

CATALINA JUNEMANN ES
INSTRUCTORA DE YOGA.

EN SALAS, ESTUDIOS Y PARQUES, CRECEN LAS DISCIPLINAS QUE COMBINAN RESPIRACIÓN, CONTROL Y FUERZA. TRES FORMAS DE MOVERSE QUE, MÁS ALLÁ DEL EJERCICIO, ENSEÑAN A HABITAR EL CUERPO DESDE LA DISCIPLINA Y EL BIENESTAR, EN UN CONTEXTO EN QUE EL YOGA, EL PILATES Y LA CALISTENIA GANAN CADA VEZ MÁS SEGUIDORES EN CHILE.

POR Valentina Cuello Trigo. FOTOGRAFÍAS: Sergio Alfonso López.

La sala de yoga huele a madera y al aceite esencial que usa la instructora Catalina Junemann para iniciar la primera clase de la semana. Es el segundo lunes de octubre y son las siete de la mañana. La entrenadora de 30 años dice que la asistencia siempre varía y en esta ocasión llegan tres alumnos al estudio que arrienda desde hace un año y medio en Vitacura. Mientras ellos se preparan, llega un cuarto estudiante, quien se conecta de forma telemática a la sesión y espera las indicaciones de la profesora.

Catalina Junemann empezó a enseñar yoga cuando terminaba la carrera de Psicología, hace seis años, pero la pandemia cambió el rumbo de su camino profesional. En medio de una infructuosa búsqueda laboral, decidió continuar con las clases particulares que venía haciendo antes del confinamiento, esta vez en formato remoto.

No fue la única.

Cuenta que varias instructoras que seguía comenzaron a ofrecer clases gratuitas y ella construyó su propia metodología para enseñar las posturas que luego sus estudiantes replicaban al otro lado del computador. A medida que las semanas pasaban, llegaron más alumnos y de pronto ya no podía verlos a todos en la plataforma de videoconferencia.

—El yoga se hizo muy popular porque era una práctica relacionada a la salud mental y todos estábamos en un estado crítico; además era una disciplina que no necesitaba mucho espacio ni implementos, entonces la gente empezó a practicar más —reflexiona Junemann.

Hoy, sus clases son híbridas y físicamente activas. Así, el letargo matutino de los primeros alumnos del día se disuelve conforme realizan los ejercicios de respiración y calentamiento.

En cada sesión se trabajan posturas de fuerza, equilibrio y elongación.

Cuando están por terminar la clase y el nivel de exigencia desciende, los alumnos meditan. Para Junemann, ese tramo final resume el sentido del yoga: aprender a quedarse quieto y a escuchar al cuerpo.

Una mirada parecida tiene la instructora de pilates Lorena Rodríguez (36), quien dice que en los últimos años esta disciplina se ha vuelto “más cotidiana para las personas”, donde si bien no hay una meditación profunda, el objetivo está en “un trabajo físico que se conecte a la mente a través de la conciencia corporal”.

En el caso de la calistenia está conciencia corporal va de la mano con los ejercicios asociados al manejo del propio peso, según Francisca Jaque, profesora de educación física y entrenadora de esta disciplina, y que ha experimentado un aumento debido a su práctica al aire libre.

Según Paula Ortiz, directora académica del Instituto del Deporte de la Universidad Andrés Bello, el auge de estos ejercicios responde a una mayor conciencia respecto a la relación entre la actividad física y el bienestar

—Hay una búsqueda de equilibrio frente a los ritmos acelerados,

PILATES, YOGA Y CALISTENIA:

Las tres rutas hacia el bienestar

donde estas practicas combinan muy bien lo que es la conciencia corporal y el movimiento con el bienestar emocional —sostiene la académica y agrega:

—Las personas se están reconectando con una forma de vivir, con un estilo de vida donde el cuerpo y la mente se entrenan juntos.

LA FILOSOFÍA DEL YOGA

—Cada persona tiene una historia corporal donde se imprimen patrones de movimiento y “vicios corporales” —describe Catalina Junemann cuando habla de quienes llegan a su estudio y agrega:

—El yoga ayuda a revertir esos patrones, genera mayor rango de movimiento, mejora el esquema corporal, la forma en la que te mueves en el espacio. Además, es una disciplina donde trabajo con cuerpos, frustraciones e inseguridades.

Para Rodrigo Carrasco, director de Kinesiología de la Universidad San Sebastián, esa conexión es un componente que diferencia esta disciplina de otras: potencia lo espiritual al combinar posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación que buscan trabajar el cuerpo junto con el alma.

—Entre estos beneficios se encuentran la flexibilidad, fuerza, reduce el estrés, la ansiedad y mejora la concentración —afirma Carrasco.

La evidencia científica lo respalda. En 2024, un grupo de investigadores alemanes publicó en *Frontiers in Psychiatry* un estudio que confirma los efectos del yoga en la reducción del estrés. Así, esta práctica ayuda a disminuir los niveles de cortisol, además de bajar la presión arterial y la frecuencia cardíaca; en tanto, sus técnicas de respiración controlada aumentan el oxígeno en el cuerpo y ayudan a liberar la tensión muscular.

María Fernanda Sanhueza, deportóloga del Centro de Salud de Medicina Deportiva de Clínica Santa María, agrega que el yoga aumenta el rango de movimiento de las articulaciones, ayuda el balance corporal y enfoca la fuerza en extremidades superiores.

No obstante, Junemann reconoce las precauciones a la hora de practicar: contar con una supervisión profesional. Confiesa que muchos de sus alumnos llegan convencidos de que dominan las posturas tras seguir rutinas en YouTube, pero durante la ejecución de estas advierte los vicios de los que ha hablado antes.

—Hoy todo está en internet y eso tiene un lado maravilloso, porque permite llegar a más personas, pero también crea vicios corporales que pueden derivar en lesiones —dice Junemann.

Incluso cuenta que ella misma entrena a diario con otra instructora desde hace cinco años. Y aunque enseña todos los días, Catalina Junemann continúa descubriendo detalles nuevos de su propia práctica.

EL CONTROL DEL PILATES

En el estudio Vive Pilates, las clases nunca superan las seis personas. Así, Lorena Rodríguez (36), instructora y licenciada en Educa-

ción Física, se mueve entre las máquinas de pilates observando a sus alumnos y corrigiendo posturas. A veces se puede escuchar una música suave en la sala que marca el ritmo de los ejercicios, aunque Rodríguez dice que nunca es adrede.

Su relación con el pilates comenzó hace más de una década, cuando trabajaba en un centro de modelación corporal. Recuerda que uno de los ejercicios que enseñaban le llamó la atención por lo efectivo que era y mientras investigaba descubrió que se trataba de pilates.

Desde entonces, Rodríguez comenzó a trabajar en distintos centros mientras se perfeccionaba en la disciplina hasta que en 2022, junto a su hermano, fundó Vive Pilates, un centro con un modelo basado en la personalización y la cercanía con sus alumnos.

A cada uno se le pregunta por los antecedentes médicos y las consideraciones para ejecutar una rutina. Con esa información, Rodríguez se reúne con los tres profesores que trabajan con ella y elaboran una pauta de ejercicios.

—Las personas que llegan han estado mucho tiempo fuera de la actividad física y vienen por recomendación de un doctor, ya que pilates es un ejercicio que no va a ser tan intenso a la hora de partir y se avanza poco a poco —dice Rodríguez.

Desde la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard sostienen que el pilates se basa en una serie de movimientos que mejoran el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, con énfasis en el core, es decir, los músculos de la espalda, costados, pelvis y glúteos que estabilizan el centro del cuerpo. En tanto, para Rodrigo Carrasco esta disciplina es más idónea cuando se busca estabilización y corrección postural.

Un estudio de investigadores de la Universidad de Parma, publicada en marzo de 2025 en la revista *Healthcare* (Basel), concluyó que el pilates no solo actúa como entrenamiento físico, sino también como una forma de gimnasia rehabilitadora y preventiva.

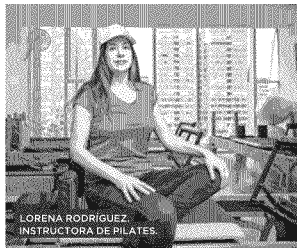
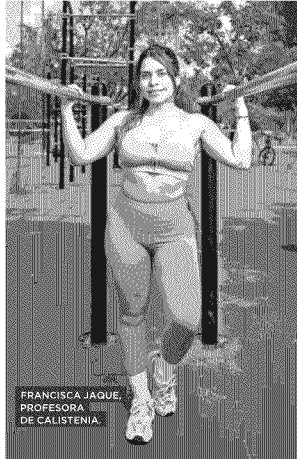
—Mejora el control postural y la estabilidad lumbopélvica. Es especialmente útil en la rehabilitación, ya que permite de forma segura y progresiva adaptarse —confirma Aldo Bavestrello, kinesiólogo de Clínica Dávila Vespucio.

Lorena Rodríguez lo ve cada día cuando entrena con sus alumnos.

—Lo que más se trabaja durante cualquier ejercicio de pilates es el abdomen, entonces la fuerza sale desde el centro para ir hacia las extremidades —dice la instructora.

Sin embargo, la precisión que lo caracteriza también exige cuidado. Un movimiento mal ejecutado puede provocar sobrecarga lumbar o tensión en cuello y hombros. Según el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas de España, no mantener la alineación adecuada del cuerpo, forzar los movimientos, repetir las mismas rutinas sin un descanso suficiente o realizar un número mayor de ejercicios a lo que el cuerpo puede tolerar pueden aumentar el riesgo de fatiga muscular. Así, esta sobrecarga podría manifestarse en contracturas, molestias o incluso lesiones más graves.

Lorena Rodríguez advierte que al iniciarse en pilates es clave



hacerlo con supervisión profesional y aprender a escuchar el cuerpo. Explica que sin una correcta guía o control de la respiración, aumenta el riesgo de lastimarse, sobre todo en casos en que hay patologías.

Pero a pesar de ello, remarca el beneficio general de practicar esta disciplina:

—No necesariamente porque tengas una lesión puedes entrar a pilates, también puede ser para justamente evitar una, mejorar tu condición física y tu calidad de vida.

EL PODER DE LA CALISTENIA

La profesora de educación física Francisca Jaque llegó a la calistenia en 2018. Había pasado su vida entre deportes: a los cinco años comenzó gimnasia artística y, en la universidad, jugó *softball* hasta que una lesión de cadera la obligó a detenerse.

Fue ese mismo año, recuerda Jaque, que su hermano instaló unas barras en la casa de su madre y tuvo la idea de practicar:

—Me di cuenta de que era un deporte que me recordaba mucho la gimnasia artística que yo realicé cuando chica y empecé a entrenar en casa. Desde ese año me enamoré de la calistenia —asegura.

Lo que comenzó como una recuperación se convirtió en un modo de vida. Jaque empezó entrenando en casa, luego con un grupo de mujeres los domingos, hasta que compitió en torneos y decidió enseñar.

Hoy, a sus 34 años, lidera grupos de entrenamiento femenino al aire libre en un parque en Providencia, donde explica lo que para ella es esencial de esta disciplina: el entrenamiento usando el propio peso corporal.

—No necesitas utilizar algún peso extra, barras, mancuernas, sino que trabajamos con nuestro propio peso, tanto en barras horizontales, verticales, paralelas, el suelo, y cualquier persona la puede practicar, sin importar su nivel —dice Jaque.

En esa línea, el kinesiólogo Bavestrello sostiene que favorece la fuerza funcional, la coordinación y el control corporal, además de mejorar la conciencia motriz.

Asimismo, Paula Ortiz explica que la calistenia se asocia al bienestar por la liberación de endorfinas y serotonina que produce el ejercicio, lo que influye en el estado de ánimo. Además, la académica reconoce que entrenar junto a otros se transforma en una fuente adicional de motivación y constancia.

Pese a esto, la deportóloga Sanhueza es cautelosa en cuanto a la exigencia de este tipo de ejercicio:

—La calistenia es mucho más demandante para las extremidades superiores en cuanto a la fuerza que se requiere para trabajar con el propio peso corporal y por lo tanto, también para las articulaciones de esa zona.

Así, uno de los mayores riesgos de la calistenia, según Bavestrello, es el riesgo de sufrir lesiones como tendinopatías en hombros, codo y rodillas a causa del sobreuso o una progresión mal planificada.

No obstante, Jaque sostiene que la misma disciplina ayuda a conocer los límites propios y concluye:

—En cada movimiento, entiendes cómo reacciona el cuerpo, cómo respiras, cómo coordinas, en qué parte sientes que tienes más fuerza o dónde necesitas trabajar más. Este es un deporte que enseña mucha disciplina. ■