

Artigo de Entrevista com Joseph Pilates

View more [documents](#) from [Physio Pilates](#).

Leia abaixo a entrevista Traduzida!

Fazendo uma Boa Figura Condensado de Collier's The National Weekly

Marie Beynon Ray

Eu me encontrei com uma velha conhecida outro dia que eu não via há dois anos, e quase passei direto porque ela estava, não mais velha, mas tão mais nova. Tratamento facial, tratamento endócrino, será que se apaixonou? Nada disso. Não era o rosto que estava mais jovem – mas também não é o rosto que envelhece primeiro. É o corpo que se torna flácido e encurvado ...

“O que eu tenho feito”, minha amiga admitiu, “é freqüentar uma academia. Eu me vi num espelho de corpo inteiro quando esta usando menos do que um maiô – e fiquei revoltada. Resolvi então fazer algo a respeito, e fiz.”

No dia anterior eu havia conversado sobre esse mesmo assunto com o Dr. Kristian Hansson, diretor de fisioterapia no Hospital de trauma e para pessoas com necessidades especiais em Nova York. Ao falar sobre deformidades como postura encurvada, ombros caídos, peito chato, abdômen protruso que surgem com a idade, ele disse:

“Na juventude o corpo é largo no tórax e estreito no abdômen, mas à medida que a idade avança, ele se torna estreito no tórax e largo no abdômen. Se trabalharmos para evitar isso, o que podemos fazer através do exercício, nossos corpos levarão as linhas da juventude para a velhice. O abdômen possui músculos potentes, quatro camadas desses músculos, que atravessam o abdômen horizontalmente, verticalmente e obliquamente. Imagine só que espartilho! As mulheres que mantêm esse espartilho forte e flexível como na juventude não precisam de nenhum outro. Mas quando esses músculos se tornam flácidos, todo o corpo se enverga. Podemos corrigir essas anormalidades em praticamente qualquer idade.”

Eu olhei agora para o homem que tinha vindo para ver, [Joseph Pilates](#), a prova viva da verdade dessas afirmativas. De pé ali vestido no seu calção, ele aparentava vinte e poucos anos, mas ele me assegurou ter 54 anos e eu não conseguia acreditar. Pilates criou um sistema de exercícios ainda usado pela polícia de Hamburgo; foi pintado e esculpido por inúmeros artistas famosos, e consegue fazer mais com uma mão do que muitos campeões com o corpo inteiro.

“Esportes são maravilhosos para a constituição geral,” diz ele, “mas tem pouco valor para corrigir o que está errado com o corpo – e existe algo de errado com praticamente todo mundo. ‘Exercícios corretivos’ são a única maneira de desenvolver um corpo bonito, forte e jovem. Os médicos concordam conosco neste aspecto.

Segundo os médicos para as nossas deformidades existe uma causa e uma cura. Nossos corpos geralmente se deformam devido à má postura; e para obter a postura correta apenas uma ordem (temos a autoridade de Pilates para isso) é necessária: “contraia o abdômen.”

Veja a descrição de um homem ou mulher de meia idade: Cabeça pra frente – duas ou três polegadas afastada do alinhamento com a coluna; ombros caídos, peito escavado, costas curvadas para frente notadamente na altura da cintura, abdômen protuso. Praticamente todos os defeitos do indivíduo, numa última análise, se resumem numa questão de coluna reta como é visto em crianças normais. Para corrigir a coluna o temos que fazer, basicamente, é “puxar o abdômen para dentro.”

Parece simples, não é? Mas deve ser feito de uma maneira especial. Os quadris devem ser jogados para frente; o abdômen inferior contraído forçando, assim, a elevação do peito e da cabeça, sem levantar os ombros – e esta postura deve ser mantida pelo maior tempo possível. Alguns outros exercícios corretivos devem ser feitos diariamente, se você tiver qualquer interesse em ter um corpo de 20 anos aos 50 anos de idade. Aqui está um exercício recomendado por Pilates: Deite-se e tente fazer com que a extensão completa da coluna toque no chão, assim como os ombros e braços, estendidos acima da cabeça. Você não vai conseguir, mas o que conta é tentar. Com os braços estendidos acima da cabeça, levante o tronco l-e-n-t-a-m-e-n-t-e, mantendo as pernas no chão e os joelhos retos. À medida que levanta, os braços descem lentamente para formar ângulos retos com o tronco, dedos dos pés apontados para frente e o queixo desce para encostar no peito. Agora, sentado e ainda com as pernas retas, tente tocar os dedos dos pés com os dedos das mãos. Continue tentando. Eventualmente você deve conseguir tocar os pulsos nos dedos dos pés e a testa nos joelhos. Agora vá para trás lentamente, queixo para baixo, braços levantando. A coisa toda constitui um movimento de rolamento – e não irá corrigir apenas a postura incorreta das costas, como também do abdômen e cabeça.

Pilates recomenda que nenhum exercício deve ser realizado sem a liberação de um médico. Problemas cardíacos, hérnia, etc., podem desaconselhar alguns exercícios. De qualquer modo, por mais que os exercícios corretivos possam fazer por você, seus hábitos diários de andar, respirar, sentar e ficar de pé podem fazer ainda mais. “Digamos que você esteja no cinema, ou no escritório – ou na máquina de escrever na mesa da sala – tudo o que precisa fazer é sentar o mais para trás possível na cadeira, pés apoiados no chão, joelhos dobrados em ângulos retos e repetir frequentemente para si mesmo: ‘Contraia o abdômen,’ e faça mantendo pelo maior tempo possível. Ou está andando pela rua, olhando vitrines. Pare para olhar uma vitrine, não para reduzir sua resistência à tentação de comprar, mas para observar sua postura refletida no vidro. Na maioria dos casos a postura não estará correta de uma vitrine para a próxima. Mas corrija todas as vezes – contraindo o abdômen e mantendo a contração pelo maior tempo possível. Conte seu tempo. Serão apenas alguns segundo no início, mas mantenha a contração por algumas contagens a mais cada vez até conseguir contar até

cem. Com cada esforço os músculos se tornarão mais fortes e ‘crescer’ se tornará um hábito.

“Você está esperando o ônibus. Esse tempo não precisa ser desperdiçado. Você pode fazer seus exercícios sem atrair a atenção da polícia. A maioria das mulheres fica de pé sustentando o peso sobre uma perna com o quadril jogado para o lado – alguém disse a ela que é bonito. A maioria dos homens fica de pé com as pernas afastadas, mãos nos bolsos, barriga para frente – pensando que estão transmitindo confiança; mas na verdade estão apenas se cansando. Ao invés, tente isso: descanse o peso sobre os dois pés igualmente, calcanhares juntos, dedos dos pés afastados. Não permita que os joelhos arqueiem nem empurre-os para trás. Eles são como um mastro de bandeira, passando o peso suavemente de um pé para o outro, sem jogar o quadril para fora. Vez ou outra levante o pé que não está sustentando o peso e balance ele de uma lado para o outro, sempre mantendo o abdômen contraído.

“Quanto pode ser alcançado pelo hábito diário é demonstrado pelos orientais que habitualmente sentam de pernas cruzadas no chão (a melhor de todas as posturas sentadas). Eles têm costas retas e um elegante caminhar. A praia é um excelente lugar para treinar essas posturas corretivas. Sente-se de pernas cruzadas na areia, costas retas e tente se levantar desta posição dozes vezes sem tocar as mãos no chão, mas mantendo-as estendidas à sua frente. No ambiente livre e fácil da praia, até comportamentos mais excêntricos do que este passam sem comentários; mas você pode fazer isso na privacidade do seu quarto se preferir.

“Até os 80 anos de idade, todos devem ser capazes de tocar o chão com as palmas das mãos sem dobrar os joelhos; e para que possam fazer isso, eu aconselho que comecem agora, quer tenham seis meses ou 60 anos de idade, a andar pela sala de quatro como um animal, palmas abertas e apoiadas no chão, joelhos retos.”

Contudo a principal ordem de Pilates é: “Contraia o abdômen.” Diga isso a si mesmo uma dezena, uma centena de vezes durante o dia, até que esta contração se torne um hábito e desça para o seu subconsciente onde sua respiração é controlada. Cada vez que o fizer você estará mais perto de ter uma postura jovem e saudável e um caminhar digno da realeza.

1934, The Crowell Pub. Co., 250 Park Ave., Nova York
(Collier's, 18 de agosto de 1934)