

El pilates se presenta como método de introspección y conocimiento propio

Muchos son los beneficios que se derivan de la práctica continuada del Pilates, a los que, además, hay que sumar la capacidad de adquirir una mayor reflexividad y consciencia de uno mismo

El método Pilates es un sistema de entrenamiento datado a principios del siglo XX basado en distintas disciplinas tales como la gimnasia, la traumatología o el yoga. A grandes rasgos, trata de mejorar el estado físico y mental, a través de un conjunto de ejercicios de tipo anaeróbico. No obstante, mientras que los resultados físicos son ampliamente conocidos, debido en parte a que no distan de otros deportes, los beneficios en la vertiente psicológica no son tan populares.

Aunque, ciertamente era manifiesto el papel coadyuvante del Pilates en el logro de mayores niveles de concentración, profundos estados de sueño o cotas más altas de autoestima; hasta ahora, no había sido referenciado como técnica de inteligencia espiritual y conocimiento personal.

El motivo principal que subyace bajo este planteamiento se relaciona con la interconexión cuerpo y mente, de manera que la persona experimenta, a través del Pilates, nuevas sensaciones que le hacen adquirir una mayor consciencia de sí misma mediante el establecimiento de límites y progresos, haciendo que mente, cuerpo y espíritu trabajen como uno.

Euroinnova Business School, ha incluido entre su oferta educativa el Curso de Pilates a Distancia, debido a la importante funcionalidad que comporta tanto como ejercicio regular como terapéutico.

Por otra parte, una cuestión sustancial en la consecución del bienestar general, es el estado en el que se encuentran los pies y que, sin embargo, desde gran parte de la sociedad no se le confiere la relevancia que realmente tienen sobre la salud. Los problemas en los pies pueden generar malformaciones y dolores en tobillos piernas, rodillos e incluso cadera y espalda. Euroinnova ha elaborado el Curso de Podología Online el cual se imparte desde un enfoque holístico e integral de la disciplina.

En ese sentido, el buen estado de la vista es un requisito determinante para la salud. No obstante, cada vez más personas acuden a profesionales del sector debido a la continua exposición ocular ante las pantallas de los dispositivos electrónicos o la contaminación, entre otra causas. El Curso de Óptica de Euroinnova proporciona los conocimientos necesarios sobre la anatomía ocular, las deficiencias visuales y las lentes oftálmicas.

Datos de contacto:

Sara Ávila

Nota de prensa publicada en: [Granada](#)

Categorías: [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>