

ARTIGO DE OPINIÃO: Porquê praticar Pilates?

“A contrologia (Pilates) desenvolve o corpo de uma maneira uniforme, corrige a postura incorreta, restabelece a vitalidade física, revigorava a mente e eleva o espírito” (JP). Não serão estas razões mais do que suficientes para responder à questão em epígrafe?

Joseph Pilates (1883-1967) elaborou um sistema de exercícios (mais de 60 anos a estudar), para que todos pudessem beneficiar do seu método.

No seu 2º livro (Return to Life Through Contrology), o autor expressou a crença de que o seu sistema não exigia qualquer tipo de filiação a ginásios ou academias, pois a sua meta, o seu objetivo, a sua intenção, era tornar os benefícios do seu sistema facilmente acessíveis a todos.

O seu trabalho no matwork foi concebido para ser praticado num ambiente doméstico, a um custo mínimo, para que o praticante, desde que “cumprisse de uma forma consciente” as instruções referentes a cada exercício, o pudesse executar. Simples, prático e eficiente.

De uma forma sumária e simples, apresento algumas das grandes vantagens do método Pilates:

- Aumento da resistência física
- Aumento da flexibilidade
- Aumento da força
- Aumento da capacidade respiratória
- Melhoria no seu sistema imunológico
- Corrige problemas posturais
- Promove o bem-estar físico e mental
- Ajuda no controle do peso corporal
- Ajuda na reeducação no estilo de vida
- Ajuda nos estados de ansiedade e de stress
- Ajuda e promove uma melhoria na autoestima

Não é por acaso que o método Pilates é conhecido como sendo uma prática física completa. É uma atividade física que oferece os mais diversos tipos de benefícios tanto para qualquer faixa etária, como também vai de encontro aos objetivos individuais das pessoas que procuram esta prática universalmente reconhecida.

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