

VIDA SAUDÁVEL

O bem-estar sempre como meta

Antiginástica, meditação, massagem e grupos de convivência são ótimas ferramentas para melhorar o corpo e a mente

MAURÍCIO PEIXOTO
mauricio.peixoto@oglobo.com.br

A mente e o corpo saudáveis são de extrema importância para garantir o bem-estar. Caminhada, corrida, ioga, dança, meditação: cada um encontra numa ou mais atividades específicas a fórmula capaz de tornar a sua vida mais saudável, sempre respeitando os limites do corpo.

No Grajaú, o Espaço de Saúde Vida Ativa (Rua Barão de Mesquita 998, sala 207. Tel.: 2288-3107) é um dos que contam com sessões de convivência e estimulação de memória (voltadas para o público da terceira idade) e de antiginástica, um método proposto por uma fisioterapeuta na França nos anos 1970 e que hoje em dia é reconhecido em todo o mundo.

— A antiginástica é uma prática corporal e mental. Temos sessões quinzenais no espaço. Em cada sessão são



DIVULGAÇÃO

Limites do corpo.
Um dos movimentos realizados na antiginástica são os exercícios com bolas

propostos movimentos sutis e suaves dos mais variados, capazes de estimular um trabalho eficiente no corpo inteiro. Os exercícios são muito precisos, e cada um saberá o

seu limite, se há dor, se está se sentindo bem. É um trabalho de autoconhecimento e percepção. E através destas percepções, há a possibilidade de o corpo se reorganizar

de maneira um pouco mais eficiente e saudável, no sentido de aliviar possíveis dores, modificar a postura e garantir a amplitude dos movimentos — diz a fisioterapeu-

ta Ana Cristina Ribeiro. — É importante ressaltar que este não é um trabalho de treinamento postural por si só, e sim um trabalho de equilíbrio do corpo e da mente como um todo — finaliza.

A especialista também destaca o trabalho com o grupo de convivência.

— Os exercícios envolvem aspectos sociais e emocionais, a troca e a estimulação das atividades cognitivas, com foco no envelhecimento saudável — explica Ana Cristina. — Durante duas horas, uma vez por semana, exercitamos memória, atenção, concentração, trabalho em equipe, lógica, raciocínio e cálculo, entre outros.

Na lista de atividades do Espaço Saúde Ativa estão a dança terapêutica (exercícios de coordenação, equilíbrio e respiração), a massoterapia e a psicologia. ●

Continua na página 6

VIDA SAUDÁVEL

A prevenção é o melhor remédio

O termo ayurveda significa em sânscrito (um dos diversos dialetos da Índia) a "ciência da vida". Sistema de saúde com cerca de cinco mil anos de História, a medicina ayurveda se baseia na harmonia entre corpo, mente e alma. Na Tijuca desde 1996, o Instituto Brasileiro de Ayurveda (Ibrata — Rua Soares da Costa 128, Tijuca. Telefone: 2572-3537) oferece diversas terapias relacionadas com a proposta de restabelecer o bem-estar físico e emocional.

— As terapias complementares ajudam o ser humano a cuidar da sua saúde, com o propósito de evitar a doença. Assim entendemos que a prevenção é uma porta de entrada necessária para o equilíbrio entre corpo, mente e es-



FABIANO ROCHA

Terapias alternativas.

Ana Cristina Ribeiro, fisioterapeuta do Espaço Vida Ativa, mostra alguns dos movimentos suaves realizados nas sessões de antiginástica. À direita, Ma Prem Ila faz massagem terapêutica no Ibrata



FABIANO ROCHA/16-06-2018

pírito. Isto é o trabalho do terapeuta: o caminho do amor — explica a terapeuta Ma Prem Ila, diretora do Ibrata.

O local oferece o Day Spa Ayurveda, composto de seis horas de tratamento e relaxamento, no qual são incluídos almoço especial, massagem terapêutica, shirodhara (fluxo de óleo morno sobre a testa), swedana (aplicação de vapor ao corpo com a utilização de ervas medicinais que vão beneficiar a eliminação

das toxinas), reflexologia e rejuvenescimento facial.

Ao realizar a consulta, o paciente recebe a cartilha ayurveda do Ibrata.

— Esta cartilha é especialmente voltada para facilitar a adaptação do paciente aos hábitos diários da ayurveda; como reorganização alimentar e autotratamento das práticas que ajudarão o paciente a desativar o mecanismo de desarmonia — afirma Ma Prem Ila. ●