



22 de janeiro de 2021

MÉTODO KYOKAI DE AQUECIMENTO E ALONGAMENTO



[Sociedade](#)

MÉTODO KYOKAI DE AQUECIMENTO E ALONGAMENTO



PESSOA, Marcelo¹ –  <https://orcid.org/0000-0002-9193-4604>

¹ Pós-Doutorado em Divulgação da Ciência pela USP. Professor na UEMG – Unidade Frutal (Depto. DLLCA). Portador do 5º Dan de Karatê Shotokan e Coordenador do Projeto de Artes Marciais KYOKAI (Universidade do Estado de Minas Gerais)

Edição Vol. 8, N. 1, 22 de Janeiro de 2021



Fonte: https://christianbarbosa.files.wordpress.com/2009/10/photo_manipulations_3.jpg

INTRODUÇÃO

O método Kyokai vem sendo desenvolvido nas últimas duas décadas, a partir de estudos técnicos sobre a Eutonia (abordagem de educação somática em que a pessoa acessa a sabedoria que é própria do corpo), cotejados a práticas consagradas de aquecimento / alongamento executadas no Yoga, no Pilates e, especialmente, em Artes Marciais como o Kalaripayattu, o Tai Chi Chuan, o Qigong, o Kung Fu, o Karatê, o Judô, o Jiu-Jitsu.

Justifica a publicação deste trabalho, o fato de haver uma crença corrente na mente de muitos adeptos de práticas esportivas, que revela que o alongamento faz parte do aquecimento, ou, até mesmo, que o aquecimento consiste, todo ele, na realização e repetições de posturas de alongamento, e tudo para por aí. Esta convicção, se não de todo errônea, é, sob o ponto de vista do Método Kyokai, no mínimo restritiva, tendo em vista que na elaboração do método estipulamos uma sequência de posturas essenciais (as quais não serão apresentadas aqui devido ao formato textual mais enxuto), nas quais levamos em consideração a premissa de que, mesmo para fazermos atos de alongamento mais intensos ou demorados, é necessária a realização de um aquecimento prévio do corpo por meio de rotações articulares, feitos numa certa ordem, com índice de impacto articular perto de zero, combinadas com esticamentos musculares curtos e pontuais – espreguiçar-se é um bom modo de começar a se familiarizar com a técnica Kyokai:

Segundo Rosário *et al.*, [os autores afirmam que] as melhores opções de exercícios de alongamento são o estático segmentar, o global e a facilitação neuromuscular proprioceptiva. Os mesmos autores relatam que o tempo ideal de alongamento está em torno de 30 segundos e as repetições acima de cinco não parecem apresentar vantagem terapêutica (MARQUES *et al.*, 2008, p. 19).

Desse modo, é que em nosso método se prevê, no pré-treino, sob o ponto de vista musculoesquelético, que se deve primeiramente se preocupar em ativar a ação lubrificante articular do líquido sinovial. Os meios adotados no método para atingirmos tais resultados são eutônicos, na medida em que se compõem pelo respeito aos ciclos de suaves rotações articulares que aquecem o corpo e antecedem aos alongamentos curtos no pré-treino, sem a imposição de impactos articulares bruscos ou de solavancos musculares e nos tendões (BRIEGHEL-MÜLLER, 1998).

II. RESPIRAÇÃO E ENRAIZAMENTO

Em todos os movimentos, do início ao fim, a respiração é ponto fundamental e conscientemente realizada. Neste sentido, a respiração proativa e a estimulação do ponto de emissão e ressonância gutural da energia “Ki” (04 dedos abaixo do umbigo) são pontos de ancoragem dos efeitos pretendidos em nosso método, quer seja durante a execução da sequência de posturas, quer seja já no final de cada sequência de posições.

No Método Kyokai, optamos por estruturar a respiração do praticante de atividade física sobre dois pilares iogues: o da respiração Bhastrika e o da respiração Nadi Shodhana.

Assim, durante o aquecimento / alongamento, propomos um intenso foco na respiração Bhastrika (prática iogue de respiração energética e profunda, com o viés de energização do corpo e da limpeza das vias aéreas). Com isso, sob o ponto de vista da técnica iogue do pranayama, se propõe o controle consciente das fontes de energia, donde o praticante expande sua usina bioenergética corporal, através de movimentos respiratórios energéticos e cíclicos. Ativa-se, também, a aceleração metabólica via respiração aeróbica Bhastrika, acionando-se o circuito de produção de energia necessária ao treino que se seguirá. Bioquimicamente, esse ciclo energético bhastriko é ativado pela intensificação da chamada “cadeia respiratória”, a qual contempla, ao menos, três etapas: a glicólise, o ciclo de Krebs e a fosforilação oxidativa.

No resfriamento pós-treino, se propõe no Método Kyokai, a restauração da circulação sanguínea, diminuindo-se o tempo de recuperação muscular, por meio de alongamentos mais demorados, alternados com uma respiração anaeróbica, ou mesmo com a prática iogue da Nadi Shodhana (respiração tranquila por meio da alternância das narinas).

Os melhores resultados podem ser obtidos com uma prática mais demorada de alongamentos musculares, de tendões e de articulações, quando combinados com ciclos anaeróbicos de respiração, posto que esta ação, ao mesmo tempo em que interrompe o ciclo energético antes ligado pela ativação da “cadeia respiratória”, dá início a processos de recuperação muscular e de restauro do metabolismo celular.

No Método Kyokai, confere-se, devido ao viés de privilégio ao enraizamento, grande atenção aos centros de gravidade e aos pontos de aplicação da correta técnica de estabilização das posturas. Na metodologia Kyokai, ao evitar-se a contração e a distensão muscular e articular abruptas, se otimiza a autorresponsabilidade de controle do praticante sobre o seu centro de gravidade corporal e de seus pontos motores de equilíbrio, a partir do aproveitamento da energização celular e cerebral contínua obtida via respiração aeróbia.

Como resultado disso ocorre um duplo enraizamento psíquico do indivíduo à prática: um, via fortalecimento dos vínculos de pertencimento do sujeito em seu contexto, outro, o enraizamento somático, por meio da fixação dos pontos de ancoragem corporal ao solo, redundando numa maior consciência social e corporal (KOURY, 2001).

Levando-se em consideração que as articulações se compõem basicamente de cartilagens, tendões, ossos, músculos e ligamentos, nosso método devota preocupação em preparar os conjuntos articulares para que recebam os impactos e exigências de intensidade relacionadas ao equilíbrio e à estabilização de movimentos que ocorrem durante os exercícios. O ideal, portanto, é que, a partir de um aquecimento / alongamento bem feito, se consiga manter a estrutura músculo-articular apta para o procedimento esportivo pelo maior tempo o quanto possível, segundo as características e respostas aos estímulos dadas por cada organismo, conforme a regularidade e intensidade que se possa imprimir às ações pré-treino. Desse modo, melhora-se a capacidade musculoesquelética para o aprimoramento da elasticidade, em função de que não se faz necessária a contração muscular para a mobilização defensiva orgânica e mental do praticante para conter ou reparar lesões durante a prática.

Em suma, este resultado ótimo pode ser obtido por meio de um aquecimento / alongamento que envolva primeiramente rotações e pequenos ciclos de estiramentos músculo-articulares, a fim de promover a ativação do líquido sinovial.

Nos fundamentos de nosso método entendemos que o líquido sinovial precise ser ativado (isto é, ‘aquecido’ e ‘disperso’ por toda a cavidade articular) antes que se inicie a atividade física em si mesma (que pode compreender, conjunta ou isoladamente, a ocorrência de esforços repetitivos de alongamentos abruptos, impactos e sobrecarga de peso), realizando-se os atos preventivos em praticamente todas as articulações móveis do corpo humano (tais como as articulações do fêmur, do pescoço ou das mãos).

Tal estágio pode evitar lesões incapacitantes no médio e longo prazo, justamente em função de que dentre os fatores de risco mais recorrentes às articulações, estão a idade, a sobrecarga, o sobrepeso, a redução de intervalos entre treinos e os traumas e microtraumas repetitivos localizados. E, segundo os resultados de alguns estudos sobre o tema “saúde das articulações”, podemos ver que as ações de prevenção também podem ser importantes, tendo em vista que:

Particularmente, na articulação do joelho, evidenciou-se, que 52% da população adulta apresenta sinais radiológicos da doença [a osteoartrose], sendo que, somente 20% destas apresentam alterações consideradas como graves ou moderadas. Já foi demonstrado que a gonartrose (artrose do joelho) tem uma incidência de cerca de 2% por ano nos Estados Unidos. A incidência desta patologia aumenta com a idade, estimando-se atingir 85% da população até os 64 anos, sendo que, aos 85 anos é ela universal. Seu impacto social e seu grau de incapacidade é tão importante, que motivou a Organização Mundial de Saúde (OMS) a criar a Década do Osso e da Articulação (PEROSSI, 2020, p. 01).

Vale lembrar, que nas atividades de aquecimento, de alongamento, o corpo produz endorfina. Esse hormônio é responsável, dentre outras respostas orgânicas, pela sensação de bem-estar que o praticante sente durante e após a sua realização. Essa sensação positiva pode ser atingida já desde o mero ato inicial de esticar-se (espreguiçar-se, por exemplo), visto que ao fazer isto, o praticante estimula a circulação sanguínea e, conseqüentemente, põe em atividade, marcadores bioquímicos que estimulam e ou elevam a sensação de prazer e bem-estar.

Neste sentido, portanto, é que o método Kyokai se recomenda como indispensável à prática esportiva ou laboral, a fim de dar-se tempo para que o corpo produza os hormônios e se intensifiquem as sensações de bem-estar e de aptidão à atividade física.

CONCLUSÕES

Sob o ponto de vista do movimento eutônico, vemos que o método Kyokai opera na zona do que na Eutonia se denomina de “microestiramentos”. Isto é, se preconiza a “prática de levar a atenção para os ossos que compõem uma articulação em promover o movimento deles em direções opostas”, por meio de micromovimentos, trazendo o ganho e ou a abertura do espaço articular, acionando o ciclo dos microestiramentos.

Enfim, ao incorporar princípios da Eutonia, a sequência de posturas apresentada no Método Kyokai foi desenvolvida e pensada para os praticantes de Artes Marciais, contudo, pode ser aplicada noutras modalidades físicas e esportivas, ou mesmo, coadjuvar na recuperação de habilidades cardiovasculares, além de servir como excelente procedimento de manutenção do tônus muscular e do condicionamento físico.

REFERÊNCIAS

BRIEGHEL-MÜLLER, G. *Eutonia e Relaxamento*. São Paulo: Summus, 1998.

KOURY, Mauro Guilherme Pinheiro. *Enraizamento, pertença e ação cultural*. Revista Cronos, Natal – RN, v. 2, n. 1, 2001. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/cronos/article/view/11322/pdf>. Acesso em 25/02/2020.

MARQUES, Amélia Pasqual; ASSUMPÇÃO, Ana; SOUSA, Adriana de; MATSUTANI, Luciana Akemi; LAGE, Lais Verderame. *Exercícios de alongamento ativo em pacientes com fibromialgia: efeito nos sintomas e na qualidade de vida*. Revista Fisioterapia e Pesquisa, vol. 14. São Paulo, 2008. Disponível em: [file:///C:/Users/Marcelo/Downloads/76089-Texto%20do%20artigo-103713-1-10-20140310%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Marcelo/Downloads/76089-Texto%20do%20artigo-103713-1-10-20140310%20(1).pdf). Acesso em 07/02/2020.

PEROSSI, Sandra Chiavegato. Dores no joelho – O que é gonartrose? Medicina na prática – tudo sobre medicina. Disponível em: <http://www.medicinapratica.com.br/tag/liquido-sinovial/>. Acesso em 24/02/2020.

Compartilhe esse artigo em suas redes sociais:



[Esporte](#) / [Saúde](#) / [Sociedade](#)



admin_cms

Deixe uma resposta

O seu endereço de e-mail não será publicado. Campos obrigatórios são marcados com *

Comentário

Nome *

E-mail *

Site



CAPTCHA Code

*

PUBLICAR COMENTÁRIO

[Mais Artigos](#)[Mais Artigos](#)

< [BENEFÍCIOS DO AMBIENTE TÉRMICO TERMONEUTRO PARA A DOENÇA DE ALZHEIMER](#) [OS BENEFÍCIOS DO KARATÊ DE CONTATO NOS CUIDADOS DA SAÚDE MENTAL](#) >

Editor Chefe
Ricardo Cambraia Parreira, PhD

Procure artigos



Páginas

[Alô Escolas!](#)[Contato](#)[Corpo Editorial](#)[Edição atual](#)[Edições anteriores](#)[Normas para publicação](#)[Prêmio Cientista e
Empreendedor do Ano](#)[Princípios do Nanocell](#)[Sobre o jornal](#)[Volume 1](#)[Volume 2](#)[Volume 3](#)[Volume 4](#)

Aplicativo

Em breve para iOS e Android

Anuncie 🍷

Seja um parceiro do Nanocell
News. Saiba como [aqui](#).

Inscrição Newsletter

Deseja receber notícias de

divulgação científica em seu e-mail?

Aqui você irá encontrar as últimas novidades da ciência com linguagem para o público leigo. É a divulgação científica para os brasileiros! O cadastro é gratuito!

Nome:

Email:

INSCREVER

[Remover cadastro](#)

Alô, Escolas!

Alô, Escolas! é um espaço destinado ao diálogo com as escolas, públicas e privadas, seus professores e alunos de todas as áreas (humanas, exatas ou ciências) do ensino médio e superior. A seção **Desperte o cientista em você** traz notícias, dicas de atividades e experimentos para uso em sala. Aqui você encontra também informações sobre a coleção de livros publicados pelo NANOCELL NEWS sobre ciências e saúde, e sobre o **Programa Instituto Nanocell de Apoio à Educação**.

[Cadastre-se aqui](#)

Assinar este conteúdo

[3 MANEIRAS SURPREENDENTES QUE O ESTRESSE AFETA SEU CÉREBRO!](#)

1 de julho de 2021

[DOENÇA DE PARKINSON & MITOCÔNDRIAS \(II\)](#)

30 de junho de 2021

[UTILIZAÇÃO DE FOLHAS DE REPOLHO FRIAS PARA MÃES COM EMPEDRAMENTO MAMÁRIO](#)

28 de junho de 2021

[NEUROCIÊNCIA E DOENÇA DE PARKINSON EM MODELOS ANIMAIS](#)

[FARRINSON EM MODELOS ANIMAIS](#)

28 de junho de 2021

[POLUIÇÃO SONORA PODE CAUSAR
PROBLEMAS CARDÍACOS E ATÉ
MESMO MORTE](#)

25 de junho de 2021

[A INCRÍVEL TÉCNICA DE
MEMORIZAÇÃO QUE VOCÊ JÁ FAZ
E NÃO SABIA!](#)

25 de junho de 2021

[A ESTREITA RELAÇÃO ENTRE O
DIABETE MELITO E A VITAMINA D: O
QUE SE SABE?](#)

21 de junho de 2021

Edições Anteriores

[Edições anteriores](#)

Curta a nossa página



Nanocell News

Curtir Página 39 mil curtidas



Copyright © Bloguten Theme by [Keon Themes](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#) | [Twitter](#) | [LinkedIn](#)