

6/18/2018

## Yoga ou Pilates?

Este é talvez dos artigos mais pesquisados na Internet.

Como instrutora de Yoga e Pilates é frequente ouvir que o Yoga e Pilates são comuns e percebo pessoas indecisas se devem escolher o Yoga ou Pilates, mas estas modalidades são bastante diferentes do que as pessoas pensam nas suas finalidades. As duas práticas trabalham elementos parecidos como o estar concentrado na respiração sincronizada com os movimentos e na consciência corporal, no entanto, há muitas diferenças.



O senhor Joseph Pilates para compor os seu método baseou-se em práticas como o Yoga, Tai Chi, etc e o Pilates no solo tem 34 exercícios que podem ser adaptados para nível iniciante ou avançado. Trabalha também aspectos corporais, como tonificação muscular, postura, condicionamento físico e se também lida com a parte mental de quem o pratica é porque é característica e condição comum de qualquer exercício físico provocar bem-estar, isto aliado aos exercícios de respiração (que se sincroniza com os movimentos corporais) fazem do Pilates um método excelente para aprender a concentrar-se, aliviar a ansiedade e o stress.

Em todos os desportos, como exemplo: fazer agachamentos ou até mesmo num treino de corrida a respiração está presente mas nenhum destes desportos coloca grande foco e concentração nesse ponto. O controle da respiração e a concentração no momento da execução dos exercícios, são práticas fundamentais no método de Pilates que tem origem no Yoga.

O Pilates quer trabalhar essencialmente a força dos músculos do core ou "powerhouse" para estabilizar a postura, provocar alongamento do corpo e fazer a atitude corporal ficar mais elegante. Todos os movimentos do pilates partem de um centro do corpo ativado e forte. Aproveito para explicar que core é o conjunto de músculos que estabilizam a coluna lombar, torácica e cervical. E para ser Pilates é necessário que haja a estabilização vertebral correta com a ativação do centro.

A maioria dos exercícios são feitos no solo. Isso faz com que o corpo encontre uma base sólida e plana como referência para se estabilizar, alinhar e alongar-se.

Faz sentido explicar que o alongar do Pilates não é o simples alongamento muscular de que estamos habituados a fazer no ginásio depois de um treino para evitar o encurtamento dos músculos mas é mais a nível do esqueleto, alongar é afastar as vértebras umas das outras para provocar alongamento ao corpo no sentido de dar altura e comprimento ao tronco, esticar para dar comprimento às pernas de forma a corrigir desvios, etc.

Para começar a diferenciar, a respiração no Pilates é diferente na do Yoga. No Pilates é essencial, como tentamos manter sempre o abdómen constantemente contraído, a respiração tem de ser diafragmática (as costelas expandem lateralmente na inspiração e relaxam na expiração, mantendo-se o abdominal com a mesma contracção ligeira e sem levantar os ombros). No Yoga há mais de 50 técnicas respiratórias cada uma com o seu propósito específico: respiração abdominal, respiração diafragmática e torácica; respiração alternando as narinas, retenção com ar nos pulmões e sem ar, etc. Umhas técnicas respiratórias para provocar relaxamento, outras para despertar, oxigenar o cérebro, dar clareza mental, raciocínio rápido, etc. A respiração tem uma ligação directa com os estados emocionais e podemos usar a respiração do Yoga para provocar euforia e êxtase, calma ou energia. É possível no Yoga, com a técnica respiratória certa, fazer a mente entrar em estados meditativos.

Isso leva-nos a definir que o foco do Yoga na respiração é diferente da do foco do Pilates. Cada método vai usar a respiração adequada ao tipo se exercício que pratica para se observarem os devidos resultados.

Ora, qual a finalidade do Yoga? Para distinguir o Yoga do Pilates é preciso saber para que serve o Yoga. O Yoga é um método prático cuja finalidade é atingir o autoconhecimento. Ponto! Embora o mais visível no Yoga sejam as técnicas corporais (asanas) não é preciso usar o asana (posições físicas do Yoga) para atingir essa finalidade. Existem várias escolas de Yoga que optam por usar apenas métodos de meditação (sem fazer uso de asanas) outras cujo método é mais devocional, independentemente da técnica que usam, em todas, a finalidade é atingir o autoconhecimento. É possível atingir estados meditativos a fazer exercícios de respiração, de concentração ou até a fazer asana. O asana é uma técnica e um veículo que podemos usar para praticar Yoga. Cada um pode buscar a melhor técnica que funciona para si para alcançar esse estado de hiper-consciência. Ao longo dos anos a principal finalidade do Yoga foi passada para trás para dar lugar a uma prática cujo objectivo principal é o alívio do stress, relaxamento ou melhoria da forma física, características que de facto se observam ao iniciar-se na prática de Yoga. Nem todos que procuram o Yoga fazem-no com a finalidade de alcançar o autoconhecimento. Portanto, é muito importante respeitar e enquadrar as técnicas de Yoga à realidade de cada um.