



INDO (muito) ALÉM

Por Mirella Stivani

Você quer aumentar sua flexibilidade, fortalecer os músculos e reduzir o estresse? Então, aposte no Gyrotonic®, um método que trabalha todo o corpo harmoniosamente

Quem deseja manter o corpo em forma, fortalecer a estrutura muscular, potencializar o condicionamento físico e relaxar a mente deve apostar no Gyrotonic, um sistema de exercícios que reúne conceitos de ioga, natação, tai chi chuan e dança integrados à respiração. O treinamento é realizado em um aparelho chamado Gyrotonic Expansion System, desenvolvido especialmente para esse tipo de atividade física.

"O Gyrotonic é um sistema de reorganização de movimentos que se inspira em conhecimentos milenares ao mesmo tempo em que propõe uma metodologia extremamente afinada com o pensamento contemporâneo, transitando entre as áreas da arte, saúde e educação", explica Beatriz Adeodato, bailarina, especialista pré-formadora do método e sócia do Gyrotonic® Salvador. "Ele mexe o corpo inteiro por meio de sete elementos naturais de movimento da coluna: para frente, para trás, para a direita, para a esquerda, torção para a direita e esquerda e circular, bem como todas as outras articulações e juntas",

completa Gal Villas-Bôas, educadora da Physio Pilates e proprietária do Estúdio Physio Pilates Pituba (Salvador).

O método, conhecido como "The Art of Exercising and Beyond" ("A Arte de se Exercitar e ir Além"), segue os mesmos preceitos

da ioga, só que de uma forma dinâmica, quase coreografada e com uso de equipamento específico. Foi inventado nos anos 1970, em Nova York, pelo bailarino húngaro Juliu Horvath. Sua intenção era ajudar no tratamento das próprias lesões musculares e melhorar a performance nos palcos. "Ele se baseou nos princípios-chave de ioga, tai chi chuan, natação e balé, o que gerou movimentos fluidos, rítmicos

e circulares integrados à respiração, que obedecem à fisiologia do corpo humano", conta Beatriz.

Quem pode fazer?

Especialmente desenvolvido para atender às necessidades do corpo humano, o método proporciona, ao mesmo tempo, alongamento, ▶

"O método mexe o corpo inteiro por meio de sete elementos naturais de movimento da coluna: para frente, para trás, para a direita, para a esquerda, torção para a direita e esquerda e circular, bem como todas as outras articulações e juntas."

Gal Villas-Bôas

O Gyrotonic pode ser praticado de duas a três vezes por semana. Mesmo em caso de lesões ou cirurgias ortopédicas, desde que tenha sido recomendado pelo médico, a pessoa pode praticar. "O método é extremamente adaptável e o equipamento oferece inúmeros recursos que possibilitam ajustar os movimentos às diferentes possibilidades corporais. Trabalhamos com crianças, idosos, gestantes, atletas paraolímpicos, bailarinos de alta performance, esportistas, ou seja, o público é bastante diversificado", ressalta Beatriz.

Como são as aulas

O treino pode ser feito individualmente, em duplas ou trios no aparelho. Seus princípios fundamentais são os movimentos circulares e espirais que estimulam músculos e articulações na sua máxima funcionalidade.

Quem se interessou pelo método, também pode optar pela Gyrokinesis, uma aula em grupo que dispensa o uso do aparelho. Os movimentos são realizados em banquinhos, no piso e também em pé. Os exercícios são conectados uns aos outros como uma coreografia e as posturas não são mantidas por longos períodos.

Tanto no Gyrotonic como no Gyrokinesis, o bem-estar já é sentido nas primeiras semanas, quando se ganha maior disposição e firmeza muscular. Após três meses, os resultados são visíveis em todo o corpo.

Experimente e vá além!



Beatriz Adeodato e, acima, Verônica Fonseca, ambas diretoras do Gyrotonic Salvador



Serviço

UMA AULA GRÁTIS*
DE GYROTONIC®
ESPECIALMENTE PARA
O LEITOR
DA PERINI EM REVISTA

- **Advanced Ballet** – R. Almirante Ernesto Melo Junior, 146 – Pituba (71) 3248-1922.
- **Gyrotonic® Salvador** – R. Alexandre Herculano, 18 – loja 2 – Itaipara – (71) 3351-4536.
- **Studios Physiopilates** – de Ondina, da Graça e de Canela (71) 3245-7777

*PARA GANHAR UMA AULA, É NECESSÁRIO APRESENTAR ESTE CUPOM



coordenação, força e flexibilidade. Por isso, é um ótimo exercício para todos. "A técnica é utilizada em centros de reabilitação, estúdios de dança, esporte e fitness. O sistema é altamente recomendado por doutores em esporte e fisioterapeutas de ponta da Europa e está ganhando reconhecimento na América", ressalta Gal.

Adriana Almeida Pees, professora e coordenadora do Estúdio Gyrotonic São Paulo, também divide a mesma opinião. "É indicado para todas as faixas etárias, pois o aparelho permite ajustes individuais, além de oferecer ótimos resultados para pessoas com problemas de hérnia de disco, lordose, cintura escapular e pélvica. A única contraindicação é quando se está em crise de dor", diz.

Benefícios

Quem pratica o Gyrotonic fortalece os músculos, reforça a estrutura ligamentar, aumenta os espaços entre as vértebras, melhora o alinhamento ósseo e a estabilidade das articulações, desenvolvendo assim uma postura mais equilibrada e saudável. O método auxilia no tratamento de Lesões por Esforço Repetitivo (LER), desvios de coluna, tendinites, hérnias de disco e estresse físico e mental. E não para por aí. "Também proporciona aumento do balanceamento e fluidez, melhora a circulação do sistema vascular, aumento de vitalidade e bem-estar, estimula o sistema nervoso, articula as juntas e dá muito mais flexibilidade e coordenação", enumera Gal.

FOTOS: MARCO LIMA

"É indicado para todas as faixas etárias, pois o aparelho permite ajustes individuais (...)."

Adriana Almeida Pees

