



*“En 10 sesiones notarás la diferencia, en 20 sesiones verás la diferencia, y en 30 sesiones tu cuerpo habrá cambiado completamente.”*

Joseph Hubertus Pilates  
en 1965, 86 años

# PILATES

## LA REVOLUCION DEL ENTRENAMIENTO FISICO

en un pie y después de unas cuantas sesiones con el se convirtió en una adepta de su método y en 1944 enseñaba en el mítico estudio junto con Pilates y su esposa Clara. Cuando Pilates falleció en 1967 Romana dirigió el estudio

hasta la muerte de Clara en 1977, y ha proseguido su labor de difusión del método original hasta nuestros días.

Pilates es un entrenamiento que va transformando el cuerpo desde “el interior hacia la superficie”, fortaleciendo y estirando todos los músculos profundos para corregir la postura y crear una figura estilizada sin exceso de masa muscular. De esta manera las causas de muchos problemas de espalda y de articulaciones son eliminadas. Es apto para hombres y mujeres de cualquier edad y condición física.

Por muchos años que hayan pasado desde que Joseph Pilates creó su método no deja de ser un éxito arrollador en todo el mundo. Y aunque últimamente existen muchas versiones del método original ninguno ha conseguido superar su eficacia. Los profundos conocimientos del cuerpo humano y la incansable dedicación de Joseph Pilates durante toda su vida nos han dejado una obra genial que está revolucionando todos nuestros conceptos sobre un entrenamiento sano y realmente eficaz con resultados garantizados.

Aplicar Pilates significa aplicar todo el método como fue concebido, de una forma individual y no colectiva, utilizando todos los aparatos diseñados por su creador. Una sesión individual por semana es suficiente para conseguir resultados sorprendentes.

El método Pilates nació por una ‘debilidad’. Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), su inventor, fue un niño enfermizo que padeció asma y fiebres reumáticas, por lo que decidió estudiar el cuerpo humano y la manera de fortalecer el suyo propio con ejercicio. Así se convirtió en un buen atleta, nadador y boxeador, tanto que fue elegido en 1912 para enseñar defensa personal a los detectives de Scotand Yard. En Inglaterra, durante la Primera Guerra Mundial, fue internado en un campo de concentración, debido a que era alemán. Allí se empleó como enfermero y desarrolló una metodología para mejorar el estado de salud de otros internos. Gracias a esta técnica, ninguno de ellos sucumbió a la gran epidemia de 1918 donde perecieron muchos ingleses.

Tras la guerra, Pilates vuelve a Alemania y logra tal renombre que hasta el mismo Hitler le pide que entrene a la armada alemana, pero él rechaza esta oferta y emigra a Estados Unidos. Funda su propio centro en la Octava Avenida de Nueva York y atrae rápidamente a personas famosas como Ruth St. Denis, Ted Shawn, Martha Graham y George Balanchine, entre otros. Allí sigue perfeccionando su método y diseñando una amplia gama de aparatos para realizar un trabajo más exacto y personal.

Romana Kryzanowska conoció a Pilates en 1941. Ella era una estudiante de ballet cuando sufrió una lesión