

Pilates en el partenón

- ❖ **SOLEDAD COLELLA** | soledadcolella@hotmail.com
- ❖ **MARCELA OCHOTECO** | marcelaochoteco@gmail.com

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación | Universidad Nacional de La Plata

INTRODUCCIÓN

Nuestro Proyecto de Extensión fue “Pilates en el Partenón” gratis y abierto a la comunidad, comenzamos en enero de 2014, la continuidad y la convocatoria son el respaldo de cada encuentro que avala este trabajo. Presentamos al Director de Deportes de la Universidad Nacional de La Plata, de ese tiempo un proyecto con la idea de enseñar Pilates en colchoneta sobre la intención de actuar con Gimnasia desde la Universidad para la Comunidad, es así que pretendimos enseñar Pilates. Pensamos que no debe haber una única manera de que Pilates llegue, aferrada solo a lo comercial y privado, creemos que si de Gimnasia se trata todos los sectores deberían poder acceder, por eso la propuesta fue aceptada por la Prosecretaría de Bienestar Universitario. Desde nuestra labor profesional, pretendemos comunicar un pequeño trabajo de extensión, que con la gimnasia llevamos a cabo, en función a una de las misiones de la Universidad: Extensión.

Somos profesoras de Educación Física egresadas de la casa y siempre tuvimos una utopía: enseñar gratis ésta gimnasia, hoy es una realidad que lleva más de un año y medio, más de 80 clases dadas, con una concurrencia de entre 20 alumnos mínimo y máximo 85. Es considerada por Bienestar Universitario una de las prácticas más numerosas. Las clases se desarrollan en las galerías del Partenón todos los miércoles de 17:30 a 19hs.

DESARROLLO

Pensar la transmisión de una práctica corporal requiere un análisis lógico, debemos construir una enseñanza desde el saber y no desde los ejercicios. Consideramos a Pilates como una práctica corporal y dentro de éstas una práctica gímnica; es decir una “práctica histórica, por ende política, que toma por objeto al cuerpo” (Crisorio: 2011). La Educación Corporal sostiene que toda práctica corporal posee una lógica que la caracteriza y la especifica, así la gimnasia se particulariza por ser intencional y sistemática. A su vez toda práctica corporal entendida en la Educación Corporal se propone la educación del cuerpo, fundando su objeto en el cuerpo de la acción. Entendemos a PILATES como gimnasia, esto implica: articular los objetivos que la gimnasia tiene y la lógica con la que se constituye Pilates.

La presentación de esta práctica en nuestro país, fue bajo el marco de una gimnasia de mercado, de consumo. La metodología de enseñanza se basaba en enseñar los mismos ejercicios. La exposición de los alumnos ante una sala vidriada donde se movían, marcaba una exposición que determinaba la corporalidad, así ingresa Pilates al país, a través de una “gimnasia enlatada” (Giraldes 2011) que ofrece el mercado. Esto nos llevó a re-pensar, ya que lejos estaba de nuestra manera de enseñar. Tuvimos entonces que enunciar su significado y encausarlo dentro de una práctica corporal gímnica para eso argumentaremos que Pilates es gimnasia y la gimnasia un bien cultural que debería ser acercado a todos los sectores de la comunidad.

En cuanto a la definición de Gimnasia (Giraldes, M) “La gimnasia es un nombre convencional que usamos los especialistas para describir a un conjunto de técnicas de distintas procedencias”. La gimnasia además de su sistematicidad intenta:

- Desarrollar y recuperar la relación del Hombre con su cuerpo.
- Los saberes corporales que caracterizan esta relación deben ser trasladados de manera que puedan ser considerados un bien cultural.
- Mejorar la eficacia de los movimientos de que ese cuerpo sea capaz. Se trata de mejorar los básicos aspectos biofuncionales en toda relación con la salud.

Consideramos entonces a Pilates como gimnasia que tiene como fin en la cultura causar un efecto, en donde todo ejercicio, movimiento o técnica tiene por objetivo un efecto corporal, (ésta además sería su intención). Está perfectamente vinculada a bienes y valores

de una cultura determinada. Así, se dejan a la vista los beneficios y la relación directa con la cultura. (Giles 2015)

Pensamos que la lógica de esta práctica gímnica se conforma por las bases dinámicas (alineación, estabilización pélvica, estabilización escapular) y los seis principios que fundamentan el método: la respiración, la concentración, el control, la centralización, la precisión y la fluidez. Esta lógica será transferida de modo teórico mientras se practica, con pretensiones a posteriori. La enseñanza de Pilates en colchoneta pondrá foco al Desequilibrio Muscular, proponiéndose la apropiación del cuerpo y el disfrute del mismo. En este punto estamos proponiendo una enseñanza que redobla a lo convencional, a lo establecido en el mundo del Pilates, una gimnasia que, con objetivos sencillos, nuestros alumnos puedan conocerla. Esta propuesta de extensión, de enseñar gratis y de manera abierta a la comunidad persigue un trabajo de “actitud límite” algo Foucaultiana, podemos ver hasta en qué medida se puede ampliar los límites de esta práctica, es decir, cómo podemos enseñar Pilates, donde podemos enseñar Pilates, a quien le podemos enseñar Pilates: en este punto estamos proponiendo una enseñanza que redobla a lo convencional, a lo establecido en el mercado del Pilates.

Nuestra actividad pretende por un lado, encaminar una demanda actual, en tanto a desterrar el sedentarismo a través de Pilates y por otro lado la falta de propuestas de gimnasia que la Universidad tiene, nos llevo a pensar este proyecto. El rol que asumimos es contribuir a la mayor y mejor calidad de vida de sectores de la comunidad que quedan fuera: los que no pueden pagar esta práctica, los que no tienen información de esta gimnasia, los que buscan una manera de hacer gimnasia que no sea en el gimnasio y los estudiantes universitarios que quieren pertenecer de otra manera a la Universidad que no sea solo estudiando. Para esto tenemos un programa de contenidos y ejercicios al servicio de esos, que son enseñados a todos los que presencian nuestras clases pudiendo repetirlo en sus casas.

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. Estos objetivos son los que llevamos como propósito en cada clase de Pilates que damos en estos encuentros que la Extensión Universitaria nos permite.

Creemos que el sujeto que construimos en ese entre, en ese ver “entre líneas”; -interlíneas que emergen desde los alumnos e interactúan en complejidad en el espacio de la clase a su vez con nosotros, lo que estamos enseñando-, hay una subjetividad única, vinculada todo el tiempo con la transmisión, y entendemos que el espacio de extensión es propicio para lograr estos vínculos. Cada clase, cada miércoles el dar y el recibir es mutuo. En palabras de Freire: “No hay pensamiento aislado, así como no hay hombre aislado. Todo acto de pensar exige un sujeto que piensa, un objeto pensado, que mediatiza el primer sujeto del segundo, y la comunicación entre ambos, que se da a través de signos lingüísticos. El mundo humano es un mundo de comunicación”.

El Proyecto fue presentado, aprobado, sigue en vigencia; pero tiene un punto sublime que es establecer el vínculo con los alumnos que ya desde hace más de un año, cada miércoles nos escuchan, con quienes hacemos juntos esta gimnasia, y también nos cuentan sus realidades respecto a sus cursadas en función a sus estudios, sus trabajos, que notan que Pilates “los estira”, que esta gimnasia les hace bien, en fin... las caras de agradecimiento y el bienestar que esta gimnasia les brinda es el mejor momento, y nos da más entusiasmo para continuar con esta idea, concretando el objetivo del proyecto, que es mantenerlo en el tiempo. Las herramientas prácticas que hemos aprendido por el hacer, dando estas clases masivas de Pilates, no nos la enseñó nadie. Creemos que es más lo que recibimos que lo que damos.





BIBLIOGRAFÍA

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.

Crisorio, R. (2011) Educación Corporal. Inédito.

Freire Paulo, (1973) ¿Extensión o Comunicación? Capítulo III "La concientización en el medio rural", Ed. Siglo XXI y Tierra Nueva.

Foucault, M., 1968, Genealogía del poder, Saber y verdad. Madrid. Editorial La Piqueta

Giles, M. 2014. Seminario: Teoría del Deporte. Maestría en Educación Corporal. U.N.L.P.

Giraldes, M (2012) La enseñanza de una gimnasia... en los márgenes. Una refutación a lo impuesto. Recuperado de <http://marianogiraldes.blogspot.com/>

Giraldes, M. (2001)"El Futuro Anterior". Buenos Aires. Editorial Stadium.