

Pilates para Crianças

As crianças de hoje vivem em um ambiente acelerado e competitivo. O resultado disso é o estresse, a falta de concentração e a má postura. A prática de carregar mochilas pesadas, a postura relaxada em frente à TV ou ao computador e mesmo a quantidade excessiva de atividades são fatores que contribuem para que as crianças adquiram os chamados "hábitos" e tenham um ritmo de vida muito exigente. Perdem com isso a postura e a saúde das crianças de hoje e dos adultos de amanhã.

A concentração, a respiração, o controle, o alinhamento, a precisão, a fluência, o ritmo, o "centramento" e o compromisso com o corpo todo, elementos fundamentais para a vida das nossas crianças e adolescentes, são a base de todos os exercícios de Pilates.

O método proporciona a cada criança, por meio dos seus princípios e exercícios, a percepção do próprio corpo e do espaço que ele ocupa, além da consequente percepção do espaço que o outro ocupa. Com isso, os pequenos ganham consciência ampla e aprendem a respeitar as possibilidades e os limites próprios e dos outros.

O conteúdo do trabalho precisa ter um sentido para que as crianças o assimilem e o transformem em conhecimento. É preciso estabelecer identidade e conexões entre as aulas de Pilates e o universo no qual as crianças estão inseridas, para que, com base nisso, elas percebam os benefícios da boa postura, da concentração e da respiração correta. Dessa maneira, elas transformam o conceito em atitude e procedimento.

A utilização de alguns acessórios, como bolas, discos de rotação e de equilíbrio, rolos de espuma e meia-lua, entre outros, responde pelo aspecto lúdico do Pilates, que desafia, desperta e estimula as crianças. Os equipamentos também podem ser adaptados para elas, e certos objetos, como caixas de diversos tamanhos ou almofadas, são assistentes muito úteis nas aulas. Os exercícios progredem respeitando o limite de cada criança.

Entre os benefícios para as crianças que praticam o Pilates, estão a organização do sistema locomotor e a melhora da postura, da concentração, do humor, do sono, da circulação sanguínea e energética, da digestão, do tônus e da flexibilidade.

Para que o trabalho seja frutífero e estimulante e para que garanta a excelência do aprendizado e a qualidade na execução dos exercícios, o ideal é praticar o Pilates duas vezes por semana, em sessões de uma hora.

A universalização do Pilates

O sonho de levar o Pilates à população infantil está mais próximo e com ele se fortalece uma crença pessoal antiga, a de que o Pilates é e será uma revolução mundial pacífica.

O objetivo do projeto "Pilates para Crianças", em fase de desenvolvimento e implantação pela Physio Pilates em Salvador, em parceria com a educadora Mayra Nascimento, é atender crianças a partir de oito anos. A ideia central é adaptar às crianças o repertório de exercícios de Pilates, tanto os de solo como os realizados nos equipamentos específicos do método.

Além desses exercícios, foram incluídos movimentos e brincadeiras que já pertencem ao mundo infantil e particular de cada uma das crianças, como cambalhotas, trilhas sobre objetos que desafiam o equilíbrio, jogos com bolas de diversos tamanhos e passos de dança (quando isso faz parte da experiência da criança), sempre fundamentados nos princípios do método.

Num futuro breve, será desenvolvido um novo projeto, formatado para crianças menores. Dessa maneira, com responsabilidade e excelência, ampliamos para o universo infantil os benefícios da prática de Pilates.

Sobre o Autor

MAIS INFORMAÇÕES COM A ASSESSORIA DE IMPRENSA

Meiriele Duarte dos Santos:

+55-11-3585-0140

meiriele@deaimpresa.com.br

www.physiopilates.com

Source: <http://www.artigo1.com>