perfectos. Apuntamos a generar movimientos inteligentes sin producir daños >>