

JOSEPH PILATES, criador do método Pilates, nasceu em 1883 em Dusseldorf – Alemanha (algumas literaturas apontam seu nascimento em 1880, pois naquela época os registros demoram a ser feitos).

Seu pai era um ginasta premiado de descendência grega, sua mãe naturopata, acreditava no estímulo do corpo para autocura.

Pilates foi uma criança doente, sofria de asma, raquitismo e febre reumática. Observando a filosofia de cura da mãe e as habilidades físicas do pai, ele decide superar suas desvantagens físicas e passou a dedicar sua vida para

melhorar sua saúde e força. Colocou um calção, e ao ar livre praticava técnicas respiratórias e se exercitava. Na adolescência, estudou profundamente os conhecimentos em anatomia, física, biologia, fisiologia e medicina tradicional chinesa. Aos 14 anos tinha um corpo tão desenvolvido que chegou a posar para o atlas de anatomia. Praticou e estudou musculação, ioga, boxe, mergulho, Kung fu e ginástica, o que se acredita influenciaram na técnica do Pilates.

Em 1912, Joseph, mudou para Inglaterra, lutou boxe profissional, foi artista de circo, ensinou defesa pessoal aos detetives da Scotland Yard. Em 1914, durante a 1ª guerra mundial, ele foi preso junto com outros cidadãos alemães pelas autoridades britânicas.

Foi aí que o método Pilates começou a ganhar forma. Quando Joseph é levado ao campo de concentração da Ilha de Man, começou a desenvolver intensamente o conceito de exercícios, que chamou “**contrologia**”.

Apesar das precárias condições de saúde, Joseph insistia para que todos participassem das rotinas diárias de exercícios, para manter o bem-estar físico e mental. Ele não se contentava em deixar seus companheiros inativos, mesmo quando os soldados feridos não podiam sair da cama. Improvisava, tirando molas de colchões e prendendo na cabeceira das macas para que pudessem se exercitar,

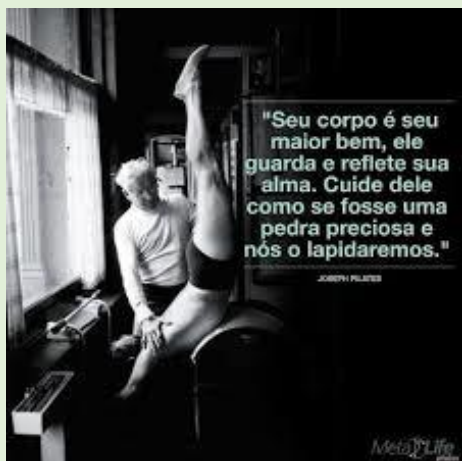


nem as cadeiras de rodas escapavam das improvisações, surgindo assim os primeiros aparelhos baseados em molas como o **Cadillac** e o **Reformer**. Depois da guerra, Joseph Pilates, volta para Alemanha.

Em 1926, decepcionado com a situação política e social do seu país, migrou para os Estados Unidos. Na viagem conheceu sua terceira esposa, a enfermeira Anna Clara Zuener. Em 1929, o casal fundou um estúdio na cidade de Nova Iorque, situado na Oitava avenida, em prédio cheio de

artistas e próximo de vários estúdios de dança, o que permitiu que vários coreógrafos renomados e dançarinos descobrissem o método.

Em 1933, o casal foi naturalizado em solo americano. Logo após, Joseph publica seu primeiro livro sobre o método de exercícios que inventou. "Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education". O segundo livro, Return to Life Through Contrology, foi lançado em 1945.



A popularidade só aumentava, e na década de 60 o estúdio começou a ser conhecido também fora de Nova Iorque. O método que chamaram originalmente de "**contrologia**" ensina que a mente deve controlar os músculos. Os exercícios são focados nos músculos do **centro do corpo**, que ajudam a manter o **equilíbrio** e estabilizam a coluna vertebral. A técnica de Pilates promove a consciência da **respiração** e da **postura**.

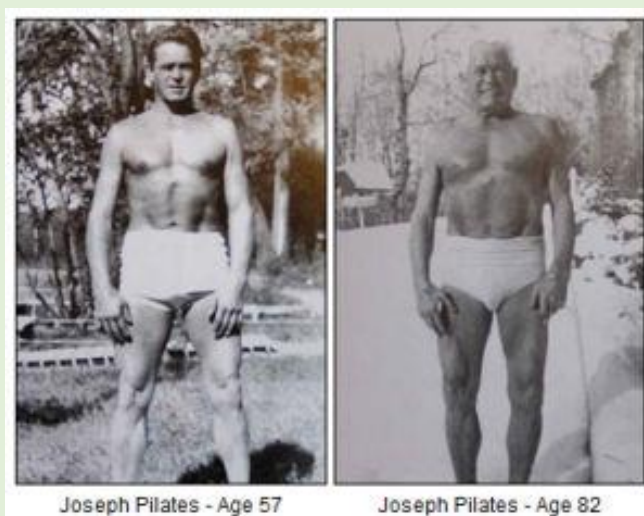
Ao longo da sua carreira de 38 anos, ele ensinou mais de dois mil alunos, incluindo celebridades, artistas famosos, escritores, membros da realeza e da alta sociedade de Nova Iorque.

Morreu aos 83 anos de idade, em 1967, em Nova Iorque. A causa de sua morte nunca foi confirmada. Alguns dizem que ele faleceu após um incêndio no seu estúdio, outros afirmam que teve complicações respiratórias, agravadas pelos cigarros e charutos que fumava. Outros ainda acreditam que foi por causa da idade avançada.

Apesar de Joseph e Clara não terem tido filhos, seu legado e as técnicas de exercícios foram preservados por seus seguidores, responsáveis

por difundir o método, entre eles Ron Fletcher e o poeta Robert Fitzgerald.

Hoje, o método Pilates é conhecido em todo o mundo e seus benefícios são estendidos a todas as pessoas, de idades, tamanhos e condições físicas diferentes.



Joseph Pilates - Age 57

Joseph Pilates - Age 82