



Guía del Alumno Karoon

**Lo que tal vez nadie te haya
contado sobre Pilates**



PILATES
STUDIO



Índice

	Páginas
¿Qué es Karoon Pilates?	3
Compromisos Karoon	4
¿Que es la Contrología o método Pilates?	5
Consejos de Karoon para tu práctica	7
¿Cómo será tu experiencia en Karoon?	9
¿Qué beneficios conseguirás?	12
Normativa interna Karoon	13



Bienvenid@ a Karoon Pilates



*Pioneros del Pilates en Valencia.
Una trayectoria empresarial
enfocada 100 % al Pilates.*

Cuestión de confianza.

Nuestro deseo con esta guía es transmitirte la filosofía de Pilates y de nuestra empresa Karoon Pilates, para que **tu experiencia con nosotros sea desde el primer momento lo más beneficiosa posible.**

Leerla y comprenderla te ayudará a **mejorar tu práctica, y eso mejorará tu salud y bienestar.** Hacer el esfuerzo por leerla y asimilarla ya es un gran paso e indicador de tu voluntad por cuidarte y mejorar.

¿Qué es Karoon Pilates?

En esencia, somos un grupo de personas que nos dedicamos **desde 2004** a ayudar a preservar o recuperar el bienestar de nuestros alumnos y alumnas mediante la práctica de la Contrología o método Pilates.

Parece una tarea sencilla. No lo es en absoluto. Tras más de 20 años, seguimos construyendo “ladrillo a ladrillo” un lugar que merezca la pena, y de esa forma, trascender al mayor número de personas posible.

En nuestra trayectoria hemos creado y gestionado varios centros, acompañado a **miles de alumnos y alumnas**, y la calidad y cantidad de profesionales que han pasado por nuestro staff no tiene comparación. Todo ello nos hace sentirnos profundamente orgullosos.

La piedra angular de nuestro proyecto es poder **difundir el verdadero Pilates**, y que los estudiantes sepan transmitirlo para así honrar el legado del genio. Por ello, dedicamos mucha de nuestra energía en seguir seleccionando, formando y ayudando a crecer a nuestros profesionales; buenas personas, con vocación de ayudar, de enseñar, y totalmente focalizadas profesionalmente en el Pilates.

En todos los centros Karoon encontrarás **clases personales, y clases de pequeños grupos** estructuradas por 3 fases de aprendizaje, en las que usamos la mayoría de los aparatos creados por Joseph Pilates.

Karoon pretende ofrecer confianza, demostrar **respeto por el método** y ofrecer nuestra mejor versión a diario, y a cualquier persona sin importar la edad, sexo o condición física.

Ni más, ni menos.



Compromisos Karoon



Tu seguridad es siempre nuestra prioridad.



Ofrecer a diario nuestra mejor versión.



Ser pacientes y respetuosos con tu progreso.



Ser amables.



Cultivar tu esfuerzo y valorar tus progresos.



Ser puntuales, cuidar nuestro aseo, la limpieza del centro y su equipamiento.



Guiarte lo mejor posible hacia el “concepto Pilates”.



Ayudarte a ser independiente y moverte con control.



Hacer de la práctica de Pilates un hábito o filosofía de vida.



Seguir aprendiendo a diario.

¿Qué es la Contrología o método Pilates?



El método Pilates (como es conocido popularmente hoy en día) o **Contrología** (como lo llamó su creador), está ligado de forma irremediable a **Joseph Pilates** (1883-1967).

Joseph Hubertus Pilates, creador del método Pilates, fue un innovador que desarrolló una filosofía profunda sobre el **movimiento consciente, la salud integral, el control corporal y el equilibrio mente y cuerpo**. Evitemos simplificarlo a una serie de ejercicios, o al uso de un determinado número de aparatos.

La contrología fue todo para Pilates, y dedicó TODA su vida a mejorarla.

No seremos nosotros los que queramos ni cambiarla, ni mejorarla, ni simplificarla. **Profundizar en tu movimiento** siguiendo las normas de este genio, es un viaje de por vida.

Joe ideó un sistema de ejercicios y aparatos para **corregir la asimetría, la desalineación y la disfunción**. Sus ejercicios

requerían que la mente se centrara en el movimiento del cuerpo para desarrollar un movimiento coordinado y controlado desde el centro.

La contrología es una práctica física vigorosa que siempre está en movimiento, sin permanecer en el estado de quietud. **No separa las técnicas de respiración, mente y movimiento**, sino más bien la coordinación de los tres en movimiento continuo y natural. No es una práctica espiritual, sin embargo, a medida que el cuerpo trabaja con la mente para una mejor conciencia y control, el ánimo es fortalecido.

Muchos no habíamos nacido cuando Joseph murió. Si el método funcionaba entonces, ¿por qué no lo haría ahora? ¿Por qué cambiar nada?

No vamos a ahondar en su vida. Solo de forma breve, decir que era alemán, que le apasionaba la cultura física, el boxeo, y varias disciplinas gimnásticas, y que tras la primera guerra mundial, en 1926, emigra a Estados Unidos. Que en el viaje conoce a su mujer Clara (figura vital en su vida), y que se establecen en Nueva York, donde funda su estudio de Contrología en el 939 de la Octava Avenida.

Escribió dos **libros imprescindibles** para conocer su legado, **“Your Health”** en 1934, un texto breve en el que expone sus ideas sobre la salud, la postura y la importancia de un estilo de vida saludable, y **“Return to Life Through Contrology”** en 1945 donde describe los principios de la Contrología y sus 34 ejercicios básicos. Inventó y patentó multitud de aparatos para desarrollar su método, con el muelle como eje central de su funcionamiento. Y estuvo hasta el final de sus días enseñando la Contrología. Su motivación principal fue que todo el mundo conociera y practicara su método para mejorar mundialmente los graves problemas de salud. Murió sin verlo.



Tras su muerte, su mujer Clara y fundamentalmente Romana Kryzanowska (una estudiante que estuvo dando clase con ellos), siguieron con su legado, que fue creciendo gota a gota. El estudio se trasladó, se acabó vendiendo varias veces los aparatos, y finalmente estuvo a punto de desaparecer. Posiblemente gracias a la labor de Romana y al gran poder del método, esto no fue así.

En el año 2000, tras un juicio entre el propietario del último traspaso y varios demandantes, por la propiedad de la marca Pilates, la sentencia dictó que Pilates era una marca genérica y **se liberalizó tanto la enseñanza como la fabricación de equipos**. Esto consiguió que el método creciera, y también casi lo hace desaparecer, puesto que debido a su popularidad en aumento, el método se fue diluyendo tanto en su enseñanza, como en el tipo de aparatos que se fueron creando, cada vez más alejados de la versión creada por Joseph.



Reducir el legado de un genio al uso de un reformer, usar una barra de ballet, telas colgantes, la fusión de técnicas, invención de ejercicios, añadir “respirar” o “meter el ombligo”... eso no es Pilates!. **Si no te funciona, no es culpa del método. Es culpa del que te guía**. No se parece al yoga, ni a la meditación, ni al fitness, o la fisioterapia,... Pilates es Pilates.



Debido a la falta de resultados de estas nuevas líneas de “Pilates”, se está recuperando el trabajo original, y cada vez son más los practicantes que sienten la diferencia y la necesidad de **volver al origen, a la Contrología**, y al uso de aparatos “clásicos” para disfrutar de los beneficios esperados.

Hay algo más que Pilates en la vida. Joe era pragmático, sabía que la Contrología no era suficiente para el desarrollo del ser humano. Por eso, en su **“ley natural de la salud”** nos muestra la necesidad de aire puro y respiración adecuada, la luz solar, el agua, el ejercicio, descanso y moderación en la alimentación y

bebida; y en la **“ley del ejercicio natural”** nos explica que todos los humanos deben disfrutar de la capacidad de caminar, correr, equilibrar, saltar, gatear, escalar, nadar, levantar, llevar, lanzar, atrapar, ponerse en cuclillas y colgar.

Aceptar que Joe era único, es el primer paso para asumir todo el camino que tenemos por delante. **Y solo practicándolo como él lo creó podremos honrar su legado.**

Confía en el método, ¡funciona! Lleva decenas de años funcionando. La mayoría de los estudiantes dedicados se dan cuenta de que es posible que nunca entiendan por qué funciona la Contrología. En cambio, sienten los beneficios y **saben que si dejan de practicar, esos beneficios se erosionan**. Así que...

¡Practica!... ¡Practica!... y ¡Practica!

Consejos de Karoon para tu práctica



PACIENCIA

- Ten paciencia: se requieren años para construir una rutina completa. Necesitas tiempo para construir una sólida base de comprensión.
- Roma no se construyó en un día. Tomarse el tiempo necesario para asentar una base sólida fortalecerá una práctica que durará y te servirá por el resto de tu vida. Una vez que se construyen los cimientos del movimiento, las posibilidades son ilimitadas.
- Revelar las riquezas del método de Joe es muy similar a pelar una cebolla. Una vez que quitas una capa, siempre hay otra debajo.

- Como principiante, lo único que se puede hacer bien es moverse. Moverse es el camino del progreso.
- Mejorar simplemente requiere práctica, consistencia, paciencia y tiempo.



PERSISTENCIA

- Estaríamos mintiendo si dijéramos que podrías beneficiarte de la Contrología sin una práctica consistente. Voy a ser sincero contigo: no hay una solución rápida. El movimiento no se puede corregir con una receta. No puedes simplemente pagar a otra persona para que cuide tu cuerpo por ti. Tienes que hacerlo tú mismo. Por el resto de tu vida.
- Tu cuerpo fue diseñado para hacer todos los movimientos del sistema de Joe. Solo necesitas practicar con devoción.

- La repetición construye la memoria muscular y la conciencia que convierten los malos hábitos en buenos.
- Con la práctica y el tiempo, tu mente y tu cuerpo continuarán haciendo nuevos descubrimientos y trazando paralelismos en la vida diaria. Los llamamos momentos “ajá”, y son verdaderamente maravillosos, porque llevarán tu práctica a un nuevo nivel.



CONSTRUYE LA BASE

- El repertorio básico nunca pierde importancia. No es básico: es fundamental. Es la esencia del método.
- Si te estás moviendo sin control, o controlando demasiado sin apenas moverte, no estás practicando la Contrología.
- No vengas a practicar con la esperanza de que tu cuerpo no necesite corrección.
- Ningún ejercicio es fácil ni carece de importancia. Solo lleva tiempo reconocerlo.

- Evita la tentación de saltarte pasos o comparar tu progreso con el de los demás. Cada cuerpo sigue su propio proceso.
- Ten cuidado de no confundir la simplicidad con la superficialidad.



CONCENTRACIÓN

- Cada ejercicio desafía y desarrolla tu centro de una manera diferente. Mantener un centro conectado con cada movimiento que haces requiere práctica y disciplina.
- Hacer los ejercicios sin control convierte esos ejercicios en “huecos”, sin propósito y, por lo tanto, sin los beneficios adecuados.
- Concéntrate en acompañar los ejercicios con una respiración profunda y completa por la nariz, limpiando tu organismo de toxinas. Joseph lo llamaba “ducha interna”.



IMPLICACIÓN PERSONAL

- El Pilates no se puede enseñar ni se puede explicar. Debe ser descubierto individualmente.
- Llega puntual a tu clase, implícate con tu aprendizaje y aprovecha la oportunidad de mejorar.
- Como haces Pilates es como vives la vida. Aplica a tu vida diaria lo que aprendes entrenando.

- Aprender a usar tu cuerpo correctamente es infinitamente satisfactorio. Una vez que te das cuenta de eso, te das la clave de tu propia buena salud y felicidad.
- Haz Pilates porque amas tu cuerpo, no porque lo odias.
- La seguridad siempre es una prioridad. Aprende y aplica los protocolos, las transiciones y el uso del equipo, y sigue siempre las instrucciones de los profesionales.
- En Karoon atribuimos el progreso de nuestros estudiantes a su propio trabajo duro; nosotros solo les guiamos hacia él. Siente que tú eres el protagonista.



Y PARA TERMINAR...

- Los ejercicios, por sí solos, no son el método de Joe. Pilates es un concepto. No lo simplifiques.
- Prioriza el movimiento frente a la perfección. Sigue moviéndote a pesar de la imperfección y permite que la repetición regular de los ejercicios de Joe corrija tu funcionamiento a lo largo del tiempo.
- Libera tu mente de ideas preconcebidas o aprendidas anteriormente, y no mezcles ni fusiones. Pilates es Pilates. Como diría Jay Grimes: “Es solo un ejercicio duro y sudoroso”.

- Busca un buen estudio, un instructor experimentado y déjate acompañar en tu aprendizaje.
- Nada reemplaza la instrucción personalizada. Disfruta de una clase para ti siempre que puedas.
- Tener el hábito de moverse con control: ese es el objetivo. ¡MUÉVETE, por encima de todo!

¿Cómo será tu experiencia en Karoon?



Entrenar en Karoon es sencillo, pero si quieres obtener los beneficios adecuados, requerirá que te hagas responsable y seas tú el protagonista del cambio. Solo tienes que **buscar tiempo y comprometerte**, fallar poco y ser constante. Nuestro equipo te acompañará y te guiará en todo momento. No desesperes. Todo es cuestión de tiempo e implicación.

Gracias a tu esfuerzo, irás consiguiendo poco a poco un **cuerpo más fuerte y flexible, y un centro más funcional**. Con el tiempo irás descubriendo lo apasionante y liberador que es la tarea de tener un cuerpo ágil y fuerte, al servicio de tu voluntad.

A nivel administrativo, las responsables de centro te ayudarán con las gestiones, cobros,

normas, enseñar a usar la aplicación de clases... lógicamente tienen un horario definido y no pueden ayudarnos las 24 horas del día, pero para la mayoría de las gestiones la app te ayudará mucho.



A nivel de enseñanza, **nuestro equipo de profesionales te guiará y acompañará**. Todo nuestro equipo es estupendo; te recomendamos que aprendas de todos. Sabemos que una vez le coges confianza a un profesional, nos suele costar cambiar, entre otras cosas porque nos supone un reto de comprensión, y salimos de nuestra zona de confort. **Todo nuestro equipo puede ayudarte y aportarte algo**, te lo aseguro.

En Karoon, desde nuestros inicios, hemos creado **espacios dedicados al entrenamiento personalizado, más cercano al método original**. Nada reemplaza la instrucción personalizada adaptada a ti. También damos clases grupales con aparatos (reformer, sillas, cadillac/torre, barriles...) Estas clases grupales, por seguridad y para favorecer un buen progreso, las organizamos en tres estadios de aprendizaje: centro, control y fluidez.

En las **clases de centro** se entrena **la esencia del método**, tonificamos el centro para prepararlo para nuevos retos, aprendemos los conceptos básicos de caja, alineación, respiración... y progresamos en los movimientos básicos de la columna. El tiempo dedicado a construirlo vale la pena a medida que avanzas.

En las **clases de control**, al tener un centro ya trabajado, progresamos a ejercicios más complejos y a profundizar en lo aprendido anteriormente **mejorando el control corporal y la capacidad de concentración** durante la práctica.



acceden a control y centro, y los de centro solo pueden entrar en clases de centro.

Queremos que disfrutes de todos los beneficios de una **práctica regular**, y que entres todo lo que puedas, y si fallas a alguna clase y nos lo avisas con tiempo por la app, haremos lo posible para puedas hacerla en otro momento, gestionándolo tú autónomamente gracias a **nuestra aplicación informática de gestión de clases** (según la modalidad contratada). No siempre habrá hueco para recuperar a la hora que quieras, pero si pones de tu parte, será mucho más fácil.



En las **clases de fluidez**, a las que se llega normalmente tras años de entrenamiento, se accede a entrenamientos con menos instrucciones, movimientos de columna combinados, y **ejercicios más complejos**, que necesitan tiempo para poder realizarlos con seguridad y fluidez.

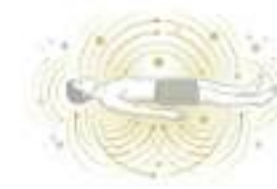
Por seguridad y una buena organización, los alumnos de fluidez pueden entrar en cualquier grupo, mientras que los de control solo



¿Qué beneficios conseguirás con una práctica regular y consciente?



Aumentarás la fuerza y la flexibilidad.



Mejorará tu circulación sanguínea, la renovación celular y la presión arterial.



Prevendrás lesiones.



Tu cuerpo, tu postura y tu movimiento cambiarán a mejor, estilizando tu figura.



Recuperarás progresivamente la agilidad.



Mejorará tu capacidad respiratoria.



Aumentará tu concentración.



Aprenderás a reconectar con tu cuerpo.



Reducirás el estrés y la fatiga, mejorando tu estado de ánimo.



Mejorará tu descanso y tu calidad de vida.



Favorecerás tu longevidad.



Mejorará tu autoestima.

Llevamos más de 20 años comprobándolo.

A veces nos preguntáis durante una clase ¿Para qué es este ejercicio? Joe te diría: “Para el cuerpo”.

Normativa interna de Karoon

(versión reducida; la completa puedes encontrarla en el muro de la App)

Es necesario que conozcas estas normas básicas para disfrutar de una buena experiencia en Karoon.

1. Comunicación con recepción

- Rogamos comprensión, ya que no podemos cubrir todos los horarios.
- Intenta realizar tus gestiones dentro del horario de atención personal en el centro.
- Para tus gestiones, debes utilizar la aplicación Timp.
- El teléfono, el email y WhatsApp se atienden en horario de recepción.

2. La relación profesor/a-alumno/a

- Estás en buenas manos.
- Te recomendamos contratar una clase privada si necesitas una atención más personalizada.
- En ocasiones, el profesional podrá tener cierto contacto físico contigo para corregir la postura o facilitar la práctica. Si esto te incomoda, por favor, comunícalo.

3. Pagos de cuotas

- Cada temporada, las cuotas podrán ser revisadas conforme al IPC general.
- Preferentemente, el pago se realizará por remesa a primeros de mes.
- En caso de pago con tarjeta, efectivo o transferencia, este deberá realizarse antes del cuarto día del mes en curso.
- Si el pago se realiza fuera de plazo, se aplicará un gasto de gestión.
- Los bonos se abonan al contratarse o renovarse, según las condiciones del centro.
- Cualquier baja o cambio de cuota deberá comunicarse antes del día 25 del mes anterior.
- Para una baja temporal y mantener la plaza, existe una cuota de mantenimiento.

4. Normas de las clases de grupo

- Los grupos deben tener, idealmente, un nivel similar.
- Existen tres niveles de ejecución: Centro, Control y Fluidez.
- Estos niveles corresponden tanto al alumno como al grupo.
- Solo se puede asistir a grupos del mismo nivel o inferior.
- Las clases de grupo deben contar, como mínimo, con un 50 % de ocupación.
- Si falta un profesor, el centro proporcionará un profesional de reemplazo.
- Cada alumno deberá recoger, ordenar y limpiar su material al finalizar la clase.
- La duración mínima de la clase será de 55 minutos, comenzando puntualmente.

5. Cancelaciones y reasignación de clases de recuperación

- Las cancelaciones deben realizarse a través de la App.
- Para poder realizar gestiones, es necesario estar al corriente de pago.
- Las cancelaciones deberán hacerse dentro del plazo estipulado por el centro.
- Solo es posible recuperar 3 faltas de asistencia al mes. No podrán compensarse con las cuotas.
- En caso de no avisar o hacerlo fuera de plazo, la clase se considerará consumida y no podrá recuperarse.
- La temporada comprende del 1 de septiembre al 31 de julio. Las clases no se guardarán de un ciclo para otro.

6. Lesiones, enfermedades y casos especiales

- Todo alumno/a deberá rellenar el cuestionario de salud en el momento de la inscripción.
- Las personas con alguna patología, dolor o necesidad especial deberán comunicarlo al centro.
- Pilates es una actividad extremadamente segura, pero no está exenta de riesgos corporales.

7. Festividades

- Las fiestas no son recuperables.
- La cuota se establece desde un punto de vista anual.

8. Dispositivos móviles

- Antes de entrar, apaga o pon en silencio tu teléfono.
- No se permite asistir a clase con dispositivos móviles ni relojes inteligentes.
- Rogamos mantener un tono de voz adecuado en todo momento.

9. Vacaciones

- En época estival, las clases podrán reducirse de forma proporcional.
- Si después del verano deseas conservar el mismo horario, deberás dejar abonada la cuota de septiembre.

10. Ropa

- Quedan totalmente prohibidos los pantalones con cremallera trasera, ya que dañan el cuero.
- La ropa debe ser cómoda y, preferiblemente, ajustada.
- Los calcetines antideslizantes son recomendables.
- En caso de llevar ropa deportiva ancha, se precisa prendas de interior para evitar situaciones incómodas.
- Los zapatos deberán dejarse fuera de la sala.
- Rogamos que, tras el entrenamiento, no dejes prendas en los vestuarios.

11. Objetos perdidos

- Karoon no se hace responsable de los objetos personales perdidos en las instalaciones.
- Si necesitas custodiar algún objeto de valor, comunícalo al personal del centro.

“La experiencia de clase puede variar entre centros; por ejemplo, en KTEC no hay clases por niveles porque los grupos son de solo tres alumnos.”



www.karoonpilates.com

Karoon 15, Explorador Andrés 15, WhatsApp: 650011459

Karoon 100, Reino de Valencia 100, WhatsApp: 630162879

Karoon 5, Hernán Cortés 5, WhatsApp: 608251518

Karoon Rocafort, Avenida Ausiàs March 75, WhatsApp: 608500148

Karoontec, Avda. Mila Reial 133, WhatsApp: 646100573



@karoonPilates

Síguenos en Instagram, así podrás ver los progresos de otros compañeros y también estar al tanto de todo lo que pasa en Karoon y en el Pilates fuera de Karoon.

Bibliografía utilizada en esta guía y recomendada para saber más sobre Pilates.

- Libros de Joseph Pilates: "Your Health" (1934) y "Return to Life Through Contrology" (lo puedes encontrar en español en Amazon). Textos del propio Joseph, imprescindibles.
- Biografía: Joseph Hubertus Pilates. La biografía, Esperanza Aparicio Romero y Javier Pérez Pont, ed. hakabooks.com, por si quieres saber todo del genio.
- El auténtico método Pilates, el arte del control, Esperanza Aparicio Romero y Javier Pérez Pont, ed. Booket. Para saber qué es el método.
- Contrology Handbook (una guía del método Pilates), Sandy Shimoda, vintagePilates.com. Súper difícil de encontrar. Ahora, fuera de stock. Solo en inglés. Maravilloso y esclarecedor.
- Serie de libros de Contrology Pilates Physical Culture (Universal Reformer, colchoneta, las sillas, la pared, Cadillac, los barriles, Pedi-Pole y círculo mágico), Esperanza Aparicio Romero y Javier Pérez Pont, ed. hakabooks.com, para conocer los distintos aparatos y los ejercicios originales.
- El método Pilates, Brooke Siler, ed. Zenith. Sencillo y para todos los públicos, y para poder seguir entrenando en casa.