

La posición inicial en la clase de Pilates

IDENTIFICA Y SOLUCIONA LOS ERRORES MÁS COMÚNES



Marisa Rodriguez Lucas

La posición inicial en la clase de Pilates

© Marisa Rodriguez Lucas
Instructora certificada del método Pilates

Autora de los libros:

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

® 2021 enesencia

Obra protegida por derechos de autor

La reproducción total o parcial de esta guía, 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 profre!

Piensa en tu última clase grupal...

Tienes a varios alumnos, cada uno con un cuerpo distinto, niveles de experiencia diferentes y necesidades únicas. ¿Cómo te aseguras de que todos comiencen desde una base sólida?

Uno de los errores más comunes es pasar por alto la colocación inicial del cuerpo. Y es lógico: con tantas cosas en las que fijarse, a veces damos por hecho que los alumnos ya están bien posicionados.

Pero si ya hay tensión o desalineación al inicio del ejercicio, ¿qué crees que pasará cuando se pongan en movimiento?

En una clase de Pilates, sobre todo en grupo, nos encontramos con una gran diversidad de cuerpos y necesidades. Lo que funciona para un alumno puede no ser adecuado para otro.

Por eso, nuestra tarea como instructores es ofrecer una experiencia segura y beneficiosa para todos.

Personalizar cada movimiento en un entorno grupal es un reto, pero con adaptaciones adecuadas y unas instrucciones claras, podemos ayudar a nuestros alumnos a mejorar su postura y calidad de movimiento.

Todo empieza con una buena base: la posición inicial.

Antes de empezar cualquier ejercicio, dedica unos segundos a revisar que cada alumno esté correctamente alineado y sin tensiones innecesarias.

- Pide que tomen conciencia de su postura: ¿Cómo sienten el apoyo de sus pies, su pelvis, su columna?
- Haz ajustes simples: a veces, un pequeño cambio en la posición de los hombros o la cadera transforma por completo la ejecución del movimiento.
- Usa imágenes visuales: “Imagina que eres una marioneta y un hilo invisible te alarga desde la coronilla hasta el techo.”

Si ya existe tensión al principio, es probable que se intensifique durante el ejercicio.

Cuando la base es estable, el resto del ejercicio fluye mejor.

Y lo mejor de todo: los alumnos lo notan y lo agradecen.

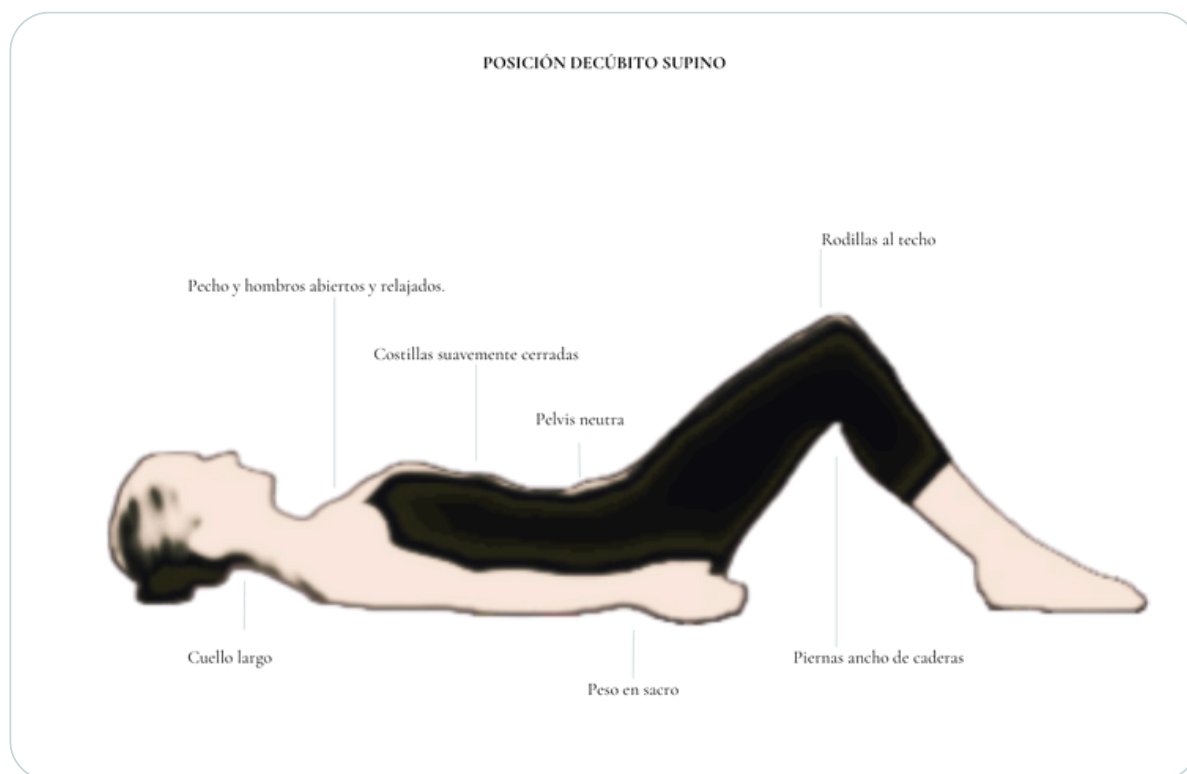
Así que, en tu próxima clase, detente un momento antes de empezar y asegúrate de que todos partan desde un lugar óptimo.

Espero que las siguientes infografías te sean muy, muy, útiles.

¿Te animas a probarlo?

Marisa 

POSICIÓN DECÚBITO SUPINO

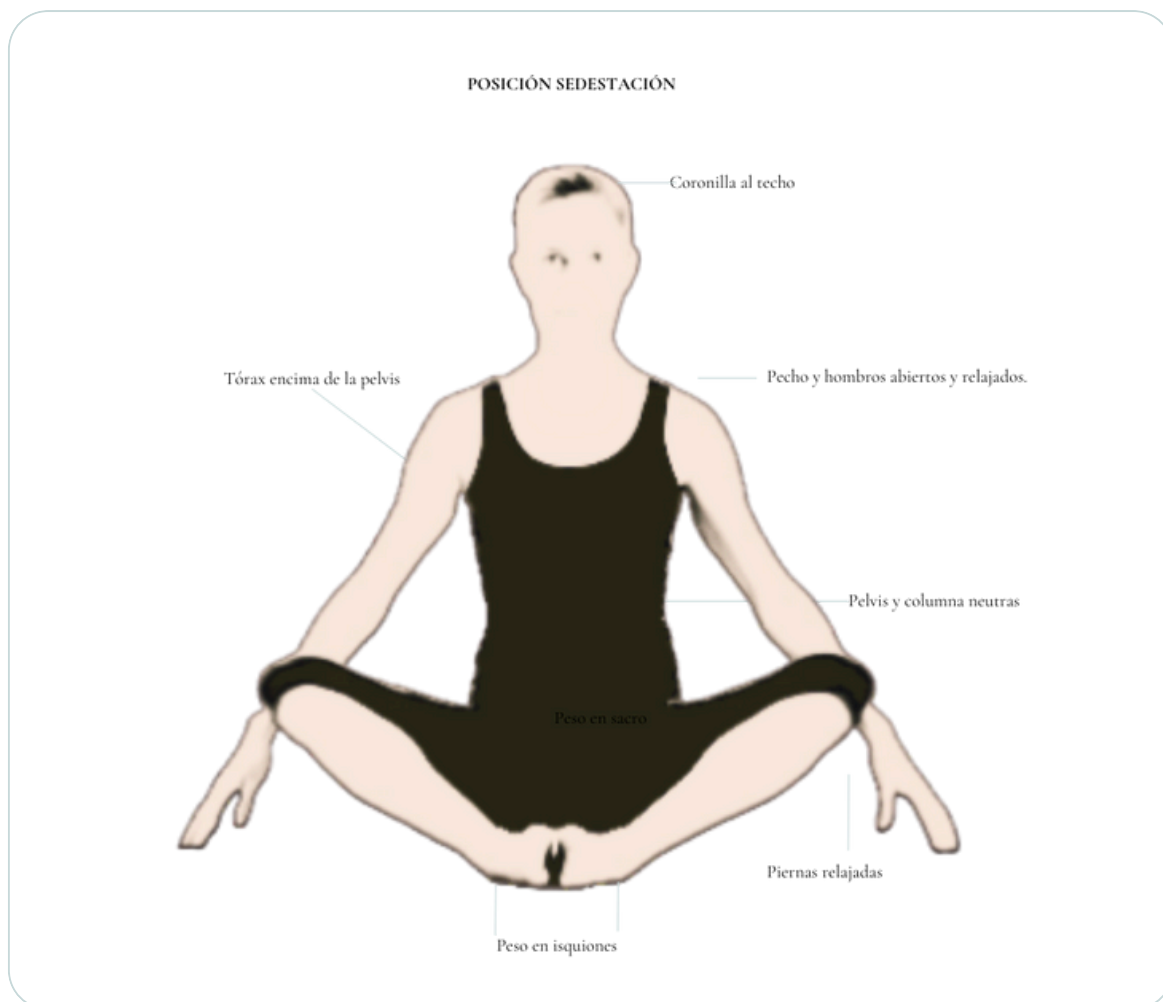


Verifica

- Pies al ancho de las caderas y paralelos entre sí.
- Rodillas apuntando al techo alineadas con las caderas.
- Pelvis neutra y hueso púbico paralelo al suelo.
- Peso en el sacro.
- Centro activo y columna vertebral en su alineación natural.
- Costillas posteriores en el suelo.
- Costillas anteriores suavemente cerradas.
- Pecho y hombros abiertos y relajados.
- Cuello largo y mirada por encima de las rodillas.
- Brazos relajados junto al cuerpo.



POSICIÓN EN SEDESTACIÓN

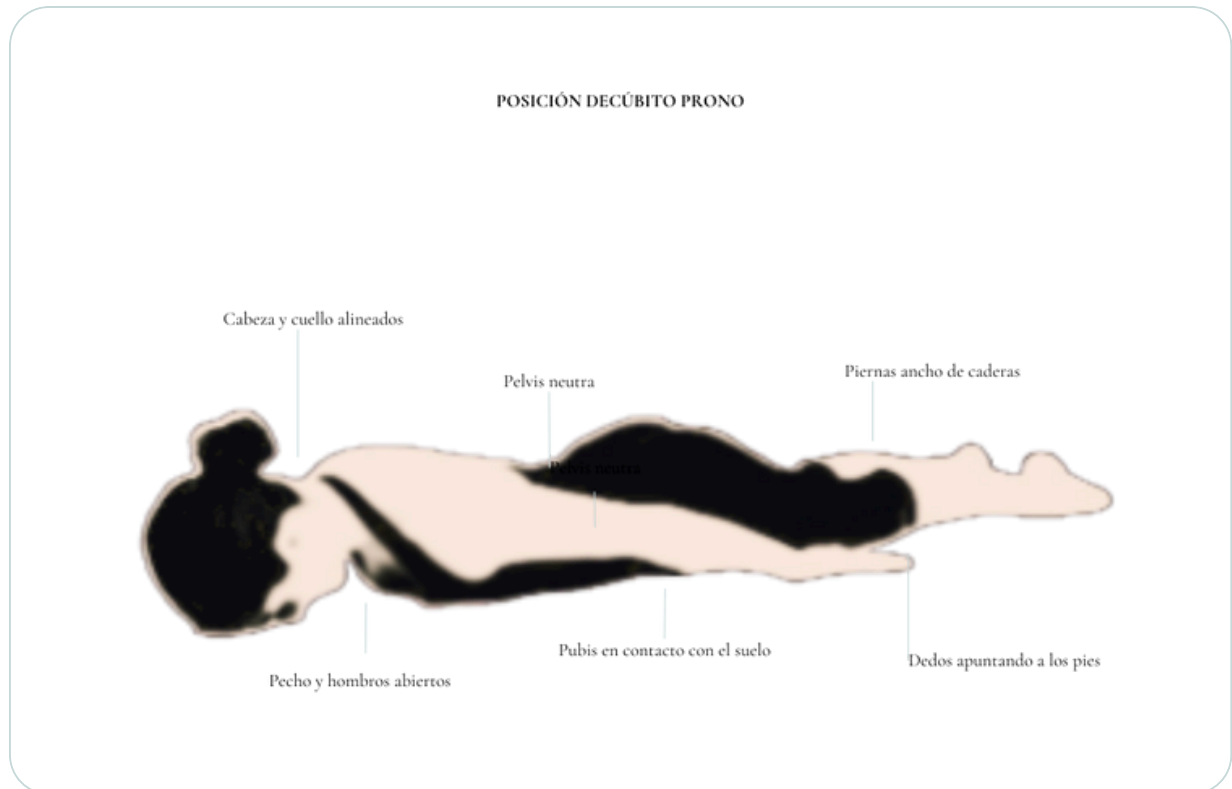


Verifica

- Peso en los isquiones.
- Columna con sus curvaturas naturales.
- Pelvis neutra.
- El tórax directamente encima de la pelvis.
- Piernas relajadas.



POSICIÓN DECÚBITO PRONO

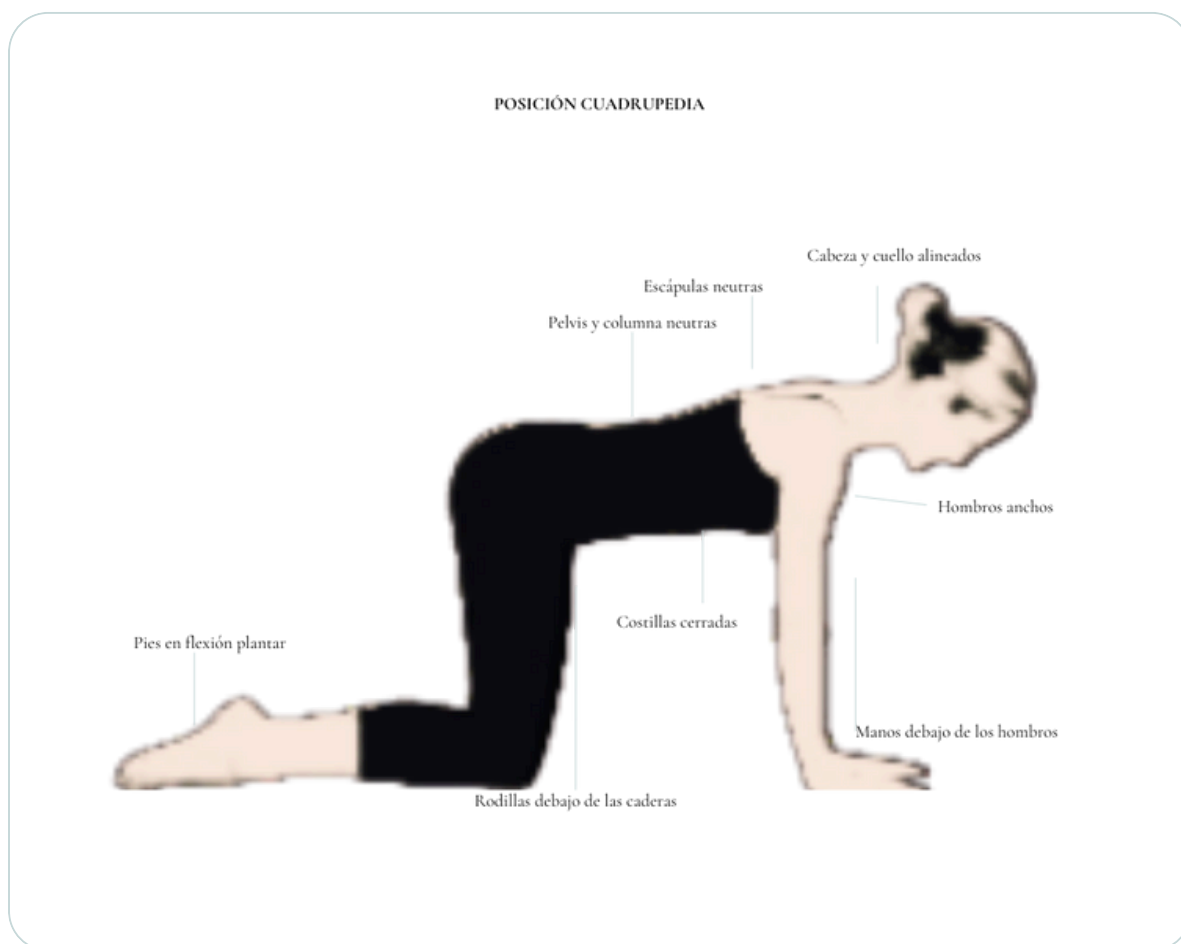


Verifica



- Piernas separadas a la altura de la cadera
- Pelvis neutra, con el hueso púbico en contacto con el suelo.
- Powerhouse activo.
- La caja torácica en contacto con el suelo, abriendo el pecho.
- El cuello como una extensión natural de la columna torácica, con la cabeza equilibrada y la frente en el suelo o apoyada en algún soporte.
- Brazos extendidos a lo largo del cuerpo, con las yemas de los dedos apuntando hacia atrás.

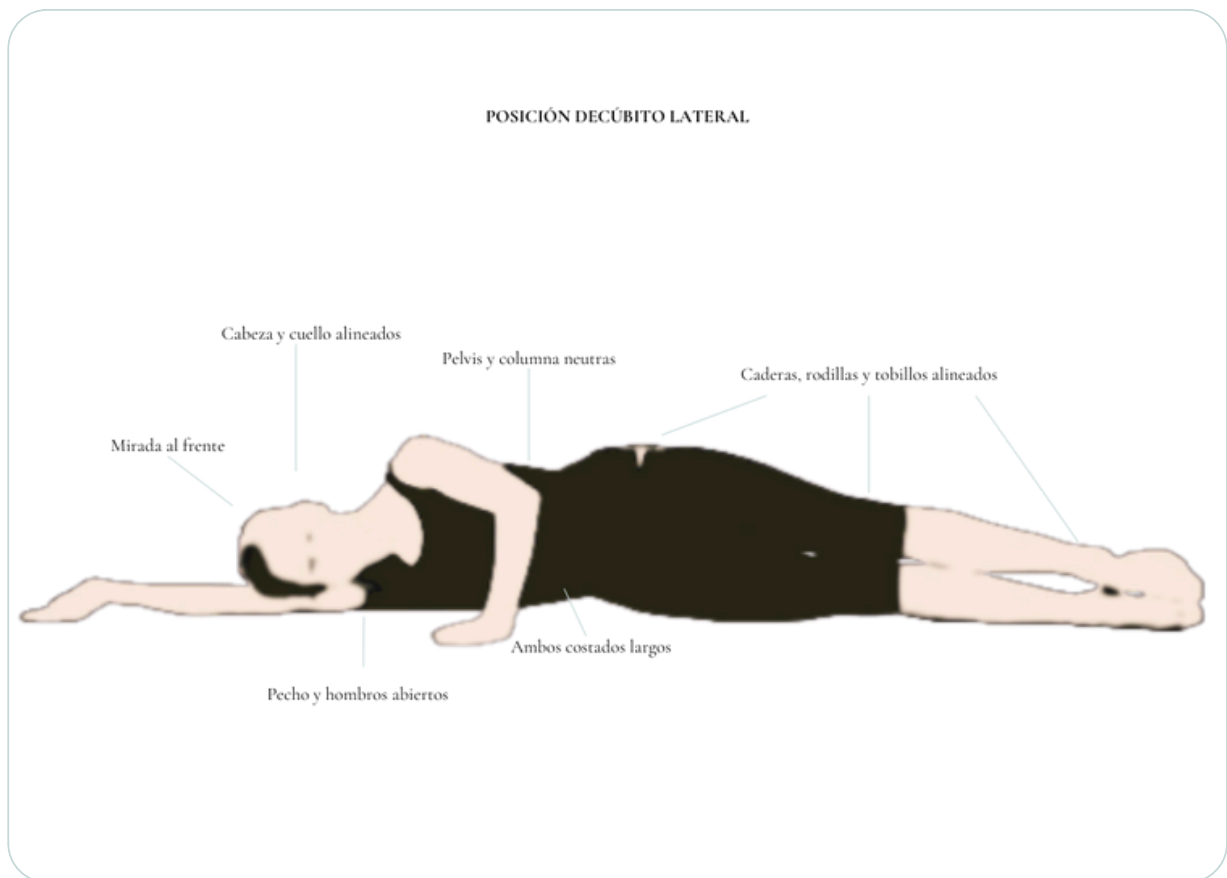
POSICIÓN CUADRUPEDIA



Verifica

- Manos debajo de los hombros y rodillas debajo de las caderas.
- Peso uniforme entre las manos y las rodillas.
- El cuello como una extensión natural del resto de la columna vertebral.
- La punta de los dedos hacia adelante y la parte exterior de las manos presionan ligeramente el suelo.
- La mirada hacia la punta de los dedos.
- El interior de los codos se enfrenta.
- Hombros anchos y separados.
- Escápulas conectadas.
- Centro activado, las costillas suavemente cerradas, y la parte inferior de la espalda en su alineación natural.
- Tronco/cuerpo estable y elevado.
- La tibia presionando ligeramente el suelo.

POSICIÓN DECÚBITO LATERAL

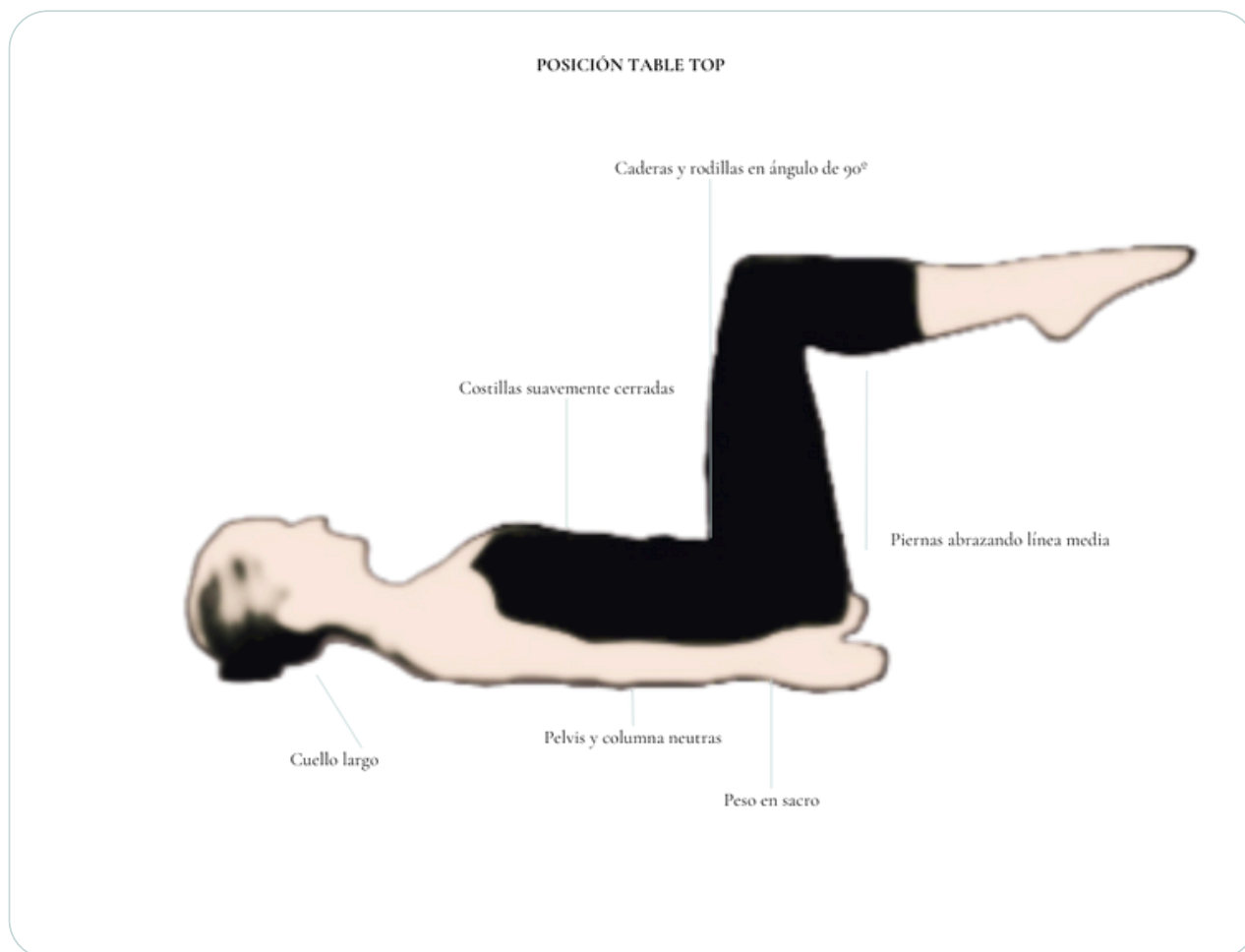


Verifica



- Columna vertebral estable en una posición neutral.
- La pelvis neutra con ambos huesos de la cadera y el hueso púbico en un plano.
- Los dos lados de la cintura largos.
- Distancia máxima entre las caderas y las costillas.
- Cuello largo con las orejas lejos de los hombros.
- Tobillos, rodillas, huesos de la cadera y hombros alineados uno sobre otro.
- Al mirar hacia abajo del cuerpo, se pueden ver los dedos de los pies.
- Mirada hacia delante.
- El brazo inferior y las piernas se pueden doblar o extender.

POSICIÓN TABLE TOP



Verifica

- Pelvis y columna neutra.
- Transverso activo.
- Caderas y rodillas en 90.
- Ajustar el ángulo de las caderas según la fuerza y capacidad individuales.
- Uso de accesorios para mantener la alineación y activación correctas.
- Piernas separadas en caso de flexores acortados.



POSICIÓN PILATES



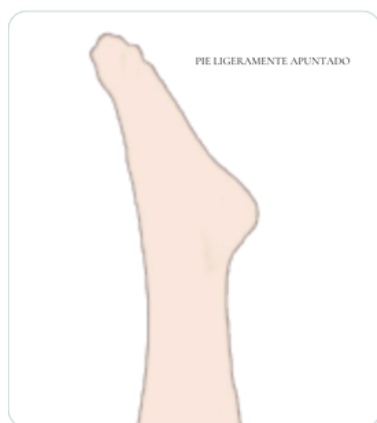
Verifica

- Pies juntos formando una pequeña V, con los talones juntos y las rodillas relajadas.
- Piernas bien juntas, como si hubiera una cremallera subiendo hasta la pelvis.
- Glúteos activos.
- Centro conectado.
- Columna neutra, respetando todas sus curvaturas naturales.



LAS POSICIONES DE LOS PIES

Pie en punta



- Es importante estirar los dedos de los pies suavemente, sin agarrotarlos, de manera que no se sienta bloqueo ni rigidez evitando así una tensión excesiva que podría interferir en el uso adecuado de las piernas.
- Además, la extensión del pie debe seguir la línea de la pierna, creando una continuidad y prolongación natural para una ejecución efectiva del ejercicio.

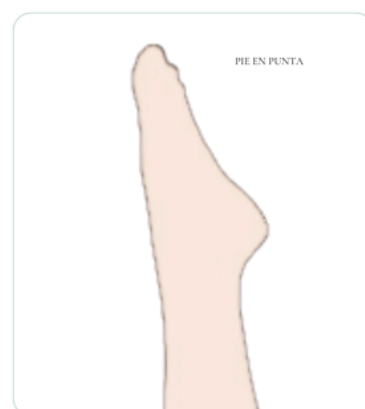
Pie en flex.

- Cuando los pies están estirados, los dedos son la parte más alejada de la cabeza; en cambio, al flexionarlos, son los talones los que deben alejarse de la cabeza.
- Durante los ejercicios que requieran esta flexión, la atención debe estar en "tirar hacia fuera" con los talones, como si se quisiera alargar las piernas más allá de las caderas, llevando los dedos hacia la tibia tan simétricamente como se pueda.



Apuntar el pie.

- Aquí hay que estirarlo y curvarlo en posición arqueada.
- Es posible que al principio tus alumnos sientan calambres o agarrotamiento al intentarlo. No fuerces el movimiento si esto ocurre, vuelve a intentarlo cuando sean capaces de realizar los movimientos de manera más fluida y controlada.



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



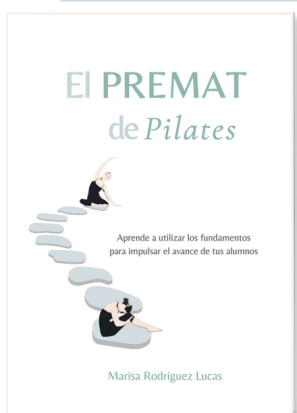
EL MAT HABLADO

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.