



Trainer

¡Próximamente!
Nueva revista con más contenido
para instructores.

El Método Pilates y los niños

Practicar deporte desde pequeño tiene muchos beneficios para la salud y el Pilates no es una excepción. Los buenos hábitos que se transmiten con esta disciplina deportiva se traducen a largo plazo en un aumento de la concentración, una mejora de la eficiencia mental y un adecuado control postural.

“Hay que tener en cuenta la evolución del cuerpo de los niños, en especial cuando hablamos del desarrollo de la columna vertebral o de la flexibilidad articular.”

¿Por qué os cuento esto? Porque para dar clases de pilates a niños es imprescindible tenerlo en cuenta: hay que seguir los principios básicos, adaptando los movimientos a los niños para conseguir los objetivos. Y eso tiene mucho que ver con la profesionalidad y la ética del profesor y del propio centro dónde se impartan las clases.

Objetivos a conseguir

El trabajo con los niños tiene como finalidad los siguientes requisitos:

- Respiración consciente
- Concentración en uno mismo
- Educación postural
- Gestión del estrés
- Eficiencia física y mental
- Control corporal

La gran ventaja en mi opinión es que trabajando con niños, ya no hablamos de RE-educación postural, sino de EDUCACION postural, y eso es un motivo suficiente por el cual debería de existir una modalidad de pilates o pre-pilates en todas las escuelas; ofreceríamos prevención y salud a nuestros hijos. Nuestros alumnos “adultos” utilizan lo que les enseñamos en clase en su vida diaria, y eso es lo que hay que conseguir con los niños.

En casi ninguno de los deportes que practican nuestros hijos, hay equilibrio entre fuerza y flexibilidad. Sabemos que es bueno y de hecho necesario que practiquen deporte, pero también hay cada día más conciencia de que muchos de esos deportes traerán lesiones en un futuro.

Está demostrado que practicar el método pilates, no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que además previene lesiones. El pilates solo tiene ventajas para nuestros hijos, tendrán mejor forma física, mayor concentración, menos estrés y más auto-estima, ¿Qué más hay que decir?

Con todo y con eso, insisto en el punto de la calidad. Hay que tener especial cuidado con las “actividades de moda”, y el pilates sigue siendo una de ellas. Han aparecido y siguen apareciendo clases

de pilates por todas partes, y en muchos casos no se sigue la ética del método.

Trabajar con niños no es un juego, es un trabajo muy serio. Hay que tener en cuenta la evolución del cuerpo de los niños, en especial cuando hablamos del desarrollo de la columna vertebral o de la flexibilidad articular.

Para trabajar con los niños hay que adaptar el nivel de los ejercicios e insistir en la concentración para obtener movimientos de calidad y resultados.

Opciones de trabajo

■ Pilates para niños: ejercicios específicos que trabajen tanto la respiración, la concentración, la musculatura central y la columna vertebral, el control y la precisión. Además hay que: hacerlo ameno y ponerle nombres más divertidos a los ejercicios. Pero aún así hay que exigir una disciplina de trabajo, sino no habrá resultado.

■ Pilates con niños: Por cada niño, habrá un adulto que le acompañe, y al poder ser esa persona tiene que haber hecho ya un poco de pilates. El trabajo es muy eficiente ya que el niño y el adulto se ayudan y se corrigen. Se comparte una hora con el niño con una complicidad enorme, el niño tiene una evolución constante y se siente partícipe de la clase.

■ Pilates para equipos deportivos: son trabajos de pilates adaptados al deporte practicado. Tiene como propósito equilibrar el sistema músculo-esquelético y mejorar el rendimiento deportivo.

Para concluir, diría que el Método Pilates para los niños es un trabajo muy positivo y si nos lo tomamos muy en serio, tiene un gran futuro. □

Más información:

www.anep-pilates.com



Emilie Baudoin
Socia fundadora de ANEP
Asociación Nacional de
Entrenadores de Pilates



Antes de todo, me parece importante aclarar unas cuantas cosas sobre el método pilates, ya que mucha gente no sabe exactamente lo que es. Se trata de un método que, siguiendo unos principios básicos esenciales, trabaja el cuerpo de una forma consciente/inteligente. Es salud, es bienestar, es prevención, es educación en uno mismo.

Se demuestra cada día y en cada sesión, que es un método muy eficiente para mejorar tanto la condición física, como la condición mental de cualquier persona. ¿Por qué? Pues una de las grandes virtudes del método pilates es que no es el alumno quien se adapta a la clase, sino es el método que se adapta a la persona y/o grupo. Por eso es tan esencial contar con profesionales bien formados y acudir a lugares donde los grupos estén reducidos, sino se hace sencillamente imposible garantizar los efectos del método.