



O local interessa «Às vezes, é preciso praticar diretamente na natureza», diz a professora Sílvia Duarte (no centro)

O ioga chegou ao mar

É um dois-em-um insólito: *paddle* surf com ioga. Será tão difícil como parece?

POR **CRISTIANA PEREIRA**

Sílvia Duarte acaba de chegar à Praia Grande, no concelho de Lagoa, Algarve. São 08h30 e o cenário parece exalar paz. Grandes falésias contornam a pequena baía. Ondas suaves de água cristalina rebentam aos nossos pés. À medida que as pessoas chegam para a aula, a professora de ioga vai sorrindo e dizendo às alunas para relaxarem, alternando entre o inglês e o português. A certa altura, pede que nos aproximemos da água, para fazermos alguns exercícios de aquecimento e preparação: temos de descontrair e tentar manter os joelhos soltos para facilitar o equilíbrio em cima da prancha. Daí a uns minutos, estaremos todas no mar calmo, a praticar ioga.

O *stand up paddleboard* ioga, ou *paddle* ioga, é exatamente o que o nome indica: uma variante do *paddle* (surf com ajuda de

um remo, modalidade que tem conquistado cada vez mais adeptos nos últimos anos) em que a prancha faz as vezes de tapete de ioga. O desporto começou a ser praticado aqui, no Algarve, quando o luso-holandês Arnaud Van Der Dussen (campeão nacional de *kitesurf* e vencedor do *Stand Up Paddle Algarve 2012*) convidou Sílvia Duarte para iniciar as aulas na praia.

«A humanidade está cansada e assustada com o que se passa atualmente: vive-se muito à pressa, não se tem tempo para quase

nada que nos dê prazer», diz Sílvia, 45 anos. «As pessoas que nos procuram, a mim e aos meus colegas, precisam de harmonia.» Uma hora por dia a praticar *paddle* ioga faz milagres contra o stresse do trabalho e a correria do dia a dia, assegura a professora, que dá estas aulas há três anos.

Nem toda a gente percebe a mistura entre as duas modalidades. «Podem até ser feitos julgamentos pelo facto de o ioga ser uma tradição tão antiga, e esta ser uma nova forma de praticar.» Mas o que importa é o resultado. «Eu tento trazer comigo pessoas que se sintam bem, seja em cima de uma prancha, na areia da praia ou dentro de um edifício. A pessoa sente que tem de se libertar da sala de aula e, às vezes, é preciso praticar diretamente na natureza. Temos de saber ouvir e entender o nosso corpo e as suas necessidades.»

Uma sereia!

Quando pegamos na prancha pela primeira vez, transportando-a para a água, ocorrem-nos um só pensamento: como conseguir manter-me em pé e ainda fazer ioga? A ansiedade é suavizada pela água fresca nos braços, enquanto remamos até à linha de boias

‘Na água, percebemos exatamente como nos posicionar’

Chiwon Choi, praticante de *paddle* ioga

onde iremos prender o arnês da prancha. O truque, explica a professora, é mudar de postura quando nos sentimos desconfortáveis.

À primeira vista, fazer posições de ioga em cima de uma prancha a flutuar pode parecer coisa apenas ao alcance de gente com muita experiência. Mas não é verdade. «Nunca tinha praticado ioga nem *paddle*», garante a holandesa Jessica Heinhuis, 37 anos, funcionária de um centro de *fitness*. «Na Holanda, a água é muito fria e raramente temos um sol tão radiante.»

Ao contrário de Jessica, Joana Freitas, 24 anos, fotógrafa, já tem dois anos de experiência. «A vantagem do *paddle* ioga é poder juntar todas as minhas paixões em cima da prancha. Notei que tenho mais equilíbrio no surf e mais força na remada», afirma, a sorrir.

A sul-coreana Chiwon Choi, 34 anos, por seu lado, está a fazer ioga pela primeira vez nos últimos quatro meses, desde que uma cirurgia a obrigou a parar. E já promete não perder uma única destas aulas, que aqui se repetem todos os sábados de manhã. «A vantagem de poder praticar ioga na água, em cima da prancha, é que nos dá a oportu-



FOTOS: STILIS/FILIPE FARINHA

tunidade de encontrar equilíbrio: em terra, pensamos que estamos a fazer a posição corretamente, mas na água, com o desequilíbrio, percebemos exatamente como nos devemos posicionar para distribuir o peso uniformemente.»

Na verdade, *paddle* ioga é tão fácil que até crianças o podem praticar. Aliás, as turmas mais entusiasmadas são precisamente as de miúdos, afiança Sílvia. «Eles estão sempre entusiasmados e ansiosos por aprender coisas novas. É muito bom porque ainda não estão formatados pela sociedade e são mais abertos a novas práticas. Também é mais fácil, porque conseguimos contar-lhes histórias com os nomes das posturas – e há muitas que têm nomes de animais. O facto de ser na água ainda os cativa mais.»

Termina a aula. No final, ainda equilibradas nas pranchas, sorrimos umas para as outras e saudamo-nos com o típico *Namasté*. Todas nos sentimos em paz, mas há quem sinta também a água fria no corpo – uma de nós caiu ao mar, o que, apesar de tudo, é habitual, até entre praticantes experientes. No *paddle* ioga, quem cai, é chamado sereia. ▣

Nem toda a gente acaba a aula sem cair à água

HONDA
The Power of Dreams

NOVO CIVIC
CONNECTA AS SUAS EMOÇÕES



ESTE MÊS TEM A GAMA CIVIC A PARTIR DE 18.580 €.

Totalmente equipado e com 5 anos de garantia*.



Pvp para Civic 5P 1.4 i-Vtec Comfort. Não inclui valor da pintura metalizada, despesas de logística, transporte e sgpu. Inclui incentivo Honda e concessionário; apoio à retoma; *5 anos de garantia (3 anos de fábrica + 2 anos de garantia suplementar) sem limite de km, segundo condições contratuais. Consumo combinado (l/100 km): 3.6 - 6.4. Emissões co₂ (g/km): 94 - 150. Imagem não contratual. Campanha válida até 31 de julho de 2015. Válida nos concessionários aderentes e para o stock existente.

