



Centro Esfera  
Asturias 228 - Las Condes  
[www.centroesfera.cl](http://www.centroesfera.cl)



## ALARGANDO LOS MÚSCULOS

Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental que se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral. “Con esta práctica, se reeduca el cuerpo”, así lo afirma Paula Aravena, instructora de 33 años que conoció esta disciplina hace diez años en Alemania. “La encontré total porque fue lo que me ayudó a rehabilitarme después de una compleja operación lumbar. Gracias al método empecé a tener conciencia de mi cuerpo, además de estabilizar mi mente y espíritu”.

En 50 minutos o una hora se lleva a cabo una rutina de ejercicios que fortalece la musculatura desde adentro hacia afuera. “Lo primero que noté con la práctica es que mis músculos se volvieron alargados y el abdomen se volvió mucho más firme porque es desde ahí donde comienza el impulso para que trabaje cualquier extremidad”, dice Paula, quien se apasionó tanto que hoy forma y certifica profesores en este método.

Asimismo, comenta que los resultados pueden verse en tres meses, siempre que se asista a tres sesiones en la semana. “No podría hablar de cuántas calorías se queman en una clase, ni tampoco del peso que se pierde, solo tengo la certeza de que se reducen las tallas de ropa”.

Paula dice que desde que hace Pilates, la tonicidad de todas las zonas de su cuerpo es considerablemente mejor, así como su flexibilidad, estabilidad y estado de ánimo. A su vez revela que llevando una alimentación sana, libre de grasa y de alimentos muy calidos, los resultados se notan aún más.

Yo incorporé el Pilates como un estilo de vida donde sé de qué forma es correcto agacharse, sentarse, caminar.

Lo recomienda a ojos cerrados porque afina y modela la silueta, además de mejorar la postura.

*Pilates*