

## FITNESS &amp; NUTRIÇÃO

## Alonga, torce e puxa

O Gyrotonic, aparelho criado por um bailarino romeno, trabalha força, alongamento e consciência corporal com o mínimo de esforço, aliando movimentos da ioga, do balé, da natação e do tai chi chuan

🕒 postado em 30/12/2010 16:34 / atualizado em 08/01/2011 18:10

Carolina Samorano / Especial para o Correio

Sempre que surge por aí uma novidade que promete livrar os preguiçosos do sedentarismo e da flacidez e ainda por cima sem que eles precisem sequer chegar perto da academia, faz-se um reboliço. Promessas de que "dessa vez a coisa vai" é que o que não falta. Pois a Revista traz uma boa notícia: O Gyrotonic pode entrar na sua lista de resoluções antipreguiça de 2011. De nome complicado e aparência de aparelho de tortura medieval — de madeira, com um sistema de couro, cordas, roldanas e manivelas — ele, na verdade, é considerado um exercício completo para o corpo e, mais que isso, um forma de reeducação física. Trabalha força, flexibilidade, condicionamento físico, amplitude de movimento, postura e consciência corporal numa só tacada — ou sessão de uma hora, aproximadamente. E, além de tudo isso, pode ser a resposta para os indecisos sobre que modalidade escolher, já que mistura movimentos da natação, da ioga, do balé e do tai chi chuan.



"Muito mais que um exercício, o Gyrotonic é uma linguagem", tenta explicar a bailarina e fisioterapeuta Rita Renha, responsável por trazer a técnica para o Brasil há mais de 10 anos. Rita é uma ferrenha defensora do equipamento. Conheceu a engenhoca quando ainda dançava nos Estados Unidos e fez uma lesão no joelho. "A maior dor do atleta e do bailarino não é a dor da lesão, e sim a do medo de ter que parar de fazer algo que ama", reflete. Foi assim que conheceu o trabalho do bailarino romeno Juliu Horvath, inventor da técnica. "Ele era usado como um complemento no treinamento de atletas de alta performance e de bailarinos, mas eu vi nele uma forma de me recuperar da lesão sem ficar parada." Quando voltou ao Brasil, depois de descobrir movimentos "que a gente nem sabe que o corpo é capaz de fazer" e se recuperar da lesão, Rita pediu autorização aos mentores para importar a técnica, e trouxe o Gyrotonic junto com ela na bagagem.

Por ser um exercício de impacto leve — ou quase nenhum — nas articulações, o Gyrotonic é recomendado mesmo para quem tem lesões na coluna, ombro ou joelhos, como foi o caso de Rita. Portanto, com ele, quase nada é motivo para ficar parado. "A gente tira o peso daquela articulação e estimula as outras. O corpo mesmo se cura, ele é inteligente. É só dar um cutucão", explica. "É uma ótima reabilitação para problemas como hérnia de disco e encurtamento muscular", completa o fisioterapeuta Renato Augusto. Idosos, crianças e grávidas a partir do terceiro mês de gestação também estão liberados para praticar a modalidade, que é bem "democrática", como incentiva Rita. A diferença está no treino, preparado especificamente para cada caso e baseado nos objetivos e condições físicas de cada um. Por isso, inicialmente o ideal é que as aulas sejam individuais: só o instrutor — geralmente um fisioterapeuta ou bailarino certificado — e o aluno. De maneira alguma, os movimentos no Gyrotonic refletem as repetições monótonas que a maioria dos exercícios tradicionais de academia impõem. "O diferencial é o movimento em espiral. O Gyrotonic trabalha muito as torções do corpo", ilustra Renato.

Na prática, é um exercício e tanto de vira, torce, alonga e puxa. O resultado, segundo Rita Renha, é bom tanto para os atletas quanto para quem não quer nada com quadras, tatames e palcos. "As torções ajudam, por exemplo, a aperfeiçoar os movimentos de saque do vôlei, do tênis e do golfe. E, para quem não é atleta, é bom para a vida. Carregar sacolas, dar a marcha a ré no carro, tudo vai ficar mais confortável", atesta a especialista. Para quem tem pânico só de pensar naquela dorzinha muscular da academia, não pense que dá para ficar livre dela no Gyrotonic. O trabalho em cadeia (vários grupos musculares ao mesmo tempo), típico da modalidade, não vai fazer com que você saia "quebrado" de uma aula, segundo Rita, mas a sensação de corpo trabalhado é inevitável. "É uma coisa de corpo mexido. Parece que mexe lá fundo, nas moléculas", brinca. Moléculas mexidas ou não, a diferença pode ser sentida já na primeira sessão, segundo Renato Augusto. "Como mexe muito com a postura, a sensação é de que a pessoa está com um pedaço de madeira nas costas, que a obriga a ficar ereta", compara o fisioterapeuta. Mas os apressadinhos que se segurem, porque a evolução é gradual, assim como ocorre em todas as modalidades na qual ele se baseia. "É como ensinar uma dança. Os movimentos vêm aos poucos. Com o tempo, a pessoa vai adquirindo consciência do que ela tem que fazer e já nem precisa de ajuda", explica a também fisioterapeuta Laisa Sandim. Segundo a profissional, com duas ou três sessões semanais, em dois meses dá para sentir a barriga secando e os músculos aparecendo — e sem ter vontade de pedir para sair.

Isso porque o Gyrotonic trabalha na zona de conforto. "Os movimentos são naturais. É como uma ginástica funcional", compara Renato. Assim, a técnica visa proporcionar o máximo de resultado, com o mínimo de esforço. "Aprendemos a respeitar nosso corpo justamente para alcançarmos mais. É uma forma natural de ensinar o corpo a chegar onde você quer que ele chegue, sem demandar do coitado mais do que ele pode", ensina Rita. E Renato acrescenta: embora o resultado possa ser um pouco mais demorado, é também mais duradouro, já que o Gyrotonic trabalha a força de fora para dentro — primeiro a musculatura profunda e, só depois, a mais externa.

### Parece, mas não é

Como equipamento parece um pouco com aqueles aparelhos usados na prática do pilates e que geralmente também tem como instrutor um fisioterapeuta, há quem ache que as modalidades são parentes. Mas não são. "Muda muita coisa. A própria respiração é diferente", explica Renato Augusto, que também é instrutor de pilates. "Enquanto no pilates a respiração é mais difícil, no Gyrotonic trabalhamos com a respiração natural, a qual estamos acostumados." A diferença está também nos movimentos. Segundo Rita Renha, enquanto no Gyrotonic a estabilização dos movimentos é dinâmica e orgânica, respeitando os limites do corpo, no pilates essa estabilização é mais estática. "São filosofias bem distintas. No Gyrotonic, os movimentos são circulares e o centro da força está no tronco", compara.

E, se há diferenças, as semelhanças, embora bem distantes, também existem. Além dos benefícios do exercício para o condicionamento físico, a postura e a respiração, o Gyrotonic tem modalidade solo, o Gyrokinesis, que trabalha principalmente com os movimentos da coluna e seus sete elementos: flexão, extensão, flexão lateral para a esquerda e para a direita, rotação para a esquerda e para a direita e circular. Tanta movimentação assim resulta no aumento da circulação, do espaço e da mobilidade articular, além do alinhamento da estrutura óssea, segundo Rita.

### O que é

*O Gyrotonic é uma modalidade que mistura elementos da dança, da ioga, das artes marciais e da natação exercitados sobre uma estrutura de madeira, cordas, couro e roldanas. Os movimentos são circulares, respeitando os naturais do corpo.*

### Bom para quem

*É ideal para quem prefere um ambiente calma à barulheira das academias. Além disso, é lúdico e melhora respiração, postura, condicionamento físico, flexibilidade e tônus muscular. Idosos, crianças e gestantes a partir do terceiro mês estão liberados, assim como quem tem alguma lesão na coluna, ombros ou joelho, já que a modalidade pode ser um tipo de reabilitação.*

### Quanto custa

*Cada sessão sai em média por R\$ 90.*

### Cuidados

*Apenas profissionais certificados podem aplicar o método. Geralmente são fisioterapeutas, bailarinos e professores de educação física.*