

Gravata de Lado, PÃ©s DescalÃ§os e Mente Livre

Se a sua agenda pessoal estÃ¡ tomada por reuniÃµes, o horÃ¡rio de almoÃ§o equivale ao tempo de comer um sanduÃ­che e diversÃ£o e relaxamento sÃ£o palavras de um passado distante, esse pode ser o caminho certo para graves problemas fÃ­sicos e psicolÃ³gicos causados pelo estresse de uma rotina de trabalho intensa. Uma pesquisa realizada pelo setor de psicologia do HCor – Hospital do CoraÃ§Ã£o, em SÃ£o Paulo – com 441 executivos que passam pelo check-up clÃnico do hospital, mostrou que 59% dos pacientes com alto Ãndice de estresse possuem entre 20 e 30 anos, enquanto 45% estÃ£o na faixa de 30 a 40 anos. Com a pressÃ£o sofrida pela crise financeira que assombra a todos os cargos de uma empresa, esses nÃumeros tendem a aumentar, justamente na hora em que Ã© preciso lucidez e cabeÃ§a fresca para decisÃµes decisivas e assertivas. A prÃ¡tica de Pilates pode ser uma vÃlvula de escape perfeita para executivos que lidam diariamente com questÃµes que requerem disciplina, paciÃªncia, planejamento estratÃ©gico e logÃstico, lideranÃ§a e muito mais. A prÃ¡tica do mÃtodo de pilates faz com que o aluno tenha maior consciÃªncia mental e corporal, e ensina como atingir a concentraÃ§Ã£o, controle, auto-confianÃ§a e tantos outros objetivos fundamentais para estes profissionais, por meio de princÃpios de movimento como por exemplo, a respiraÃ§Ã£o correta. O Pilates tambÃm estimula o sistema circulatÃrio, aumenta a atividade da corrente sanguÃnea e libera endorfina, a substÃncia responsÃvel pela sensaÃ§Ã£o de prazer e bem-estar. Os exercÃcios de Pilates relaxam os mÃsculos duros e tensos que, geralmente, acompanham o estresse. “Eacute; muito comum, em poucas aulas de pilates, alunos comentarem que estÃ£o dormindo bem, que o intestino e a circulaÃ§Ã£o estÃ£o funcionando melhor e que atÃ© os amigos passaram a comentar que estÃ£o diferentes, mais bem dispostos”, explica Alice Becker, presidente da Physio Pilates EducaÃ§Ã£o e precursora do mÃtodo de pilates no Brasil. Se praticados com freqÃuÃªncia, em geral as pessoas fazem duas vezes por semana, os efeitos dos exercÃcios de pilates sÃ£o notados rapidamente. O bem-estar jÃ se sente nas primeiras aulas de pilates, na forma de maior disposiÃ§Ã£o, conforto com o corpo e firmeza muscular. Os exercÃcios focados na integraÃ§Ã£o de todo o corpo com movimentos partindo do abdÃmen, deixam o corpo mais ereto com melhora da postura, alÃm da tÃsonhada barriguinha enxuta. Fit Pilates Para as pessoas que sentem dificuldade em diminuir o ritmo acelerado de uma hora para a outra, a Physio Pilates oferece o mÃtodo Fit Pilates, conciliando o mÃtodo Pilates ao ritmo do fitness, com exercÃcios mais dinÃmicos, praticados por grupos de atÃ 10 pessoas. A modalidade Fit Pilates nÃo permite que seja criada a famosa rotina e os alunos sentem-se progressivamente motivados com a imensa variedade de exercÃcios de pilates e poucas repetiÃ§Ãµes, diferente do que se pratica na ginÃstica tradicional. A fidelidade dos alunos Ã uma das marcas da modalidade Fit Pilates, pois alÃm dos benefÃcios fÃsicos, o Fit Pilates contribui para a auto-estima dos praticantes e tambÃm para a melhora da qualidade de vida. Pilates para viagem A falta de tempo para freqÃuentar uma academia faz com que muitas pessoas simplesmente abandonem a idÃ©ia de se exercitar. Para atender quem vive na correria, a Physio Pilates desenvolveu exercÃcios de Pilates para viagem, utilizando a faixa elÃstica, tÃcnica que pode ser realizada no chÃo da prÃpria sala, ou de um quarto de hotel, para quem vive em viagens de trabalho. Eacute; possÃvel executar os exercÃcios de pilates em vÃrias posiÃ§Ãµes: em pÃe, deitado, sentado, ajoelhado e sobre quatro apoios, de modo a trabalhar todos os grupos musculares, desenvolvendo consciÃªncia corporal, forÃ§a e flexibilidade. Para a escolha correta da sÃrie de exercÃcios, Alice Becker adverte que Ã© fundamental procurar um profissional de pilates bem treinado para que ele monte um programa personalizado.

Sobre o Autor

Normal 0 false false false EN-US X-NONE X-NONE MicrosoftInternetExplorer4

Mais informaÃ§Ãµes com d&a assessoria de imprensa Meiriele Duarte dos Santos:

+55-11-3585-0140 meiriele@deaimpresa.com.br www.physiopilates.com Physio Pilates Ã a pioneira no Pilates no Brasil, oferece equipamentos e formaÃ§Ã£o em pilates.

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