

## **ARTIGO DE OPINIÃO: “Sim, é verdade! Vi exercícios de Pilates, mas isto não é Pilates.”**

Sou professor de Pilates e ensino Pilates. Sou professor e dou formação.

Uma das linhas orientadoras do meu curso, e após a auto e a hetero apresentação, é que inicio o curso com uma aula prática (nível básico) que tem como intuito definir vários objetivos.

Para além de ser um “teste diagnóstico”, para aferir o nível psicomotor dos alunos, permite-me saber também se os alunos estão familiarizados com a terminologia específica do método e observar melhor os alunos de uma forma individual, analisando as suas morfologias individuais e permitindo, à posteriori, criar relações com as matérias lecionadas.

A turma em causa era uma turma poderosa e bem formada, pois todos eram instrutores de Pilates. A maioria tinha já realizado uma formação inicial em outras instituições onde formam instrutores, alguns tinham já duas formações e outros tinham disciplinas com estágio integrado em pós-graduações onde o Pilates era a cadeira crucial e objeto de estudo do trabalho final de conclusão do curso.

A turma esteve muito bem!

Cumpriram e realizaram à risca todas as minhas solicitações e mostraram, de certa forma, um bom desempenho motor. Acabou a aula e dando os meus parabéns convidei-os a sentarem-se à minha frente, realizando um pequeno feedback do que tinha acabado de observar.

Enalteci o bom desempenho motor e fiquei muito satisfeito por saberem realizar os exercícios (de certa forma sabiam a “coreografia”, o dito “repertório clássico”), portanto seria uma turma fácil de trabalhar/ensinar.

Eles sorriram, olhando uns para os outros, com uma autoestima elevada, contentes com o que acabaram de ouvir do Prof. António Craveiro, contudo, finalizei dizendo: “Sim, é verdade! Vi exercícios de Pilates, mas isto não é Pilates.”

Ficaram boquiabertos com o que acabaram de ouvir. Então o professor tinha acabado de lhes elogiar e de louvá-los e, de repente, tudo se desmoronou?

“Bolas! Ele só pode estar a brincar connosco!”

Sim! Não era Pilates!

Na verdade, o que eu vi, explicando-lhes o porquê das minhas palavras, foi uma coreografia. Vi um conjunto de pessoas a realizarem exercícios de Pilates, em aparelhos de Pilates, num estúdio de Pilates. Mas não era Pilates. Pilates era muito mais do que aquilo que tinha acabado de observar.

Mas afinal o que é Pilates?

Pilates não é uma coreografia. Pilates não é performance, show motor e execução exímia de exercícios. Não basta saber realizar um conjunto de exercícios ditos de Pilates para se dizer que se sabe de Pilates e, mais do que isso, estar preparado para dar aulas de Pilates. Afinal a formação era para professores de Pilates.

Tudo tem uma razão para ser. Tudo tem um porquê. Tudo obedece a uma lógica profunda e séria como se ensina e se interpreta Pilates.

Pilates é um método e, como tal, é preciso entender “o método”.

Pilates, assenta em princípios que devem estar sempre presentes e de uma forma bem patenteada em toda a aula.

Pilates, solicita permanentemente as 5 partes da mente que enaltecem e reforçam o método.

Pilates, obedece a uma lógica séria e congruente que se relaciona com o objetivo do método.

Tudo isto, e muito mais, é Pilates.

É isto que ensino!

Não ensino coreografias!

Na coreografia, eles estavam bem, mas nos conteúdos e nos porquês da coreografia não sabiam nada, nem podiam saber, pois só se pode dar aquilo que se tem ou que se sabe. E a maioria, não sabe!

**Professor António Craveiro**  
**(direitos reservados)**



Rua do Seixal, N.º 92  
4000-521 Porto  
T. (+351) 22 328 51 91  
T. (+351) 936 252 844

E. professor@pilatesantoniocraveiro.pt  
E. studio@pilatesantoniocraveiro.pt  
E. qualification@pilatesantoniocraveiro.pt  
[www.pilatesantoniocraveiro.pt](http://www.pilatesantoniocraveiro.pt)