



Sabe aquela relaxadinha que a gente dá quando senta numa cadeira? Ou a escorada na parede quando está de pé há mais de dois minutos? Quem lembra de manter o abdome firme ou a pélvis encaixada? Aliás, onde fica a pélvis mesmo? Para Rita Renha, 45, não tem essa. Andando, comendo ou fazendo as fotos que ilustram esta matéria, ela não amolece. “Tudo é uma questão de postura”, resume. Faz tempo que sua vida gira em torno disso. E “gira” não é força de expressão.

Há 16 anos, Rita conheceu o Gyrotonic. O método visa o condicionamento físico e, grosso modo, mistura fisioterapia, ioga, tai chi chuan e tem sido comparado ao pilates. A base da técnica é a movimentação circular e a torção das articulações em sincronia com a respiração. Usada inicialmente apenas na recuperação de atletas e artistas machucados, hoje a atividade está virando febre entre gente comum que quer moldar o corpo ou manter a saúde. “É um exercício inteligente e de efeitos significativos porque, além de ser aeróbico, cria uma conscientização corporal grande. E isso é o mais importante na prevenção de lesões”, defende Leonardo Metsavaht, mestre em ortopedia e chefe da pós-graduação da Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro. Foi ele quem indicou o exercício para o irmão, Oskar (dono da Osklen), que pratica há quatro anos. Os adeptos vão de mulheres saradas a senhores de mais de 80 anos, passando por Henrique Meirelles, presidente do Banco Central, e a atriz Zezé Polessa. Nos Estados Unidos, as atrizes Gwyneth Paltrow e Kim Cattrall (de *Sex and the City*) estão entre as adeptas.

Bem antes de entrar em contato com a modalidade, Rita já dava piruetas como bailarina. Em 1991, quando encenava o espetáculo *Cabaret*, nos Estados Unidos, ela estava no palco quando rompeu ligamentos do joelho. Perdeu o controle – não apenas das pernas. “Pior do que a dor física foi perceber que eu não conhecia meu corpo”, lembra. E, assim, Rita encontrou os aparelhos que fariam sua vida dar uma volta.

De cara, aquelas cinco geringonças com aspecto de robô – desenvolvidas para a aplicação do Gyrotonic – assustaram a bailarina formada pela Escola de Dança do Teatro Municipal do Rio de Janeiro. Aquele monte de madeira, cordas elásticas e pesos pareciam o fim de sua liberdade. Ela estava ali por indicação de um amigo, apenas para evitar a fisioterapia convencional. Apesar da resistência, acabou se deixando conduzir pelo romeno Juliu Horvath, criador do método no fim dos anos 70 e ex-praticante de ioga, ginástica olímpica, tai chi chuan e natação.

Demorou um exercício para Rita se render. “Quando vi meu peito abrir e a mobilidade que aquilo me dava, chorei de emoção”, diz. Seis meses depois, virou instrutora do método. Há dois anos, foi a única brasileira escolhida para participar do primeiro grupo a ganhar o certificado de Master Trainer Autorizado, ao lado de mais nove profissionais espalhados por Europa, Estados Unidos e Ásia. Esse título significa que ela pode formar novos profissionais. E é isso que tem feito. De volta ao Brasil desde 2000, viaja a Miami frequentemente para certificar os alunos de lá e fundou o Rita Renha Wellness Center – centro de atendimento do método Gyrotonic –, e o Gyrotonic Instituto Brasil – centro de formação e certificação de novos profissionais –, ambos no Rio.

» próxima página



A ex-bailarina dança nas geringonças do Gyrotonic, método que mistura ioga e tai chi chuan e está virando febre entre artistas, atletas e gente comum

### Gingado das máquinas

Em 1985, Rita foi para Nova York com uma amiga e, nos 15 anos seguintes, engatou um contrato atrás do outro. Participou de grandes musicais, como *West Side Story*, *Cabaret* e *A Funny Thing Happened on the Way to the Forum*. Fez turnês por Estados Unidos, Europa e Japão. Filha de um administrador de empresas pernambucano e de uma cantora lírica mineira, Rita teve uma educação tradicional no Rio de Janeiro. Para ela, não foi difícil absorver o profissionalismo dos nova-iorquinos. “Sou cerimoniosa, não chego chegando. E, nos Estados Unidos, vi o quanto era importante ter disciplina e trabalhar em equipe”, diz. Ao mesmo tempo, reconhece que foi a espontaneidade, o olho no olho, que lhe renderam destaque. A capacidade de não economizar dedicação ao que se propõe com certeza também ajuda. Desde que se tornou uma gyrotoneira, já se formou em educação física e, este ano, conclui a faculdade de fisioterapia.

Como professora, Rita saca não só as habilidades e deficiências físicas dos alunos, mas também comportamentos. “Deixe o seu corpo ir sozinho, não tente entender”, ela repetia à repórter da *Tpm* que experimentava a técnica. As aulas geralmente são individuais ou em grupos de, no máximo, três pessoas.

O método pode ser aplicado sem os aparelhos, o que barateia as aulas. E não tem contra-indicação. A mãe de Rita é uma prova. Aos 82 anos, ela, que nunca havia feito exercício físico antes, pratica duas vezes por semana. Mas, quando a filha chegou com a novidade, nem ela botava fé. “Ninguém acreditava. E comparam com o pilates. Mas é como dizer que só porque tênis e vôlei têm bola, rede e quadra são o mesmo esporte”, defende Rita. O ortopedista Leonardo Metsavaht reconhece a semelhança entre as duas atividades, mas acredita que o Gyrotonic é mais completo. “Os movimentos rotacionais são mais fisiológicos que os lineares, comuns no pilates. São esses movimentos circulares que ajudam a desenvolver uma percepção do próprio corpo”, explica.

### Muitas voltas depois

Enquanto viveu em Nova York, Rita deu aulas em universidades, escolas e estúdios de Gyrotonic. Também dirigiu por dez anos um grupo de crianças, muitas delas surdas, no National Dance Institute, centro que investe na arte educacional. No Brasil, existem 11 escolas filiadas à de Rita, no Rio de Janeiro, Niterói (RJ), São Paulo, São José dos Campos (SP), Brasília (DF), Salvador (BA) e Belém (PA).

Nesses sete anos de volta ao Brasil, a bailarina não resistiu a participar de alguns espetáculos. O último foi *Marília Pêra canta Carmem Miranda*, em 2006. Mas, como ela não faz as coisas “mais ou menos”, prefere investir na missão que escolheu para si mesma. E, embora seja um caminho pioneiro e, portanto, solitário, ela garante que nunca esteve tão bem acompanhada.