

O Professor João Daniel Rodrigues é formado em Educação Física há 24 anos (CREF 15848 – G/SP). Possui especialização em “Exercício Físico na Promoção da Saúde” e tem experiência diária na aplicação do Método Pilates junto aos seus alunos e interessados nesse método tão inovador. É diretor técnico do Axial Studio Pilates, localizado em Botucatu (SP). Aqui ele nos conta um pouco da história do Pilates e seus respectivos fundamentos. O texto a seguir foi elaborado a partir dos conhecimentos contidos em livro específico. Confira:

CONHECENDO O MÉTODO PILATES

Resenha realizada a partir do livro:

REYNEKE, Dreas. **Pilates moderno**: a perfeita forma física a seu alcance. São Paulo: Manole, 1. ed. 2008. 224 p.

Joseph Hubertus Pilates, criador do “Método Pilates”, nasceu na Alemanha em 1880 e faleceu em 1967 aos 87 anos de idade. Passou mais de trinta anos estudando o corpo humano, tornando-se um expert em ginástica olímpica e outras atividades físicas. Dedicou grande parte de sua vida pesquisando os efeitos do exercício físico na saúde e condicionamento geral de um indivíduo.

Publicou seus exercícios corretivos como um método de condicionamento no qual um indivíduo, por si só, torna-se capaz de promover o aumento da longevidade e a prevenção de doenças degenerativas (afirmava comprovar sua eficácia nos mínimos detalhes, por experiência própria e longa prática). Também argumentava apaixonadamente a favor do seu sistema de exercícios, cientificamente fundamentado e que disponibilizava livremente para todos.

O século XX mal tinha começado quando Joseph Pilates começou a chamar a atenção para os malefícios do ritmo acelerado da vida moderna e para a necessidade de se desenvolver a mente e o corpo saudável. Ainda na década de 1920, ele já se preocupava com maneiras de combater a estafa física e mental, contrária a lei da natureza e causada por pressões econômicas e políticas, bem como pelo uso de telefones, automóveis, etc. Pilates divulgou seus exercícios como tratamento contra os efeitos do que, hoje, chamamos de estresse.

O que diferencia o pilates de outras formas de exercício é à maneira de execução e especificidade dos exercícios. Em contraste com as repetições muitas vezes mecânicas das aulas em academia e da musculação, os exercícios de pilates exigem concentração e atenção na execução dos movimentos.

A maioria dos métodos de exercícios e esportes carece de um componente essencial: o equilíbrio. Enquanto o treinamento com pesos, por exemplo, enfatiza a força muscular e os exercícios aeróbios desenvolvem a capacidade cardiovascular, os exercícios de pilates são focados em equilibrar as ações de toda estrutura corporal: o esqueleto, as articulações, os músculos e os principais órgãos.

Sua prática promove o equilíbrio entre o corpo, a alma e a mente.