



GRADUAL

P I L A T E S

O PRINCÍPIO DA RESPIRAÇÃO NO MÉTODO PILATES

*Como uma respiração eficiente pode nos
ajudar a viver melhor?*

FT. MAIARA LEITE DE OLIVEIRA
CREFITO-3/ 203432-F

FT. LARISSA NASCIMENTO MANOEL
CREFITO-3/ 275338-F

NOSSAS AUTORAS



Prezados Leitores,

Este e-book foi confeccionado por nossas instrutoras Dra. Maiara Leite de Oliveira e Dra. Larissa Nascimento Manoel, com base em uma pesquisa informal e esclarecedora, sendo que, em momento algum, o conteúdo aqui exposto deva ser considerado uma verdade absoluta e utilizado como consulta e comprovação de teorias de pesquisas científicas.

O objetivo deste conteúdo é agregar conhecimentos e instruir nosso público a uma importância de um ato simples e essencial da vida.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA. VENDA PROIBIDA.

Gradual Pilates

Inspira. Expira. Inspira. Expira.

São tantas as repetições que logo nem notamos mais a entrada e a saída do ar. Ainda que o ato de respirar possa ser controlado, no dia-a-dia estamos treinados a voltar nossa atenção a algo importante que estamos fazendo e deixar que o corpo assuma o controle da respiração.

Por ser automático perdemos a capacidade de valorizar algo tão essencial para a nossa saúde física e mental. Parece óbvio, mas é importante sempre ressaltar que sem esse mecanismo e sem oxigênio não estaríamos aqui: ele nos dá vida.

Como todos os sistemas do nosso organismo, acredita-se que o respiratório seja o que envelhece mais rapidamente, visto que possui uma maior exposição ao meio externo e poluentes ambientais ao longo dos anos.

Algumas das principais mudanças ocorrem no tecido conjuntivo dos pulmões: elastina, colágeno e proteoglicanos. São componentes que interferem diretamente no recolhimento elástico dos pulmões e na complacência da caixa torácica.

Conseqüentemente, o indivíduo passa a apresentar uma redução da força muscular respiratória, que prejudicam, não só a ventilação, como também os atos de tossir, espirrar, falar e cantar.

Nos dias atuais, em que o estresse e a ansiedade estão entre os principais problemas enfrentados pelas pessoas, é preciso parar. E respirar.

Método Pilates

Isto é o que torna a respiração um dos fundamentos tão especiais de Joseph Pilates. Se faz necessário considerá-la como um exercício também! O primeiro movimento antes de qualquer outro movimento de qualquer atividade física.

É válido ressaltar que através da respiração é que ocorre a ativação do Centro de Força, outro fundamento importantíssimo do Método Pilates. O ato respiratório une dois compartimentos: a caixa torácica e a caixa abdominal, que são separadas pelo músculo DIAFRAGMA.

São dois conceitos que se complementam e se apoiam. Os benefícios de uma boa respiração são vivenciados na prática das aulas e no dia a dia, como mostrado abaixo.



(UNIMED, 2016)

Como uma respiração eficiente pode nos ajudar a viver melhor?

Segundo os médicos, o ar deve entrar no corpo pelo nariz, e não pela boca. Assim, chegará até os pulmões com menos impurezas, já que as narinas funcionam como um filtro, e mais umidificado. A atenção do ato é voltada ao diafragma para garantir uma melhor oxigenação dos tecidos no organismo.

Sempre que se fizer necessário, seja em situações de estresse ou ansiedade, é preciso parar, fechar os olhos e botar em prática a respiração lenta: encha os pulmões, segure o ar o máximo possível e faça a expiração mais lentamente ainda.

Fazendo esse ciclo por alguns minutos, assim que abrir os olhos, ficará mais fácil encarar o problema em questão.

Durante as aulas é muito provável que tenha ouvido a regra inspira parado e solta realizando o movimento – ela existe. Mas perceba a necessidade, o movimento que será executado e a finalidade dele. Dentro da aplicação do método Pilates, a respiração diafragmática é adotada como estratégia de estabilização ou facilitação do movimento.

Tudo que é ensinado ao aluno, principalmente as formas corretas de realizar a respiração juntamente com os exercícios, não significa necessariamente que ele precise respirar exatamente como lhe é demonstrado. O importante é que o aluno aprenda a realizar os exercícios sem fazer apneia, ou seja, prender a respiração.

Assim, fica aqui registrado a importância da respiração durante a execução eficaz dos exercícios como já é conhecida, porém muito se discute em qual momento correto de inspirar e expirar.

A seguir, trouxemos alguns exemplos de como a respiração nos ajudam na execução dos exercícios aplicados no pilates:

01. Roll Up

Inspire ao iniciar a flexão da coluna.
Expire ao inclinar o tronco a frente.



02. Roll Over

Inspire ao elevar as pernas para trás e flexionar a coluna.
Expire ao retornar à posição inicial.



03. Swan

Inspire estendendo a coluna a partir da posição inicial.



04. Saw

Inspire rotacionando a coluna.
Expire flexionando a coluna na diagonal.



05. Teaser

Expirar na subida para conseguir a estabilidade que esse exercício desafia.



06. Double Leg Stretch

Inspire ao estender o quadril e os joelhos a frente.
Expire ao flexionar o quadril e os joelhos.



Concluindo

Nossa missão como instrutores de Pilates, é auxiliar as pessoas a tornar conscientes, seus movimentos inconscientes e direcionar sua respiração, para regiões menos ventiladas.

Dessa forma, corpo e mente permanecerão em harmonia e equilíbrio.

Estar consciente disso permite corrigir os nossos vícios posturais e notar que dores e ou patologias, quase sempre estão relacionadas a uma postura incorreta, que gera uma rigidez local por falta de mobilidade.

Ao final dessa leitura, pratique. Basta praticar com o seu próprio meio respiratório, que é seu de direito, e perceber como essa sensação age e reage em seu corpo, trazendo melhor qualidade de vida dentro e fora do nosso studio de Pilates! Fica a dica!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS E ELETRÔNICAS

JESUS, et al. Efeitos do Pilates na mecânica respiratória. *Fisioter Pesq.* 2015;22(3):213-22.

MARTINS, Rivien Aparecida de Souza. Método pilates: histórico, benefícios e aplicações. Revisão Sistemática da Literatura. Goiânia. 2013.

PILATES, Joseph. Return to Life Through Contrology. 1945.

PILATES, J.H.; MILLER, W.J. A obra complete de Joseph Pilates. Sua saúde e O retorno à vida pela Contrologia. Tradução de Cecília Panelli. São Paulo: Phorte, 2010. Título original: Return to life through Contrology and Your health.

Portal Unimed. A influência da respiração na saúde (2016). Disponível em: <http://www.unimed.coop.br/pct/index.jspcd_canal=49146&cd_secao=49139&cd_materia=404648>. Acesso em: 26 de Março de 2020.



GRADUAL

P I L A T E S

DIREITOS AUTORAIS RESERVADOS
2020

www.gradualpilates.com
facebook.com/gradualpilates
instagram.com/gradualpilates

Gradual Pilates
R. Marechal Hermes da Fonseca, 313
Jardim do Prado - Araçatuba-SP

(18) 99606-4640
pilatesgradual@gmail.com