

CND MÉTODOS PILATES

Par Maxime Rigobert

Coleção saúde

Juillet 2017

Centre national de la danse
Ressources professionnelles
+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr

No âmbito da sua missão de informação e de acompanhamento do sector coreográfico, o CN D entende a saúde como uma questão que faz parte integrante da prática profissional do bailarino. Nessa medida, propõe uma informação orientada para a prevenção e a sensibilização, apresentada sob a forma de fichas práticas.

Esta coleção de saúde articulase em torno de três temáticas: nutrição, técnicas corporais ou somáticas e terapias.
O CN D recorreu a especialistas de cada um destes domínios para a conceção e a redação dessas fichas.

Ficha elaborada em novembro de 2010 para o Departamento de Recursos Profissionais, por Maxime Rigobert, bailarino intérprete e professor de dança contemporânea no CRR de Paris. Interessado pelas práticas somáticas e as terapias manuais, é igualmente professor de Shiatsu e Ayurveda.

Maxime Rigobert agradece a Solange Mignoton, Dominique Dupuy e Dominique Praud pela sua preciosa ajuda.
As informações práticas (texto de referência, bibliografia, webliografia, etc.) foram atualizadas em novembro de 2014.

Método Pilates

O método Pilates é uma técnica de trabalho do corpo, originalmente concebida com fins curativos e preventivos dos problemas e acidentes de motricidade. Faz parte das técnicas de educação e de reeducação funcional que atualmente agrupam várias abordagens destinadas a melhorar a facilidade de movimento através do desenvolvimento da consciência corporal. Hoje em dia, o método Pilates está presente no mundo inteiro e tornou-se um termo genérico, à semelhança do ioga.

Entre as diferentes correntes originárias do mesmo método, a que veio a predominar em França foi desenvolvida por Jérôme Andrews, Evoluiu paralelamente ao mundo da dança e deu origem a uma análise e a um sentido do movimento de impulso que o aproximam de uma prática artística. De algum tempo a esta parte existem igualmente em França correntes originárias do método americano.

Quem era Joseph Pilates?

Nascido perto de Düsseldorf, Alemanha, em 1880, Joseph Hubertus Pilates era uma criança asmática considerada frágil pelos médicos. Para mitigar os seus problemas de saúde prescreveram-lhe, entre outras terapêuticas, exercício físico regular. Atleta muito talentoso, praticou diversos desportos, desenvolvendo uma boa musculatura.

Em 1912, instalou-se em Inglaterra onde trabalhou como boxeur profissional e professor de autodefesa. Durante a guerra de 1914-1918 foi feito prisioneiro e colocado como enfermeiro num campo para militares feridos. No âmbito do seu trabalho com feridos de guerra, elaborou toda uma série de exercícios físicos, utilizando as camas dos doentes para lhes permitir recuperar a mobilidade e sobretudo a musculatura. Foi a partir de um sistema de anéis e de molas fixados nas estruturas das camas – criando resistências –, que contribuiu para a sua reeducação. É daí que vem a “Universal Reformer” (máquina horizontal). Verificou-se que os feridos que beneficiavam dos seus cuidados se restabeleciam mais rapidamente do que os outros.

Depois da guerra, Joseph Pilates regressou a Hamburgo, Alemanha, onde definiu com mais precisão o seu método e equipamento. Pensase que nessa época conheceu Rudolf Von Laban. Este encontro seria o seu primeiro contacto com o mundo da dança, que veio a tornarse um terreno propício ao aprofundamento dos seus estudos.

Em 1926, Pilates parte da Alemanha para os Estados Unidos. Chegado a Nova Iorque, abre o seu próprio estúdio. Desperta o interesse do meio da dança que irá aderir ao seu método e difundilo ao longo do tempo. Nos anos trinta, trabalha em estreita colaboração com Ruth St Denis e Ted Shawn. Os benefícios do seu método levam-no a trabalhar também com Martha Graham (cujo método todos os bailarinos praticarão), George Balanchine, Hanya Holm e Jérôme Andrews. Pilates preferia trabalhar com bailarinos, porque eles tinham a intuição do movimento.

À morte de Joseph Pilates em 1967, muitos dos seus alunos e assistentes abriram o seu próprio estúdio, alguns respeitando escrupulosamente o método, outros inovando. Isso teve o efeito de abrir o seu trabalho a um público mais vasto do que apenas os desportistas e o meio da dança americana.

Pilates não deixou nenhuma orientação especial no que se refere ao seu método, em particular sobre a maneira de o praticar ou ensinar. Os únicos dois livros que escreveu, *Your Health* (1934) e *Return to life through contology* (1945, em co-autoria com William John Miller), não se referem ao trabalho nas máquinas.

Os primeiros escritos sobre o trabalho das máquinas surgem apenas em 1981 com *The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning*, de Eisen e Friedman. Ainda hoje existem muito poucos documentos escritos.

A transmissão continua a ser sobretudo oral, baseada num saber prático mais importante do que a teoria.

Quando e como é que o método chegou a França?

Foi pela mão de Jérôme Andrews (1908-1992) que o método Pilates e os seus Apparatus (aparelhos) chegaram a França, nos anos cinquenta. Este bailarino americano é considerado um dos mais brilhantes da sua geração. Estudou com Ruth St Denis, Martha Graham e Doris Humphrey para a qual dançava.

Na sequência de uma dupla fratura dos metatarsos ao cair num salto, Jérôme Andrews conheceu Joseph Pilates. Acabou por se tornar seu aluno e mais tarde seu assistente. No Estúdio, desenvolveu mais concretamente um trabalho com bailarinos.

Recusando a proposta de Joseph Pilates de assumir a direção do seu

estúdio, Jérôme Andrews decide instalarse em França, nos anos cinquenta, e fundar aí a sua própria companhia de dança. Nessa altura introduz uma das máquinas próximas da Universal Reformer (a mesa, versão articulada de viagem). A seguir, recorrendo a um arquiteto de Beaubourg, mandou construir, de acordo com um projeto, a segunda máquina em que trabalhou, designada High Chair (cadeira).

Segundo Solange Mignoton (intérprete de Jérôme Andrews durante 39 anos), à chegada, o seu objetivo não era dar a conhecer o trabalho de Pilates, utilizando as máquinas apenas para fins pessoais e dedicandose a desenvolver a sua própria escrita coreográfica.

Só mais tarde iniciou na máquina os seus primeiros bailarinos, entre os quais Jacqueline Robinson, Solange Mignoton e mais tarde Françoise e Dominique Dupuy. Por volta de finais dos anos sessenta, em estúdios, apresentou a sua máquina a um público de bailarinos mais vasto. Saindo do âmbito terapêutico e reeducativo em que o método se inscrevia, Jérôme Andrews fez dele um novo meio de apreender o movimento. É este trabalho e este pensamento, transmitidos por certos bailarinos de Jérôme Andrews, que tem contribuído até hoje para dar a conhecer e reconhecer o método Pilates no meio da dança.

O método desenvolveuse em França segundo duas orientações distintas. Desde finais dos anos noventa, abriram estúdios baseados no método americano e certos bailarinos perpetuaram a herança de Jérôme Andrews. Dominique Dupuy é uma dessas figuras emblemáticas.

Em que consiste o método?

O método Pilates organiza-se em torno de três eixos principais: o trabalho no solo, o bastão, as máquinas. Também existe um trabalho na barra específico para os bailarinos, que não faz parte da prática original de Joseph Pilates.

O trabalho no solo

Foi concebido desde o início por Pilates, como um elemento importante da prática. O seu principal objetivo é preparar o corpo para o tornar disponível através de exercícios de dissociação. Os conceitos de fixação e de apoio estão muito presentes e paralelos ao trabalho nas máquinas. Servem para despertar e testar as relações de força no corpo. Também incluem exercícios específicos de respiração. Em cada ensinamento encontrase sistematicamente o exercício dos cents¹ (The Hundred), elemento recorrente da prática no solo.

1 – Os cents: exercício de aquecimento que visa dinamizar a circulação sanguínea. Realiza-se apoiado sobre a coluna lombar, com as pernas e os braços sobrelevados em relação ao solo e orientados na mesma direção (diagonal). O encadeamento executa-se nesta posição através de pequenas sacudidas rápidas dos braços para as pernas associadas à expiração. O objetivo é fazer cem expirações a partir de uma única inspiração (o exercício faz-se com ou sem o bastão).

O bastão

Também presente desde a origem, Pilates utilizava-o como um acessório e não tentou fazer dele uma prática independente. Este bastão de madeira, com 60 cm de comprimento e 5 cm de diâmetro, serve para dirigir o corpo (coluna vertebral, braços). Com Jérôme Andrews o bastão é um suporte para se mover. Pode servir como iniciador do movimento e ajuda a ter consciência da abertura do espaço. Estabelece a ligação com o trabalho da máquina através das ações que encontramos mais tarde: empurrar, puxar e resistir.

As máquinas

O trabalho nas máquinas é sempre praticado em sessão individual. É realizado sob a orientação de um profissional que tenta detetar as eventuais patologias do aluno.

Pilates criou aproximadamente uma dezena de máquinas. Duas são conhecidas e utilizadas principalmente pelos bailarinos no âmbito do método originário de Jérôme Andrews:

- Uma horizontal: a Universal Reformer, também denominada “mesa”, que é a mais utilizada;
- outra vertical: a High chair ou “cadeira”.

Estas máquinas não são totalmente fixas e possuem partes móveis: para a mesa, o carrinho; para a cadeira, a barra ou a prancha. Estão ligadas entre si por molas.

Descrição e princípios dos exercícios

Depois de se colocar sobre estes instrumentos, o utilizador, através das ações de empurrar, puxar e resistir, conduz e controla o percurso das partes móveis sujeitas à força contrária das molas.

O papel dos apoios é importante (pés, mãos, bacia, cabeça, costas, joelhos...). São solicitados à vez nestes suportes fixos e móveis que permitem observar mudanças de relação com a gravidade e variações da percepção do centro de gravidade do corpo. Organizações não habituais e desconhecidas evidenciam as relações entre a parte superior e a parte inferior do corpo, questionando a noção de verticalidade. Pensado em termos de globalidade, o trabalho centrava-se na organização, coordenação e transmissão do movimento no corpo.

O trabalho privilegia mais os músculos profundos e os músculos reflexos do que as cadeias musculares superficiais. As combinações que estão compreendidas na ida e na volta, tal como no método Feldenkrais, são necessárias para a eficácia dos exercícios e realizam-se principalmente no plano sagital e um pouco no plano frontal.

A torção, muito pouco presente, intervém numa prática mais avançada, porque torna mais complexos os parâmetros cinestésicos².

Por influência do ioga, o lugar da respiração é importante e associase através da inspiração e da expiração ao movimento, contribuindo assim para a sua boa realização. Privilegiase a qualidade do exercício em detrimento da quantidade. A intensidade do trabalho também requer tempos de pausa e de recuperação.

No método americano, concebido à partida com um objetivo de reeducação e prevenção, muitos exercícios têm origem no centro de gravidade do corpo, a que Pilates chamava Power House. O método americano centrase mais na musculatura e incide muito no trabalho da cintura abdominal. Falase de alinhamento da coluna vertebral, de tónus muscular, de equilíbrio e de simetria do corpo, no sentido de correção da postura mas também de estética.

O método pode adotar eixos muito diferentes em função da metodologia do professor. O método originário de Jérôme Andrews insiste mais no toque, na pele, na perceção, no espaço de projeção, na consciência do esqueleto, para além das formas. Concentrase, através de sensações internas, em pôr constantemente em jogo as nossas capacidades mecânicas.

Quais são as aplicações terapêuticas?

O método foi concebido com um intuito reeducativo e preventivo. Atualmente faz parte do programa de reeducação em certos hospitais dos Estados Unidos, nomeadamente de medicina desportiva. A sua utilização permite aliviar um grande número de lombalgias, escolioses, artroses e problemas de reumatismo. É benéfico para as patologias do joelho, quer se trate de entorses, de problemas de ligamentos cruzados (operados ou não) e para os problemas do tornozelo (fragilidade, hiperlassidão e entorses).

Consolida e evita o risco de recidivas. Para os atletas e os bailarinos, é uma forma de reduzir os desequilíbrios e as assimetrias musculares associadas à repetição da sua disciplina, que privilegia muitas vezes mais um lado do que outro. Já é utilizado em conservatórios nacionais, estúdios privados, companhias de dança em França e no estrangeiro e faz parte de programas de preparação física de atletas de alta competição. Por fim, constitui uma técnica de aquecimento muito eficaz.

2 – Cinestésico: relativo à cinestesia; sensibilidade nervosa consciente que afeta os músculos, a sua posição, tensão e movimento.

Quem pode exercer?

Uma instrução do Ministério do Desporto n.º DS/DSB2/2012/175, de 24 de abril de 2012, relativa às disposições aplicáveis aos ginásios, apela aos responsáveis regionais e departamentais para considerarem que o método dito “Pilates” constitui uma atividade física na aceção do código do desporto.

Daí decorre, segundo a referida instrução, que o enquadramento remunerado desta atividade requer a posse de um certificado profissional, inscrito no anexo II-1 do artigo A 212-1 do Código do Desporto.

Estas certificações são de dois tipos:

- Algumas são específicas das profissões da forma e da força, tais como a certidão profissional da juventude, da educação popular e do desporto, a especialidade de “atividades de ginástica da forma e da força” e do DEUST Staps “profissões da forma”;
- Outras têm um carácter polivalente ou pluridisciplinar e, conseqüentemente, dão direito ao enquadramento, mediante a remuneração das atividades acima mencionadas, dentro dos limites das respetivas condições de exercício. É o caso, por exemplo, do certificado profissional da juventude, da educação popular e do desporto, a especialidade de “atividades físicas para todos” e do DEUG Staps de “animador técnico das atividades físicas para todos”.

Porém, as pessoas que são titulares de diplomas certificados de professor de dança, ou de um diploma equivalente reconhecido, ou beneficiárias de uma dispensa concedida no âmbito da sua reputação especial ou da sua experiência confirmada em matéria de ensino de dança, podem utilizar o método dito “PILATES” unicamente no âmbito da sua atividade de ensino da dança. Um certificado de ensino da técnica Pilates (ver abaixo) não é, portanto, suficiente. Também é obrigatório apresentar um diploma ou certificado reconhecido pela Juventude e Desporto ou um DE de professor de dança, se o enquadramento do método Pilates estiver relacionado com a atividade de ensino da dança.

Onde se formar?

Os centros de formação abaixo indicados propõem programas de certificação para ser instrutor do Método Pilates. Estas formações incluem seminários e horas de aprendizagem (600 a 900 horas de formação, durante 1 a 3 anos). Os participantes aprendem a praticar todos os exercícios nas diversas máquinas e adquirem noções indispensáveis para o ensino desta técnica. A lista abaixo não é exaustiva.

Île-de-France

A-Lyne Centre de formation de Pilates

29, rue Notre-Dame-de-Nazareth
75003 Paris

T +33 (0)9 54 11 91 38

E-mail: info@pilatesfrance.com

Site : pilatesfrance.com

Escola certificada pela FPMP (Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates)

Équilibre Pilates

146, rue Montmartre
75002 Paris

T +33 (0)1 83 91 75 30

Mail : equilibrepilates@sfr.fr

Sitio: www.equilibrepilates.fr

Escola certificada pela FPMP – confere o certificado internacional Polestar Pilates

Studio Pilates de Paris

39, rue du Temple
75004 Paris

T +33 (0)1 42 72 91 74 / +33 (0)6 81 77 27 16

Mail : philippe.taupin@studiopilatesdeparis.com

Sitio : www.studiopilatesdeparis.com

Confere o Independent Instructor Training Programme (IITP), diploma da Escola Romana's Pilates de Nova Iorque

Sul da França

Studio Pilates d'Aix-en-Provence

2, rue Thiers 13100
Aix-en-Provence

T +33 (0)4 42 27 39 13

Sitio: www.studiopilates-aix-en-provence.fr

Confere o Independent Instructor Training Programme (IITP), diploma da Escola Romana's Pilates de Nova Iorque

Studio Pilates de Cannes

38, bd Montfleury
06400 Cannes

T +33 (0)4 92 98 17 48
Mail : info@pilatesriviera.com
Site : www.pilatesriviera.com
Escola certificada pela FPMP

Studio Harmonie du Corps – Pilates

43, bd Notre-Dame
13006 Marseille

T +33 (0)4 91 54 13 82
Mail : contact@pilates-marseille.com
Site : www.pilates-marseille.com
Escola certificada pela FPMP

Fit Studio

Le colombier
83350 Ramatuelle

T +33 (0)6 08 71 72 81
Mail : fitstudio@wanadoo.fr
Site : www.fitstudio.net
école agréée par la FPMP

Bibliografia seletiva

Darcey Bussell, *Pilates*, éd. Marabout, 2008.

Dominique Dupuy, *Faire machine avant, Nouvelles de danse*, n° 17, octobre 1993, consultable à la médiathèque du CN D.

Philip Friedman et Gail Eisen, *The Pilates Method of physical and mental conditioning*, éd. Studio, 2004.

Sean P. Gallagher et Romana Krysanowska, *The Joseph H. Pilates Archive Collection (Photographs, writings and designs)*, Bain Bridge Book, Philadelphia, 2000.

The Pilates Method of Body Conditioning, Bain Bridge Book, Philadelphia, 1999.

Joyce Gavin, *La méthode Pilates*, éd. Parragon, 2007.

Rael Isacowitz, *Le Pilates. La véritable encyclopédie de la méthode Pilates*, éd. De Vecchi, 2008.

Dominique Praud, *L'accès au langage, dossier sur la méthode Pilates*, Cahier Alfred Binet (Éducation, psychologie et science de l'enfance), n° 665, Éres Revue.

Sites

www.fpmp.fr

Site da Federação dos Profissionais de la Méthode Pilates (France) A FPMP (anteriormente FF3P) tem por ambição fazer reconhecer o ensino do Método Pilates como uma profissão de pleno direito, construir e fazer viver uma comunidade profissional em torno do Método Pilates e dar a conhecer ao público os benefícios de uma prática de qualidade, orientada por um profissional formado especificamente para este ensino. A FPMP criou um Selo de Qualidade, designado por Certificação FPMP, para os profissionais, e certifica as escolas de formação.

<https://www.pilatesmethodalliance.org>

Criada em 2001, nos Estados Unidos, a Pilates Method Alliance (PMA) é uma associação internacional que reúne os profissionais (professores, formadores, estúdios ...) do Método Pilates. A sua missão é fazer reconhecer o ensino do Método Pilates como uma verdadeira profissão, nomeadamente definindo critérios de certificação (base de dados dos profissionais certificados). A PMA também estabeleceu como objetivo promover os benefícios da prática do Método Pilates junto do público.