

PILATES

Pilates é uma técnica de condicionamento físico criada pelo alemão Joseph Pilates, que trabalha o corpo e a mente, onde a respiração é sempre coordenada com o movimento. Os exercícios são disciplinados, controlados e direcionados, com a finalidade de fortalecer os ligamentos e as articulações, aumentar a flexibilidade e alongar o corpo.



Existem algumas versões do Pilates: o **Mat Pilates** (Pilates no Tapete) e o **Ball Pilates** (com bolas). Se o Pilates também trabalha a mente, ele pode ser considerado uma atividade parecida com o Yoga? Não pode. Quando Joseph Pilates criou estes exercícios teve várias influências, entre elas, o Hatha Yôga.

No entanto o Pilates é um sistema com características próprias por isso diferente do Yôga podendo contudo complementar-se.

Tanto no Pilates como no Yoga, trabalhamos a concentração, a consciência, o autocontrole, a respiração e o alongamento. As principais diferenças entre as duas técnicas estão na sequência e na dinâmica dos exercícios. O Pilates é um método de condicionamento físico e, atualmente, tem sido considerado uma das melhores formas de trabalhar o corpo e a mente.