

Publirreportaje

Postura que te *empodera como mujer*

Alejandra Ávila

Directora técnica estudio Posición pilates, directora del programa de formación en pilates clásico, especialista en pilates clásico y ciencias del movimiento

“ Siempre he entendido el movimiento como una puerta hacia el bienestar integral. A lo largo de mi trayectoria —más de 30 años de experiencia—, he tenido la oportunidad de acompañar a muchas personas en este proceso, incluyendo cantantes, actores y reconocidas figuras de la televisión que han confiado en mi trabajo. Hoy, a mis 57 años, sigo convencida de que, más allá de a quién entreno, lo esencial es cómo cada persona aprende a habitar su propio cuerpo.



Debemos entender que cuidarnos influye directamente en nuestro entorno cercano —hijas, familia y amigos— de forma positiva. Con una postura más alineada y consciente transmitimos la importancia de la autoestima. Cuando el cuerpo encuentra estabilidad y organización, aparece una sensación interna de seguridad y confianza. Por el contrario, los desequilibrios posturales suelen relacionarse con tensiones, molestias o una percepción más limitada de uno mismo, impactando también a quienes nos rodean.

En el estudio trabajamos de forma personalizada, adaptando cada proceso a las necesidades físicas y emocionales de cada alumno. Buscamos mejorar la calidad del movimiento, prevenir lesiones y desarrollar un cuerpo más eficiente, acompañando también procesos más profundos de bienestar.



Dirijo Estudio Posición Pilates bajo los principios del Pilates clásico original, tal como fue concebido por Joseph Pilates. Mi formación ha estado guiada por destacados maestros de la línea clásica, lo que me ha permitido mantener una práctica fiel, rigurosa y respetuosa del método.

Con los años, he integrado también conocimientos de anatomía funcional, biomecánica y neurociencia, entendiendo que el cuerpo no funciona de manera aislada, sino en constante diálogo con el cerebro y las emociones. Como expresa Santiago Ramón y Cajal, “el ser humano, si se lo propone... puede ser el escultor de su propio cerebro”. Desde ahí, la postura deja de ser algo meramente estético y se transforma en una expresión de cómo nos sentimos y percibimos.

He visto que nosotras, las mujeres, solemos anteponer otras prioridades, posponiendo nuestro cuidado.

Esto cobra especial relevancia en etapas como la menopausia, donde los cambios hormonales pueden afectar la masa muscular, la densidad ósea, el equilibrio y la salud mental. El Pilates es una herramienta efectiva para fortalecer el cuerpo, mejorar la movilidad y sostener una postura que permita mayor autonomía, calidad de vida y autovaloración.

Mi filosofía es clara:

El movimiento consciente es el primer paso.

Cuando aprendemos a respetar el cuerpo, escucharlo y potenciar sus capacidades, dejamos de verlo como una carga y lo convertimos en un aliado, fortaleciendo nuestra autoestima y nuestra manera de estar en el mundo. Es también una forma de dejar un buen legado a las que vienen.”



ESTUDIO POSICIÓN PILATES



PILATES CLÁSICO ORIGINAL



POSICIONPILATES