

JOSEPH HUBERTUS PILATES; ANATOMÍA DE UN GIGANTE OLVIDADO

JOSEPH HUBERTUS PILATES; ANATOMY OF A FORGOTTEN GIANT

Autor:

Fernández Rodríguez, E., Santana Pérez, F., Merino Marban, R.

Institución:

Área de Didáctica de la Expresión Corporal, Universidad de Málaga.
effernandez@uma.es

Resumen: Conociendo el contexto histórico donde se desenvuelve J.H.Pilates, se comprenderá que la historia de la educación físico-deportiva, ha ignorado al hombre que, sin embargo, ha conseguido una de las mayores universalizaciones y puesta en práctica de un sistema o método de entrenamiento deportivo. El éxito de su metodología, autodenominada “contrología”, (hace casi un siglo en EEUU y décadas más tarde en Europa) parece que no ha sido, sin embargo, suficiente para incluirlo en los modernos manuales de historia y reconocerle sus grandes logros, junto a los clásicos. Joseph Hubertus Pilates fue coetáneo de un gran número de autores a los que se suele denominar como “creadores de la educación físico-deportiva”. Sin embargo, ninguna de sus enseñanzas o métodos, alcanzó la popularidad de la propuesta por J. H. Pilates.

Palabras Clave: Pilates, método, historia, educación física-deportiva.

Abstrat: Knowing the historical context where J.H.Pilates is working, there will be understood that the man has been ignored by the history of the physical - sports education, nevertheless, it has obtained one of the major influential world and has put in practice a system or method of sports training.

The success of this methodology, designated "contrology", (almost one century ago in the USA and decades later in Europe) seems that it has not been, sufficient to include it in the modern manuals of history and to recognize their big achievements, together with the classic ones.

Joseph Hubertus Pilates was a contemporary of a great number of authors who are usually called as "creators of the physical - sports education ". Nevertheless, none of their educations or methods reached the popularity of J. H. Pilates' proposal.

Key Words: Pilates, method, history, physical-sports education.

1. INTRODUCCIÓN

¿Cuál es el contexto histórico general y específico (educación físico-deportiva) en el que surge el hombre llamado Joseph Hubertus Pilates?, ¿cuáles son las fuentes que le sirvieron de inspiración para el desarrollo de su método?, ¿en qué consiste éste famoso método?, ¿cómo se puede relacionar con los movimientos de su época? y, por supuesto, ¿cuáles son sus principios y fundamentos básicos?.

Desde mediados de la década de los años ochenta se ha venido produciendo un incremento constante de practicantes de actividad física. Éste incremento, ha producido un cambio en la concepción de la misma, pasándose de un trabajo, generalmente, exclusivo de una capacidad física con un objetivo específico, a un trabajo más global donde se busca un desarrollo integral del cuerpo para mejorar todas sus capacidades. Ésta nueva mentalidad en la práctica de actividad física ha abierto las puertas a nuevas actividades, con el fin de satisfacer las necesidades de la población que las practica. Las instalaciones han tenido que adaptarse a este cambio de conciencia y práctica. En éste sentido, se ha pasado de centros donde se ofrecían las clásicas actividades de aeróbic, step o el trabajo en la sala de musculación, a centros especializados donde el número de actividades se ha multiplicado, donde la zona cardiovascular es mayor que la sala de musculación, donde hay un espacio para la realización de los estiramientos y por supuesto, una gran variedad de actividades que se podrían clasificar en grupos según su objetivo.

En ésta nueva concepción del ejercicio, el hecho más destacado, dada su repercusión en el campo de la actividad física y la salud, ha sido la reciente irrupción masiva, en prácticamente todos los centros fitness del mundo, del Método Pilates. Curiosamente se trata de un método centenario y exceptuando su tradición en los EEUU, la explosión o globalización de su uso, en el resto del mundo, es reciente. En España es en 1998 cuando se abre el primer centro de Pilates, en Madrid. En todo éste tiempo, su proliferación ha sido espectacular y,

actualmente, es difícil encontrar una instalación por pequeña que sea que no ofrezca el trabajo de Pilates entre sus actividades. Básicamente se trata de ejercicios de “suelo” y ejercicios en “aparatos”. En la mayoría de estas instalaciones, se practican más los ejercicios de suelo debido al coste económico que supone adquirir los aparatos denominados reformer, cadillac, la silla wundar o el barril.

A pesar de su enorme difusión, de los millones de practicantes y del alto número de publicaciones divulgativas que existen, al día de hoy según Santana, F., Fernández, E. y Merino, R., (2010), no hay una suficiente fundamentación científica que justifique sus beneficios en el campo de la actividad física y la salud. Actualmente, su difusión está empezando a generar interés en los investigadores y está dando lugar a las primeras tesis doctorales. A pesar de éste incipiente y positivo paso, los pocos trabajos científicos existentes se están basando (por la casi inexistencia de centros con máquinas) casi exclusivamente, en los ejercicios de suelo. Por ello, actualmente no se estudia que ocurre con los ejercicios de máquinas (reformer/Cadillac...) y, por ejemplo, tampoco se trata o relaciona el método con los componentes clásicos de la condición física para salud.

Sin ánimo de extenderse, se hará un breve compendio histórico de los autores clásicos de la educación físico-deportiva, desde sus orígenes hasta la contemporaneidad de J.H. Pilates, donde detenidamente se desentrañaran algunos aspectos de su vida.

Pasos atrás hacia el futuro.

Desde los orígenes, el hombre como homo ludens, homo sapiens o como homo ridens ha ido forjándose como una cualidad propia y un factor de desarrollo tanto filogenético como ontogenético. A lo largo de la evolución, la capacidad de moverse, entendida como poder llegar a ser más fuerte, más rápido o más resistente, hizo que hace miles de años, la supervivencia del ser

humano pasase de depender de un modus vivendi basado en la recolección, la caza, la pesca y la preparación para la guerra, a una muy, muy reciente experimentación del *"movimiento como fuente de conocimiento, comunicación, de sentimientos y emociones, de placer estético, de salud, de esparcimiento"* (Vicente, 1988, 9).

No es objeto de éste artículo citar o enumerar la lista completa de los creadores, antecesores o padres de la educación físico-deportiva (Gillet,1971). Ni siquiera sus aportaciones u obras. Sólo se referenciará la cronología de autores de diferentes períodos, para refrescar la memoria de los lectores acerca de quienes fueron los que han ido formando el tren de la apasionante historia de la educación físico - deportiva. Así pues, sólo se hará una pausa en los detalles de la vida y las aportaciones de los autores coetáneos de J.H. Pilates para comprender mejor en qué circunstancias se pudo desarrollar su obra.

Es en los albores de la época denominada "edad moderna" donde aparecen los primeros autores de los que se tiene constancia sobre el estudio de la educación física, el ejercicio, el juego o el deporte. En ella, se pueden distinguir dos periodos. El primero (figura 1) es el que se denomina periodo de "recuperación conceptual" (siglos XV, XVI, XVII y primera mitad del XVIII) y sus más destacados autores fueron (Cole, 1962):

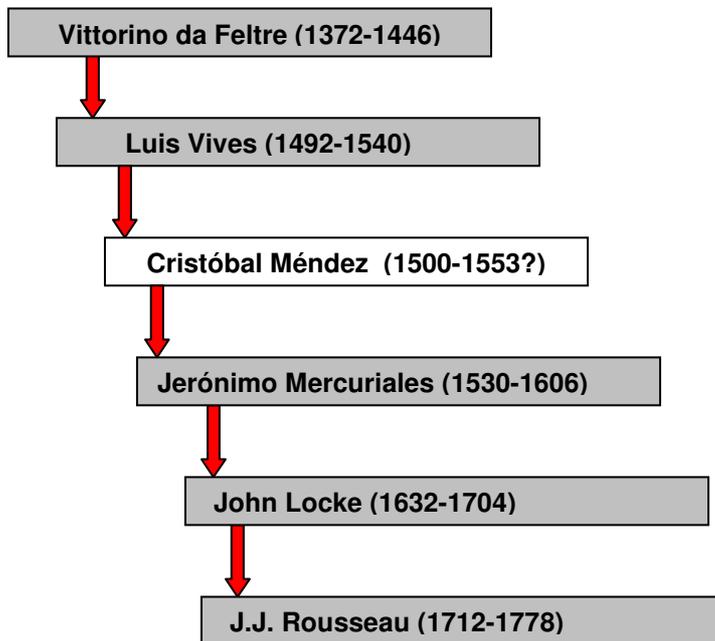


Figura 1. Periodo de recuperación conceptual (elaboración propia).

Entre éstos autores clásicos habría que destacar al primer autor del mundo en imprimir un libro sobre las virtudes del ejercicio físico, o dicho de otra forma, el primer libro centrado en el ejercicio (Palacio, E., López, C. y Zapico, J., 2005). Se trata del onubense (Lepe), D. Cristóbal Méndez (1500-1553?). Su libro se tituló “libro del ejercicio corporal y de sus provechos”. Éste autor, recuperado del olvido y sobre todo, del desconocimiento, merece, al igual que Pilates, ser, reconocido por su trabajo, sus aportaciones y sencillamente reservarle el lugar que le correspondería en la historia.

Superado éste período de la edad moderna, se da un segundo (figura 2) denominado de “recuperación práctica” (segunda mitad del siglo XVIII) donde destacan algunos autores (Blázquez, 2001) que, aunque de generaciones anteriores, son ya casi coetáneos de Pilates.

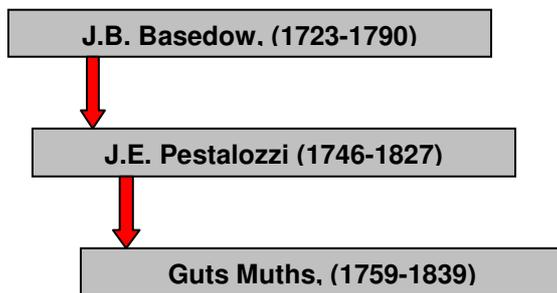


Figura 2. Periodo de recuperación práctica (elaboración propia).

Desgranando la llegada al presente.

Pasada ésta época se entra de lleno en la edad contemporánea. El final de ésta época coincide con el tiempo que permanece J.H. Pilates en Europa. Aparecen ahora una serie de escuelas (figura 3) que intentan sistematizar el ejercicio de forma eficiente: la sueca, la francesa, la alemana y la inglesa. Durante el transcurso de la misma, existiría una gran preocupación por la práctica, produciéndose una emancipación de las consideraciones teóricas con la consiguiente carencia de fundamentación científica (Blázquez 2001).

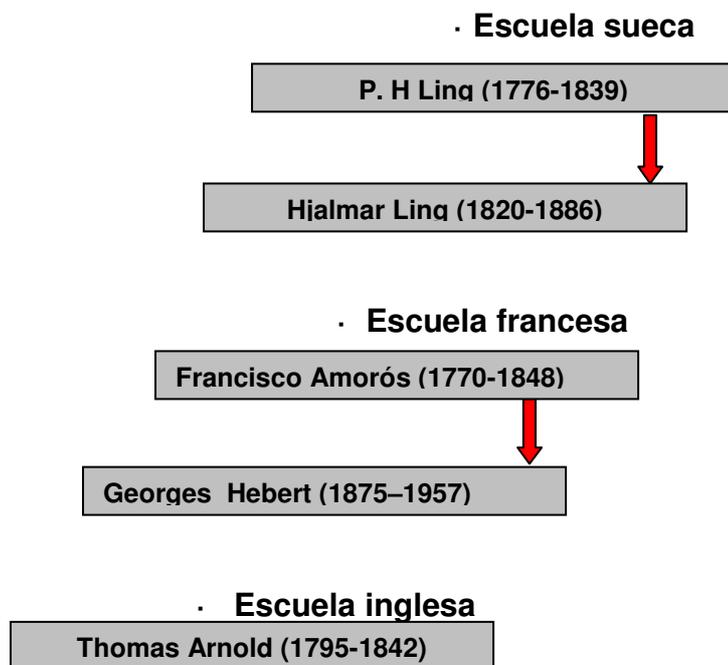


Figura 3. Edad contemporánea (elaboración propia).

En ésta época merece mención especial la escuela alemana dado lo prolífico de sus autores. El esquema se definiría de la manera que a continuación se dibuja (figura 4).

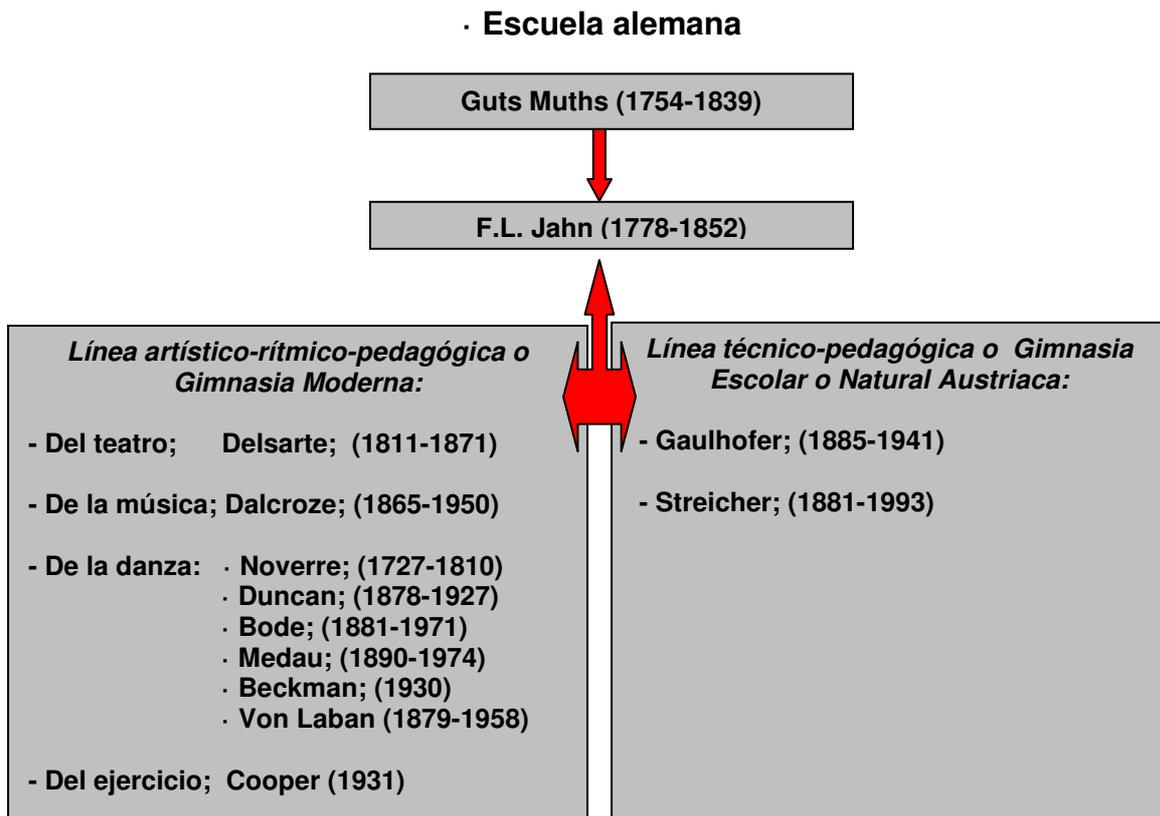


Figura 4. Líneas de la Escuela Alemana (elaboración propia).

Sobre el contexto político vivido por Pilates.

Recogiendo de manera esquemática los aspectos históricos que se dan en la época y siguiendo las referencias de Briggs y Clavin (2000) a continuación se irá desentrañando las circunstancias sociales de la vida de Pilates.

Nació en el seno de una Europa convulsa, en 1880, en Alemania. Décadas atrás, tras la derrota de Francia en las guerras napoleónicas, se van sucediendo un gran número de intentos de controles geográficos y económicos por parte de las diferentes potencias. Le suceden numerosas guerras como la de Crimea (Rusia-Turquía e Inglaterra), la hispano-norteamericana, la ruso-

Fernández, E.; Santana, F.; Merino, R. (2011). Joseph Hubertus Pilates; anatomía de un gigante olvidado. *Trances*, 3(3): 353-378.

japonesa o la Austriaco-Italiana. La rivalidad de Alemania con Francia e Inglaterra, por un lado, y con Rusia y Serbia, por otro, desencadenaría la 1ª Guerra Mundial, en 1914. Pilates tenía entonces 34 años. Había vivido de pleno las situaciones prebélicas, la guerra mundial así como la capitulación de los aliados (el Imperio Austro-Húngaro y Turquía) y de Alemania en noviembre de 1918. La crisis alemana fue acelerada por la revolución interna, que hizo abdicar al emperador, Guillermo II.

Los primeros años de la posguerra mundial estuvieron marcados por la aplicación de los tratados de paz de 1919. La segunda mitad de los años veinte parecía que abría un período de concordia internacional que ilusionó a los contemporáneos. Sin embargo, el 29 julio de 1921, el Partido Nacional Socialista de los Trabajadores Alemanes encumbraba a Hitler en su dirección y, el resentimiento de la derrota de la 1ª Guerra Mundial parecía que no iba a perecer. Poco más tarde, la depresión de 1929 junto con el ascenso vertiginoso de esa corriente nacional-socialista demostró el carácter efímero de éste tiempo de armonía. Los años treinta prepararon el camino a una segunda y aun más destructiva conflagración mundial. Para entonces J.H. Pilates, quizás, cansado de tanta miseria y belicosidad marchó, en 1925, a la nueva tierra de las oportunidades, los Estados Unidos de América.

Durante ésta época una gran cantidad de prolíficos autores coincidieron con Pilates pero hubo un hecho trascendental, acaecido en la segunda mitad del siglo XIX que propició un despegue vertiginoso en la introducción y desarrollo de la ciencia y la técnica en las actividades físicas y deportivas. Se trató de la restauración, por el Varón Pierre de Coubertin, de los Juegos Olímpicos de la era moderna. Fue en los Juegos Olímpicos de Atenas en 1896 donde se puso de manifiesto la importancia de la *técnica* en la ejecución de los movimientos. En ésta primera competición internacional coincidieron los mejores atletas del mundo y de la confrontación entre ellos, sobre todo, entre atletas norteamericanos y europeos, "se llegó a la importante conclusión de que los

resultados deportivos dependen en gran medida de una ejecución apropiada a los fines, es decir, a la técnica" (Meinel, 1977, 32).

Pilates, hombre apasionado por el ejercicio tuvo que vivir en su juventud, con intensa emoción, la instauración de estos juegos (16 años). Tras la 1ª Guerra Mundial, se experimentaron, casi anualmente, sorprendentes avances en la técnica en diferentes deportes, sobre todo, aquellos cuyos resultados eran evaluables en tiempo, como el atletismo y la natación. *"Basándose en un plan de observación, sirviéndose de métodos científicos y de resultados de investigación, se llegará a técnicas de mayor perfección" (Meinel, 1977, 34).*

Un poco de la vida de Joseph Hubertus Pilates (1880-1967).

Atendiendo a la información recogida de Adamany y Loigerot (2006), Isacowitz (2009), Shippside (2005), Siler (2002); Siler (2006), Winsor (2000) se puede reconstruir su vida personal, aunque, no sin ciertas lagunas.

Nació en Mönchengladbach, una pequeña ciudad cerca de Düsseldorf, Alemania, en 1880. El interés por el ejercicio y la vida sana le vino de pequeño, ya que su padre era gimnasta y su madre naturópata. Sin embargo, fue un niño pequeño y enfermo que sufrió de asma, raquitismo y fiebre reumática. Además, fue extremadamente delgado. Estas condiciones lo llevaron al interés por el estudio del cuerpo humano de manera integral. Para ello se sumergió en la investigación de las técnicas de rehabilitación física de la época, es decir, bebió de las fuentes de sus inmediatos antecesores y de los famosos estudiosos de la educación física de su época.

Pilates fue un depredador de conocimientos a cerca del cuerpo, del dominio de las técnicas y de su control. Combinando y descartando elementos de oriente y occidente, bebiendo de la experiencia y del conocimiento de la obra de otros autores, comienza a elaborar un método para aumentar la vitalidad de su propio cuerpo y fortalecer su malogrado sistema inmunológico.

Con el paso del tiempo fue desarrollando su cuerpo hasta tal punto que llegó a posar para realizar cartas de anatomía.

En 1912 aparece en Inglaterra. Hay dos versiones de cómo viajó allí. La primera sostiene que ese año decidió trabajar allí como boxeador; la segunda defiende que antes de 1914 él trabajaba como gimnasta en un circo y su troupé viajó a desarrollar un espectáculo. Estando allí, estalla la 1ª Guerra Mundial y dada la rivalidad entre Inglaterra y Alemania, fue encerrado en Lancaster, en un campo de concentración, junto con otros alemanes y extranjeros enemigos de Inglaterra. Allí enseñó lucha y autodefensa. Habitualmente alardeaba que conseguía que sus seguidores o estudiantes fueran más fuertes ahora, en el campo de refugiados, a pesar de las malas condiciones higiénicas y de todo tipo, que antes de su ingreso en aquel lugar. Es aquí donde comienza a establecer un sistema de los ejercicios originales que después denominaría “contrologia”.

Posteriormente, lo trasladaron a otro campo donde hizo algo de enfermería y trabajó con muchos internos que sufrían enfermedades. En éste lugar dio rienda suelta a su creatividad construyendo un equipo de aparatos para rehabilitar a los enfermos. Para ello, tomó muelles de camas y otros desechos y los adaptó para los pacientes que estaban encamados. Estas actuaciones, no pasaron desapercibidas llamando la atención de los oficiales británicos. La terrible epidemia mundial de gripe que en 1918 barrió parte del mundo occidental, mató a miles de personas y un número muy importante de ellas en Inglaterra. Corrió la leyenda de que ninguno de los practicantes de Pilates de los campos de concentración sucumbió y eso que los campos de internamiento eran uno de los lugares más afectados por la enfermedad.

Pasada la 1ª Guerra Mundial, Joseph volvió a Alemania y comenzó a entrenar a la policía militar de Hamburgo enseñando autodefensa y entrenamiento físico, así como a trabajar con clientes personales. En esta época trabajó con el famoso analista del movimiento Rudolf Von Laban. Éste

Fernández, E.; Santana, F.; Merino, R. (2011). Joseph Hubertus Pilates; anatomía de un gigante olvidado. *Trances*, 3(3): 353-378.

señor, encandilado por sus ideas llegó a incorporar teorías y ejercicios de Pilates en sus trabajos reconfigurando sus ideas precedentes. Además, la famosa bailarina y coreógrafa alemana Wigman, que era una estudiante de Joseph, utilizaba ya los ejercicios de Pilates en los calentamientos de las clases de danza. Es el inicio de su internacionalización, aún en Europa, y con gente más vinculada a la danza y baile que a la educación física.

En 1925 (45 años) le ofrecieron ni más ni menos que entrenar (diseñar sistemas de instrucción) al nuevo ejército alemán pero él no estaba de acuerdo con la dirección política que, una vez más, Alemania estaba empezando a retomar. Rechazó la oferta y decidió viajar a Estados Unidos para continuar con el entrenamiento de uno de sus clientes, el famoso boxeador Fleischer. En el viaje a América conoció a su futura esposa, Sara, profesora de jardín de infancia que sufría dolor artrítico. Joseph trabajó con ella en el barco para curarla. Una vez en Nueva York, crea el mítico Drago Studio y allí consolida y afianza su técnica, a la cual llama “contrología” o lo que es lo mismo, “la ciencia y arte del desarrollo coordinado de la mente, el cuerpo y el espíritu, a través de movimientos naturales, bajo el estricto control de la voluntad” (Pilates, 1934, 37; Pilates y Miller, 1945, 9).

En el mismo edificio del Drago Studio existían varios estudios de baile y espacios de ensayo. Era esta proximidad la que hizo que su método formara parte del entrenamiento de los mejores bailarines de la ciudad y Norteamérica y que también lo utilizaran como medio de rehabilitación para diferentes lesiones. El contacto con los bailarines acabó acercando a importantísimos coreógrafos como George Balanchine y Marta Graham así como muchos discípulos de ellos. Además de coreógrafos y bailarines, por su estudio pasaron todo tipo de clientes, incluidos artistas. Los buenos resultados atrajeron también a deportistas de élite que acudían a su estudio para alcanzar un mayor control corporal y de esta forma mejorar la técnica en su disciplina deportiva. Lo que ahora están haciendo algunos deportistas de élite españoles o europeos, lo hacían, hace ya 70 años, algunos norteamericanos.

Joseph sentía que su trabajo estaba 50 años por delante de su tiempo. Para él la definición de buena salud era el logro y el mantenimiento de un cuerpo uniformemente desarrollado y una mente completamente capaz, de realizar de de forma fácil y satisfactoria, nuestras muchas tareas diarias. Creyó en “movimientos naturales” con el énfasis en hacer y ser.

En enero de 1966 se produjo un incendio en su edificio. Entró en su estudio para salvar todo lo posible pero cayó en uno de los entarimados quemados y se quedó colgando agarrado a unas vigas hasta que los bomberos lo rescataron. Se asume que este incidente condujo directamente a su muerte en octubre de 1967, a la edad de 87 años. Su mujer, Clara, considerada por muchos como la mejor profesora, continuó enseñando en el mismo estudio hasta su muerte 10 años después, en 1977. A partir de ese momento Romana Kryzanowska asumió el control del negocio dedicando su vida a enseñar el trabajo de Pilates como él mismo lo ideó.

Profundizando en el origen del método y las primeras influencias.

Éste hombre fue capaz de ir más allá de lo que lo hicieron muchos de los autores que le precedieron y de los autores que compartieron época con él. La figura 5 da una idea de la relación de autores que formaron parte de la contextualización epistemológica e histórica en la vida de J.H. Pilates.

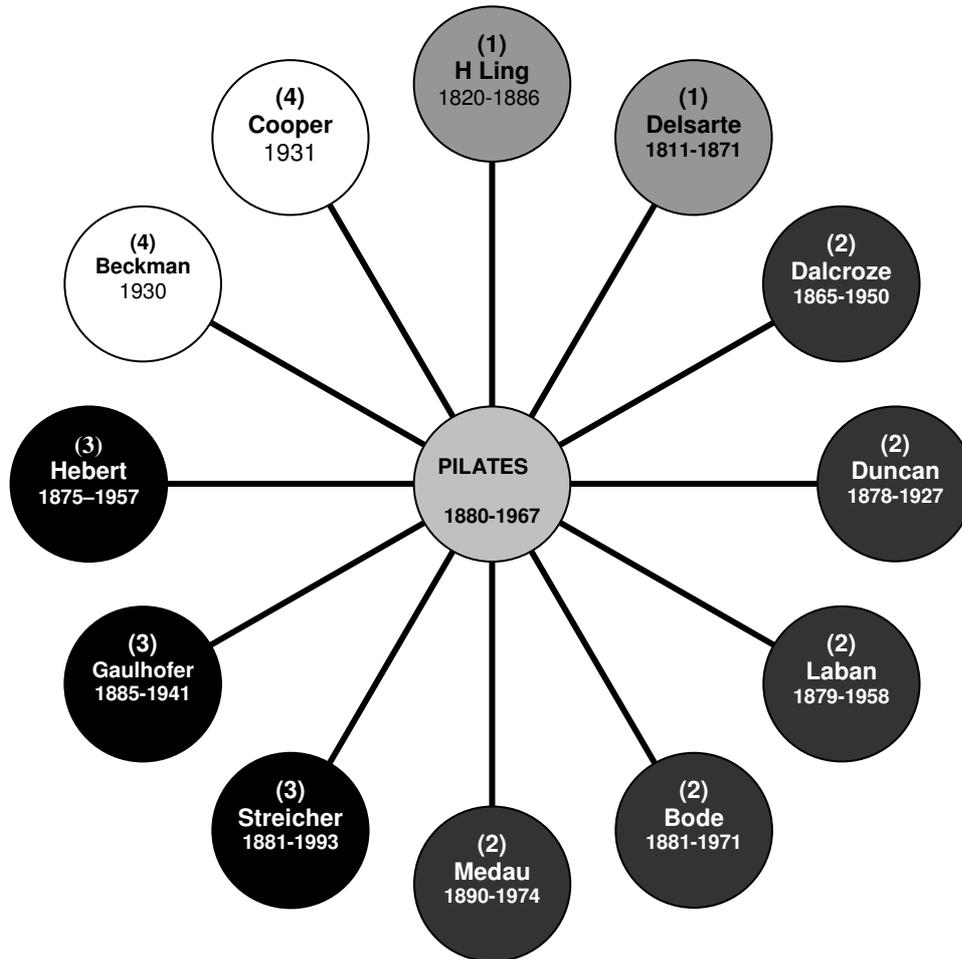


Figura 5. Autores en la contextualización epistemológica e histórica de J.H. PILATES (elaboración propia).

- (1). Autores inmediatamente anteriores al nacimiento de Pilates
- (2). Autores coetáneos de Pilates más vinculados a la música, teatro o danza
- (3). Autores coetáneos de Pilates más vinculados a la gimnasia o ejercicio físico
- (4). Autores coetáneos tardíos de Pilates vinculados a la actividad física

La concepción del método Pilates, como tal, comienza a desarrollarse a principios de 1900, concretamente en la época en que está encarcelado en Inglaterra. Allí pone en práctica todos los conocimientos (figura 6) que fue adquiriendo durante sus lecturas, investigaciones y vivencias de diferentes disciplinas orientales, (Isacowitz, 2009; Siler, 2000; Winsor, 2002).

Fue un auténtico pionero o adelantado en su tiempo (casi un siglo a las tendencias actuales) al ser de los primeros occidentales en estudiar diferentes disciplinas orientales como el Yoga o el Zen (de donde tomaría sus conceptos

de “posturas” y “control corporal”). De ellas recoge características como la interiorización de uno mismo; la adaptación a los ritmos naturales para conseguir equilibrio interior; el control de los gestos y concepción global de la persona que se presenta como una unidad cuerpo-mente-espíritu. De las occidentales recoge la importancia de la fuerza, resistencia y la intensidad del ejercicio. Le interesó el estudio de prácticas como la natación, el boxeo (en el cual consiguió cierto éxito), la gimnasia, el buceo, el culturismo y la acrobacia, En cuanto a sus lecturas destacan la de los libros de anatomía, lo que generaban los pensadores de su época. Pero, lo que más le apasionó fue todo lo relacionado con la cultura griega. En este sentido, Pilates, en su libro “Tu salud” (1934) recoge afirmaciones como:

“Desde el punto de vista de la suprema salud física, la suprema felicidad mental y los supremos logros en el camino del progreso humano, probablemente los antiguos griegos sabían mejor que nadie el verdadero significado del “Equilibrio Corporal” [...] Comprendían plenamente que cuanto más se aproximara el físico a la perfección física, más cerca estaría la mente de la perfección mental [...] Sabían que el desarrollo simultáneo y paralelo de la capacidad de controlar voluntariamente el cuerpo y la mente era una ley primordial de la naturaleza y que el descuido de alguno de ellos o de ambos, daría lugar al absoluto incumplimiento de la primera y principal ley de la civilización: la conservación de la vida y el logro y mantenimiento de la propia capacidad corporal y mental [...] Los griegos practicaban religiosamente lo que predicaban, como muestra el maravilloso estado de perfección física que alcanzaron, según se refleja en sus bellísimas estatuas” (Pilates, 1934, 37).

Todos sus conocimientos le llevaron a diseñar un sistema completo de ejercicios, a realizar tanto en el suelo como en los aparatos, que el mismo creó, que según Adamany y Loigerot (2006), Isacowitz, (2009), Shiptside (2005), Siler (2002); Siler (2006) y Winsor (2000) mejoran la fuerza, la flexibilidad el acondicionamiento cardiovascular, así como el equilibrio y la coordinación. Para Gallagher y Kryzanowska (1999), Siler, (2002), Altan, Korkmaz, Bingol y Gunay, (2009) beneficia la postura corporal, puede ser una herramienta importante para la prevención de lesiones, para la mejora del rendimiento de un deporte y, puede ser utilizada como trabajo de rehabilitación. A este sistema lo denominó “contrología”.

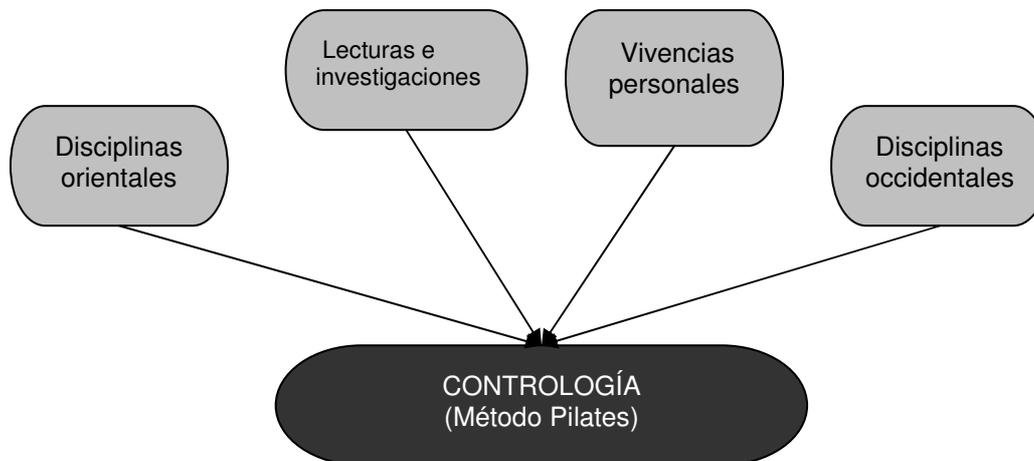


Figura 6. Fuentes de las que surge el Método Pilates (elaboración propia).

Sobre la influencia de autores que precedieron a J.H. Pilates.

Alemania, país de nacimiento de J.H. Pilates, fue el que mayor cantidad de autores aportó al nacimiento de la actividad y ejercicio físico moderno. Filósofos, educadores, músicos, coreógrafos... configuran un mundo donde el ejercicio, desde una u otra perspectiva, es la esencia de su trabajo. En su juventud, Pilates tuvo que considerar la gran cantidad de autores, corrientes y vivencias que había y hubo en la Alemania de su tiempo.

En los primeros tiempos, Pilates prestó más atención a todos aquellos creadores que estaban más vinculados con el desarrollo de la educación física y el ejercicio que con los que pertenecían a corrientes derivadas del teatro, la música o la danza. El histórico legado de algunos de ellos es grande. Así, el pedagogo Johann Bernhard Basedow (1723-1790) fue pionero en cuanto a la integración de la educación física en el currículo general escolar. Adolph Spiess (1810-1858) fue el pedagogo que incorporó la gimnasia en las instituciones educativas de Alemania desarrollando su propia teoría y filosofía de la educación física, que enfatizaba la importancia del “desarrollo holístico” que a Pilates tanto le gustaba (físico, mental, emocional y social). Durante su etapa escolar, Pilates, como cualquier niño alemán recibió las nociones que Johann

Christoph Friedrich Guts Muths (1754-1839) trasladó al sistema educativo. Muths considerado como el fundador de la educación física moderna en Alemania y cuya metodología permaneció en los centros escolares durante décadas argumentó a favor de la educación física y generó discusiones sobre la relación de ésta con instituciones educativas. Su atracción por la gimnasia tuvo que estar condicionada por el legado de Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852), considerado como el padre de la gimnasia Alemana, debido a la creación del *movimiento Turner* que originó la base de lo que hoy en día se conoce como gimnasia deportiva. De ella surgirá la gimnasia internacional.

Además, de estos autores, aún algo distantes en el tiempo, otros más cercanos a su nacimiento y cuyos trabajos se centraron en aspectos muy concretos, en cuanto al ejercicio físico se refiere, pudieron influenciar en la vida y formación de Joseph Pilates. Por ejemplo Hjalmar Ling (1820–1886) de la escuela Sueca. La base de los ejercicios de Ling seguía siendo totalmente mecánica y muy esquemática. Sin embargo, la finalidad del método de Ling no dista mucho de lo buscado por Pilates (aunque si en los medios); el desarrollo armónico y regular del cuerpo, mediante ejercicios sistematizados y controlados, basados en aspectos anatómicos y fisiológicos, evitando lesiones y corrigiendo deformaciones. En cierta manera la similitud, en las formas, con Pilates, que no en el fondo, es enorme ya que Ling se caracteriza por ejercicios totalmente sistematizados que localizan el trabajo en puntos concretos, donde las posiciones inicial, intermedia y final quedan determinadas de antemano.

Desde el ámbito de la música y la coreografía o la danza, otro autor cercano a su época fue Delsarte. En 1885 se escribió en EEUU el primer libro sobre su obra. Su método tuvo tanto éxito que en casi todas las ciudades de éste país se creó un club Delsarte. Éste compatriota suyo fue el alemán con más éxito en Norteamérica hasta la propia aparición de Pilates. A buen seguro que durante su definitiva estancia en Nueva York Pilates fue sabedor del impacto que la obra de éste hombre generó en ese país.

Sobre la influencia de los autores coetáneos.

En cuanto a los autores coetáneos alemanes hay varios que han podido influenciar y ser influenciados por Pilates. Centrándonos más en el primer aspecto, si bien se podría pensar que el ámbito de la música, coreografía o de la danza pudiese no interesarle mucho, o sencillamente estaba desvinculada de la del ejercicio físico o la gimnasia, hay que considerar muy, muy seriamente que, precisamente el comienzo de la difusión de su método, incluso en Alemania y su posterior éxito y expansión en EEUU le viene de la mano de los bailarines profesionales. La mayoría de sus primeros clientes de renombre son bailarines y no se puede dudar de la enorme importancia que la preparación física tiene en ellos. Con toda probabilidad su vinculación acabó siendo mayor que con los autores procedentes de las corrientes pedagógicas o de la gimnasia.

Así pues, es más que probable que en estos primeros momentos de éxito, se “empapase” de las características de ésta profesión y de la metodología de los principales coreógrafos (Delsarte, Balanchine, Graham...). El análisis de los elementos técnicos del ballet, de la danza moderna o clásica refleja que requieren una extraordinaria fuerza muscular para poder ejecutarlos. Así que tuvo que establecer relaciones entre su método y lo que éste podría ofrecer a la mejora de la parte física del baile o lo que los grandes coreógrafos o bailarines querían mejorar de éste aspecto. Para ello debió conocer las inquietudes de personas como Isadora Duncan (1878–1927). Esta mujer se hizo un hueco entre los grandes por rechazar la metodología convencional, rígida y artificial. Creó un estilo que supuso una ruptura con la danza clásica. Utilizó el movimiento para una mejor expresión corporal de los actores y para la educación del gesto basándose en las ondas, los saltos y los giros. Sencillamente era lo que sentía por el movimiento; ¡tenía que ser y hacerse natural!

El creador y pionero de la gimnasia rítmica y del trabajo expresivo del cuerpo, R. Bode (1881-1971) dio, una gran importancia a la formación rítmica y, **Fernández, E.; Santana, F.; Merino, R. (2011). Joseph Hubertus Pilates; anatomía de un gigante olvidado. *Trances*, 3(3): 353-378.** 370

al igual que Pilates, “armónica”, siempre bajo la inspiración de la música. H. Medau (1890–1974) implacable defensor del movimiento natural del cuerpo y del acompañamiento musical, definió su método de gimnasia como “gimnasia orgánica”. Incluiría danzas folklóricas, la utilización de aparatos que hasta entonces no eran habituales y sobre todo, con una total sintonía con Pilates, la enorme importancia de una correcta postura desde el control respiratorio.

Mención especial merecería Rudolf Von Laban (1879-1958). Coreógrafo, escenógrafo, filósofo y pedagogo creó el método de análisis del movimiento denominado “effort-study”. Denominó “coreutica” al estudio de la organización espacial de los movimientos y “eukinética, al estudio de los aspectos cualitativos del mismo. Generó una enorme influencia en áreas como la educación, la psicología, la fonoaudiología, el baile... Sus trabajos han interesado a numerosas personalidades tanto en el mundo de la danza como a terapeutas, psicólogos, gimnastas y antropólogos. Laban conoció personalmente a Pilates y éste hecho le hizo modificar su ya renombrado método. Ambos compartían un enorme interés por el análisis del movimiento.

Entre los autores coetáneos extranjeros la única fuente de relación fue N. Buck. Bukh (1880-1950) buscaba los mismos fines que Pilates pero por medios claramente distintos. Crea la gimnasia básica o fundamental, para lo que se inspira en la gimnasia Lingiana, aunque discrepando en su espíritu de dogma cerrado y de los ejercicios utilizados. Su finalidad era recuperar y mantener la natural flexibilidad, fuerza y destreza del hombre.

El resto de coetáneos extranjeros tenían inquietudes claramente diferentes a Pilates. Así, el francés Hebert ya creía, por aquel entonces, que la sociedad moderna nos había robado la vitalidad natural, física y mental. Observó que nuestros esfuerzos compensatorios en las actividades recreativas estaban, en muchos casos, realizados de forma no equilibrada y no efectiva para lograr un buen control del cuerpo (Gallagher y Kryzanowska, 1999; Pilates et al, 1945; Siler, 2000). Pero la similitud de los métodos era incompatible. A **Fernández, E.; Santana, F.; Merino, R. (2011). Joseph Hubertus Pilates; anatomía de un gigante olvidado. *Trances*, 3(3): 353-378.**

Pilates, poco interés le pudo despertar un método que se apoyaba más bien en la resistencia y en el ejercicio natural (en la naturaleza). Hebert, rechazaba de plano los movimientos estereotipados de la gimnástica (como la de Pilates) y los excesos del deporte.

En cuanto a otros coetáneos como los padres de la “Gimnasia Escolar o Natural Austriaca”, Karl Gaulhofer (1885-1941) y Margarete Streicher (1891-1983), se puede decir que poca o nula influencia tuvieron que ejercer sobre él ya que el método de estos, surgió en oposición a todas las actividades excesivamente dirigidas así como las que actuaban condicionando los movimientos del niño. A su vez, éstos, reconocieron estar muy influenciados por la corriente neosueca de Thulin, Falk, Bukh, y Knudsen y otros como M. Carlquist (1884-1968) y Lindhard (1870-1947). Sin embargo, la relación de éstos con Pilates parece también lejana ya que J. G. Thulin (1876-1965) aporta, según Langlade (1970,538) la gimnasia infantil, una terminología gimnástica y su científicismo. E. Falk (1872-1942) trabajó la gimnasia escolar aportando posiciones iniciales aisladas, una mayor naturalidad de los movimientos, un nuevo concepto de disciplina basado en el orden (ordenación de los niños en clase) y un dinámico trabajo de los pies. E. Bjorksten (1870-1947) fundó la federación nórdica de gimnasia femenina y escribió “Gimnasia Femenina”. Sus aportaciones son la gimnasia femenina, la gimnasia para niños y de forma indirecta repercute en la gimnasia masculina. Aportó a la gimnasia ritmo, soltura, oscilaciones, vivencia del movimiento y economía de las fuerzas.

Todos estos autores y las escuelas que crearon, o de las que provinieron junto con la contextualización histórica de la actividad física confeccionaron una idea de la situación que pudo vivir J.H. Pilates. Facilitaron que aquellas personas que estuvieran interesadas en el movimiento corporal o en la educación física, encontrasen un camino algo más fácil para obtener información y formarse gracias a los trabajos de los citados autores. Además de estas fuentes, Pilates estudió otras disciplinas deportivas y diferentes

corrientes de la actividad física oriental. Todo este cúmulo de conocimientos le permitió desarrollar su sistema de ejercicios conocido como Método Pilates.

Desde la actualidad con pasos hacia el futuro.

Según García (2009), a pesar de la experiencia de Pilates en diferentes actividades como el boxeo, gimnasia, entrenamiento de la fuerza...al final fueron boxeadores, deportistas en general y sobre todo los bailarines los que aplicaron su método de manera más entusiasta.

Desde que en 1980 Eisen y Friedman publicaran el Método Pilates de acondicionamiento físico y mental, y teniendo en cuenta los libros publicados por el propio Pilates en 1934 y 1945, se han sucedido diferentes publicaciones. A su vez, el método ha estado sometido a diferentes interpretaciones, según evolucionaban los conocimientos de anatomía y fisiología (García, 2009). Estos acontecimientos permitieron que el método no fuera exclusivo del mundo de la danza y se empleara al público general, tanto para la rehabilitación de lesiones como para la mejora de la condición física para la salud. Se incrementó así la demanda de profesionales capacitados para impartir dicho método y, ante ésta proliferación se creó en 2005, en EE.UU., la *Pilates Method Alliance* (PMA), asociación profesional internacional sin ánimo de lucro, encargada de establecer unos estándares de formación y certificación, para los instructores del Método Pilates (García, 2009).

En la actualidad, el Método Pilates ha seguido ganando popularidad llegando a convertirse en un fenómeno de masas, en parte gracias a la gran cantidad de estrellas de cine y deportistas de elite que lo practican (como antes el aeróbic).

2. FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS.

Recordando sus bases, el Método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico, con ejercicios destinados a reforzar y tonificar los músculos, mejorar la postura, aumentar la flexibilidad y el equilibrio, además de **Fernández, E.; Santana, F.; Merino, R. (2011). Joseph Hubertus Pilates; anatomía de un gigante olvidado. *Trances*, 3(3): 353-378.**

unificar mente y cuerpo. Este sistema se desarrolla tanto en suelo como con aparatos diseñados por el propio creador del método.

Para Pilates (1934) y Pilates et al. (1945), una persona sana era aquella que tenía una mente fuerte y que además usaba la misma para el control total de su cuerpo. De hecho, Pilates definía el equilibrio cuerpo-mente como “*el control consciente de todos los movimiento musculares del cuerpo*” (Pilates, 1934, 20). Además, la coordinación entre estos aspectos permite al individuo obtener el máximo rendimiento con el mínimo gasto de energía física y mental.

Según Isacowitz (2009, 41), “el cuerpo es la creación más perfecta de la mecánica, la ingeniería y la física”. Pilates reconocía y respetaba la maravilla de esta creación y le dedicaba mucho tiempo de observación, como se puede deducir tras observar el sistema de ejercicios que creó.

Dicho sistema reta constantemente a la estructura del cuerpo humano con todos los movimientos imaginables, descubriendo de esta forma todo su potencial e intentando trabajar el control consciente de cada uno de sus músculos, para adquirir el equilibrio cuerpo-mente. Según Pilates (1945, 10), “lo ideal es que los músculos obedezcan a la voluntad. Lo razonable es que la voluntad no esté dominada por los actos reflejos de nuestros músculos”.

Una de las características esenciales del sistema diseñado por Pilates consiste en el trabajo del sistema muscular a través de cadenas musculares en lugar de músculos aislados (Cárceles y Cos, 2009; García, 2009), hecho que lo diferenciaba claramente de la gimnasia sueca. En cada movimiento se realiza un trabajo combinado y simultáneo de fuerza y flexibilidad, de manera que se habitúa al cuerpo a realizar un esfuerzo controlado en un amplio rango de movilidad articular, sin someter al cuerpo a una excesiva tensión (García, 2009). Para Isacowitz (2009, 40):

“el cuerpo humano es un instrumento complejo que podría ser comparable, por su composición y funcionamiento, a una cadena con muchos eslabones: la cadena

cinética. Explorar la cadena cinética resulta fascinante porque sus posibilidades son infinitas. Cada cuerpo es diferente, a pesar de que todos ellos comparten patrones previsible de movimiento y desarrollo muscular. Según se va produciendo un movimiento, los músculos se activan con un orden determinado, al que se llama patrón. El movimiento se puede realizar a pesar de que ese patrón sea defectuoso, pero en ese caso, estará faltando la eficacia y existirá riesgo de lesión. Con el método Pilates se trabaja la cadena cinética en su globalidad”.

Según Siler (2006, 28), “venimos al mundo con todo lo que necesitamos para que nuestra máquina corporal funcione a la perfección”. Los músculos, gracias al ingenioso diseño que posee el cuerpo humano, trabajan de una manera eficaz a través de las cadenas mencionadas, pero si la estructura ósea está desalineada, todo se verá afectado, y el resultado será una acción muscular ineficaz, la aparición de fatiga, descompensaciones musculares, desgaste de unas articulaciones más que otras y por tanto, la aparición del dolor (Isacowitz, 2009; Siler, 2006). Por ello, una correcta alineación es el primer paso para obtener resultados positivos y alcanzar los objetivos deseados (Adamany y Loigerot, 2006; Austin, 2004; Isacowitz, 2009; Shiptside, 2005; Siler, 2002; Siler, 2006; Winsor, 2000).

Concretando la información de los fundamentos, se puede decir que el sistema de ejercicios ideado por Pilates busca retar al sistema musculoesquelético en todas sus posibilidades de movimiento, para que de esta forma, se alcance un control consciente de los músculos y como consecuencia se adquiera el deseado equilibrio cuerpo mente. Todo ello se hace desde una adecuada alineación ósea y trabajando a través de cadenas musculares y no músculos de forma aislada. Además de estos elementos que se han establecido como fundamentos, el método Pilates posee una serie de principios que rigen sus ejercicios dando cohesión a las diferentes características que en ellos confluyen (orientales y occidentales). Dichos principios varían según la escuela de formación con la que se trate, pero los que se desarrollan a continuación, son comunes a todas las escuelas de

Pilates (Adamany y Loigerot, 2006; Austin, 2004; Cárceles y Cos, 2009; García, 2009; Isacowitz, 2009; Shipside, 2005; Siler, 2002; Siler, 2006; Winsor, 2000):

- Concentración→ la concentración es el elemento necesario para conseguir movimientos de calidad. La mente controla al cuerpo; por tanto, para realizar los movimientos como es debido, es necesario una correcta concentración. De esta forma, se interiorizan los ejercicios y se aumenta la concepción total del cuerpo. Además, un alto grado de concentración permitirá visualizar el ejercicio y poder ejecutarlo con las mejores habilidades, de ahí que la efectividad del entrenamiento dependerá de la capacidad para concentrarse.
- Centralización→ la fuente de energía o fuerza motriz procedente de los músculos abdominales, lumbares y glúteos son lo que se llama “el centro, la casa del poder, el powerhouse”. De este centro parten todos los ejercicios en Pilates, por lo tanto hay que aprender a iniciar los movimientos desde ahí. El fortalecimiento de este centro proporcionará una pelvis estable y equilibrada, que mantendrá alineado los miembros inferiores y superiores, lo cual permitirá movimientos más eficaces.
- Control→ todo ejercicio debe ser controlado, todo movimiento tiene importancia y se debe realizar de forma eficaz y controlada en todo momento. La percepción del movimiento es fundamental para prevenir lesiones. Sin control, se utilizarán siempre los mismos músculos, es decir, los más fuertes, mientras que los débiles seguirán siéndolo. Un adecuado control permitirá realizar el ejercicio con mayor dominio, trabajar con mayor conciencia y por lo tanto mejorar el rendimiento.
- Respiración→ normalmente, se respira sin pensar demasiado en ello. Sin embargo, la respiración desarrolla la resistencia y la energía, además de favorecer la relajación. También se debe tener en cuenta que el ritmo natural de la respiración facilita la fluidez de los movimientos y marca el ritmo de los ejercicios.
- Precisión→ está basado en la concentración y en el control. Es necesario ejecutar cada movimiento con precisión, para que de esta forma prime la calidad sobre la cantidad. Los movimientos más pequeños y precisos producen los mayores resultados. Dicha precisión es fundamental para respetar la adecuada alineación.

- Fluidez→ los ejercicios se enlazan unos con otros de una manera continua y armoniosa, a través de movimientos ágiles y sutiles, que permiten ahorrar energía y por lo tanto resistir sesiones de trabajo más intensas y prolongadas en el tiempo.

Vistos los avatares que acompañaron a éste gran hombre a lo largo de su vida, su dedicación, su estudio, su capacidad de análisis, su perseverancia, las enormes innovaciones aportadas, en definitiva, su gran obra, sería interesante que los profesionales de la educación física intentasen reubicar o “poner en su sitio” la inmensa labor realizada por este prolífico hombre.

Referencias Bibliográficas

- ADAMANY, K; LOIGEROT, D. (2006). *Pilates: una guía para la mejora del rendimiento*. Paidotribo: Barcelona.
- ALTAN, L; KORKMAZ, N; BINGOL, Ü; GUNAY, B. (2009). Effect of Pilates Training on People With Fibromyalgia Syndrome: A Pilot Study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 90 (12): 1983-1988.
- AUSTIN, D. (2004). *Pilates para todos*. Madrid: Ediciones Tutor.
- BLÁZQUEZ, D. (2001). *La educación Física*. Barcelona: Inde.
- BRIGGS, A; CLAVIN, P. (2000). *Historia contemporánea de Europa 1789-1989*. Barcelona: Crítica.
- CÁRCELES, R; COS, F. (2009). *Manual completo Pilates suelo*. Barcelona: Paidotribo.
- COLE, L. (1962). *A History of Education: Socrates to Montessori*, New York.
- GALLAGHER, S; KRYZANOWSKA, R (1999). *The Pilates method of body conditioning*. Philadelphia: Brain Bridge Books.
- GARCÍA, T. (2009). *Efecto de la práctica del Método Pilates: beneficios en estado de Salud, aspectos físicos y comportamentales*. Tesis Doctoral. Toledo: Universidad Castilla La Mancha.
- GILLET, B. (1971). *Historia del deporte*. Barcelona: Oikos-Tau.
- ISAKOWITZ, R. (2009). *Pilates: manual completo del método Pilates*. Paidotribo: Barcelona.

- LANGLADE, A; LANGLADE, N. (1970). *Teoría General de la Gimnasia*. Buenos Aires: Stadium.
- MEINEL, K (1977). *Didáctica del movimiento*. La Habana Cuba: editorial pueblo.
- Palacio, E., López, C. y Zapico, J. (2005). *Cristóbal Méndez y su obra, 1553*. Chiclana. Junta de Andalucía.
- PILATES, J.H. (1934). *Your Health*. Presentation Dynamics: NV (USA).
- PILATES, J.H; MILLER, W.J. (1945). *Return to life through contrology*. Presentation Dynamics: NV (USA).
- SANTANA, F.J.; FERNÁNDEZ, E.; MERINO, R. (2010). The effects of the pilates method on the strength, flexibility, agility and balance of professional mountain bike cyclist. *Journal of Sport and Health Research*. 2(1):41-54.
- SHIPSIDE, S. (2005). *Pilates total: fuerza y equilibrio para la vida diaria*. Madrid: Ediciones Nowtilus.
- SILER, B. (2002). *El método Pilates*. Barcelona: Oniro.
- SILER, B. (2006). *Pilates para el cuerpo y la mente*. Barcelona: Oniro.
- VICENTE, M. (1988). *Teoría pedagógica de la actividad física*. Madrid: Gymnos.
- WINSOR, M. (2002). *Pilates: el centro de energía*. Barcelona: Paidotribo.