

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

VIVIR CON PILATES. MATRICES ARGUMENTATIVAS DE UNA PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA LA SALUD

LIVE WITH PILATES. MATRIX ARGUMENTATIVE OF A PROPOUSAL OF EXERCISE FOR THE HEALTH

VIVER COM PILATES. MATRIZES ARGUMENTATIVAS DE UMA PROPOSTA DE EXERCÍCIOS PARA A SAÚDE

Soledad Colella¹, Norma Beatriz Rodriguez Feilberg²

¹Universidad Nacional de La Plata (UNLP), Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FAHCE), Instituto de Investigaciones en Humanidades y Ciencias Sociales, Centro Interdisciplinario Cuerpo, Educación y Sociedad. CICES - IdIHCS/ FAHCE/UNLP – CONICET, solecolella@gmail.com

²Universidad Nacional de La Plata (UNLP), Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FAHCE), Instituto de Investigaciones en Humanidades y Ciencias Sociales, Centro Interdisciplinario Cuerpo, Educación y Sociedad. CICES - IdIHCS/ FAHCE/UNLP – CONICET, nbrodri@gmail.com

Fecha de recepción: 15 de febrero de 2022

Fecha de aceptación: 15 de noviembre de 2022

RESUMEN

La contrología de Pilates como teoría y campo de conocimiento surge a principios del siglo XX. Dicho acontecimiento se da en diálogo con los modos autorizados de educar el cuerpo, devenidos de los sectores distinguidos de EEUU. Su método incluye vinculaciones entre práctica corporal- salud- ciencia- estética propios de la época. Este artículo recupera fuentes primarias y secundarias, analizando esta teoría en vinculación con las escuelas de gimnasia francesa, alemana y sueca cuyo sustento común es el retorno al cuerpo natural, la primacía del discurso higienista y la vinculación entre el arte y la ciencia. La hipótesis que se presenta es que la contrología propone un retorno a lo natural como modo de vida que prioriza el cuidado corporal, a partir de técnicas corporales que requieren rutinas sostenidas y organizadas. Así, es un tipo de gimnasia que, bajo el discurso de la búsqueda de la esencia natural del ser humano, presenta técnicas basadas en discursos anatómicos. Su persistencia y difusión durante casi un siglo pone de manifiesto que esta teoría contiene fundamentos y prácticas que responden a modos de usos del cuerpo legitimados en ciertos sectores sociales. El artículo muestra, además, de manera analítica, la lógica de los ejercicios y la organización de su práctica en vinculación con los modos legitimados de usos del cuerpo de las capas medias en Argentina.

Palabras Claves: *contrología; pilates; retorno a la naturaleza; gimnasia; prácticas de distinción.*

ABSTRACT

Pilates Contrology (coordination of body, mind and spirit) as a theory and field of knowledge appears at the beginning of the 20th century. This emergence is base on the authorized ways of educating the body, coming from the distinguished sectors of the USA. Its method includes connections between body practice-health-science- aesthetics of the time. This article collects primary and secondary resources, analyzing this theory en relation to the French, Germany and Swedish gymnastics schools, whose common support is the natural

body returning, the primacy of the hygienist discourse and the link between art and science. The hypothesis of this paper is that contrology proposes a regression to the natural as a way of life that prioritizes body care, based on body techniques that require supported and organized routines. Thus, it is type of gymnastics that, under the discourse of searching for the natural essence of the human being, present a techniques base don anatomical discourses. Its continuance and diffusion for almost a century shows that this theory contains foundations and practices that respond to ways of using the body that are legitimized in certain social sectors. Also, the article shows, in an analytical way, the logic of the exercises and the organization of its practice in relation to the legitimized methods of using the body of the middle classes in Argentina.

Key words: *contrology; pilates; return to the nature; gym; practice of distintion.*

RESUMO

A contrologia do Pilates como teoria e campo do conhecimento surgiu no início do século XX. Este evento ocorre em diálogo com as formas autorizadas de educação do corpo, oriundas de distintos setores dos Estados Unidos. Seu método inclui ligações entre a prática corporal-saúde-ciência-estética típica da época. Este artigo recupera fontes primárias e secundárias, analisando essa teoria em conexão com as escolas de ginástica francesa, alemã e sueca cujo sustento comum é o retorno ao corpo natural, o primado do discurso higienista e a ligação entre arte e ciência. A hipótese apresentada é que a contrologia propõe o retorno à natureza como modo de vida que prioriza os cuidados com o corpo, a partir de técnicas corporais que requerem rotinas sustentadas e organizadas. Assim, é uma espécie de ginástica que, sob o discurso da busca pela essência natural do ser humano, apresenta técnicas baseadas em discursos anatômicos. Sua persistência e difusão por quase um século mostra que essa teoria contém fundamentos e práticas que respondem a formas de uso do corpo legitimadas em determinados setores sociais. O artigo também mostra, de forma analítica, a lógica dos exercícios e a organização de sua prática em relação às formas legítimas de uso do corpo das camadas médias na Argentina.

Palavras chaves: *contrologia; pilates; retorno a natureza; ginásticaa; práticas de distinção..*

1.- INTRODUCCION

El método conocido como Pilates es en verdad una teoría sobre la contrología publicada en la obra del autor Joseph Pilates (publicación original en 1934). Años más tarde, en 1998 dicha obra fue editada, reformateada y reimpressa por Presentation Dynamics. En esta nueva edición se actualizó también su introducción incorporando las líneas de Judd Robbins y Lin Van Heut-Robbins (marca registrada), titulándose “Tu Salud”. Marca que contiene un sistema de ejercicios que ha revolucionado el mundo de la educación física. Asimismo, en esta nueva edición se suman las palabras de William John Miller, bajo el título “Volver a la vida con la Contrología de Pilates”.

Remontándonos a sus comienzos, esta teoría tiene su origen a principios del siglo XX, en diálogo con los modos autorizados de educar el cuerpo, devenidos de los sectores distinguidos de Estados Unidos. Entendida como una práctica de gimnasia que incluye técnicas de movimiento organizadas y sistematizadas y que tiene como particularidad el uso del mat (manta o colchoneta) y de los equipamientos Reformer, Cadillac-Trapezio, Chair y Barrel, entre otros. Su método se fundamenta en una vinculación entre la práctica corporal, con argumentaciones del campo de la salud, la ciencia y la estética propias de la época. Su condición de posibilidad se materializa mediante la puesta en

diálogo con las escuelas de gimnasia francesa, alemana y sueca, cuyo sustento común es el retorno al cuerpo natural, la primacía del discurso higienista y la vinculación entre el arte y la ciencia. La hipótesis del presente trabajo es que la contrología propone un retorno a lo natural como modo de vida que prioriza el cuidado corporal, a partir de técnicas minuciosas que requieren rutinas sostenidas y organizadas. Así, la contrología es un tipo de gimnasia que, bajo el discurso de la búsqueda de la esencia natural del ser humano, presenta técnicas basadas en discursos anatómicos.

En esta línea, en esta investigación se analiza la teoría de la contrología a partir de revisar las condiciones históricas de posibilidad del surgimiento y posterior consolidación, como así también, los saberes que constituyen el marco conceptual de la teoría. Entre los principales antecedentes, se recuperan fuentes primarias y secundarias que influyeron en la construcción y consolidación del método.

En *imagens da Educação no Corpo*, Carmen Soares presenta su tesis la cual afirma que “en Europa a lo largo del siglo XIX, la gimnasia científica se afirmaba como parte significativa de los nuevos códigos de civilización” (Soares, 2002:17). En el siglo XIX, a partir del desarrollo de la biología y de la historia natural, se instauran nuevos conceptos de hombre y de prácticas humanas. Los aportes del darwinismo, por ejemplo, con su teoría sobre la evolución, dan las bases para una hipótesis de la sociedad propuesta en analogía con un gran organismo vivo, en donde la supervivencia del más apto aparece como un bien natural. En un mundo marcado por el alto índice de mortalidad y por la miseria a la que estaba sometida la población, se refuerza la potencia de medicina bacteriológica, cuyas prácticas van reconociéndose a la cuestión de índole orgánico (véase Soares, 2002: 81 y siguientes). “El desarrollo de la gimnasia francesa que florece en este momento, transforma esta práctica más en una receta destinada a la mejoría de la salud y al perfeccionamiento moral de los individuos y la sociedad (...)” (Soares, 2002: 84).

En este contexto, la propuesta de Amorós en Francia a principios de siglo XIX es reconocida

por Langlade y Rey de Langlade y descrita como una gimnasia que toma ejercicios básicos en maquinarias a los que se agregan algunas ideas creativas de su fundador. “La gimnasia amorosiana es una conjunción de ejercicios tomados de Guts Muths y Jhan más o menos modificados, especialmente en lo que tiene que ver con los aparatos (maquinarias) aunados a los ejercicios “elementales” de Pestalozzi e ideas personales de su autor” (Langlade y Rey de Langlade, 1970: 27).

Otro actor clave de la época será Georges Demeny, quien también desarrollará en Francia un aporte sustancial con la creación de una maquinaria que permite capturar las imágenes del movimiento y a la cual patentó como *Cronophotographe*. Seducido por la fisiología, encontrando en la gimnasia una oportuna herramienta para estudiar el cuerpo y el movimiento, comienza a investigar la educación del movimiento. Para Demeny, el perfeccionamiento moral de los hombres está ligado a un ejercicio físico bien dosificado, posibilitando un efecto higiénico, estético y sobre todo moral. Véase la referencia de esta vinculación entre la fisiología y la utilización de instrumentos como la cronofotografía:

Se verá, por ejemplos variados hasta donde los viejos métodos permitían llevar adelante el análisis de ciertos fenómenos, y qué progresos han sido realizados por la cronofotografía. Dentro de estas vías, las contribuciones de Demeny fueron las siguientes: a) Aplicación de las ciencias biológicas en la interpretación y dilucidación de los problemas de la educación física. b) Estudio del movimiento humano y animal, creando y mejorando aparatos y técnicas. c) Aplicación de controles sobre resultados obtenidos por la práctica de la educación física, creando técnicas y aparatos (Langlade y Rey de Langlade, 1970: 257).

En el mismo período se difunde la teoría del método natural creado por Georges Hébert (1910), como un “verdadero retorno a las actividades del hombre primitivo basadas en la vida en contacto con la naturaleza y en sus necesidades.” (Langlade y Rey de Langlade, 1970: 28) El método natural tiene como objetivo el desarrollo del hombre integral a partir de la codificación, la adaptación

y la gradación de los procedimientos y medios empleados por los seres vivientes en estado natural¹.

La contrología surge como un campo de saber que, al mismo tiempo que presenta un conjunto de técnicas específicas sistematizadas, es también producto de los discursos hegemónicos de la época donde la condición de verdad se organizaba en torno a los dispositivos de la ciencia.

No se trata solo de que la salud sea el estado normal, sino que es un deber alcanzarla y más aún, mantenerla. Si los seres humanos conocieran y obedecieran las sencillas leyes de la naturaleza, alcanzaremos la salud universal y asistiríamos al advenimiento de la Era de la salud. (Joseph Pilates, 1945: 12).

La búsqueda del estado permanente de salud será entonces la promesa de la práctica del método. Así, la presente investigación muestra que los principios fundacionales se sostienen en el tiempo y se difunden a partir de sus condiciones argumentativas. Las recomendaciones de la práctica en la actualidad, ligadas a paliar el dolor corporal, están en la base de quienes la practican. Sin embargo, como será demostrado en los siguientes apartados, existen hoy en día actualizaciones del método y programas de enseñanza que no necesariamente se basan en otros campos de conocimiento tales como la salud. Siendo, en verdad, parte de programas de investigación que toman por objeto el estudio de las prácticas corporales en las sociedades actuales.

2. Metodología

Teniendo como alcance analizar las continuidades y discontinuidades discursivas que se manifiestan en el método de la contrología en vinculación con las teorías de las gimnasias de la época para occidente, el presente estudio es de corte cualitativo con diseño de investigación. En este contexto, la técnica de análisis aplicada corresponde a la revisión documental.

En este sentido, se trata de un trabajo documental en donde se analizan y examinan las argumentaciones

teóricas del método, pero también, las recurrencias en las recomendaciones de prácticas. El estudio de las técnicas permite crear un patrón de recurrencias en las propuestas de movimientos, temporalidades y uso del cuerpo.

3. Antecedentes

A lo largo del siglo XIX, en Europa, se expandieron tipos de gimnasias tendientes a ordenar el modo civilizado de usar los cuerpos. Estas prácticas se fundamentan en los principios de la ciencia en diálogo con las formas autorizadas de moverse y ejercitarse, en función de lograr una vida más saludable. Construida sobre las bases del progreso, las teorías de la evolución y la idea de una racionalidad plena, sostienen que es posible ordenar el mundo social a partir de suponer a la sociedad como un gran organismo vivo que tiende a evolucionar de lo inferior a lo superior. Es en la etapa de posguerra donde el lugar de la gimnasia, como modo de ordenar y disciplinar los cuerpos, se desarrolla.

La gimnasia es constitutiva de esta mentalidad. Se destacaba por su carácter ordenador, disciplinador y metódico. Es posible afirmar que, a lo largo del siglo XIX, surgen innumerables tentativas de extender su práctica al conjunto de la población urbana, cada vez más numerosa y potencialmente “peligrosa” para los objetivos del capital. Había además, una ventaja extra en la aplicación de la gimnasia: su supuesta adquisición y perseverancia de la salud, comprendida ya como conquista/responsabilidad individual, podría ser el resultado de su práctica sistemática, afirmaban higienistas y pedagogos, como críticos de los “excesos del cuerpo” vividos por acróbatas y circenses (Soares, 2002: 19).

En una sociedad marcada por un alto índice de enfermedades y mortalidad, en la constitución de energías y legitimación de modos para un buen vivir, se reafirma la idea de la vinculación entre ciencia y técnica en función de la salud.

¹ Para más información, véase Langlade y Rey de Langlade, 1970.

Así, la constitución y conformación de prácticas gímnicas en el resto de los países de Europa, se asienta en la idea de un retorno a la antigua Grecia, a partir de prenocios de salud, belleza y fuerza. Esta idea romántica se liga, también, a la constitución de modos científicos de adquisición de la salud. Ciertamente, la estética de lo corporal, reforzada a partir de los beneficios de las prácticas corporales -afianzada en la idea de ejercicios sistemáticos-, brinda otros elementos de justificación: la posibilidad de formación del carácter, de la moral y de la virtud. Elementos y características que aún están presentes en los discursos de uso corriente. “Ciencia y técnica parecen estar de acuerdo en afirmar a la gimnasia como elemento de adquisición de la salud, de la formación estética y del entrenamiento del soldado.” (Soares C; 2002: 21).

Los grandes esfuerzos se ponen entonces en el estudio de la anatomía y fisiología, a fin de lograr movimientos armónicos y económicos. La posibilidad de explicar la realidad social –ahora en manos de la ciencia- pone a los fisiólogos y anatomistas en la dimensión de un nuevo saber sobre el cuerpo. De esta manera, se antepone la necesidad de una vida saludable, frente a los desbordes y desórdenes de la vida práctica.

La gimnasia científica se presentaba como contrapartida a los usos del cuerpo como entretenimiento, como simple espectáculo, pues traía como principio la utilidad de gestos y la economía de energía. De ese modo, las prácticas corporales realizadas en las ferias, en los circos, donde payasos, acróbatas, gigantes y enanos despertaban sentimientos ambiguos de encantamiento o miedo, pasan a ser observadas de cerca por las autoridades (Soares, 2002: 23).

El circo va a ejercer cierta fascinación en la sociedad europea del siglo XIX. Estas manifestaciones se observan en los diversos registros, como en las artes plásticas y relatos. Pero, frente a este universo encantador y “peligroso”, los profesionales que cuidan el cuerpo son demandados por las familias burguesas quienes encargaban a médicos (higienistas y filántropos), ese cuerpo exhibido en movimiento constante despertaba la risa, el temor

y, sobre todo, la libertad (Soares, 2002: 23-24).

Estos modos de educar el cuerpo implican la elaboración de protocolos en donde se detallan los ejercicios físicos necesarios para el entrenamiento del cuerpo. La mecánica predominante incluye, ahora también, aparatos específicos para corregir y mejorar las posturas desde el punto de vista médico, ortopédico y estético.

Como modelo técnico de entrenamiento del cuerpo, esta actividad humana expresó, en la primera mitad del siglo XIX, la visión de la mecánica predominante, entonces reinante en los medios científicos. El cuerpo debería ser moldeado, inclusive, por el uso de tipos especiales de aparatos que se destinaban a corregir y mejorar posturas consideradas inadecuadas desde el punto de vista médico, ortopédico o estético (Soares, 2002: 29).

La sociedad moderna, que se forma a principios del siglo XIX, ya no está interesada –como la feudal- en fijar a los hombres a la tierra, sino en que coloquen su tiempo a disposición de ella. En esta línea, Soares (2002) afirmaba que los circos, las exhibiciones callejeras, los excesos corporales, los exhibicionismos, etc. no estaban en línea con la sociedad que se pretendía conformar; pues el Estado aspiraba a tomar en sus manos una serie de medidas tendientes a controlar la economía –y la vida- de los obreros.

En ese período, la gimnasia francesa estuvo ligada a un personaje emblemático y, de cierto modo, contradictorio: el coronel español Francisco Amorós y Odeano, Marqués de Sotelo, deportado para Francia por el apoyo que dio al ejército de Napoleón I en la invasión española. (...) Amorós se mostró plenamente identificado con la Francia que restauraba la Monarquía y, de cierto modo, impusiera claros límites a los objetivos y valores de la Revolución de 1789. Esta elección política lo colocó como merecedor del apoyo del gobierno francés, un apoyo que, de alguna manera, tuvo desdoblamiento que terminaron por definir los rumbos iniciales de la gimnasia científica francesa.” (Soares, 2002: 33). A partir del apoyo oficial, en Francia, Amorós pudo profundizar sus estudios

sobre la gimnasia aplicando los conocimientos científicos y técnicos de los que disponía. A su vez, intentó emplear los principios pedagógicos de Pestalozzi, “(...) que acentuaban la necesidad del ejercicio físico en la educación de los niños como un medio de formación no solamente físico, sino también estético y sensorial.” (Soares, 2002: 34) Su trabajo en Madrid tuvo influencia en Francia, siendo invitado Amorós a desarrollar la experiencia en los gimnasios, pudiendo realizar adecuaciones para su implementación al medio civil y hasta aún, al escolar, algo poco discutido en la época (Soares, 2002: 36).

Su teoría sobre la educación integral, basada sobre todo en ejercicios físicos, presenta una percepción de las relaciones existentes entre lo físico y lo moral y entre la normalidad física y moral. “Él anticipó en algunas décadas enunciados clásicos pronunciados a fines del siglo XIX por el sociólogo E. Durkheim, para quien educar era moralizar.” (Soares, 2002: 37) La educación se proponía, sobre todo, construir normas de conducta que funcionasen como segunda naturaleza, pero el trabajo estaba fundado en los principios de la ciencia y de la técnica. Sus estudios sobre el “análisis de la biomecánica del movimiento”, por ejemplo, llevarán a importantes conclusiones, las cuales direccionarán, de cierto modo, la creación de aparatos de gimnasia, funcionando como auxiliares en la mejoría de la postura de los individuos, o bien como de los movimientos corporales en general (Soares, 2002).

Es en esta sociedad atravesada por la ciencia y por la técnica en la que Amorós consigue demostrar la relación existente entre la gimnasia y la salud. “Y todo esto, basado en una extensa argumentación científica en las que aparecen en situaciones de relevos la anatomía, la fisiología y la mecánica del movimiento, sumadas a la música, al canto y a la filosofía.” (Soares, 2002: 41).

Entre los componentes de su teoría que se presentan es la belleza a la que se accede a través de la armonía de movimientos y el ritmo constante. De esta manera, deseaba que la gimnasia, acompañada del canto y de la música, fuese extendida a un mayor

número de personas. Diseñó entonces, un conjunto de ejercicios fáciles, que no exigían el uso de materiales, pudiendo ser ejecutados en cualquier lugar. Llamó a ese conjunto de ejercitaciones gimnasia elemental, una gimnasia que podía ser enseñada a diferentes individuos, grupos sociales e instituciones. (Soares, 2002: 50)

Amorós reivindicaba aquellas formas gimnasias que tenían amplio reconocimiento a partir de apoyarse en saberes científicos. De este modo, “se apoyaba para tal emprendimiento, en los trabajos desarrollados en Suecia por P. H. Ling, detentor de gran prestigio en los círculos científicos de Francia, siendo incluso considerado el precursor de la gimnasia científica.” (Soares, 2002: 63)

Otro de sus aportes es la recuperación y el afianzamiento de sus estudios, en relación con los trabajos con aparatos, dado que para Amorós, la utilización de maquinarias podría posibilitar el desarrollo de la fuerza, la eficiencia y la eficacia de movimientos.

Firmemente apoyado en la obra de Ling, Amorós pudo justificar, en cierta medida, los aspectos científicos presentes en la utilización de aparatos. Conforme a sus estudios, se comprende que para la utilización correcta de las “máquinas” es necesario detenerse en el estudio de la fuerza y de su aplicación, pues siendo ella una potencia que produce un efecto, puede ser útil o perjudicial a los intereses públicos y a los intereses particulares, conforme sea bien o mal empleada. (Soares, 2002: 63)

A su vez, hay una intensa vinculación entre la idea de la formación del cuerpo relacionada a un refinamiento del espíritu. Así, los saberes sensibles precedían a los propios de la ciencia, representados por la fisiología y la anatomía. “(...) en este período es cuando comienzan a transferirse de la física para la biología; lo orgánico va asumiendo una preponderancia en las explicaciones de lo social dadas por la ciencia. Se afirma en este momento una naturalización de los hechos sociales, lo que permite pensar que los hombres están determinados por una naturaleza biológica que los aprisiona en un terrible fatalismo hereditario.

(Soares, 2002: 74)

Es valioso destacar que, en la teoría amorosiana se sostiene que “desde el punto de vista higiénico, el ejercicio físico debe actuar en la armonización de las grandes funciones, como la respiración, circulación, digestión y control nervioso, lo que acaba por determinar una condición óptima de salud.” (Soares, 2002: 109)

A su vez, Amorós estará interesado en definir la belleza desde el punto de vista científico, relacionándola con una disciplina corporal ligada al ejercicio; una armonía de movimientos y una armonía general del cuerpo. Hay, por lo tanto, para él, una íntima relación entre las acciones de la naturaleza física y aquellas de la naturaleza moral. Queda claro que tanto Amorós como Demeny no están interesados en divertir al pueblo, sino trabajar en un método de ejercicio que no atraviesa la risa [recuérdese el relato de las fiestas y ferias circenses]; así se interesan en un cuerpo adiestrado y en una educación que procure enseñar a los individuos para que ellos mismos se ejercite, como modo de superación natural del hombre, como forma de dominación del hombre sobre la naturaleza.

Finalizando este apartado, es loable mencionar que existen tres cuestiones muy importantes a remarcar de Demeny. La primera, como autor de Las bases científicas de la educación física; la segunda, como investigador cuyos estudios fueron continuados por Mosso, de Tissie, de Lagrange -en especial sobre la fatiga-; y la tercera, que en 1890 crea el Curso Municipal de Educación Física. Pero, puntualmente, para esta investigación sus aportes son relevantes dado que su teoría funda las bases de los tratados de fisiología y asimismo, se crea la cronofotografía, como modos de fotografiar los movimientos. Punto que retomarán los autores de “Regreso a la vida a través de la contrología”, método que se difundirá como Pilates.

4. El método

A fines de la década de 1920 se funda en Manhattan el Estudio Pilates (Pilates' Studio), en donde Joseph Pilates enseña su teoría, que será plasmada, posteriormente, en su primera publicación (1934)

referida a la práctica de una gimnasia cuyo objetivo es el mejoramiento de la salud.

El método pilates es un arte y una ciencia, por eso en su nominación se encuentra la noción de contrología, es decir, la ciencia del control. Resulta relevante mencionar aquí que, en su fundamentación se incluyen -como lugares comunes- al arte (permitiéndole la condición de creación abierta) y a la ciencia que, para la época, representa la condición de discurso verdadero. Vínculo presente en el discurso de Francisco Amorós, señalado en los apartados precedentes. En la modernidad, como ha explicado Foucault (1992) el discurso verdadero se constituye en el marco del dispositivo científico. La hipótesis que presenta este pensador es que, uno de los lugares donde se desarrolla la historia es la verdad, “es la historia de la verdad tal como se hace en o a partir de la historia de las ciencias.” (Foucault, 1992: 8)

Lo cierto es que lo científico -como argumento legitimador del discurso práctico- respecto de los ejercicios, es un tema recurrente en la época y se va a prolongar durante el siglo siguiente y hasta la actualidad. Es probable registrar en los antecedentes mencionados algunas cuestiones que se visualizarán en la descripción del método. Sin embargo y a fin de poder presentar un análisis organizado, en primer lugar, se mencionará una descripción del método.

En el segundo libro publicado, “Volver a la vida con la contrología de Pilates”, Pilates y Miller (1945), describen al método como un sistema de ejercicios que tiene como objetivo recuperar los movimientos naturales del cuerpo. Y, más aún, como un sistema que tiene como fin volver a la forma física natural. En el apartado “los fundamentos básicos de una Educación Física natural” desarrollan su tesis, la cual afirma que la civilización daña la buena forma física.

La buena forma física no se puede adquirir con sólo formular un deseo, ni se puede comprar con dinero, pero si se puede lograr practicando los ejercicios diarios concebidos para ese fin por el fundador de la contrología, cuyos métodos singulares procuran ese resultado

deseado, contrarrestando eficazmente los efectos nocivos inherentes a la civilización moderna. (Pilates y Miller, 1945: 6)

El libro se organiza en dos apartados, el primero dedicado a la fundamentación del método que está organizado en cinco capítulos y el segundo, en donde se realiza la descripción de los treinta y cuatro (34) ejercicios de piso. Es notorio cómo organizan una teoría de las prácticas en relación a la necesidad de una vuelta a la naturaleza, asociando a la civilización como algo que perjudica la vida de las personas, teoría que presenta una serie de técnicas corporales precisas. Así, volver a la vida, es decir, adoptar una vida que involucre la práctica del método, incluiría un retorno a la naturaleza.

La Contrología es la coordinación completa del cuerpo, la mente y el espíritu. Con la Contrología se adquiere primero un control completo sobre el propio cuerpo y, luego, con la correcta repetición de sus ejercicios, se obtiene de modo gradual y progresivo el ritmo y la coordinación naturales propios de todas las actividades inconscientes. (Pilates y Miller, 1945: 9)

Cuando Joseph Pilates escribe junto a Miller la obra “Regreso a la vida”, nombrando a su método Contrología, incorporan a través de la Introducción del libro, un nuevo aporte bajo la autoría de Frederick Rand Rogers, Presidente del Instituto Norteamericano para la buena Forma Física, quien especifica que la Contrología:

Es un sistema ideal para transformar el cuerpo en el perfecto instrumento de la voluntad. Kinesiológicamente es adecuada, fisiológicamente es sana, psicológicamente es correcta. Tengo conocimiento personal de su capacidad de dar lugar a resultados asombrosos, no sólo en adultos normales, sino también en quienes sufren defectos físicos e insuficiencias orgánicas supuestamente incurables. (Pilates y Miller, 1945: 9)

La propuesta de una gimnasia posible para “normales y anormales” sería una práctica con tantas virtudes bondadosas que implicaría el

retorno a la naturaleza ligado a la idea de bien común. Es decir, en una sociedad que comienza a desarrollarse, la contrología permitiría un arraigo a un mundo natural inexistente.

(...) al atravesar estos ejercicios por el cuerpo obtendrán mayor agilidad, una gracia natural, y una destreza que se reflejarán de modo inconfundible en su modo de andar, de jugar y de trabajar. Desarrollará fuerza muscular, con la consiguiente resistencia, así como la capacidad de ejecutar tareas difíciles, practicar deportes fatigosos, andar, correr, o viajar largas distancias sin fatigarse de modo innecesario, física o mentalmente. (Pilates y Miller, 1945: 3)

La Contrología se enuncia en la introducción escrita por Rand Rogers y es retomada a lo largo de todo el libro. Se trata entonces del nombre de la teoría que describe un conjunto de prácticas compuestas por ejercicios físicos, en donde se involucra –principalmente- el patrón respiratorio. Este punto es una de las novedades que se recupera en el análisis de la teoría. Es decir, el asociar los movimientos con los tiempos de la respiración. La recurrencia, podría sintetizarse en la vinculación con el tiempo de la ejecución que implica diferenciar –en el movimiento- la inhalación en la preparación y la exhalación en la ejecución.

Contrología, nombre que da Joseph Hubertus Pilates a la gimnasia que hoy se comercializa como Método Pilates, que se propone como objetivos primordiales el equilibrio corporal mediante un trabajo de respiración y control postural, incluyendo el espíritu motivador por el movimiento; y es definida como la ‘coordinación completa del cuerpo, la mente y el espíritu’. (Colella, Ochoteco y Simoy, 2015:76)

Resulta significativa la coautoría del libro en la que uno de los autores es practicante de los ejercicios y el otro es médico de profesión. Esta cuestión se observa en el marco teórico en el que se impregnan las ideas de cuerpo atravesadas, en primera instancia, por la mirada médica de Miller, notándose una intervención destacada de las perspectivas fisiológicas de la época que prosperaron en los discursos “científicos” del

momento. En este contexto, el cuerpo entrenado-ejercitado es aquel que logra un dominio sobre su propia naturaleza. Es por esta razón que la idea de organismo opera en vinculación con la de ejercicio. Estas posturas, hacen de los ejercicios una especie de dispositivo evaluador de las capacidades musculares. Es relevante la enunciación de temas específicos tales como la respiración durante la ejercitación implicando conocer el cuerpo con fuerte impacto en la columna vertebral.

Si sigue fielmente las instrucciones desde la lección de introducción, adquirirán, con seguridad, la forma física correcta y el control mental adecuado. Estará construyendo sobre los sólidos cimientos de la contrología, edificada a su vez sobre principios científicos tan verdaderos, firmes y singulares que la ciencia y el arte de la contrología perduran siempre. (Pilates y Miller, 1945: 22- 23)

En la segunda parte del libro se muestran imágenes y descripciones sobre el modo de realización de los ejercicios, haciendo hincapié en la respiración dividida en dos ciclos: la inhalación y la exhalación. Se trata de ejercicios sobre colchoneta que no implican una organización progresiva en el nivel de complejidad. De hecho, sería preciso realizar una preparación física previa que permita realizar por ejemplo el CIEN (The Hundred).

Las ilustraciones que acompañan, muestran a un señor adulto con un cuerpo armónicamente proporcionado, cuyos movimientos son técnicamente muy precisos. Se trata del mismísimo Joseph Hubertus Pilates quien, muestra ejemplificando a partir de imágenes de su propio cuerpo. De igual manera que lo hiciera Kenneth H. Cooper, quien salía a correr por lugares públicos mostrando la eficiencia de su teoría que denominó con su apellido: Test de Cooper.

El CIEN (The Hundred) es un ejercicio de alta complejidad que se divide en cuatro posiciones (ilustradas con sus respectivas imágenes). La primera, es una posición acostada, con piernas y brazos extendidos al lado del cuerpo, con palmas hacia abajo, con los dedos de los pies extendidos hacia adelante. El segundo movimiento,

corresponde a la inhalación lenta, levantando ambos pies -aproximadamente cinco centímetros del suelo-, levantando también la cabeza con la mirada fija en los pies, elevando ambos brazos -entre diez y quince centímetros- por encima de los muslos. En la figura tres, se indica exhalar lentamente, levantar y bajar ambos brazos “tensos”, recorriendo un radio de entre quince y veinte centímetros. Esto es, que los brazos se muevan paralelos al piso y a una distancia aproximada de cinco centímetros del tronco. Se trata de cinco movimientos de brazos en simultáneo mientras se exhala, alternando con cinco movimientos mientras se inhala. La indicación es comenzar realizando veinte movimientos y aumentarlos – gradualmente- incrementando de uno a cinco movimientos, hasta alcanzar un máximo de cien. La figura cuatro, indica la relajación completa. De esta manera, este ejercicio implica cien batidas de brazos. Se señala, a su vez, que no puede superarse esa cantidad. El ejercicio está seguido de una relajación completa. Lo que no se explica es el por qué de cien y no veinte, por ejemplo. En el apartado de observaciones se enuncia que es posible que no pueda hacerse de una vez el total de los ejercicios. Pero que, sin embargo, la práctica constante posibilitará el aumento gradual de manera paralela con la mejora de la salud.

La teoría se compone por un conjunto de recomendaciones plasmadas en ejercicios que tienen en su base el objetivo de desarrollar la fuerza y la flexibilidad, cuestión no enunciada en los libros. Son 34 ejercicios que se organizan numéricamente pero que, sin embargo, no tienen una lógica de complejidad progresiva, sino que su propósito es involucrar a todo el cuerpo a partir de mover algunos de sus miembros. Se trata de estabilizar una zona corporal para mover otra.

Por ejemplo, el Push Up, ejercicio número 34, tiene cuatro figuras ilustrativas. En la figura uno, la ilustración muestra ambos pies apoyados en el piso y paralelos entre sí, con flexión del tronco hacia los muslos, intentando tocar con las manos el piso, observándose las rodillas extendidas. En la figura dos, se visualizan los pies presionando el suelo, proponiendo caminar con las palmas de las manos hacia adelante, hasta adoptar la posición ilustrada

en la figura tres. Esta es, los pies apoyados, piernas extendidas, brazos extendidos y manos apoyados, lo que se conoce como plancha. Ejercicio que implica un trabajo previo de fuerza de una cantidad de grupos musculares involucrados, entre los que se destacan los abdominales, pectorales, cuádriceps, entre otros. Es un ejercicio de alta complejidad porque, además, se trata de un trabajo de fuerza estática- isométrica. Así es que se lee en la descripción de dicha figura “mantenga la cabeza formando una línea recta con el cuerpo” (Pilates, y Miller, 1945: 93). La propuesta de la figura cuatro, implica la flexión de los brazos, recomendándose coordinar con un ejercicio de inhalación, combinándose la exhalación con la extensión de los brazos. Esta figura implica trece partes, como si se pudiese desarmar de manera analítica el ejercicio. A cada una se le asigna una letra, en la “i” se indica el abdomen retraído, lo que refiere a una presencia del centro como objetivo primordial, que pone un acento en la postura humana como concepto.

5. Conclusiones

Las condiciones de posibilidad de existencia de la teoría de la contrología que se enunciaron al comienzo de este artículo, permiten comprender que, el nacimiento y posterior desarrollo de esta práctica es parte de un campo de conocimientos que se condensa en el surgimiento y consolidación de los estados modernos. Los incipientes progresos científicos le otorgan argumentos de autoridad a una práctica que, se organiza en función de un claro objetivo que vincula el entrenamiento físico con el bienestar general del ser humano, estando en directa relación con el discurso de la salud. Es notorio que ese discurso conlleve también un enlace basal respecto de la necesidad de un retorno a la naturaleza. La civilización como peligrosa es una idea recurrente. “Lo que tenemos de naturaleza en nosotros, nuestros cuerpos, también es visto como algo peligroso y ofensivo por la civilización y por eso mismo, debe ser dominado, domesticado, apaciguado.” (Fernández Vaz, 1999: 91)

Como ha sido mencionado, el método Pilates se desarrolló en EEUU, entre las décadas de 1930 y 1940 y luego, se expandió como parte de los procesos de *boom del fitness*. En *itness-management*:

el conflictivo devenir de una cultura empresarial, María Inés Landa sostiene que este movimiento es parte de los consumos culturales.

En Argentina, la cultura del fitness se hace ostensible a partir de la década de los noventa. Este hecho, verificable a partir de los datos estadísticos que informan el crecimiento del sector, se hace evidente en un conjunto de ideas y valores que se materializan en espacios, productos, narrativas, imágenes, sonidos, tecnologías, agentes y cuerpos que configuran el entramado heterogéneo de empresas conocido como industria del fitness. (...) El devenir de la industria del fitness en nuestro país presenta dos momentos bien diferenciados. Uno de despegue y otro donde se produce la consolidación del sector, momento que se conoce como el “boom del fitness”. (Landa, 2016: 19 - 21)

En el caso específico de Pilates, se vislumbra lo que Landa analiza en relación con el devenir de la industria del fitness. Así, se organiza una entidad establecida en Estados Unidos, que regula, tanto la Formación de Instructores como la regulación de los contenidos, denominada con la sigla PMA (Pilates Method Alliance, marca registrada). En sintonía con el “boom del fitness”, en Argentina, a partir de la década del 90, el método pilates cobra gran difusión y los y las seguidores aumentan de manera exponencial.

El boom del pilates es posible porque responde a un patrón de cultura corporal legítimable, siendo la teoría valorada en un estado de la modernidad que toma como núcleo central el cuidado y cultivo del cuerpo a través del ejercicio, la alimentación y los diferentes consumos culturales. El método pilates tiene, a su vez, una particularidad específica: los ejercicios se realizan –preferentemente– en equipamientos, teniendo cada persona el suyo. Es decir, quien realiza la práctica lo hace de manera distante con otras personas y tiene para sí mismo aparatos personales. Esto marca una particular distinción, las distancias corporales como condición de práctica. La permanencia y la difusión del método en personas distinguidas, profesionales, influencers, modelos, artistas, etc.,

corresponde, a su vez, con la valiosa posibilidad del gran desafío corporal: ¿cuánto tiempo tendré que entrenar para poder realizar el CIEN?, ¿dispongo de ese tiempo? Desafío que, asimismo, corresponde con la distancia corporal y con la posibilidad de tener a disposición una instructora/or que corrija y acompañe cada ejercicio. Un profesor, pocas personas ejercitando, no es masivo. Así una teoría que propone ejercitar el cuerpo y que se expande y legítima responde, necesariamente, a ciertos paradigmas legitimados en la modernidad actual que responden a modos organizados de cultivar el cuerpo. Será preciso al menos, revisar de qué manera estas teorías suponen modos ordenados de ejercitar al cuerpo y modelos estéticamente legítimos de dominarlo. Quedan entonces preguntas vinculadas al silencio de las técnicas corporales y a los desplazamientos de las teorías desde los nombres propios, a los conceptos que las componen.

Referencias bibliográficas

Colella, S., Ochoteco, M., Simoy, M. (2015). En los límites de pilates convencional. EN: R. Crisorio (Coord.). Ideas para pensar la educación del cuerpo. La Plata: EDULP. (Libros de cátedra. Sociales). Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.385/pm.385.pdf>

Fernández Vaz, A. (1999) Treinar o corpo, dominar a natureza: Notas para uma análise do esporte com base no treinamento corporal. Cad. CEDES 19 (48).

Foucault, M. (1992) La verdad y las formas jurídicas. Gedisa Editorial. S. A.

Landa, M. (2016) Fitness-management: el conflictivo devenir de una cultura empresarial. Artigos originais • Rev. Bras. Ciênc. Esporte 38 (1).

Langlade y Rey de Langlade (1970). Teoría general de la Gimnasia. Editorial Stadium. Buenos Aires.

Pilates, J. y Miller, W. (1945) Volver a la vida con la Contrología de Pilates, publicado originalmente en 1945 con el título Return to life through Controlgy.

Soares, C (2002). Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX. Campinas: Autores Associados.