

# Pilates para bailarinos

Na coluna anterior, estávamos falando do trabalho dos músculos abdominais e sua importância para os bailarinos, falamos também da importância do encaixe da bacia para se obter um bom “en dehors”.

Vamos agora explicar isto.

A principal musculatura responsável pelo “en dehors”, esta localizada profundamente nos quadris, abaixo dos glúteos, ligando a cabeça do fêmur às bordas do sacro e parte interna da bacia, mantendo íntima ligação com o conjunto de músculos do Assoalho Pélvico (musculatura que forra o fundo da bacia), esta musculatura do Assoalho Pélvico, ou períneo, por sua vez, tem como uma ação secundária, a verticalização do Sacro. Portanto, para a musculatura do “en dehors” exercer sua função com eficiência, precisa que o sacro esteja estabilizado e ligeiramente verticalizado pela musculatura do Assoalho Pélvico e de uma bacia e coluna lombar estabilizados pelos abdominais, podemos concluir então, que para um trabalho eficiente do “en dehors”, deverá haver uma sincronia entre estes grupos musculares, e é aí que se encaixa perfeitamente o trabalho do Pilates; fornecendo exatamente este treinamento muscular. Através do treino de ativação dos abdominais, em especial o músculo Transverso, em conjunto com o Assoalho Pélvico, o bailarino obtém uma estabilização da bacia, isto vai permitir que as pernas rodem em “en dehors”, sem desencaixar e de modo mais eficaz, e esta mesma estabilização da bacia pelos abdominais junto com o Assoalho Pélvico dará a sensação de maior leveza nas pernas nos développés. Este trabalho dos abdominais, é um trabalho complementar as aulas de Ballet, que traz muitos benefícios, especialmente porque diminui a necessidade do bailarino ficar contraindo os glúteos para se manter encaixado, os glúteos são músculos estabilizadores da bacia, e portanto, se ficarem contraídos para manter o encaixe, vão prender as pernas.

Abordando outra característica do Pilates, que é muito útil aos bailarinos, temos o trabalho com molas, talvez seja esta a característica mais conhecida do método. O trabalho com molas permite o ganho de força sem tanto estímulo ao desenvolvimento da massa muscular. Uma característica bem pronunciada deste trabalho, é a maior solicitação das fibras musculares à medida que vamos esticando a mola, porque quanto mais esticamos a mola maior será sua resistência, caracterizando um trabalho muscular que chamamos de Contração Concêntrica, e ao retornar o movimento, a mola fará uma força de retorno, implicando em um esforço muscular de controle para que a mola não volte subitamente, exercendo pelo praticante um outro tipo de contração, a contração Excêntrica, que desenvolve significativamente a força sem tanto desenvolvimento da massa muscular. Constatamos então um duplo trabalho muscular. Esta dupla contração, quando aplicado com exercícios nas extremidades de braços ou pernas, gera uma co-contração dos músculos do tórax, chamada de contração Isométrica, é a contração muscular que não gera movimento, mas estabiliza o segmento, para que ocorra o movimento com precisão, que no caso

do Pilates, é dada grande importância a contração Isométrica dos abdominais como estabilizadores da bacia coordenados com a respiração.

A título de curiosidade, o Pilates foi descoberto como um aliado a preparação física aos bailarinos, na década de 40, principalmente entre os bailarinos das Cias. Ruth St. Denis, Ted Shawn, Martha Graham, George Balanchine e Jerome Robbins.

Sobre o autor: José Luiz Bastos Melo é bailarino, Fisioterapeuta Especialista em Dança e Consciência Corporal, professor da Pós-Graduação em Dança da UGF, Consultor da Só Dança e Dance Klass.

[jlbmelo@hotmail.com](mailto:jlbmelo@hotmail.com)