

Reyter Pilates: Salud y vida para su cuerpo

una clase de Pilates puede parecer lenta, monótona y de poco esfuerzo. Sin embargo, es imprescindible vivir esta disciplina física que es capaz de dar la elasticidad de un bailarín, la fortaleza de un gimnasta y restaurar el equilibrio muscular del cuerpo y mejorar la postura. Es un programa de acondicionamiento que, desde 1920, ha ayudado a innumerables personas a definir, desarrollar y transformar su cuerpo. El método Pilates, creado por un atleta alemán, mejora el control, la flexibilidad, la coordinación y la fuerza de los músculos, como una unidad integrada. Además, corrige la respiración y aumenta la eficiencia del movimiento.

También podemos conceptualizar el término Pilates como una técnica de ejercicios que entrelaza la gimnasia, la kinesiología y el yoga, permitiendo tonificar, elongar y rehabilitar nuestro cuerpo. Como dijo el mismo Joseph Pilates: "mi trabajo se adelanta a mi época en 50 años". El sistema de ejercicios insiste en la alineación corporal y en la respiración correcta, utilizando los abdominales, la base de la espalda y los glúteos como sustento. Este conjunto de grupos musculares lo llamó *Power House*, que se refiere a una especie de centro de ener-

gía. El fortalecimiento de éste permite el libre movimiento del resto del cuerpo. Por ello, Pilates permite entrar en contacto con "el centro del cuerpo", con la fluidez y coordinación del movimiento de una manera mucho más clara. El método Pilates reúne filosofías orientales y occidentales de acondicionamiento físico y mental. Esta combinación, entre una fortaleza física superior y un mayor rango de movimiento, posibilita un eficiente desempeño y funcionamiento de nuestro cuerpo. Docentes, terapeutas, bailarines, actores y atletas, han reconocido el Pilates como un sistema de entrenamiento físico de excelentes cualidades terapéuticas y educacionales. Los ejercicios son efectuados en diferentes posiciones, evitando impacto o presiones sobre los músculos, articulaciones y tejidos, todo ello supervisado por entrenadores calificados. Parte del método se desarrolla en el piso, sobre colchonetas, donde se ejecuta una cuidadosa y consciente serie de ejercicios, en coordinación con la respiración. Se trabaja en posición horizontal, lo que reduce al mínimo el efecto de la gravedad. En esta técnica no son necesarias largas jornadas de trabajo. Las repeticiones son pocas y de corta duración. Es por

* Por Teresa Moreno Luengo

Pilates es un método de acondicionamiento físico creado por Joseph Pilates hace más de 80 años. Su popularidad se extiende por todo el mundo gracias a que sus seguidores provienen de grupos tan diversos como la danza, la música, el cine y el deporte. Este método mezcla la tendencia del ejercicio occidental –más dinámico y centrado en la musculatura– con la filosofía oriental, que trabaja el control corporal y la fluidez, basándose en la respiración y en la relajación.

MEDICINA DEL ALMA

SINTERGETICA Chile 2006

PRIMER NIVEL

*Módulo III: 01 al 04 de septiembre
Dr. José Felipe Duque N.
Biocibernetica, medicinas vibracionales y ciencias de la conciencia.

*Módulo IV: 08 al 11 de diciembre
Dr. Alejandro Posada B.
Sanación y sintergética en la práctica.

SEGUNDO NIVEL

*Módulo II: 04 al 07 de agosto
Dr. Alejandro Posada B.
Electromagnetismo

*Módulo III: 13 al 16 de octubre
Dra. Federica Freydel M.
Neurosintergética

*Módulo IV: 24 al 27 de noviembre
Dr. José Felipe Duque N.
Auriculo Medicina

*Los interesados pueden participar en cualquier módulo aunque no hayan realizado los anteriores.

Los cursos se imparten en la
Cámara Chilena de la Construcción.
Av. Providencia 1925, Santiago.
\$135.000 cada módulo

El plan de estudio en Sintergética integra distintas disciplinas y filosofías de la salud de manera armónica. La formación básica tiene dos niveles: el primero consta de cuatro módulos y el segundo, cuenta con siete módulos. Cada módulo dura cuatro días, tres teóricos y uno práctico. La Sintergética es un conocimiento abierto para todo tipo de público, en especial, para los profesionales de la salud y para los terapeutas que trabajan con terapias complementarias.

Patrocina: Ministerio de Salud

Organiza: ViaVida Chile Ltda.

Av. 11 de Septiembre 1945, Of. 1107

Tel.: (02) 469 2149 • Cel.: 0 92162650

E-mail: carmenpsc@gmail.com

Página web: www.sintergetica.cl

Atención de lunes a viernes
entre las 12:00 y las 18:00 hrs.

ello que pasa a ser una alternativa para aquellas personas que buscan solucionar problemas de flaccidez y de salud tales como columna, hernias, lesiones musculares, etc.

Para la práctica de esta disciplina es necesaria la utilización de ciertos aparatos especiales que ayudan a la persona a realizar los ejercicios y a no comprometer otras áreas del cuerpo. Por citar algunos nombres se utilizan el Reformer, Trapecio, Silla, Barril (alto y bajo), Unidad de Muro, Clinical Reformer, entre otros.

En América del Sur, su práctica se ha desarrollado principalmente en Brasil, Argentina y ha entrado con gran fuerza durante los últimos años en México, Colombia y Chile.

¿Por qué aprender el método Pilates?

Porque todos los seres humanos tenemos algo de nuestro cuerpo "fuera de balance", lo cual es algo que se puede alinear. Muchas veces el desbalance proviene de lastimaduras o accidentes mal trabajados en el pasado.

Este método difiere de todas las terapias conocidas, porque da fuerza a todo el cuerpo, no sólo al área dañada. Joseph Pilates, creador de la técnica, descubrió que el cuerpo se "lastimaba" porque algunas áreas estaban débiles por falta de entrenamiento adicional adecuado".

Lo atractivo que tiene este sistema es que puede satisfacer ciertas necesidades y cumplir las expectativas de todo tipo de persona, ya que un adulto mayor, alguien que tenga lesiones de espalda u otro tipo de daño pueden aventurarse sin correr riesgos. Por otra parte, este método también es capaz de ofrecer beneficios a un bailarín de primera fila o un atleta destacado.



Principios básicos

1. **Respiración.** La enseñanza de la respiración es para facilitar la estabilización y la movilización de la columna vertebral y las extremidades. Ciertos patrones de respiración defectuosa pueden ser el origen de dolores y disfunciones motores comunes. La respiración diafragmática hace posible una conexión que transmite eficientemente las fuerzas a través de todo el cuerpo.



2. **Elongación axial, control central.**

Se pueden abordar desde cuatro enfoques: anatomía, biomecánica, control motor, bioenergética. Sintetizando el principio de elongación axial, la columna se dispone en su óptima orientación para un movimiento eficiente.

3. **Eficiencia del movimiento (cabeza, cuello y hombros).** La organización y facilitación adecuada de las extremidades superiores previene posibles lesiones en estas articulaciones y estructuras circundantes.

4. **Articulación de columna.** Una buena alineación entrega una eficiente transferencia de fuerzas al esqueleto,

obteniendo movimientos exitosos.

5. **Alineación y postura.** Ha sido adoptado fuertemente en el campo de la rehabilitación. El alineamiento preciso de la extremidad superior e inferior es esencial para transferir eficientemente las fuerzas.

6. **Integración de movimiento de pelvis, columna torácica, cabeza y extremidades.**

La correcta aplicación de los principios anteriores induce a un adecuado aprovechamiento de cada movimiento, concluyendo en un entrenamiento de pocas sesiones y obteniendo una excelente tonificación.

Beneficios del método Pilates

- Movimientos suaves, largos, pausados y eficaces.
- Elongación y estiramiento.
- Mejoramiento cardiovascular.
- Mejoramiento generalizado del organismo.
- Rehabilita de diferentes patologías de la columna.
- Fortalece, tonifica, da flexibilidad, equilibrio, alineación y respiración adecuada.
- Modela en forma uniforme el cuerpo "como un todo".
- Mayor vitalidad, tanto intelectual como física.
- Mejora la autoestima.
- Mente más activa y alerta.



Reyter Pilates

El surgimiento de Reyter (rehabilitación y terapia), pionero en Chile, trata de brindar en nuestro país una alternativa de rehabilitación (ya sea para síndromes, problemas de columna, secuelas de accidentes, tonificación, hipotonía, estrés, etc.) a aquellas personas que lo requieran o para quienes deseen integrarse en un grado más normal a la sociedad.

La técnica tiene un potencial inmenso para la rehabilitación. Cuando hablamos de Pilates clínico, el trabajo es individual. Está especialmente recomendado para problemas relacionados con el esqueleto y el sistema muscular. También es una alternativa para aquellos que se esmeran en obtener una condición física saludable.

Historia del ejercicio

El método Pilates fue creado y desarrollado por el atleta Joseph Hubertus Pilates. Joseph nació en 1880, en

Alemania, y en 1912 se trasladó a Inglaterra. En ese país se ganó la vida como boxeador, artista circense e instructor de defensa personal. Dos años después, durante la Primera Guerra Mundial, fue arrestado e internado en un campo de concentración por ser alemán. Allí se empleó como

enfermero y comenzó a desarrollar un método para mejorar la salud de otros internos. Al terminar el conflicto bélico, fue dejado en libertad y regresó a su país, donde siguió desarrollando su método, llamado en ese tiempo, controllogía (más tarde conocido como Pilates), que incluía la rehabilitación de los heridos de guerra. Luego se fue a Estados Unidos, donde fundó su propio centro y su labor comenzó a ser reconocida, en especial entre bailarines y atletas. Desde entonces, esta disciplina ha evolucionado de 34 a más de 500 ejercicios -que combinan técnicas de yoga, elongación y respiración-, y se ha extendido por todo el mundo.

* Directora del Centro Reyter Pilates, establecimiento que representa oficialmente en Chile a Polestar Pilates Education. Mayores informaciones: Tel.: 212 8672. Página web: www.reyter.cl

Aloe Vera
Un regalo de la naturaleza

Presentación: Frasco 1000 ml., 500 ml. y 200 ml., sabor natural y miel.

Av. Grecia 1670 • Nuiñoa, Santiago
Fonos: 238 7651 - 237 9830 • Fax: 239 7604
E-mail: greenmedical@entelchile.net
www.greenmedical.cl

Green Medical

CALCIO + 9 VITAMINAS
Para un sano desarrollo físico y mental de su hijo.

KINDERVITAL

• Fórmula líquida, para una absorción más rápida y eficaz.
• No contiene aditivos sintéticos, ni conservantes, ni colorantes.
• De agradable sabor.
• Sin gluten, sin lactosa.

A LA VENTA EN FARMACIAS HOMEOPÁTICAS, FARMACIAS NATUROPLAS Y FARMACIAS INDEPENDIENTES DE TODO EL PAÍS
ventas@salus.cl

Fabricado en Alemania por **Salus-Haus**
Distribuido en Chile por **Salus-Floradix-Chile**