

PILATES: herramienta pedagógica de aplicación al proceso de RHB vocal

Módulo de 10 horas diseñado para adquirir conocimientos básicos sobre el Método Pilates, su metodología de enseñanza, el repertorio de ejercicios básicos que favorecen la segmentación de las estructuras corporales y la comprensión de su cinética y cinemática. El objetivo es integrar un entrenamiento básico corporal a la educación, el entrenamiento y la rehabilitación de la voz.

Presentación Módulo

El presente módulo nos ofrece la oportunidad de conocer y experimentar el potencial del método pilates y entender su aplicación a la rehabilitación vocal. Para aplicarlo con rigor y acierto es necesario una formación de largo recorrido y un conocimiento básico sobre la biomecánica del cuerpo. Advertimos que el módulo **Pilates: herramienta pedagógica de aplicación al proceso de rehabilitación vocal** es una aproximación al método y sus principios. Conocer su metodología de enseñanza es básico para comprender cómo opera el método y qué tipo de trabajo corporal y cognitivo nos ofrece. El módulo nos presenta la relación de pre ejercicios o ejercicios básicos y los propone como herramienta para valorar y analizar la postura del paciente durante un proceso de rehabilitación vocal.

Joseph Hubertus Pilates

La fisioterapia, como disciplina médica, empieza a desarrollarse y surge a mediados del siglo XX, después de las guerras mundiales, cuyos efectos se dejaron ver en la gran cantidad de enfermos, lesionados y discapacitados por heridas de guerra. Es en este contexto histórico y social cuando se nace la fisioterapia en todo el mundo y se profesionaliza logrando el rango de estudio con carácter universitario. J.H. Pilates empieza a desarrollar su método de gimnasia mucho antes de que estallara la primera guerra mundial pero es en el 1914, año en que lo confinan a un campo de concentración, cuando empieza a desarrollar su método llamado entonces Contrología.

Presentación Método Pilates

El éxito del Método Pilates no es fruto de una estrategia de márketing o de un buen plan de comunicación. Su éxito es fruto de un trabajo desarrollado durante años y años. Es fruto de la necesidad de crear un sistema de ejercicios donde mente y cuerpo establezcan las sinergias necesarias para dotar al cuerpo de armonía y equilibrio, flexibilidad y fortaleza. Pilates es un sistema de ejercicios diseñado para fortalecer, flexibilizar y otorgar equilibrio al cuerpo. La organización Pilates Method Alliance es

una fundación sin ánimo de lucro que aglutina las certificaciones, cuyos programas de formación siguen los principios del Pilates clásico. Así las cosas, existe la voluntad de respetar el legado de J.H. Pilates aunque por otro lado, la explosión mediática del método ha hecho que no siempre los ejercicios se realicen con el rigor y el conocimiento necesarios. Pilates no es yoga, ni se realiza en el agua. Pilates no es SOLO una serie de ejercicios de suelo aunque ese fuera su inicio. Pilates no es solo para mujeres sino para cualquier perfil de personas. Des de hace años el método se ha incorporado como herramienta de trabajo en los centros de fisioterapia y la comunidad médica los recomienda en personas con patologías de espalda.

"El bienestar físico es el primer requisito para ser feliz" decía Pilates. Justamente ese bienestar es el que todos buscamos y es fácil lograrlo, nos basta con mover el cuerpo. Pilates decía que su sistema de ejercicios se basa en el movimiento inteligente, es decir, un movimiento controlado por la mente y en conexión con ésta. "El control del cuerpo a través de la mente". El método opera a través de la concentración, el control, la centralización del cuerpo, la respiración, la precisión y la fluidez. Los ejercicios se aprenden a través de la adquisición de conocimiento y no por mimetismo. La persona recibe todo tipo de información (anatómica, fisiológica, pautas de estabilización y corrección) a través de consignas verbales.

La metodología de Pilates promueve, por un lado, las funciones cognitivas (SNC) del participante: procesamiento de la información, velocidad en el procesamiento, atención, memoria, lenguaje (comprensión), orientación espacial y gnosias auditivas, táctiles y corporales. Por otro lado, promueve la implicación del sistema nervioso periférico, cuyos neuroreceptores musculares localizados en la piel, los músculos, los tendones y las articulaciones recogen los estímulos y los envía continuamente al cerebro favoreciendo el desarrollo de la propiocepción o capacidad de percepción del movimiento. Esos estímulos recogidos y enviados al cerebro por las vías aferentes y la información verbal que llega al participante por vía auditiva es la única herramienta con la que cuenta el paciente/alumno para modificar y mejorar cualquier acción motriz.

DEFINICIÓN

Pilates es un **método de entrenamiento físico** que coordina cuerpo, mente y espíritu. Es un sistema de ejercicios diseñado para **fortalecer y flexibilizar la musculatura** y lograr y mantener el **equilibrio corporal**.

La **metodología de enseñanza** se desarrolla a través de un protocolo, cuya sistematización es de gran utilidad tanto para el profesor (adecuación de la sesión con rapidez y acierto) como para el alumno (recibe los beneficios que otorga el método cuando se aplica respetando el diseño de éste).

El sistema está organizado por más de 500 ejercicios ordenados en distintos niveles de dificultad y se realizan en el suelo (matwork) y con la maquinaria propia del método (**Reformer, Cadillac, Cadira i Barril**) diseñada por el propio J.H.Pilates.

El **formato básico de una sesión** de Pilates debe contemplar indistintamente **ejercicios**

de **matwork** y **máquinas** así como también una parte final focalizada en las **necesidades individuales** del usuario.

Las diferentes **modalidades** de trabajo (suelo/máquinas) **se complementan entre si**, en ningún caso se substituyen. En una sesión se incluyen o excluyen los ejercicios necesarios para adecuar la sesión a las necesidades del usuario pero siempre respetando dicho orden.

El orden de los ejercicios sigue la lógica de las distintas posiciones que el cuerpo adopta en relación al espacio i a la asistencia o resistencia que ofrece el cuerpo al suelo o a los muelles de las máquinas.

La incidencia de la gravedad es distinta en cada posición y, en consecuencia, en función de esta aumenta el grado de esfuerzo, control y resistencia.

Los **fundamentos** son ejercicios básicos y simples que ayudan a **identificar y comprender** los **patrones de movimiento**, es decir, la **biomecánica** del cuerpo humano.

El **aprendizaje y ejecución** de los ejercicios se lleva a cabo mediante el **procesamiento de la información** que el alumno recibe del profesor. Nada se aprende por mimetismo sino a través del **movimiento inteligente**, es decir, utilizando nuestras **capacidades cognitivas** para descodificar la información que nos llega en forma consignas verbales y ejecutarla con toda la **precisión y fluidez** de que seamos capaces.

PRINCIPIOS DEL MÉTODO PILATES

Concentración: todos los ejercicios se ejecutaran a través de consignas verbales, por lo tanto el aprendizaje se hace por adquisición de conocimiento y no por mimetismo. El profesor no hace ningún ejercicio.

Control: Cada una de estas consignas verbales deben ser procesadas y ejecutadas. Hay, por tanto, un control tanto de la información que se recibe como de las consignas que, a su vez , damos al cerebro para que las ejecute con toda clase de detalle y sutilezas .

Centralización: El centro del cuerpo para Pilates era el Power House o casa del poder y desde el esternón hasta el suelo pélvico. En sus palabras, todo movimiento debe partir de esta centralidad y se debe ejecutar desde la centralidad y no a través de ella.

Respiración: Pilates decía que respirar es un arte en sí mismo, para ser más exactos decía que exhalar o desinflar los pulmones correctamente es un arte en sí mismo y que este último paso para la correcta respiración tarda en asimilarse. (Este tema nos interesa especialmente). Daba mucha importancia a la espiración o exhalación y muy poca a la inspiración.

Precisión: Pilates no es una multitud de ejercicios que se practican al azar. A Pilates nada se deja al azar ni a la improvisación. Precisamente el orden establecido en los ejercicios es lo que permite al profesor tener un valioso protocolo y orden cuando se encuentra cada día con un cuerpo que conoce y entrena pero que en cada sesión puede presentar variaciones respecto a sesiones anteriores. Como en las sesiones de logopedia, en Pilates la flexibilidad en las sesiones debe estar presente pero para ser flexibles hay

que tener listo el repertorio de ejercicios que nos permite acertar y dar al paciente lo que su cuerpo necesita ahora y aquí. La precisión también hace referencia a las consignas verbales y a las correcciones mediante el toque. Esta precisión se va impregnando en cada ejecución. Si el profesor es preciso el alumno será preciso.

Fluidez: La repetición sistemática de los ejercicios termina otorgando fluidez en cada sesión. Al principio el alumno es menos ágil, lógicamente porque desconoce los ejercicios y la metodología de enseñanza. A medida que se avanza, el objetivo del profesor es que el cuerpo se mueva durante toda la sesión y que no se desconecte del trabajo otorgando fluidez a todos los movimientos incluso en las transiciones diseñadas entre ejercicio y ejercicio. Impregnar fluidez en las sesiones y trasladar este concepto a cada consigna y en definitiva a la manera de enseñar es una de las misiones principales del profesor .

Presentación Metodología Pilates

Algunos de estos datos pueden servir después cuando entramos en materia con los ejercicios . A mí me ha sido muy útil la metodología y muchas de las herramientas que me ha dado las aplico tanto en una clase de Pilates como en un entrenamiento vocal .

- **Terminología: propia y uso de los solo reales de las estructuras**
- **Técnica de toque: tocar con propósito**
- **Consignas verbales: posición inicio, estabilización, corrección**
- **Diseño de los ejercicios**
- **Progresión**

Las principales herramientas pedagógicas con que cuenta el profesor de Pilates:

- **lenguaje** > Pilates dispone una **terminología propia** que el profesor utiliza para referirse indistintamente a acciones motrices, estructuras corporales y ejercicios.
- **voz** > **entonación, intensidad, velocidad y ritmo del habla** son el soporte acústico con el que comunicamos la **naturaleza de la consigna verbal** que damos al alumno.
- **imágenes** > la descripción de imágenes ayuda a **visualizar la acción motriz** y / o la **forma** que debe adoptar la **estructura corporal** implicada y **transferir** rápidamente la **información** al ejercicio.
- **toque** > la información que llega al cuerpo del alumno a través de las **manos del profesor** es fundamental para la corrección y mejor comprensión de lo que se pide . **Hay que tocar sólo cuando sea necesario y hacerlo con un objetivo y un propósito claro** para ese **toque es una huella que contiene una información y unas indicaciones, las cuales quedarán registrada en los tejidos**. El acierto en el toque es fundamental para la corrección y la excelencia de la ejecución.

Las sesiones de Pilates pueden ser **privadas, semi privadas** y / o en **grupo** . En una **sesión grupal** de Pilates los alumnos deben **poder trabajar correctamente** y superar **con esfuerzo pero sin dolor** el reto que plantea cada ejercicio.

Un **profesor de Pilates** debe ser capaz de :

- **interpretar** los cuerpos con los que trabaja , su biomecánica y por tanto sus **necesidades**.
- **conducir una clase grupal** sólo con su voz (consignas verbales) a través de pautas de inicio, estabilización y corrección.
- **dirigirse** a cada cuerpo **para tocarlo con un propósito claro** que ayude al alumno a identificar el trabajo que se le pide que haga.
- **imprimir el ritmo y la velocidad adecuadas** a los ejercicios y las transiciones de modo que el cuerpo esté en constante movimiento. Las transiciones son parte del ejercicio y su correcta ejecución es igual de importante que la de los ejercicios.
- Utilizar el **sistema de progresión** de la metodología Pilates, es decir, incorporar nuevos ejercicios en el momento preciso y realizar correctamente la elección. La progresión aplicada correctamente - tipo y número de ejercicios - , es absolutamente fundamental para que el alumno mejore cada día más en la ejecución .

Pilates es un sistema de entrenamiento de **apoyo para muchos deportes** y se ha convertido en una **herramienta de rehabilitación** fundamental en la fisioterapia.

Aplicación en la RHB vocal

¿Por qué Pilates aplicado a la RHB vocal? ¿Qué nos puede aportar Pilates que no nos aporte otra disciplina? Pilates nos aportará lo mismo que cualquier disciplina que forme a los profesionales que lo aplican de manera que logran conocimientos anatómicos y biomecánicos básicos, a saber interpretar las necesidades y limitaciones de un cuerpo y aprender a movilizar un cuerpo mediante consignas verbales claras y concisas para alcanzar objetivos concretos.

Como terapeutas podemos, y debemos, conocer distintas técnicas corporales de trabajo para coger lo que más nos interese. Hace 10 años, lo que me fascinó de Pilates fueron los cambios que experimenté fuera y dentro del escenario con el cuerpo y la voz. Ahora, después de 10 años de entrenar, experimentar en mí y otros cuerpos y observar su evolución lo que me sorprende es la aplicabilidad de este sistema de entrenamiento en la educación de la voz y los aprendizajes necesarios para el control de la misma, sea hablada o cantada.

La conexión que he encontrado en Pilates y la exigencia vocal en algunas situaciones de mi oficio y la de aquellos que tienen en la voz su principal herramienta de trabajo, me ha llevado a desarrollar un sistema de entrenamiento integrado de cuerpo y voz a partir de los ejercicios de Pilates. Lo que veremos en este módulo es una cata de este sistema de entrenamiento de aplicación a la educación, el entrenamiento y la rehabilitación de la voz.

Fundamentos de Pilates: herramienta de reeducación corporal

Fundamentos: Repertorio de ejercicios básicos diseñados para segmentar las distintas estructuras del cuerpo y trabajarlas aisladamente. La práctica sistemática de estos ejercicios ayuda a deshacerse hábitos erróneos y poco saludables e instaurar otras más eficaces. Debemos concienciarnos primero nosotros, como terapeutas, sobre nuestro

propio patrón para poder trabajar después con otros cuerpos. Es importante practicar sistemáticamente y ver los cambios que se van produciendo en nuestro cuerpo y nuestra actitud cuando estamos de pie y nos enfrentamos a la vida. Un aspecto clave para poder sentir los beneficios de estos ejercicios es mantener la fluidez, es decir, no cortar el ritmo cuando el paciente / alumno esté ejecutando un ejercicio. A continuación detallo qué herramientas facilita al terapeuta la aplicación y enseñanza de estos fundamentos (1, 2 y 3) y qué beneficios alcanza el paciente con la práctica sistemática (4 , 5, 6 , 7 y 8)

1. **Valoración postural:** Ser capaces de analizar una postura con una simple ojeada al paciente. Para ello es necesario conocer previamente cuáles son los rasgos posturales correctos, es decir, cuál es la postura anatómica.
2. **Interpretación de un cuerpo:** Una vez hemos analizado las principales incidencias que presenta una postura nos planteamos cuáles son las necesidades que presenta el cuerpo y las posibles correlaciones que los patrones y hábitos posturales pueden tener en el gesto vocal.
3. **Analizar el gesto respiratorio:** hay que respetar el gesto de cada uno pero también debemos ser capaces de dar información y herramientas para que el paciente / alumno alcance un gesto respiratorio lo más confortable posible y el más apto posible para una buena producción vocal. En esta apartado describiremos el tipo de respiración que se utiliza ya Pilates y por qué.
4. **Aislamiento - Coordinación de estructuras.** El trabajo con los fundamentos es un entrenamiento sistemático de aislamiento de estructuras musculares y en consecuencia es también un trabajo de coordinación. La primera premisa para coordinar es aislar, aislar, disociar o inhibir. Este requisito es básico en la fonación en que a menudo se confunde trabajo con esfuerzo o tensión.
5. **Flexibilidad y Fortaleza:** El entrenamiento sistemático de los fundamentos y los ejercicios de Pilates otorga flexibilidad y fortaleza a las cadenas musculares encargadas del provocar el movimiento (cinemática). Localizar el trabajo y el esfuerzo y repartirlo entre la musculatura protagonista y el antagonista es también un trabajo básico en la producción vocal. Repartir el esfuerzo vocal en situaciones de exigencia.
6. **Propiocepción:** La metodología de enseñanza tiene en la voz y las consignas verbales la principal herramienta a través de la cual el paciente / alumno tiene acceso a la información. Ejecutar ejercicios y posiciones en el espacio sin el feedback de un espejo o de un profesor que ejecute el movimiento es un trabajo propioceptivo constante. El alumno llega a tener un control de su posición en el espacio y en desarrollar un sistema de monitoreo interno que le permite corregir sin otro apoyo que su sistema nervioso periférico y los neuroreceptores de articulaciones y músculos.
7. **Concentración:** La conexión interna con el cuerpo es el primer paso hacia su conocimiento. Entender cómo nos organizamos ayuda a cambiar viejos patrones e instaurar nuevos y saludables. Una vez más la metodología de Pilates es clave en la consecución de la concentración. Las sesiones favorecen la concentración. Se trabaja sin música. La voz y las consignas verbales son los inputs que recibe el cerebro y en los que debe concentrarse para dar a su vez las órdenes pertinentes al SNC para que ejecute el movimiento que se pide desde el exterior en la voz del profesor.

8. **Neuroplasticidad cerebral:** La clave del diseño Pilates radica en el entrenamiento sistemático de muchos ejercicios y pocas repeticiones. "Cuanto más entreno más suerte tengo". Hoy en día sabemos que las sinapsis se siguen produciendo hasta que nos morimos. No como la adolescencia, claro, pero se producen y por lo tanto los nuevos aprendizajes serán posibles hasta que nos muramos. También sabemos que para que los aprendizajes se produzcan la repetición es fundamental. En otras palabras, sin repetición sistemática no hay neuroplasticidad. Una de las claves del éxito de Pilates es justamente su sistematicidad: tanto en el orden de los ejercicios como por la cantidad de repeticiones: cada ejercicio se repite pocas veces, las suficientes como para aprender el movimiento, entenderse y perfeccionarlo. Si se sobrepasan las repeticiones el cuerpo se cansa y los ejecuta erróneamente, lo que tiene consecuencias negativas tanto en el aprendizaje como en la consecución de resultados y beneficios del método.

Fundamentos de Pilates: Nombres y descripción

Imprinting - Huella

Objetivo: Conectar con el cuerpo, percibirlo y escucharlo. Hacer una representación anatómica interna, una especie de escáner que permite esta conexión que decía. Deshacer tensión y al mismo tiempo sentir el cuerpo actividad, preparado para empezar a trabajar sabiendo que tenemos la gravedad a favor y con esa sensación dejar que la columna deje su huella en el colchón.

Repeticiones: 3-5 respiraciones

Posición de inicio: tumbados boca arriba, rodillas flexionadas y pies en el suelo sintiendo el peso repartido por igual. Talones alineados con isquiones. Brazos extendidos al lado del cuerpo. Si es necesario colocamos una toalla o una pelotita (chi ball) bajo la cabeza.

Ejecución: Inspirar por la nariz dejando que la caja torácica se expanda en todas direcciones. Hacer una pausa y espirar lentamente dejando que los huesos de la columna dejen su huella en el colchón.

Imagen: Fundirse como el chocolate. Dejar la huella en la arena de la playa.

Utilidad: Enseña a concentrarse en la espalda y articular secuencialmente las vértebras.

(imagen de la columna , movimiento gusano y serpiente)

Breathing - Respiración

Objetivo: Estimula el sistema respiratorio, aumenta la capacidad pulmonar, reduce la tensión e incrementa la movilidad de la caja torácica y la parte superior de la columna. Entrena para concentrarse en la respiración y entenderla como un movimiento tridimensional. Facilita la conciencia de la conexión entre inspiración y exhalación.

Repeticiones: 3-5 respiraciones

Posición de inicio: tumbados boca arriba, rodillas flexionadas y pies en el suelo sintiendo el peso repartido por igual. Talones alineados con isquiones. Brazos extendidos al lado del cuerpo. Si es necesario colocamos una toalla o una pelotita (chi ball) bajo la cabeza.

Ejecución: Inspirar por la nariz expandiendo la caja torácica hacia la parte superior de la espalda, la parte superior de los pulmones y los lados. Exhalar vaciando los pulmones totalmente. Permitir que las costillas y los abdominales aduzcan lentamente hacia la línea central mientras alargamos suavemente el coxis hacia la coronilla.

Imagen: Respira como si fueras un acordeón.

Utilidad: **Relacionarlo con la fonación y los beneficios propios sobre el gesto respiratorio**

ISO –ABS

Objetivo: Activa y aísla el transverso. Desarrolla la conciencia del scoop, fortalece los estabilizadores de la columna y descomprime la columna vertebral.

Repeticiones: 3-5 respiraciones

Posición de inicio: tumbados boca arriba, rodillas flexionadas y pies en el suelo sintiendo el peso repartido por igual. Talones alineados con isquiones. Brazos extendidos al lado del cuerpo. Si es necesario colocamos una toalla o una pelotita (chi ball) bajo la cabeza. El sacro está plano en el suelo, respetamos las curvas de la columna. Dibujamos un rombo en el abdomen con los dedos: los corazones orientados hacia el pubis, los pulgares orientados hacia el ombligo, las palmas de las manos orientados hacia las crestas ilíacas. Pensamos que el rombo rodea un reloj: los dedos corazón marcan las seis mientras que los pulgares marcan las doce.

Ejecución: Hacemos un movimiento de retroversión con la pelvis mientras exhalamos, es decir, el rombo se hunde en dirección a las doce. Deshaciendo la retroversión e iniciamos una inspiración mientras hacemos una anteversión con la pelvis y por tanto el rombo se desplaza hacia las seis.

Imagen: Imaginemos tres botones grandes: uno en el hueso púbico, otro entre este hueso y el ombligo y el otro en el ombligo. Elévalos de uno en uno de abajo hacia arriba.

Utilidad: **Relacionarse con el apoyo de la voz.**

CLOCK WORK

Objetivo: Definir la posición neutra de la pelvis. Aumentar la movilidad de la columna lumbar y activar la musculatura abdominal.

Repeticiones: 3-5 respiraciones

Posición de inicio: tumbados boca arriba, rodillas flexionadas y pies en el suelo sintiendo el peso repartido por igual. Talones alineados con isquiones. Brazos extendidos al lado del cuerpo. Si es necesario colocamos una toalla o una pelotita (chi ball) bajo la cabeza. El sacro está plano en el suelo respetamos las curvas de la columna. Dibujamos un rombo en el abdomen con los dedos: los corazones orientados hacia el pubis, los pulgares orientados hacia el ombligo, las palmas de las manos orientados hacia las crestas ilíacas. Pensamos que el rombo rodea un reloj: los dedos corazón marcan las seis mientras que los pulgares marcan las doce.

Ejecución: Hacemos un movimiento de retroversión con la pelvis mientras exhalamos, es decir, el rombo se hunde en dirección a las doce. Deshaciendo la retroversión e

iniciamos una inspiración mientras hacemos una anteversión con la pelvis y por tanto el rombo se desplaza hacia las seis.

Imagen: Imaginemos tres botones grandes: uno en el hueso púbico, otro entre este hueso y el ombligo y el otro en el ombligo. Elévalos de uno en uno de abajo hacia arriba.

Utilidad: Relacionarlo con la movilidad de la laringe

RIB CAGE ARMS

Objetivo: Estabilizar cintura escapular y hombros. Aislar la articulación del hombro desde la caja torácica y desarrollar propiocepción de los límites / rango de movimiento de aquélla. La articulación se trabaja dentro de su marco y no fuera de él.

Repeticiones: 3-5

Posición Inicial: Despejado boca arriba, rodillas flexionadas y pies en el suelo sintiendo el peso repartido por igual. Talones alineados con ísquiones. Brazos extendidos al lado del cuerpo. Si es necesario colocamos una toalla o una pelotita (chi ball) bajo la cabeza.

Ejecución: Inspira y alarga y eleva los brazos hacia el techo mantenemos la cintura escapular organizada (sin elevar hombros). La caja torácica posterior debe permanecer pegada al colchón (evitar crear hiperextensión de columna). Cuando los brazos sobrepasan el techo, iniciamos la exhalación, cerrando al máximo costillas y manteniendo la salida del aire hasta que los brazos lleguen nuevamente al lado del cuerpo.

Imagen: Dar movimiento a los brazos desde la espalda, como si tuviéramos alas.

Utilidad: Estabiliza hombros y cintura escapular y la conexión entre los omóplatos y las costillas.

Aplicación: Ayuda a la coordinación fonorespiratoria

HEAD NODS

Objetivo: Desarrollar propiocepción entre cabeza y cervicales. Movilizar vértebras cervicales y estirar musculatura trapecio.

Repeticiones: 3-5

Posición inicial: Despejado boca arriba, rodillas flexionadas y pies en el suelo sintiendo el peso repartido por igual. Talones alineados con ísquiones. Brazos extendidos al lado del cuerpo. Si es necesario colocamos una toalla o una pelotita (chi ball) bajo la cabeza.

Ejecución: Flexión cervical (llevar coronilla atrás como si quisiéramos tocar el suelo con ella) y leve elevación de la barbilla. Volver hacia adelante y llevar la barbilla hacia el pecho, estirando la parte posterior del cuello. Evitar movimientos forzados y respirar con normalidad.

Imagen: Elevar levemente la cabeza (barbilla) como si fuera a dar un beso.

Utilidad: Moviliza las vértebras cervicales y mejora la habilidad para iniciar la flexión espinal y la extensión desde la cabeza.

NECK CURLS:

Objetivo: Desarrollar propiocepción entre cabeza y cervicales. Movilizar vértebras cervicales y estirar musculatura trapecio.

Repeticiones: 3-5

Posición inicial: Despejado boca arriba, rodillas flexionadas y pies en el suelo sintiendo el peso repartido por igual. Talones alineados con isquiones. Brazos extendidos al lado del cuerpo. Si es necesario colocamos una toalla o una pelotita (chi ball) bajo la cabeza.

Ejecución: Deslizar brazos por el colchón (como ventosas) llevar barbilla en el pecho, levantar la cabeza y mirar el ombligo. Volver a la posición de inicio mientras seguimos alargando el cuello. Evitar movimientos forzados y respirar con normalidad.

Imagen: Cerrar costillas como si fueran un corsé, hacerlas bajar hacia la pelvis

Utilidad: Moviliza las vértebras cervicales y mejora la habilidad para iniciar la flexión espinal y la extensión desde la cabeza.

KNEE FOLDS:

Objetivo: Aumentar la estabilidad de la zona pélvica y del torso durante el movimiento de piernas. Desarrollar propiocepción de la articulación de la cadera y de la separación entre la cadera y pelvis.

Repeticiones: 3-5 con cada pierna

Posición inicial: Despejado panza arriba.

Ejecución: Exhalar completamente mientras se eleva una pierna y después la otra dejándolas dobladas a 90 grados. Tocar el suelo con el dedo gordo del pie derecho y volver a la posición de inicio. Hacer lo mismo con la pierna izquierda. Alternar las dos piernas. Mantener el cinturón abdominal contraído.

Imagen: Abrir la articulación de la cadera como si fuera una bisagra. Pensar más en la apertura de la articulación de la cadera que con la flexión de la rodilla.

Utilidad: Mejora la estabilidad pélvica.

FLIGHT:

Objetivo: Estirar columna desde sacro hasta occipital evitando la hiperextensión y la tensión en la zona lumbar. Movilizar la articulación del hombro.

Repeticiones: 3-5 con cada pierna

Posición inicial: Despejado barriga hacia abajo. Brazos estirados al lado del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia el techo. Piernas separadas a la altura de las caderas.

Ejecución: Inspirar y encogerse de hombros hacia las orejas y después dibujar con los hombros un círculo hacia el techo y hacia atrás. En este punto los brazos se estiran, la cabeza se eleva levemente. Piernas y pelvis permanecen en el suelo como dos ventosas.

Imagen: Alarga los brazos como si quisieras tocarte los pies

Utilidad: Mejora la estabilidad de hombros. Promueve el estiramiento de la columna y la musculatura posterior superior. Promueve la rotación externa de la articulación del hombro.

SEATED TRACKING:

Objetivo: Mejorar la conexión entre la cadera, rodilla y pie. Propiocepción en la conexión talón - isquion. Promover la alineación correcta de las extremidades inferiores.

Repeticiones: 3-5 con cada pierna

Posición inicial: Sentado con las piernas estiradas. Manos apoyadas en el suelo. Pies en posición Pilates (postura anatómica).

Ejecución: Flexionar los pies y apoyar los talones en el suelo. Hacer rotaciones con el tobillo poniendo atención cómo repercuten estas rotaciones en toda la cadena (pie, rodilla, cadera).

Imagen: Estirar las piernas hasta el infinito.

Utilidad: Desarrolla la propiocepción de la cadena cadera, rodilla y pie y fomenta la alineación correcta.

KNEE SPREADS

Objetivo: Liberar tensión en la articulación de la cadera tanto en aducción como abducción.

Repeticiones: 3-5 con cada pierna

Posición inicial: Despejado boca arriba, piernas juntas, rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo.

Ejecución: Abducir las piernas, separar rodillas como si estuvieran unidos por un muelle. Mantener la pelvis estable y volver a unir las piernas hasta que las rodillas se encuentren.

Imagen: Abrir las piernas como un abanico / abanico.

Utilidad: Ayuda a trabajar la alineación y estabiliza el tronco.

KNEE SWAYS

Objetivo: Rotación desde la pelvis. Estirar y fortalecer los oblicuos internos y externos, el cuadrado lumbar y la parte inferior de la columna

Repeticiones: 3-5 con cada pierna

Posición inicial: Despejado boca arriba, piernas juntas, rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo.

Ejecución: Mantener los pies en el suelo, exhalar llevando el ombligo a la columna (abdominales contraídos) y dejar que las rodillas se dirijan hacia el suelo por un lado. Dejar que la pelvis rote y la columna se despegue del colchón. Inspirar y presionar las costillas por el lado opuesto.

Imagen: Balancear suavemente como un balancín

Utilidad: Promueve la rotación, la aislamiento de la pelvis y tronco.

GOAL POST ARMS

Objetivo: Activar los depresores profundos y estabilizar hombros y por tanto cintura escapular. Estirar trapecio superior y liberar tensión del pecho.

Repeticiones: 3-5 con cada pierna

Posición inicial: Estirar boca abajo con las piernas separadas a la altura de las caderas y relajadas. Dejar que el esternón aguante el peso. Doblar los brazos de modo que el ante brazo forme un ángulo recto. Mantener los codos en línea con los hombros, las palmas estiradas y los dedos juntos.

Ejecución: Presionar suavemente hacia abajo con los dedos. Estirar los dedos y dejar que los adelante brazos floten sin tocar el colchón. Rotar el hombro hacia enforma. Notar como los omóplatos deslizan hacia los glúteos.

Imagen: Dirigir los codos hacia el horizonte

Utilidad: Otorga estabilidad en la cintura escapular. Desarrolla propiocepción sobre el cinturón escapular y su movilidad.



LEG SLIDES

Objetivo: Aumentar la fortaleza y estabilidad del centro.

Repeticiones: 3-5 con cada pierna

Posición inicial: Despejado boca arriba, piernas juntas, rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo. Dejar brazos donde sea más cómodo. Utilizar una almohada en la cabeza si es necesario. Mantener costillas apoyadas en el suelo y dejar que el pecho se relaje.

Ejecución: Contraer abdominales y formar el "scoop", presionar con los talones contra el suelo para activar la parte posterior de las piernas. Hacer deslizar la pierna hasta estirar completamente como si quisieran sacarla de la cadera.

Imagen: Hacer patinar los talones por el hielo

Utilidad: Relajarse cuádriceps y psoas. Trabaja el centro de forma eficaz. Promueve la conexión entre el talón y el glúteo.