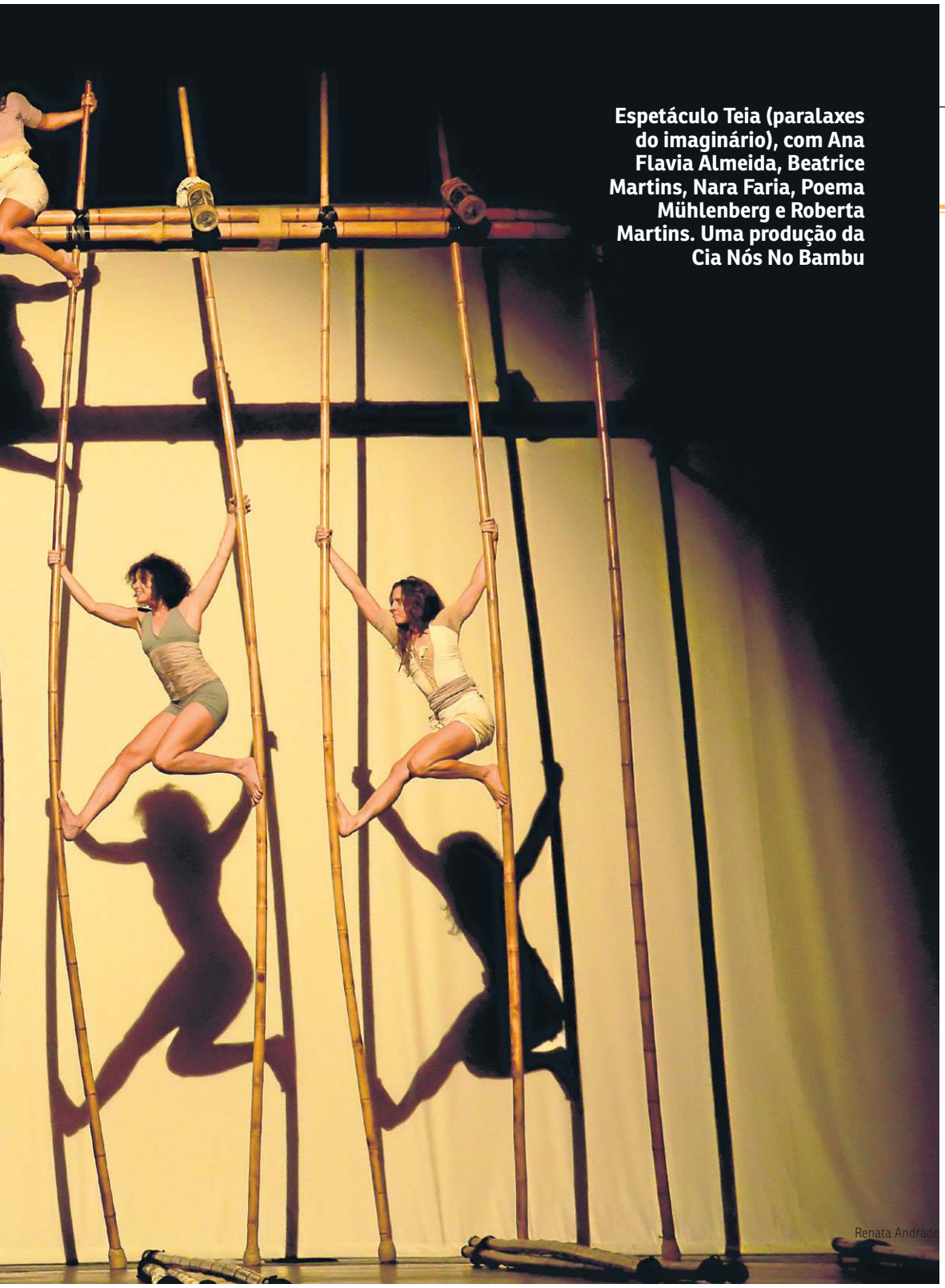


Espetáculo Teia (paralaxes do imaginário), com Ana Flavia Almeida, Beatrice Martins, Nara Faria, Poema Mühlenberg e Roberta Martins. Uma produção da Cia Nós No Bambu

Renata Andrade

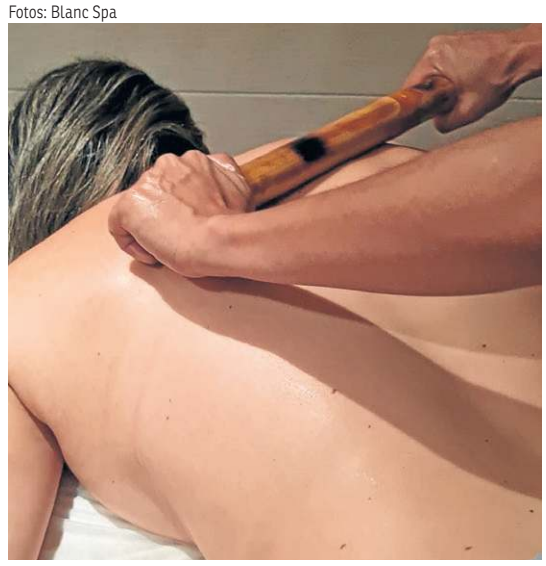
É ver o bambu dentro de uma natureza da qual também comungamos", resume. Assim, o bambu tem extrapolado o lado fitness de Ana Claudia. Ela passou a cultivar alguns em casa, tem observado a presença do vegetal em histórias infantis que lê e em livros orientais, que contam a origem dele.

Bambuterapia

A massagem é uma opção mais light para quem não deseja se exercitar com o bambu. A bambuterapia reproduz movimentos da drenagem linfática, do shiatsu (método japonês que concentra pressão no corpo para reequilibrar a energia) e da massagem ayurvédica. É um excelente recurso relaxante, terapêutico e estético, já que ajuda a amenizar celulites, estimula a circulação sanguínea e linfática e o metabolismo.

Juliana Cardoso, gerente da Blanc Spa (*www.blancspa.com.br*), e Ilê Lopes, fisioterapeuta e proprietária da unidade do Sudoeste, explicam que, na clínica, elas associam a massagem a toalhas quentes e óleo com aromas — tudo para uma atmosfera zen. O material feito de bambu é um produto natural, leve, resistente, lixado, polido e envernizado. Precisa ser fácil de higienizar e confortável ao toque para garantir bem-estar e uma boa técnica. O tratamento é indicado, principalmente, para quem busca uma alternativa personalizada e valoriza o uso de recursos naturais agradáveis na massagem.

Fotos: Blanc Spa



A bambuterapia trata a gordura localizada, modela o corpo e é relaxante

TÉCNICA

O Sistema Integral Bambu reúne propostas de interação corporal com bambu e diretrizes de como fazê-la. É uma criação do educador físico e pesquisador Marcelo Rio Branco, aqui de Brasília. Esses conhecimentos são, inclusive, a base da proposta da Cia Nós No Bambu. O Integral Bambu entende que, nesse processo, o praticante tem três professores: o bambu, o próprio corpo e a comunidade (o que se aprende com os outros).



São usadas hastes de bambu de diferentes tamanhos e espessuras, além de óleos essenciais na pele, que potencializam o resultado