

Por Dr. Lauro Arruda - cardiologista

Joseph Hubertus Pilates

Nasceu em 8 de dezembro de 1880, na cidade alemã de Mönchengladbach, na Alemanha. O pai era um ginasta premiado de descendência grega, e a mãe, de ascendência alemã, praticava a Naturopatia. Tinha três irmãos e teve uma infância adoentada, com asma, raquitismo e febre reumática. Pilates se propôs superar suas dificuldades. Por isso, ainda adolescente, começou a estudar por conta própria medicina oriental, anatomia e fisiologia humana; praticou vários esportes e yoga; foi ginasta, esquiador e mergulhador. Foi um estudioso das modalidades ocidentais e orientais de exercício da época, mas principalmente das antigas filosofias gregas e romanas em busca do equilíbrio e da manutenção da saúde física e mental. Criou o seu próprio método -com cerca de quinhentos tipos de exercícios diferentes-, priorizando a individualidade e tornou-se obcecado em superar suas limitações físicas. Após algum tempo, já estava numa excelente condição física, a ponto de posar para atlas anatômicos.

Em 1912, aos 32 anos, viajou para a Inglaterra com o propósito de aprimorar seus treinamentos de boxe. Lá, trabalhou como artista de circo e deu aulas de defesa pessoal para detetives da *Scotland Yard*, a polícia inglesa. Em 1914, no começo da 1ª Guerra Mundial, esteve recluso com outros alemães, considerados “inimigos estrangeiros”, nos campos de Lancaster, na Inglaterra. Lá, refinou suas ideias sobre saúde e condicionamento físico e encorajou os colegas a praticarem seu programa, baseado numa série de exercícios realizados no solo. Nessa época teve pela primeira vez o reconhecimento do seu método, que chamava de *Contrologia* (controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo), já que nenhum deles foi afetado pela epidemia de Influenza (gripe espanhola) que matou milhares de ingleses. Mais tarde, foi transferido para “The Isle of Man”, onde, ainda preso, atuou como enfermeiro junto aos doentes e feridos na guerra. O estado deplorável dos prisioneiros de guerra fez com que Pilates criasse um sistema de trabalho mais fácil que os exercícios de solo, com o uso de aparelhos feitos com molas e macas velhas. Conseguiu deixar seus pacientes estáveis, e, apesar de seus ferimentos, eles foram capazes de se movimentar por si mesmos graças à firmeza de seus músculos. Foram assim todos beneficiados com a melhora na saúde, o que seria impossível sem a presença dos treinos e exercícios. Pilates tinha um estilo particular e único de ajudar os doentes, sempre inovando e procurando o melhor para eles. Na época, desenvolveu o que seriam os aparelhos conhecidos em nossos dias: REFORMER, CADILLAC, ELETRIC CHAIR, WUNDA CHAIR, BARRIL, TOWER (GUILHOTINA), PEDIPOLE, além de diferentes acessórios.

Depois da Guerra, Pilates retornou à Alemanha. Na década de 20, conheceu e influenciou o dançarino Rudolf Von Laban, que incorporou algumas das técnicas de "CONSTRUÇÃO CORPORAL" de Pilates em suas aulas, no que foi seguido por outros bailarinos. Paralelamente, o governo alemão lhe pediu - mas ele não aceitou- que aplicasse seu treinamento nas forças armadas. Em 1926, aos 46 anos, emigrou para os Estados Unidos a convite do empresário americano de Box Nat Fleischeir e do amigo Max Schmeling, campeão mundial de Box .

No barco que o levou à América, conheceu a enfermeira Clara, que seria sua futura esposa. Nos Estados Unidos, Pilates começou a trabalhar em uma academia de treinamento para boxeadores, em Nova York, no mesmo edifício em que se localizavam várias escolas de dança. Trabalhou também com médicos, artistas circenses, ginastas, músicos, astros e estrelas do cinema, executivos, vendedores e estudantes.

Nos Estados Unidos, o método dele atraiu imediatamente a atenção do mundo da dança americana. Os melhores dançarinos e companhias de dança viram-se beneficiados com a “Contrologia”, que se tornou uma parte fundamental do treinamento e da reabilitação de muitos bailarinos e artistas. Joseph Pilates era um inventor notável, um inovador, mas não tinha boa comunicação com os alunos. Já sua esposa Clara era uma excelente professora, com boa comunicação, e se tornou a base de sustentação do marido.

Em janeiro de 1966, ocorreu um incêndio no Studio, e Joseph, na tentativa de salvar seus arquivos e equipamentos, caiu através do piso queimado, sustentando-se em uma viga até ser resgatado pelos bombeiros. Alguns acreditam que esse foi o motivo da sua morte, em outubro de 1967, aos 87 anos.

Fiel divulgador de seu método, tinha certeza que seus conhecimentos estavam 50 anos adiantados em relação à sua época. O tempo confirmou a verdade de suas afirmações. Sua esposa Clara, considerada uma extraordinária mestra, continuou seu trabalho, ensinando e comandando o Studio junto à antiga aluna, Romana Kryzanowska, até morrer, em 1976.

O reconhecimento internacional da técnica de Pilates somente veio nos anos 80 do século XX, com a abertura de espaço para reabilitação de atletas e dançarinos no Centro de Medicina dos Esportes do *Saint Francis Memorial Hospital*, San Francisco (Califórnia). Hoje, milhões de pessoas em todo o mundo estão praticando Pilates.

Em 1991, foi criado o primeiro estúdio brasileiro de Pilates, por Alice Becker Denovaro, graduada em Dança pela Universidade Federal da Bahia (UFBA) e mestre em coreografia pelo *Institute of Arts*, de Los Angeles, que além de ensinar Pilates no Balé do Teatro Castro Alves (Salvador-BA), introduziu o método na área clínica no Ambulatório de Dor do Hospital das Clínicas da UFBA. Hoje em dia, entre as milhões de pessoas em todo o mundo que estão praticando Pilates, se incluem muitos brasileiros de todas as idades, inclusive aqui do nosso estado, Rio Grande do Norte.