



# fitclub



Quinta-11/7/2002

## HYOWA: TRÊS ANOS EM UM NA PISCINA



Nada de malhar na piscina com pesos exagerados e bastões! Muito menos sob o estímulo de músicas rápidas e no mais alto volume! A malhação na piscina evoluiu e se transformou em Hyowa, a mais nova modalidade aquática que está conquistando as academias do Brasil... E então, preparado para cair na água?

A Hyowa (pronuncia-se "iôua"), técnica desenvolvida pelo professor de Educação

Física José Cleber de Oliveira Sousa - conhecido como J. Cleber - mistura exercícios da Hidroginástica\* com movimentos do Yoga\* e do Watsu\*, sempre acompanhando as características físicas proporcionadas pelo meio aquático (força de empuxo, intensidade, temperatura e sonoridade). Quer mais? A Hyowa não é estimulada pelas conhecidas músicas que ambientam as academias de ginástica. A técnica é executada em harmonia com a sonoridade da água na piscina.

### Hyowa: a transcendência do físico

Foram três anos e meio de pesquisa até que o professor J. Cleber conseguisse unir as diferentes técnicas em apenas uma aula. Durante esse período, J. Cleber aproveitou técnicas de respiração e concentração da Yoga (afim de aumentar o fluxo de energia e oxigenação do corpo) e os movimentos de alongamento e automassagem do Watsu, além de alguns exercícios próprios da Hidroginástica.

"A Hyowa vai além da hidroginástica!", define J. Cleber. A nova técnica "surgiu para fazer com que as pessoas tenham uma visão holística do ser humano integrado com a natureza. Diferente das imposições do modismo, a técnica transcende o físico. São trabalhos direcionados, que mostram resultados surpreendentes", explica o criador da modalidade.

### Hyowa: benefícios sem contra-indicação



De acordo com J. Cleber, a Hyowa só trás benefícios ao corpo e até hoje não foi registrado nenhum caso de contra-indicação quanto à sua prática. Mas, é importante lembrar que o acompanhamento médico é sempre necessário quando tratamos de atividades físicas!

Dentre os inúmeros benefícios que a Hyowa proporciona, J. Cleber destaca: melhoria da condição cardiorespiratória, mobilidade

articular, coordenação motora, equilíbrio, combate à insônia e ao estresse, maior alongamento, relaxamento, tonificação muscular, além de auxiliar na correção de alguns problemas posturais e agregar-se à medicina em diversos processos de recuperação de pacientes (como vítimas de derrame cerebral, por exemplo).

Muito mais que malhar na água! A nova técnica beneficia não somente o lado estético do corpo como também o estado emocional e espiritual de seus adeptos! Então, ao invés de pensar somente nas suas conquistas estéticas, proporcionadas pelas aulas de ginástica, que tal optar por uma sessão de Hyowa e colaborar para uma melhor qualidade de vida?

\* Hidroginástica: saiba mais através do link:  
<http://www.uol.com.br/fitclub/aquaticos/hidro.shl>

\* Yoga: saiba mais através do link:  
<http://www.uol.com.br/fitclub/esportes/yoga.shl>

\* Watsu: shiatsu (terapia oriental que utiliza movimentos de pressão com os dedos das mãos nos canais de energia (meridianos) do corpo para equilibrar a energia corporal do indivíduo) aplicado em ambiente aquático.

<http://www.uol.com.br/fitclub/aquaticos/hyowa.shl>