

V Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología, La Plata, 2008.

# Pilates como práctica y como discurso; cuerpo, salud y sociedad .

Mariscal, Cintia.

Cita:

Mariscal, Cintia (2008). *Pilates como práctica y como discurso; cuerpo, salud y sociedad*. V Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología, La Plata.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-096/415>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/edBm/caW>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.  
Para ver una copia de esta licencia, visite  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ar>.

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# “Pilates como práctica y como discurso; cuerpo, salud y sociedad”

Mariscal, Cintia Lucila<sup>1</sup>

cintimaris@hotmail.com

Paschkes Ronis, Matías<sup>2</sup>

yomatiasron@hotmail.com

## **Pilates: Una introducción**

Pilates es un método de entrenamiento físico creado por quien fuera Joseph Hubertus Pilates a principios del siglo XX.

Acerca de su fundador, la información es escasa y repetitiva. La carencia de fuentes confiables nos impide ser conclusivos, no obstante lo cual intentaremos aproximarnos a la problemática, desde diversos ángulos.

Analizaremos, en primer término, la dimensión histórica del tema, sus aristas, condiciones de posibilidad y transformaciones.

Intentaremos dar cuenta de como la inscripción de la técnica en el mercado, hecho acaecido en la Argentina a fines del siglo XX va acompañada de las transformaciones sufridas en el campo de la medicina, la concepciones de salud, inmunidad, cuerpo y está estrechamente vinculado con un modelo de sociedad urbana y centrada en el trabajo.

Asimismo nos detendremos en la definición de máquina, cuestionando el sentido cristalizado bajo este sustantivo, a los efectos de explicitar de qué naturaleza son los aparatos utilizados por el método.

Los cuestionamientos en esta instancia tendrán que ver con la relación que se establece, entre el cuerpo y la máquina y entre el sujeto y el cuerpo. Intentaremos sostener la hipótesis de la analogía establecida entre ambas relaciones, producto de la continuación (aunque con sus atenuantes) de un paradigma mecanicista, que concluye en la mecanización del cuerpo.

---

<sup>1</sup> Estudiante avanzada de Ciencias de la Comunicación y Filosofía de la Universidad de Buenos Aires. Instructora del método Pilates, bailarina.

<sup>2</sup> Estudiante avanzado de Sociología y Ciencia Política de la Universidad de Buenos Aires. Participación activa en el Área de Estudios Urbanos del Instituto de Investigación Gino Germani.

A los efectos de ser más exhaustivos, para el presente trabajo se han realizado más de 70 encuestas en tres estudios diferentes de la ciudad ubicados en los barrios de Congreso, San Telmo y Barrio Norte, y tres entrevistas en profundidad con instructores de Pilates.

La información recogida, si bien excede los propósitos del trabajo, nos permiten abrir nuevos interrogantes que pueden ser analizados en el futuro.

## **Un método de entrenamiento físico: su historia**

La débil salud de Joseph Pilates lo habría llevado desde pequeño a interesarse por el trabajo físico y la fisiología humana.

Pilates quien nació en 1880 en Mönchengladbach, Alemania, comenzó así sus estudios vinculados al cuerpo, sus posibilidades físico-psíquicas y la interrelación entre ambas capacidades. Al cumplir los 14 años, su estado físico había mejorado rotundamente, de manera que pudo comenzar una carrera como deportista. Practicando actividades como el boxeo, la natación, el esquí y el submarinismo e interesándose por disciplinas que influirían en su posterior método, como el culturismo, lucha, Yoga, Tai Chi, meditación Zen y gimnasia.

En 1912, se traslada a Inglaterra para continuar con su entrenamiento como boxeador e incluso trabaja en un circo. Pero hacia 1914, con el estallido de la Primer Guerra Mundial, es apresado en un campo de concentración (debido a su nacionalidad alemana) en Lancaster.

Es bajo reclusión donde Joseph Pilates comienza a avanzar vertiginosamente en la construcción de lo que hoy se conoce como Método Pilates, al cual él denominó “Contrología”.

Los espacios reducidos de las celdas lo obligaron a diseñar ejercicios que pudieran ser llevados a cabo bajo dichos condicionamientos.

Posteriormente, trasladado a otro campo ubicado en la Isla de Man, trabajó como camillero en un hospital que asistía a heridos de guerra.

Esto fue decisivo para la ulterior producción de Pilates sobre máquinas. Originariamente éstas eran camillas, donde los heridos, postrados, intentaban recuperarse de los avatares de la

guerra. Se dice que gracias a estos ejercicios, ninguno de los internos sucumbió ante la gran pandemia de gripe en 1918, en la cual se estima que perecieron 200.000 ingleses.

Tras la guerra y habiendo regresado a Alemania, fue conocido su trabajo con los internos del campo de concentración e invitado a entrenar a la policía militar de Hamburgo.

Hacia 1923, habiendo crecido su fama, y trabajado con importantes bailarines y coreógrafos - tales como Rudolph Laban y Mary Wigman - fue convocado para entrenar al nuevo ejército alemán, pero al no estar de acuerdo con la política alemana renunció al cargo y se exilió en los Estados Unidos.

En el viaje a Norteamérica conoce a quien será su esposa, Clara, y hacia 1926 abren ambos en Nueva York un estudio para enseñar el método. Allí Pilates comienza a utilizar los aparatos que habían sido diseñados para rehabilitación; el Reformer y el Cadillac (o trapecio) e inventa otros nuevos, como la silla Wunda o el Barril.



Su método inicialmente fue mayoritariamente utilizado por bailarines, actores y deportistas que querían complementar su actividad física. Entre los más conocidos se encuentran Balanchine, Martha Graham, Ted Shawn, el actor José Ferrer y el escritor Christopher Isherwood.

Publicó dos libros. Uno en 1934 titulado *“Your Health: a corrective system of exercising that revolutionizes the entire field of physical education”* (*“Tu salud: un sistema correctivo de ejercicios que revoluciona todo el campo de la Educación Física”*), y otro en 1945; *Return to life through contrology* (*“Regreso a la vida a través de la contrología”*).

Tras su muerte en octubre de 1967, el estudio quedó en manos de Clara, su mujer. Finalmente vendido a John Steel quien a su vez se lo vendió a Aris Isotoner y éste a Healite Inc.

Hacia 1989 Pilates había desaparecido del mercado, para reaparecer a mediados de la década del 90'.

En la Argentina la precursora del método Pilates ha sido Tamara Di Tella quien registró el nombre “Pilates” como una marca, a diferencia de lo que sucede en otras partes del mundo donde Pilates es un genérico.

## **Definición de los aparatos**

El método Pilates puede realizarse, al menos según dos modalidades. Tal como se ha visto en la consideración de su historia, es posible llevar a cabo la técnica solo en colchoneta, utilizando como resistencia el peso del propio cuerpo (Pilates Mat), o mediante máquinas. En lo sucesivo centraremos nuestra atención a la definición del concepto “máquina” sosteniendo que en lo que desde el sentido común se ha denominado de tal manera, no es más que una “máquina-herramienta” en términos de Mumford o una “máquina incompleta”. Aquí la particularidad reside en la identidad que se establece entre la energía que moviliza la máquina y el producto que ésta realiza. En ambos momentos del proceso encontramos al “cuerpo”.

Mumford define a las máquinas como *“un complejo de agentes no orgánicos destinados a convertir la energía, hacer el trabajo, a dilatar las capacidades mecánicas o sensoriales del cuerpo humano o a someter a un orden mensurable y a la regularidad los procesos de la vida”* <sup>3</sup>

Esta definición no es concluyente respecto de nuestro tema de estudio. Si bien la segunda mitad de la misma (a saber la función dilatante de las capacidades mecánicas y sensoriales del cuerpo, el sometimiento de este a un orden regular y mensurable) la podemos afirmar respecto a ésta técnica, no podemos proceder de la misma manera afirmando que sea la máquina quien genera el trabajo o convierte la energía.

Una máquina de Pilates no funciona automáticamente (requisito, según Mumford) que debe cumplir aquello que se denomine como tal. Cualquiera de los aparatos involucrados en Pilates necesitan de la energía del cuerpo para funcionar. Sin el cuerpo es una “máquina incompleta”. Sin embargo se trata de una máquina no automática, que tampoco se presta a ser definido

---

<sup>3</sup> Mumford, Lewis, “Preparación Cultural” (Pág. 42), en *Técnica y Civilización*, Madrid, Editorial Alianza, 1982.

como “herramienta” en los términos que maneja el autor. Según Mumford una herramienta supone la acción manipuladora del sujeto y la flexibilidad de sus potenciales accionares. En lo que sigue intentaremos demostrar que a diferencia de lo que parece a simple vista, es la máquina quien manipula y controla al cuerpo, disminuyendo sus capacidades motrices y sensorias y sometiéndolo enteramente a una rigurosa regularidad. El hombre deviene “sujeto” y “objeto de la acción”, “energía y producto”. La máquina hace el trabajo sólo en la medida en que su fin es moldear al hombre para lo cual es necesario que este actúe bajo su dictamen. Mediante entrevistas sostenidas con Instructoras del método hemos arribado a la consideración del papel del Instructor en una clase. Este, tiene principalmente la función de enseñarle al alumno a poder “controlar” su cuerpo. Se trata de que el alumno tome conciencia de su cuerpo para poder “manejarlo”. La importancia de una adecuada colocación de la columna y de una buena respiración es fundamental para lograr el objetivo por antonomasia el “bienestar”.

Así el ritmo cardiaco, la oxigenación de la sangre están constantemente en la vista del instructor/monitor de Pilates.

Las capacidades motrices del cuerpo se ven cercenadas, no meramente por la estrechez del espacio físico donde se desarrolla la técnica, sino por la propia forma de la máquina que impone no solo la manera de ubicar el cuerpo sino la forma prototípica del mismo. Las dimensiones de la máquina están pensadas para un cuerpo-tipo, no susceptible a grandes diferencias.

Las clases tienen una duración de cincuenta minutos o una hora y los ejercicios dictados por el profesor se hacen en secuencias de cinco o diez repeticiones. La presencia del reloj es constante para un monitor de Pilates quien ordena su clase según una disposición racional (precalentamiento- cintas en manos y pies-circuito-elongación-relax).

La tensión de los resortes impone la fuerza física que debe intervenir en el movimiento: hay tiempos específicos para la inhalación y la exhalación, están determinados los tiempos de esfuerzo y de reposo. Así el cuerpo se somete a un orden y una regularidad bajo la sombra del reloj.



## La presencia del reloj en la clase

Mumford considera que *“Detrás del desarrollo de los instrumentos y las máquinas está la tentativa de modificar el medio de una manera que permita fortificar y sostener al organismo humano: el esfuerzo consiste ya en extender los poderes del organismo (en otro sentido inerte) o en crear fuera del cuerpo una serie de condiciones más favorables para sostener su equilibrio y asegurar su supervivencia”*<sup>4</sup>

En sus orígenes Pilates tuvo una acción marcadamente terapéutica. Su finalidad consistía en solventar las incapacidades del cuerpo herido o desalentar el proceso de desmejoramiento progresivo del hombre preso.

Se trataba claramente de *modificar el medio de una manera que permita fortificar y sostener al organismo humano*, donde organismo es el resultado de “medio” más un proceso de transformación. Como mencionábamos, “medio” y “organismo” equivalen en la medida en que ambos son el cuerpo, mas difieren, pues entre ellos se desarrolla un proceso de “modelación/fortificación” incitado por la misma inscripción del cuerpo en la máquina. Así las maquinas utilizadas en Pilates están a medio camino entre una máquina y una herramienta, pues no suponen total automatización ni tampoco se prestan a manipulación, no son enteramente flexibles sus potenciales acciones aunque tampoco son del todo especializadas. Los más de seiscientos ejercicios susceptibles de hacerse son prueba contundente de ello.

De lo que antecede podemos considerar que la máquina establece con el cuerpo una relación de dominación, control y contención. Estas mismas vinculaciones reaparecen respecto de la

---

<sup>4</sup> Mumford, Lewis, “Preparación Cultural” (Pág. 42), en *Técnica y Civilización*, Madrid, Editorial Alianza, 1982.

relación sujeto-cuerpo. Esto supone ser el resultado de pensar el cuerpo en términos exteriorizantes, abstractos y mecanizantes.

La máquina contiene al cuerpo, limita su capacidad expansiva, lo coloca en posiciones fijas y predeterminadas (de la que por otra parte, en ocasiones es difícil salir, sin riesgo de accidentes). La máquina es una extensión del cuerpo que tiene prioridad de mando sobre él. Pilates es redundante en explicitar el “control y manejo” sobre el cuerpo. Plantear una “relación” supone una disyunción que es necesario unir. Se trata, por lo tanto de dos términos distintos, el cuerpo y la persona. Solo mediante una previa operación de exterioridad es posible hablar en términos de control, solo mediante la abstracción es posible plantear al cuerpo como “lo otro” a conocer, a dominar. Se trata de un otro que produce temor, que actúa según un principio propio de movimiento y reposo, que lleva inscripto el momento de caducidad. Un otro, que en rigor no es más que el “si mismo” y que sin embargo está sometido a las leyes naturales que el hombre desde antaño ha luchado por dominar.

El cuerpo deviene “alter-ego”, muta tomando el lugar de la persona quien, en lo sucesivo, se convierte en “piloto”.

Se produce un pasaje del cuerpo-objeto al cuerpo-sujeto, en términos de Le Breton. Sólo así, nos dice el autor, se puede pensar que el tratamiento del cuerpo puede influir en el carácter, la vida y el aparato psíquico de la persona. Sólo así Pilates puede plantear como objetivo “el bienestar”.

*“El cuerpo indica los puntos que hay que modificar físicamente para que desaparezcan las tensiones psicológicas”<sup>5</sup>*

Todo esto presupone una relación dual cuerpo-sujeto, en la que el primero actúa como alter-ego del segundo al que reviste con su carne y sensaciones y permite operar sobre él, como consecuencia de una operación corporal preliminar. El hombre, deviene en términos de Le Breton, un “efecto” del cuerpo, lo cual contribuye a pensar que un masaje o un ejercicio respiratorio pueden modificar la existencia del sujeto.

Abundan ejemplos al respecto. En un libro llamado “El método Pilates” su autora cuenta su experiencia al descubrir la técnica:

---

<sup>5</sup> Le Breton, David, Capítulo 8, en *Antropología del cuerpo y Modernidad*, Editorial Nueva Visión, Bs. As., 2002. (Pág. 158)



*“Luego descubrí el método Pilates de musculación equilibrada. En cuestión de semanas empecé a sentir una **indescriptible fuerza interior**. Mis movimientos adquirieron más control y rapidez de respuesta. Caminaba más erguida y rebosaba energía. Después de algunos meses, mis músculos empezaron a dilatarse y mi flexibilidad aumentó por diez. Me sentía ligera como una bailarina. Paralelamente los dolores desaparecieron y pude disfrutar mucho más de mis actividades. **Y lo más importante: estaba más controlada, más concentrada y mas dueña de mi misma**”*<sup>6</sup> (El subrayado es nuestro).

Ser “dueño de tu cuerpo” solo puede ser un valor si primordialmente se considera como tal, la adquisición. Sólo cuando la “buena vida” se identifica con la abundancia material.

Bookching, en su libro *“La ecología de la libertad”*, expone las mutaciones de las que ha sido objeto, la relación del hombre con la técnica. Técnica en sentido moderno, nos dice, se restringe a un sentido instrumental, se trata de una técnica inorgánica que supone una oposición sujeto-objeto, en donde el tiempo pierde su carácter de duración (en términos de Bergson) y se cristaliza regularizado, abstracto e inorgánico. El producto realizado es aquí, un resultado ajeno al trabajador.

No es difícil asimilar esto al tratamiento de una técnica como Pilates.

Partiendo de la base de una continuación de paradigma dualista sobre el cuerpo, las relaciones entre el cuerpo-máquina y el cuerpo-sujeto y la consecuente regularización del hombre al mandato del reloj, las características esgrimidas por Bookchin aparecen superficialmente.

El hombre deviene funcionario de la máquina (aunque en forma restringida, ya vimos que es esta la que controla al sujeto) y de si mismo (en términos mas amplios). Se trata así de tener un cuerpo y no de serlo. El cuerpo limitado al registro del poseer puede ser un objeto a consumir se puede ser **“dueño de si mismo”**.

### **El “equilibrio personal”**

Los libros de Pilates no se cansan de pregonar la vinculación cuerpo-mente. Se trata de lograr, mediante la misma, un “equilibrio personal”.

---

<sup>6</sup> Siler Brooke, *El método Pilates*, Editorial Oniro, 2003. (Pág. 15)

La noción de equilibrio está estrechamente vinculada a la noción de cuerpo. Existen tres tipos de equilibrios: el estable (al separar al cuerpo de su posición, vuelve otra vez a ella), el inestable (al separar el cuerpo de la posición, no vuelve a recuperarla) y el indiferente (en donde, encontradas las fuerzas que operan sobre el cuerpo se compensan, destruyéndose mutuamente). Parece ser ésta última a la que alude la bibliografía en cuestión.

*“No somos solamente un cuerpo ni tampoco solamente una mente. Somos una perfecta combinación de ambos”*<sup>7</sup>

Esto no es menor y asombra por su naturaleza paradójica; ¿Cómo es posible buscar un equilibrio mente-cuerpo, afirmando simultáneamente que la primera debe “controlar” al segundo?

*“Nuestro poder de **controlar nuestro propio bienestar** es asombroso (...) todos nacemos con ése poder (...). En ocasiones sólo necesitamos recordarlo. En lugar de desperdiciar ése poder **aprenderás a dominarlo y a utilizarlo en tu beneficio**. Éste libro te enseñará a combinar el poder de la mente con el movimiento del cuerpo de una **forma eficaz y satisfactoria**”*<sup>8</sup>

Sin ir muy lejos el término acuñado por Joseph Pilates para su técnica fue “Contrology” también denominado “el arte del control”. Controlar supone dominar, establecer fuerzas de diferente tenor, a saber una mayor que opere sobre las restantes más débiles.

Desde el paradigma en el que ésta técnica está inscripta no hay lugar para la cooperación. Estamos, en términos de Bookchin, inscriptos en la matriz social de la técnica moderna y no de una *techné* poietica y cooperante.

El problema del cuerpo y las prácticas sociales vinculadas a él no es menor pues, como dice el autor, *“Una tecnología liberatoria presupone instituciones liberatorias; una sensibilidad libertaria requiere una sociedad libertaria”*<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Di tella, Tamara, *Tamara Di Tella Pilates*, Editorial Lumen, Bs. As, 2003, (Pág. 9)

<sup>8</sup> Siler Brooke, *El método Pilates*, Editorial Oniro, 2003.(Pág. 16)

<sup>9</sup> Bookchin, Murray, “La matriz social de la tecnología”, en *Ecología de la libertad*, Editorial Nossa y Jara, Madrid, 1999. (Pág. 359).

## **Pilates y la sociedad disciplinaria**

Analizar una práctica corporal como Pilates nos insta a preguntarnos acerca de la sociedad que le sirve de soporte y de la cual es parte y síntoma. Cada época está determinada por las formas de saber y los dispositivos de poder que la configuran, atraviesan y revisten.

Nuestro análisis se detendrá en dos configuraciones sociales, que se distinguen mutuamente por las transformaciones en las que en ellas, han sufrido dichos mecanismos de saber y poder. Éste enfoque pretende abarcar así la historia de la técnica que nos convoca, su surgimiento en el marco de lo que Foucault denomina “sociedad disciplinaria” y su posterior anclaje en el mercado hacia finales del siglo XX.

Sin duda los interrogantes al respecto desbordarán las respuestas que intentaremos esbozar aquí. En primer lugar, nos interesa interrogarnos acerca de cuales han sido las condiciones de posibilidad que permitieron que una práctica corporal nacida en instituciones de encierro como el hospital, la cárcel y eventualmente el ejército, se haya inscripto y desarrollado ampliamente en el seno del mercado.

Trataremos entonces, de reconstruir, a modo de primer bosquejo, las transformaciones en los mecanismos de poder y de saber que posibilitó esta recuperación de la técnica por parte del mercado, sus diferencias respecto de su momento de origen y sus justificaciones en el marco económico político y social.

Foucault ubica a finales del siglo XVIII, siglo XIX y principios del XX, el momento de consolidación y desarrollo de nuevas estrategias de poder, cuya principal característica consistió en el ingreso de la vida a los cálculos del mismo.

Ésta suerte de “secuestro” de la vida fue implementado sistemáticamente a través de las biopolíticas, cuyo blanco eran las poblaciones, y las estrategias anátomo-políticas cuyo vector estaba dado por las disciplinas, enfocadas éstas al cuerpo en tanto individuo. Así el poder era al mismo tiempo individualizante y masificante.

La técnica disciplinaria supone la operación sobre el hombre-cuerpo y está orientada a la constitución de cuerpos y subjetividades, que deberán en lo sucesivo, autovigilarse y sujetarse a la norma. Ambos procesos - autovigilancia generalizada y normalización- junto con los procedimientos biopolíticos, que operan sobre el cuerpo-especie, conformarán un proceso simul-

táneo cuyo ápice será la constitución de cuerpos dóciles y útiles. Se trata así de un incremento de las fuerzas, en términos productivos, concomitante a una disminución de éstas, en términos económicos.

Ambos vectores, a saber las disciplinas y las biopolíticas, sirvieron a los efectos de perpetuar el buen funcionamiento del capitalismo industrial.

*“Fue necesario elaborar y poner en práctica todo un complejo arsenal de técnicas minuciosas, diversas estrategias de ortopedia social, para convertir a los hombres en trabajadores al servicio del capitalismo industrial”*<sup>10</sup>

Las instituciones de encierro fijan al individuo, lo incluyen ya sea dentro del aparato de producción (la fábrica), dentro de un aparato de transmisión del saber (la escuela) o dentro de un aparato de corrección y normalización (el hospital-la cárcel).

Al respecto Pilates, en su momento de surgimiento, se inscribe en la matriz social hasta aquí delineada, con magistral evidencia. Fue en el marco de una institución de encierro, bajo el dominio de técnicas disciplinarias y biopolíticas, donde Joseph Pilates diseñó y puso en marcha su técnica. Hemos aludido ya, a su paso por la cárcel y luego por el hospital, ambos espacios que sirvieron de puntapié inicial para el desarrollo de ésta práctica sobre el cuerpo.

El individuo recluido en una cárcel dispone de espacios reducidos para su movilidad. Pilates, puede llevarse a cabo en espacio de hasta treinta metros cuadrados, absolutamente impensable para otro tipo de ejercicios. Asimismo la técnica se origina bajo la intención de sostener al cuerpo, mantener su aptitud frente a un entorno que se revela hostil y que preanuncia su pronta descualificación.

Nos resta observar a quien estaba dirigida ésta técnica incipiente. Se trataba en primer lugar de los heridos de guerra y los presos. Se opera así, sobre el cuerpo doliente, a los efectos de administrar sus fuerzas, de inscribirlos en el espacio y en el tiempo, de aumentar su utilidad.

Estas operaciones son desarrolladas por un estado cuya finalidad es garantizar la salud bajo fines estrictamente nacionalistas.

---

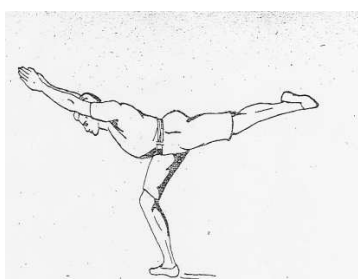
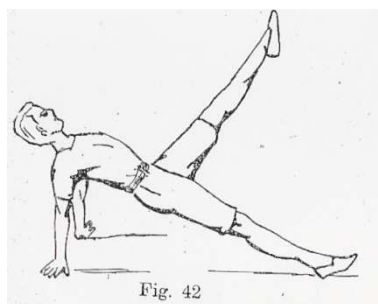
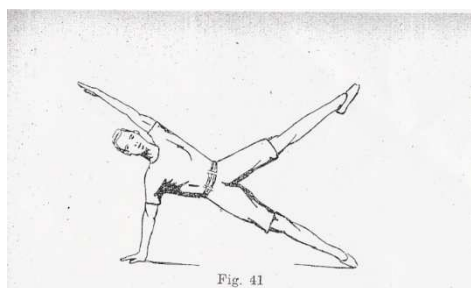
<sup>10</sup> Sibilia, Paula, *El hombre post orgánico: Cuerpo, subjetividad y tecnologías digitales*, Fondo de cultura económica, Bs. As, 2005. (Pág. 32)

“Las disciplinas del cuerpo y las regulaciones de la población constituyen los dos polos alrededor de los cuales se desarrolla la organización del poder sobre la vida” <sup>11</sup>

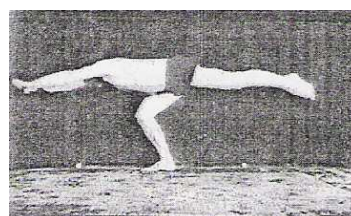
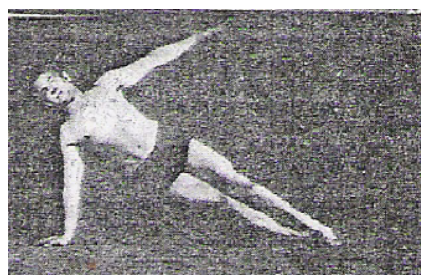
Se trata ahora ya no de un poder soberano que “hace morir” y “deja vivir” sino de una administración de los cuerpos y de la gestión calculadora de la vida. En la técnica y el surgimiento de Pilates podemos observar una radiografía de este micropoder.

El entrenamiento de las tropas Alemanas mediante ésta técnica son prueba contundente que su vinculación con la disciplina no es azarosa.

### Ejercicios físicos ejército Alemán



### Ejercicios Rutina Pilates Mat



<sup>11</sup> Foucault, Michel, “Derecho de muerte y poder sobre la vida”, en *Historia de la Sexualidad*, Vol. I, Siglo XXI Editores, México, 1997. (Pág. 168).

*“El poder-dice Foucault- se articula directamente sobre el tiempo; asegura su control y garantiza su uso”<sup>12</sup>. “Es la técnica por la cual se imponen a los cuerpos tareas a la vez repetitivas y diferentes, pero siempre graduadas”<sup>13</sup>*

En entrevistas con instructores se mencionó la importancia de la modificación constante de los ejercicios para que estos no se mecanicen. Tamara Di Tella ha llegado a postular la “sorpresa” como otro de los principios de Pilates (control, fluidez, concentración, precisión, intuición, individuación, integración.)

Se trata de un poder múltiple cuyo objetivo es encauzar, rehabilitar, corregir. La “máquina” diseñada por Joseph Pilates fue bautizada por él “Der Reformer”, “el reformador”.

*“La función disciplinaria consiste en imponer tareas o conductas a una multiplicidad poco numerosa, en un espacio poco extenso”<sup>14</sup>*

Estas características de la sociedad disciplinaria, que alcanzan su apogeo a principios del siglo XX, dan cuenta de las condiciones de posibilidad que permitieron el “despegue” y ulterior desarrollo de una técnica del cuerpo como Pilates.

Nos resta ver bajo que modalidad el método reaparece a finales del siglo XX y principios del XXI. De que forma este poder ejercido sobre el cuerpo supone el surgimiento de un tipo de saber que posibilita la institucionalización de la técnica como tal, facilitando el desprendimiento de la práctica de las instituciones de encierro que la originaron y contribuyeron a constituir la en objeto de consumo.

En lo sucesivo, intentaremos demostrar que este ingreso de la técnica al mercado durante fines del siglo XX y principios del XXI, responde a una nueva lógica, en donde la salud pasa a ser un consumo y la prevención, ley.

### **Pilates: los cambios en el campo de la medicina y la sociedad posdisciplinaria**

En el análisis de la crisis de la medicina, Foucault recorre su historia desde el momento del “despegue”, en el siglo XVIII, exponiendo en su derrotero sus características actuales. El

---

<sup>12</sup> Foucault, Michel, “Los cuerpos dóciles, en *Vigilar y Castigar*, Siglo XXI Editores, México, 1997. (Pág. 164)

<sup>13</sup> Foucault, Michel, “Los cuerpos dóciles, en *Vigilar y Castigar*, Siglo XXI Editores, México, 1997. (Pág. 165).

<sup>14</sup> Díaz Esther, *La filosofía de Michel Foucault*, Editorial Biblos, Bs. As., 2005. (Pág. 102).

campo médico es analizado como parte de un proceso histórico, inscripto en un sistema económico y de poder y no como una institución separada y “pura”.

La aparición, en el siglo XVIII, de una autoridad médica establecida como autoridad social y a cargo de un aparato de medicalización colectiva - el hospital - generó un impulso de la práctica médica que abrió las posibilidades al desarrollo de la anatomía patológica.

En el último cuarto del siglo XIX se superponen tres criterios que definen la enfermedad:

- el anatomopatólogo: expresa que el verdadero fundamento de la enfermedad es su lesión orgánica
- el fisiopatólogo: para quien la enfermedad es una alteración de la fisiología y como tal es un proceso dinámico de curso continuo y variable: el signo es el exponente de un momento del cambiante estado funcional.
- La doctrina etiopatológica: piensa el proceso de la enfermedad como la consecuencia específica de la causa que la determina (Koch y Pasteur ponen en evidencia en 1877 el rol patógeno de los microbios)

El cuerpo, en tanto objeto de estudio, era concebido como cosa física en donde la enfermedad se localiza y escribe su propia “historia natural”

Pero la medicina, en este proceso de desarrollo y naturalización de la enfermedad, no va a permanecer solo en sus funciones curativas, sino que también va a adquirir funciones de control y normalización de los conjuntos sociales.

*“En el siglo XX los médicos están inventando una sociedad, ya no de la ley, sino de la norma. Los que gobiernan en la sociedad no son los códigos, sino la perpetua distinción entre lo normal y lo anormal, la perpetua empresa de restituir el sistema de la normalidad.”*<sup>15</sup>

La medicina no responde a la demanda del enfermo sino que se impone al individuo autoritariamente. La particularidad respecto del momento del “despegue” consiste en que su espacio de acción deja de tener un “afuera” y *“todo fenómeno de la vida entra en el campo de acción de la intervención médica”*<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Foucault, Michel, “La crisis de la medicina o la crisis de la antimedicina”, en *La vida de los hombres infames*, Altamira, Bs. As., 1996. (Pág. 76)

<sup>16</sup> Foucault, Michel, “La crisis de la medicina o la crisis de la antimedicina”, en *La vida de los hombres infames*, Altamira, Bs. As., 1996. (Pág. 73)

En la actualidad el poder de la medicina no se confina solo al individuo sino que abarca a toda la especie humana. Con los actuales avances en la biotecnología surge una nueva dimensión de las posibilidades médicas que Foucault denomina “biohistoria”.

En la sociedad posdisciplinaria o de control, tal como la delineó Deleuze, las relaciones de poder están irrigadas por las innovaciones tecnocientíficas que tienden a envolver todo el cuerpo social. Las instituciones de encierro están en crisis, y lo que se expande es el modelo de la empresa: las compañías privadas transnacionales desplazan la primacía de los Estados y las instituciones de secuestro, haciéndose cargo ellas mismas de la construcción biopolítica de los cuerpos, apelando a las técnicas de marketing y produciendo sujetos consumidores.

Las biopolíticas han abandonado el ámbito estatal desplazándose hacia los laboratorios tecnocientíficos nutridos por capitales privados. El pacto entre la tecnociencia y el mercado configura las nuevas ramas del saber médico. Las distinciones médicas de patología y normalidad, que gobernaban a los conjuntos sociales en las sociedades disciplinarias se están descomponiendo debido a la lógica digital imperante en los estudios biogenéticos. La enfermedad también se redefine puesto que ya no es necesario identificar un origen patológico sino que la misma comienza a ser pensada como un error de programación detectada a partir de análisis genéticos.

La meta primordial de la medicina ya no es la cura sino la prevención de los riesgos.

Las medidas preventivas se convierten así en los nuevos instrumentos del biopoder, puesto que la enfermedad se presenta como inherente y constitutiva de la especie humana.

*“Los nuevos saberes lanzan al mercado una serie de dispositivos de prevención, que permiten (¿u obligan?) a cada sujeto a administrar los riesgos inherentes a su información orgánica personal, conociendo sus propias tendencias, propensiones y probabilidades”*<sup>17</sup>(Sibila 251 y 252)

Los individuos de la sociedad posdisciplinaria se transforman así en gestores de sus propios riesgos.

---

<sup>17</sup> Sibilia, Paula, *El hombre post orgánico: Cuerpo, subjetividad y tecnologías digitales*, Fondo de cultura económica, Bs. As, 2005. (Pp. 251,251).



El resurgimiento de Pilates a finales del siglo XX y principios del XXI, nos es útil a los efectos de reconstruir las mutaciones que han sufrido estos mecanismos de biopoder, de los cuales esta práctica corporal es parte.

Las modificaciones en el campo médico, anteriormente mencionadas, han contribuido a configurar una nueva forma de aplicación de la técnica.

El método actualmente está orientado al consumo de la salud que, convertida en imperativo, encuentra su espacio de concreción y garantía en el mercado.

El traspaso de las fronteras de las instituciones de encierro que la originaron, transformó el par médico-paciente que organizaba la relación social mediante el cual se trasmitía la técnica, en el par instructor/monitor- alumno/consumidor.

Esto no supone ser signo de una independencia del campo médico del cual la técnica es deudora sino manifestación de su extensión irrestricta. Pilates es hoy una práctica que en su mayoría se ejerce por indicación médica y se sostiene bajo argumentos que provienen del mundo de la medicina.

Respecto a los actores sociales involucrados actualmente en la práctica de Pilates, es de destacar que la inserción de dicha técnica en el mercado, obligó a que estos accedieran bajo la forma de consumidores. Ésta condición restringió el ingreso hacia un sector de la población, a saber los actores medios y privilegiados, los profesionales liberales, cuyas características de vida y situación laboral generaron las condiciones que hicieron necesario un tipo de entrenamiento físico como Pilates: el desgaste físico, devenido desgaste nervioso (stress), el sedentarismo, un marcado acento en el cuerpo y la salud como valor, sumado al poder adquisitivo para abonar cuotas que rondan los doscientos pesos mensuales, sirvieron cómo sus condiciones de posibilidad .

Pilates deviene una terapia para normales, cuyo objetivo, como ya señalábamos, obedece a la lógica de la prevención, en la que el sujeto devenido consumidor resurge como gestor de sí mismo, internalizando la lógica empresarial donde el capital es la salud a la que en lo sucesivo se deberá administrar eligiendo consumos y hábitos de vida saludables.

### **Pilates: Riesgo, prevención e inmunidad**

Castel considera que la sociedad posdisciplinaria se caracteriza por una mutación de las tecnologías sociales, que minimizan la intervención terapéutica directa, sustituyéndola por un mayor énfasis en la gestión administrativa y preventiva de poblaciones de riesgo y fomentando el trabajo continuo en uno mismo con el fin de crear sujetos eficaces y adaptables.

A continuación, enfocaremos nuestra atención sobre dos conceptos: riesgo y prevención.

Paul Rabinow ubica el comienzo de la disolución de la sociedad moderna en las transformaciones del concepto de riesgo. Se trata de una ruptura respecto al paradigma anterior. Progresivamente se abandona la vigilancia sobre el individuo sustituyéndose esta por la prevención, es decir, el control sobre las enfermedades, posibles o probables y *“del comportamiento saludable que hay que potenciar”*.<sup>18</sup>

*“En parte estamos dejando la antigua vigilancia cara a cara de individuos y grupos peligrosos o enfermos (con fines disciplinarios o terapéuticos), a cambio de resaltar los factores de riesgo que destruyen y reconstruyen al individuo o grupo objeto de estudio”*<sup>19</sup>.

Riesgo y prevención, ambos dirigen su mirada, no al presente inmediato, al hecho consumado, sino a la posibilidad futura de la existencia.

La prevención es el lema bajo el cual se identifican quienes desarrollan hoy en día la técnica. La fundación Pilates, creada en Madrid hacia el 2005, se constituye bajo el lema “Prevenir es porvenir”, e insta a crear conciencia respecto de que la prevención es el elemento clave de la calidad de vida.

La similitud lingüística del par prevenir/porvenir supone una estrecha ligazón entre los términos y contribuyen a pensar en la línea propuesta hasta ahora. Frente al riesgo, sea este endógeno o exógeno la panacea es la prevención, cuyo objeto de aplicación es el futuro. Así, y sólo así, lo “otro” a combatir es riesgo y no el hecho consumado e irreversible. Adelantarse a lo que sobreviene supone la posibilidad de operar sobre el futuro, intentar controlarlo, limitar lo no deseado de lo ineludible.

---

<sup>18</sup> Rabinow, Paul, “Artificialidad e ilustración. De la sociobiología a la biosocialidad” en Crary, Jonathan y Sanford Kwinter (comp.), *Incorporaciones*, Madrid, Cátedra, 1996.

<sup>19</sup> Rabinow, Paul, “Artificialidad e ilustración. De la sociobiología a la biosocialidad” en Crary, Jonathan y Sanford Kwinter (comp.), *Incorporaciones*, Madrid, Cátedra, 1996. (Pág. 210).

Entramos así en el terreno de la inmunidad, según Espósito paradigma interpretativo de la modernidad. La relación protección-negación de la vida deviene la forma constitutiva de la modernidad política. Ahora bien, el síndrome autoprotector en las sociedades contemporáneas termina produciendo el efecto contrario:

*“En vez de adecuar la protección al efectivo nivel del riesgo, tiende a adecuar la percepción del riesgo a la creciente necesidad de protección, haciendo así de la misma protección uno de los mayores riesgos”* <sup>20</sup>

Protegemos la vida de lo que la niega mediante una negación ulterior.

¿Cómo opera, en nuestro objeto de análisis, éste par protección-negación? ¿Cuáles son sus elementos? ¿Qué es el lo otro, lo amenazante? Encontramos aquí ciertas dificultades pues todo intento de respuesta nos lleva al concepto de cuerpo.

Lo propio e impropio, el instrumento de combate y el riesgo, las fuerzas contrapuestas se dirimen sobre el terreno de lo corpóreo. Es allí donde emerge el peligro, la fuerza vital cuyo derrotero no puede detenerse. El movimiento ineludible de la vida que conduce a su propia negación.

El cuerpo persigue el imperativo de ser inmune de si mismo, para lo cual es necesario transformarlo. Prácticas corporales como Pilates, preservan el cuerpo en la medida en que lo niegan. La necesidad de preservación, de autoconservación, se halla en el origen de las formas contemporáneas de alteración del cuerpo: *“El cuerpo se suspende – se interrumpe y se duplica – con el propósito de durar”*<sup>21</sup>. El mantenimiento del cuerpo coincide así con una forma de restricción *“la vida para seguir siendo tal, debe plegarse a una fuerza extraña, si no hostil, que inhibe su desarrollo”* <sup>22</sup>

Se trata de construir un cuerpo mediante la negación del cuerpo, en donde el primero es el cuerpo ideal, el cuerpo de la salud, el cuerpo que se construye en el discurso, y el segundo el cuerpo real, de las condiciones actuales, el cuerpo que es al mismo tiempo amenaza y la

---

<sup>20</sup> Espósito, Roberto, “Introducción”, en *Inmunita. Protección y negación de la vida*, Amorrortu Editores, Bus. As., 2005. (Pp. 27, 28).

<sup>21</sup> Espósito, Roberto, “Introducción”, en *Inmunita. Protección y negación de la vida*, Amorrortu Editores, Bus. As., 2005. (Pág. 211).

<sup>22</sup> Espósito, Roberto, “El implante”, en *Inmunita. Protección y negación de la vida*, Amorrortu Editores, Bus. As., 2005. (Pág. 18)

herramienta que la conjura. “*El cuerpo es a la vez el campo y el instrumento de ése combate. Mientras resista no habrá muerte (...)*.”<sup>23</sup>

Esta forma de pensar el cuerpo, supone su individualidad. La inmunidad es siempre propia, es decir pertenece a alguien, no es común. El cuerpo se cierra sobre sí mismo, dirime en sus confines una batalla circular, asume el cuerpo del otro sólo en la medida en que le sirve como referencia ya sea de lo que desea ya sobre lo que teme. El cuerpo ajeno es en la medida en que puede ser el propio cuerpo.

### **Conclusión**

Pilates pone de manifiesto lo que Paul Rabinow ya aclaraba; “*Las prácticas posdisciplinarias coexistirán con las tecnologías disciplinarias*”<sup>24</sup>

Las diferencias hasta aquí señaladas lejos de expresar rupturas tajantes intentan dar cuenta de como los nuevos funcionamientos de los dispositivos de poder y las formas de saber sujetan a las fuerzas vitales y las encuadran según una nueva formación sociopolítica y económica.

Si en sus orígenes Pilates aparecía como una práctica desarrollada dentro de las instituciones de encierro, cuya finalidad consistía en operar sobre el cuerpo doliente o enfermo, a los efectos de potenciar sus fuerzas vitales, haciéndolos simultáneamente dóciles en términos políticos, actualmente las mutaciones del biopoder, han contribuido a una nueva aplicabilidad del método.

Las nuevas biopolíticas privatizadas y privatizantes, contribuyen a construir sujetos consumidores. El individuo alumno/consumidor se hace presente como gestor de sí mismo, siguiendo una lógica empresarial previamente internalizada, cuyo propósito principal será la maximización de beneficios con un mínimo de costos. “*Con Pilates (...) podemos **minimizar la cantidad de tiempo invertido en un gimnasio o frente al televisor, con videos de fitness y maximizar los resultados que se conseguirían con técnicas convencionales de musculación***”.

<sup>25</sup> (El subrayado es nuestro).

---

<sup>23</sup> Espósito, Roberto, Capítulo IV, en *Inmunita. Protección y negación de la vida*, Amorrortu Editores, Bus. As., 2005. (Pág. 161)

<sup>24</sup> Rabinow, Paul, “Artificialidad e ilustración. De la sociobiología a la biosocialidad” en Crary, Jonathan y Sanford Kwinter (comp.), *Incorporaciones*, Madrid, Cátedra, 1996. (Pág. 213).

<sup>25</sup> Siler Brooke, *El método Pilates*, Editorial Oniro, 2003. (Pág. 13)

Pilates es una temática que no ha sido analizada desde un enfoque como el que aquí se propone. Probablemente su carácter mínimo y “banal” contribuyó a que se constituyera como un objeto de análisis poco seductor. Nuestro trabajo ha consistido en detenernos en la minucia, el detalle, recobrar lo que en ella hay de importante. Tal como lo enunciara Foucault “*Técnicas minuciosas siempre, con frecuencia ínfimas, pero que tienen su importancia, puesto que definen cierto modo de adscripción política y detallada del cuerpo, una nueva “microfísica” del poder (...)*”.<sup>26</sup>

### **Bibliografía:**

- Biagini, Graciela, *El campo de la salud y el desarrollo del conocimiento científico*, UBA Facultad de Ciencias Sociales, Sociología de la salud, Publicación interna, Buenos Aires, 1996.
- Bookchin, Murray, *Ecología de la libertad*, Editorial Nossas y Jara, Madrid, 1999.
- Castel, Robert, *La gestión de los riesgos*, Barcelona, Anagrama, 1984
- Díaz Esther, *La filosofía de Michel Foucault*, Editorial Biblos, Bs. As., 2005.
- Di Tella, Tamara, *Tamara Di Tella Pilates*, Editorial Lumen, Bs. As, 2003.
- Espósito, Roberto, *Inmunitas. Protección y negación de la vida*, Amorrortu Editores, Bs.As. 2005.
- Foucault, Michel, *La vida de los hombres infames*, Altamira, Bs. As., 1996.
- Foucault, Michel, *Historia de la Sexualidad*, Vol. I, Siglo XXI Editores, México, 1997.
- Foucault, Michel, *Vigilar y Castigar*, Siglo XXI Editores, México, 1997.
- Le Breton, Dacid, *Antropología del cuerpo y Modernidad*, Editorial Nueva Visión, Bs. As., 2002.
- Mumford, Lewis, *Técnica y Civilización*, Madrid, Editorial Alianza, 1982.
- Murillo Susana, *El discurso de Foucault: Estado, locura y anormalidad en la construcción del individuo moderno*, Ediciones Universitarias del Ciclo Básico Común.
- Rabinow, Paul, Crary Jonathan y Sanford Kwinter (comp.), *Incorporaciones*, Madrid, Cátedra, 1996.
- Sibilia, Paula, *El hombre post orgánico: Cuerpo, subjetividad y tecnologías digitales*, Fondo de cultura económica, Bs. As, 2005.
- Siler Brooke, *El método Pilates*, Editorial Oniro, 2003.

---

<sup>26</sup> Foucault, Michel, “Los cuerpos dóciles, en *Vigilar y Castigar*, Siglo XXI Editores, México, 1997. (Pp. 142,143)