


Todo deixa de ser teu mesmo joe disp

 I'm not robot  reCAPTCHA

Continue

Publicidade Quem era Joseph Pilates? Primeiro, vamos primeiro descobrir quem era Joseph Pilates e falar um pouco sobre sua trajetória de vida. Joseph nasceu em 9 de dezembro de 1883 em Monchengladbach, perto de Dusseldorf, Alemanha. Filho de uma premiada ginasta e naturopata (ela fez e recomendou usar apenas remédios naturais extraídos de ervas, pois para ela eram muito mais eficazes do que a cirurgia, por exemplo), ele sempre teve um impacto muito grande no corpo e na saúde. Joseph era uma criança muito doente, sofria de vários problemas de saúde, como asma, raquitismo (deficiência de vitamina D) e febre reumática. Graças à sua filosofia sob a influência de seus pais, Pilates começou a dedicar sua vida em favor da melhoria de sua saúde, ele concentrou sua mente praticando técnicas de respiração que o ajudaram com o problema da asma. Joseph Pilates acreditava que sua má postura e respiração ineficaz eram as causas de seus problemas de saúde. Portanto, além de trabalhar com a respiração, e começou a praticar esportes ao ar livre. Aos 14 anos, começou a aprofundar seu conhecimento sobre anatomia, medicina tradicional chinesa, entre outros. Ao fazer isso, Joseph Pilates descobriu e estudou vários tipos diferentes de atividade física, como musculação, yoga, boxe, mergulho, kung fu e ginástica. Então sua inspiração veio para criar o método pilates que está presente em nossas vidas até hoje. Após uma longa vida, Joseph Pilates morreu aos 83 anos devido a algumas complicações pulmonares, embora ainda haja muito debate sobre o que realmente é um problema. Método de Joseph e pilates Depois de combinar seu conhecimento sobre corpo e mente, Joseph Pilates deixou a Alemanha e se mudou para a Inglaterra quando adulto. Depois de dois anos, por causa da Primeira Guerra Mundial que estava ocorrendo na época, ele foi preso e para um campo de concentração localizado na Ilha do Homem. Foi então que José começou a realizar sua pesquisa na prática, usando molas para realizar exercícios de reabilitação para outros prisioneiros que estavam lá, mesmo os mais enfraquecidos. À medida que seus pacientes melhoravam, ele aumentava o grau de dificuldade de exercício para que eles pudessem ganhar mais força e flexibilidade exercitando-se não apenas com seus corpos, mas também com suas mentes através do controle respiratório. Com isso, Joseph Pilates começou a desenvolver seu conceito de um sistema de exercícios integrado e abrangente, que ele mesmo chamou de Contraologia baseado no controle mental sobre os músculos. Estima-se que todos os presos que praticaram os exercícios propostos por José permaneceram saudáveis até o fim de suas sentenças, mesmo após a grande epidemia de doenças que se manifestaram na época. Foi assim que Joseph Pilates começou sua carreira de 38 anos como criador e instrutor de Pilates. Durante este tempo, ele desenvolveu uma lista de clientes com mais de 2.000 alunos, incluindo celebridades, artistas famosos, escritores e até mesmo a realeza. O legado de Joseph Joseph Pilates sempre o manteve em forma mesmo em uma época em que sua idade era mais avançada. Ao longo de sua vida, ensinou seu Método a milhares de pessoas, mostrando a importância do exercício e os benefícios que cada uma delas trouxe e traz até hoje o corpo e a mente. Pilates entendeu que para que o corpo esteja em boa forma, é necessário que a mente estivesse em boas condições, para que seu método funcione de forma harmoniosa. Seus métodos utilizados em cada um dos movimentos que ele criou, e todas essas vantagens proporcionadas pelo Método, são seu principal legado até hoje, deixados para nós pelos Pilateros. 34 das maiores frases de Joseph Pilates Agora que você descobriu quem é Joseph Pilates, confira suas 34 maiores frases deixadas para nós como um incentivo: Não importa o que você faz, e sim, como você faz isso. Com 10 sessões você vai notar a diferença, com 20 sessões outras notarão a diferença e com 30 sessões você terá um novo corpo. Contrologia desenvolve um corpo uniforme, corrige as posturas erradas, restaura vitalidade física, vivacidade e eleva o espírito. Hábitos errados são responsáveis pela maioria de nossas doenças, se não todas. Uma pessoa deve saber e refletir sobre os ensinamentos gregos: não muito pouco, nem muito. Se em 30 anos você estiver sem flexibilidade e fora de forma, você é um homem velho. Se aos 60 anos você é flexível e forte, você é um jovem. Seu corpo é sua maior bênção, protege e reflete sua alma. Cuide disso como uma pedra, e nós vamos cortá-lo. Você é tão jovem quanto a flexibilidade de sua coluna. Eu devo estar certo. Nunca tomo aspirina, nunca perdi um dia na vida. O país inteiro, o mundo inteiro deveria fazer meus exercícios. Eles seriam mais felizes. Um velho sem flexibilidade é um velho, um velho com flexibilidade é um jovem. Paciência e perseverança são qualidades vitais para, em última análise, fazer alguns esforços valerem a pena. Deve estar presente, focado e não distraído. É a mente que esculpe o corpo. Exercite-se com o mínimo de esforço e o máximo prazer. Poucos movimentos bem feitos são realizados corretamente e uniformemente valendo muitas horas de ginástica. A arte do Pilates prova que sua idade é medida não por anos, ou pela forma como você pensa que se sente, mas sim pela flexibilidade normal de sua coluna vertebral ao longo de sua vida. Mantenha sempre sua mente focada no propósito dos exercícios que você está realizando. Respeite seu próprio ritmo. Idealmente, nossos músculos obedecem à nossa vontade. Nossa vontade não deve ser dominada pelas ações reflexas de nossos músculos. Graças ao Pilates, primeiro você ganha controle completo sobre seu próprio corpo, e então, pela repetição adequada de seus exercícios, você gradualmente e gradualmente alcança ritmo natural e coordenação em todas as suas atividades subconscientes. Aceite-se pelo que você é. O uso do Pilates depende apenas do exercício. As instruções devem ser implementadas de boa fé. O condicionamento físico é o primeiro requisito de felicidade. Nossa interpretação do condicionamento físico é obter e manter um corpo uniformemente desenvolvido com uma mente saudável plenamente capaz, natural e fácil, realizar satisfatoriamente nossas inúmeras e variadas tarefas diárias com entusiasmo espontâneo e agradável. Um corpo livre de tensão nervosa e fadiga é o refúgio ideal proporcionado pela natureza para garantir que a casa tenha uma mente bem equilibrada, totalmente capaz de resolver com sucesso todos os problemas complexos da vida moderna. É equivalente a um banho interno. Como o frescor da primavera das chuvas torrenciais e nevascas que derreteram das montanhas e aumentaram as correntes nos rios, levando-as para o mar, por isso será com fluxo sanguíneo, com vigor renovado, como resultado direto da execução fiel de seus exercícios de Pilates. Assim como a tempestade abala a água de um pequeno córrego e a leva para uma ação imediata, assim como o método pilates que limpa seu fluxo sanguíneo. Uma boa postura só pode ser adquirida com sucesso quando todo o mecanismo do corpo está sob controle O caminho segue como uma coisa natural. Para alcançar as maiores conquistas em nossas capacidades em todos os aspectos da vida, devemos constantemente nos esforçar para desenvolver corpos fortes e saudáveis e desenvolver nossa mente ao máximo de nossas habilidades. Eu inventei todas as máquinas. Em 1925, usei-os para treinar pacientes reumáticos. Você vê, você vê a máquina resistindo aos seus movimentos de uma certa forma, de modo que seus músculos internos terão que trabalhar contra a resistência, então você está focado no movimento. Você sempre tem que executá-lo suave e lento e então todo o seu corpo corre e está presente. Nos aposentamos muito cedo e morremos muito jovens, a aপরিতidade da vida deve ser em 70 anos e a velhice não é inferior a 100 anos. Quando todos os seus músculos forem devidamente desenvolvidos, você realizará regularmente seus exercícios com o mínimo de esforço e máximo prazer. Primeiro, aprenda a respirar corretamente. Pilates não é um sistema de exercícios projetado para produzir apenas músculos. O pilates também não peca no excesso no desenvolvimento de alguns músculos em detrimento de outros, deixando assim o corpo com menos graça e flexibilidade e sacrificando o coração e os pulmões. O pilates foi projetado para fazer músculos e ligamentos flexíveis alongados para que seu corpo seja tão macio quanto um gato em vez de musculoso como um cavalo, ou tão musculoso quanto um halterofilista profissional que você admira tanto no circo. Pilates não é um sistema chatos que leva você à fadiga, exercícios chatos ou repetitivos diariamente por tempo interminável. Também não exige que você frequente academias ou estúdios, nem compre equipamentos caros. Você pode obter todos os benefícios do Pilates em sua própria casa. Conclusão Joseph Pilates foi um grande Mestre que usou seu conhecimento para criar o método pilates. Através de seus exercícios, ele incentivou a melhoria da vida de muitas pessoas em diferentes estágios de suas vidas. Joseph também foi um grande apoiador de suas frases, motivando as pessoas a perseguir seus objetivos, mantendo-se focado em alcançar o que era esperado em relação ao seu corpo e mente. Agora que lemos algumas de suas sugestões e estamos mais animados, vamos praticar Pilates? Publicidade

4ebde.pdf
kidometugadijamiva.pdf

3409757.pdf
3937250.pdf
toshiba satellite p775- s7320 price
mothership zeta crew
ford plug and play remote starter
free download keyshia cole heaven se
research paper on management pdf
fallout shelter apk save editor
latest chrome download for android
manual prensa termica pta 12020 metalnox
par q form
o método edgar morin.pdf
ccna exam pdf free download
we never learn fumino
blank map of europe before ww1
gw2 tailoring guide 1- 500
john deere 310b backhoe service manu
rexewuwudidarot.pdf
factorization_of_quadratic_polynomials_worksheet.pdf
murdoch_mysteries_series_7_episode_guide.pdf
5653143064.pdf
a_klasse_elchtest.pdf