

spp

GUÍA

*para instructores
de Pilates que no
quieren improvisar
más*



MARISA RODRIGUEZ

Guía para instructores de Pilates que no quieren improvisar más

© Marisa Rodríguez Lucas
Instructora certificada del método Pilates

Autora de los libros:

- “El mat hablado”
- “Los 37 de Joseph Pilates”
- “El PREMAT de Pilates”
- “El arte de enseñar Pilates”

® 2021 enesencia

Obra protegida por derechos de autor

La reproducción total o parcial de este libro, así como su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros métodos sin el consentimiento expreso del titular está prohibida al amparo de la legislación vigente.

CONTACTO

rodriguezlucasmalisa@gmail.com

Hola profe,

Si te acabas de certificar como instructora de Pilates y ya sientes que tienes que estar inventando cada semana para que tus clases funcionen, esta guía es para ti.

Lo que vas a leer aquí no es una colección de ejercicios nuevos, ni una lista de ideas para que tus clases sean más divertidas o “instagrameables”.

Es justo lo contrario.

Una invitación a soltar la presión de la novedad constante y recuperar **lo que de verdad hace que una clase transforme: estructura, intención y confianza en el método.**

No necesitas más creatividad, sino más claridad.

Por eso he escrito esta guía como si estuviéramos teniendo una charla tomándonos un café, después de una clase que salió rara.

Una de esas que te deja pensando. Al menos eso espero



Vamos a ello.

Marisa



1. La trampa de la creatividad infinita

O por qué te estás quemando intentando reinventar la rueda cada semana

Hace unos días, una instructora me escribió por Instagram. Estaba frustrada.

Se acaba de certificar en Pilates, y en todas las entrevistas le piden lo mismo:

“Tienes que ser creativa. El Pilates clásico es muy repetitivo y los clientes se aburren.”

Topic

¿Y qué hizo? Lo que hace mucha gente.

Se lanzó a YouTube, TikTok, Instagram... buscando “inspiración”.

Ejercicios nuevos. Ideas nuevas. Posturas “diferentes”.

¿El resultado?

- Clases que no tienen orden ni estructura.
- Ejercicios metidos con calzador.
- Y una profe cada vez más agotada, insegura y desconectada del método.

Bienvenida a la rueda del hámster creativo

Esto que te cuento no es un caso aislado.

Hay una presión silenciosa que pesa sobre muchos instructores. La idea de que si no estás innovando todo el tiempo, no estás enseñando bien.

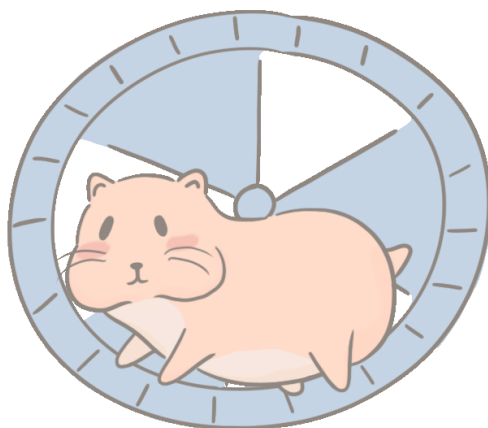
Y ojo, no les culpo.

Los mensajes son constantes:

“Haz que tus clases sean divertidas.”

“Sorprende a tus alumnos.”

“Renueva tus ejercicios cada semana.”



Como instructores de Pilates, es fácil caer en la trampa de creer que para dar buenas clases tenemos que crear ejercicios nuevos, variar constantemente y sorprender siempre a nuestros alumnos.

Es lo que yo llamo la “zanahoria del instructor”: la promesa de que la creatividad infinita es la clave del éxito.

Y si lo piensas, no es para menos. Te están poniendo todo el tiempo delante la zanahoria de que si tus clases son creativas, tus alumnos estarán motivados.

Y tú serás una profesora “top”.

Pero lo que nadie te cuenta es que cuanto más creatividad sin estructura metes en tus clases, menos aprenden tus alumnos.
Y más te agotas tú.



Esa mentalidad te convierte en una "animadora de fitness". No en una instructora mejor.

Porque claro, cada semana tienes que "superarte".
Meter algo nuevo.
Sorprender.
No repetirte.
Y si un día no se te ocurre nada... te sientes insegura.

Muchos te venden que repetir es aburrido... por lo que sea...

Pero la realidad es que **la repetición transforma y la novedad constante distrae.**

El profesor de Pilates clásico puede repetir un ejercicio muchas veces, pero siempre con matices para que el alumno pueda conectar con el movimiento de diferentes maneras.

Activando una musculatura distinta...

Cambiando la respiración...

Con diferente ritmo...

Con más carga...

Con menos palanca...



Esta búsqueda constante de novedad tiene un problema: el cuerpo del alumno no asienta fundamentos.

Ahora este ejercicio nuevo...

Ahora con esta postura...

Con estos implementos...

Variar y variar sin sentido ni razón alguna.

Innovar solo para mantener el nivel de novedad en cada clase.

El problema de esto es que el cuerpo de tu alumno siempre está aprendiendo algo totalmente distinto y no puede asentar las bases necesarias para integrar los movimientos.

¿Cómo va a integrar un patrón de movimiento si nunca lo repite?

Por eso no necesitas más ejercicios. Pero si...

Necesitas estructura.

Progresión.

Claridad.

Y confianza en el método.

Y eso es justo lo que vamos a desarrollar en las siguientes páginas.

2. Lo que de verdad necesita una clase de Pilates



(Y no, no es una playlist con ejercicios sacados de TikTok)

Vay a decirlo claro profe.

Una clase de Pilates que funciona no es la que más sorprende. Es la que más transforma.

Y para eso, lo que necesitas no es creatividad.

Es esto:

ESTRUCTURA

Una clase sin estructura es como una coreografía improvisada por un pulpo.

Puede parecer fluida desde fuera, pero por dentro es puro caos.

El orden importa porque tiene un porqué.

Joseph Pilates no se levantó una mañana y dijo: “Hoy voy a hacer este ejercicio porque me apetece”.

Diseñó un sistema.

Una secuencia progresiva con lógica corporal.

Y cuando tú respetas ese orden, el cuerpo aprende sin forzarlo.

PROGRESIÓN

No puedes meter a tu alumno a hacer un Teaser sin antes haberle enseñado a articular la columna.

Es como querer correr sin saber andar.

Cada ejercicio prepara el cuerpo para el siguiente.

Y si te lo saltas por “ser creativa”, estás sabotando el aprendizaje.

IMPORTANTE

No hay progreso sin base. Y no hay base sin repetición.

REPETICIÓN

Este es el gran tabú en muchas formaciones actuales.

Repetir parece un pecado capital.

Pero en realidad, es la clave de la integración.

La técnica de cualquier disciplina —sea Pilates, danza o atletismo— se construye a través de la repetición.

Piensa en un bebé. Se cae cien veces antes de dar su primer paso. Y cuando por fin empieza a andar, lo hace sin tener que pensarlo porque el movimiento se ha automatizado a través de la repetición y la práctica.

.En Pilates clásico ocurre lo mismo. A través de la práctica repetida, primero imperfecta y luego cada vez más refinada, el cuerpo genera cambios profundos en sus patrones de movimiento. Y llega un momento en el que ya no hay que “pensar” en hacerlo: simplemente se hace, de forma eficiente, fluida y con un gasto mínimo de energía.

Cada repetición es una oportunidad para profundizar:

- *¿Dónde estás activando?*
- *¿Cómo fluye la respiración?*
- *¿Qué parte del cuerpo puedes relajar más?*
- *¿Puedes hacerlo con menos esfuerzo?*

CONFIANZA EN EL MÉTODO

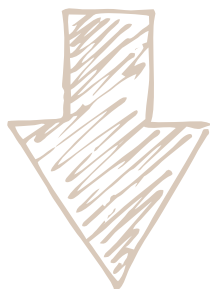
Cuando entiendes el sistema clásico de Pilates, te das cuenta de algo:
No hace falta añadirle nada. Solo hay que enseñarlo bien.

Cada ejercicio tiene una razón de ser.

Cada progresión, un propósito.

Y cuando tú como instructora te apoyas en eso, dejas de sentirte una animadora creativa con presión de entertainer... y vuelves a ser una guía seria que lleva a sus alumnos del punto A al punto B.

EJEMPLO SIMPLE PARA QUE LO VEAS CLARO



Imagina dos clases:

Clase A	Clase B
Cada semana un set nuevo de ejercicios	Mismos ejercicios, con progresiones claras
Alumnos confundidos, entretenidos, estancados	Alumnos centrados, implicados, progresando
Profe con ansiedad creativa	Profe con claridad y autoridad
No se nota mejora real	Postura, fuerza y control en evolución

¿Adivina cuál tiene lista de espera al cabo de seis meses?



3. Cómo repetir sin aburrir

Cambia la intención, no el ejercicio

Te voy a soltar otra verdad incómoda profe...

Tus alumnos no se aburren porque repites. Se aburren porque no entienden lo que hacen.

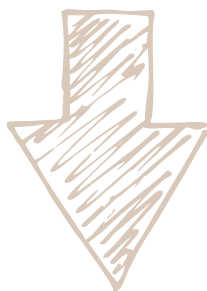
Cuando el ejercicio se convierte en una rutina sin propósito, se vuelve mecánico.

Pero cuando entienden el “**para qué**”, cada repetición se vuelve una exploración nueva.

📌 **¿La clave? Cambiar el enfoque, no el repertorio.**

Puedes enseñar el Hundred 50 veces.

Y que en cada clase se sienta distinto. ¿Cómo? Así:



Mismos ejercicios. Nuevos matices

Aquí va una mini tabla para que lo visualices:

Enfoque	Ejemplo de variación
Activación muscular	“Hoy enfócate en activar aductores mientras sostienes la posición.”
Ritmo	“Vamos a hacer el ejercicio más lento para sentir cada fase del movimiento.”
Respiración	“Vamos a coordinar cada movimiento con una exhalación más larga.”
Carga	“Hoy sumamos una pesa ligera para desafiar el control.”
Palanca	“Vamos a modificar la posición de piernas para aumentar el reto.”
Foco mental	“Hoy quiero que te centres solo en tu powerhouse.”

Cada una de estas variaciones transforma la experiencia del ejercicio. Y lo mejor: sin distorsionar el método, ni volverte loca buscando ejercicios nuevos.

IMPORTANTE

REPETIR ≠ ABURRIR

Repetir = Profundizar

Repetir = Integrar

Repetir = Dominar

¿O acaso un pianista se aburre por tocar escalas?

¿O un bailarín por repetir piruetas?

No. Porque saben que ahí está la mejora.

¿Y tus alumnos?

Te aseguro que ellos prefieren sentir progreso que ver fuegos artificiales.

Cuando repiten y sienten que lo hacen mejor, se motivan solos.

No necesitas disfrazar la clase de circo

Necesitas estructura + intención + presencia.



4. Los peligros de variar sin sentido

Cuando más creatividad es igual a menos resultados

Vamos con una escena que se repite en muchas salas de Pilates cada semana:

Clase con implementos raros.

Posturas “divertidas”.

Un ejercicio nuevo cada 5 minutos.

Alumnos que sudan, ríen... y salen igual que entraron.

¿Te suena?

Mucho show, pero cero transformación real.



El circo de las clases “divertidas”

Sí, tus alumnos pueden pasarlo bien.

Pero si cada clase es un nuevo espectáculo, el cuerpo nunca aprende nada a fondo.

¿Por qué? Porque el sistema nervioso necesita repetición para consolidar patrones de movimiento.

Y si cada vez le metes algo distinto...

Es como pedirle a un bebé que camine, luego gatee, luego salte, luego nade... todo el mismo día

Resultado: hace todo mal, no domina nada... y acaba frustrado. Igualito que tus alumnos.

Cuando la clase es una montaña rusa de variaciones:

- El cuerpo entra en modo “resolución de problemas”, no en modo “aprendizaje”.
- Los fundamentos se quedan a medias.
- El patrón motor no se graba.
- El progreso se estanca.

Y tú, como profe, te preguntas por qué nadie mejora.

Spoiler: porque nadie está repitiendo lo suficiente como para integrar nada.

Repíte conmigo:

“Si mi alumno no repite, no aprende.

Si no aprende, no mejora.

Y si no mejora, ¿para qué le estoy enseñando?”

✗ Innovar sin propósito = perder el tiempo

Y ojo, cuidado, que no estoy en contra de variar.

Estoy en contra de variar por miedo. Por inseguridad. Por presión externa.

Cuando introduces algo nuevo, tiene que tener un para qué.

Un sentido. Un objetivo dentro de una progresión.

Porque si no, estás tirando la sesión a la basura.

Y de paso, tirando la confianza de tu alumno en sí mismo.

¿Quieres ser una profe que deja huella o solo entretiene un rato?

Tú eliges.

5. Las cinco claves para planificar una clase



Sin improvisar. Sin volverte loca. Sin perder el método.

Aquí no hay humo.

Solo cinco herramientas que puedes aplicar mañana mismo para planificar clases que funcionan, sin tener que reinventarte como si fueras la Lady Gaga del Pilates.



Define el propósito de la clase

Antes de pensar en qué ejercicios vas a usar, responde esto:

¿Qué quiero que mi alumno se lleve de esta sesión?

- ¿Conectar con el centro?
- ¿Mejorar la movilidad de la columna?
- ¿Practicar transiciones con control?

Ese propósito es tu guía.

Todo lo que metas en clase tiene que apuntar ahí. Si no, fuera.



Ejemplo:

Si el objetivo es trabajar estabilidad lumbo-pélvica, no metas un circo de implementos.

Hazlo sencillo, enfocado y progresivo.



Trabaja con progresiones, no con sorpresas

No hace falta inventar nada nuevo.

Basta con adaptar lo que ya tienes al nivel de tu grupo.

¿Tu grupo está verde? Regrésalos a la base.

¿Tu grupo está firme? Llévalos a la siguiente progresión.

Un mismo ejercicio puede tener muchos niveles.

Tu trabajo no es cambiarlo cada semana, sino saber en qué punto está tu alumno dentro de ese camino.



Valora la repetición (con propósito)

No se trata de repetir por repetir.

Es repetir con intención, con precisión, con pequeños ajustes y dar a tus alumnos la oportunidad de integrar y mejorar.



Idea para aplicar mañana:

Haz una clase donde solo cambias la respiración y ritmo en los mismos 3 ejercicios básicos.

Te sorprenderá lo que pasa.



Explica el porqué

Cuando tus alumnos entienden la razón detrás de un ejercicio, se implican más.

Y se dejan de “¿otra vez este?” para decirte “¡ahora lo siento distinto!”.

“Hoy repetimos el Roll Up, pero nos vamos a enfocar solo en cómo articulamos la zona lumbar.”

Y ¡Boom!

Con solo una frase tendrás: **Atención, conciencia y resultado.**



Respetar el orden clásico. No improvises desde el ego.

El sistema ya está construido para funcionar.
No necesitas reinventarlo, solo enseñarlo bien.

El orden en Pilates no es capricho. Es una progresión lógica para que el cuerpo se fortalezca de forma inteligente.

Cuando tú respetas el sistema, el sistema trabaja por ti.

Protocolo de enseñanza por niveles



Sistema 1-nivel básico

Ejercicios

1. HUNDRED
2. HALF ROLL DOWN
3. ONE LEG CIRCLE
4. ROLLING LIKE A BALL
5. SINGLE LEG STRETCH
6. DOUBLE LEG STRETCH
7. SCISSORS
8. LOWER LIFT
9. CRISS CROSS
10. SPINE STRETCH (Se enseñan antes de Lower lift y criscros)
11. SAW

Progresión

- Piernas table top. Primero una y luego la otra
- Trabajo proximal
- IN preparo, EX posiciono
- En todos los ejercicios siempre elevo, piernas cabeza y brazos
- Siempre flexión dorsal primero
- Siempre descanso: 1° cabeza, luego piernas
- Siempre bajo en redondo "bajar en rownd"
- SPINE STRETCH Y SAW se enseñan antes de LOWER LIFT Y CRISCROS

Sistema 2-nivel intermedio

Ejercicios

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. HUNDRED | 18. SPINE TWIST |
| 2. ROLL UP | 19. SIDE KICKS |
| 3. ONE LEG CIRCLE | 20. TEASER I |
| 4. ROLLING LIKE A BALL | 21. TEASER II |
| 5. SINGLE LEG STRETCH | 22. SWIMMING |
| 6. DOUBLE LEG STRETCH | - REST POSE- |
| 7. SCISSORS/SINGLE STRAIGHT LEG STRETCH | 23. MERMAID |
| 8. LOWER LIFT | 24. SEAL |
| 9. CRISS CROSS | 25. PUSH UP/FRONT SUPPORT |
| 10. SPINE STRETCH | |
| 11. OPEN LEG ROCKER | |
| 12. CORKSCREW | |
| 13. SAW | |
| 14. SWAN PREP I | |
| 15. SWAN PREP II | |
| 16. SINGLE LEG KICK | |
| 17. NECK PULL | |

Progresión

- Elevo piernas a la vez que cabeza
- Siempre rest pose después de ejercicios EC
- Podemos meter elementos retadores
- Trabajo distal
- Trabajo en neutro

Sistema 3-nivel avanzado

Ejercicios

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1.HUNDRED | 20.BYCICLE |
| 2.ROLL UP | 21.SHOULDER BRIDGE |
| 3.ROLL OVER | 22.SPINE TWIST |
| 4.ONE LEG CIRCLE | 23.JACK KNIFE |
| 5.ROLLING LIKE A BALL | 24.SIDE KICK |
| 6.SINGLE LEG STRETCH | 25.TEASER |
| 7.DOUBLE LEG STRETCH | 26.HIP CIRCLES |
| 8.SCISSORS | 27.SWIMMING |
| 9.LOWER LIFT | 28.LEG PULL FRONT |
| 10.CRISS CROSS | 29.LEG PULL |
| 11.SPINE STRETCH | 30.KNEELING SIDE KICK |
| 12.OPEN LEG ROCKER | 31.SIDE BEND |
| 13.CORKSCREW | 32.BOOMERANG |
| 14.SAW | 33.SEAL |
| 15.SWAN DIVE | 34.CRAB |
| 16.SINGLE LEG KICK | 35.ROCKING ON STOMACH |
| 17.DOUBLE LEG KICK | 36.CONTROL BALANCE |
| 18.NECK PULL | 37.PUSH UP |
| 19.SCISSORS | |

Progresión

- Ejercicios en ideal
- Introducción de retos



Mini checklist para planificar

- ✓ ¿Cuál es el objetivo de esta sesión?
- ✓ ¿Estoy repitiendo lo suficiente para integrar?
- ✓ ¿Qué progresión voy a introducir (si hace falta)?
- ✓ ¿Tengo claro qué quiero que mi alumno sienta hoy?
- ✓ ¿Estoy respetando el método?

Si marcas todo esto al preparar una clase... estás haciendo Pilates del bueno.

Del que cambia cuerpos y fideliza alumnos.

5. La motivación real no está en la novedad



Está en el progreso que se siente en el cuerpo.

Vayamos al grano profe.

Tus alumnos no necesitan que les sorprendas. Lo que quieren realmente es sentir que están avanzando.

¿Te suena esto?:

“Ay profe, esta clase me encantó...”

Eso, colega, no viene de que pusiste la canción adecuada ni que hiciste el Swan Dive con pelotas de colores.

Eso viene de que por fin su cuerpo conectó con algo que llevaba semanas intentando lograr.



Cuando solo das variedad:

- El alumno se entretiene, sí...
- Pero no nota mejora en su fuerza, control o movilidad.
- No integra.
- No evoluciona.

Y al cabo de unos meses, aunque te adore como persona, deja de venir.
Porque su cuerpo no cambia.

Y eso, en el fondo, es lo que vino a buscar.



Cuando das estructura:

- El alumno nota cómo el movimiento mejora.
- Siente que controla más.
- Se involucra más en su propio proceso.

Y entonces pasa esto:

“¡No puedo creer que ahora pueda hacer esto sin esfuerzo!”

“Antes este ejercicio me dolía, y ahora lo disfruto.”

“Siento que camino distinto desde que vengo a clase.”

La motivación no nace de la novedad constante, sino de la sensación de progreso.

Tus alumnos se motivan cuando sienten que avanzan, que dominan lo que antes les costaba, que el movimiento fluye mejor cada semana.

Y eso se consigue con estructura, progresión y repetición. No con un catálogo infinito de ejercicios “innovadores”.

Imagina dos clases:

- **La divertida:** el instructor cambia cada semana los ejercicios, introduce implementos al azar y busca siempre sorprender. Los alumnos se divierten, sí, pero después de meses no sienten una mejora clara en su cuerpo.

- **La estructurada:** el instructor mantiene una estructura estable, trabaja siempre los mismos fundamentos y añade progresiones cuando ve que el grupo está preparado. Al cabo de unas semanas, los alumnos sienten cómo su centro se fortalece, su postura mejora y su movilidad aumenta.

Y piensa:

- *¿Cuál crees que recomiendan?*
- *¿En cuál se quedan meses?*
- *¿Cuál deja huella?*

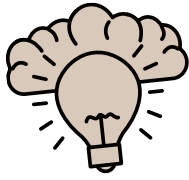
Yo lo tengo claro, la verdadera motivación no está en lo nuevo, sino en lo que hoy puedes hacer mejor que ayer. Me lo han demostrado muchos años de práctica y enseñanza.

Y eso, profe, es lo que tú puedes regalarle a tus alumnos si dejas de perseguir “la zanahoria de la novedad”.

No necesitas más ejercicios de Pilates.

Para ser un buen instructor de Pilates lo único que necesitas es un sistema de enseñanza claro, progresivo y repetido lo suficiente como para que el cuerpo integre de verdad los patrones de movimiento.

No compres el discurso de la creatividad sin fin. El camino está en la práctica constante, en el respeto al método y en confiar en que lo simple es lo que transforma.



CONCLUSIÓN: Deja de perseguir la zanahoria

Enseñar no es entretener. Es transformar.

Si has llegado hasta aquí, ya lo sabes.

- ✎ No necesitas ser más creativa.
- ✎ No necesitas buscar ejercicios nuevos cada semana.
- ✎ No necesitas inventar el Pilates versión circo.

Lo que necesitas es volver al método.

Volver a confiar en lo que ya funciona y tener la claridad y la estructura para enseñarlo con propósito.

La creatividad infinita es una trampa. Yo también caí en ella.

Te quema.

Te hace dudar de ti.

Y lo peor: le roba a tus alumnos la oportunidad de avanzar de verdad.

Así que basta ya.

Baja del escenario.

Sube el nivel.

Empieza a construir clases que dejen huella.

¿Y ahora qué?

Si esta guía te ha removido algo por dentro (o te ha dado ganas de borrar tus últimos 20 reels con bandas elásticas)... estás lista para el siguiente paso:



El libro donde comparto:

- Las bases de enseñanza del protocolo clásico de Mat.
- Cómo diseñar progresiones desde ejercicios básicos hasta avanzados.
- Claves para planificar clases coherentes, eficaces y adaptadas a diferentes niveles.
- Estrategias pedagógicas para que tu enseñanza sea clara, consciente y profesional.
- La progresión de enseñanza de cada uno de los 37 ejercicios de mat.
- Ejemplos de clase básica, intermedia y avanzada con su estructura progresiva de enseñanza.
- Una plantilla para la primera clase de Pilates.
- El protocolo de enseñanza por niveles.
- Y, sobre todo, el sentido profundo del método, tal como Joseph Pilates lo pensó.

Por si no me conoces...



Soy Marisa Rodriguez Lucas, instructora de Pilates desde 2008 y me encanta ayudar a otros instructores a enseñar mejor.

A lo largo de dos décadas de práctica y enseñanza, nunca he dejado de explorar y profundizar en el método clásico con curiosidad y pasión. Durante todos estos años, me he formado a conciencia, acumulando experiencias personales y profesionales, que me han permitido desarrollar herramientas propias y una metodología de enseñanza que funciona.

Además de mi trabajo como instructora y mentora de Pilates, la divulgación a través de la escritura ocupa ahora un lugar importante en mi vida.

A través de mis libros y recursos gratuitos, comparto los conocimientos, habilidades y experiencias profesionales y vitales, que he acumulado a lo largo de los años en esta profesión, con el objetivo de ayudar a otros instructores como tú en su progreso.

Aquí encontrarás formación complementaria en forma de recursos prácticos

www.soyprofedepilates.com

Descubre todos mis libros



EL MAT HABLADO

Guía de indicaciones verbales para guiar a tus alumnos a través de los ejercicios de Pilates mat.



LOS 37 DE JOSEPH PILATES

Guía completa y práctica sobre el protocolo de ejercicios de Pilates mat clásico.



EL PREMAT DE PILATES

Guía completa y práctica para enseñar Pilates desde la base y asegurar el progreso de tus alumnos.



EL ARTE DE ENSEÑAR PILATES

Guía completa para organizar, planificar y guiar tus clases con estructura, progresión y respeto por el método..