

# Sumário

Origens e evolução do método .....	13
O que é Pilates? .....	17
Filosofias em que se baseia o método Pilates de condicionamento físico .....	23
Os princípios do trabalho no solo .....	31
Elementos-chave para dominar os exercícios de solo.....	35
Dúvidas freqüentes .....	41
Os exercícios de solo.....	49
<i>O início – Exercícios básicos de solo modificados</i> .....	51
<i>Pilates no solo – Programa completo</i> .....	66
<i>Exercícios avançados extras</i> .....	161
<i>Série de braços na posição em pé</i> .....	175
<i>A parede (desaquecimento)</i> .....	186
Glossário.....	191
Pequeno guia de nomes dos exercícios .....	193



# Origens e evolução do método

Joseph H. Pilates (1880–1967) criou um método de atividade física que combina arte e ciência e visa promover o desenvolvimento equilibrado de mente e corpo. Os princípios de seu método estão enraizados nas filosofias e técnicas de movimento orientais, como a ioga e as artes marciais, e nas filosofias e métodos de educação corporal ocidentais, em que podemos rastrear a presença da ginástica médica de P. H. Ling, o fisiculturismo de Eugen Sandow e a pedagogia da dança de Rudolph Laban.

O método em questão, originalmente denominado “contrologia” por seu criador, mas hoje conhecido por seu sobrenome – “Pilates” –, distingue-se por trabalhar de forma intensa a musculatura abdominal – a “casa de força” – enquanto procura fortalecer e alongar as outras partes do corpo por meio de exercícios de baixo impacto e com poucas repetições.

Pilates acreditava que o objetivo de uma pessoa saudável era ter uma mente forte e com ela obter o controle total do próprio corpo. Para isso criou mais de quinhentos exercícios, caracterizados por alongar e fortalecer global e simultaneamente a musculatura, que podem ser feitos no solo, sobre um colchonete (os *mat exercises*), utilizando a resistência do próprio corpo, ou realizados em aparelhos de sua invenção, dotados de molas e polias para prover resistência.

Homem de permanente capacidade inventiva, Pilates estava sempre pensando em novos exercícios e equipamentos. No entanto, parte do que é conhecido hoje como método Pilates provém de sua esposa, Clara Pilates. Enfermeira profissional, ela foi aperfeiçoando, ao longo do tempo, os conceitos e exercícios idealizados pelo marido, de maneira a beneficiar efetivamente os clientes com lesões físicas ou em condições de saúde mais precária.

Pilates, que começara a desenvolver seus ensinamentos na Alemanha do começo do século XX, sempre acreditou que eles atingiriam as massas e seriam adotados no mundo todo. Inicialmente, porém, a partir da década de 1930, seu método foi reconhecido apenas por dançarinos e atores americanos. Somente por volta de 1990 – mais de meio século depois – esses ensinamentos se difundiram como prática entre os profissionais de saúde da área de reabilitação. Progressivamente, o método atingiu as pessoas que procuravam melhor qualidade de vida por meio da prática de exercícios físicos; hoje, é praticado por milhões de indivíduos, tornando realidade o desejo-profecia de seu criador.

Assim, boa parte dos primeiros seguidores do método Pilates, que veio a ensinar, difundir e formar novos professores, pertencia à comunidade da dança e havia procurado Joseph Pilates para a reabilitação de lesões vinculadas à profissão. Percebendo que a prática dos exercícios lhes garantia não só melhor saúde física, como também melhor desempenho técnico em dança, estabeleciam contato prolongado e entusiasmado com o método. Na primeira geração dos divulgadores do Pilates encontramos Eve Gentry, Carola Trier, Bruce King, Romana Kryzanowska, Ron Fletcher, Mary Bowen, Kathy Grant e Lolita San Miguel. Com exceção de Mary Bowen, que foi inicialmente atriz e depois se tornou psicoterapeuta junguiana e professora de Pilates, todos trabalhavam com dança.

O contato com essa comunidade possibilitou o intercâmbio entre a dança e o trabalho de Pilates. Diversos elementos da dança clássica e moderna contribuíram para a formatação do que viria a ser o método Pilates, da mesma forma que elementos deste influenciaram as técnicas de dança moderna, como as de Martha Graham e de Hanya Holm. A bailarina Allegra Kent inspirou-se em alguns dos exercícios do *mat* para criar uma seqüência de dança que George Balanchine incorporou em sua coreografia *Seven deadly sins* (Os sete pecados capitais).

Os discípulos diretos do mestre anteriormente mencionados assumiram a missão de manter a técnica pura, mas muitas vezes divergiram sobre o que seria “autêntico” e quanto se poderia interpretar e expandir com base no método Pilates. É importante lembrar que a tradição oral dos que praticam o método há varias décadas, na cidade de Nova York e em outros centros americanos, indica que o próprio Pilates modificava seus exercícios de um dia para o outro, de pessoa para pessoa, gerando concepções diferentes para seus ensinamentos.

Uma breve visão da trajetória de alguns dos primeiros discípulos ajuda a compreender certas características da variedade de abordagens na divulgação do método Pilates.

Em 1941, a bailarina Romana Kryzanowska, que tentava curar uma lesão no tornozelo, conheceu Pilates, tendo sido treinada por ele até 1944. Após a morte de Joseph, em 1967, passou a auxiliar a viúva Clara Pilates na direção do estúdio pertencente ao casal; após a morte de Clara, em 1976, assumiu o comando geral do estúdio. Romana defendia uma intransigente fidelidade ao método, tal como ela o havia aprendido com Clara e Joseph Pilates, tornando-se grande porta-voz da tradição. Com admirável entusiasmo e inspiradora energia, viaja pelo mundo, inclusive pelo Brasil, partilhando seus conhecimentos e formando novos instrutores, dos quais ela espera fidelidade à tradição.

Eve Gentry (1909–1994) procurou Joseph Pilates quando dançava em Nova York no final da década de 1930, queixando-se de “uma série de problemas nos joelhos e nas costas” provenientes do trabalho de até dez horas por dia. Tornou-se, anos depois, sua professora auxiliar. E foi com a ajuda de Joseph que, em 1953, se recuperou, de modo pioneiro, de uma mastectomia radical. Segundo Eve, sua maneira de ensinar o método Pilates se desenvolveu sob a influência das pedagogias de dança de Rudolf Laban e de Hanya Holm, assim como de seus estudos do método de Feldenkrais.

Carola Trier (1913–2000) combinava seu trabalho de dança com acrobacia e contorcionismo. Por volta de 1950, sofreu uma lesão no joelho e foi encaminhada para um trabalho de reabilitação com Joseph Pilates. Passou os dez anos seguintes estudando com ele no Lenox Hill Hospital. Evoluiu de aluna e paciente a professora, estabelecendo protocolos de exercícios de reabilitação. Embora tenha se mantido fiel aos princípios do método, criou também abordagens pessoais.

Kathy Grant e Lolita San Miguel foram as únicas a receber treinamento e certificação formal de Joseph Pilates. Kathy afirma combinar seu trabalho de Pilates com alguns elementos de Feldenkrais, além de utilizar a voz – cantos e rimas – durante a execução de certos exercícios do *mat*. Ensina atualmente na New York University Tisch School of the Arts, aplicando o Pilates para condicionar e reabilitar estudantes de dança.

Ron Fletcher começou seu estudo com Joseph e Clara Pilates em 1948, depois de uma lesão de joelho. Impressionado com a eficiência do método, prosseguiu seu contato com o casal ao longo da carreira em dança. De acordo com Fletcher, que continua a ensinar, seu atual trabalho, embora respeitando

o que aprendeu com Joseph e Clara, também incorpora elementos de seu aprendizado com grandes personalidades do mundo da dança, como Martha Graham, Yeichi Nimura e Alma Hawkins. Colaborou, ainda, com o Sports Medicine Department and Dance Rehabilitation Division at St. Francis Hospital, em São Francisco, estabelecendo uma abordagem terapêutica com a técnica Pilates.

A transformação dos exercícios criados por Joseph Pilates se tornou mais acentuada com sua expansão. Passou a sofrer ainda mais influência de diversos campos, como a fisioterapia e diversas práticas somáticas (a exemplo de Feldenkrais, Alexander e Laban-Bartenieff), mostrando clara tendência à individualização de novas abordagens e à introdução de novos princípios.

Outras preocupações foram se incorporando ao ensino, como o respeito às curvas fisiológicas da coluna vertebral, ausente no método original. Também se ampliou o conceito de “casa de força”, o centro do corpo, que, além da musculatura abdominal e lombar, hoje tende a incorporar o diafragma, o assoalho pélvico e a musculatura adutora e abduzora do quadril. No Brasil, as diversas concepções de cadeias musculares, métodos como a ginástica holística e outros abrem novas maneiras de compreensão e utilização desses ensinamentos.

Brooke Siler traz aqui muito da “dicção” original de Romana Kryzhanowska, que, por sua vez, ecoa com precisão a voz de Clara e Joseph Pilates. É um livro coloquial, direto e sem termos técnicos. Destina-se à prática. Vale observar que os leitores, naturalmente, não devem hesitar em procurar o auxílio de professores certificados no método e de especialistas da área de saúde se algum incômodo corporal se manifestar ou se julgarem necessário.

Brooke Siler dá, neste livro, sua contribuição pessoal ao trabalho de Pilates. Deixa o exemplo, porém, de que um novo caminho deve ser tomado, preservando o conhecimento da precisão e da riqueza do vocabulário do método, tal como transmitido pelos primeiros seguidores de Clara e Joseph Pilates.

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)*

# O que é Pilates?

O método Pilates de condicionamento físico é um sistema único de exercícios de alongamento e fortalecimento desenvolvido há cerca de noventa anos por Joseph H. Pilates. Ele fortalece e tonifica os músculos, melhora a postura, dá flexibilidade e equilíbrio, une corpo e mente e resulta em um corpo mais delineado.

Em uma época na qual a indústria da boa forma tenta superar a si mesma para criar tendências inovadoras, o método Pilates, com mais de nove décadas de sucesso, destaca-se como uma fórmula testada e aprovada que traz resultados seguros. Desenvolvido para obter corpo, mente e vida saudáveis, agora encontra as pessoas prontas a prestar atenção em sua mensagem de equilíbrio.

Seja por causa de uma nova consciência, seja pela insatisfação com os resultados de programas de exercícios da moda, nos últimos cinco anos houve uma imensa onda de movimentos focados na mente–corpo. Talvez as pessoas tenham entendido que sem esforço não há recompensa, mas isso implica muito tempo dentro de academias. Agora, no entanto, elas começam a perceber que, embora o exercício deva ser parte da vida, tem de sê-lo de modo prazeroso. Com o Pilates, especificamente com o trabalho no solo, pode-se minimizar o tempo gasto na academia ou em frente a um vídeo de exercícios e maximizar os resultados conseguidos com o treino do corpo todo. O trabalho no solo nos ensina que o corpo é a única e mais fina ferramenta necessária para alcançar a boa forma física.

As séries antigas de exercícios não funcionam por uma razão: baseiam-se em músculos isolados, trabalhando cada área individualmente, em vez de tratar o corpo como o todo integrado que ele é. A péssima condição física na

qual muitos se encontram atualmente resulta de um desequilíbrio causado pela prática de exercícios complicados e ineficientes, que isolam certas partes do corpo, ignorando outras. Se o objetivo de se exercitar é equilibrar o corpo, aumentar a circulação sanguínea e a resistência, diminuir o estresse, melhorar a aparência e se sentir bem, então jamais se pode deixar de lado o único método que provou sua habilidade em conseguir todas essas coisas.

A filosofia do método Pilates concentra-se em treinar mente e corpo para trabalharem juntos visando a boa forma. Embora tenha nascido em outros tempos, Joseph Pilates entendeu as pressões físicas e mentais provocadas por uma agenda cheia. Tentou reeducar-nos para trabalhar o corpo tendo em mente a eficiência no desempenho das tarefas diárias; acreditava que seu método tornaria as pessoas mais produtivas tanto mental quanto fisicamente. Por essa razão, o trabalho de Pilates no solo é concebido para adaptar-se às exigências físicas e de tempo do indivíduo, sem prejuízo da totalidade de seus elementos.

Pilates começou a desenvolver seu sistema na Alemanha, no início dos anos 1900. Sofrendo de asma e raquitismo quando criança, seu método originou-se de sua determinação em fortalecer seu corpo frágil e doente. Denominou-o “A arte da contrologia”, ou controle muscular, chamando a atenção para sua abordagem única de utilizar a mente para dominar os músculos. Preso na Primeira Guerra Mundial, ensinou seu método aos companheiros e conseguiu que se mantivessem saudáveis durante a mortal epidemia de gripe de 1918. Nos últimos anos da guerra, Joseph serviu como enfermeiro em um hospital na Ilha de Man (na Grã-Bretanha), onde passou a trabalhar com pacientes acamados; prendia molas nos leitos a fim de sustentar os membros lesados enquanto trabalhava com eles. Tanto Pilates quanto os médicos notaram que os pacientes recuperavam-se mais rapidamente.

Esses exercícios baseados em molas tornaram-se a base da aparelhagem que Pilates mais tarde desenhou para ser usada em conjunto com o trabalho no solo. Embora, por esse motivo, seu nome seja freqüentemente associado a máquinas de aparência antiquada, o trabalho no solo é o sistema de movimento original criado por ele – e tão eficiente quanto o realizado nas máquinas. Este livro mostra toda a seqüência de trabalho no solo e tem a vantagem de ser completamente “portátil”. Os movimentos do Pilates não necessitam de acessórios e podem ser realizados em qualquer lugar em que se fique confortável quando completamente alongado.

Depois de imigrar para os Estados Unidos, em 1926, Joseph montou em Nova York o primeiro “estúdio de Pilates” oficial. Desde sua introdução na



cultura americana, o método mantém adeptos constantes e devotados; tem sido o segredo de bailarinos e intérpretes desde o final dos anos 1920, com entusiastas como Martha Graham e George Balanchine. Mais recentemente, foi descoberto por atletas, modelos e atores que creditam o corpo flexível e forte ao método Pilates.

Em 1945, Joseph Pilates escreveu o livro *Return to life* [Volta à vida], cujo título sintetiza a própria natureza do método. Com um esforço concentrado e criativo, você também colherá os muitos benefícios que esse método único de condicionamento muscular tem a oferecer, despertando novamente seu corpo, por meio do movimento, e sua mente, por meio de um pensamento consciente. A combinação resulta em ganho extra: a revitalização do espírito, que é fator crucial na manutenção da boa saúde e de mente e corpo saudáveis.

“Idealmente, nossos músculos deveriam obedecer a nossa vontade. Nossa vontade não deveria ser dominada pelas ações reflexas dos músculos.” Joseph Pilates acreditava no poder da mente para controlar o corpo. Provou suas teorias reiteradas vezes ao longo dos anos de pesquisa e treinamento, cujo legado tem sido transmitido por seus alunos.

Freqüentei academias de ginástica desde os 15 anos e tentei tudo que elas ofereciam. Trabalhei anos como *personal trainer* usando pesos e equipamentos, acreditando sinceramente que havia adquirido o máximo possível de força corporal. Estava errada. Criei, sim, uma musculatura volumosa e rígida em um corpo jovem e ativo. Passava horas na academia diariamente, procurando obter uma sensação de bem-estar que me escapava a cada tentativa. Continuei sentindo dores que nenhum exercício aliviava. E o pior de tudo: era muito chato!

Então, descobri o método Pilates de condicionamento físico. Em algumas semanas comecei a sentir a força interna que tanto desejara. Meus movimentos tornaram-se mais controlados e responsivos, eu ficava mais ereta e sentia-me mais cheia de energia do que nunca. Após poucos meses, meus músculos volumosos passaram a alongar-se e minha flexibilidade aumentou dez vezes. Senti-me tão graciosa e flexível quanto uma bailarina. As dores desapareceram e comecei a ter mais prazer em minhas atividades. O mais importante: sentia-me poderosa com meus recentes conhecimentos. Estava interessada. Dominava a situação. Estava envolvida.

Dois meses e meio após a descoberta do método, iniciei um curso de formação e, nos anos que se seguiram, envolvi-me no mundo de Pilates não apenas como estudante, mas também como professora. Em meus milhares de



*Romana Kryzanowska*

horas de treino, pude observar a magia do método desdobrar-se diante de meus olhos, tanto no trabalho pessoal quanto no de meus clientes.

Continuo estudando sob supervisão de Romana Kryzanowska, que foi escolhida por Pilates e sua esposa, Clara, para dar continuidade a seu trabalho. Trago a você este livro em um esforço de descrever a inteligência desse método de maneira completa, clara, concisa e criativa. Para cada movimento, imagens e frases estimularão sua mente a agir. Com paciência e perseverança, seu corpo o seguirá, permitindo-lhe experimentar a eficiência do método.

A beleza do Pilates encontra-se no fato de que, uma vez entendido o núcleo de sua filosofia, seus movimentos podem ser traduzidos para qualquer formato. Cada exercício é um importante movimento e pode ser utilizado como forma de alongar-se e mover-se corretamente ao longo do dia, mas não se trata de um regime de exercícios limitado.

Muitas pessoas utilizam os exercícios para complementar outras atividades. Atletas, por exemplo, empregam os movimentos e a filosofia do Pilates nos esportes. Contudo, independentemente de você ser atleta ou viciado em TV, jovem e flexível ou velho e rígido, o método Pilates pode mudar o modo pelo qual você se relaciona com o próprio corpo.

O poder que detemos para controlar nosso bem-estar é impressionante. Começa por tomar consciência do corpo como parte integrante da mente criativa. Todos nascemos com esse poder; todos fomos crianças com uma imaginação ativa que continua viva dentro de nós. Às vezes é preciso apenas recordar. Este livro se propõe isso. Em vez de desperdiçar sua força, você aprenderá a explorá-la e usá-la em benefício próprio. Aprenderá, com os movimentos do



*Joseph Pilates e sua esposa, Clara, em um dos aparelhos criados por ele.*

corpo, a integrá-lo com a mente de maneira criativa, eficiente e muito prazerosa. É importante entender seu papel nisso tudo, pois tudo se refere a você. O que você der será o que receberá, nem mais nem menos.

Lembre que, com o poder da mente, você pode trazer qualquer coisa à luz, enxergar seu objetivo e então trabalhar para atingi-lo. Este livro servirá de ferramenta ao longo do caminho, mas só sua dedicação a si mesmo tornará tudo possível.

Boa sorte e, sobretudo, divirta-se!