



Revista Brasileira de Estudos da  
Presença [Brazilian Journal on Presence  
Studies]

E-ISSN: 2237-2660

rev.presenca@gmail.com

Universidade Federal do Rio Grande do  
Sul

Pereira Bolsanello, Débora

Pilates é um Método de Educação Somática?

Revista Brasileira de Estudos da Presença [Brazilian Journal on Presence Studies], vol. 5,  
núm. 1, enero-abril, 2015, pp. 101-126

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Porto Alegre, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=463545887006>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal

Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

## **Pilates é um Método de Educação Somática?**

**Débora Pereira Bolsanello**

Université du Québec à Montréal – Montreal, Canada

**RESUMO – Pilates é um Método de Educação Somática?** – Neste artigo, renova-se o debate sobre a pertinência do método Pilates ao campo da Educação Somática. Coloca-se em perspectiva o impacto do marketing – que vende o método como uma atividade de *fitness* – e as pesquisas acadêmicas realizadas sobre a aplicação do método no tratamento de diferentes disfunções, bem como seu papel na construção da estética da dança contemporânea. Palavras-chave: **Método Pilates. Educação Somática. Dança. Fitness. Reabilitação.**

**ABSTRACT – Is Pilates a Somatic Education Method?** – This paper renews the discussion about the relevance of the Pilates method to the field of Somatic Education. The impact of marketing – which sells the method as a fitness activity – and the academic research on the application of the method in the treatment of various medical disorders, as well as its role in the construction of contemporary dance aesthetics, are put into perspective. Keywords: **Pilates Method. Somatic Education. Dance. Fitness. Rehabilitation.**

**RÉSUMÉ – Le Pilates: appartient-il au champ de l'Éducation Somatique?** – Cet article renouvelle le débat sur la pertinence de la méthode Pilates dans le champ de l'éducation somatique. Il met en perspective l'impact du marketing – qui vend la méthode comme une activité de fitness – et les recherches académiques sur l'application de la méthode dans le traitement de différents dysfonctionnements, ainsi que son rôle dans la construction de l'esthétique de la danse contemporaine.

Mots-clés: **Méthode Pilates. Éducation Somatique. Danse. Fitness. Réhabilitation.**

## Introdução

A história de amor entre o método Pilates e a dança tem seu começo na década de 1930, quando Martha Graham enviava seus alunos ao estúdio de *Uncle Joe*<sup>1</sup> em Nova Iorque. Desde então, dançarinos de vários estilos adotaram o método visando aperfeiçoar sua performance em cena. Vários dos nomes que compõem a primeira geração de professores de Pilates, formados por Joseph Pilates, eram profissionais da dança, como Eve Gentry, Ron Fletcher, Carola Trier, Kathy Grant, Lolita San Miguel, Jay Grimes e Romana Kryzanskaya. Esse fato leva à conclusão de que o método, desde suas origens, contribui positivamente ao desempenho do profissional da dança, seja como via de prevenção de lesão, seja como via de manutenção da saúde e reabilitação.

Porém, mesmo que a história evidencie a relevância do Pilates para o profissional da dança, de outro lado, a identidade do método ainda é objeto de discussão. A que família o Pilates pertence: à Fisioterapia? À Educação Física? Neste artigo, busca-se refletir sobre a identidade do método Pilates, renovando o debate sobre a pertinência ou não do método ao campo da Educação Somática. Em seguida, são apontadas estratégias pedagógicas que possibilitariam ao Pilates enriquecer a criação em dança.

Que características o Pilates possui que permitiriam incluí-lo no campo da Educação Somática? Ou seria o Pilates uma atividade de condicionamento físico e, portanto, incompatível com a visão de corpo da Educação Somática?

O site do *Regroupement pour l'Éducation Somatique*<sup>2</sup> define assim o campo da Educação Somática:

Segundo a Educação Somática, a pessoa é abordada em sua globalidade. Partindo do princípio de que as diferentes dimensões do ser humano – corpo, mente e emoção – são interdependentes, a Educação Somática propõe, através do movimento, experimentações que solicitam a totalidade dos aspectos da pessoa: o sensório-motor, o cognitivo e o afetivo, colocando-os em relação com o meio ambiente<sup>3</sup> (Regroupement pour l'Éducation Somatique, 2014, s.p., tradução nossa).

Dentre os métodos que veiculam essa compreensão do corpo, sabemos que vários foram criados por pessoas envolvidas com dança: Irmgard Bartenieff (*Bartenieff Fundamentals*), Bonnie Bainbridge Cohen (*Body-Mind Centering*), Juliu Horvath (*Gyrokinesis*®), Mabel

Todd (*Ideokinesis*), Emilie Conrad (*Continuum*), Gerda Alexander (*Eutonia*), Elaine Summers (*Kinetic Awareness*<sup>®</sup>), Joan Skinner (*Skin-ner Releasing*), Nancy Topf (*Topf Technique*), Ivaldo Bertazzo (Método Ivaldo Bertazzo), Angel Vianna etc.

Embora o método Pilates não tenha sido criado por um bailarino, sua história indica que sua evolução repousa em uma colaboração estreita entre os discípulos de Joseph Pilates, profissionais da dança e educadores somáticos. Neste artigo, serão enumeradas algumas influências que o método recebeu, o que poderia aproximá-lo dos demais métodos integrantes da família somática. Da Silva (2010) compara as características do Pilates e dos métodos de Educação Somática e conclui que o Pilates visa ao condicionamento físico, ao passo que os métodos de Educação Somática investem em um descondicionamento do gesto (Bolsanello, 2010).

Mas será que todos os professores de Pilates o ensinam como uma ginástica que aborda o corpo por partes e de forma mecânica? Quanto ao profissional da dança, será que a prática de um mero condicionamento físico garante a melhora de sua técnica de dança e expressividade?

Em um artigo interdisciplinar, pesquisadores norte-americanos apresentam o Pilates como citado em Caldwell et al.: “[...] uma forma de educação somática contendo o potencial de cultivar a atenção – uma qualidade mental que está, em geral, associada ao bem-estar<sup>4</sup>” (2013, p. 142, tradução nossa).

Essa definição contrasta com a elaborada por pesquisadores da Uludag University Medical Faculty, na Turquia, que pensam o método Pilates como um *treinamento*, sem evocar as noções de atenção, consciência, nem tampouco concentração daquele que o pratica: “O principal objetivo do treinamento em Pilates é aumentar a força e a flexibilidade do centro do corpo (*core*)<sup>5</sup>” (Küçükçakir; Altan; Korkmaz, 2013, p. 204, tradução nossa).

Caldwell et al. (2013) argumentam que o Pilates se situa entre os métodos de Educação Somática pois compartilha dos critérios comuns aos demais métodos, sendo uma atividade física que requer um determinado estado de presença do praticante, e caracteriza-se por cultivar a autorreflexão, o reconhecimento de variadas sensações, o foco na respiração e no momento presente, a atenção ao alinhamento e a percepção do movimento e do espaço.

O debate sobre a identidade do Pilates não é recente. Em seus primórdios, esse método foi adotado quase exclusivamente por boxeadores, ginastas e bailarinos. Porém, na década de 1990, o Pilates passou a interessar um público geral em busca de uma atividade física alternativa às aulas de ginástica e de aeróbica. As limitações físicas e as patologias que essa nova clientela apresentava levou os professores do método a procurar teorias e recursos pedagógicos a fim de torná-lo acessível e benéfico a essa nova categoria de alunos.

Latey (2002) defende que, já sob a influência de Clara – esposa de Joseph Pilates – e das segunda e terceira gerações de professores, o repertório de exercícios do método foi enriquecido, adicionando-se movimentos preparatórios aos exercícios clássicos; também desenvolveu-se uma pedagogia menos caracterizada pelo treinamento e repetição e mais voltada para a reeducação e reabilitação, visando à autonomia sensorial do praticante, ou seja, que ele não dependa exclusivamente do modelo do professor para executar os exercícios.

### Entre Fitness e Reabilitação

A ênfase dada pelo Pilates ao alongamento e à tonificação muscular parece responder às necessidades de uma população urbana cada vez mais sedentária, em que o uso do computador extrapola o ambiente de trabalho. Visto que a sociedade urbana contemporânea valoriza e premia o corpo forte, longelíneo, cuja musculatura é definida, o método Pilates parece convir à fabricação desse modelo de beleza. O foco que o método dá ao *core* – muitas vezes interpretado equivocadamente como um trabalho de tonificação abdominal – favorece sua entrada em clubes esportivos e academias de ginástica.

Há de considerar-se também que o sucesso do Pilates não se deve somente à eficácia do método, mas, também, ao grande investimento de marketing feito sob a forma de vídeos tutoriais, revistas especializadas, venda de produtos ligados à prática do método etc. Dos livros publicados sobre o método Pilates a cada ano, destaca-se – através de seus títulos e capas – a imagem da boa forma, geralmente representada por corpos de mulheres e homens magros e fortes, com definição dos músculos do abdômen e uso de roupas de ginástica. A mensagem é clara: Pilates é para quem quer malhar.

O conteúdo do periódico norte-americano *Pilates Style* deixa claro o caráter de rede social e de estilo de vida, através do qual os

agentes de marketing vendem o método. No *Pilates Style*, entrelaçam-se dicas sobre nutrição, venda de roupas esportivas, anúncios de estúdios e formações de Pilates, dicas sobre exercícios clássicos de Pilates e lançamento de inovações no método e de novos *props*, ou seja, novos objetos que auxiliam e colorem a execução dos exercícios. Essa autorrepresentação imponente do método Pilates lhe confere um caráter de comunidade e identifica-o como um modo de vida jovial, saudável e daqueles bem-sucedidos. A força de marketing do Pilates se situa exatamente na criação dessa identidade *fitness* e da comunidade que adere a essa identidade, respaldada também pelas celebridades que o praticam, desde Martha Graham e George Balanchine até Cameron Diaz, Sandra Bullock, Hugh Grant, Oprah Winfrey, Madonna, Julia Roberts, Brad Pitt, Lady Gaga, Sharon Stone, Gisele Bündchen, Luiza Brunet, Angélica, Camila Pitanga, Débora Secco, Marcos Palmeira, Patrícia Pillar etc. O discurso é óbvio: se pratico Pilates, também faço parte da comunidade daqueles considerados, na sociedade, como pessoas de sucesso.

Em sua faceta *fitness*, o Pilates coloca em evidência uma pedagogia que visa quase exclusivamente ao desenvolvimento da força muscular, sobretudo da definição da musculatura abdominal. Essa versão do método Pilates é veiculada sobretudo por educadores físicos e desportistas. Inteligentemente, a máquina de marketing do Pilates aposta em um suposto diferencial, representando-o como um *fitness* politicamente correto, que promete unir corpo e mente, aproximando-o da ioga e dirigindo-se a um consumidor refinado. Esse Pilates *fitness*-cabeça vem conquistando, recentemente, uma nova clientela feminina, durante o pré e o pós-natal.

De outro lado, o Pilates se vem associando ao tratamento da dor, à reabilitação, e incorporando a linguagem dos fisioterapeutas. O método Pilates hoje é recomendando por médicos e usado por fisioterapeutas em contexto de clínica como reeducação postural, reabilitação de lesão ou pós-cirúrgico. Em geral, no Pilates terapêutico, a aula é particular ou em duos ou trios, e o uso dos aparelhos é uma constante. São inúmeros os artigos científicos sobre o método Pilates a que se tem acesso, atualmente, nas bases de dados internacionais. Em 2012, somente na língua inglesa, mais de cento e dez artigos acadêmicos sobre o método Pilates foram indexados (Wells; Kolt; Bialocerkowski, 2012). Uma gama variada de pesquisas vem



sendo realizada na área da saúde, em diferentes países, sobre o impacto do método Pilates em reabilitação de forma geral (Anderson, 2010), em reabilitação em ortopedia (Bryan; Hawson, 2003) e em diferentes patologias: osteoporose (Küçükçakir; Altan; Korkmaz, 2013), dores crônicas na coluna cervical (Mallin, 2013) e na coluna lombar (Gladwell et al., 2006), insônia (Leopoldino et al., 2013), fibromialgia (Altan et al., 2009), escoliose (Blum, 2002), problemas de coordenação motora na infância (Kane; Bell, 2009), osteoartrite no joelho (Yakut et al., 2004) etc.

Todos esses estudos indicam que os princípios do método Pilates podem ter um impacto positivo na gestão da dor e na melhora da qualidade de vida, caso seja adaptado às necessidades de cada grupo, considerando suas limitações físicas e cognitivas específicas. Os princípios estabelecidos por Joseph Pilates se vêm transformando para adaptar-se às necessidades daqueles que o praticam hoje. McNeill (2013b), citando Latey (2001), revela que Joseph Pilates tinha um ideal de postura bastante duvidoso em relação aos conceitos de postura que temos hoje, conforme citado em Latey: “Joseph Pilates idealizava a coluna sem curvas de uma criança normal, desejando que adultos tivessem a mesma forma<sup>6</sup>” (2001, p. 278, tradução nossa).

Joseph Pilates batizou seu método de Contrologia e usava-o sobretudo para o desenvolvimento da força muscular, resistência e aumento da capacidade respiratória. Diante de um corpo contemporâneo urbano – que tende ao sedentarismo, ao sobrepeso e ao empobrecimento de suas faculdades sensório-motoras –, o Pilates assume hoje uma identidade terapêutica graças às técnicas de desenvolvimento de consciência corporal e às estratégias pedagógicas que lhe vêm sendo incorporadas: massoterapia, Rolfing, osteopatia e técnicas de outros métodos de Educação Somática. Por outro lado, deve-se reconhecer a influência que o Pilates vem tendo em “[...] diversas formas de dança, educação do movimento e terapias de reabilitação, bem como diferentes tipos de trabalhos corporais, dando uma nova direção à fisioterapia<sup>7</sup>” (Latey, 2002, p. 99, tradução nossa).

Calais-Germain, cinesioterapeuta mezierista, professora de dança e autora do livro *Anatomia para o Movimento*, publica, em 2010, o livro *Pilates sem Risco: os riscos mais comuns e como evitá-los*. Pesquisas como essa levam à compreensão de que, desde há algumas décadas, se testemunha uma construção de identidade do método Pilates.

Em uma perspectiva histórica, não se pode deixar de considerar que Joseph Pilates viveu na Alemanha na mesma época em que alguns dos pilares do campo da Educação Somática, como Bess Mensendieck (1866-1959), Elsa Gindler (1885-1961) e Rudolf Laban (1879-1958).

Mesendieck, médica alemã, desenvolveu técnicas de movimento de cunho educacional e terapêutico. Professora de ginástica, Gindler foi acometida de uma grave tuberculose, levando-a a pesquisar sobre a respiração em busca de sua cura, tendo criado o método chamado *Sensory Awareness*, e teve, dentre seus alunos, Elsa Langenfeld (esposa de Wilhelm Reich) e Laura Perls (esposa de Fritz Perls). É longa a lista daqueles que foram inspirados pelas propostas de Gindler: Moshe Feldenkrais (*Método Feldenkrais*), Heinrich Jacoby, Lily Ehrenfried (*Ginástica Holística*), Marion Rosen (*Rosen Method*), Elaine Summers (*Kinetic Awareness*®), Carola Speads (*Physical Re-Education*), Charlotte Selver, Bonnie Bainbridge Cohen (*Body-Mind Centering*), Fritz e Laura Perls (*Gestalt Therapy*), entre outros.

Amigo de Joseph Pilates e Carl Jung, Rudolf Laban é um marco na história da Educação Somática. Bailarino, coreógrafo e pesquisador do movimento humano, em 1910, Laban estabelece uma escola em Munich, na Alemanha, e acolherá como aluna Mary Wigman. Embora não se tenha registro oficial de uma colaboração entre Pilates e Laban, Rouhiainen (2010) defende que, durante os anos em que os dois viveram em Hamburgo, Laban observava as aulas de Pilates, tomava notas e integrava alguns dos exercícios de Pilates às suas próprias aulas.

Latey (2001) acredita que Joseph Pilates conhecia o trabalho de François Delsarte (1811-1871). Francês, Delsarte era cantor, pedagogo e foi um pioneiro na pesquisa do movimento humano, cujo trabalho foi estudado por Rudolf Laban e Frederick Matthias Alexander antes que eles criassem seus próprios métodos.

Nascido em uma época em que a estética grega, a ginástica e o culto do corpo forte como um símbolo nacional impunham-se na Alemanha do começo do século XX, sabe-se que o método Pilates difere dos demais métodos de Educação Somática por alinhar-se com essa ideologia, atuando no corpo através de formas preestabelecidas. Porém não se pode ignorar que Joseph Pilates esteve exposto tanto à *Gymnastik* quanto ao pensamento libertário sobre o corpo, que começa a manifestar-se na Alemanha no começo do século XX,



através de figuras como Laban, Gindler e Mesendieck. Resumindo o movimento *Gymnastik*: no contexto da Alemanha pré-nazista, esse termo englobava práticas educativas, de dança e de treinamento corporal, caracterizando um movimento de culto ao corpo heróico, forte e olímpico em reação aos valores burgueses de complascência e prazer intelectual. Nesse sentido, quando a atenção ao sentir e a coordenação motora tornam-se fundamentais à execução dos exercícios propostos pelo Pilates, o método afasta-se da atmosfera do *fitness* e aproxima-se dos métodos de Educação Somática.

### Piloto Automático versus Criatividade

Partindo da forma tradicional de ensino da dança, em que é enfatizada a cópia do modelo do professor, personalidades como Isadora Duncan, Martha Graham, Doris Humphrey, Jacques Dalcroze, François Delsarte, Rudolf Laban, Merce Cunningham, Ann Halprin e Steve Paxton começaram a investir na materialidade do próprio corpo como estética e linguagem. Se, nas formas tradicionais de aprendizado da dança, primam a objetividade da forma coreográfica e o virtuosismo da mecânica do movimento, na dança moderna e contemporânea, os dançarinos voltam seu olhar para a faceta qualitativa do movimento. Essa nova geração de artistas nega o movimento reproduzido e dá as boas-vindas ao movimento sentido!

Domenici (2010) sublinha, através da expressão *libertação semiótica*, o momento histórico em que a dança assume a realidade material do corpo como linguagem. A *libertação semiótica* da dança significa que o corpo deixa de ser um suporte narrativo. Do mesmo modo, os pintores impressionistas, diante da capacidade que a fotografia tem de reprodução da imagem, tiveram de voltar seu olhar para a própria materialidade da pintura (pincel, tinta, bidimensionalidade do suporte da tela). A dança moderna, a partir da virada do século XIX, muda seu ponto de vista, interessando-se pelo movimento natural do corpo ao invés de expressar o resultado de um treinamento corporal dedicado a uma forma coreográfica estética fixa, aprendida de fora para dentro. A dança contemporânea, então, desenvolve esse processo de libertação semiótica, estruturando sua linguagem nos processos fisiológicos do corpo. Ao reencontrar o corpo, o dançarino reencontra o comum, o cotidiano, o universal. A libertação semiótica da dança se deve também ao suporte prático e teórico que os dançarinos passam a ter através dos métodos de Educação Somática.

Dentro do contexto da dança, que tipo de ensino do Pilates poderia ser mais útil à realidade do profissional da dança hoje? Em que medida esse trabalho em torno do *core* tem um impacto durável na saúde do praticante? O que se está buscando? Endurecer músculos ou reorganizar estruturas ósseas e harmonizar o tônus global do corpo? A tonificação é abordada como um adestramento muscular ou como uma reeducação do gesto? Essa reeducação visa à normatização do corpo ou à liberação da expressividade?

Ao longo de seu percurso como educador somático, o profissional dessa área pode ser confrontado com o fato de que as dificuldades dos alunos em executar os movimentos de Pilates não estão ligadas somente à falta de força muscular, mas sobretudo a lacunas de propriocepção e coordenação motora; de nada serviria, então, aumentar a carga e a dificuldade dos exercícios para fazê-los trabalhar de modo mais intenso. Dessa forma, algumas perguntas devem nortear a construção de suas aulas de Pilates. O que pode ser feito para levar o aluno a: a) liberar a sua respiração antes mesmo de introduzi-lo à respiração torácica do Pilates?; b) sentir a mobilidade das costelas?; c) sentir os músculos abdominais?; d) distinguir a ação de cada uma das diferentes camadas de músculos abdominais (transverso, reto, oblíquos)?; e) diferenciar os movimentos da bacia: a retroversão e anteversão da pélvis, podendo, a partir dessa distinção, sentir a posição neutra da pélvis?; f) localizar os ossos e sentir os volumes ósseos (vértebras da coluna, cabeça, tórax, pélvis, joelhos, pés, cotovelos, mãos) e a usar a forma e o peso dos ossos para dirigir os movimentos?; g) organizar as cinturas escapular e pélvica?; h) isolar e dissociar movimentos?; e, finalmente, j) perceber a ação coordenada entre o assoalho pélvico, os adutores da coxa, os músculos abdominais, os músculos multífidos e o diafragma?

Enquanto aluna de Pilates, foi percebido que, no ensino do método, o professor, ao negligenciar o desenvolvimento da consciência corporal, deixa marcas no aluno tanto no nível biomecânico quanto nos níveis cognitivo e afetivo. Dentre essas marcas, podem ser citadas: a) o aluno, ao ignorar seus próprios limites, habitua-se a mover-se sem consciência do que está fazendo, não sabendo encontrar suas próprias conexões e soluções para executar um movimento, embotando sua inteligência cinestésica; b) o aluno, lançando mão de compensações musculares para cumprir o que está sendo pedido pelo professor, empobrece seu vocabulário gestual; c) o aluno, ao depender

exclusivamente do modelo do professor e do ritmo por ele imposto para executar os exercícios, não reconhece seus próprios avanços.

Além da anestesia sensório-motora apresentada por boa parte dos alunos, que os leva a desprender mais esforço do que necessário e a lançar mão do mecanismo de substituição muscular<sup>8</sup>, ainda persiste a velha concepção de corpo-máquina e a equivocada compreensão de que a sensação de dor é uma espécie de prêmio, sinal de que a força de vontade venceu a *burrice* do corpo. A essas lacunas e equívocos e à orientação de um professor que visa somente aos resultados, sem preocupar-se com os meios para alcançá-los, somam-se a falta de adaptação dos exercícios à condição física dos alunos presentes, a falta de movimentos preparatórios para relaxar, aquecer, conectar e engajar, e a falta de comandos enriquecidos de imagens que ajudem o aluno a fazer conexões nervosas que dão suporte à execução dos movimentos.

Onde situar o ensino do Pilates dentro da tensão entre a maturação do dançarino e a obtenção de resultados? Long e Buck observam que há uma crença, dentro do mundo da dança, de que privilegiar aulas de técnica em dança é a única maneira de melhorar a performance em cena. Assim, muitas vezes:

[...] os dançarinos descredita as práticas que não requerem esforço físico, esquecendo-se que a melhora de sua técnica em dança está estreitamente ligada não necessariamente à repetição e ao aperfeiçoamento de formas, mas à variação de movimentos que melhorem tanto sua prestação em dança quanto a execução de tarefas cotidianas<sup>9</sup> (Long; Buck, 2008, p. 151, tradução nossa).

De outro lado, assiste-se a uma gradual mudança de paradigma, pois, de acordo com Caldwell et al., “[...] abordagens somáticas que valorizam a experiência sensorial, as formas intuitivas de conhecimento e o desenvolvimento de hábitos de consciência estão sutilmente mudando o currículo na formação em dança<sup>10</sup>” (2010, p. 149, tradução nossa).

Várias universidades federais brasileiras acrescentaram disciplinas relativas à Educação Somática nos currículos de graduação em dança, e o departamento de dança da *Université du Québec à Montréal* (Canadá) oferece uma pós-graduação em Educação Somática.

No próximo tópico, são descritos conceitos e estratégias pedagógicas que tornaram o Pilates um método de Educação Somática

apto a dar suporte tanto à carreira do profissional de dança quanto à manutenção da qualidade de vida das pessoas em geral.

### O Pilates Somático

Uma das maiores dificuldades dos alunos é a respiração. Sabe-se que a respiração proposta pelo método Pilates é bem específica – a denominada costal ou torácica – e que,

[...] os músculos abdominais são um grupo formado por camadas miofasciais que compõe a parede ântero-lateral do ventre e que não funcionam de maneira isolada, mas trabalham em sinergia com os músculos da respiração e os músculos de controle da postura (Key, 2013, p. 542).

Os profissionais dessa área têm consciência de que a pressão intra-abdominal ajuda a estabilizar a pélvis. Mas o que fazer se o aluno tem um padrão respiratório que privilegia a parte superior do tórax, fixando-se em inspiração e tendo dificuldades em expulsar o ar do corpo? O que propor ao aluno que está preso em um padrão respiratório expiratório, apresentando restrições nos músculos auxiliares da respiração que impedem sua caixa torácica de expandir-se? E como agir se outro aluno não sente as costelas moverem-se lateralmente? Como ele poderá engajar, de modo eficaz, os músculos oblíquos e o reto abdominal, respeitando sua estrutura anatômica e sua fisiologia?

Tendo consciência da complexidade do tema da tipologia postural<sup>11</sup>, o exemplo a seguir ilustra, de forma bastante simplificada, os possíveis problemas gerados por uma aplicação do Pilates que negligencie as particularidades de cada tipologia. No caso das tipologias posturais que se caracterizam por uma tendência à flexão da coluna, à rotação interna dos membros superiores e inferiores, a um colapso do esterno e a um fechamento das costelas inferiores (AM-AL), os exercícios de Pilates que solicitam flexão da coluna reforçam o padrão postural da pessoa. Já para as tipologias posturais caracterizadas pelo avançamento do tórax em relação à pélvis, pela rotação externa dos membros superiores e inferiores e pela horizontalização do sacro (PM-PL), os exercícios que solicitam a extensão da coluna tendem a ser feitos de modo exagerado pela facilidade que o aluno tem em executá-los, desalinhando ainda mais o tórax da pélvis. O problema não reside na execução dos exercícios, mas em sua repetição e na insistência no padrão de movimento que já está em excesso.

Variar os exercícios significa retirar o aluno – ainda que momentaneamente – de sua zona de conforto e experimentar tipologias posturais que lhe são completamente desconhecidas, equilibrando assim os possíveis excessos de sua tipologia postural. A variação de exercícios é importante não somente para a repadronização de movimentos – o resgate de padrões de movimento que estão ausentes no esquema corporal da pessoa – como para a integração que o aluno faz dos princípios do Pilates. É fundamental, para que o aprendizado do Pilates seja eficaz e tenha resultados duráveis, que o aluno aprenda a reconhecer um princípio e sua aplicação em movimentos diferentes, com diferentes níveis de dificuldade e em situações diversas. Dessa forma, estará garantido que o aluno integre e crie conhecimento de dentro para fora, ou seja, a partir de sua própria experiência sensorial, não se limitando a repetir informações vindas do professor.

Key (2013) sugere que é corrente, até mesmo entre os professores de Pilates, a falta de distinção entre os músculos abdominais profundos e os superficiais. Ao invés de focar na sinergia muscular que permite a estabilização, o suporte da verticalidade, o controle e a resistência, muito do que se chama de *core training* (treinamento do centro), é ensinada simplesmente uma musculação dos abdominais superficiais, acarretando os previsíveis problemas de disco intervertebral.

Key também cita Ida Rolf, que, já em sua época, fazia essa distinção, classificando o sistema miofascial como *intrínseco* e *extrínseco*. A criadora do Roling compreendia a substituição muscular como um sinal daquilo que ela chamava de *imaturidade somática ou disfunção*: quando a pessoa usa músculos extrínsecos, mas deveria estar usando os intrínsecos na realização de um determinado movimento.

Deve-se acreditar mais em uma pedagogia que valorize a qualidade de execução do exercício do que a quantidade de repetições, a amplitude, a rapidez e a intensidade. Segundo McNeill (2013a), Joseph Pilates prescrevia somente três a seis repetições de cada exercício. Com a fadiga, vêm as compensações musculares: já não se recruta os músculos que se quer recrutar, e o exercício ganha em quantidade, mas perde em qualidade. Poucas repetições dão chance ao corpo e à mente de agirem em conjunto e com precisão. Um bom resultado não se mede pela amplitude do movimento ou pela quantidade de repetições, mas no fato de as conexões estarem presentes. Do mesmo



modo que um professor de algum idioma leva seu aluno a integrar uma determinada estrutura gramatical, fazendo-o praticá-la de várias maneiras, seja escutando uma música, falando, escrevendo, lendo ou vendo vídeos em que os personagens usam essa mesma estrutura gramatical, a variedade de movimentos usando um mesmo princípio é uma estratégia inteligente no ensino do Pilates Somático.

O professor planeja sua aula de forma que todas as cadeias musculares sejam implicadas, todos os planos do corpo sejam utilizados (frontal, sagital, horizontal) e todos os padrões motores possam ser experimentados e repadronizados, caso necessário. *Padrão motor* refere-se ao conceito desenvolvido por Bonnie Bainbridge Cohen. Segundo Velloso, Cohen considera os reflexos, reações e respostas de equilíbrio como o alfabeto do movimento humano que constituem os padrões neurológicos básicos provenientes do movimento dos pré-vertebrados e dos vertebrados.

No que toca o tema deste artigo, deve ser sublinhada a importância dos padrões motores dos vertebrados: espinhal (conexão cabeça-cóccix), homólogo (movimento simétrico dos dois membros superiores e/ou inferiores), homolateral (movimento conjugado de um membro inferior e um membro superior do mesmo lado) e contralateral (movimento conjugado de um membro inferior e um membro superior de lados opostos).

O refinamento do controle motor ajuda a pessoa a distinguir as funções locomotoras das funções estabilizadoras através da consciência da forma dos ossos e do alinhamento das articulações. Latey (2002) afirma que o desenvolvimento da consciência corporal ajuda a pessoa a modular o seu tônus a fim de reduzir esforços desnecessários. Esse refinamento da propriocepção implica também a capacidade de distinguir, de saber associar e dissociar as partes do corpo, de sentir os músculos abdominais em suas diferentes camadas e o sentido de suas fibras musculares. No Pilates Somático, não se trata apenas de aprender exercícios, mas aprender um pouco mais sobre seu próprio corpo: linhas, volumes, alinhamento ósseo, direção do movimento e a transformação de seu funcionamento em um mais natural, mais livre de tensão inútil e mais expressivo.

### **Uma Pedagogia Somática na Prática do Pilates**

Neste tópico, são enumerados os três elementos da pedagogia do Pilates Somático que fornecem pistas para a criação em dança: o uso de imagens; o conceito de ambitato; e o conceito de circuito.



### *O Uso de Imagens*

A demonstração do exercício que o professor faz e as indicações táteis são importantes para uma melhor compreensão do aluno, mas não se deve negligenciar o impacto que o tipo de comando verbal pode ter na execução dos exercícios.

A partir da década de 1990, foram publicados vários livros sobre o método, e Latey (2002) afirma que alguns autores reinterpretaram os seis princípios originais de Pilates (respiração, centro, concentração, controle, precisão e fluidez), acrescentando-lhes os conceitos de *relaxamento, alinhamento, coordenação e resistência*.

Luder (2007) menciona as pesquisas de Sweigard (1974), concluindo que o sistema nervoso não comete erros ao optar por agir em resposta a um movimento que foi visualizado. Assim, tem-se que o uso voluntário de imagens mentais é corrente entre os atletas de alto nível. Jacobson (1932) afirma que o cérebro dispara pequenos impulsos nervosos que ativam as unidades motoras respectivas quando uma pessoa imagina uma ação qualquer. Dessa maneira, quando se imagina um movimento, o sistema nervoso recruta músculos de maneira sutil. Porém se deve ter cuidado no uso de imagens. A nosso ver, a intenção é de evocar sensações táteis e não sensações visuais que possam levar o aluno a imaginar o corpo. Deve-se usar imagens que dêem suporte ao *sentir*: volume, temperatura, textura etc. Criar imagens que realcem o sentido do tato. Trata-se de dirigir a atenção do aluno às suas próprias sensações táteis reais e não fazê-lo *imaginar* o corpo.

### *O Conceito de Ambitato*

Através do conceito de ambitato (Bolsanello, 2012), pode-se obter uma melhora da propriocepção dos alunos, para que eles saibam localizar os ossos e acidentes ósseos aos quais os professores se referem com frequência: sacro, esterno, costelas, escápula, ilíacos, ísquios etc.

*Ambi*, em latim, significa *duplicidade, de ambos os lados*. O tato é o primeiro sentido que emerge no feto, sendo a sensação de base sobre a qual os outros sentidos se desenvolvem.

São inúmeros os objetos auxiliares que os professores de Pilates utilizam, como a bola suíça, bosu, elásticos, rolo de espuma, círculo, entre outros; entretanto, ao considerar-se o ponto de vista da

Educação Somática, pode-se ampliar o uso que é feito do objeto no Pilates. O objeto não serve somente para aumentar o nível de esforço e complexidade de um exercício, nem somente para acrescentar carga; ele é a porta de entrada de uma distinção sensorial entre pele, fáscia, tendão, aponevrose, músculo, osso, órgão e líquidos orgânicos.

O conceito de ambitato compreende que, através do toque, o aluno possa sentir que seu corpo é igual ou diferente da textura de uma bola, por exemplo. Pelo ambitato, pode-se trazer para uma região do corpo qualidades que estão presentes no objeto, mas ausentes no corpo. Por exemplo, se o aluno tem dificuldade de sentir a respiração torácica porque suas costelas estão rígidas, o contato com uma bola pode despertar a sensação de resiliência do osso e de flexibilidade e tridimensionalidade de sua caixa torácica (Imagem 1).



Imagem 1 – A bola é utilizada para despertar a sensação do movimento lateral das costelas e da respiração torácica. Foto: Sébastien Ventura.

Cada objeto pode ter várias funções, como reativar a propriocepção porque coloca o foco de atenção da pessoa sobre uma parte de seu corpo e aponta para a relação entre as partes do corpo. Ao mesmo tempo, a propriocepção clarifica a localização das partes do corpo no espaço. A propriocepção garante uma maior estabilidade e eficácia na execução dos exercícios de Pilates porque o aluno executa o exercício baseado em sua própria experiência sensorial e não na imagem que ele vê do corpo do professor demonstrando o exercício.

É claro que a construção dessa relação com o objeto faz parte do crescimento do aluno. Em uma aula de Pilates com duração de cinquenta a sessenta minutos, nem sempre se dispõe de tempo para convidar o aluno a uma exploração somática completa do objeto. Mas, a cada aula, podem ser introduzidos pequenos grãos somáticos. Como exemplo do conceito de ambitato, os pesos que serão usados

para tonificação muscular podem ser usados no começo da aula, em um exercício visando despertar no aluno a organização justa da cintura escapular, convidando-o a deixar o objeto (peso em forma de bola, saco de areia ou pequeno haltere de metal) pender da mão para decoaptar a articulação glenoumeral e reorganizar a cintura escapular, a fazer mini-rotações internas e externas com essa articulação e a indicar o cotovelo a dirigir-se para o lado, objetivando a estabilização da escápula (Imagem 2).

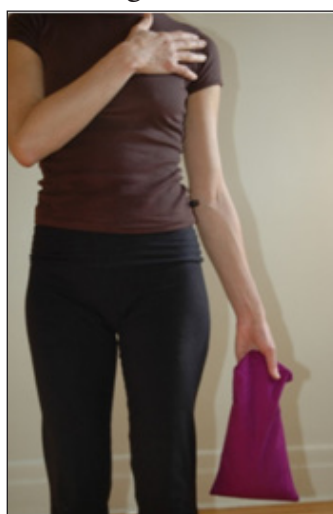


Imagem 2 – O uso do saco de areia tem por objetivo acentuar a sensação da posição da cabeça do úmero na articulação glenoumeral. Foto: de Sylvania A.

### *O Conceito de Circuito*

Segundo Latey:

[...] até muito pouco tempo, compreendia-se por *core* [centro] a área entre a cintura e as últimas costelas, mas o conceito de *core* em Pilates vem sendo refinado. Hoje, trabalhar a partir do *core* significa conectar todos os músculos que passam entre o assoalho pélvico e o diafragma torácico e não apenas sugar e segurar o estômago, usando em excesso os músculos glúteos e os músculos responsáveis pela flexão da pélvis<sup>12</sup> (Latey, 2002, p. 95, tradução nossa).

O conceito de circuito é útil no ensino do Pilates quando, por exemplo, é solicitado ao aluno para pressionar os pés no chão, sentir que o ceder do peso dos pés no chão desabrocha no empurrar do chão. Esse empurrar se transfere do chão aos ossos dos pés, dos pés aos tornozelos e às fíbulas e tíbias, às patelas, aos fêmures, às articulações coxofemorais etc. No exercício de Pilates no solo conhecido

como *bridge* (ponte), o movimento é dirigido contando com a estrutura óssea dos pés e sustentando a posição, indicando os joelhos a projetarem-se para frente, de forma a evitar uma sobrecarga do músculo psoas (Imagem 3).



Imagem 3 – Exemplo dos conceitos de ambitato e circuito. O exercício *bridge* (ponte), em que são utilizados tubos de espuma para relaxar a tensão muscular excessiva e estimular a sensação das vértebras da coluna. Pode-se acrescentar ao comando de ativação dos abdominais a indicação de pressionar o chão, sentindo-se os ossos dos pés e projetando os joelhos, evitando uma sobrecarga do músculo psoas. Foto: Sébastien Ventura.

O conceito de circuito convida a mudar o ponto de vista na realização de um movimento. O circuito utilizado para realizar o simples movimento de levantar o braço não é o mesmo se o educador convidar o aluno a alçar voo com sua asa ou se lhe pedir que pinte a parede como se seu braço fosse um pincel. O circuito muda também se for proposto que o aluno enraíze o braço na escápula ao levantar o braço.

Incluir o conceito de circuito nas aulas de Pilates significa dar ao aluno a possibilidade de fazer um esforço justo. O aluno aprende a selecionar a maneira mais apropriada para a execução de um dado movimento. Por exemplo, se a intenção é acionar o assoalho pélvico, pode-se usar como instrumento dessa intenção uma bola entre os calcanhares; essa bola servirá como âncora para ativar o circuito entre a porção inferior do músculo reto abdominal, o assoalho pélvico, adutores da coxa e a base dos metatarsos dos primeiros artelhos.

Aplicado ao ensino do Pilates, o conceito de circuito revela que executar movimentos exigentes e complexos não é só uma questão de força, mas também de coordenação motora. Sobre isso, Latey afirma que um dos avanços do método Pilates é a atenção que tem sido dada aos exercícios implicando diagonais e espirais (Imagem 4), trazendo a repadronização do padrão motor contralateral, o que “[...] é de extrema importância para o engajamento dos músculos oblíquos e para

a coordenação entre as costelas e a crista ilíaca” (2012, p. 35-36). É o que sugerem também Müller e Schleip (2011, p. 72, tradução nossa):

Propõem-se movimentos multidirecionais com ajustes sutis, o que implica variações de movimentos usando inclinações e diagonais, bem como rotações espiraladas. Dessa maneira, áreas grandes da rede fascial se envolvem simultaneamente<sup>13</sup>.

Há uma relação estreita entre vocabulário gestual restrito e desgaste das estruturas osteoarticulares, ou seja, a pessoa usa somente um circuito na execução de tarefas cotidianas. Essa pessoa pode contornar ou minimizar o desgaste das estruturas e a perda de função na medida em que aprende a executar uma mesma tarefa de várias maneiras. Busquet (2005) sugere que a rede fascial teria, entre outras, uma função estática, o que nos leva a refletir sobre a importância que o Pilates deve dar aos exercícios multidirecionais, implicando conexões de diferentes regiões do corpo ao mesmo tempo (Imagem 4).

É o circuito que nos leva a sentir qual é o motor do movimento. Que parte do corpo inicia o movimento? O circuito também nos permite testemunhar que movimento é continuidade, é fluxo; um movimento se transforma em outro, passando de uma cadeia muscular a outra e regulando o tônus do conjunto das cadeias mio-fasciais, garantindo a funcionalidade, a manutenção da homeostase e a vitalidade do organismo.

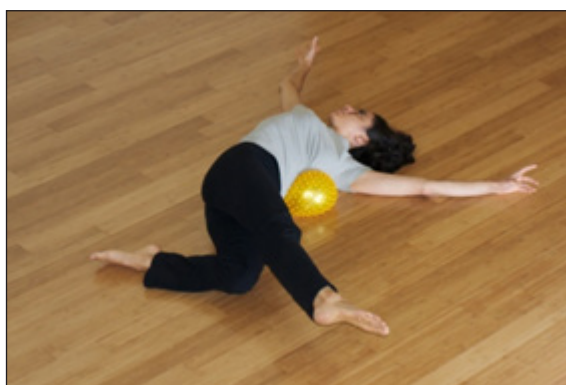


Imagem 4 – Exemplo do conceito de ambitato e movimento multidirecional, acionando as fâscias. Pelo ambitato, dá-se suporte à repadronização do padrão motor contralateral e ao desenvolvimento da propriocepção dos músculos abdominais oblíquos. Foto: Dioni Pereira.

## Conclusão

Desde sua criação por Joseph Pilates nas primeiras décadas do século XX, o método passou de Contrologia a Método Pilates e não



parou de evoluir. Diante de uma clientela variada, de bailarinos a donas de casa com excesso de peso, de burocratas a massoterapeutas, de atletas a músicos, o professor de Pilates encontra, no seu dia a dia, o desafio de adaptar os exercícios do método às necessidades apresentadas pelos diferentes grupos a cada aula.

Dentre as abordagens corporais contemporâneas que visam à manutenção e/ou à recuperação da saúde, o Pilates é uma das mais conhecidas. O Pilates virou moda e abarcou um grande número de praticantes pela abrangência de suas aplicações; por um lado, é vendido como um método de condicionamento físico e, por outro, é recomendado por médicos e usado por fisioterapeutas como via de reabilitação.

Mas, como todo *best-seller*, o método Pilates também é controvertido e não foge aos perigos de ser deturpado, mal interpretado, usado ao sabor de interesses puramente comerciais. Em nossa sociedade, é o desejo insatisfeito do consumidor que mantém o funcionamento do mercado. Somos constantemente solicitados por anúncios e pressionados a comprar aquilo que desejamos, porém nossos desejos não devem realmente ser saciados. É o desejo que nos impulsiona a consumir: sem desejo, não há consumo. No que toca ao Pilates, sua versão *fitness* parece dominar o mercado. Muitos dos alunos o encaram como um condicionamento físico, cujos únicos objetivos são a redução da massa corporal e a definição da musculatura. A partir dessa ótica, o método é ensinado a uma grande parte dos alunos como uma gama de exercícios a serem executados, sem que nenhum esforço pedagógico seja desprendido para ensinar-lhes como funciona seu corpo.

Essa ambiguidade do Pilates impedi-lo-ia de fazer parte do campo da Educação Somática? Seria esse Pilates *fitness* útil à carreira do profissional da dança?

É importante ter consciência dos valores que serão veiculados aos alunos através do tipo de Pilates que lhes é ensinado. Aquele aluno pratica o Pilates para ter a barriga dura? Ou será que seu objetivo é obter uma melhor organização corporal e, a partir disso, aumentar sua força e sua performance? A visão de corpo que o professor tem orienta sua pedagogia e determina se o Pilates por ele ensinado é ou não um método de Educação Somática que passa pela conscientização e repadronização.



Alemão nascido no final do século XX, Joseph Pilates viveu em um contexto sociocultural que valorizava a ginástica, o treinamento e o aperfeiçoamento do corpo como uma bandeira nacional. Por outro lado, foi visto que Joseph Pilates esteve exposto a concepções de corpo e movimento voltadas para o descondicionamento, a criatividade e a subjetividade do ser humano, tais quais pesquisadas por seus contemporâneos Laban, Gindler e Mensendieck, sementes do que hoje é chamada de Educação Somática. Não se pode esquecer da forte influência que o ioga teve sobre o *Uncle Joe*. O método Pilates é um resumo de visões de corpo aparentemente contraditórias, o que pode tornar o método uma espécie de ponte entre o mundo do *fitness* e o mundo da Educação Somática; essa ponte, no entanto, dependerá da maturidade somática do professor, que poderá levar seus alunos a descobrirem outras facetas de seus corpos, muito além da barriga dura.

Hoje, a prática profissional cotidiana de um professor de Educação Somática e instrutor de Pilates o leva a compreender o Pilates como um método de Educação Somática. Inserindo-se na perspectiva do campo da Educação Somática, acredita-se que o professor de Pilates possa ampliar sua visão de corpo e focar sua intervenção menos em grupos musculares isolados e mais na rede fascial<sup>14</sup>, tal como evocam Busquet e Schleip. O professor de Pilates poderá também incluir em suas aulas os conceitos de *ambitatio* e *circuito* através de uma linguagem que visa estreitar a relação entre as funções sensório-motoras e cognitivas do aluno. Se integrado no campo da Educação Somática, o Pilates investe em sua própria evolução, influenciado pelos profissionais da dança, educadores físicos e fisioterapeutas que abordam o corpo não como uma máquina, mas como um organismo vivo, inteligente, plástico e dotado de uma elástica capacidade homeostática. No *fascial fitness*, encontra-se uma pista a ser investigada em um próximo artigo. Embora o termo *fascial fitness* não agrade a todos, deve-se reconhecer que as pesquisas do Dr. Robert Schleip, criador do termo, são extremamente valiosas para a evolução do Pilates: o *Fascia Research Group* (Grupo de Pesquisa sobre a Fásia), do qual o pesquisador faz parte, é ligado ao departamento de Neurofisiologia da *Ulm University* (Alemanha) e repensa, entre outros, o treinamento esportivo e até mesmo a prática da dança e do Pilates através de uma ótica de mobilização das fásias e não apenas do sistema musculoesquelético.

No que tange ao profissional da dança, o Pilates pode contribuir, em sua formação, não só como instrumento de prevenção de lesão, mas também como material para a criação coreográfica. Esse profissional deve investir em um despertar da consciência corporal e em um refinamento da coordenação motora, planejando sua aula de forma que todas as cadeias musculares sejam implicadas (AM, PM, PL, AL, PAAP), todos os planos do corpo sejam utilizados (frontal, sagital, horizontal), bem como todos os padrões motores sejam ativados (espinhal, homólogo, homolateral e contralateral). Inserido no campo da Educação Somática, o Pilates se pode alimentar de estratégias pedagógicas dos outros métodos e abordar o corpo do profissional da dança através de exercícios cuja intenção vai além daquela de trabalhar o sistema musculoesquelético: o corpo do Pilates Somático é sensível e habilitado a responder aos estímulos do meio ambiente. Nesse caso, o objetivo da preparação corporal do profissional da dança não se limita mais a um treinamento, a uma pura repetição de sequências ou a fazer um *aquecimento*, *alongar* ou *tonificar*, e sim a conectar estruturas, níveis e sistemas do corpo, contribuindo para o descondicionamento gestual que sustenta a libertação semiótica tão particular à linguagem contemporânea da dança. Conclui-se que, se amadurecido por uma ótica somática, o Pilates pode tornar o corpo do profissional de dança mais disponível para a contemporânea pesquisa em dança sem hipotecar sua qualidade de vida.

## Notas

<sup>1</sup> Joseph Pilates, criador do método Pilates, carinhosamente chamado de Tio Joe por seus alunos mais antigos.

<sup>2</sup> O *Regroupement Pour l'Éducation Somatique* é um organismo sem fins lucrativos sediado em Montreal, no Canadá, com o objetivo de reunir professores de diferentes métodos de Educação Somática e promover este campo através de uma exposição nas mídias e através de seminários etc.

<sup>3</sup> No original em francês: “[...] en éducation somatique, la personne est abordée dans sa globalité. Partant du principe que les diverses dimensions de l'être humain, corporelle, mentale et émotive, sont interdépendantes, l'éducation somatique propose, par le mouvement, des expérimentations qui sollicitent ensemble les aspects sensoriel, moteur, cognitif et affectif de la personne tout en la mettant en relation avec son environnement” (Regroupement pour l'Éducation Somatique, 2014, s.p.).

<sup>4</sup> No original em inglês: “[...] the Pilates method is a form of somatic education with the potential to cultivate mindfulness – a mental quality associated with overall well-being” (Caldwell et al., 2013, p. 142).

<sup>5</sup> No original em inglês: “[...] the main goal of Pilates training is to increase core (truncal) strength and flexibility” (Küçükçakır; Altan; Korkmaz, 2013, p. 204).

<sup>6</sup> No original em inglês: “[...] Joseph Pilates idealised the flat spine of a normal child and wanted adults to have the same spinal shape” (Latey, 2001, p. 278).

<sup>7</sup> No original em inglês: “The Pilates Method has itself influenced many forms of dance, movement education and therapy as well as rehabilitation methods and different types of body work. It has given physiotherapy a new direction” (Latey, 2002, p. 99).

<sup>8</sup> Uma substituição muscular ocorre, por exemplo, quando a pessoa faz um movimento usando músculos da dinâmica, porém, na realidade, o movimento requer a ativação de músculos cuja função é estática.

<sup>9</sup> No original em francês: “[...] une pédagogie centrée sur l'autorité somatique mise sur l'habileté de l'étudiant à faire des distinctions dans son apprentissage. [...] D'un point de vue somatique, l'apprentissage de l'étudiant évolue grâce à sa capacité de distinguer les changements proprioceptifs basés sur son sens kinesthésique, plutôt que par le biais des corrections de positions corporelles fondées sur un idéal esthétique extérieur” (Long; Buck, 2008, p. 151).

<sup>10</sup> No original em inglês: “[...] somatic approaches that value sensorial experience, intuitive ways of knowing and developing habits of consciousness are subtly shifting the curriculum in dance training” (Caldwell et al., 2010, p. 149).

<sup>11</sup> Existem diferentes classificações de cadeias musculares e distintas escolas de análise da tipologia postural. Neste artigo, optou-se por citar a visão da escola fundada pelo fisioterapeuta e osteopata belga Godelieve Denys Struyf, criador, nas décadas de 1960 e 1970, de um método global de fisioterapia que ficou conhecido como GDS ou Cadeias Musculares e Articulares. O GDS compreende as atitudes posturais do ser humano como

sendo construídas por diversos fatores: histórico, socioeconômico, cultural, genético, psicológico etc. Godelieve determinou seis famílias de tipologias posturais, cada uma expressando uma cadeia muscular: AM (ântero-mediana), PM (postero-mediana), AL (ântero-lateral), PL (postero-lateral), PA (ostero-anterior), AP (ântero-posteior). Para maiores informações sobre o método GDS, consultar o site da Associação de Praticantes do Método GDS (APGDS): <<http://www.apgds.com.br/homolog/metodo.aspx>>.

<sup>12</sup> No original em inglês: “[...] up until recently, the ‘centre’ referred to the area from the hips to the lower ribs but the modern centre has been refined. Today, working from the centre means connecting all the muscles that travel from and are enclosed between the pelvic floor to the thoracic diaphragm, not just sucking in and holding the stomach and overusing” (Latey, 2002, p. 95).

<sup>13</sup> No original em inglês: “[...] multidirectional movements, with slight changes in angle are utilized; this might include sideways or diagonal movement variations as well as spiraling rotations. With this method, large areas of fascial network are simustaneously involved” (Müller; Schleip, 2011, p. 72).

<sup>14</sup> A fásia foi definida pelo *International Fascia Research Congress*, em 2012, como “[...] fibrous collagenous which are part of a body wide tensional force transmission system”, isto é, “[...] tecido fibroso colagenoso que faz parte do vasto sistema de transmissão de força e tensão no corpo” (Third International Fascia Research Congress, 2012, s.p.).

## Referências

- ALTAN, Lale et al. Effect of Pilates Training on People with Fibromyalgia Syndrome: a pilot study. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 90, p. 1983-1988, dez. 2009.
- ANDERSON, Brent. Fitting Pilates into a Rehabilitation Practice. **The Interdisciplinary Journal of Rehabilitation**, v. 23, n. 5, p. 24-26, jun. 2010.
- BARTON, Suzy; MCNEILL, Warrick. Pilates: pratical thoughts on release or recruit? **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 16, n. 1, p. 101-108, jan. 2012.
- BLUM, Charles. Chiropractic and Pilates Therapy for the Treatment of Adult Scoliosis. **Journal of Manipulative and Physiological Therapy**, v. 25, n. 4, p. E3, maio 2002.
- BOLSANELLO, Débora Pereira (Org.). **Em Pleno Corpo**: educação somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2010.
- BOLSANELLO, Débora Pereira. A Educação Somática e o Contemporâneo Profissional da Dança. **Revista DAPesquisa**, Florianópolis, Universidade do Estado de Santa Catarina, n. 9, p. 1-17, jul. 2012.
- BRYAN, Melinda; HAWSON, Suzanne. The Benefits of Pilates Exercise in Orthopaedic Rehabilitation. **Operative Techniques in Orthopaedics**, v. 18, n. 1, p. 126-129, fev. 2003.
- BUSQUET, Léopold. **Les Chaînes Musculaires**: lordoses, cyphoses, scolioses et déformations thoraciques. v. II. Paris: Frison-Roche, 2005.

CALAIS-GERMAIN, Blandine. **Pilates sans Risque**: huit risques du Pilates et comment les éviter. Borgo San Dalmazzo: Désisris, 2010.

CALDWELL, Karen et al. Pilates, Mindfulness and Somatic Education. **Journal of Dance and Somatic Practices**, v. 5, n. 2, p. 141-153, dez. 2013.

CONNORS, Karol et al. Feldenkrais Method Balance Classes are based on Principles of Motor Learning and Postural Control Retraining: a qualitative research study. **Physiotherapy**, v. 96, n. 4, p. 324-336, dez. 2010.

DA SILVA, Marise Léo Pestana. Seria o Pilates um Método de Educação Somática? In: BOLSANELLO, Débora Pereira (Org.). **Em Pleno Corpo**: educação somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2010. P. 314-324.

DOMENICI, Eloisa. O Encontro entre Dança e Educação Somática como uma Interface de Questionamento Epistemológico sobre as Teorias do Corpo. **Pro-Posições**, Campinas, Universidade Estadual de Campinas, v. 21, n. 2, p. 69-85, maio/ago. 2010.

FORTIN, Sylvie; LONG, Warrick. Percebendo Diferenças no Ensino e na Aprendizagem de Técnicas de Dança Contemporânea. **Revista Movimento**, Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, v. 11, p. 9-29, maio/ago. 2005.

GLADWELL, Valerie et al. Does a Program of Pilates improve Chronic Non-specific Low Back Pain? **Journal of Sport Rehabilitation**, v. 15, n. 4, p. 338-350, nov. 2006.

GONZALEZ-GALVEZ, Noelia et al. Método Pilates y Investigación: revisión de la literatura. **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**, v. 12, n. 48, p. 771-786, nov. 2012.

JACOBSON, Edmund. Electrophysiology of Mental Activities. **American Journal of Psychology**, Champaign, University of Illinois Press, v. 44, n. 4, p. 677-694, 1932.

KANE, Kyra; BELL, Ali. A Core Stability Group Program for Children with Developmental Coordination Disorder: 3 clinical case reports. **Pediatric Physical Therapy**, v. 21, n. 4, p. 375-382, inverno 2009.

KEY, Josephine. The Core: understanding it and retraining its dysfunction. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 17, p. 541-559, out. 2013.

KLOUBEC, June. Pilates: how does it work and who needs it? **Muscles, Ligaments and Tendons Journal**, v. 1, n. 2, p. 61-66, dez. 2011.

KÜÇÜKÇAKIR, Nurten; ALTAN, Lale; KORKMAZ, Nimet. Effects of Pilates Exercises on Pain, Functional Status and Quality of Life in Women with Postmenopausal Osteoporosis. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 17, n. 2, p. 204-211, abr. 2013.

LATEY, Penelope. The Pilates Method: history and philosophy. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, New York, Churchill Livingstone, v. 5, n. 4, p. 275-282, out. 2001.

LATEY, Penelope. Updating the Principles of the Pilates Method, Part 2. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 6, n. 2, p. 94-101, abr. 2002.

LEOPOLDINO, Amanda et al. Effects of Pilates on Sleep Quality and Quality of Life of Sedentary Population. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 17, p. 5-10, jan. 2013.





LONG, Warric; BUCK, Ralph. La Répartition des Relations de Pouvoir dans la Formation en Danse. In: FORTIN, Sylvie (Org.). **Danse et Santé: du corps intime au corps social**. Québec: Presses de l'Université du Québec, 2008. P. 141-152.

LUDER, Donna. About Mental Imagery. **Pacific Movement Center**, [s.l.], 2007. Disponível em: <[http://www.pacificmovementcenter.com/imagery/about\\_imagery.html](http://www.pacificmovementcenter.com/imagery/about_imagery.html)>. Acesso em: 25 fev. 2014.

MALLIN, Germaine; MURPHY, Susan. The Effectiveness of a 6-week Pilates Programme on Outcome Measures in a Population of Chronic Neck Pain Patients: a pilot study. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 17, p. 376-384, 2013.

MCNEILL, Warrick. Pilates: applying progression and goal achievement. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 17, p. 371-375, 2013a.

MCNEILL, Warrick. Recognizing Self-regulation. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 17, p. 393-394, 2013b.

MCNEILL, Warrick. Pilates: ranging beyond neutral, a practical discussion. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 18, p. 124-129, 2014.

MILLER, Jussara Correa. **Qual é o Corpo que Dança?** – dança e educação somática para a construção do corpo cênico. 2010. Tese (Doutorado em Artes) – Programa de Pós-graduação em Artes, Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

MÜLLER, Divo Gitta; SCHLEIP, Robert. Fascial Fitness: fascia oriented training for bodywork and movement therapies. **The Ida P. Rolf Library of Structural Integration**, v. 39, n. 2, p. 68-76, dez. 2011. Disponível em: <[http://pedroprado.com.br/cgi-bin/cont\\_ipr.cgi](http://pedroprado.com.br/cgi-bin/cont_ipr.cgi)>. Acesso em: 18 mar. 2014.

PILATES STYLE MAGAZINE. Stafford: McAby Media LLC., v. 10, n. 5, jul./ago. 2013.

PILATES STYLE MAGAZINE. Stafford: McAby Media LLC., v. 10, n. 5, set./out. 2013.

PILATES STYLE MAGAZINE. Stafford: McAby Media LLC., v. 10, n. 5, jan./fev. 2014.

REGROUPEMENT POUR L'ÉDUCATION SOMATIQUE. Disponível em: <<http://education-somatique.ca>>. Acesso em: 11 fev. 2014.

ROUHIAINEN, Leena. The Evolvement of the Pilates Method and its Relation to the Somatic Field. **Nordic Journal of Dance**, v. 2, p. 57-69, 2010. Disponível em: <<http://www.nordicjournalofdance.com/theevolvement.html>>. Acesso em: 17 abr. 2014.

SCHLEIP, Robert; JAGER, Heike; KLINGLER, Werner. What is Fascia? – a review of different nomenclatures. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 16, p. 496-502, 2012.

STRAZZACAPPA, Márcia. As Técnicas de Educação Somática: de equívocos a reflexões. In: BOLSANELLO, Débora Pereira (Org.). **Em Pleno Corpo: educação somática, movimento e saúde**. Curitiba: Juruá, 2010. P. 393-401.

SWEIGARD, Lulu Edith. **Human Movement Potential: its ideokinetic facilitation**. Laham: Harper & Row, 1974.





THIRD FASCIA INTERNATIONAL RESEARCH CONGRESS. Disponível em: <<http://www.fasciacongress.org/2012/>>. Acesso em: 03 maio 2014.

VELLOSO, Marila. Body-Mind Centering® e os Sistemas Corporais: uma possibilidade de integração no ensino da dança. In: BOLSANELLO, Débora Pereira (Org.). **Em Pleno Corpo**: educação somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2010. P. 165-174.

WELLS, Cherie; KOLT, Gregory; BIALOCERKOWSKI, Andrea. Defining Pilates Exercise: a systematic review. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 20, n. 4, p. 253-262, 2012.

YAKUT, Erhan et al. The Effect of Four Weeks Pilates Exercises Programme to improve Functional Status of Patients with Knee Osteoarthritis: a randomized controlled trial. **Physical Therapy and Rehabilitation Journal**, v. 13, p. 96-97, 2004.

Débora Pereira Bolsanello é diplomada em Antropologia (2002), especialista em Educação Somática (2004) e mestre em Dança pela *Université du Québec à Montréal* (2005). Concentra suas pesquisas em Educação Somática e Corporeidade. Em 2010, publicou a segunda edição do livro *Em Pleno Corpo: educação somática, movimento e saúde*. Dedicar-se à formação complementar em Educação Somática para bailarinos, fisioterapeutas e educadores físicos e à representação videográfica de conceitos de Educação Somática através de *podcasts* divulgados na Internet.

E-mail: [deborabolsanello@gmail.com](mailto:deborabolsanello@gmail.com)

Este texto inédito também se encontra publicado em inglês neste número do periódico.

*Recebido em 04 de maio de 2014  
Aceito em 01 de setembro de 2014*