active pilates cursos

active pilates cursos

# CONTROLOGIA

Profa. Ms. Joana Cardoso Mascarenhas

joanacard@gmail.com

# CONTROLOGIA É COMPLETA COORDENAÇÃO DE CORPO, MENTE E ESPÍRITO.

Prazer

Sua saúde

Retorno à vida

Aptidão física

Requisito para a felicidade

Satisfação

***"CONTROLOGY IS COMPLETE COORDINATION OF BODY, MIND, AND SPIRIT" (PILATES, 1945:9)***

# CONTROLOGIA

- Desenvolvido no início do séc. XX
- Termo original: *"CONTROLOGY"*
- Contém as palavras *"control"* (controle, domínio*) e "logy"* (estudo, ciência*)*
- Refere-se ao estado ou condição de domínio e consciência dos movimentos corporais que o praticante atinge após a prática sistemática dos exercícios criados por Joseph Pilates.
- Busca desenvolver corpo, mente e espírito, através da execução correta de cada movimento com atenção focada na posição de cada segmento corporal, no alinhamento e na coordenação desses movimentos com a respiração completa e profunda.
- Grande pilar: a **circulação**.
- Corpo-mente

active pilates cursos

# ANOS 40

Dualismo cartesiano:
Corpo X Mente

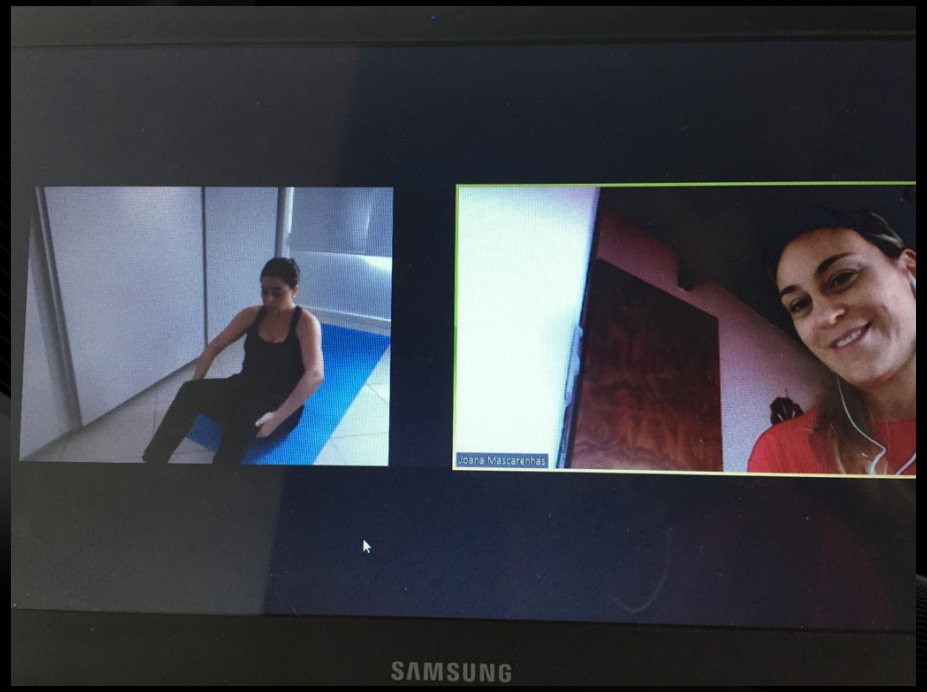
active pilates cursos

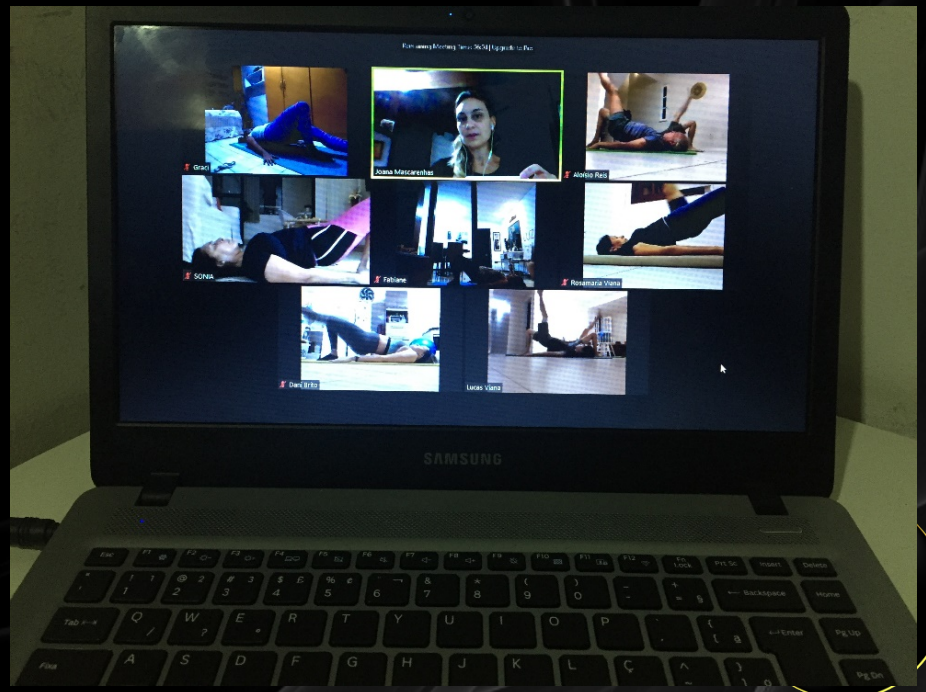
active pilates cursos

# 2020

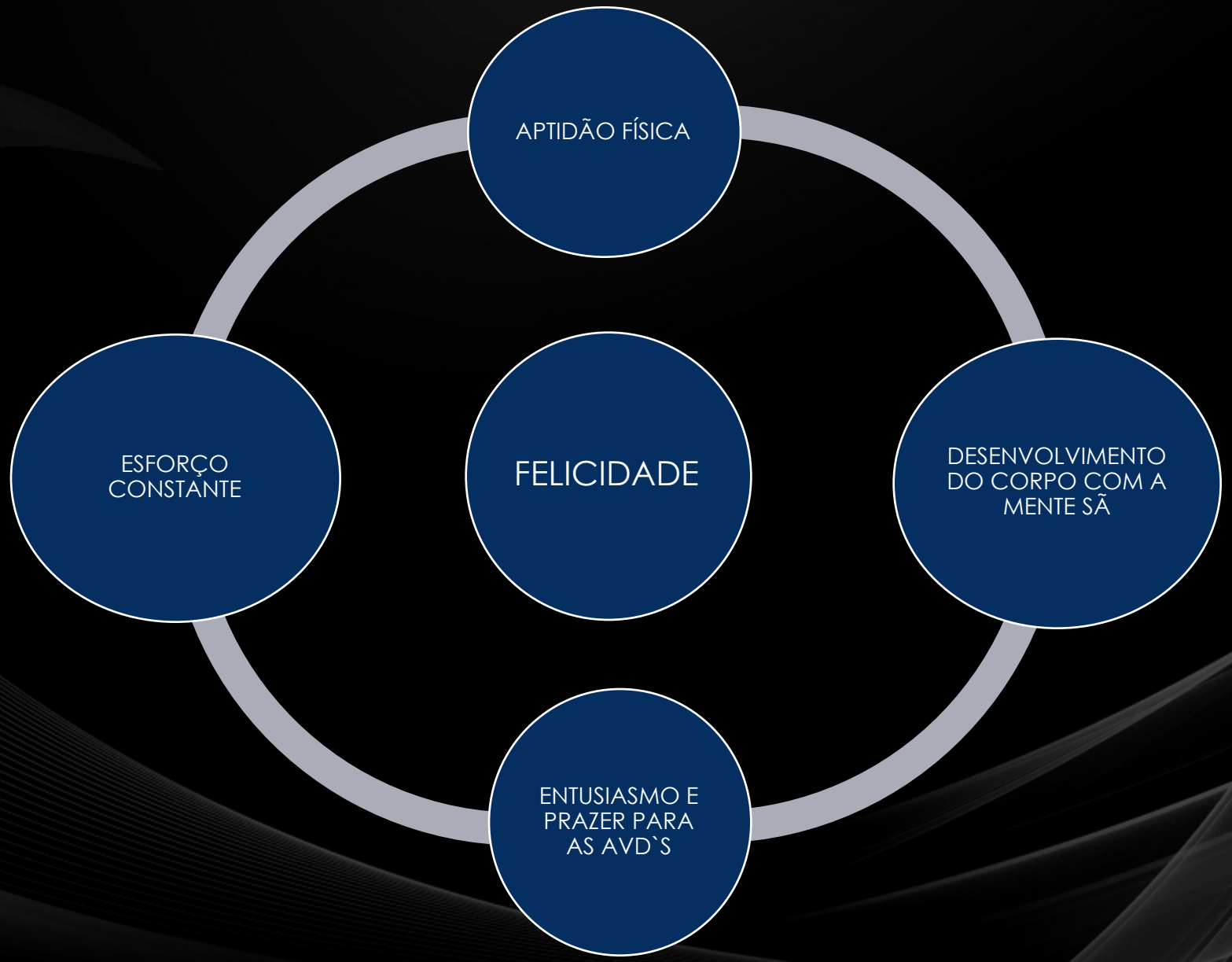
active pilates cursos

CORONAVIRUS
#FIQUE EM
#CASA


Joana Mascarenhas
SAMSUNG


Joana Mascarenhas
SONIA
Fabiane
Rosamaria Viana
Lucas Viana
SAMSUNG

# CONTROLOGIA: CAMINHO PARA A SAÚDE



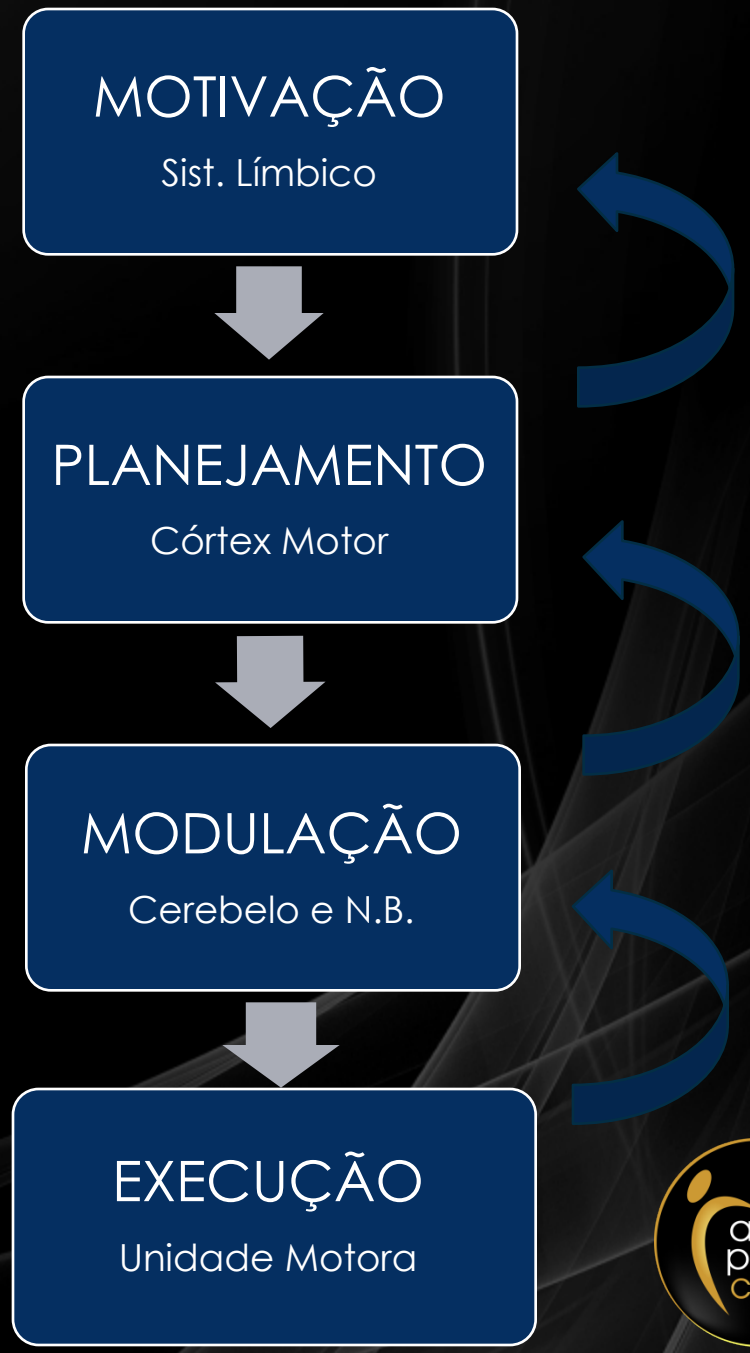

active pilates cursos

# CONTROLE DO MOVIMENTO

- Produzir ato motor eficiente que contemplem AVD´S
- Capacidade do organismo em coordenar todas as sua estruturas para a realização do movimento eficiente.
- Compreender o movimento como primazia para o ser humano.
- Ação-Percepção-Cognição

# ATO MOTOR VOLUNTÁRIO

- Movimento = tarefa-indivíduo-ambiente
- Habilidade → Capacidade Funcional




active pilates cursos

# CORPO-MENTE

- Relações entre razão e sentimento, emoção e comportamento social
- Estados Corporais – elo essencial entre o corpo e a consciência
- Existo (e sinto), logo penso = nova proposição

"...O sinal para iniciar o processo partiu do corpo. Os sinais de que tivemos consciência, a fim de salvar o corpo, provieram também do corpo...Podemos dizer que se trata de um controle do corpo e pelo corpo, ainda que seja sentido e gerido pelo cérebro." (DAMÁSIO, 1996:144)

" A tarefa de gerir a vida consiste em gerir um corpo, e essa tarefa torna-se mais precisa e eficiente graças à presença de um cérebro..."(DAMÁSIO, 2011:119)

active pilates cursos

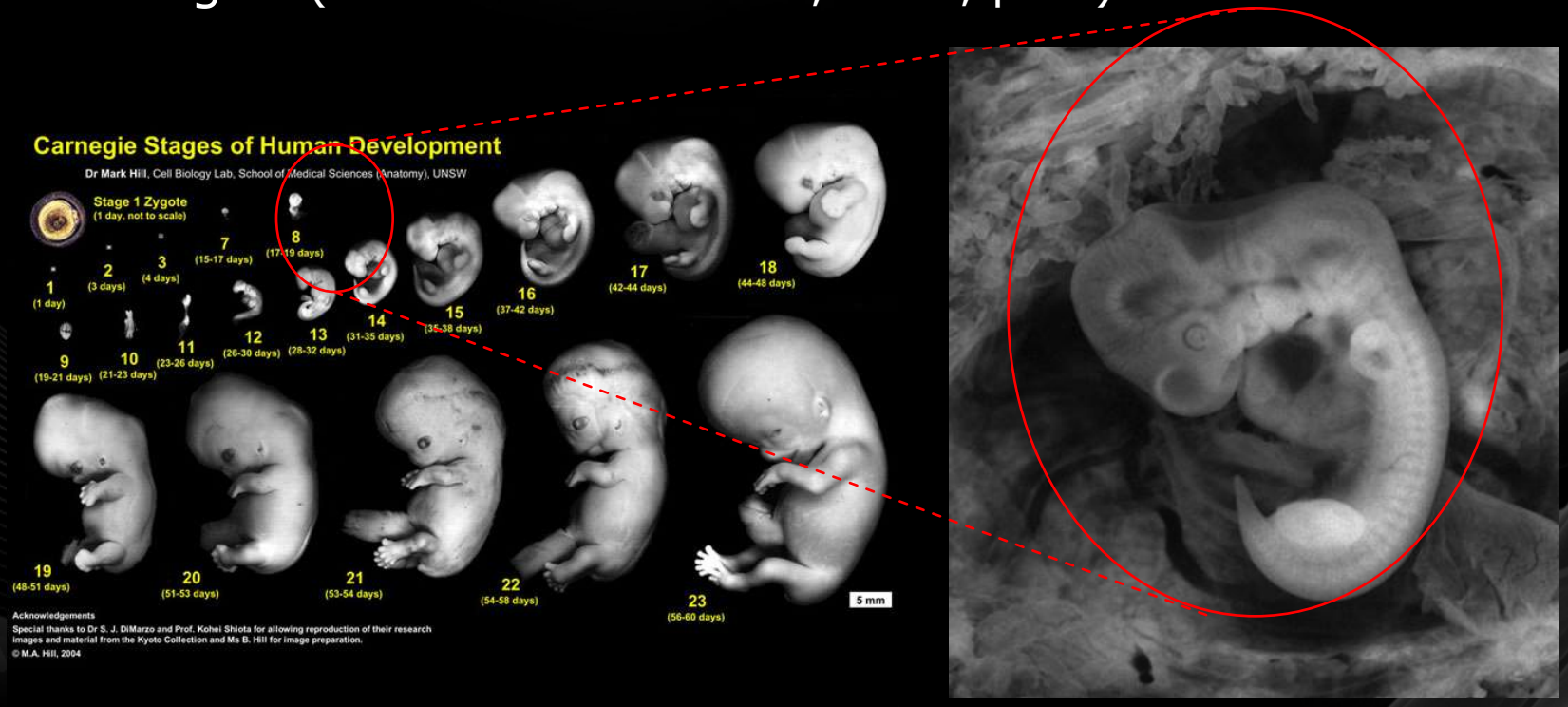
# CADA UM É O ARQUITETO DA SUA PRÓPRIA FELICIDADE

*"EVERYONE IS THE ARCHITECT OF HIS OWN HAPPINESS" (PILATES, 1934:109)*

active pilates cursos

# Consciência Corpórea

- Maxinne Sheets-Johnstone: consciência como fenômeno corpóreo, considerando que a propriocepção seja funcional aos movimentos intrínsecos neste processo auto-organizativo que propiciam a cognição. Primazia do movimento e do tato. “Movimento influencia a morfologia” (SHEETS-JOHNSTONE, 1998, p.25)



"Para implementar novas habilidades o ser humano, organismo vivo complexo, precisa explorar, testando e selecionando informações para a escolha da ação, no ambiente"

(QUEIROZ, 2006, p.157).

possibilidades

seleção

diversidades

exploração

ação

conhecimento do meio

active pilates cursos

# VOCÊ TEM APENAS A IDADE QUE VOCÊ SENTE

*"YOU´RE ONLY AS OLD  AS YOU FEEL"*
*(PILATES, 1945:16)*

active pilates cursos

# ROMA NÃO FOI FEITA EM UM DIA

- **Esforço inicial, paciência e persistência.**

active pilates cursos

PORTANTO, RECOMENDA-SE QUE O CONHECIMENTO DA CIÊNCIA E ARTE DA CONTROLOGIA DEVA SER ADQUIRIDO POR TODOS.

*"THEREFORE, IT IS RECOMMENDED THAT THE KNOWLEDGE OF THE SCIENCE AND ART OF CONTROLOGY SHOULD BE ACQUIRED BY ALL." (PILATES, 1934:114)*

active pilates cursos

# Referências:

DAMÁSIO, António R. E O Cérebro Criou O Homem. São Paulo. Companhia das letras, 2011.
DAMÁSIO, Antônio R. O Erro De Descartes. São Paulo. Companhia das Letras, 1996.
FILHO, Carol K. e GARCIA, Inélia Ester G. O Autêntico Método Pilates De Condicionamento Físico E Mental (Contrologia): Contribuições Para uma Fundamentação Teórica. São Paulo: Editora, 2012.
JOHNSTONE, Maxine S. A natural history. **Journal of consciousness Studies** v.5, n.3,. London: Inprint UK, 1998.
MILLER , William and PILATES, Joseph. PILATES´ Return To Life Through Contrology. Bodymind Publishing, Inc. 1998.
QUEIROZ, Clélia. **Corpo, Mente, Percepção. Movimento em BMC e Dança**. São Paulo: Annablume, 2009.
SHUMWAY-COOK, Anne. Controle Motor: teoria e aplicações práticas. São Paulo: Manole, 2003.

active pilates cursos

A DANÇA - HENRI MATISSE

active pilates cursos