

## La posibilidad de la Enseñanza en un Gimnasio. Pilates.

Colella Soledad

Salud y Movimiento

soledadcolella@hotmail.com

Ochoteco Marcela

Salud y Movimiento

marcela\_ochoteco@hotmail.com

### RESUMEN:

A través de este trabajo pretendemos contar cómo enseñamos Pilates, gimnasia que transmitimos en un ámbito no formal como es el gimnasio. Enfocaremos la mayor atención en el modo de entender Pilates, lo que posibilita las planificaciones. Entendemos a la enseñanza como un proceso que orientado por el saber considera la particularidad del sujeto.

Pensar Pilates de otra manera, nos llevó a considerarlo un saber corporal y a ubicarlo dentro de la gimnasia; es decir lo consideramos una práctica corporal, histórica y política que tiene por objeto la educación del cuerpo y se caracteriza por su sistematicidad y por su intencionalidad.

Luego de un análisis crítico de cómo se estableció Pilates y cómo se transmite, en esta oportunidad proponemos una enseñanza que se corre del Pilates enlatado y se orienta por los principios, la lógica de esta gimnasia y el cuerpo. Pensar la enseñanza de Pilates requiere de reconocer que hay un saber disciplinar propio de la gimnasia que se articula, se trama con el saber de enseñar Pilates.

PALABRAS CLAVES: Enseñanza, Pilates, Gimnasio, Didáctica.

### DESARROLLO:

#### *Pilates, el saber y su lógica.*

Frente a las condiciones que estableció el mercado con este tipo de prácticas, es que nos vimos en la necesidad de analizar Pilates y su enseñanza a partir de una

posición crítica frente a: cómo se estableció en nuestra sociedad, la función que se le otorgó y los discursos que lo naturalizaron como un método cerrado. Partimos de descentrar la enseñanza de los ejercicios para proponer una enseñanza desde el saber. Pensar la transmisión de una práctica corporal<sup>1</sup> requiere un análisis lógico, debemos construir una enseñanza desde el saber y no desde los ejercicios. Pensamos que la lógica de esta práctica gímnica se conforma por: las bases dinámicas (alineación, estabilización pélvica y estabilidad escapular) junto a los seis principios que la fundamentan: la respiración, la concentración, el control, la centralización, la precisión y la fluidez. (Colella; Ochoteco: 2014).

Pensar la enseñanza de Pilates requiere de reconocer que hay un saber disciplinar propio y que se articula, se trama con el saber de enseñar Pilates. Este proceso de construcción de una propuesta metodológica de la enseñanza de Pilates, implica resignificar la lógica de Pilates y quizá construir una nueva; esto nos remite a pensar en los modos de transmitir el contenido específico de esta práctica corporal. Este cruce epistemológico entre el saber de Pilates y el saber de la disciplina es el inicio de un camino de la enseñanza del mismo. Fue necesario un análisis jerárquico sobre los contenidos, hay saberes primordiales que constituyen a ésta práctica diferenciándolas de otras. Por ejemplo ocupa un lugar destacado en este orden jerárquico, la Respiración y muchos ejercicios estarán al servicio de la enseñanza de este contenido.

### ***La enseñanza de Pilates.***

Descomponer el saber para enseñarlo como contenido requiere de pensar en tres estructuras: lo orgánico (sin que sea lo único), lo subjetivo de clase y el tiempo. Estas estructuras las plasmamos en un programa, estableciendo un orden cronológico de la organización del saber. No pretendemos reducir los ejercicios de Pilates a la mera transmisión de una técnica, pretendemos ilustrar los efectos de los contenidos de enseñanza seleccionados como saberes que cooperan en el

---

<sup>1</sup> Adherimos este concepto de “*prácticas corporales*” de: Crisorio, R. (2011) “Educación Corporal”, Inédito.

camino para que los objetivos se lleven a cabo. Tomaremos al contenido como universal y al sujeto particular, en palabras de R. Crisorio (2011) “Invirtiendo la ecuación corriente en la pedagogía actual, que tiende a universalizar el sujeto, en tanto hombre, persona, individuo, niño, adolescente, viejo, y a particularizar el contenido, con el impracticable propósito de hacerlo significativo para cada uno, la Educación Corporal propone que el contenido es universal y el sujeto particular. El contenido permanece entonces significativo para la sociedad y la cultura, y su adecuación a cada uno, imposible a priori, se realiza (nunca totalmente) en el diálogo particular de cada maestro con cada aprendiz y/o en las relaciones *inter pares* que ellos autorizan”.

“Nuestros programas de Pilates analizan el desequilibrio muscular, el desorden en tanto falta de flexibilidad y falta de fuerza, estas dos capacidades son en las que más pensamos en un primer momento, por eso nuestros objetivos generales son: fortalecer músculos débiles y estirar músculos acortados con un control de la respiración y la alineación” (Colella; Ochoteco: 2014) Los músculos en orden, sanos, en equilibrio; mantienen una homeostasis estructural, constituyen el soporte de la estructura ósea. Una clave para éste equilibrio estructural es una fuerza ejercida por músculos antagónicos. El desequilibrio muscular puede ocasionarse por varias razones:

1. La presencia de músculos hipertónicos: hipertrofia, trabajo de musculación para el desarrollo del volumen muscular.
2. La presencia de músculos hipotónicos: músculos en estado de contracción permanente que generan contractura o espasmos.
3. La predominancia de músculos débiles.
4. La presencia de músculos acortados.

Cualquier relación de éstas conlleva a un funcionamiento ineficaz de músculos antagónicos con respecto al agonista.

Pero para entender cómo mejorar lo muscular, sin ser lo único que se piensa, tuvimos que buscar las formas de diseñar estas propuestas para esos objetivos y entendemos que, dentro del complejo trabajo de pensar en nuestra práctica es que podemos Producir un saber propio. Es así como los contenidos serán pensados desde la puesta en marcha que la observación y la entrevista previa nos ofrece. Los contenidos como conjunto de saberes son los que están a la orden de los objetivos generales y los ejercicios son los peones del saber y no al revés, en este caso, el SABER manda. Los objetivos generales para un primer cuatrimestre de un plan anual son: Trabajar sobre el Desequilibrio Muscular – Reconocer las acciones desde el Centro – Introducción a la Respiración.

Los que educamos, los maestros del cuerpo, sabemos que entre el saber (que nunca será acabado) y la toma de decisiones, hay un espacio contradictorio y éste es el espacio en el que nos encontramos, entonces podríamos ya empezar por aceptarlo. Inmersos en este espacio extraeremos de nuestra cultura los contenidos a enseñar y los que hoy creemos relevantes y tomamos como punto de partida son:

- Movilidad Articular.
- Estabilidad Escapular y Pélvica.
- eFes (Fuerza y Flexibilidad).
- Respiración.
- Control - Centralización.
- Alineación: alargamiento de columna y ejes transversales, diferenciar columna y cadera neutral, y retroversión de la cadera con columna redonda.

Claro que, para un segundo cuatrimestre nos proponemos otros contenidos, que no desarrollaremos aquí.

Nuestro recorrido tiene su parada en una entrevista que se le hace al alumno considerando su propósito con ésta práctica, al mismo tiempo que nosotros le

presentamos nuestro programa, como sugiere Bourdieu (1997), presentarle el programa a los estudiantes al comienzo.

- Primero, desarrollar las características del alumno y sus necesidades.
- Segundo, seleccionar Objetivos Generales, expectativas que el profesor espera que los alumnos desarrollen, metas generales que formarán el trimestre o cuatrimestre, considerando:
  - A. Atender los desequilibrios musculares.
  - B. Bajo la observación PERMANENTE (evaluación-observacional y diagnóstica continua).
- Tercero, seleccionar y organizar contenidos, considerando el nivel del estudiante.
- Cuarto, puesta en marcha de la estrategia didáctica.

### **CONCLUSIÓN:**

El interés de armar un programa *de Gimnasia en un Gimnasio*, surge para especificar, plasmar y concretar un aspecto que a la enseñanza de Pilates le faltaba. Un programa pilates afianza la idea de especificar esta gimnasia. En este punto y tomando como herramienta para la investigación de esta práctica la propuesta de un trabajo en los límites o de una “actitud límite” algo más Foucaultiana, podemos ver hasta en qué medida se puede ampliar los límites de esta práctica, es decir, cómo podemos pensar Pilates, por ende su enseñanza sin revelarnos de lo establecido, sin tomar una actitud de rechazo ni aceptación absoluta, y proponer otra perspectiva de análisis que lleva a otra manera de transmitirlo. Este cruce epistemológico entre el saber de Pilates y el saber de la Educación, no constituyen un producto final, sino, serán el inicio de un camino de la enseñanza de esta gimnasia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bourdieu, P (1997) *Capital Cultural, Escuela y Espacio Social*. Siglo XXI Editores.
- Colella, S; Ochoteco, M (2014) *Manual Método Pilates, Reformer Nivel I*, Universitaria de La Plata, La Plata.
- Colella, S.; Ochoteco, M. (2014) *Manual de Pilates, Reformer Nivel II*. Universitaria de La Plata, La Plata.
- Colella, S.; Ochoteco, M.; Simoy S. (2013) Enseñanza del método Pilates desde la Educación Corporal. Ponencia presentada en 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. Recuperado de [http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-l-efyc/actas-10-y-5/Eje2\\_Mesa2B\\_Colella.pdf/](http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/10o-ca-y-5o-l-efyc/actas-10-y-5/Eje2_Mesa2B_Colella.pdf/)
- Crisorio, R. (2011) *Educación Corporal*. Inédito.
- Di Santo Mario (2012) *Amplitud de Movimiento*. Editorial Paidotribo. Buenos Aires.
- Foucault, M., 1996, *Genealogía del Poder*, Edición Original de M. Foucault de la edición para España Las Ediciones de la Piqueta, Madrid.
- Giraldes, M (2012) *La enseñanza de una gimnasia... en los márgenes. Una refutación a lo impuesto*. Recuperado de <http://marianogiraldes.blogspot.com/>