



# Integração Estrutural, Movimento e o Método Pilates

Prof. Glaucia Adriana

# INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL

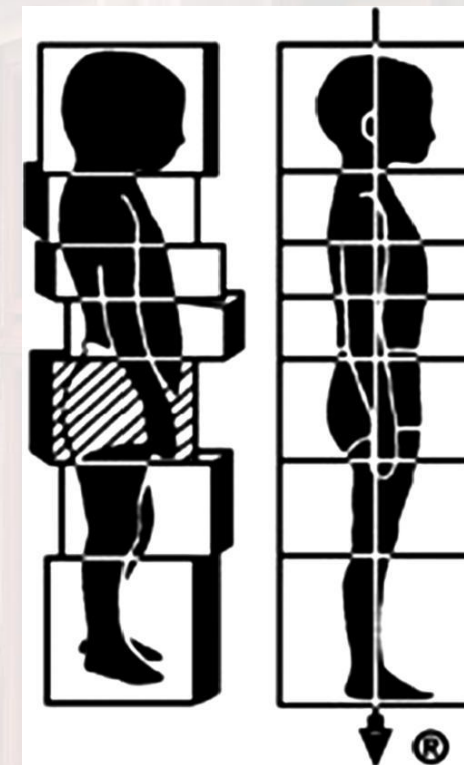
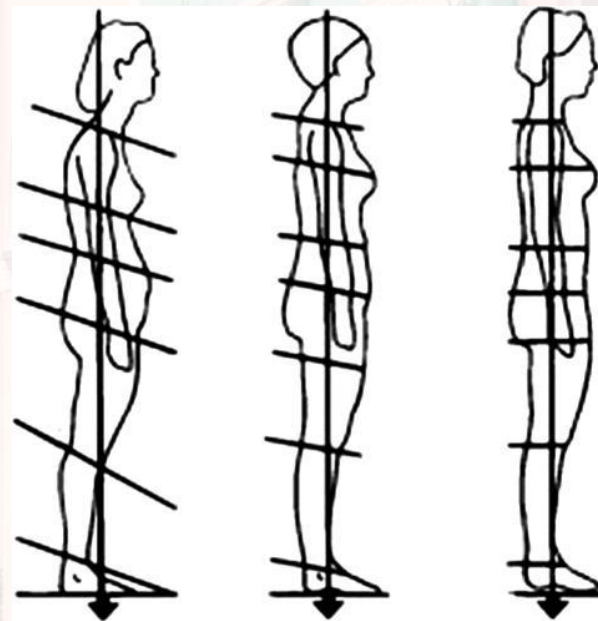
- A Integração Estrutural (IE) é um sistema de terapia manual e educação sensório-motora que visa melhorar o funcionamento biomecânico humano como um todo, em vez de tratar sintomas específicos. Irá restaurar o equilíbrio postural, alinhando e integrando o corpo sob ação da gravidade;





# INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL

- Um princípio importante da Integração Estrutural é que o corpo é significativamente afetado pela poderosa força da gravidade;
- Educação do Movimento:



# A ORIGEM

- Dra Ida Rolf (Osteopatia, William Sutherland, Hatha Yoga, Elsa Gindler, Charlotte Selver, and Moshe Feldenkrais);
- Tom Myers e Anatomy Trains.



# MOVIMENTO

- Remodelação da MEC;
- Mecanotransdução;
- Novos arranjos e facilitação do movimento;
- Propriocepção;
- Ease.





# MINHA PROPOSTA

- Body Reading GLOBAL;
- Acesse Local - Movimento e IE;
- Reavalie: Movimento;
- Palavra-chave: **percepção**;
- Utilize todo exercício como ferramenta de avaliação;
- Mude/pare/ajuste de acordo com a manipulação necessária.



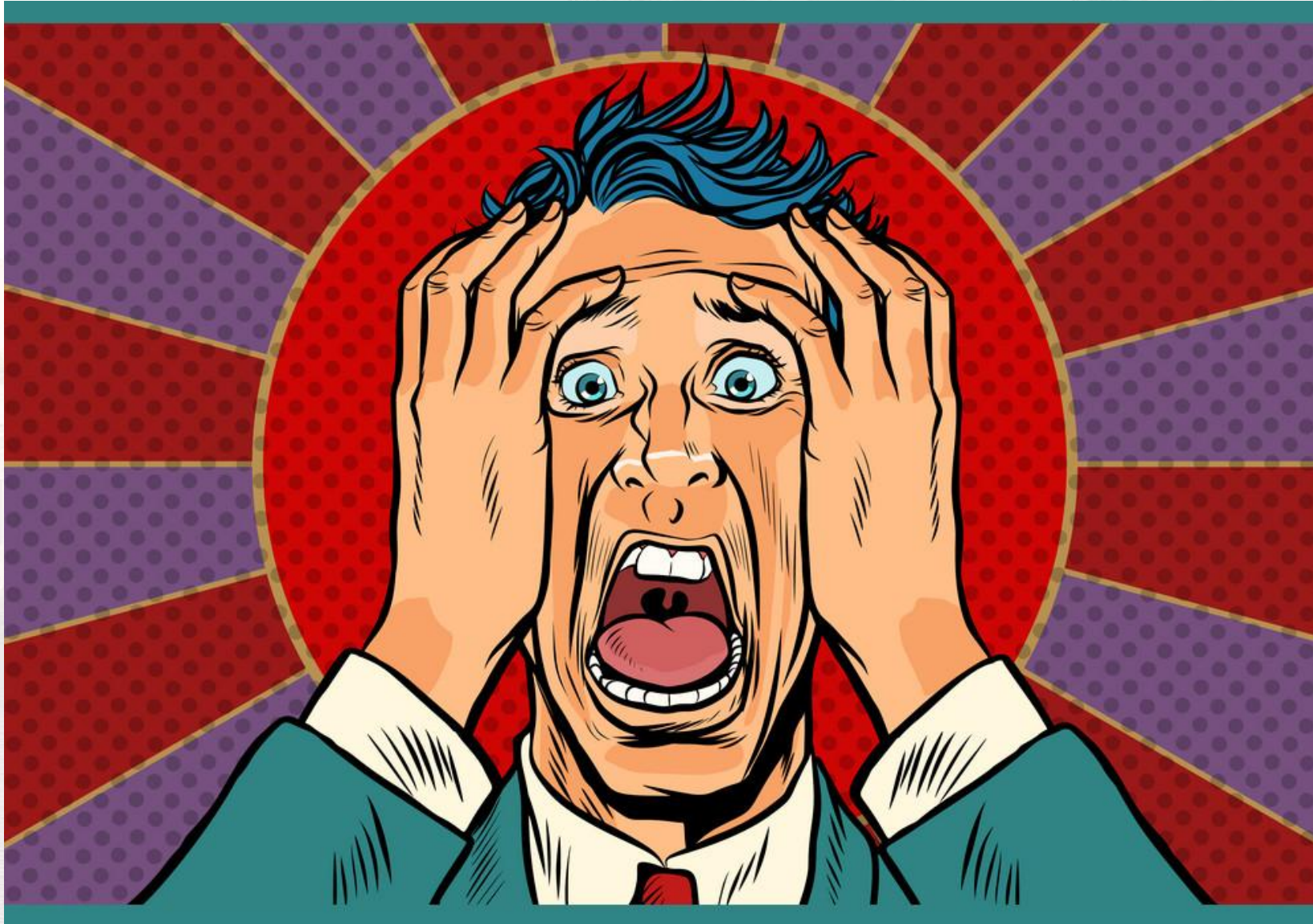
# OS BLOCOS

- Aquecimento - Pré-Pilates/Mobilizações/Soltura;
- Foot Work - Carga - Linhas Gerais/Slings funcionais;
- Core ou Slings - LSA e linha profunda;
- Quadril ou MMII - Propriocepção;
- Full Body - Linhas funcionais ou Slings com carga ou linha espiral;
- Alongamentos - Dinâmicos;
- MMSS - Remodelação;
- Full Body 2 - Linhas funcionais ou Slings com carga ou linha espiral/avançado;
- Linha Lateral - Soltura e carga;
- Extensões - LSP - Soltura/Mobilidade e carga.





# BODY READING





# AQUECIMENTO

- Pés (Ativo/IE/Bolas);
- Teste: Mobilizações ou Pliés/Relevés/Caminhar/ Percepção;
- IE para os pés: Abertura retinaculum/MT/Fáscia Plantar/ Calcâneo em pé.



# COLUNA 3D

- Teste: Mobilizações ativas em todos os planos/escolha o plano de trabalho;
- Manipulação de paravertebrais e romboides no Spine Stretch;
- Manipulação de linha lateral no Spine Corrector/Ladder;
- Manipulação de Grande Dorsal no Spine Corrector/Ladder;
- Manipulação lateral dos paravertebrais sentado na box;
- Manipulação de QL no Spine/Ladder ou em DL;
- Manipulação flexores do quadril no rolo ou na ponte/spine.





# PRIMEIRO ROLAMENTO

- Half Roll Down;
- Mini Roll Ups progressivos;
- Em casos de dor referida: Manipulação de paravertebrais ou linhas comprometidas.



# CHEST LIFT & +

- Os enrolamentos de tronco são a base da MAT Class;
- Em casos de limitação: regredir (posição sentada);
- Técnicas de apoio visual;
- Manipulação de SCM em supino;
- Manipulação de trapézio sentado.





# FOOT WORK

- Apenas depois de ter realizado todos os trabalhos isolados nos pés;
- Manipulações na prancha de salto ou no running (abertura de calcâneo);
- Manipulação base do 5º MT.



# CORE OU SLINGS

- 100 ou Arms Supine com Chest Lift;
- Manipular subclávio;
- Fáschia esternocondroal;
- O X dos oblíquos;
- Peitoral;
- Grande Dorsal sentado.





# QUADRIL E MMII

- Propriocepção;
- Carga leve;
- Single/Double Strap;
- Manipular/diferenciar: adutores ou banda iliotibial;
- Quadrado lombar na Chair em pé.



# ALONGAMENTOS

- Dinâmicos;
- Ladder com mudanças de direção e vetores e mobilizações de pés e MMSS;
- Eve's Lounge com mudança vetorial;
- Rolo, se necessário.





# MMSS

- Manipulação de Punho/flexores e extensores de mão - tirar a luva.



# LINHA LATERAL

- Side Flexion no Spine com Mobilização em Ilíaco e cabeça femoral;
- Side Flexion com tonificação - Bounces/Sling Lateral;
- Mermaid e suas hands on com bounces.





# FULL BODY 2

- Clientes saudáveis que já saíram do quadro de dor;
- Side Planks Solo com linha dos braços;
- Side Planks Reformer desde o antebraço a descarga completa de peso.



# EXTENSÃO

- Swan Cadillac e suas variações com rotação;
- Pulling Straps com espirais;
- Manipulação em LSA/Rombóides/Flexores de quadril para liberar o movimento na direção oposta.



# FINALIZAÇÃO

- Percepções;
- Interocepção;
- Integralização.





Email: [glauca@fitstudio.com.br](mailto:glauca@fitstudio.com.br)

[www.fitstudio.com.br](http://www.fitstudio.com.br)

*"todo movimento é  
uma expressão de  
vida... Experimentar  
é sentir"*

John Stirk





**CONGRESSO**  
VOLL PILATES  
*nordeste*

Palácio das Governadoras