

MÉTODO PILATES: SISTEMA FUNCIONAL DE TREINAMENTO FÍSICO



Alves pilates
BY VOLL PILATES GROUP

A AUTORA



Claudia Bueno

Trabalhando com Pilates há 7 anos, Claudia é professora de Educação Física e sócia Proprietária do Cadence Pilates Studio. Além disso, é trainee (em formação para ser teacher trainer) e possui formação Alves Pilates. Possui cursos avançados pela empresa Pilates Avançado e muitos workshops, destacando o Pilates Clássico, da empresa Alves Pilates.

SUMÁRIO

1. POR QUE TODOS DEVERIAM PRATICAR PILATES?	01
2. PRINCÍPIOS	03
3. POWERHOUSE – O CENTRO É A BASE	05
4. CONCENTRAÇÃO	08
5. CONTROLE	10
6. FLUIDEZ	12
7. PRECISÃO	14
8. RESPIRAÇÃO	16
9. MÉTODO PILATES COMO SISTEMA FUNCIONAL DE TREINAMENTO FÍSICO	18
10. PORQUE NOSSOS CLIENTES/PACIENTES SENTEM-SE “MELHORES” AO PRATICAR O MÉTODO PILATES?	21
11. CONSELHOS E DICAS SOBRE A METODOLOGIA	25



1

POR QUE TODOS DEVERIAM PRATICAR PILATES?



Alves pilates
BY VOLL PILATES GROUP

1

POR QUE TODOS DEVERIAM PRATICAR PILATES?

No seu livro “The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning” Philip Friedman e Gail Eisen, autores do livro (que na realidade não pode ser considerado entre um “best seller” do método Pilates, mas é um dos livros mais conhecidos entre os milhares e porque não, milhões de praticantes do método, em todo o mundo), citam os 6 princípios do método.



Diferentemente ao que pensam os profissionais de Pilates, não foi Joseph Pilates quem citou os princípios por primeira vez, e sim os autores o livro.

Para entender o Método Pilates como sistema funcional de treinamento físico, primeiro devemos entender os princípios gerais da metodologia e, resumidamente, podemos dizer o seguinte desses princípios:

PRINCÍPIOS



2

PRINCÍPIOS:



Seguindo também os princípios do manual de formação de professores da empresa Alves Pilates (www.alvespilates.cl ou www.alvespilates.com.br) podemos definir-los de seguinte forma:

3

POWERHOUSE – O CENTRO É A BASE



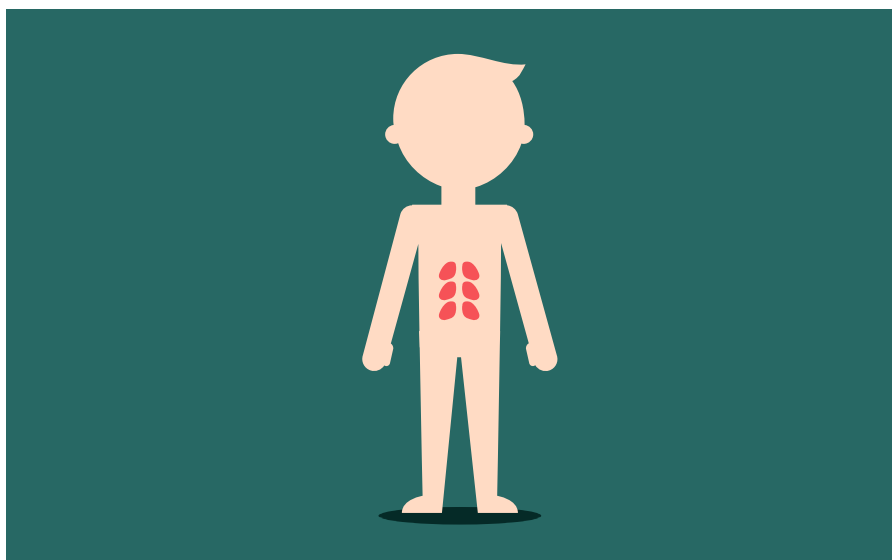
Alves pilates
BY VOLL PILATES GROUP

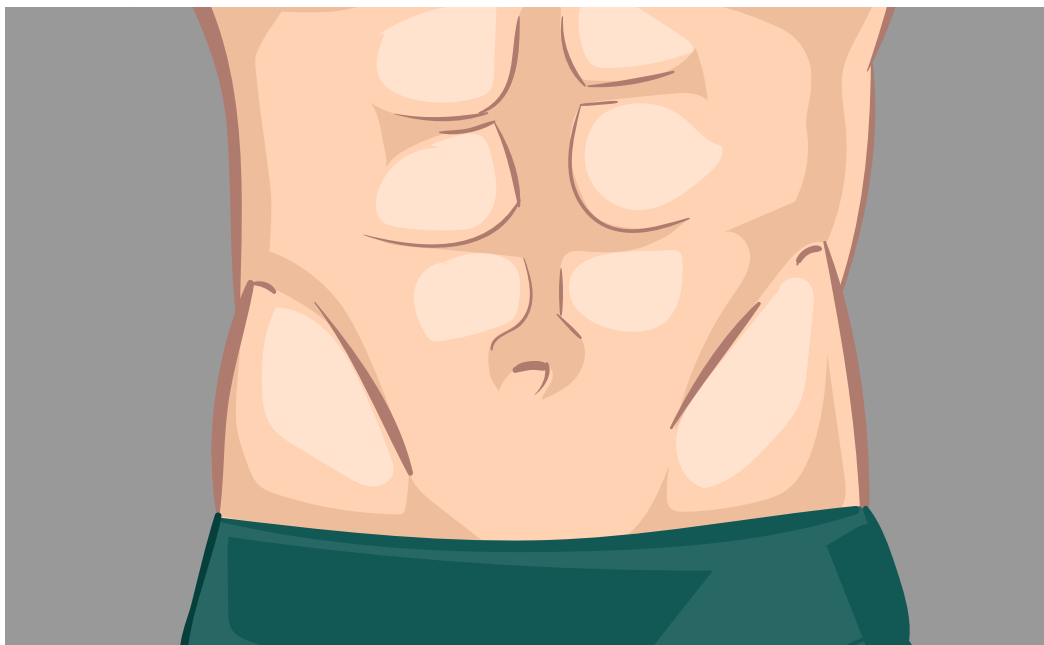
3

POWERHOUSE – O CENTRO É A BASE

É muito importante enfatizar o princípio fundamental do método, Powerhouse; ou seja: traduzindo ao pé da letra é a “casa do poder ou casa da força”.

Tudo aquilo que desejamos executar com maestria, necessita a habilidade de nos conectarmos com o canal primordial da nossa força, nosso ponto de equilíbrio, nosso cerne.





- No método Pilates as posturas exigem que a força se desenvolva a partir do centro do corpo para as extremidades.
- ④ Joseph referia-se sabiamente ao transverso abdominal, músculos lombares, multífidos, assoalho pélvico e diafragma.
- Mas também enfatizava muito o poder da concentração, a mente diretamente direcionada para o movimento que queria realizar, colocando também sua força interna (vontade) na execução do gesto. Isso trouxe à técnica a característica de dominar a mente primeiramente, com o objetivo seguinte e a finalidade de dominar o corpo e fazer com que tudo se manifeste de maneira perfeita. A capacidade de estabelecer o foco naquilo que está fazendo, determina a total eficiência na ação, no gesto.

*“É estar presente, concentrado e não distraído.
É a mente que esculpe o corpo.”*

Joseph H. Pilates

CONCENTRAÇÃO



4

CONCENTRAÇÃO



A concentração é o único meio para chegarmos ao centro de equilíbrio; a mente manda o impulso, o corpo obedece.

O conceito de concentrar-se na ação é totalmente simples, mas é preciso treinar a mente a dar o comando correto. O primeiro estímulo é neural, em seguida os músculos respondem a ele, e assim criam a sucessão e integração dos princípios da metodologia.

“Pilates desenvolve um corpo uniforme, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, vigora a mente, e eleva o espírito. Através do Pilates, você primeiro adquire o controle completo do seu próprio corpo e, depois através da repetição adequada de seus exercícios, você gradual e progressivamente consegue ritmo e coordenação natural em todas suas atividades subconscientes.”

Joseph H. Pilates

CONTROLE



5

CONTROLE

Todos os indivíduos são treináveis; o controle nada mais é que conseguir executar o gesto de maneira ordenada, sem compensações, movendo-se exatamente como a mente está determinando a ação. Para controlar os movimentos no Pilates, creio que a principal maneira seja através da repetição. A prática constante é a forma mais eficiente de alcançar os melhores resultados.



“Quando todos seus músculos estiverem propriamente desenvolvidos, você realizará com rotina seus exercícios com o mínimo de esforço e o máximo de prazer.”

Joseph H. Pilates

FLUIDEZ



6

FLUIDEZ

Os movimentos na prática devem ser plásticos e belos, sem dar impressão de haver alguma dificuldade do indivíduo que está executando. A essa qualidade harmônica denominamos “fluidez”. Torna a prática leve, com aparente facilidade, mas nada mais é do que o corpo funcionando em ordem, de maneira totalmente integrada e equilibrada.



7

"Não interessa o que você faz, e sim, como você faz."

Joseph H. Pilates

PRECISÃO



Alves pilates
BY VOLL PILATES GROUP

7

PRECISÃO

Os movimentos na prática devem ser plásticos e belos, sem dar impressão de haver alguma dificuldade do indivíduo que está executando. A essa qualidade harmônica denominamos “fluidez”. Torna a prática leve, com aparente facilidade, mas nada mais é do que o corpo funcionando em ordem, de maneira totalmente integrada e equilibrada.



*“Os benefícios do Pilates só dependem da execução dos exercícios.
As instruções devem ser seguidas com fidelidade.”*

Joseph H. Pilates

RESPIRAÇÃO



8

RESPIRAÇÃO

A relação da respiração com o movimento demanda uma das maiores sensações de bem-estar proporcionada pelo método. Quando respiramos de maneira correta, promovemos um melhor fluxo sanguíneo, auxiliando o corpo a intencionar a circulação necessária para a parte do corpo que está sendo exigida momentaneamente. Além disso, o processo respiratório é um importante auxiliar no processo de força no ponto oportuno, para a ação que queremos realizar. A pressão torácica causada por estar em apneia (trancar a respiração), não permite mover-se com qualidade na maior parte do tempo. O músculo diafragma é responsável por esvaziar a pressão do ar nos pulmões, na qualidade de dar melhor sustentação ao movimento. Em algumas manobras de força, no treinamento físico em outras disciplinas, usa-se apneia para conferir mais pressão torácica. No método Pilates a respiração auxilia na fluidez dos movimentos e é utilizada de forma estratégica, facilitando de acordo com a exigência do treinamento.



MÉTODO PILATES COMO SISTEMA FUNCIONAL DE TREINAMENTO FÍSICO



9

MÉTODO PILATES COMO SISTEMA FUNCIONAL DE TREINAMENTO FÍSICO

O Método Pilates (Contrologia) consagrou-se através da sequência clássica de exercícios desenvolvidos por Joseph Pilates, fundamentado em nobres princípios: Concentração, Controle, Centro (centro de força – músculos abdominais, região lombar e glúteos), respiração, precisão e fluidez.

f

Na atualidade buscamos alternativas cada vez mais rápidas e eficazes de treinamento físico.

h

A contemporaneidade no Método Pilates caracteriza-se por adaptar e/ou agregar elementos desafiadores às aulas, enriquecendo o repertório motor com variações dos exercícios clássicos, criando infinitas possibilidades de treinamento físico.



Uma das características principais do método é o desenvolvimento da força aliado a flexibilidade, o que propicia um equilíbrio global do corpo e suas funções integradas, uma vez que poupamos energia quando todas as valências físicas trabalham em sinergia.

A vida moderna exige que encontremos alternativas cada vez mais dinâmicas, rápidas e eficazes de treinamento físico, que venham a somar benefícios duradouros, saúde e melhor qualidade de vida.

10

**PORQUE NOSSOS CLIENTES/PACIENTES SENTEM-SE
"MELHORES" AO PRATICAR O MÉTODO PILATES?**



Alves pilates
BY VOLL PILATES GROUP

10

PORQUE NOSSOS CLIENTES/PACIENTES SENTEM-SE "MELHORES" AO PRATICAR O MÉTODO PILATES?

Na realidade o que melhora rapidamente é a funcionalidade do corpo. Quando pensamos no corpo humano, funcionalidade está diretamente ligada a capacidade de nos movimentarmos de forma livre, fluida, precisa e uniforme, com bom rendimento e mínimo esforço para tal.



Funcionalidade é um termo utilizado para descrever as funções básicas do corpo: cabeça, tronco, membros, cadeias musculares e articulações executando movimentos com total qualidade, eficácia e amplitude possíveis.

Um ganho indiscutível nas aulas de Pilates é o equilíbrio postural/ global através do reforço muscular, alinhamento e consciência corporal solicitados nas aulas em período integral. Aplica-se força somente as estruturas devidamente alinhadas. A postura deve ser a prioridade a ser considerada e corrigida a fim de não causar desequilíbrios funcionais. O aluno tem a periodização do aumento das cargas mediante a manutenção correta da postura e não compensação das estruturas adjacentes.



“Quando todos seus músculos estiverem propriamente desenvolvidos, você realizará seus exercícios com o mínimo de esforço e o máximo de prazer.”

Joseph H. Pilates

Sempre é bom lembrar que:

1) O movimento deve primar pela qualidade e nunca pela quantidade ou força aplicada sem eficiência

2) O resultado desse equilíbrio entre força, flexibilidade e mobilidade do corpo é a economia de energia para ações básicas do corpo e maior disposição para atividades diárias, seja comum ou com um fim específico como esportes de rendimento, corrida, dança, entre outros.

Por isso o método Pilates é tão procurado para desenvolver o condicionamento físico global, desde o indivíduo sedentário ao desportista.



Eu devo estar certo. Nunca tomei uma aspirina, nunca perdi um dia em minha vida. O País inteiro, o mundo inteiro deveria fazer meus exercícios. Eles seriam mais felizes."

Joseph H. Pilates

CONSELHOS E DICAS SOBRE A METODOLOGIA



11

CONSELHOS E DICAS SOBRE A METODOLOGIA

Um capítulo à parte está relacionado ao desenvolvimento da força no centro do corpo, responsável direto pela boa manutenção da postura:

- Os músculos abdominais bem reforçados, em equilíbrio com a região lombar e glúteos, auxiliam no suporte da coluna vertebral. No Método Pilates utiliza-se esses grupos musculares durante toda a sessão, através da ativação do “Powerhouse” (centro de força).

- Nas aulas de Pilates o repertório de exercícios é criativo, sempre estimulando o praticante a desafiar os limites do corpo em todos os planos: frontal, sagital e transversal.

- A mobilidade da coluna é muito importante para estabelecer bom suporte e flexibilidade das articulações.



- O método auxilia no alívio de desconfortos eventuais, agudos ou crônicos, dado seu alto grau de benefícios.
- O aluno sente-se revigorado após a prática, visto que a respiração adequada realiza um importante estímulo energético por meio de um melhor fluxo sanguíneo, levando oxigênio por todo o corpo.

Para finalizar queremos deixar um pensamento para todos vocês, leitores.

Joseph Pilates sempre dizia que o método Pilates integrava corpo, mente e espírito e que sua metodologia fazia prevalecer o domínio da mente sobre o corpo.



Com os estudos modernos, realmente podemos dizer que, colocamos o corpo a serviço da mente ao praticar essa metodologia pois “Pilates” facilita os processos de auto percepção e auxilia em sistemas integrativos físico, emocional e espiritual.

“Joseph estava realmente 50 anos adiantado no seu tempo”.

*“A cura está ligada ao tempo e, às vezes,
também às circunstâncias.”*

Hipócrates - “Pai” da Medicina

Alves pilates

BY VOLL PILATES GROUP

Este e-book foi produzido pela Alves Pilates, empresa de formação, capacitação e atualização de profissionais de Pilates na América do Sul.



O que é a Alves Pilates?



É a maior escola de Pilates do Chile, com mais de 300 estudantes formados anualmente nos diversos módulos do método. Possui o apoio de diversas entidades e organizações que incentivam e apoiam a qualidade de vida e a prática do método Pilates.

Veja mais detalhes no site:

www.alvespilates.cl
www.alvespilates.com.br