

## 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 os 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 obrigadas a deixar de praticar seus esportes preferidos. A perda de capacidade funcional na maioria das vezes decorrente de protusões discais na coluna (hérnias de disco), lesões mal tratadas, síndromes nos ombros, joelhos, tornozelos e quadril, entre outras.

O método pilates é uma solução milagrosa para esses problemas, mas pode auxiliar com muita eficácia, revertendo, melhorando ou atenuando os problemas anteriormente citados. Através da 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, o qual permite o exercício da 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, (esta muitas vezes não recrutada em outros métodos de treinamento). Como resultados tem-se uma melhora considerável na postura, diminuição do stress melhora na circulação sanguínea e oxigenação dos tecidos, assim como a flexibilidade, a coordenação motora e a consciência corporal.

A ênfase no trabalho da musculatura abdominal, (denominada power house), auxilia na respiração e é utilizada para estabilizar o corpo, sendo importante no trabalho de mobilidade articular, principalmente 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 integridade da cintura escapular e ligação com o tronco e a descarga de peso nos membros inferiores e 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 há movimento a energia flui e há vida! Então convido todos a se exercitar e a constatar que depois que você praticar Pilates seu corpo e sua mente jamais serão os mesmos.”

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

Professora de Pilates pela Physio Pilates- Polestar Education

## Sobre o Autor

MAIS INFORMAÇÕES COM D&A ASSESSORIA DE IMPRENSA

Meiriele Duarte dos Santos:  
+55-11-3585-0140  
meiriele@deaimprensa.com.br  
www.physiopilates.com

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