

Yoga o Pilates

¿y por qué no los dos?

¿Pilates o Yoga? ¿Y por qué no los dos? Ambas disciplinas están al alcance de cualquier persona, sin límite de edad, condición física o estado de salud. Para practicarlas sólo se necesita una colchoneta y un lugar tranquilo.

Texto: Isabel Moya. Daya Kaur. Periodista, instructora de Yoga y Pilates. Formadora de la Federación Madrileña de Gimnasia. Creadora del programa Yoga y Movimiento@ www.yogaymovimiento.es / Fotos: Jesús Umbría / Agradecimientos: Pilates Patio. Calle Andrés Mellado, 88 bis (Madrid). Telf. 91 544 10 29 Instructor de Pilates: Julio Aragón Salamanca.

La principal conexión entre Yoga y Pilates es el concepto de "integral" y "holístico". Ambas disciplinas entienden el cuerpo como un conjunto armónico y global, una unidad única e indivisible en conexión con la mente a través de la concentración. En esta primera entrega del artículo explicamos que entre Pilates y Yoga existen notables diferencias en la ejecución de ejercicios muy similares, aunque sólo en apariencia. Joseph Pilates, el creador del popular Método que lleva su nombre, definió sus ejercicios como "la ciencia y el arte del desarrollo coordinado del Cuerpo-Mente-Espíritu a través de movimientos naturales bajo el estricto control de la conciencia". Aunque anticipándose en varios miles de años el Yoga surgió como "la ciencia de la mente", "es un arte, una ciencia y una sabiduría inmortal. Si cuidamos la raíz del árbol, la fragancia y las flores vendrán por sí mismas. Si cuidamos el cuerpo, la fragancia de la mente y el espíritu vendrán por sí mismos" (B.K.S. Iyengar). A menudo los alumnos de Yoga y Pilates convierten esta actividad en su forma de vida. **Se habla de "pensar en Pilates" cuando los principios del Método se transforman en actos rutinarios inconscientes.** Según el Yoga "el hombre siembra un pensamiento y recoge una acción. Siembra una acción y recoge un hábito. Siembra un hábito y recoge un carácter. Siembra un carácter y obtiene un destino". Para Mataji Indra Devi "el Yoga es un arte y ciencia de vida que ayuda a desarrollar en forma armoniosa los aspectos físicos, mentales y espirituales, tomando al ser humano de

forma integral. El Yoga no es una religión, es una filosofía de vida que, a través de su práctica, restablece la Paz, la Salud y la Felicidad en el diario vivir". Otra de las grandes semejanzas entre Pilates y Yoga es **la importancia de la respiración adaptada al movimiento.** Además, **ambas disciplinas son partidarias de la calidad antes que la cantidad,** es decir, realizar los ejercicios con el mínimo esfuerzo, **ejecutar lo justo en el momento preciso,** evitando gestos inútiles. Este principio se halla en todas las artes marciales orientales, donde se aprenden las diversas posibilidades de ataque no para emplearlas sino para poder elegir la ocasión de "no" usarlas. En Pilates y Yoga para conseguir el máximo rendimiento se realiza el menor gasto de energía mental y física. Es decir, se consigue más con menos. Además, Pilates y Yoga conceden una destacada importancia a la precisión. Cada movimiento tiene una ejecución correcta y precisa, hasta los más mínimos detalles, y un propósito claro y definido.

Precisión significa perfección, corrección, exactitud y prestar atención a los detalles. Lo importante es cómo se realiza el ejercicio. Esta precisión es clave en la alineación postural. **En Yoga y Pilates se trabaja la postura correcta, es decir, la posición en la que el cuerpo está equilibrado y simétrico,** independientemente de la posición en la que se encuentre. En la ejecución de ambas disciplinas se intentan conciliar dos cualidades básicas, en apariencia opuestas pero complementarias: "firmeza-intensidad" con "relajación-comodidad".



POR QUÉ SON DIFERENTES

LA HISTORIA

Mientras el Método Pilates apenas tiene una trayectoria de menos de un centenar de años el Yoga es una ciencia milenaria. Ambos han tenido "sucesores": en Yoga hay infinitas ramas y en Pilates diferentes escuelas han desarrollado el Método.

• **Yoga:** "Así como un diamante bien tallado tiene muchas facetas y cada una refleja un color del espectro luminoso, el Yoga tiene muchas escuelas, cada una con un matiz diferente en su significado y capaz de revelar un aspecto distinto de toda la gama de comportamientos humanos para obtener la paz, la felicidad interior" (Poojya Sri Maharishi Gitananda). El Yoga "es como una ensalada, diferentes personas ofrecen diferentes modalidades y sabores... Pero cuando practican tienen que ir a buscar las bases a la luz del Yoga" (B.K.S. Yyengar).

• **Pilates:** Cuando Joseph H. Pilates falleció en 1967, con 87 años, su esposa Clara continuó con el Método que él había denominado como la Ciencia de la Condrológica. Cuando ésta falleció, 10 años después, Romana Kryzamoska, bailarina y alumna de Pilates, se hizo heredera oficial de la técnica y directora del Estudio. Simultáneamente, otro discípulo, Ron Fletcher, abrió su centro en Los Ángeles. De este modo fueron surgiendo diferentes estudiantes certificados que difundieron el Método Pilates por el resto de Estados Unidos y Europa.

LA RESPIRACIÓN

Aunque en Pilates y Yoga se considera la respiración como un pilar básico, hay más que notables diferencias durante la práctica.

• **Yoga:** La respiración es generalmente abdominal. Cuando la respiración es fluida y regular la postura (asana) se va acercando a la perfección. Se considera que la respiración de cada persona es única, no hay dos iguales. "Regula la respiración y, en consecuencia, controlarás la mente" (B.K.S. Yyengar). "Cuando el aliento va y viene, la mente está inquieta; pero cuando el aliento se calma, también se calma la mente" (Hatha Yoga Pradipika). En Yoga se practican, independientemente de las posturas, técnicas exclusivas de control de la respiración, denominadas Pranayama (prana: energía o fuerza vital; yama: control).

• **Pilates:** "El arte de respirar correctamente" es la primera lección de Pilates. La respiración en Pilates ayuda a la activación de los músculos abdominales, musculatura del suelo pélvico y multifidus, lo que da una mayor estabilización de la pelvis y de la columna. Se localiza en la parte inferior de la caja torácica con la expansión lateral y posterior de las costillas y se evita el movimiento en la parte alta de las costillas (aumenta tensiones musculares) o en el abdomen (disminuye la estabilización de la espalda).

LOS EJERCICIOS

En Yoga y Pilates se realizan ejercicios muy similares en apariencia pero con matices de ejecución y objetivos muy distintos. En Yoga se denominan en sánscrito y en Pilates, generalmente en inglés.

• **Yoga:** En general cada asana se ejecuta una sola vez y se mantiene un periodo de tiempo medido en respiraciones o minutos, dependiendo del estilo de Yoga. "Mantener la columna vertebral libre, sentarse derecho, manteniendo erectas estas tres partes: pecho, cuello y cabeza. Que todo el peso de estas tres partes descansen sobre las costillas, y entonces se tiene una postura natural y cómoda, con la columna derecha. Podrán comprobar fácilmente que no es posible mantener pensamientos muy elevados con el pecho hundido" (Swami Vivekananda, Raya Yoga). Toda asana además tiene su contrapostura, una posición de características opuestas y complementarias que equilibra sus efectos.

• **Pilates:** Se realizan pocas repeticiones de cada ejercicio, pero de forma precisa y eficaz, con un determinado patrón de respiración. Romana Kryzamoska, la única discípula viva de Joseph H. Pilates, suele definir el Método como "un movimiento fluido que va desde un centro fuerte hacia el exterior". Se evitan siempre los movimientos rígidos o espasmódicos y se persigue la fluidez, no sólo en las transiciones entre ejercicios sino también entre las repeticiones de un mismo ejercicio.

DIFERENCIAS ENTRE EJERCICIOS DE PILATES Y YOGA

PILATES

YOGA

EJERCICIO 1

Pelvis Curl

Ejecución. Tendido supino con las piernas separadas al ancho de las caderas, plantas de los pies firmes en el suelo debajo de las rodillas y brazos a lo largo del cuerpo relajados pero firmes. Espalda y pelvis neutra, y glúteos relajados. Iniciar la inclinación de la pelvis hacia la caja torácica activando transverso abdominal y suelo pélvico; desplegar la columna vértebra a vértebra hasta una diagonal entre hombros y rodillas. Volver a la posición inicial bajando primero el tórax, luego abdomen y por último el coxis.

Imagen. Formar un puente con la espalda, como si fuera un trampolín de esquí.

Objetivos. Activar músculos posteriores del muslo, fortalecer isquiotibiales y glúteos, y estirar los flexores de cadera y cuádriceps.



Urdhva Dhanurasana (Postura de la rueda)

Ejecución. Tendido con las rodillas flexionadas, más abiertas que el ancho de las caderas, y las plantas de los pies en el suelo, cerca de las nalgas y en línea con los hombros. Colocar las manos en línea con los hombros y en dirección hacia los pies. Impulsando desde los brazos y el abdomen elevar las caderas tanto como sea posible.

Imagen. "Urdhva" significa "ascendente" y "dhanura" se traduce como arco. Esta postura de extensión lumbar asemeja la forma de un arco o de una rueda.

Objetivos. Estirar los cuádriceps, el abdomen y el pecho. Flexibilizar y liberar la columna vertebral. Incrementar la circulación sanguínea hacia el cerebro. Descongestionar el hígado y tonificar las glándulas suprarrenales.

EJERCICIO 2

Roll over

Ejecución. Tendido supino con las piernas en extensión, estiradas y juntas, y brazos junto a los costados. Contraer nalgas y al inspirar elevar piernas del suelo hasta pasarlas por encima de la cabeza. Flexionar el tronco hacia atrás hasta que las piernas queden paralelas al suelo. Descender con las piernas lo más pegadas al cuerpo posible hasta que los glúteos toquen el suelo, y bajarlas hasta formar un ángulo de 45°.

Imagen. Para ondular la espalda en la subida y el bajada se dice que las vértebras son como "un collar de perlas", que se articulan una a una.

Objetivos. Contracción coordinada de tendones isquiotibiales, glúteos, piso de la pelvis y abdominales profundos. Estirar y articular la columna mientras descienden las piernas.



Hasalana (Arado)

Ejecución. Tumbado sobre la espalda elevar ambas piernas estiradas y juntas; alzando las caderas llevar los pies por detrás de la cabeza intentando llegar a tocar el suelo. Deshacer descendiendo vértebra a vértebra sin elevar la cabeza del suelo, controlando el movimiento con los músculos de la cintura.

Imagen. El nombre de esta asana hace referencia a la flexión del cuerpo hacia atrás, perpendicular al suelo, con el tronco y la cabeza formando un ángulo recto, con forma similar a un arado.

Objetivos. Normalizar el metabolismo; flexibilizar la columna vertebral, tonificar los nervios espinales y masajear las vísceras abdominales.

EJERCICIO 3

Spine Stretch Forward

Ejecución. Sentado erguido sobre isquiones, con las piernas separadas al ancho de las caderas o un poco más, la cadera perpendicular al suelo y los talones contra el suelo, estirar la columna hacia arriba desde la coronilla. Al exhalar flexionar la columna cervical, dorsal y lumbar. El abdomen empuja hacia dentro en la flexión para profundizar mientras los glúteos se anclan fuertemente al suelo. Regresar extendiendo gradualmente hacia arriba la columna creando espacio entre las vértebras hasta la posición de sentado erguido.

Imagen. En este ejercicio la espalda parece rodar hacia delante sujetando una pelota de playa entre los brazos y las piernas.

Objetivos. Estiramiento de la espalda y los isquiotibiales. Es también un ejercicio de respiración que se emplea para vaciar los pulmones.



Paschimothanasana (La pinza)

Ejecución. Sentado, inclinarse al frente y extender los brazos hasta sujetar los pies. Doblando los codos hacia fuera llevar el tronco hacia las piernas y las caderas hacia los muslos, moviendo el pubis hacia atrás y apretando las rodillas firmemente contra el suelo. Mantener la postura respirando acompasadamente 30-40 segundos o más, con la espalda y la cabeza relajadas.

Imagen. "Paschima" significa oeste y "uttana" se traduce como intenso. En consecuencia esta postura tiene la finalidad de estirar completamente la parte posterior del cuerpo, desde los talones hasta la coronilla. En esta extremada extensión de la espalda el ego se mantiene dominado y la mente en silencio.

Objetivos. Estimula y revitaliza los músculos posteriores del cuerpo al producir un vigoroso estiramiento. Da flexibilidad a las piernas y elasticidad a la columna vertebral. Tonifica la región pelviana. Estimula favorablemente las vísceras abdominales, el hígado, el páncreas, los riñones y la vejiga. Reduce el exceso de grasa de la región abdominal.

EJERCICIO 4

Teaser

Ejecución. Tendido decúbito prono, con la columna estirada sobre el suelo, encoger el vientre hacia la columna, con brazos por detrás de la cabeza y subir las piernas juntas a la vertical hasta 90°. Al bajarlas a 45° subir los brazos al techo, la barbilla al pecho y, a continuación, llevar el cuerpo a la vertical manteniendo la curva en la zona lumbar de la espalda. Subir los brazos hacia arriba junto a las orejas y bajar lentamente atrás, vértebra a vértebra, utilizando el centro energético y dejando las piernas inmóviles.

Imagen. En la posición final formar una "V" con el cuerpo.

Objetivos. Subir a la vertical desde el centro activo y no por inercia o impulso. Mantener un ritmo fluido y sin pausa. Coordinación y equilibrio.



Paripurna Navasana (Barco)

Ejecución. Sentado en equilibrio sobre los huesos de las nalgas, las piernas se mantienen estiradas en un ángulo de 60° y el tronco lo más elevado posible, con los brazos paralelos al suelo y extendidos a la altura de las rodillas y las palmas de las manos enfrentadas. La postura se mantiene entre 20-30 segundos respirando acompasadamente.

Imagen. En esta postura el cuerpo es como un bote y los brazos sus remos.

Objetivos. El principal beneficio de esta asana es fortalecer la región espinal activando los bandhas (ver segunda entrega en el próximo número) para mantener "a flote" el ángulo que forman las piernas y la espalda.

EJERCICIO 5

Caminar atrás en Cadillac

Ejecución. En Pilates hay pocos ejercicios en los que el cuerpo adopta una posición invertida. Todos ellos, además, se consideran de nivel avanzado y normalmente se realizan en el Cadillac, una de los primeros aparatos diseñados por el propio J. Pilates a partir de una cama de hospital, cuerdas y muelles. Esta máquina está formada por una cama de madera y cuero dotada de una estructura metálica, en la que pueden colgarse diferentes muelles para realizar un trabajo aislado de cada músculo.

Imagen. Desafiar la gravedad progresivamente hasta adoptar una posición "neutral" pero a la inversa.

Objetivos. Estabilizar la zona lumbar, dar flexibilidad a la columna y fortalecer los abdominales sin dañar el cuello. Está indicado para relajar tensiones, especialmente en la zona cervical y lumbar.



Salamba Shirshasana (Postura sobre la cabeza)

Ejecución. Con los antebrazos y manos formar un triángulo, entrelazar los dedos de las manos y colocar la parte superior de la cabeza; estirar las piernas y levantar las caderas, avanzar los pies hacia la cabeza hasta que el tronco quede casi perpendicular; entonces empujar las piernas hacia arriba hasta que queden verticales. Permanecer en la postura 5-10 minutos con el rostro y la vista relajados. Para deshacer realizar los mismos pasos pero en orden inverso.

Imagen. Shirshana se conoce como "la reina de las posturas" ya que mantiene el cuerpo en una inversión en equilibrio, simétrico sobre la coronilla y los brazos.

Objetivos. Son infinitos, entre otros, desarrollar la estabilidad y la ligereza física; estimular la circulación cerebral; mejorar el funcionamiento de los órganos de la vista y audición, etcétera.

