

Pilates para todos!



Dor nas costas, nos ombros, tensão, stress, má postura, passar grande parte do dia sentado ou em pé, executar algumas tarefas que nos induzem a padrões errôneos de movimento, podem desestruturar nosso corpo de tal maneira que algumas partes de nosso organismo perdem suas funções normais dando origem a patologias, que em alguns casos podem impedir a realização de atividades cotidianas ou recreativas.

Devido à perda de capacidade funcional de algumas articulações existem pessoas que não conseguem executar simples movimentos como sentar, levantar, pentear os cabelos, pegar objetos em locais altos, dar colo a seus filhos, ou até são obrigadas a deixar de praticar seus esportes preferidos. A perda de capacidade funcional na maioria das vezes é decorrente de protusões discais na coluna (hérnias de disco), lesões mal tratadas, síndromes nos ombros, joelhos, tornozelos e quadril, entre outras.

O método Pilates não é uma solução milagrosa para esses problemas, mas pode auxiliar com muita eficácia, revertendo, melhorando ou atenuando os problemas anteriormente citados. Através do Pilates pode-se desenvolver um processo de reorganização corporal que com o passar do tempo permite que as pessoas voltem a executar as tarefas e funções deixadas de lado devido às patologias mencionadas.

Neste método realiza-se um trabalho global para o corpo onde podemos exercitar a musculatura do tronco, braços, pernas, coluna, ombros, quadril em diversas posições: deitado, em pé, sentado, ajoelhado, entre outras. Os exercícios de Pilates são compostos por movimentos articulares e respiratórios cadenciados que trabalham a musculatura profunda que muitas vezes não é recrutada em outros métodos de treinamento, portanto proporcionam uma melhora considerável na postura, diminuem o stress, melhoram a circulação sanguínea e a oxigenação dos tecidos, assim como a flexibilidade, a coordenação motora e a consciência corporal.

Há ênfase no trabalho da musculatura abdominal, denominada power house, que, além de auxiliar na respiração, é utilizada para estabilizar o corpo sendo importante no trabalho de mobilidade articular, principalmente a da coluna vertebral. Os exercícios realizados nas aulas de Pilates conseguem trabalhar efetivamente a musculatura mais profunda (aquela que está diretamente em contato com as estruturas ósseas) melhorando significativamente o equilíbrio muscular, o realinhamento da postura, a concentração, a respiração, o alongamento axial, a integração da cintura escapular e pélvica com o tronco, e a descarga de peso nos membros superiores.

Todas as melhoras acima descritas possibilitam a reorganização corporal que resulta na reeducação dos movimentos. Através desta as pessoas possuidoras de patologias têm obtido benefícios, pois os exercícios do método preservam a integridade das articulações e o praticante aprende a utilizar seu corpo de forma adequada evitando lesões. O indivíduo praticante de Pilates consegue realizar seus movimentos com maior eficiência, qualidade e menor dispêndio de energia. Os resultados obtidos com o método melhoram a auto-estima e estimulam também a energia vital circulante, pois atuam nos meridianos e nos chakras.

“A bioenergética diz que onde a energia flui há vida, onde não há movimento não há fluxo de energia, portanto ocorrerão as doenças”.

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