



Pilates!

Você já ouviu falar? Sabe o que é? De onde surgiu e como praticá-lo? Tantas perguntas, e poucas ou quase nenhuma resposta. Algumas pessoas já ouviram falar, outras já leram algo a respeito e muitas não fazem idéia do que se trata e acabam tendo uma visão equivocada sobre o Pilates.

Nas linhas a seguir, você saberá um pouco sobre o criador e seu magnífico método de treinamento que revolucionou, continua e continuará revolucionando corpos e mentes em muitos países pelo mundo todo.

O método foi criado por Joseph H. Pilates que nasceu na Alemanha em 1880. Ele teve uma infância problemática, foi uma criança doente e franzina, e devido a isso dedicou sua vida a estudos e práticas de condicionamentos físicos variados a fim de desenvolver um corpo forte e

saudável. Sendo assim, através de sua ampla experiência criou seu próprio método, o Pilates, como é conhecido hoje mundialmente.

Ele morou na Inglaterra, onde lutou boxe, trabalhou no circo e foi treinador de defesa pessoal de detetives ingleses. Na 1ª Guerra Mundial, foi transferido para uma ilha onde trabalhava como enfermeiro e aplicou seus “exercícios” a outros homens que lá estavam e eram sobreviventes de uma epidemia de gripe que matou milhares de pessoas em outros campos na Inglaterra neste mesmo ano (1918).

Desde então, seu trabalho começou a ser notado pela eficácia do método. De volta à Alemanha (Hamburgo), Pilates aperfeiçoou seu trabalho com o treinamento para a força policial e em 1926, desiludido com o trabalho no exército alemão, emigrou para os Estados Unidos.

No navio para a América conheceu Clara (sua esposa) que deu muita força para o crescimento do seu trabalho (método), e em Nova Iorque, montaram um estúdio de Pilates que funciona até hoje. Lá, seus grandes e primeiros seguidores foram bailarinos, artistas e atletas, e algumas dessas pessoas, que tiveram contato e suporte diretamente dele e de Clara, que prosseguiram com seu trabalho como vem acontecendo até hoje.

Joseph Pilates teve uma vida longa e saudável, com uma forma física surpreendente, pois praticava o que pregava e morreu em 1967 aos 87 anos.

O método Pilates pode ser praticado por qualquer pessoa de qualquer idade e sexo, sendo que os exercícios podem ser executados no solo, com ou sem pequenos acessórios e em equipamentos específicos destinados ao método.

As aulas de Pilates podem ser voltadas para o condicionamento físico, para pós-reabilitação e ainda como prevenção de lesões, de má postura, pré e pós-parto, etc. Depois que você praticar Pilates, seu corpo e sua mente jamais serão os mesmos.

Sandra Tôfoli é formada em Educação Física pela OMEC/UMC, habilitada em Pilates para pós-reabilitação, fitness, Pilates Mat e patologias da coluna.