

## **Ginástica de Conscientização Corporal**

A expressão ginástica de conscientização corporal é usada para descrever uma série de métodos de prática que usa a sensação e o cuidado com o corpo. Esses exercícios são classificados como ginásticas não competitivas.

Esse novo entendimento de ginástica manifestou-se em oposição à forma tradicional de se praticar exercícios físicos, onde a uniformização do movimento e a repetição mecânica da atividade corporal impedem a observância da mobilidade e o conhecimento do próprio corpo. Desse modo, a ginástica de conscientização corporal é uma combinação de exercícios com movimentos suaves e lentos, com postura correta e respiração consciente.

Diversas pessoas que não se adaptam às atividades físicas tradicionais (luta, musculação, corrida, ciclismo...) mostram uma grande aceitação dessas novas tendências que introduzem como aspectos essenciais o deleite da prática e a realização pessoal.

São caracterizados por práticas bem antigas como o relaxamento, a meditação e a automassagem, têm origem nos países orientais sendo utilizadas na busca do equilíbrio, por isso, buscam principalmente prevenir doenças e propiciar o bem-estar.

### **Antiginástica**



É a prática que incentiva o autoconhecimento do corpo e a percepção de que as diferentes partes corporais se relacionam entre si. Esse método procura reconhecer e despertar áreas adormecidas, isto é, áreas que perderam a sensibilidade, com o objetivo final de aumentar o bem-estar. São exemplos de exercícios da antiginástica, ficar deitado mexendo a língua de um lado para outro, esfregar repetidas vezes a palma da mão, mexer apenas um dos dedos e manter a perna levantada durante vários minutos.

### **Yoga**



O Yoga é uma prática que visa trabalhar o corpo e a mente de modo interligado, com treinos que ajudam a controlar o estresse, a ansiedade e as cefaleias. É comprovado cientificamente que o Yoga melhora o equilíbrio, promove a sensação de bem-estar e a disposição física. Sua prática pode ser realizada por adultos e crianças e possui relação com a espiritualidade humana.

### **Eutonia**



É definida como uma técnica corporal inventada a partir de um processo de autocura. É uma terapia holística (conceito que valoriza a totalidade das coisas, onde tudo está interligado) e emprega o movimento para manter o equilíbrio da mente e do corpo. Essa ginástica tem a finalidade de estimular o autoconhecimento corporal e seus próprios movimentos, auxiliando a eliminar o estresse e a tensão.

### **Pilates**



É uma prática que oferece um trabalho corporal integrado, proporcionando um bom condicionamento físico e uma melhor consciência corporal, valendo-se da correção da postura, da respiração e do fortalecimento dos músculos. São princípios do pilates a concentração, a centralização, a respiração e a precisão. Na prática, esses movimentos proporcionam a flexibilidade e a musculatura, já que ocorrem gestos resistidos e estáticos, através de levantamento de pesos ou uso de faixas elásticas.

### **REFLETINDO**

Para esse tipo de ginástica, é muito importante respeitar a individualidade, isto é, os limites do corpo e proporcionar a oportunidade de conhecer a si próprio, não apenas com base em exercícios e movimentos especializados na performance, mas também, considerando as diferenças e limitações de cada um. Desse modo, a ginástica de conscientização corporal tem por principal objetivo o lazer e a saúde, e não a preparação técnica do corpo.