

PNF-chi

Para quem não gosta dos movimentos rápidos, mas também não se rende aos princípios místicos de modalidades que nasceram no Oriente, existe uma nova técnica. Foi criada por dois fisioterapeutas portugueses.

Integração e coordenação corporal, equilíbrio, relaxamento, aumento da flexibilidade e controlo respiratório são alguns dos benefícios da prática de PNF-chi, segundo os fisioterapeutas Paulo Araújo e Eva Albuquerque, os criadores desta nova modalidade desportiva.

PNF-chi significa relaxamento em movimento e pretende que os praticantes adquiram consciência corporal. Utiliza alguns princípios do tai chi chuan, evidentes na execução de exercícios lentos, graciosos e ritmados. Mas a técnica dos exercícios assenta no conceito dos padrões de movimento do corpo PNF (facilitação neuromuscular proprioceptiva). Daí que o nome tenha um pouco das duas. “Foi como vestir as técnicas do tai chi chuan com uma roupagem mais simples”, explica Paulo Araújo. Pode ser praticado individualmente ou em grupo e por gente de todas as idades, desde crianças a idosos. O fisioterapeuta reconhece que o futuro está nas técnicas que ajudem a abrandar o ritmo e que garantam algum nível de relaxamento. “Mas é partir dos 35 anos que se procuram técnicas mais calmas”, refere Paulo Araújo, lembrando a proliferação das técnicas de Pilates ou ioga.

A história do PNF-chi começou há seis anos e coincide com o início do romance entre Paulo Araújo e Eva Albuquerque. Diariamente, ela praticava tai chi chuan na praia de Carcavelos e

ele observava os seus movimentos. “Comecei a pensar se podíamos ter uma abordagem diferente, como introduzir movimentos mais simples que pudessem ser alterados consoante o objectivo a que se destinassem”, conta Paulo Araújo, fisioterapeuta e professor de PNF.

Durante as manhãs de “observação”, Paulo Araújo começou a resumir o que de melhor encontrava no tai chi chuan — as transferências de peso, a respiração e sobretudo o princípio da não agressão — e percebeu que ao proceder a uma combinação com os padrões de movimento em diagonal do PNF podia conseguir uma nova abordagem. Durante um ano os dois “experimentaram” a modalidade num formato de aulas semanais, integradas nas manhãs desportivas promovidas pela Câmara Municipal de Cascais.

O tai chi chuan é uma arte marcial chinesa com mais de seis mil anos, praticada por milhões de pessoas, principalmente ao ar livre. Quem vê tanta suavidade e coordenação tem por vezes dificuldade em acreditar que esta prática teve origem numa luta — as sílabas tai chi chuan juntas significam “arte marcial do supremo equilíbrio”. Inspirada nos fenómenos da natureza e nos movimentos dos animais — como seja a forma suave como uma cobra se move para se esquivar dos seus predadores —, pretende derrotar o adversário sem recorrer à força.

Os movimentos lentos e harmoniosos activam um centro energético (tan tien), localizado abaixo do umbigo, fonte da energia vital ch'i. Assim como o sangue, esta energia precisa de estar em constante circulação para fluir livremente. Quando a passagem do ch'i é bloqueada pela raiva, por frustrações ou problemas mal resolvidos, ocorre um desequilíbrio das forças yin (energia feminina) e yang (energia masculina), que se reflectem na forma física e na emocional. O que o tai chi chuan se propõe é a restabelecer esse fluxo por forma a garantir bem-estar.

Paulo Araújo ficou fascinado com o princípio da não agressão do tai chi chuan, mas “a sua experiência científica” não o deixa acreditar no poder do “ch'i”. E é aí que entra o PNF, uma técnica holística de base neurofisiológica que defende que a condição física depende de um processo neuromuscular que envolve receptores sensitivos e a integração do movimento funcional. Este conceito começou por ser descrito entre os anos 40 e 50 do século passado como modalidade de tratamentos para doentes paralisados. Originalmente pensado

O futuro está nas técnicas que ajudem a abrandar o ritmo e que garantam algum relaxamento

para facilitar flexibilidade, fortalecimento e coordenação, encontrou seguidores nas áreas da fisioterapia de recuperação.

Há três anos, Paulo Araújo e Eva Albuquerque foram para os Açores, para assumirem a direcção técnica do “wellness center” do Hotel Caracol, em Angra do Heroísmo. Foi nesta terra de encruzilhadas no meio do Atlântico, entre o novo e o velho mundo, que o conceito ganhou consistência. Estimulados pelos clientes que foram praticando a modalidade e pelos estudantes do curso de Fisioterapia da Escola Superior de Alcoitão que por lá foram realizando os seus estágios, decidiram avançar com a divulgação e prática da nova técnica.

A nova modalidade foi apresentada no passado dia 11 de Março, em Lisboa. As primeiras reacções permitem prever que dentro em breve estará em ginásios e spas, no país e no estrangeiro. “Apareceram muitos portugueses, mas também alguns espanhóis interessados em levar o PNF-chi para os seus ginásios, e já fomos contactados posteriormente por dois ginásios espanhóis e por um spa do Algarve”, adianta o fisioterapeuta.

O primeiro local lisboeta a receber a modalidade, dentro de semanas, é o Espaço Saúde MC Quadrado, na zona da marina do Parque das Nações. ●

SABER MAIS

Até ao final do dia de hoje os criadores da modalidade estão no Viva em Forma. Salão Internacional de Produtos e Serviços Ligth. Fitness e Desportivos que encerra às 22h00 no Centro de Congressos de Lisboa.

DESCUBRA AS DIFERENÇAS

TAI CHI CHUAN

- nasceu nas culturas orientais
- os praticantes podem desenvolver gonalgias (dores na coluna e nos joelhos), associadas a algumas posições específicas já que esta modalidade impede a alteração dos movimentos e das suas sequências

- os movimentos são sequenciais e circulares

- o controlo respiratório centra-se no “ch’i”

PNF-CHI

- nasceu nas culturas ocidentais

- reconstrói alguns dos exercícios do tai chi chuan, evitando os componentes mais agressivos para as articulações

- substitui os movimentos do tai chi por movimentos em diagonal, integrando-os em pequenas progressões. As sequências não são fixas e têm como linha orientadora o aumento da dificuldade dos exercícios, começando por movimentos mais simples e progredindo para mais complexos

- o controlo é biomecânico e neurofuncional