



101
enfoques para
empezar una
clase de
PILATES de pie

MARISA RODRIGUEZ

101 enfoques para empezar una clase de Pilates de pie

© Marisa Rodriguez 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

rodriguezluсasmarisa@gmail.com



Pilates puede y debe practicarse en todas las posturas. Hacerlo, contribuye al entrenamiento del sistema propioceptivo a través del conocimiento y conexión con el propio cuerpo.

Marisa Rodriguez





POR QUÉ DEBERÍAS EMPEZAR TUS CLASES DE PILATES DE PIE

Pilates puede y debe practicarse en todas las posturas. Hacerlo, contribuye al entrenamiento del sistema propioceptivo a través del conocimiento y conexión con el propio cuerpo.

Ya lo decía el propio Joseph en su libro *Return to life through Contrology*:

“

«El estar de pie correctamente también es muy importante y debe practicarse siempre hasta que se domine»

-Joseph Pilates-

”

Realizar los primeros minutos de la clase de pie, tiene muchos beneficios en la experiencia de nuestros alumnos y en nuestra propia enseñanza.

01

El instructor obtiene una visión general de los tipos de postura y lenguaje corporal

¿Alguna vez has sentido que necesitas un poco más de tiempo para evaluar a tus alumnos antes de que empiecen a moverse? Comenzar la clase de Pilates de pie te da una oportunidad única para echar un vistazo rápido a cómo están tus alumnos.

De pie, puedes ver claramente cómo se alinean sus cuerpos y dónde podrían necesitar ajustes. También puedes observar mejor su postura y su lenguaje corporal, y adaptar la clase a lo que realmente necesitan.

CHECKLIST

- Realiza un escaneo rápido de la postura de cada alumno.
- Observa cómo se alinean sus pies y la distribución del peso.
- Toma nota de cualquier desequilibrio o tensión visible.
- Pregunta si alguien tiene alguna molestia o lesión reciente.
- Observa cómo se mantienen erguidos sin indicaciones.
- Fíjate en la alineación de la columna vertebral y en la posición de la cabeza y cuello.
- Anota mentalmente quién podría necesitar ajustes específicos.
- Fomenta que tus alumnos también se observen a sí mismos.
- Haz una evaluación rápida de la flexibilidad general.
- Observa los movimientos naturales.
- Evalúa la simetría corporal de tus alumnos.
- Registra cambios en la postura a lo largo del calentamiento.
- Evalúa cómo se alinean las rodillas y los tobillos.

CHECKLIST

- Detecta problemas posturales comunes como hombros caídos o pelvis inclinada.
- Observa la respiración y cómo afecta la postura.
- Observa cómo los alumnos se preparan para moverse.
- Toma nota de cualquier ajuste natural que hagan.
- Fíjate en el balanceo del cuerpo durante el calentamiento.
- Registra cambios posturales en diferentes ejercicios.
- Observa cómo se sienten en diferentes posturas.
- Pide que describan cómo sienten su cuerpo en cada postura.
- Observa cómo responden a los ejercicios y ajusta según sea necesario.
- Haz que cada alumno se sienta individualmente atendido.
- Observa las señales no verbales de incomodidad o duda.
- Crea una conexión más profunda a través del contacto visual.
- Mantén una actitud positiva y accesible.

02

Los alumnos pueden conocer y aprender sobre su postura de pie

Cuando tus alumnos están de pie, pueden explorar cómo su postura afecta su equilibrio y estabilidad. Esto es muy importante para desarrollar una mejor conciencia corporal y mejorar su alineación.

Al empezar la clase de pie, les das la oportunidad de sentir y corregir su propia postura desde el principio, así crean una base sólida para todos los ejercicios que vendrán después.

Esto no solo es importante para su práctica de Pilates, también mejora su conciencia corporal en general.

Piénsalo, ¿cuántas horas pasamos de pie a lo largo del día?

ENFOQUES

para mejorar la bipedestación de tus alumnos

- Guía a tus alumnos en una autoevaluación postural.
- Fomenta la conciencia de la alineación de los pies.
- Indica la importancia de la alineación desde la cabeza hasta los pies.
- Ajusta verbalmente y con demostraciones sencillas.
- Utiliza implementos para favorecer la alineación.
- Anima a que comparen la postura inicial y final de la clase.
- Realiza ejercicios de conciencia corporal.
- Pide que describan cómo sienten su cuerpo en cada postura.
- Señala las sensaciones de equilibrio y estabilidad.
- Fíjate en cómo la respiración influye en su postura.
- Enseña la importancia de la postura en actividades diarias.
- Prueba ejercicios de equilibrio con un solo pie.
- Utiliza visualizaciones para ayudarles a entender mejor su postura.
- Integra movimientos lentos y controlados.
- Fomenta la auto observación continua durante los ejercicios.
- Anima a realizar auto correcciones.
- Propón el uso de una pared para alineaciones correctas.
- Prueba ejercicios con los ojos cerrados para mayor percepción.
- Realiza ejercicios de respiración profunda y consciente.
- Proporciona feedback inmediato y positivo cuando veas mejoras.

03

Se puede establecer mayor contacto visual

Si te estás preguntando cómo de importante es el contacto visual en las clases de Pilates, la respuesta es: ¡muchísimo!

El contacto visual crea una conexión inmediata y profunda con tus alumnos. Cuando empiezas la clase de pie, puedes establecer y mantener esa conexión más fácilmente y conseguir que la comunicación durante la clase sea mucho más fluida.

Esto no solo te ayudará a crear una atmósfera más cercana, sino que también construye una relación de confianza y apoyo mutuo.

ENFOQUES

para favorecer el contacto visual con tus alumnos

- Establece contacto visual desde el inicio de la clase.
- Fomenta la comunicación no verbal.
- Utiliza el contacto visual para verificar la comprensión.
- Mira a cada alumno mientras explicas las posturas.
- Haz preguntas directas y observa sus respuestas visuales.
- Anima a tus alumnos a mirarte cuando haces correcciones.
- Utiliza el contacto visual para corregir posturas.
- Fomenta una atmósfera de confianza y atención.
- Observa la respuesta emocional de tus alumnos.
- Utiliza el contacto visual para dar feedback inmediato.
- Fomenta la autoexpresión a través del contacto visual.
- Asegúrate de que todos se sientan vistos y valorados.
- Usa el contacto visual para reforzar la comunicación.
- Observa cómo responden a los ejercicios y ajusta según sea necesario.
- Utiliza el contacto visual para fomentar la motivación.
- Haz que cada alumno se sienta individualmente atendido.
- Utiliza el contacto visual para establecer ritmo y flujo.
- Crea una conexión más profunda a través del contacto visual.
- Mantén una actitud positiva y accesible.

04

*Los grandes grupos musculares
pueden calentarse y movilizarse
con bastante facilidad*

Durante el calentamiento de pie, se pueden realizar ejercicios que calienten grandes grupos musculares y movilicen las articulaciones principales de manera eficiente.

Esto prepara el cuerpo para movimientos más intensos y reduce el riesgo de lesiones.



ENFOQUES para un calentamiento integral

- Incluye ejercicios dinámicos como balanceos y marchas.
- Realiza movimientos articulares suaves para calentar la columna, rodillas y caderas.
- Utiliza estiramientos activos para preparar los músculos.
- Fomenta la activación del core desde el inicio.
- Anima a tus alumnos a sincronizar movimiento y respiración.
- Incluye rotaciones, extensiones e inclinaciones suaves para preparar la columna.
- Empieza con movimientos lentos y aumenta la intensidad gradualmente.
- Introduce sentadillas suaves para calentar las caderas.
- Incluye la marcha en el lugar con elevación de rodillas.
- Incluye rotaciones de tobillos y muñecas.
- Realiza movimientos de balanceo con los brazos y torso.
- Fomenta la movilización de la columna en diferentes planos.
- Realiza movimientos de elevación y descenso de talones.

05

Entrenamiento extra para el suelo pélvico

¿Sabías que la actividad del suelo pélvico cambia en función de la postura? Esto significa que trabajará más o menos en función de si estamos tumbados o sentados.

Cuando estamos tumbados, la actividad es mínima porque el suelo pélvico no tiene que soportar el peso del abdomen y se encuentra relajado. Pero a medida que nos vamos incorporando, la actividad aumenta debido a la gravedad.

Por eso, cuando estamos de pie, el suelo pélvico se activa para soportar el peso de nuestro abdomen.

Algunos ejercicios, sobre todo los de equilibrio, desafían esta zona contra la gravedad, dándole un buen entrenamiento sin que nadie se dé cuenta.



ENFOQUES para entrenar el suelo pélvico

- Realiza ejercicios de contracción y relajación del suelo pélvico.
- Utiliza respiraciones profundas para involucrar los músculos del periné.
- Anima a tus alumnos a mantener la activación durante otros ejercicios.
- Incluye movimientos que desafíen el equilibrio y la estabilidad.
- Fomenta la práctica de estos ejercicios fuera de clase.
- Utiliza imágenes visuales para ayudar a la comprensión.
- Realiza ejercicios de elevación de piernas con activación del suelo pélvico.
- Haz que los alumnos practiquen la activación del suelo pélvico mientras se mantienen erguidos.
- Incluye ejercicios de equilibrio.
- Introduce movimientos de inclinación pélvica en diferentes direcciones.
- Realiza movimientos de rotación pélvica con activación consciente.
- Incluye ejercicios de marcha en el sitio con activación del suelo pélvico.
- Haz que los alumnos practiquen la activación del suelo pélvico mientras caminan.
- Realiza ejercicios de elevación de talones con activación del suelo pélvico

06

Se pueden integrar ejercicios de equilibrio

Todos sabemos lo importante que es el equilibrio en el Pilates.

Iniciar la clase con ejercicios de pie te permite incorporar movimientos de equilibrio desde el principio.

Esto no solo desafía a tus alumnos físicamente, sino que también mejora su enfoque y concentración, sentando las bases para una práctica más efectiva y consciente.

Mediante ejercicios diseñados para integrar el trabajo sobre el control postural, el equilibrio (con o sin la ayuda de elementos inestables como la Fitball, el Bosu o el Foam Roller) y la estabilidad, podemos conseguir uno de los objetivos esenciales de Pilates, que el entrenamiento sea funcional.

Esto significa que tus alumnos lo puedan trasferir a cualquiera de los movimientos que hacen en su día a día, y uno de ellos es sin duda la bipedestación.

ENFOQUES

para integrar el equilibrio

- Comienza con ejercicios básicos de equilibrio.
- Introduce el equilibrio en una pierna.
- Fomenta la estabilidad central durante los ejercicios.
- Incluye movimientos de balanceo suave.
- Introduce ejercicios de equilibrio con ojos cerrados.
- Realiza ejercicios de equilibrio con cambios de peso.
- Incluye movimientos de equilibrio en diferentes planos.
- Fomenta el uso de la respiración para mejorar el equilibrio.
- Haz que los alumnos practiquen la estabilidad en diferentes superficies.
- Introduce movimientos de equilibrio dinámico.
- Incluye ejercicios de equilibrio con rotaciones suaves.
- Fomenta la concentración en la alineación durante el equilibrio.
- Incluye ejercicios de equilibrio con elevación de rodillas.
- Haz que los alumnos practiquen el equilibrio con movimientos de brazos.
- Introduce movimientos de equilibrio en diferentes direcciones.
- Anima a tus alumnos a encontrar su centro de gravedad.
- Practica movimientos lentos y controlados.
- Realiza transiciones suaves entre posturas.
- Incluye ejercicios que involucren el core.
- Fomenta la práctica del equilibrio fuera de clase.
- Realiza ejercicios de equilibrio con cambios de posición.

07

*La flexión lateral y la rotación
de la columna se pueden
ejecutar sin restricciones*

Estar de pie permite realizar movimientos de flexión lateral y rotación sin las restricciones que a veces impone el suelo.

Al empezar la clase de pie, tus alumnos podrán moverse con total libertad, lo que mejorará su movilidad y flexibilidad en la columna y las caderas.

ENFOQUES

para trabajar la flexión lateral y rotación de columna

- Realiza estiramientos laterales suaves.
- Realiza rotaciones suaves de la columna.
- Incluye ejercicios que involucren la flexión y extensión de la columna.
- Anima a tus alumnos a explorar su rango de movimiento.
- Fomenta la práctica de movimientos fluidos y controlados.
- Realiza ejercicios que involucren la torsión del torso.
- Incluye estiramientos dinámicos y estáticos.
- Fomenta la conciencia de la alineación durante las rotaciones.
- Introduce ejercicios de rotación con resistencia ligera.
- Fomenta la respiración consciente durante los movimientos de rotación.
- Incluye movimientos de flexión lateral con elevación de brazos.
- Introduce movimientos de flexión lateral con cambios de peso.
- Fomenta la estabilidad durante los movimientos de rotación.
- Fomenta la práctica de la flexibilidad fuera de clase.

32 ejercicios de Pilates en bipedestación



Rolling back and forth



Roll down



Roll down en posición pilates



Roll down - Monkey



Roll down & leg stretch



Half roll back



Breaststroke



Ballerina Arms



Arms circles in & out



Arm series & Relevé



Arm series & Balance

Footwork series



Walking



Running



Relevé



Plié



Relevé en posición pilates



Plié en posición pilates



Relevé & Plié



Knee lift



Knee lift balance



Knee lift & Plié



Standing leg extension



Standing clam



Standing battement



One leg circle



Aeroplane



Aeroplane & Arm circle



Swimming



Twist



Bow & Arrow



Side bend



Side bend espiral

Hola



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.

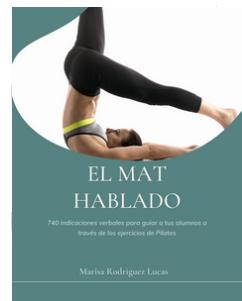
A través de mis libros y recursos gratuitos, comparto los conocimientos, habilidades y experiencias profesionales y vitales, que he acumulado a lo largo de los años en esta profesión, con el objetivo de ayudar a otros instructores como tú en su progreso.

Aquí encontrarás formación complementaria en forma de recursos prácticos

www.soyprofedepilates.com

Marisa

Mis libros



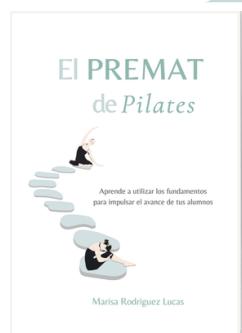
EL MAT HABLADO

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



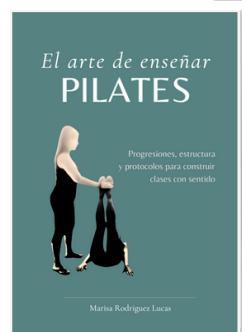
LOS 37 DE JOSEPH PILATES

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..

soyprofedepilates.com