



ANIMA

ESPAÇO TERAPÊUTICO

* Quem foi Joseph Pilates?



Joseph Pilates nasceu na Alemanha em 1880 e morreu em 1967, quando criança sofria de asma e febre reumática, buscando na atividade física uma solução para vencer seus problemas.

Durante a Primeira Guerra Mundial foi mandado para Inglaterra como enfermeiro. Nesse período inspirou-se a desenvolver um método para ajudar seus pacientes com problemas físicos obtendo ótimos resultados, conseguiu deixar pacientes estáveis e apesar de seus ferimentos eles foram capazes de se movimentar graças a firmeza de seus músculos.

Quando decidiu migrar para Nova York, em 1926, já tinha seu método estruturado, começou então a desenvolver equipamentos específicos com o uso de molas, fundando seu 1º estúdio de Pilates.

Em 1967, Joseph Pilates morreu aos 87 anos em decorrência a um incêndio em seu estúdio.

* O Método



O Método Pilates é um meio eficiente para despertar o prazer ao hábito do exercício físico, pois dispõe de uma pedagogia para atingir sensações interna do corpo provocando uma mudança na qualidade de vida proporcionando condutas de prevenção de lesões. O método combina princípios do controle, concentração, relaxamento e flexibilidade ao mesmo tempo em que interagem com a força o desenvolvimento do tônus e o movimento.



* Os Exercícios

São mais de 500 exercícios utilizando aparelhos com molas e movimentos fluídos e lentos a fim de evitar estresse articular, movimentos destinados a mexer com a musculatura de diversas maneiras possíveis fortalecendo músculos fracos e alongando os músculos que estão encurtados e aumentando assim a mobilidade das articulações. Os exercícios são realizados com total concentração, consciência e controle do corpo e dos movimentos.



* Quem pode fazer Pilates?

Por se tratar de uma atividade individualizada com programa de exercício progressivos e prazerosos supervisionado por um instrutor, a aula pode ser direcionada para as necessidades individuais do aluno, podendo ele ser desde o sedentário, idoso, gestante ou pacientes em fase de reabilitação; pode também ser recomendado como condicionamento ou prevenção de lesões para todos os indivíduos.

* Benefícios



Estimula a circulação, melhora o condicionamento físico geral, a flexibilidade, a amplitude de movimento, fortalecimento muscular e o alinhamento postural . Além disso, promove melhora na consciência corporal e melhora da coordenação motora.

Todos esses benefícios citados ajudam a prevenir e reduzir riscos de uma futura lesão proporcionando inclusive alívio de dores crônicas. Ele fortalece, alonga, e equilibra toda a musculatura que envolve a coluna vertebral, alinhando e descomprimindo tensões na mesma, ajudando também a aliviar pinçamentos e compressões de discos.



Neste trabalho, recrutamos uma estabilização de cinturas pélvica e escapular além da coluna, só assim poderemos realizar corretamente os exercícios obtendo todos os benefícios oferecidos pelo método .

"Vocês se sentirão melhores em 10 aulas, parecerão melhores em 20 aulas e terão corpos novos em 30 aulas" (Joseph Pilates)