

10° Congreso Argentino y 5° Latinoamericano de Educación Física y Ciencias

Universidad Nacional de La Plata

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Departamento de Educación Física

**10° CONGRESO ARGENTINO Y 5° LATINOAMERICANO DE EDUCACIÓN
FÍSICA Y CIENCIAS**

La Plata, 9 al 13 de septiembre de 2013

Mesa de trabajo 6.A. Historia del deporte, del juego y de la gimnasia

**Pilates: un recorrido de su origen en la sociedad disciplinaria a su auge y
expansión en las sociedades actuales.**

Autor: Julieta María Díaz- FAHCE-UNLP

Correo electrónico: julietadiaz_32@hotmail.com

Palabras claves: Pilates- prácticas corporales- sociedad disciplinaria- sociedades actuales

**Pilates: un recorrido de su origen en la sociedad disciplinaria a su auge y
expansión en las sociedades actuales**

En innumerables ocasiones escuchamos diversas opiniones e informaciones acerca del método Pilates: que posee determinados beneficios, que sólo es una técnica de “moda” cuyo auge finalizará en poco tiempo, las figuras televisivas que apoyan su práctica, los perjuicios que puede acarrear la realización inadecuada de los ejercicios, entre otras cuestiones. Teniendo en cuenta estas voces a favor y en contra y su popularización en los últimos años, me interesa comprender cómo una técnica de movimiento que se origina en un contexto tan distinto cobra su mayor auge en la actualidad.

A partir de la búsqueda bibliográfica específica y del rastreo en sitios web, en esta primera parte, se brindarán algunas referencias acerca del método en relación a sus principios, sus objetivos y su historia, con el propósito de otorgar la información que posibilite conocer sus fundamentos y comprender los acontecimientos actuales.

Algunos conceptos...

Pilates se define como un sistema de ejercicios y de acondicionamiento físico que intenta tomar el cuerpo desde una mirada integral, buscando el equilibrio y la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Su creador Joseph Pilates lo llamó Contrología y lo consideró mucho más que un método o un conjunto de ejercicios: una filosofía y un estilo de vida.

Se caracteriza por llevar a cabo diversos movimientos que inciden en el plano osteo-muscular a partir de sus beneficios en el tono y en la elasticidad muscular, en la flexibilidad corporal y en la corrección postural. Con la pretensión de alcanzar un equilibrio y un cierto control corporal de la forma más precisa y eficaz posible, Pilates desarrolló una alta gama de ejercicios con sus variantes y diferentes niveles de dificultad, incluyendo trabajos en el suelo o con aparatos y otorgando especial importancia a lo que llamó el centro o mansión del poder, constituido por los abdominales, la base de la espalda y los glúteos. Dentro de los aparatos

podemos mencionar el Universal Reformer, Cadillac o Trapecio, Wunda Chair o Silla, además de los accesorios que se puedan añadir como complemento.

Dentro de las bases que fundan su práctica se encuentra la búsqueda de la calidad en los movimientos más que la mera repetición de los mismos, concediendo un lugar central a la respiración, a la relajación y a la concentración en la ejecución de los ejercicios.

Por último, cabe destacar que posee seis principios fundamentales que dan cohesión a todos los elementos de los que se nutre el método. Ellos son: respiración, concentración, control, centro, precisión y fluidez. (Ungaro, 2002)

Un poco de historia

La denominación de la técnica deviene de su creador Joseph Pilates, quien nació en Alemania en el año 1880. Durante su infancia sufrió ciertas enfermedades que lo motivaron en su juventud al aprendizaje de distintas disciplinas y a partir del conocimiento que adquirió de cada una de ellas fue ideando su método. Entre sus aportes fundantes podemos mencionar los saberes provenientes del yoga, de ciertas técnicas orientales y de la anatomía y fisiología. (Ungaro, 2002)

Su creación data en la Primera Guerra Mundial. A partir de su encarcelamiento y tomando como base sus conocimientos en las diversas disciplinas, Joseph Pilates desarrolla su primer aparato adaptando una cama de hospital con resortes para rehabilitar a los heridos de guerra y poseer una forma de mantenimiento y acondicionamiento en este período bélico.

Tras ser liberado, viaja a Estados Unidos donde conoce a su esposa. En 1926 se instala junto a ella en Nueva York, donde inaugura su primer estudio en 1940. Allí, comienza a enseñar su método casi secretamente a algunos bailarines. Luego, se populariza en el ámbito de la danza, formando parte del entrenamiento correspondiente. Más adelante, comienza a ser adoptado en los centros de rehabilitación como una técnica complementaria para sus fines. (Siller, 2003)

Después de su muerte-acaecida en 1967-, su esposa Clara es quien consolida y comienza a difundir el método. Además, muchos de sus alumnos colaboraron con la expansión de la técnica a partir de la apertura de diversos centros en distintas ciudades de Estados Unidos y posteriormente en Europa.

Actualmente, posee gran popularidad en diferentes ámbitos, desde las estrellas de cine y televisión, en el campo de la rehabilitación, con bailarines y deportistas profesionales y también con personas sedentarias.

Analizando el camino: de la sociedad disciplinaria al mercado de consumo

Analizando la historia de Pilates y su posterior desarrollo en las sociedades actuales, es curioso percibir cómo una técnica de movimiento que nace en un contexto bélico, inscrita en diversas instituciones de encierro llega a la actualidad, expandiéndose de la mano del mercado.

Por un lado, considero que su auge en contextos tan disímiles está vinculado a la correspondencia que el método posee con las características de dichas sociedades y sus mecanismos de poder y saber.

En relación a su creación, “fue en el marco de una institución de encierro, bajo el dominio de técnicas disciplinarias y biopolíticas, donde Joseph Pilates diseñó y puso en marcha su técnica.”(Mariscal, Paschkes Ronis, 2009:11). Por un lado, esta sociedad disciplinaria -descrita por Foucault- se caracterizaba por la expansión de las instituciones que abogaban por el control permanente de los cuerpos individuales para mejorar su fuerza útil. Originalmente, el método estaba dirigido a los presos y a los heridos de guerra, con el objeto de mantener su capacidad física en un espacio de limitadas dimensiones. Por ende, esta práctica corporal se adecuaba a los imperativos de control y mantenimiento del estado físico, ya que posibilitaba mantener la “salud” y la “forma” de los sujetos que se encontraban en situación de encierro.

¿De qué manera Pilates se incluye en las nuevas sociedades y se adecúa a su nueva lógica?

A partir de los cambios acaecidos en las últimas décadas del siglo XX, donde, entre otras cuestiones, se observa una crisis de las instituciones y el mercado y sus leyes se constituyen en los imperativos a respetar, Pilates encuentra su mayor expansión. A mi entender, ello se enmarca en el fuerte vínculo que actualmente posee este método con las concepciones de salud y cuerpo apreciados como válidos y con la lógica impuesta por el mercado.

Por un lado, es común escuchar a los profesionales de la medicina opinar sobre Pilates -con o sin conocimiento de la misma-, recomendando su práctica por los beneficios que conlleva o desaconsejándola totalmente por los perjuicios que puede ocasionar en determinadas posturas.

Considero que esta relación con el área médica está fuertemente anclada en la concepción de actividad física como sinónimo de salud (Carvalho, 1998), lo cual ha sido analizado y desentrañado por varios textos y artículos. Diariamente observamos afiches que abogan por la realización de ejercicios para el cuidado personal, propagandas que remarcan la asociación de un estilo de vida “saludable” con el cumplimiento de determinadas pautas como lo son la “correcta” alimentación y la ejecución de ciertas actividades corporales, el auge de una arquitectura citadina que lleva a la construcción de espacios y materiales con el propósito de fomentar la actividad física. Teniendo en cuenta que el término salud ha mutado su significado a lo largo de la historia, actualmente evidenciamos que la preocupación central está ligada a la promoción de la salud, es decir, a la proposición de determinadas fórmulas y reglas que posibilitan alejarse de la enfermedad, especialmente de aquellas que trae aparejado el sedentarismo y la forma de vida que caracteriza a las sociedades actuales.

Con ello, considero que Pilates se enmarca en este “estilo de vida saludable”, favoreciendo el encuentro con determinados beneficios que posibilitan obtener una mejor aptitud física, colaborando con algunos aspectos que se consideran indispensables para mantener la “salud”, como lo son la mejora de la fuerza y la flexibilidad.

Por otro lado, Pilates también se asocia a beneficios estéticos. Es común escuchar que al llevar a cabo sus clases de forma sistemática es posible mejorar la “figura” corporal, motivo que atrae a muchas personas a iniciarse en su práctica. Al ser conocida como una técnica que mejora la flexibilidad y tonifica la musculatura sin aumentar en demasía el volumen de la misma, logrando una figura estilizada, se ha incorporado en los gimnasios y en los centros de estética como un método que colabora con el embellecimiento corporal.

En este caso, se observa otra de las razones del éxito de Pilates en la actualidad: vemos cómo se vincula con el modelo de belleza vigente: cuerpos delgados, tonificados, estilizados. Estas cualidades cobran una notable relevancia a la hora de ser reconocido, conseguir la pertenencia a determinados espacios o escalar en el mundo televisivo. Por ello, aquellas técnicas o métodos que posibiliten el hallazgo de la figura ideal, aquella que se “adecúe” a las exigencias actuales, son altamente apreciados y empleados por gran cantidad de personas, concibiendo al cuerpo como un objeto que debe ser cuidado y embellecido consumiendo aquellos productos y prácticas que se asocien a dichos fines. (Costa, 2009)

Por otra parte, se mencionó previamente su vínculo con el mercado. Éste se ha convertido en el gran soberano de las sociedades actuales, haciendo del consumo la ley dominante en cada escenario. Las prácticas corporales no escaparon de dicha situación, y pasaron a ser un producto que se ofrece desde diversos sectores-como lo son los gimnasios- para ser consumido por determinados sujetos, con el objeto de adecuarse a los valores reinantes. Además, se crea toda una industria de productos asociados a las prácticas corporales que se venden para un mejor desarrollo de las mismas. (Giraldes, 2001)

Con este panorama, Pilates se ha popularizado ingresando al mundo y a las leyes del mercado. Podemos notarlo con las variadas publicidades que muestran a reconocidas estrellas televisivas promocionando su práctica, la creación de una

serie de productos e indumentaria asociados a la misma, los espacios en donde se aborda se constituyen como sectores que ofrecen sus clases como un servicio.

Por otro lado, teniendo en cuenta la importancia que se le otorga a la propuesta de aquellas técnicas que funcionen para el negocio, en muchos casos se la ha adoptado sólo con la mirada en lo económico. Así, la formación ha sido superada por la necesidad de ser rentable y se abren muchos espacios sin la adecuada capacitación en la técnica, modificando en gran medida sus puntos fundamentales en favor de su venta.

Para finalizar, creo que, sin negar estas estrechas relaciones, Pilates tiene ciertas cuestiones muy interesantes vinculadas a una educación corporal: los saberes que conlleva para encontrar una relación inteligente con el cuerpo, las adecuadas maneras de moverse de acuerdo a las posibilidades de cada persona, respetando lo que cada uno puede hacer, aprender a colocarse en la postura que se adecue a cada sujeto, apropiarse de saberes que pueden trasladarse a lo cotidiano. Y ello es lo que considero como una de las principales razones que lleva a mucha gente a permanecer en una época signada por el cambio.

Pilates y su permanencia

En una época donde aparece una técnica de movimiento que resuelve todos los problemas corporales y al poco tiempo desaparece o deja de ser la panacea al ser superada por una técnica no tan distinta, Pilates sobrevive. Si bien hay ciertos gimnasios que ya no la ofrecen entre sus actividades y muchos centros que no han funcionado, es destacable la cantidad de espacios que mantienen la adherencia a sus clases. Si bien no puede negarse el vínculo estrecho que posee con los beneficios que se consideran “adecuados” en materia de salud y estética, promovidos especialmente para interesar a las personas a incursionar en su práctica, considero que la permanencia se asocia a otras cuestiones. Porque para sostener una práctica por tantos años tienen que existir otros sentidos que movilicen al sujeto y signifiquen ese espacio de manera tal que “perdure” y no se

sienta tentado a desertar. Especialmente, me ha resultado sumamente llamativo que los más “persistentes” eran los sujetos conocidos como “golondrinas”: los que comienzan una actividad y a los pocos meses la abandonan. He indagado en esas razones que los motivan a “permanecer”, y si bien cada uno posee sus particularidades, en líneas generales refieren hallar una forma de movimiento que les da placer, que no se vincula a sentir dolor como fundamento de su práctica, que ven los beneficios no sólo desde el punto de vista estético sino también en la relación que construyen con su cuerpo, con lo que pueden hacer, con lo que han logrado mejorar en sus actividades cotidianas trasladando saberes relevantes apropiados en las clases, con el alivio del stress que caracteriza a los tiempos actuales, con el encuentro de un espacio en el que se sienten cuidados y protegidos por la mirada atenta y las indicaciones del instructor, con la posibilidad de observar los beneficios que asocian a su práctica en un corto lapso de tiempo. Es inusual hallar personas que sin ser deportistas ni especialistas en determinadas disciplinas, mantengan por tantos años una actividad como parte integral en su vida, que sientan la necesidad de su práctica por el bienestar que le genera y por los saberes que conlleva, transferibles a su vida diaria.

Son aquellos sentidos y significados que han encontrado muchos sujetos al emprender su práctica los que les ha generado el deseo de sostenerla. (Cachorro, 2009)

Cierre

A modo de cierre, retomaré algunas cuestiones que considero relevantes, sin tomar estas líneas como conclusiones finales, cerradas a la apertura de nuevos saberes o de disímiles opiniones.

Por un lado, me resulta asombroso el rumbo que tomó la técnica: creada para entrenarse, mantener la forma y subsanar lesiones de gente herida en un período bélico, finaliza en manos del mercado de consumo, donde cobra su mayor auge, con una concepción a veces lejana de los principios que la construyeron.

A pesar de encontrar la popularización en manos del mercado, creo que una de las claves de su éxito tiene que ver con la forma de buscar un acondicionamiento físico que posibilite trabajar de una manera suave y placentera, priorizando el cuidado del cuerpo, a partir de la apropiación de saberes relevantes para desempeñarse de una manera segura, eficaz y agradable en la vida cotidiana.

Otra cuestión a destacar es que, a pesar de que la mayoría de las técnicas de movimiento que aparecen como fórmulas mágicas para alcanzar el cuerpo ideal, en poco tiempo son superadas por otras, con Pilates la situación es diferente, ya que permanece entre las técnicas actuales y existe gran cantidad de personas que adhieren a su práctica y la mantienen a lo largo de los años.

Con todo ello, no se quiere insinuar que Pilates resuelve todos los problemas corporales ni es superior por sí misma: sólo constituye una forma de movimiento con una serie de principios y objetivos que resultan de interés a la hora analizar una práctica corporal que posibilite la apropiación de saberes corporales relevantes que pueden ser trasladados a la vida diaria. Pero su elección va a depender de variadas cuestiones, principalmente de las necesidades y deseos que movilicen a cada sujeto.

Bibliografía

- ❖ Cachorro, Gabriel (2009) *Prácticas corporales. Traducción de sentidos en la ciudad.*
- ❖ Carvalho, Yara (1998) *El "mito" de la actividad física y salud.* Lugar Editorial. Bs. As.
- ❖ Costa, Flavia (2008). "El dispositivo Fitness en la modernidad biológica." Jornadas de Cuerpo y Cultura de la Universidad Nacional de La Plata.
- ❖ Giraldes Mariano (2001) *Gimnasia. El futuro anterior. De retornos, rechazos y renovaciones.* Ed. Stadium. Bs. As.
- ❖ Mariscal L.-Paschkes Ronis, M. (2009) Pilates como práctica y como discurso. Revista Artefacto.
- ❖ Siller, Brooke (2003) *El método Pilates,* Editorial Paidós.
- ❖ Ungaro, Alycea (2002) *Pilates, un programa de ejercicios para controlar todos los movimientos musculares,* Javier Vergara Editor.
- ❖ Consultas en la web:
 - www.metodopilates.net
 - www.redmetodopilates.com.ar