

EU & Consumo

MEU CORPO

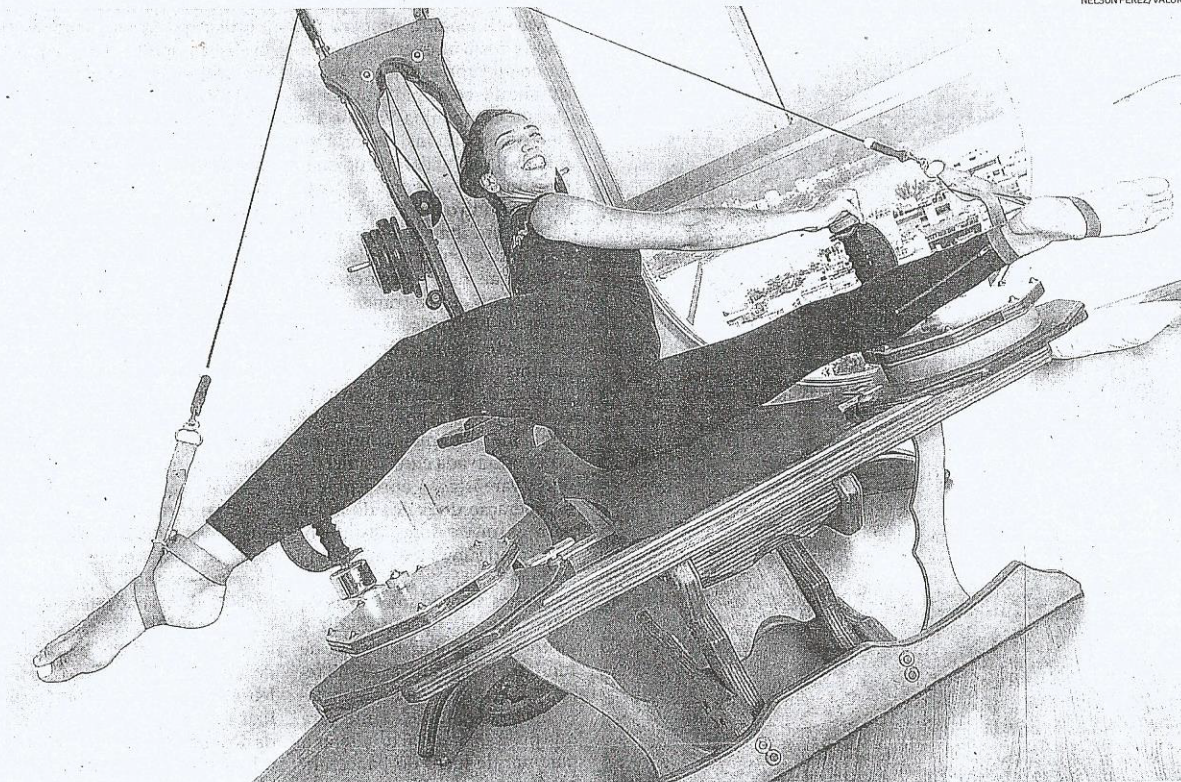
Contorcionismos de um filhote de romeno

Criador do Gyrotonic Expansion System, Juliu Hovarth está no Brasil para supervisionar novos instrutores. Por **Tatiana Pronin**, de São Paulo

À primeira vista, parece uma sessão de tortura. Mas o objetivo do Gyrotonic Expansion System, criado e patenteado pelo romeno Juliu Hovarth no início dos anos 80, é justamente o oposto: aliviar as dores causadas pelo uso excessivo ou incorreto de tendões e músculos. Por desenvolver força e flexibilidade ao mesmo tempo, a técnica que começa a se espalhar pelo Brasil está entrando para o rol das atividades associadas a qualidade de vida e bem-estar, ou "wellness".

Bailarino, iogue, nadador, ginasta e acupunturista, Hovarth está no Rio de Janeiro, desde o último fim de semana, avaliando um grupo de futuros instrutores formados pela bailarina Rita Renha, pioneira da modalidade no Brasil. "Faço questão de participar das certificações pessoalmente. É a única forma de garantir que ninguém irá aprender nada errado", diz o professor perfeccionista, que hoje vive em Nova York, mas passa boa parte do ano viajando.

O aparelho criado por ele no início dos anos 80 é composto de cordas, polias e pesos, todos ligados a uma estrutura de madeira que permite a execução de qualquer tipo de movimento, das braçadas da natação a uma tacada de golfe. Segundo Hovarth, há mais de 300 possibilidades de exercícios que trabalham, ao mesmo tempo, músculos, articulações, alongamento e respiração. Tudo isso tem feito da técnica um chamariz para atletas e



A brasileira Rita Renha, fundadora do Gyrotonic Instituto Brasil, em uma performance radical no aparelho: possibilidade de mais de 300 movimentos

bailarinos, especialmente aqueles que estão em reabilitação. "Idealizei o sistema com o intuito de tratar minhas próprias limitações e problemas corporais decorrentes da dança", conta Hovarth, lembrando da época em que "era uma dor ambulante".

Tudo começou com uma espécie de ioga para bailarinos, que ele registrou como "Gyrokinesis". Depois, foi preciso projetar um equipamento especial, que desse amplitude aos movimentos.

Para ele, a preparação física difundida hoje em dia ainda es-

tá na Idade da Pedra, o que tem colaborado para o surgimento de lesões em atletas — e não apenas os profissionais. "Nossa meta é promover o equilíbrio do corpo", enfatiza. A brasileira Rita Renha, que já participou de vários musicais e fundou o Gyro-

tonic Instituto Brasil, explica porque o método ajuda na reabilitação. "É possível simular qualquer atividade, só que controlando o peso e a velocidade, o que é muito útil para os fisioterapeutas", afirma. Em Nova York, onde morou por mais de uma

década, Rita chegou a ter como alunos algumas celebridades, entre elas as atrizes Uma Thurman e Bernadette Peters, além do atleta Randy Johnson.

Apesar da origem ligada a profissionais do corpo, o Gyrotonic também é uma boa escolha para quem está cansado ou mesmo tem pavor da malhação convencional. "A vantagem é que a atividade reúne todas as outras que eu não consigo fazer por falta de tempo", opina a gerente de comunicação da IBM Vera Dias, aluna de Rita há um ano. Ela conta que passou muito tempo fazendo ginástica localizada, mas sentia que o único momento prazeroso das aulas era o final. Agora, não sente a hora passar. "Sem contar que estou mais relaxada, a coluna incomoda menos e os músculos estão tonificados, o que é um desafio quando se está na faixa dos 40", acrescenta.

De acordo com Ana Beatriz Rossi, do Centro de Ginástica Postural Angélica (CGPA), em São Paulo, os benefícios estéticos são mesmo fáceis de notar: "O peito fica mais aberto, e a cintura afina por causa dos movimentos de rotação". Ela ressalta que as aulas são individuais e o repertório evolui de acordo com os limites de cada um, por isso a técnica pode ser adaptada a qualquer idade ou condição física.

Centro de Ginástica Postural Angélica — (11) 3159-1937
Gyrotonic Instituto Brasil — (21) 2511-3388