

O AUTÊNTICO MÉTODO PILATES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E MENTAL

Controlology

CONTRIBUIÇÕES PARA UMA FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

www.pilates.com.br/livro

CAROL KOLYNIAC FILHO
INELIA ESTER GARCIA GARCIA





THE PILATES STUDIO® BRASIL
AUTHENTIC PILATES

Inelia Garcia

**O AUTÊNTICO MÉTODO PILATES DE
CONDICIONAMENTO FÍSICO E MENTAL
(CONTROLOGIA):**

**CONTRIBUIÇÕES PARA UMA
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Carol Kolyniak Filho

Inelia Ester Garcia Garcia

O Autêntico Método Pilates De Condicionamento Físico E Mental (Contrologia):
Contribuições Para Uma Fundamentação Teórica



THE PILATES STUDIO® BRASIL
A U T H E N T I C P I L A T E S
Projeto Gráfico e Diagramação | Bruno Leal
Assistente de Diagramação | Allyson Kovacs
Capa | Alexandre Ferreira

Inelia Garcia

1ª edição, Março 2012

Todos os direitos reservados

www.pilates.com.br/livro

FILHO, CAROL KOLYNIK; GARCIA, INELIA ESTER GARCIA.

O Autêntico Método Pilates De Condicionamento Físico E Mental (Contrologia):

Contribuições Para Uma Fundamentação Teórica. São Paulo: Editora, 2012.—1ª ed.

ISBN - 13: 897-9-4678-6734-3

PALAVRAS;CHAVES;PARA;CATÁLOGO

Índice

Capítulo

1

Histórico do Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental
Contrologia

1.1.: Resumo Biográfico	23
1.2.: Expansão da Contrologia	31
1.3.: Contrologia: Idéias e Aplicações	41
1.4.: Contrologia: Origem	51
1.5.: Contrologia no Brasil	57

Capítulo

2

Características do Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental
Contrologia

2.1.: Pressupostos Básicos	65
2.2.: Características dos Exercícios	71
2.3.: Características no Conjunto de Exercícios	77
2.4.: Características do Instrutor Certificado	81

Capítulo

3

Benefícios do Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental
Contrologia

3.1.: Benefícios associados ao exercício sistemático em sua especificidade indicando sobre os fatores de desempenho motor	89
3.2.: Benefícios decorrentes da combinação da exercitação dos fatores de desempenho motor com outras variáveis	94
3.3.: Benefícios mais gerais, associados aos anteriores	97
3.4.: Benefícios dos quais há apenas indícios advindos de algumas pesquisas e da observação geral	98

Capítulo

4

Fundamentação Teórica

4.1.: A Psicogenética de Henri Wallon	111
4.2.: A Abordagem Psicomotora de Vitor da Fonseca	123
4.3.: Neurociências - preposições de Antonio Damásio para a compreensão da relação entre corpo e mente	135

Capítulo

5

Aproximação entre o Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental e Filosofias Orientais

5.1.: Influência do Yoga	155
5.2.: Influência das Artes Marciais	157

Conclusão 163

Bibliografia 167



THE PILATES STUDIO® BRASIL
A U T H E N T I C P I L A T E S

Inelia Garcia

www.pilates.com.br/livro

APRESENTAÇÃO

É com imenso prazer que escrevo esta introdução para o livro.

Tendo profundo conhecimento e compreensão do Autêntico Método Pilates e de sua história, posso dizer com segurança que este livro segue as filosofias, ideias e objetivos de Joseph Pilates.

Em 1984, li um artigo sobre um sistema de exercícios que os bailarinos usavam há anos para prevenir lesões. Como eu estava estudando fisioterapia com a intenção de ser o primeiro fisioterapeuta a fazer Medicina da Dança, decidi que precisava ir para Nova York e aprender mais sobre esse Método. Fiz uma aula e pensei comigo, depois: por que esse sistema não está em todo lugar? Como bailarino e fisioterapeuta, eu sabia que não havia nada melhor sendo ensinado para o público em geral nas principais vertentes de exercícios e fisioterapia. Eu logo percebi o potencial do Autêntico Pilates e decidi que, se tivesse uma oportunidade, queria levar esse método para todo o mundo. Em 1990, comecei a trabalhar junto com Romana e, em 1992, consegui comprar as marcas Pilates e Pilates Studio de Wei Tai Hom. Hom comprou as marcas da Isotoner Corp, que era comandada por Larry Stanton, aluno antigo do estúdio e de Romana. Ele comprou o estúdio de Romana em meados da década de 80 para tentar e ajudar a desenvolver o estúdio

e a marca Pilates. Depois da morte de Joe Pilates o estúdio ficou com Clara. Logo após pediu que Romana assumisse e continuasse o trabalho de Joe Pilates. Um grupo de investidores e Romana compraram os direitos do nome, estúdio e arquivos nos anos 70, pouco antes da morte de Clara.

Desde o início, após a compra da marca, eu decidi tentar profissionalizar o programa de certificação de professores e, em seis meses, preparei um manual de treinamento e um programa profissional que ainda é considerado um padrão de excelência em todo o mundo. Também me preocupei em trabalhar para proteger a marca e a qualidade do programa e do método. Consegui fazer isso por oito anos. Mas, em 2000, um juiz declarou a marca Pilates inválida nos Estados Unidos. Desde então os chamados livros, treinamentos e estúdios de pilates têm proliferado exponencialmente. Todos tentando tirar vantagem do nome pilates, com ou sem qualidade ou mesmo sem ensinar nada remotamente similar ao método de Joe Pilates.

Conheci Inelia em 1994, quando ela foi para os Estados Unidos obter a certificação no programa do The Pilates Studio. Desde o início ela demonstrou excepcional foco e dedicação ao trabalho de Joe e a Romana. Sua iniciativa, não somente para aprender os exercícios mas também para conseguir um maior entendimento da filosofia e da pedagogia do sistema, é incomparável no mundo do Pilates. Ela está transformando em realidade, no Brasil, o sonho de Joe de um Pilates Studio para todos.

Este livro ajudará a entender o Método de Joseph Pilates desde o princípio, através do processo sistemático que ajudará a atingir o nível de controle físico e mental desejado. Você obterá

a compreensão necessária do processo de treinamento para se tornar um instrutor altamente qualificado neste método. O professor é tão bom quanto seu treinamento, e seu treinamento é tão bom quanto o professor que o ministra. Você aprenderá por que o programa de treinamento de professores do The Pilates Studio® Brasil - Authentic Pilates é considerado o padrão de excelência dentro e fora do Brasil. Com a proliferação de outros programas que certificam em alguns dias, é fácil ver que esses professores aprendem alguns exercícios mas não foram treinados em um método e sistema de exercícios. É possível se tornar professor de balé em um fim de semana? Professor de artes marciais? Jogador de futebol profissional? Todos precisam de tempo, prática de treinamento e um profundo conhecimento das formas de movimento para se tornarem praticantes qualificados. Tornar-se um professor de Pilates requer tudo isso e muito mais.

Você descobrirá como o sistema funciona e todos os benefícios que terá quando se tornar um devoto do Pilates. Agora você verá como este sistema segue a sequência de desenvolvimento conectada, desde o nascimento, a nosso sistema nervoso. Com isso, poderá continuar a praticar e desenvolver resistência, flexibilidade e equilíbrio dinâmico em um processo de aprendizado orgânico plenamente funcional. Descobrirá que Pilates estava, como afirmava, 50 anos à frente de seu tempo. A ciência está provando que ele estava certo em muitas áreas, compreendendo como o corpo trabalha e funciona com relação ao exercício e controle do corpo.

Escreveu-se muito raramente sobre a compreensão dos aspectos psicológicos e mentais do trabalho. Este livro

proporciona não apenas a interpretação e as filosofias de Joe, mas se aprofunda e olha além para trazer escritos de autores contemporâneos de Joe e desenvolvimentos recentes em neurociências que nos ajudam a compreender a verdadeira natureza das conexões de corpo/mente/espírito que Pilates conseguiu sintetizar e integrar a seu método há 100 anos.

Finalmente, você vai conhecer as influências e ideologias que ajudaram Joe Pilates a desenvolver seu método. As influências asiáticas na filosofia e nos exercícios, vindas dos indianos e chineses. Como a ginástica sueca e alemã, que foram sua base principal nos exercícios, se tornaram muito mais. Estamos vendo, hoje, uma fusão do oriente com o ocidente. Ioga e artes marciais são integradas aos programas de exercícios do dia-a-dia. Joe Pilates fez a mesma coisa nos anos 20 e 30 do século passado, depois desenvolveu um programa singular que, até hoje, não foi aprimorado porque funciona. Sua experimentação clínica por mais de 50 anos permitiu-lhe desenvolver e refinar um sistema que realmente proporciona força e flexibilidade, ao mesmo tempo em que mantém a mente alerta e o espírito elevado de formas que nenhum outro sistema ou método de treinamento consegue.

Espero que goste da leitura deste livro, não apenas por sua ilustração histórica mas pela descrição, com conhecimento de causa, de Joe Pilates e seu Autêntico Método.

Cordialmente,

Sean P. Gallagher, PT
The New York Pilates Studio
Nova York, EUA

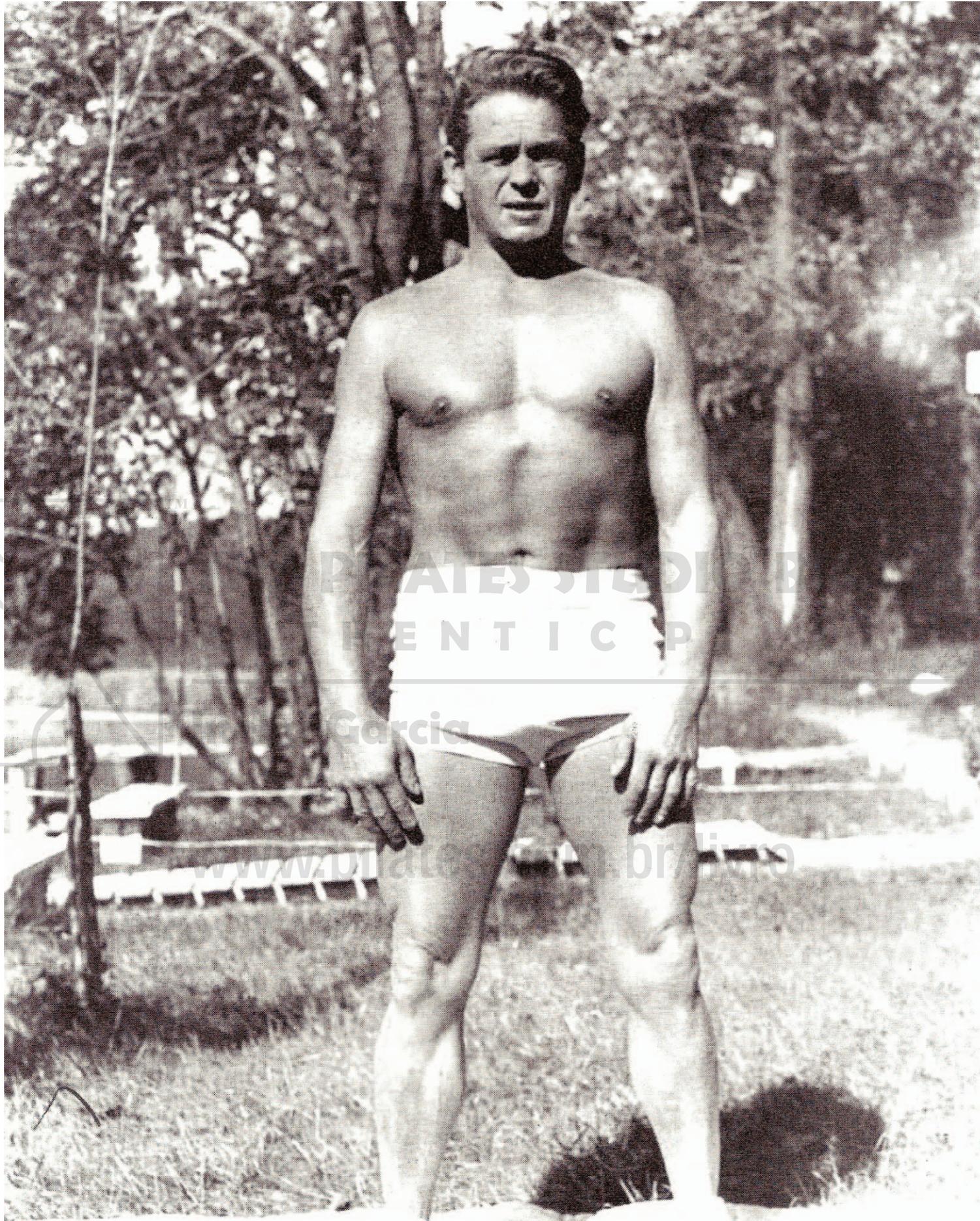


THE PILATES STUDIO® BRASIL
AUTHENTIC PILATES

Inelia Garcia

www.pilates.com.br/livro

Sean Gallagher - 2011



PILOTES JIL DIL E
I E N T I C A P

Garcia

www.pilates.com.br/pt

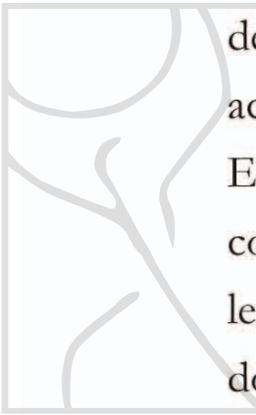
Pilates at 57

Aug. 1937

MOST PHOTO SERVICE, INC., 300 W. 103rd ST., NEW YORK, N. Y.

Joe poses at his first summer home on the Hudson.

INTRODUÇÃO



Nos centros urbanos de grande e médio porte do Brasil, como ocorre em grande parte do mundo, é cada vez mais comum e difundida a denominação “Pilates”, para referir-se a determinado tipo de metodologia de exercitação, presente em academias de ginástica, clubes e outros espaços institucionais. Esta denominação, cada vez mais comum, vem adquirindo uma conotação genérica, a ponto de ser, algumas vezes, grafada em letras minúsculas, como se não se tratasse do nome próprio do criador de um método de exercitação psicofísica original, inovador, eficiente e eficaz.

Este panorama pode ser considerado contraditório, pois imbrica duas faces de uma mesma moeda: a difusão cada vez mais ampla de um método de exercitação com imenso potencial para promoção da condição humana e, concomitantemente, a descaracterização desse método e sua banalização, a ponto de torná-lo “mais um método”, no cambiante mercado de *fitness*.

A criação original de Joseph Hubertus Pilates, construída ao longo de décadas de trabalho e estudo contínuos, configura-se como um genuíno método, no sentido rigoroso do termo: conjunto de práticas organizadas de forma sistêmica, deliberada, passíveis de sequencialização, tendo em vista resultados predeterminados (pelo menos em seus aspectos mais gerais), previsíveis a partir de dados obtidos na experiência concreta e

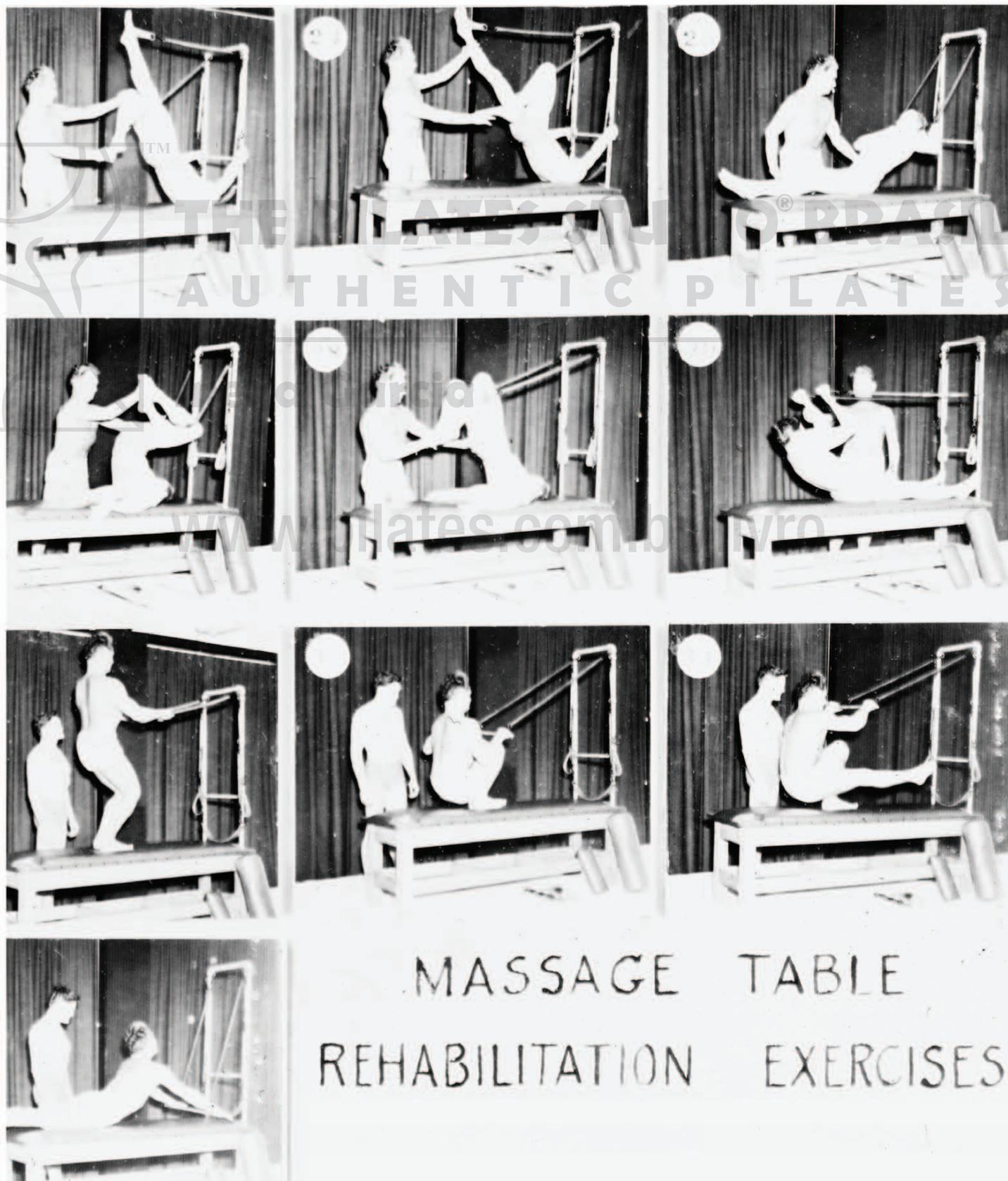
empírica. É essa criação original, batizada como Contrologia pelo seu criador, que se denomina, hoje, como o Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia).

Quando se oferece qualquer serviço de orientação para a prática de exercícios sistemáticos sob o rótulo de “Pilates” (ou “pilates”), os usuários desse serviço pressupõem que se trata de um determinado método de exercício, diferenciado de outros métodos disponíveis no mercado. Num primeiro contato com a organização do espaço e com os exercícios propostos por Joseph Pilates, o público leigo tende a identificar as inovações do método com os seus aspectos mais externos – os aparelhos, a organização espacial do estúdio, a orientação individualizada (que já é familiar ao grande público sob a denominação *personal training*, mas que, infelizmente, vem sendo utilizada de forma deturpada, em aulas grupais, na forma de circuitos etc.), a utilização de molas, além de outras características. Embora esses elementos sejam partes do Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia), o fato é que eles não representam a essência do método, que se traduz de fato em sua filosofia e na formação de instrutores qualificados.

Pode-se afirmar que um instrutor formado de acordo com a filosofia e as diretrizes originais de Joseph Pilates é capaz de desenvolver sessões de exercício apropriadas mesmo em situações em que não dispõe de todo o equipamento original e do espaço necessário. Ainda assim, pode proporcionar ao praticante a obtenção de muitos benefícios para sua saúde e qualidade de vida. Em contrapartida, uma pessoa que não tenha recebido uma formação adequada não poderá propiciar esses benefícios a um praticante, mesmo dispondo do estúdio mais completo, com

espaço da melhor qualidade possível. Mais ainda, pode causar danos ao praticante, pela utilização incorreta e inábil dos recursos criados por Joseph Pilates.

Nesse quadro, a linha divisória entre o “pílates” e o Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia) é exatamente a formação de instrutores de acordo



com a filosofia e a metodologia originais de Joseph Hubertus Pilates. Esses elementos são preservados, hoje, pelas pessoas que conviveram diretamente com Pilates, na condição de alunos, e pelas que foram formadas diretamente por estas. Assim, o que se pode caracterizar como o Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia) tem sua eficácia original atrelada a um processo de formação rigoroso, que preserva os elementos conceituais e procedimentais instituídos pelo seu criador.

As pessoas que atualmente preservam os ensinamentos originais de Pilates são:

THE PILATES STUDIO® BRASIL
AUTHENTIC PILATES

“Faz 67 anos que trabalho com o Método Pilates”

Inella Garcia



Romana
Kryzanowska

Romana Kryzanowska, discípula direta de Joseph Pilates, preparada por ele para dar continuidade à difusão de seu método, na forma original. Joseph confiou a Romana todos

seus arquivos pessoais (fotografias, filmes, cadernos de notas), patentes e registros relativos aos equipamentos que criou e, nos últimos anos de vida, dedicou-se a prepará-la pessoalmente para prosseguir e preservar o seu trabalho.

Sari Mejia dos Santos, filha de Romana Kryzanowska, que passou a auxiliá-la na tarefa de preparar e certificar instrutores qualificados.

Sean Gallagher, discípulo de Romana Kryzanowska, que, entre os anos de 1990 e 2001, dedicou-se a organizar e sistematizar todo o processo de formação e certificação de instrutores. Além disso, Sean adquiriu todos os direitos para a utilização da marca Pilates e as patentes dos equipamentos originais.

e nunca senti a necessidade de mudar nada.”

Romana Kryzanowska - 1997

Inelia Ester Garcia Garcia, formada como instrutora por Romana Kryzanowska e escolhida por ela para implantar e difundir o Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia) no Brasil e na América Latina. Atualmente, Inelia é responsável por todo o processo de formação e certificação de instrutores, no



Inelia Garcia

Brasil e na América Latina, tendo sido designada, por Romana, como *teacher of teachers*. Romana e Sean Gallagher delegaram a Inelia a tarefa de prosseguir o trabalho de preservação e difusão do Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia) e, para isto, entregou-lhe os arquivos pessoais de Joseph Pilates. Desta forma, Inelia Garcia possui, na atualidade, o maior e mais importante acervo documental relativo à obra de Joseph Hubertus Pilates.

As práticas características do método estão registradas em publicações dirigidas ao público em geral e em documentos de uso interno dos centros de formação de instrutores. A maior carência de registros, em relação ao método, está na sua fundamentação teórica. Isso se explica pelas características pessoais de Joseph Pilates, que, embora estudioso de anatomia, fisiologia e culturas antigas, preferia materializar sua produção intelectual em produtos palpáveis – equipamentos e exercícios. Assim, seu conhecimento teórico ficou incorporado aos implementos e processos que criou, mas não ficou explicitado como um *corpus* conceitual formalizado.

Progressivamente difundido, o método passou a ser apropriado por profissionais das áreas de dança, educação física e fisioterapia. Estas duas últimas áreas são as que, no Brasil, formam profissionais que têm legitimidade institucional para utilizar métodos de exercitação para a educação e a promoção da saúde e da reabilitação, respectivamente. Por isso, são pessoas formadas em educação física e/ou fisioterapia que podem se tornar instrutores do Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia), mediante formação específica oferecida por The Pilates Studio® Brasil - Authentic Pilates Inelia Garcia.

Assim sendo, as pessoas que, no Brasil, podem ser formadas para atuar como instrutores do método original criado por Joseph Pilates são profissionais com formação acadêmica que inclui fundamentação científica específica para suas áreas de atuação. Nessa fundamentação, os aspectos biológicos da motricidade humana (estudados em disciplinas como anatomia, fisiologia e outras da área da saúde) são comuns às duas áreas de formação. Ocorre que a prática do Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia) tem gerado benefícios que não podem ser explicados exclusivamente por referências teóricas da grande área da Biologia. Por isso, é necessário buscar outros fundamentos científicos que possam explicar por que as práticas elaboradas por Joseph Pilates podem promover um dado conjunto de benefícios para a saúde completa (física, emocional e mental) e qualidade de vida de seus praticantes.

“ Poder-se-ia perguntar, neste ponto: por que buscar fundamentos teóricos para justificar os benefícios do Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia), se o método realmente funciona? Não bastará praticar o método em seu formato original e colher os benefícios? O que se ganha com a fundamentação teórica?

Em resposta a tais questões, um primeiro aspecto a se considerar é o fato de que, numa sociedade moderna leiga, a prática de qualquer profissional de nível superior é respaldada e qualificada pela formação científica. A constante atualização do conhecimento, por meio da pesquisa científica, é o motor do avanço teórico e prático, em qualquer campo de atividade.

Um segundo aspecto diz respeito à utilização do conhecimento científico para a manutenção ou para a modificação de determinadas práticas sociais. Quando se considera o conhecimento humano como um produto histórico, em constante mudança, assume-se que qualquer produção humana é, em última análise, provisória e sujeita a modificações posteriores. Assim sendo, não há invenção que não possa ser modificada, aprimorada e adaptada por pessoas que a utilizam. Nesse processo de transformação de qualquer criação humana, contudo, a mudança não significa, necessariamente, melhoria. Para se melhorar qualquer artefato criado pelo homem (seja um artefato material, seja um artefato simbólico), é necessário compreender como e por que ele funciona, sob pena de desfigurá-lo, na forma e na eficácia. Aplicando este raciocínio ao Método Pilates, pode-se dizer que, para introduzir modificações nas proposições originais de seu criador, é necessário compreender profundamente como e por que o método funciona. Sem este cuidado, pode-se descaracterizar o método e reduzir sua eficácia, com o efeito adicional de se fazer injustiça ao seu idealizador. Infelizmente, observam-se utilizações parciais e desfiguradas do Método Pilates, que representam um desserviço ao público usuário, por se mostrarem pouco diferenciadas de outros métodos de exercício, no que tange aos benefícios que promovem. Isso ocorre, via de regra, pela inobservância de princípios filosóficos e metodológicos na condução do sistema como um todo.

A compreensão de fundamentos científicos de uma metodologia de intervenção é um pressuposto para que se avalie a oportunidade e a pertinência de quaisquer propostas de

modificações para seu aperfeiçoamento. Por isso, entende-se que é importante formular uma fundamentação científica válida para o Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia).

O propósito deste livro é apresentar, de forma sistematizada, um conjunto de formulações teóricas de natureza científica, que possibilitem uma compreensão das razões pelas quais o Método Pilates, na forma como foi proposto pelo seu idealizador, possibilita um amplo conjunto de benefícios para os praticantes. Para tanto, o primeiro capítulo apresenta uma resenha histórica da construção do método, articulada a uma breve biografia de Joseph Hubertus Pilates. No segundo capítulo, apresentam-se as características gerais do método, ou seja, o que se considera como princípios organizacionais que lhe conferem uma identidade inconfundível. No terceiro capítulo, são apresentados os benefícios que a prática do método pode propiciar, desde que seja realizada de acordo com as características apresentadas no capítulo anterior. O quarto capítulo apresenta elementos de algumas teorias científicas que são consideradas adequadas para explicar a razão de o método, com suas características originais, propiciar os benefícios descritos. O quinto capítulo destina-se a apontar algumas influências que Joseph Pilates recebeu de filosofias orientais, que se refletiram em alguns aspectos de seu método. Finalmente, a conclusão expõe algumas implicações gerais que a assunção dos fundamentos teóricos apresentados traz para a formação e a prática profissionais dos agentes que materializam a proposta de Joseph Pilates no mundo: os instrutores.