

Respire Pilates

O Pilates nasceu estreitamente ligado ao tema da respiração. O seu criador, Joseph Hubertus Pilates, foi uma criança raquítica e asmática e passou a vida inteira pesquisando atividades físicas que melhorassem sua função respiratória e, em consequência, o seu desenvolvimento corporal. Um apaixonado pelo movimento, Joseph Pilates foi buscar informações que muito contribuíram para o que hoje conhecemos como seu método em atividades como ioga e nas diversas modalidades de lutas (Wrestling). O resultado disso? Sucesso no seu objetivo.

É possível, por meio do Pilates, devolver aos sedentários, aos fumantes e ex-fumantes, às gestantes do terceiro trimestre e a tantas outras pessoas que, com frequência, não respiram de forma eficaz uma organização corporal mais eficiente, uma consequente otimização da respiração e melhora da qualidade de vida. Tudo isso também pode prevenir futuros problemas corporais.

A respiração normalmente se distribui em três planos principais: anterior-posterior, lateral e superior-inferior. Com o Pilates, buscamos um equilíbrio desses três planos respiratórios. Nenhuma dessas respirações sozinha é a correta nem totalmente nociva ou boa; precisamos saber equilibrá-las, otimizá-las e diferenciá-las, desenvolvendo a consciência do momento em que cada uma delas é mais indicada ou necessária. A respiração é frequentemente automática e inconsciente, mas também pode ser um ato voluntário e consciente.

A respiração pode ser enfatizada como instrumento para atingir qualidade na execução dos movimentos. O contrário também acontece, pois movimentos adequados com a região do tronco estimulam e ampliam a entrada e a saída de ar dos pulmões. Quando expiramos com mais força e colocamos as mãos na barriga, sentimos a expansão dos músculos abdominais, que são os músculos que nos curvam para frente (flexão de coluna). A expiração facilita a mobilização da coluna em flexão. Desta forma, economizamos gasto energético e a execução do exercício é mais eficiente. Por outro lado, a inspiração profunda faz o peito subir e a coluna iniciar um arco para cima e para trás, essa respiração auxilia a realizar exercícios que exijam a extensão da coluna.

A respiração profunda ou forçada otimiza a troca de gases O₂ e CO₂ e é um excelente treino para os abdominais. Quando bem desenvolvida, ela explora movimentos laterais, inferiores e posteriores da "cesta" torácica formada por nossas costelas, a coluna e o osso esterno, na parte anterior. Quando essa troca é mais eficiente, o resultado é uma melhora do humor, da imunidade, da saúde dos mais diversos tecidos corporais, diminuindo a depressão, a irritação e o cansaço, todos comuns entre os que utilizam a respiração acessória como fonte principal.

Cito aqui uma frase de profunda beleza e significado, que escutei de Mariana Santiago, amiga e educadora da Physio Pilates, que revela a importância desse tema: "A respiração é o nosso primeiro e último ato de vida".

Sobre o Autor

MAIS INFORMAÇÕES COM D&A ASSESSORIA DE IMPRENSA

Meiriele Duarte dos Santos:

+55-11-3585-0140

meiriele@deaimpresa.com.br

www.physiopilates.com

Source: <http://www.artigopt.com>