

Sumário

Prefácio	11
<i>Bergson Queiroz</i>	
Bem-vindos aos <i>Desafios do corpo Pilates</i>	13
O homem, o método, o movimento	19
O homem	19
O método	20
O movimento	22
Você novo em folha	27
Seu corpo surpreendente: manual do proprietário	28
Espelho, espelho meu	29
As muitas vantagens da postura perfeita	31
As muitas vantagens de respirar melhor	31
A todo-poderosa casa de força	33
Entrando em contato com a todo-poderosa casa de força	33
Aplicando os princípios do Pilates a situações especiais	35
Princípios relativos a dores no pescoço e nos ombros	36
Princípios relativos a dores lombares	37
Princípios relativos à dor nos joelhos	38
Princípios relativos a um sistema preguiçoso	39
Princípios relativos à redução do estresse	40

O Circuito Pilates-Cardioconsciência	42
Na academia	46
Esteiras	48
Equipamentos elípticos	52
Bicicletas ergométricas	56
Equipamentos de <i>step</i>	60
Equipamentos de remo	64
Em casa	68
Pesos livres	70
Faixas elásticas	78
Pular corda	86
Polichinelos	90
Trabalho no solo	94
Os dez desafiadores	98
Adicionar abdominais	122
Afinar a região inferior do corpo	136
Aperfeiçoar a postura	150
Descobrir a flexibilidade	166
O Trabalho Invisível	182
Ficar em pé	184
Sentar	190
Carregar	196
Elevar	202
Desafios envolvendo as tarefas diárias	208
Pilates para aficionados dos esportes	212
Golfe	214
Tênis	218
Esqui de descida	222
Snowboarding	226

Prefácio

Joseph Pilates (1880-1967) foi um homem visionário, criador de um método de trabalho corporal que ele próprio considerava muitas décadas à frente do seu tempo, para o qual previa uma divulgação universal. Hoje podemos constatar que estava correto. O método Pilates está presente no Brasil em muitos lugares, como centros de condicionamento físico e de ginásticas posturais, escolas de dança, consultórios terapêuticos e centros científicos de pesquisa universitária.

A pesquisa científica baseada no método Pilates pode ser também encontrada em locais tão diversos como Canadá, Turquia e Hong Kong. O fato de o método criado por Joseph Pilates poder se combinar, se transformar e se atualizar em contato com as variadas técnicas corporais e com a pesquisa científica atual testemunha a importância e a vitalidade do seu ensinamento.

Brooke Siler, que já nos mostrou no seu livro *O corpo Pilates* a visão tradicional do método, na parte de exercícios originalmente feitos no solo, executados sem o auxílio de equipamentos, agora amplia os horizontes e revela novos caminhos e desafios. A autora apresenta tanto exercícios de tradição – criados por Joseph Pilates para que fossem praticados com os equipamentos de sua invenção, sendo posteriormente traduzidos por ele próprio e por seus discípulos diretos em exercícios no solo – como também aqueles derivados da sua experiência como instrutora de Pilates em contato com as atuais práticas de condicionamento físico.

Aspectos fundamentais do Pilates, como o controle do “centro de força”, localizado no tronco, e o exercício feito com a prática simultânea do fortalecimento e do alongamento, são combinados por Brooke Siler com o trabalho aeróbico e rotinas de treinamento físico baseadas no “treinamento intervalado”, potencializando os resultados tanto do método Pilates como do condicionamento físico rotineiramente praticado em academias.

É importante lembrar que novas combinações de exercícios e métodos de trabalho corporal podem trazer grandes benefícios e renovar nossa saúde física, mas também nos proporcionam novos desafios, que são enfrentados com maior sucesso quando contamos com o auxílio e a supervisão de especialistas da interface entre saúde e exercícios de condicionamento físico.

Bergson Queiroz

*Certificado no método Pilates (The Pilates Guild, Nova York),
fisioterapeuta e mestrando em Ciências da Reabilitação pela
Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP)*

Bem-vindos aos Desafios do Corpo Pilates!

Como muitos sabem, o Pilates é um desses maravilhosos fenômenos que surgiram nestes últimos anos, na consciência coletiva, como uma “nova tendência”. Poucas pessoas se dão conta, no entanto, de que o Pilates traz consigo quase cem anos de história.

Criado por Joseph H. Pilates para fortalecer seu corpo frágil e doentio, o método foi posteriormente adaptado de modo a incluir equipamentos específicos que pudessem ajudar pessoas incapazes de suportar seu próprio peso corporal. Foi introduzido em Nova York nos anos 1920 como o segredo por trás do alongamento, fortalecimento e reabilitação de bailarinos, acrobatas, artistas, e então desapareceu por algumas décadas, permanecendo conhecido apenas por uma pequena população interessada em condicionamento físico. Hoje, esse grupo inclui indivíduos que buscam aumentar seus músculos e torná-los mais fortes e maleáveis, estimulados pela mídia, ou pessoas acometidas por alguma deficiência.

Sofisticado ou simplificado, no cerne do movimento Pilates da atualidade ainda bate o coração do Pilates de outrora. Concebido para utilizar a arte e a ciência do controle muscular – o que Joseph Pilates denominava de *Contrologia* – com a finalidade de ajudar na obtenção de um corpo com uma boa aparência, que permita que a pessoa se sinta bem e que se sustente por toda uma vida, o Pilates não tem idade, cor ou sexo; uma vez incorporado ao seu subconsciente, reúne o prazer do movimento à eficiência do trabalho corporal mais desafiador.

Estes exercícios, quando corretamente executados e dominados, a ponto de passarem a fazer parte das reações inconscientes, transmitirão graça e equilíbrio às atividades rotineiras. Os exercícios de Contrologia

constroem um corpo forte e uma mente saudável, capazes de realizar as tarefas do dia a dia com facilidade e perfeição. Também garantem grande reserva de energia para esportes, atividades recreativas e situações de emergência. (*Return to life through contrology*, Joseph H. Pilates e William John Miller. Nova York: J.J. Augustin, 1945, p. 14.)

Muitos de vocês podem ser velhos amigos, leitores de *O corpo Pilates*; outros, espero, são novos amigos, que abriram este livro na expectativa de aumentar sua consciência corporal e seu potencial físico. Finalmente, que sejam bem-vindos os leitores que ainda não estão em forma ou que estiveram um dia e agora, de alguma maneira, misteriosamente, sentem-se como se estivessem vivendo no corpo de outra pessoa; eu sei bem o que isso quer dizer. Enquanto escrevia este livro, tive um bebê e de repente me senti na pele de meus alunos. Assim, ao escrever e reescrever, ler e reler a filosofia deste texto, também vivenciava novamente esse trabalho partindo do solo.

Comecei a escrever *Desafios do corpo Pilates* antes de engravidar. Por quê? Porque observei uma tendência alarmante. Todo dia recebia clientes que realizavam um bom trabalho e, então, deixavam de lado a postura básica e o alinhamento obtidos antes mesmo de chegarem à calçada. Comecei a pesquisar e encontrei um problema duplo: os clientes limitavam-se ao trabalho realizado nas sessões e não aplicavam o que aprendiam no estúdio ao se levantarem do chão. Ao se levantarem do chão? Sim, porque o Pilates é mais do que os exercícios realizados no estúdio. Trata-se de responsabilidade pessoal, cuidado pessoal ativo, sentir-se bem ao movimentar-se no dia a dia e ao longo da vida. Mais do que uma série de movimentos, trata-se de uma filosofia e um estado mental. Se seu cérebro não estiver ativo, empenhado, trabalhando, independentemente de quão boa for a aparência, você nunca se sentirá tão bem quanto possível. Sem uma mente consciente, seu corpo é como uma peça de um equipamento sem manual de instruções. Utilizável, mas frequentemente um mistério.

Como dizia, entendi essa sensação de mistério! Depois de ter meu bebê, descobri que, apesar de ter estado fisicamente em forma, meu corpo tornou-se um mistério. Apesar de intelectualmente saber a partir de onde deveria me erguer e quais músculos empregar, as linhas de comunicação entre meu cérebro e meu corpo pareciam ter sido desconectadas. Precisava ler novamente o manual de instruções. Assim, *Desafios do corpo Pilates* tornou-se esse manual. Este texto o convida a dar uma olhada para valer em seu corpo, indo além das apa-

rências. Você consegue determinar por que atingiu o ponto máximo em seu trabalho corporal? Por que sempre acaba com dor no joelho? Por que sente seu pescoço tenso no fim do dia?

Meu objetivo é que você continue a se mover, se divertir e ser eficiente enquanto faz o que tem de ser feito. Como mãe, aprendi algo: tempo é essencial; é preciso obter mais em menos tempo. *Desafios do corpo Pilates* está repleto de novas rotinas e formas de levar o que você aprendeu no estúdio para o mundo exterior. O Circuito Pilates-Cardioconsciência é para a academia; o Trabalho Invisível e o Pilates, para aqueles voltados ao esporte.

As pessoas necessitam que o seu programa de condicionamento físico ofereça três coisas:

- força;
- flexibilidade;
- condicionamento cardiovascular.

O Pilates proporciona os três! No entanto, frequentemente é encarado como um sistema específico para bailarinos, para quem precisa de reabilitação ou quer meditar.

Escrevi *Desafios do corpo Pilates* para provar que isso não é verdade e mudar a percepção de que o Pilates se limita a uma área exterior ao cotidiano ou ao trabalho corporal diário. Como muitos de vocês, tenho múltiplas tarefas no dia a dia, e quando me sinto pronta para desenvolver um trabalho corporal, este não pode ser tão complicado a ponto de me desanimar, tão aborrecido a ponto de não me desafiar ou tão ineficaz a ponto de desperdiçar meu tempo. Com esses princípios em mente, reuni os blocos que compõem este livro de modo que possam ser organizados e reestruturados de acordo com a forma que melhor se adaptar às suas necessidades.

Com os princípios aqui descritos, aqueles que estiverem apenas começando encontrarão um trabalho seguro, desafiador e eficiente; aqueles que se sentem aborrecidos com sua rotina poderão aplicar uma nova energia e novos propósitos à antiga prática. Desafios intervalados foram incluídos para aprimorar o trabalho cardiovascular, ajudando a queimar mais calorias e dissolver gordura.

Vou ensiná-lo a utilizar os princípios do Pilates na academia, para transformar uma antiga rotina de trabalho por meio da utilização mais *eficiente* do tempo, queimando gordura e aumentando a massa muscular. Chega de passar horas nos mesmos aparelhos, fazendo sempre os mesmos exercícios.

Como uma viciada em ginástica assumida, fui levada a criar o Circuito Pilates-Cardioconsciência. De posse das informações contidas em *Desafios do corpo Pilates*, você estará apto a completar um Circuito Pilates-Consciente na academia, utilizando uma variedade de equipamentos para queimar mais calorias em menos tempo. Terminado o circuito, você pode conseguir praticar o Pilates no solo por mais dez ou vinte minutos, enquanto seu coração ainda estiver na faixa de batimentos adequada. Rápido, divertido e muito desafiador, o Circuito Pilates-Cardioconsciência é um trabalho consciente que o envolve mental e fisicamente.

Para os aficionados do Pilates no solo, este livro é ideal pois está cheio de novos movimentos com metáforas visuais e verbais, dicas para progredir ou modificar o trabalho de solo e quatro fantásticos programas corporais específicos. Juntando abdominais, alongamento corporal, postura perfeita e flexibilidade temos um programa que alia a diversão aos desafios necessários para atingir seus principais objetivos, proporcionando, ao mesmo tempo, um trabalho corporal completo.

Atletas e adeptos do esporte ganharão mais perspicácia em sua prática esportiva com base nas informações contidas no capítulo sobre esportes. Neste, tomei princípios do método Pilates e os apliquei a quatro esportes muito apreciados: tênis, golfe, esqui e *snowboarding*. Ao incorporar essas informações você dará maior consistência e eficiência à sua prática esportiva. Todo grande atleta deve combinar arte e técnica, forma e função. O Pilates está impregnado da arte e ciência do movimento corporal, assim como de sua fisiologia, e algumas importantes dicas visuais ou de posicionamento podem fazer a diferença entre o bom e o ótimo. Seja qual for o esporte de sua escolha, as linhas gerais desse capítulo podem ser úteis.

Mas e quanto aos dias nos quais não é possível ir à academia, à quadra ou à pista? Em *Desafios do corpo Pilates*, o meu Trabalho Invisível servirá para mantê-lo equilibrado e tonificado ao longo do dia utilizando simples movimentos Pilates-conscientes que podem ser realizados em qualquer lugar. Seja com uma bolsa ou um peso, uma criança ou um equipamento da academia, o Trabalho Invisível o ensinará a usar o mundo ao redor como uma ferramenta para melhorar sua forma física.

O Trabalho Invisível o ajudará a incorporar princípios básicos do Pilates nas atividades da vida diária, fazendo do mundo sua academia. Antes do nascimento do meu filho, tinha a pretensão de que recuperaria minha forma com pequeno ou nenhum esforço. Minha prática em relação ao Pilates me serviu incrivelmente bem ao longo de toda a gravidez, e não havia razão alguma para



duvidar de uma recuperação miraculosa. Que duro despertar tive ao descobrir que meu corpo tinha um plano diferente. Sou grata por ter tido a chance de escrever *Desafios do corpo Pilates* durante esse período. Todos os movimentos e atividades em minha vida diária tornaram-se uma nova oportunidade para reconquistar minha força e o controle sobre meu corpo. Embora às vezes parecessem pequenos passos, ajudaram muito.

O Trabalho Invisível requer que se aprenda a aplicar os fundamentos do Pilates nas situações da vida real, desde tirar o lixo até realizar uma boa partida. Qual será o resultado desse aprendizado? A capacidade de trabalhar naturalmente o corpo ao longo do dia em vez de realizar uma ou duas horas de trabalho ineficiente na academia, dia sim, dia não. Tornar-se observador, treinar o

corpo de dentro para fora, começar a confiar nos músculos mais profundos ao sentar e ficar em pé e caminhar adequadamente são itens que não só significam carregar e erguer, mas também correr, patinar, nadar... Todas as suas atividades preferidas começam a fluir de maneira fácil e eficiente. Uma das formas que tenho de saber que o trabalho que desenvolvo com os clientes está compensando se baseia nas observações feitas, sobre como come-



çaram a sentar, ficar em pé ou correr de forma diferente, com consciência, e quanto isso faz que se sintam melhor ao longo do dia. Esse fato indica que começaram a se dar conta de que condicionamento físico não é simplesmente mais um acessório para o trabalho corporal – o condicionamento tornou-se uma necessidade primordial, uma forma de ser ao movimentar-se no mundo. No que isso se traduz? Quilos indo embora. Por quê? Porque incorporar esses princípios nas atividades cotidianas significa trabalhar o corpo constantemente de forma inteligente. Trabalho constante exige mais músculos. Adquirir mais músculos leva à queima de mais calorias. Tudo isso eleva seu metabolismo e o torna mais tonificado e bem torneado.

Algo que descobri ser muito útil nesse processo é a utilização das *metaformas*: imagens visuais, ou metáforas, que o lembrarão de sua melhor forma corporal. Por essa razão o livro está cheio de sugestões de visualização que farão de seu cérebro seu melhor treinador. Pense em seu cérebro como um músculo, o mais forte que você possui.

Também incluí desafios em cada capítulo para ajudar a manter cérebro e corpo envolvidos à medida que você for progredindo. Alguns conseguirão superá-los imediatamente, outros logo chegarão lá – o desafio é sempre diferente, depende de cada um.

Desafios do corpo Pilates elimina a necessidade de desculpar-se porque sua forma física não está como você gostaria. Queima etapas para o iniciante e propõe desafios para o praticante. Não é aborrecedor porque sua concepção multifacetada pretende misturar e combinar exercícios para todas as situações. Este livro o ajudará a tornar seu trabalho corporal eficiente, interessante e inovador, eventualmente produzindo o efeito desejado.

Vamos lá?

O homem, o método, o movimento

O homem

Antes de começarmos, gostaria de dizer algumas palavras sobre o homem Joseph Pilates, que tanto fez para influenciar a vida de tanta gente.

Joseph H. Pilates nasceu na Alemanha em 1880. Criança doentia, teve asma, febre reumática e raquitismo. Seu pai era ginasta e a mãe naturopata, o que permitiu que seu destino não fosse a doença. Começou estudando anatomia, nos livros e na vida – passava horas escondido na mata para observar o movimento dos animais. Também estudou ioga e meditação zen. Com cerca de 14 anos, havia desenvolvido seu físico a tal ponto que servia de modelo para desenhos de anatomia. Prosseguiu nesse caminho até tornar-se ginasta e boxeador.

Durante a Primeira Guerra Mundial, foi detido na Inglaterra. Enquanto trabalhava como atendente em um hospital, observou que os pacientes se recuperavam mais rapidamente quando realizavam exercícios. Como muitos estavam bastante fracos, inventou uma série de exercícios auxiliados pelas molas das camas. Essa é a origem de um de seus equipamentos mais famosos, o *cadillac*. Com o tempo, chegou a uma série de quinhentos exercícios. Denominou-a “Contrologia” e definiu-a como a “coordenação completa do corpo, mente e espírito”. Os exercícios focalizam o desenvolvimento da porção central, estabilizando músculos do abdome, ou a “casa de força”, o que libera o resto do corpo e proporciona maior flexibilidade e mobilidade – assegurando que tudo funcione da melhor maneira.

