

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Reflexiones en torno a las clases virtuales de Pilates.

Continuidades y desafíos en la práctica.

María Belen Mazzuchi López

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación - UNLP

mbelenmazzuchi@gmail.com

Resumen

El presente trabajo pretende relatar la propia experiencia profesional, en referencia al dictado de clases de Pilates bajo la modalidad virtual durante la pandemia ocasionada por Covid-19. Se intentan ordenar algunas ideas en torno al tema, tomando como foco principal de análisis cómo se fueron configurando las clases de Pilates en la virtualidad. Además, exponer a modo introductorio acerca de qué cuestiones podríamos pensar como continuidades y cuáles como rupturas en torno a la práctica de la enseñanza del Pilates en la dualidad: presencial/virtual.

Palabras clave: pilates, virtualidad, clases, enseñanza.

Introducción

Ante la pandemia por Covid-19, se decretó para todo el territorio argentino el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) y, luego, el Distanciamiento Social Preventivo y Obligatorio (DISPO). Dicho acontecimiento, hizo surgir este novedoso modo de participación en las clases, tanto para profesorxs como para lxs alumnx. A partir de aquel momento, se volverían cotidianas las clases de Pilates brindadas a través de diferentes plataformas de videoconferencia¹.

Este trabajo cobra especial sentido en el marco del tema de investigación planteado en mi Trabajo Final de Licenciatura. Importa el Pilates en tanto gimnasia a ser enseñada por la

¹ Las denominamos 'virtuales sincrónicas'. No desconocemos las otras modalidades como clases transmitidas en vivo o clases asincrónicas como las grabadas, pero nos centraremos en lo vivenciado desde la propia práctica.

Educación Física. Precisamente, interesa estudiar el modo singular en el que se están configurando las clases de Pilates en los entornos virtuales (una modalidad inédita hasta el comienzo de la pandemia), como espacio de enseñanza de las prácticas corporales.

Pilates y virtualidad.

Fundamentos de la práctica. Continuidades.

No podemos negar que la virtualidad nos ha desafiado a transformar varios aspectos constitutivos de nuestras habituales clases presenciales, pero queremos comenzar comentando aquellas ideas que permanecieron e, incluso, se reforzaron como sustentos de la práctica.

El Pilates toma protagonismo como uno de los métodos existentes dentro de lo que en el campo de la Educación Física consideramos la(s) gimnasia(s). Se considera a la Gimnasia como una práctica corporal que se identifica a partir de dos rasgos: intencionalidad y sistematicidad. Posee un objetivo por fuera de la práctica en sí misma y, para conseguirlo, se deben respetar algunos principios. Se destacan: los componentes de la carga (volumen, densidad, intensidad, pausa, duración) y las cualidades del movimiento (ritmo, fluidez, precisión, armonía). Por su parte, su creador Joseph Pilates define a la Contrología como un sistema único de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular que busca la completa coordinación de cuerpo, mente y espíritu. Dicha disciplina, consta de un programa de entrenamiento físico y mental, que recalca el uso de la mente para controlar el cuerpo, considerándolos como una unidad (Pilates y Robbins, 1998). Dejar de lado esta definición, sería un equívoco ya que no podemos apartar la historia del surgimiento del Pilates con sus propias lógicas de pensamiento y acción, pero como educadora del cuerpo la apuesta es poner en diálogo en las clases, el saber particular sobre el Método Pilates y el que construimos como profesionales de la Educación Física. En este marco, se pretende enseñar secuencias de movimientos (técnicas o formas de moverse) que involucran, principalmente, la fuerza y la flexibilidad, aunque también el equilibrio y la coordinación, prestando especial atención a su realización con control y precisión. Además, la lógica de esta práctica, está conformada por sus bases dinámicas (alineación, estabilidad escapular y pélvica) y sus seis principios básicos²: centralización, concentración, respiración, fluidez, control y precisión (Colella,

² Si bien Pilates no los dejó por escrito en ninguno de sus libros, estos seis principios son los que se pueden deducir de su lectura y observarse en diversos materiales de archivo. Dependiendo de la escuela que los exponga, la lista de principios y el modo en el que se exponen pueden variar levemente. Sin embargo, los mencionados son los que poseen mayor aceptación cuando se habla de los elementos fundantes del sistema de ejercicios original del método.

Ochoteco y Simoy, 2015). El sistema de ejercicios diseñado por Pilates y sus seis principios fundamentales es lo que diferencia a este método de cualquier otro existente en la práctica de las gimnasias. De modo que, aquí se considera que, para trabajar en la enseñanza del Pilates, esencialmente, se debe poseer un profundo conocimiento y comprensión del sistema de ejercicios que fueron creados por Joseph pero, al mismo tiempo, entendemos que mientras se respeten los seis principios fundantes del método, estamos enseñando Pilates, aún cuando se incluyan ejercicios por fuera de ese sistema original³.

En este contexto, avanzamos en enumerar algunas cuestiones que nos invitan a reflexionar sobre la (re) afirmación de ciertas ideas que rigen nuestra práctica.

1. La enseñanza del Pilates.

- Sistema de ejercicios

Fundamentalmente, se retoman los elementos propios del Pilates Mat⁴, pero también se puede trabajar con adaptaciones de ejercicios que, comúnmente se desarrollan en los distintos equipamientos⁵. Al mismo tiempo, dichas destrezas se pueden realizar con o sin materiales de apoyo⁶, como pueden ser fitball, bastones, bandas elásticas, bosu, pelotas de gimnasia, flex ring, mancuernas, entre otros.

- Sus principios fundamentales.

Como se mencionó antes, es necesario respetar los principios primordiales del método y sus bases dinámicas. Seguir enseñando haciendo hincapié en la alineación postural (estabilidad pélvica, escapular, posición de la columna vertebral), respiración, centralización y en la ejecución de los ejercicios con ritmo, fluidez, precisión y control.

2. Lxs alumnxs.

Resulta imprescindible prestar atención y atender las particularidades, potencialidades, limitaciones e intereses de lxs alumnxs, sus cuerpos y su cuidado y, sobre todo, no perder de vista el disfrute de practicar Pilates⁷. Cada alumnx se acerca a tomar clases por motivos diversos y, a la vez, como profesorxs fijamos objetivos para cada persona. Así, en una misma

³ Algunxs denominan a esta línea de trabajo como “Pilates contemporáneo” para diferenciarlo del conocido como “Pilates clásico, original u ortodoxo”, el cual es representado por escuelas que desestiman la utilización de cualquier ejercicio que no sea parte de los creados por Pilates.

⁴ Son 34 ejercicios de suelo básico que tomamos como referencia para trabajar en Pilates Mat que por no necesitar más que una colchoneta, se adaptó muy bien a las clases en la virtualidad.

⁵ Reformer, media torre, unidad de pared, trapecio, corrector espinal, wunda chair, ladder barrel.

⁶ A veces, se usan para disminuir la dificultad en la ejecución y, en otras, para aumentarla.

⁷ El disfrute del cuerpo en la práctica de la gimnasia es algo que muchas veces está dejado de lado. En la mayoría de los casos, se pone de relevancia la idea totalmente opuesta: el “sacrificio”. No es intención desarrollar esta cuestión en el artículo, pero no quería dejar de señalarlo.

clase, en ocasiones, no todos realizan los mismos ejercicios ni del mismo modo. Es decir, debido a que cada sujeto presenta diversas particularidades, puede darse que, en un mismo encuentro, haya alumnos ejecutando distintos ejercicios o bien, el mismo ejercicio, pero desglosado. Entonces, el contenido es el mismo para todos, el saber del Pilates, pero se particulariza en la práctica según los requerimientos de cada sujeto.

3. El rol como profesora de Educación Física.

La transmisión de saber, en este caso particular, del Pilates es el principio fundamental que guía las propias prácticas. La Gimnasia, como práctica corporal, es parte de nuestro acervo cultural y, por tanto, nuestro objetivo es enseñarla. Transmitir dicho saber a los sujetos para que estén en condiciones de relacionarse con su propio cuerpo, con el medio que los rodea y con los demás, de manera inteligente y crítica. En palabras de Pagola (2015):

La gimnasia que nos interesa propicia la posibilidad de poder pensar al cuerpo y la relación con él de modo no alienado, [...]. Enseñar el uso correcto de las técnicas del movimiento gímico, implicando en esas técnicas no sólo la ejecución formal, sino la regulación y distribución de los tonos musculares, la economía, la fluidez, la armonía, la precisión, el dinamismo, el ritmo, etc. Destrezas y habilidades, es aceptar su particularidad y trabajar desde allí para reconocer los límites y posibilidades al ejercitarse en cada situación y en relación con los otros. (p. 65)

Desafíos de la práctica en virtualidad. Lo que cambia.

Se presentan algunas cuestiones que se vieron modificadas en función de la realización de la *clase*⁸ de Pilates bajo la modalidad virtualidad.

1. La oralidad.

Cómo decir, buscar diversos modos de explicar, crear referencias para que el otro pueda imaginar y ejecutar el ejercicio planteado desde el otro lado de la pantalla. Desde mi punto de vista, esta característica tan propia de la enseñanza, cobra especial relevancia al no tener la posibilidad de tener contacto corporal con los alumnos. En la presencialidad, muchas veces, ahorramos palabras porque tan sólo con tocar o señalar directamente alguna parte del cuerpo, el ajuste de la persona surge casi automáticamente. Al perder esta opción, desde la lejanía se vuelve sumamente necesario encontrar las palabras correctas para que cada uno de nuestros alumnos pueda comprender para poder hacer, imaginar y actuar, armar un pensamiento para realizar la acción.

2. La mostración.

⁸ Se piensa a la clase de Pilates como un espacio multidimensional en el que lo principal y distintivo es que se busca llevar adelante procesos de enseñanza y de aprendizaje. Si bien, también se genera un espacio de diversión, no se considera una actividad recreativa sino de enseñanza.

Al no poder marcar corporalmente una postura, ni pedirle a otrx alumnx que realice un ejercicio mientras se desarrolla la explicación, la mirada de lxs alumnx se centran particularmente en lxs profesorxs⁹. Sin embargo, en la virtualidad aparecen variadas herramientas a colación de esto: mostrar imágenes o videos cortos (compartir pantalla) es una buena alternativa así como también apoyarse en recursos digitales asincrónicos post clase con el envío de material, por fuera de los encuentros sincrónicos, para reforzar algunos contenidos.¹⁰

3. La organización de los tiempos.

La pandemia ha modificado y trastocado los tiempos cotidianos de todxs. La clase de Pilates no es una excepción. La posibilidad de desarrollar las actividades diarias en casa (trabajo, estudio, cuidado de familiares a cargo, etc.), por una parte, facilita y, por otra, puede complicar. En este punto, se menciona la renovada puesta en valor de la puntualidad para asistir a la clase. De repente, nos acostumbramos a “iniciar la sesión” en la cual 10 minutos de atraso representa mucho tiempo mientras que, en una clase presencial, ese lapso de tiempo, es el que, en general, se toma como tolerancia para la llegada de lxs alumnx.

Por otra parte, la organización de los tiempos dentro de la clase se ha modificado: momento para mostrar, exponer el ejercicio y evacuar dudas, frenar, volver a explicar y continuar. Como mencioné antes, mientras que en clases presenciales casi no empleaba la estrategia de mostrar, en la virtualidad me ha servido para facilitar la comprensión por parte de lxs alumnx. Durante la demostración del ejercicio (o la serie de ejercicios con sus variantes), se desarrolla la explicación detallada y se da lugar a responder dudas y, luego, lxs alumnx ejecutan y continúa la intervención sólo de manera oral (para poder observar), recordando cuestiones importantes y realizando los ajustes necesarios a cada unx.

4. La gestión del espacio.

Como el lugar de clase es el mismo en el que lxs alumnx llevan adelante sus actividades diarias, es importante que puedan optar por una habitación en particular para crear un espacio acorde que lxs invite al aprendizaje. A continuación, se presentan algunas apreciaciones acerca de la elección del espacio de clase.

- Lo más libre posible de objetos y/o muebles. Esto posibilitará que lxs alumnx puedan moverse con cierta libertad sin que estén a riesgo de golpearse o caerse.

⁹ Que no necesariamente, deben saber hacer para poder enseñar tal o cual ejercicio. Otra cuestión para problematizar.

¹⁰ Imágenes y/o videos que pueda armar el/la mismx profesor/a, compartir por WhatsApp publicaciones de redes sociales como Facebook o Instagram, presentaciones Genially o Google, entre otros.

- Con una temperatura agradable. El ambiente de la casa que elijan lxs alumnxs debe ser alguno en la que no sufra ni frío ni calor.
- Que permita la concentración. En la medida de lo posible, le pedimos a lxs alumnxs que se acomoden en una habitación en la que puedan estar solxs durante la clase y que no haya ruidos que lo inquieten o hagan que pierda su atención¹¹.
- Luminoso. Preferentemente, la luz debe ser natural y estar de frente a lxs alumnxs (evitar la contraluz y las sombras demasiado oscuras). En los horarios en lo que no es posible, utilizar la iluminación artificial en el mismo sentido. Esto facilita la visión de la/el profesxr.
- Superficie de trabajo suave y lisa. Si bien trabajamos mayormente sobre el Mat (o algún elemento similar), lo ideal es que el cuarto que se seleccione tenga un piso que no raspe ni lastime.

Además, no se puede dejar de mencionar que el espacio de clase virtual ha permitido conectar con personas del otro lado del mundo, permitiendo que realicen clases que, de otro modo, sería imposible.

5. La utilización de materiales no convencionales.

Aquí, se hace mención a cómo se ha puesto a trabajar la inventiva de cada profesor/a para tener a disposición elementos de trabajo que quedaron guardados en la sala de Pilates. Aunque varios gimnasios o estudios de Pilates brindaron como parte de la oferta de “actividad física en casa”, el alquiler de algunos materiales, lo cierto es que, en la mayoría de los casos, lxs profesorxs tuvimos que transformar varios elementos de uso diario en materiales de trabajo para Pilates. Así, el palo de escoba devino en bastón, la silla en wunda chair (o box), las botellitas (o paquetes de arroz, harina, yerba, etc.) en pesitas, el almohadón en pelota, los trapos en deslizantes, las frazadas en colchonetas, las calzas en bandas elásticas, entre otros.

Más allá de lo anecdótico, es interesante poner de relevancia que la posibilidad del profesional de poder trasladar un elemento del cotidiano a uno propio del Pilates está vinculada directamente con el saber que se tiene sobre la disciplina y cómo esos elementos funcionan en la práctica: en qué medida facilitan o complejizan los ejercicios.

Palabras finales.

¹¹ En este sentido, si el lugar donde se encuentra el alumnx es ruidoso, se le pedirá que mantenga su micrófono apagado.

La escritura de este trabajo se ha apoyado en dos objetivos primordiales. Por una parte, se intenta sistematizar una práctica con el fin de compartir con compañerxs colegas una experiencia vinculada a las clases de Pilates en la virtualidad. Por otra, establecer un punto de inicio para abordar el Trabajo Final de Licenciatura.

Sin dudas, la virtualidad ha planteado retos que atravesaron las clases de las diversas prácticas de la Educación Física de manera sorpresiva y nos ha invitado a pensar nuevos interrogantes. Por esta razón, es esencial socializar puntos de reflexión y de aprendizaje con motivo de problematizar con otrxs, entendiendo que la construcción del saber es siempre colectiva y que lo dicho, pueda ser un aporte a seguir pensando al Pilates y su enseñanza desde el saber de las prácticas del propio campo de la Educación Física.

Referencias

- Argentina. Poder Ejecutivo Nacional, Boletín Oficial (2020). Decreto DNU 297/2020. Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio. Buenos Aires. <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>
- Argentina. Poder Ejecutivo Nacional, Boletín Oficial (2021). Decreto DNU 125/2021. Distanciamiento social, preventivo y obligatorio y aislamiento social, preventivo y obligatorio. <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/241290/20210228>
- Colella, S., Ochoteco, M., Simoy, M. S. (2015). En los límites de pilates convencional. En R. Crisorio (Coord.), *Ideas para pensar la educación del cuerpo* (75-82). EDULP.
- Pagola, M. L. (2015). La enseñanza y la transmisión de la gimnasia en el marco de la educación corporal. En R. Crisorio (Coord.), *Ideas para pensar la educación del cuerpo* (62-68). EDULP.
- Pilates, J. H. y Robbins, J. (1998). *Your Health: a corrective system of exercising that revolutionizes the entire field of physical education*. Presentation Dynamics.