



Julho 2008

➤ O que é o PNF CHI?

Ao contrário das outras modalidades orientais não é uma prática milenar, embora seja regida por alguns princípios muito antigos. O PNF Chi é uma técnica de mobilização activa global desenvolvida mediante uma abordagem do Tai Chi Chuan combinada com princípios neurofisiológicos do PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation), desenvolvida pelos fisioterapeutas Eva Albuequerque e Paulo Araújo.

Do Tai Chi extraíram-se princípios como o movimento rítmico e lento, a ênfase na postura vertical, os movimentos simétricos e em diagonal, a flexão moderada dos joelhos, entre outros. Do PNF adaptaram-se outros princípios como: uso de padrões em movimento diagonal/espiral; movimento cruzado com a linha média; recrutamento de todos os componentes do movimento; recrutamento dos grupos musculares relacionados; recrutamento de agonistas e antagonistas; movimento sem dor mas com esforço; contracções repetidas para facilitar a aprendizagem motora e adaptação; ênfase na coordenação motora e visual, etc.



**Alerta...
Na sala de aula**

Controlar a respiração

Durante a prática do PNF Chi, a velocidade de execução não deverá ser elevada para promover a integração de movimentos, permitir a adaptação contínua das estruturas mio-fasciais e articulares à posição do corpo e promover o aumento dos tempos respiratórios. O controlo respiratório pode ser utilizado de diversas formas consoante o objectivo do exercício. A questão da simetria é também muito importante, bem como o trabalho em co-contracção, que permite trabalhar em simultâneo força e flexibilidade. Os exercícios são simples, pretendendo-se uma aproximação à normalidade, e o relaxamento é uma constante da aula.

Isabel Costa já experimentou algumas aulas de PNF Chi e conta-nos os efeitos que sentiu: «É a sensação de calma que se instala e passados 10 minutos um calor semelhante ao que se sente quando se faz exercício aeróbio, tal como como correr, invade o nosso corpo. Parece extremamente fácil visto de fora mas exige alguma concentração, principalmente para as primeiras vezes. Com o tempo o corpo fica mais tonificado e nota-se definição nos músculos, por causa da contracção que fazemos durante todo o exercício. Parece-me ser um exercício muito completo, que combate o stress do dia-a-dia e onde se ganha massa muscular em simultâneo».

➤ Quais os benefícios?

Esta prática foi desenvolvida para ser trabalhada individualmente ou em grupo. Praticar PNF Chi regularmente melhora a forma física, aumenta as capacidades funcionais de coordenação e mobilidade, assim como de um aumento de auto-estima e confiança. **Em termos de exercício e saúde as melhorias sentem-se ao nível de: controlo postural; estabilidade dinâmica e equilíbrio/redução de quedas; treino proprioceptivo; ganho de força e flexibilidade; melhoria da capacidade funcional; melhoria do sistema imunitário; retardamento da dismineralização óssea; benefícios do aparelho cardiovascular; benefícios a nível do aparelho respiratório.**

SUAÚDE

DESLIGA!

É tempo de relaxaaaaar...

Vivemos actualmente a um ritmo acelerado, o tempo parece escassear, e já nos habituámos a conviver diariamente com o stress. A actividade física é uma das melhores formas de contornar este problema da sociedade moderna, devolvendo o equilíbrio necessário ao nosso bem-estar. Mas, para além da prática de desporto de uma forma geral, existem algumas modalidades, cada vez com mais adeptos, que apelidamos de 'modalidades de bem-estar'. Estas contribuem, através de exercícios de baixo impacto e com respeito pela fisionomia, para o equilíbrio, para exercitar o corpo, desenvolver o auto-conhecimento e, claro, relaxar e carregar as baterias... Aprende a desligar!

POR MARTA LEITÃO
 FOTOS: JUPITER IMAGES UNLIMITED / AXE E RUI BOTAS
 ESPECIALISTAS ANA LUISA DOMINGOS, INSTRUTORA DE YOGA NO ESPAÇO BOUTIQUE; TERESA BARRIS, INSTRUTORA DE TAI CHI NO HOLMES PLACE DA QUINTA DA FONTE; ANA LUISA, PILATES INSTITUTE; EVA ALBUQUERQUE E PAULO ARAÚJO, FISIOTERAPEUTAS E CRIADORAS E PROMOTORAS DE PNF CHI

➤ O que é isto das MODALIDADES DE BEM-ESTAR

«Uma modalidade de bem-estar deve colocar a pessoa à distância necessária sob o ponto de vista emocional e sensorial dos seus problemas num sentido não alienante», resume Paulo Araújo, o 'pai' do PNF-Chi, modalidade que tal como o Tai Chi Chuan, Yoga, Pilates, entre outras, podemos incluir no grupo das modalidades de bem-estar. Todas estas modalidades têm em comum o facto de contribuírem para alcançar o bem-estar e a tranquilidade e inculcar hábitos de vida saudáveis, embora cada uma tenha especificidades concretas. Tenor falar com alguns profissionais e alunos para saber em que consiste cada uma delas e quais os seus principais benefícios. Actos que não conseguem abraçar o 'tai chi'?

Essa pode ser de facto uma das principais dificuldades para quem começa a praticar e logo nas primeiras aulas poderá não conseguir, mas depois... bem, o melhor é experimentar! »

uma
ciência
dos
lenta
envolve
QT),

is:



ro esteja
ento
ão do
que deve
terística