

# Hyowa

## A evolução da hidroginástica

Um novíssimo exercício – ainda exclusivo do Rio – promete se espalhar pelo Brasil. A coqueluche das piscinas cariocas chama-se hyowa, uma atividade física em que o bem-estar é o objetivo principal. Ela atua como antiestresse, é relaxante e as pessoas se soltam como crianças. E o melhor é que em apenas uma hora de aula você pode perder mais de mil calorias

Por: Marina Gadelha

Fotos Divulgação

**a** união de hidroginástica, yoga e watsu (o shiatsu na água) resultou numa atividade que promete muito mais do que formas perfeitas. A hyowa (palavra formada pelas primeiras letras daquelas práticas e que se pronuncia iôa) trabalha não só o corpo, mas também a mente. Os alunos saem da aula leves, felizes e tranquilos. Momentos raros numa época repleta de correria, preocupações e incertezas. Seu criador, o professor J. Cleber, insatisfeito com o mau uso que estão fazendo do exercício do qual é precursor – a hidroginástica –, pesquisou durante três anos até chegar à hyowa.

A aula é dividida em seis partes. Começa com o aquecimento das articulações, passa para uma fase mais ativa destes movimentos, vai para a aeróbica suave, segue com a aeróbica rápida, dá início à resistência mus-

cular localizada e finaliza com alongamento e correção postural.

A técnica utiliza os exercícios da hidroginástica, mas retirou a música e os equipamentos. Assim, os benefícios de resistência e peso da água ficam em evidência. A parte respiratória das aulas é baseada em técnicas da yoga, que auxiliam o aluno a usar plenamente os pulmões, além de melhorar a oxigenação cerebral. Do watsu, a massagem e o relaxamento foram as principais características trazidas para a hyowa.

A dor, tão freqüente em diversas atividades, está completamente fora dos princípios desta prática. O fundamental é fazer com que as pessoas se sintam soltas, sem sentir o peso do pé no chão, sempre confortável. “Se dor é sinal de resultado, tratamento de canal dentário sem anestesia é o máximo”, brinca J. Cleber.



# Grandes conquistas

Na Barra da Tijuca, Rio, há também a *hyowa* especial. Nas aulas, os grupos podem ser de no máximo seis pessoas. São aquelas que precisam de mais atenção e que normalmente não poderiam fazer qualquer outro exercício. Atualmente, há pessoas que tiveram AVC (acidente cardiovascular) e outras portadoras de mal de Parkinson, e também gente com problema de equilíbrio. Realiza-se um trabalho bem específico, individualizado, para que estas pessoas reconquistem os movimentos normais. "Temos um aluno que sofreu um AVC e hoje, quando jogo uma bolinha, ele a pega no ar e a arremessa de volta para mim - e com a mão do AVC", relata o professor J. Cleber. "E ele também voltou a nadar embaixo da água."



Outra vantagem é a grande perda de calorias que ela possibilita. Isso acontece porque a água rouba, em média, 20 vezes mais calor do que o ar. Então, quanto mais fria ela estiver, mais as pessoas queimam calorias. Assim, numa aula com água bem fria, são queimadas até 1.600 calorias. Numa sessão com água quente, são perdidas 1.100, aproximadamente.

O bem-estar proporcionado nas aulas está ligado à massagem feita pela água na pele. "Quando a água passa pelos braços e pernas, os meridianos onde circula a energia cósmica são atingidos. São os canais onde se encontram os pontos da acupuntura", explica o professor. Desta forma, há uma melhora no estado de saúde das pessoas. "Aqueles que procuram a *hyowa* por causa de dores na coluna, ao final de três aulas já se sentem muito melhor e, em alguns casos, sem dor. É porque a água é benta!"

## Onde encontrar

### Sociedade Germânia

Rua Antenor Rangel, 210, Gávea, Rio - (21) 2274-2598.  
3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> das 10h30min às 11h30min e das 20h às 21h,  
4.<sup>as</sup> e 6.<sup>as</sup> das 10h15min às 11h15min, das 11h15min às  
12h15min e das 19h30min às 20h30min.  
Para sócios e não-sócios.

### Arte de Ser

Rua Conde D'Eu, 126, Barrinha, Rio - (21) 2495-2017.  
2.<sup>as</sup> a 6.<sup>as</sup> das 7h20min às 8h20min; 2.<sup>as</sup>, 4.<sup>as</sup> e 6.<sup>as</sup> das 9h  
às 10h; 3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> das 8h20min às 10h.  
Sócios e não-sócios.

### Jockey

Av. Pres. Antônio Carlos, 50, 12.<sup>o</sup> andar, Centro, Rio - (21) 2297-6655.  
3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> das 12h às 12h45min e das 12h45min às 13h30min.  
Somente para sócios.

### Iate Clube

Av. Pasteur, 333, Urca, Rio - (21) 2543-1277.  
4.<sup>as</sup> e 6.<sup>as</sup> das 8h30min às 9h30min e 3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> das 16h30min  
às 17h30min.