

# A LA RECERCA DEL MÈTODE “10”: PILATES versus GAH

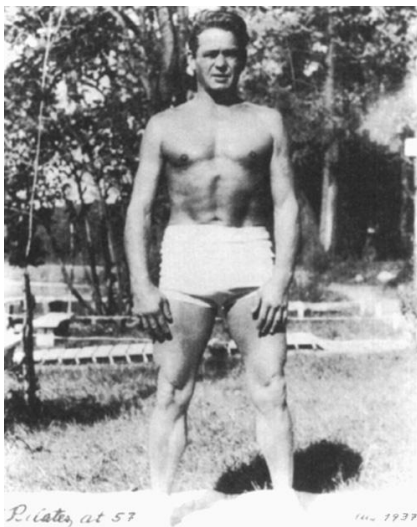
Jordi Porta: catedràtic del Dept. de Salut i Ciències Aplicades de l'INEFC, BCN

Malgrat que la lògica i l'experiència professional m'ha ensenyat i...demostrat! que, en l'àmbit del Fitnes més relacionat amb la salut i el benestar no hi ha cap mètode, màquina ni exercici que per si sol pugui garantir la millora de totes les capacitats físiques i/o sistemes orgànics de l'individu, cal assenyalar que entre els “mil i un mètodes” que han estat o encara estan de moda n'hi ha dos: el **Pilates** i la **Gimnàstica Abdominal Hipopressiva** que, tant a nivell d'usuari com entre els professionals de la salut, han assolit, gràcies als seus pretesos avantatges i “màrqueting”, una popularitat sorprenent.

Popularitat que, malauradament, està enterbolida per la “guerra” ideològica, comercial i personal que s'ha desfermat entre els seus promotors. Problemes que han transcendit i afecten les relacions institucionals i l'ètica i deontologia dels seus col·legis professionals: llicenciats i graduats en CAFE, Fisioteràpia, Medicina.

Raons per les quals, des de la meva posició acadèmica i com a observador imparcial, crec que pot ser d'interès públic fer una anàlisi racional i comparativa d'ambdós mètodes per poder oferir al lector una visió realista i pràctica, encara que resumida, dels seus aspectes menys coneguts, valors i limitacions. Tanmateix, i atès que conec personalment molts dels protagonistes implicats, voldria que aquesta exposició fonamentada en fets concrets i demostrables pogués ajudar a trobar una coexistència més pacífica entre totes les parts.

Les meves armes per intentar explicar el “perquè de to plegat” són molt pacífiques, però tanmateix inqüestionables: la història i la lògica.



**Joseph H. Pilates (1880-1967)**  
a l'edat de 57 anys.

El mètode **Pilates**, desenvolupat per Josep H. Pilates (1880-1967), és el més consolidat. Hereu de la tradició gimnàstica alemanya i boxejador, l'any 1912 va emigrar a Anglaterra i posteriorment als EUA, on obrí el seu primer estudi a New York l'any 1926. L'any 1970, Ron Fletcher, -un dels seus alumnes directes (*elders*)-, va obrir un estudi a Beverly Hills, residència de molts famosos de Hollywood, que va ser un dels desencadenants de la popularitat del mètode arreu dels EUA.

L'altre factor que va popularitzar el mètode **Pilates** va ser que el seu estudi de NY era prop de l'escola de dansa de Martha Graham, una de les coreògrafes més reconegudes i innovadores de la dansa moderna. Causalitat o casualitat, algunes de les seves aportacions tècniques, com per exemple el *contract-release* i la importància de la pelvis com a “principi de la vida” i de l'expressió dinàmica corporal (influenciades com ella

reconeixia pel folklore africà), estaven molt relacionades, tan filosòficament com anatòmicament amb les propostes del **Pilates**, per la qual cosa li va començar a enviar els ballarins lesionats o mancats de força i flexibilitat.

Així doncs, és innegable que l'àmbit de la dansa va "tutoritzar" el desenvolupament del **Pilates** arreu del món. A Espanya, va ser el ballarí Vicenç Moles (mort el 1990) qui, a mitjan dels anys 80 i després d'un viatge a NY, va obrir el primer estudi de Pilates a Barcelona i Espanya, el Body Control.



**Vicenç Moles, el veritable pioner del mètode Pilates a Espanya.**

L'altre protagonista de la història, i del present del **Pilates** a Espanya, és el Dr. Juan Calvo, actualment professor d'Anatomia de la Facultat de Medicina de la Universitat d'Alcalá de Henares, que l'any 1993 va convidar la deixeble més directa del creador del mètode i directora de l'estudi de Pilates des que aquest va morir, Romana Krizanowska, per impartir a València el primer curs de Pilates fet a Espanya (Cursos de verano "Movers"), el qual s'adreçava als professionals de la dansa, curs al qual vaig tenir el privilegi d'assistir. L'any 1994, el Dr. Calvo va obrir a Madrid el primer centre de **Pilates**: SANART- Clínica Medicina de las Artes.



**El Dr. Juan Calvo amb la deixeble de Joseph H. Pilates, Romana Krizanowska (València, 1993)**

A partir de l'any 2000, i aprofitant la liberalització de la marca **Pilates** que Sean Gallagher havia registrat l'any 1992, han sorgit moltes institucions arreu del món que s'autoproclamen "hereves" directes d'aquest mètode: Basi, Balanced Body, Peak Pilates, Polestar, Power Pilates, Stott, etc.

Així doncs, i encara que possiblement influenciat per la filosofia i les tècniques del ioga, en Joseph H. Pilates va anomenar el seu mètode Contrology, invocant la connexió cos-ment;-esperit. A la pràctica, **l'objectiu principal del Pilates és la millora de l'elasticitat i força-resistència de la musculatura interna de la faixa lumboabdominal com a centre neuràlgic ("Power house") de la reeducació postural global corporal.** Objectiu que, tanmateix, comporta la millora de la flexibilitat dels músculs flexors i extensors del maluc i tronc.

En conclusió, malgrat que el mètode **Pilates** ha tingut un desenvolupament empíric (almenys en els seus inicis), el mètode té una gran rellevància científica i lògica biomecànica, atès que, tan isomètricament com dinàmicament, els músculs que primer s'activen a l'hora de realitzar qualsevol moviment (fins i tot en una cosa tan simple com és el fet agafar un got d'aigua) són els que envolten el centre de gravetat corporal situat precisament per davant de la 3-5a vèrtebra lumbar.

Ara bé, en relació amb la prevenció i teràpia del mal d'esquena difús, i atesos els últims i nombrosos estudis que hi ha en aquest respecte (especialment cal referir-se a S. McGill), els promotors actuals del mètode haurien de revisar alguns dels exercicis proposats en els seus programes; per exemple, els d'hiperextensió del tronc i els *scoops* (buidat abdominal), com a mecanisme estabilitzador de la columna vertebral i/o prevenció del mal d'esquena. Exercicis aquests últims que requereixen una ventilació expiratòria forçada i que, precisament, fonamenten la proposta/mètode "rival": la *Gimnàstica abdominal hipopressiva (GAH)*. Aquesta coincidència no ens hauria d'estranyar perquè, ho admetin o no els seus promotors, ambdós mètodes tenen la mateixa "mare"... el ioga!

Però, que ha passat amb la **GAH**, actualment "comercialitzada" amb el nom de *Reprocessing Soft Fitness (RSF)* ? Ha passat de curar-ho tot, segons els seus promotors (incontinència urinària, prolapses, libido sexual, disminució del perímetre abdominal, etc.), a ser criticada i rebutjada per la Federació Espanyola de Medicina de l'Esport (FEMEDE) en un comunicat publicat en la seva web (21.12.2012).

Com sempre, la veritat cal buscar-la al "camí del mig", però tal i com ja vaig comentar en un article publicat al 3 de 8 (Vilafranca del Penedès, 2010), per trobar-lo i arribar a conclusions científicament vàlides i convenients per al gran públic, cal conèixer la història del mètode i la dels seus protagonistes.

*Hypo*, del grec *ύπο* vol dir "per sota" o "deficient". *Pressiu*, és d'origen francès i es pot traduir per "pressionar". Així doncs, la **GAH** pretén disminuir la pressió pelvicoabdominal mitjançant apnees expiratòries per generar la contracció involuntària dels músculs dels sol pelvià, transvers abdominal i diafragma amb els objectius d'evitar la incontinència urinària i prolapses dels òrgans interns. Aquests són els únics objectius admesos per Marcel Caufriez (1950), fisioterapeuta i Ph.D. en Ciències de la Motricitat per la Universitat Lliure de Brussel·les.

Tots els altres objectius, com els estètics, sexuals, la prevenció del mal d'esquena, etc., no estan provats científicament. És l'única cosa en què es pot d'estar d'acord amb el comunicat de la FEMEDE aparegut en la seva web el desembre de 2012, perquè el fet que hi hagi alguns o molts estudis (tal com argumenten els promotors de la **GAH**) no és cap prova de validesa científica.

Tanmateix, sembla evident que aquest malaurat informe de la FEMEDE traspua una prepotència i un corporativisme injustificable; perquè la 1ª pregunta que s'hauria de fer és: per què la FEMEDE no ha fet mai una crítica oficial, bona o dolenta, del mètode **Pilates** ? .



El·ls cursos de RSF s'han popularitzat arreu d'Espanya

Mètode que, com tots els altres i tal com he comentat abans, també té les seves mancances. Més encara, com demostrarem a continuació, els responsables d'aquest informe han fet palesa una falta de rigor acadèmic impropï de l'àmbit mèdic, ja que si parlem d' estudis de referència, tan a nivell històric com a nivell de recerca contemporània, la **GAH**, o els seus precedents, està tan documentada, si no més (especialment els exercicis del Dr. Kegel en l'àmbit ginecològic i las tesis doctorals del mateix Dr. Marcel Caufriez i de Dra. Tamara Rial) que el mètode **Pilates**.

L'origen de la "guerra" entre els promotors d'ambdós mètodes (Pilates i GAH va ser la inicial desconsideració dels promotors de la GAH envers tots els altres mètodes i professionals de l'àmbit de la salut, actuals i històrics, en la promoció i comercialització del seu mètode. Deixant a part el fet que mai, especialment en l'àmbit científic, es pot ser massa vehement proclamant que hom té la veritat absoluta, no es pot anar dient i... publicant que "córrer és dolent" o, pitjor encara, que "a tots als que no segueixen el mètode en qüestió en la realització dels exercicis d' abdominals, se'ls hauria de jutjar !!!"

Si a més, aquesta desconsideració pública va dirigida, implícita o molt directament contra professional mèdics... "*Sancho, con la Iglesia hemos topado*", perquè si bé l'esmentada nota de la FEMEDE no tenia cap ètica deontològica, la resposta "oficial" a les crítiques dels promotors de la **GAH** envers tothom en general i al **Pilates** en concret, per part del Dr. Joan Calvo a la seva web ([www.corporapilates.com](http://www.corporapilates.com), 24.6.2010), va ser una crítica racional, justa i ben fonamentada científicament, tal com cal esperar d'un metge i professor d'anatomia.

Tanmateix, un aspecte que des del principi em va sorprendre negativament per part dels promotors de la **GAH** era el sistemàtic oblit de les aportacions d'alguns mètodes i/o predecessors relacionats, sense cap dubte!, amb aquest mètode.



En aquest respecte (una imatge val més que mil paraules!), és evident que els abdominals hipopressius no són cap invenció del segle XX: són tan vells com el ioga (4000-5000 anys?) i formen part dels exercicis del Pranayama (respiratoris) que també poden tenir uns objectius més esotèrics, com per exemple, la correcta canalització dels fluxos energètics i/o la concentració.

També, i fent un gran salt temporal, s'ha de recordar...i respectar, especialment des del vessant més científic i mèdic dels mètodes Hipopressius, la persona del Dr. Robert Arnold Kegel (1894-1991). Un metge que, en principi i en contra del que molta gent creu, no era ginecòleg; però que en un viatge a l'Índia va descobrir les tècniques hipopressives del ioguis i les va adaptar a l'àmbit ginecològic amb el nom genèric **d'Exercicis de Kegel** .



Uns exercicis que tenien com a objectiu fonamental evitar la incontinència urinària i prolapses dels òrgans pèlvics, especialment en el pre-post part, i que des dels anys 50 del segle XX s'utilitzen arreu del món. El seu article "*The nonsurgical treatment of genital relaxation, use of the perineometer...*", Kegel AH (1948), Ann West Med. Surg 2 (5): 213-6, hauria de ser d'obligada referència per a totes les persones interessades en el mètode Hipopressiu.



R.A. KEGEL (1894-1981)



Exercicis hipopressius de Kegel en el pre-post part.

En relació amb la pretesa millora de la libido sexual de la **GAH** també cal reconèixer que el Dr. Kegel va ser el primer (en la història moderna) que, influenciat per les tècniques sexuals taoistes que busquen retenir l'ejaculació (física que no mental), va preconitzar que els seus exercicis també milloraven la satisfacció sexual d'uns i altres. Malgrat que hi ha alguns factors fisiològics que recolzen aquesta pretensió, com per exemple el fet que la millora del control neuromuscular dels músculs del sòl pèlvic comporta l'augment de la seva sensibilitat, a hores d'ara no hi ha cap estudi que pugui demostrar la validesa d'aquesta possibilitat de forma fefaent.

En conclusió, malgrat tot, la **GAH** o el **RSF** no és cap "invent" modern i els seus promotors es van equivocar greument en la "forma" per donar a conèixer el mètode. Les tècniques hipopressives tenen una evident aplicació pràctica en l'àmbit de la ginecologia, del *fitness* o *wellness* i també en l'esport d'elit.

Així, en els esports de llarga durada per optimitzar l'ergonomia mecànica i metabòlica (intercanvi gasós) de la ventilació respiratòria cal millorar la capacitat contràctil (tan voluntària com involuntària) dels músculs espiratoris.

En el cas dels esports que requereixin d'apnees inspiratòries forçades (halterofília, judo, etc.), és evident que les dones seran més propenses a patir incontinència urinària, raó per la qual s'hauran de preveure exercicis compensatoris hipopressius. Al contrari, en



L'optimització mecànica i metabòlica de la ventilació respiratòria, perllongant la fase expiratòria, és una condició *sine -qua non* per a l'èxit en esports de resistència.

relació amb la prevenció i teràpia del mal d'esquena difús, els exercicis de "buidat abdominal" no són els més adients per aquest objectiu.

Finalment, és evident que, en l'àmbit del *fitness/wellness* i en la prevenció de la incontinència urinària en grups de població pre-post meno i/o andropàusics, la **GAH** pot tenir un rol molt important. Tanmateix, és en aquests grups d'edat en què aquest mètode pot ser contraindicat en el cas de persones hipertenses, ja que les apnees expiratòries comporten l'oclusió de les caròtides i conseqüent irrigació cerebral.

Per últim, però no menys important, tot i desitjant que uns i altres trobin el camí d'una necessària coexistència, vull reafirmar el fet que **no hi ha cap mètode, i menys cap exercici, màquina o fàrmac que, per si sol, pugui garantir la salut i el benestar d'una persona.**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'PORTA Jordi'.

Jordi PORTA: "**Salutariter delecto**"

Doctor en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

Catedràtic i Cap del Dept. de Salut i Ciències Aplicades  
INEFC, Bcn.