



  
**enplenitud.com**  
*para jóvenes de cualquier edad...*

# Introducción a Pilates

Utiliza esta rutina de pilates especialmente diseñada para ofrecerte un conjunto de ejercicios equilibrados y desafiantes. Esta rutina es apropiada para todos los niveles. La consulta previa con un profesor es siempre recomendable.

En cualquier caso, lo primero que debemos hacer es encontrar la posición neutral de la espina.

### Cómo encontrar la posición neutral de la espina

La espina neutral es la posición natural de la espina cuando todas las partes del cuerpo se encuentran correctamente alineadas. Conocer la espina neutral es crucial para hacer cualquier ejercicio de pilates en forma adecuada. Éste es el primer ejercicio que debes hacer para comenzar a practicar pilates. Si puedes lograr esto —que es muy fácil— podrás hacer pilates.

1. Recuéstate sobre tu espalda con tus piernas flexionadas y tus pies planos sobre el piso. Asegúrate de que tus piernas estén paralelas a tus talones, rodillas, y caderas, formando una única línea. Las puntas de tus pies deberán estar apuntando directamente al lado opuesto de tus caderas, y no hacia los costados. Deja que tus brazos descansen a los costados de tu cuerpo.
2. Relaja tu cuerpo, tu cuello y tu mandíbula. Asegúrate de que tu espalda esté en completo contacto con el suelo. Tus hombros deben estar relajados y despegados de tus orejas, y la caja torácica debe apostarse con las costillas pegadas al piso.
3. Respira profundamente y deja que tu respiración se mueva en la parte posterior de la caja torácica y llene sus laterales en lugar de sólo inflarte hacia arriba.
4. Ahora imagina que hay una copa de agua reposando sobre tu abdomen inferior, sólo algunos centímetros por sobre

tu ombligo. De seguro, no querrás que el agua se derrame, así que el área deberá estar bien plana. Conseguirás que la zona esté plana permitiendo que los músculos abdominales caigan hacia tu espina. Cuando haces esto, tu pelvis permanece neutral, y yace independiente a los movimientos de los abdominales.

5. A esta altura, deberás estar bien relajado y tu cuerpo perfectamente alineado sobre el piso, con tus abdominales comprometidos y tu respiración profunda y llena. Habrá una pequeña curva separando la parte inferior del piso de tu espalda, y esto es algo propio de la posición de la espina neutral. Ésta es la curva neutral de la espina neutral. La parte inferior de tu columna vertebral no está presionada contra el suelo.

6. Tómate un minuto o dos para sentir esta posición. Es fácil y es un muy buen punto de referencia. Tu cuerpo está relajado, incluso cuando está comprometido en la postura. Tu respiración es plena y aparte de colmarte el pecho colma tu espalda. Tu cuerpo está relajado y tu caja torácica descansa sobre el suelo. Y, lo más importante, tus abdominales están contraídos y procurando que tu pelvis no se menee hacia delante o hacia atrás. Hay una ligera curva natural en la espina inferior que separa la zona del piso. Si todo es así, estás en la posición de la espina neutral.

## Cómo obtener la Curva C

1. Siéntate con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas sobre el piso. Consigue una buena posición sentado sobre tus esquiones (esas partes huesudas que sientes debajo de ti), con la cabeza apuntando hacia el techo y los hombros relajados. Asegúrate de que los pies se encuentren lo suficientemente lejos de tus caderas de modo que puedas sentarte recta. Ubica tus manos detrás de tus rodillas y deja que tus codos estén a tus costados.

2. Respira profundamente y repetidamente en esta posición. Respira desde la espina hasta la pelvis, permitiendo que el aire llene tu espalda y las costillas inferiores. A medida que sueltes el aire siente como las costillas vuelven a cerrarse. Asegúrate de dejar el pecho abierto y los hombros relajados.
  
3. Vuelve a inhalar y, cuando exhales, empuja hacia dentro tus abdominales. Haz de cuenta que alguien tiene una cinta atada a tu ombligo y que están empujándolo constantemente hacia la pared que tienes a tu espalda. A medida que tus abdominales se sumergen hacia tu espina, mantén tu cuello estirado, tus hombros relajados, y permite que la base de tu esternón se mueva hacia la parte superior del hueso púbico. Recuerda, éste no es un movimiento de colapso, sino que tiene que ver con el largo y el ancho de la espina soportada por los músculos abdominales.
  
4. Idealmente tus hombros deben estar por sobre tus caderas o simplemente frente a éstas. Estás mirando a tu ombligo y tu espalda se encuentra formando una gran C. Ésta es famosa la Curva C.
  
5. Para volver a sentarte, inhala presionando hacia tus esquineros y deja que la respiración te lleve a la posición inicial.

### Consejos

- Es conveniente que entiendas la Curva C antes de practicar cualquier ejercicio.
- No arrojes tus hombros y tu cabeza hacia atrás para comenzar a balancearte.
- Asegúrate de estar en la Curva C y de iniciar el movimiento profundizando los abdominales inferiores.

### Ejercicio de respiración secuencial

La respiración apropiada es una parte fundamental de los pi-



lates. De hecho, muchos ejercicios son enseñados con instrucciones específicas sobre cómo usar la respiración en cada uno de ellos. Con frecuencia, en nuestras vidas diarias, nuestra respiración se vuelve muy superficial, y solemos respirar únicamente con la parte superior de nuestro pecho.

En pilates, será fundamental utilizar todos los espacios de tu capacidad pulmonar. Queremos que la respiración se extienda hasta nuestros abdominales inferiores y queremos sentir que estamos llenando nuestra pelvis con aire. Asimismo, queremos que nuestras costillas se expandan hacia fuera para acomodar el aire, especialmente las costillas inferiores. Seguramente, tu profesor de pilates te indicará: “expándete lateralmente mientras respiras”. Bien, ya sabes lo que estará queriendo decir.

Cierto es que solemos olvidarnos de la parte posterior de nuestro cuerpo. Permitir que nuestra respiración se expanda completamente desde los pulmones inferiores y posteriores nos ayudará en gran forma en los ejercicios de pilates, particularmente en los ejercicios que nos demandan la contracción de los músculos frontales del cuerpo.

A veces, en una curva C o contracción profunda, puedes sentir que no tienes espacio para el aire. No obstante, encontrarás que si usas todo el espacio respiratorio que posees, incluyendo los costados y la parte posterior, serás capaz de respirar muy bien durante tu rutina.

Practica este ejercicio de respiración para principiantes destinado a aprovechar todo el espacio de respiración que posees. Puedes hacer esto recostándote sobre tu espalda con tus rodillas ligeramente dobladas, o incluso sentado mientras lees un buen libro.

1. Comienza con tus hombros relajados y bien despegados de tus orejas. Tu espina debe estar derecha, en la posición conocida como espina neutral. Si estás sentado, siente que tu peso

cae directamente a través de tus esquinones y tu cabeza flota hacia el cielo. Tu garganta está abierta y relajada.

2. La inhalación: absorbe el aire lentamente. Deja que el aire fluya secuencialmente en tu pecho superior, se expanda hacia las costillas laterales e inferiores, llene el diafragma, la espalda y la espalda inferior, y se despliegue hacia la pelvis.

3. La exhalación: deja ir el aire en la forma inversa a la que lo inhalaste. Suelta los abdominales inferiores, luego el ombligo, las costillas, y, por último, permite que el pecho se desinflen a medida que expulsas el aire.

4. Efectúa este ejercicio de respiración secuencial hasta que conozcas a la perfección el recorrido del aire en tu cuerpo.

Puntos a recordar:

- Intenta que la inhalación no afecte tus hombros. Éstos deben quedarse en su posición, relajados, y sin moverse hacia las orejas.
- Es tentador, cuando inhalamos profundamente, permitir que nuestro pecho se hinche hacia arriba, incluso hasta el punto en que nuestra espalda se empieza a arquear. Generalmente, esto significa que la respiración no está yendo hacia las costillas laterales e inferiores. En pilates, la respiración debe ser equilibrada en todo el cuerpo. Desde luego, el pecho se mueve con la respiración pero aun permanece relajado y las costillas mantienen su forma.
- Dado que éste es un ejercicio concentrado en la respiración, intenta que el movimiento de exhalación se produzca casi sin forzar tu cuerpo.
- ¡Disfruta! Hay pocas cosas que pueden sernos más productivas que una respiración profunda.

## Curl Pélvico

Este ejercicio sirve de precalentamiento para los músculos espinales y abdominales. Asimismo, trabaja la parte inferior del cuerpo y ayuda a coordinar la respiración y los movimientos.

1. Recuéstate sobre tu espalda con tus rodillas flexionadas y la planta de los pies apoyadas en el piso. Asegúrate de que tus pies, tus tobillos y tus rodillas estén alineados. Encuentra tu espina neutral: ese lugar donde permites a las vértebras naturales de la espina relajarse sobre el piso.
2. Comienza una respiración secuencial. Lleva el aire al pecho, al ombligo, y luego a la zona pélvica. Suelta el aire en sentido inverso; desde la pelvis hacia el ombligo y el pecho.
3. Exhala. Inclina la zona pélvica contrayendo los abdominales inferiores y llevando el ombligo hacia la espina. Deja que la acción presione la parte inferior de la espina contra el piso.
4. Inhala. Presiona a través de los pies y permite que el cóccix comience a doblarse hacia el techo a medida que las caderas se levantan. Sigue con la parte inferior de la columna y, finalmente, la parte media de la espina. A esta altura, estarás apoyada sobre tus omóplatos formando una línea recta desde tus caderas hasta tus hombros. Procura no arquearte más allá de esta línea recta. Asegúrate de soportar el movimiento con los abdominales y los ligamentos.
5. Exhala. A medida que expulsas el aire, usa tu control abdominal para volver a apoyar la espina sobre el piso. Comienza con la parte superior de la espalda y desciende en forma gradual, vértebra por vértebra, hasta que el cóccix se apoye en el suelo.
6. Inhala. Relájate sobre el piso y prepárate para repetir el

movimiento, iniciando desde la contracción pélvica y la exhalación.

### Consejos

- Si tienes problemas en la espalda o el cuello será conveniente que practiques el ejercicio sólo en la parte de la contracción pélvica (paso nº 3), o que te enrolles sólo en parte.
- Deja que tus hombros y tu cuello estén relajados durante todo el ejercicio.
- Es bueno tener siempre a mano una colchoneta de ejercicios.

### Estiramiento espinal

El estiramiento espinal es un ejercicio que se siente verdaderamente bien. Puede ser realizado en cualquier momento de tu rutina y es excelente para la espalda y los ligamentos.

1. Siéntate derecho sobre tus esquiones. Las piernas están estiradas en forma recta y los pies flexionados hacia atrás. Alcanza el máximo de estiramiento de tu cabeza pero deja que tus hombros permanezcan relajados.
2. Inhala y estira tus brazos hacia delante, a la altura de los hombros. Una modificación en este punto será ubicar las yemas de los dedos sobre el piso entre tus piernas.
3. Exhala a medida que te inclinas hacia delante con tu cuello en su máxima extensión y los hombros relajados.
4. Estás yendo hacia una curva C profunda. Permite que tus caderas se liberen a medida que tus dedos alcanzan las puntas de tus pies.



5. Exhala un poco más a medida que disfrutas de la plenitud de tu estiramiento.
6. Inhala cuando inicias el movimiento de los abdominales inferiores para traer la pelvis hacia arriba y enrollas la espina para sentarte.

### Modificaciones

- Si tus isquiotibiales están muy tirantes, siéntate sobre una superficie un poco más elevada, como una toalla doblada. También puedes intentar este ejercicio con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas sobre el piso.
- También es bueno hacer este ejercicio con las yemas de los dedos recorriendo el suelo frente a ti. Esta variación sacará algo de presión de los hombros y de tu espalda superior.

### El cien

El Cien es un ejercicio clásico de pilates, que trabaja la fuerza, la resistencia y la coordinación. Se debe usar la respiración y activar los centros neurálgicos al mismo tiempo.

1. Recuéstate sobre tu espalda con las rodillas flexionadas y la espinilla paralelas al piso. Coloca tus manos detrás de las rodillas. Inhala para comenzar.
2. Exhala. Lleva el mentón hacia el pecho y separa del suelo la parte superior de la espina. Los hombros son una unidad con la espalda. El ombligo se encuentra relajado en los abdominales. Mantén la posición e inhala.
3. Exhala. Al mismo tiempo, activa los abdominales y extiende tus piernas y brazos hacia la pared que tienes enfrente. Las piernas deben estar tan bajas como puedas sostenerlas sin sacudirte y sin separar la espina de la manta. Los brazos exten-

didos y también bajos, sólo a unos centímetros del suelo.

4. Cinco inhalaciones y cinco exhalaciones cortas (algo así como lo que hacen los perros al olfatear) acompañadas de un movimiento ascendente y descendente de los brazos. Asegúrate de mantener los hombros relajados. Las piernas aún están extendidas y los abdominales están muy contraídos.

5. El cien es hecho en un ciclo de 10 respiraciones completas. Cada ciclo está compuesto por cinco inhalaciones y cinco exhalaciones cortas. Continúa el movimiento de brazos al ritmo de la respiración. Mantén los abdominales contraídos. La espalda plana sobre el piso, la cabeza es la prolongación de la columna vertebral, y tu ombligo está hundido.

6. Para terminar, mantén la espina curvada mientras llevas las rodillas hacia el pecho. Sujeta tus rodillas y vuelve a apoyar la parte superior de la espina y tu cabeza en el piso. Respira profundamente.

## Consejos

- Haz que el Cien sea más desafiante: baja en nivel de tus piernas. No lo bajes más allá de ese punto donde no logras controlar el movimiento. No permitas que tu columna vertebral se despegue del piso a medida que bajas las piernas.
- Puedes modificar el Cien si tienes padecimientos en la espalda o el cuello. Puedes realizar este ejercicio con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies planas sobre el suelo. Con frecuencia, las personas con problemas lumbares suelen practicarlo de esta manera. Asimismo, puedes hacer este ejercicio con las piernas extendidas pero con la cabeza apoyada en el piso. Esta modificación es recomendable para aquellos que debe tomar recaudos relacionados a la zona del cuello.

## Estiramiento simple de pierna

El estiramiento simple de pierna es uno de los mejores ejercicios de pilates para trabajar la zona abdominal. Es especialmente bueno para los abdominales inferiores. Si tener unos abdominales marcados son tu objetivo, este ejercicio es para ti.

1. Prepárate. Recuéstate sobre tu espalda con las piernas rectas y adoptando la posición de la espina neutral. La pelvis no está inclinada, el ombligo apunta hacia el piso, y la caja torácica está relajada. Tómame un instante para respirar profundamente y llenar de aire tus abdominales inferiores. Permite que la respiración colme tu cuerpo en forma secuencial.
2. Inhala. Lleva tu rodilla derecha hacia tu pecho mientras que la pierna izquierda se extiende y se levanta algunos centímetros del suelo. Sujeta tu tobillo derecho con tu mano izquierda y coloca la mano derecha sobre la rodilla.
3. Exhala. Lleva el ombligo hacia el suelo y levanta tu cabeza y tus hombros del piso. Asegúrate de mantener los hombros relajados y lejos de las orejas, y los músculos abdominales lo más cerca posible de la espina durante todo el ejercicio.
4. Inhala. Alterna las piernas trayendo la una pierna hacia tu pecho y estirando la otra. Continúa este patrón alternado de respiración y cambio de piernas por al menos diez repeticiones.

## Consejos

- Muchas personas prefieren realizar dos inhalaciones — una hasta la mitad y otra completa— y dos exhalaciones y recién luego cambiar de piernas. Esto es una alternativa de la forma simple —un cambio de pierna por respiración completa—.

## Ejercicio de natación

La natación es un ejercicio divertido y muy efectivo que —tanto

en la pileta como sobre una colchoneta— trabaja todas las partes del cuerpo. Este ejercicio es perfecto para tonificar abdominales, glúteos, espinales e isquiotibiales.

1. Recuéstate sobre tu estómago con las piernas extendidas y rectas.
2. Mantén los hombros lo más lejos posible de las orejas, y estira los brazos en forma recta por sobre la cabeza —como si fueras a volar al estilo superman—.
3. Despega el ombligo del piso.
4. Extiende el brazo derecho y la pierna izquierda en direcciones opuestas tan lejos como te sea posible. Naturalmente se levantarán del piso. Cambia y haz lo mismo con el brazo izquierdo y la pierna derecha.
5. Continúa manteniendo la extensión de los miembros mientras alternas el movimiento. Coordina la respiración con el movimiento de modo que la inhalación dure cinco segundos y la exhalación otros cinco segundos.
6. Con un poco de suerte y algo de práctica, sentirás que estás en una pileta de natación.

### Consejos

- Mantente siempre bien estirado, como si quisieras llegar bien lejos y en todas direcciones.
- A medida que vayas fortaleciéndote, puedes permitir que la espina y el cuello se extiendan más, de modo que tu cabeza y los pectorales se eleven del suelo.
- Procura que la cabeza y la extensión de la espina no se salgan de la línea del cuello.

- Si el patrón de respiración es muy complicado en un principio, déjalo para más adelante.

## La sierra

La sierra es un ejercicio de pilates básico, apropiado para rutinas de todos los niveles. Es buena para el estiramiento vertebral, ya que utiliza la rotación espinal y la respiración para incrementar la elongación.

1. Siéntate derecha sobre tus esquiones.
2. Tus piernas están rectas delante de ti, separadas por una distancia similar al ancho de los hombros. Si tus isquiotibiales están faltos de elasticidad, posiblemente debas apoyar tus caderas sobre una colchoneta o una toalla doblada.
3. Los brazos extendidos hacia los costados, con una separación superior al ancho de los hombros.
4. Inhala y gira tu espina. Mantén las caderas niveladas.



---

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

Flores de Bach

Edward Bach y su obra, las Flores  
de Bach

Fitoterapia

Homeopatía

Terapia por los chakra s

Terapia vibracional holística a

Reflexología

Cromoterapia

Ayurveda

Técnicas Básicas de Yoga

5. Exhala y deja que tu ombligo siga a tu mano trasera a medida que realizas una curva C y llevas tu mano frontal hacia el pie opuesto.
6. Suelta el aire gradualmente mientras vayas alejándote en busca del pie.
7. Tu curva y tu alcance están en su punto máximo. Ahora, mantente curvado y comienza a inhalar. Enderézate y vuelve a la posición original.
8. Exhala.
9. Repite el ejercicio tres veces de cada lado.