

# ginástica natural

*Considerado o homem mais em forma do planeta, Erwan Le Corre criou uma nova modalidade que está a correr o mundo. Em Abril vai passar por Portugal*



**ERWAN LE CORRE NASCEU EM FRANÇA HÁ 40 ANOS.** Iniciou a atividade física com o judo. A seguir veio o karatê e, em três anos, alcançou o cinturão negro. Aos 19, em Paris, abraçou uma filosofia de vida, de treino físico e mental, o «combate vital». Durante sete anos treinou em ambientes naturais e urbanos, dia e noite. Escalou pontes, equilibrou-se nas alturas, nadou em águas frias e praticou técnicas de combate. Aos 27 seguiu o seu caminho. Velejou, levantou pesos, escalou montanhas, praticou triatlo e *jiu-jitsu* brasileiro. Estas experiências confirmaram uma intuição antiga acerca do desporto: quanto mais vasta for a abordagem, mais benéfico, saudável e agradável será. Em 2008, a viver no Brasil, decidiu criar o seu próprio sistema de treino, assim nasceu o MovNat. Desde então, Erwan e a sua equipa viajam pelo mundo dando workshops. Em Abril haverá o primeiro em Lisboa, conduzido pelo seu amigo e braço direito Vic Verdier. Conversámos com os dois.

## O que é exatamente o MovNat?

É um sistema de treino que nos ensina a mover de forma natural, poderosa e graciosa. Utiliza exclusivamente as capacidades naturais do movimento humano – andar, correr, manter o equilíbrio, saltar, rastejar, trepar, nadar, levantar, carregar, lançar, apanhar e autodefender-se – tornando-nos aptos para qualquer tarefa do dia a dia.

## Qual é a reação das pessoas quando treinam consigo pela primeira vez?

Mover-se de forma natural é algo universal. As pessoas divertem-se imenso, independentemente de onde vêm, porque é natural para toda a gente. Fá-las lembrar quando eram crianças. A maioria sente-se ao mesmo tempo mais forte e mais livre. Os resultados são bastante gratificantes e é por isso que somos tão apaixonados pelo que fazemos.

## De que forma esta experiência pode mudar a nossa vida?

Esta experiência muda a vida dos participantes porque se não costumam movimentar-se vão aprender a fazê-lo, de forma segura, de acordo com as suas possibilidades e a ter prazer com isso. Se se movimentam mal vão passar a mexer-se melhor. E se têm uma vida ativa é muito provável que fiquem fãs deste treino e vejam o seu desempenho e imagem ficarem ainda melhores.

## Qual o critério para escolher o país para os próximos workshops?

Depende muito dos pedidos que recebemos. Recentemente recebemos mais pedidos de Portugal e portanto decidimos que estava na altura de fazer um workshop aí.

## → MOVNAT

### WORKSHOP 2 DIAS

Lisboa - 14 e 15 de Abril  
\$ 480 - \$ 540 (aproximadamente 400 €)

Inscrições em [movnat.com](http://movnat.com)

**GANHE  
1  
WORKSHOP**

DIGA-NOS, POR E-MAIL, PORQUE QUER GANHAR. A RESPOSTA MAIS ORIGINAL SERÁ PREMIADA  
[redacao.saberviver@plotcontent.com](mailto:redacao.saberviver@plotcontent.com)  
TEMOS 1 PARA OFERECER!

**Já foi considerado o homem mais em forma do planeta. Qual o seu segredo?**

Apenas respeito as necessidades da biologia humana movimentando-me de acordo com a forma como o nosso corpo está naturalmente desenhado para se mexer – andar, correr, saltar, levantar, carregar... O movimento natural humano deve ser praticado todos os dias, se possível, e acompanhado de uma dieta natural e fresca, exposição à luz natural, ao ar puro e à natureza e repouso quanto baste.

**É um estilo de vida que nem sempre é possível para quem vive no stress da cidade...**

Não precisa de ser perfeito. O que é importante é percebermos que quanto mais fornecermos este tipo de coisas ao nosso corpo melhor será o bem-estar, o desempenho e a aparência física. Se queremos desfrutar de uma melhor qualidade de vida existem certas opções que têm de ser feitas.



**Quais são os seus objetivos de vida?**

O que mais quero na vida é manter-me forte, saudável, feliz e livre. Um desafio permanente, que requer força de vontade e dedicação, pois a forma como hoje vivemos tende a tornar-nos mais fracos, menos saudáveis, deprimidos e constrangidos. Para além da satisfação pessoal, estou também a dar o meu melhor para trazer algo positivo para os outros e para o mundo. Se o meu contributo servir de inspiração para alguém já me sentirei realizado.

**O que diria a alguém que diz não ter motivação para treinar?**

Aconselharia um dos nossos workshops. Através da nossa formação é possível recuperar a motivação. E a explicação é simples: mover-se naturalmente está na sua natureza. Já o fez quando era criança. Recorda-se de como era divertido?

**O que distingue uma aula de MovNat de um treino no ginásio?**

Na verdade, o MovNat pode ser praticado no ginásio. A grande diferença é que o treino convencional geralmente recorre a máquinas ou exercícios que treinam isoladamente zonas específicas do corpo. No MovNat, trabalhamos o corpo da forma como ele se move naturalmente, como um todo. O corpo torna-se mais atlético e harmonioso ✳

**VIC VERDIER**

**MASTER INSTRUCTOR DE MOVNAT VAI ESTAR EM PORTUGAL NOS DIAS 14 E 15 DE ABRIL PARA O PRIMEIRO WORKSHOP EM LISBOA**

**O que podemos esperar deste workshop?**

Dois dias de muita diversão, com exercícios tão variados quanto correr, levantar e carregar objetos pesados, saltar ou autodefender-se.

**É uma espécie de treino militar?**

Passamos dois dias em movimento, mas não é de modo nenhum um treino militar. Ajudamos os participantes a aprender ou a melhorar várias capacidades.

**A quem se destina?**

Os workshops não requerem preparação prévia. São seguros, úteis e agradáveis para todos porque toda a gente precisa de se mexer, independentemente da idade ou condição física.

**O que é necessário levar?**

Uns calções é quanto basta. Não é necessário usar t-shirt nem ténis. Uma garrafa de água e uma refeição rápida para o almoço também são úteis. Fazemos uma curta pausa para o almoço em que aproveitamos para falar acerca dos princípios de uma alimentação saudável.

**É possível continuar a praticar após o workshop?**

É possível praticar MovNat em qualquer lugar. Um parque é um bom sítio para subir a uma árvore, levantar uma pedra ou saltar por cima de um banco. Mas mesmo em casa, existe sempre algo para treinar. Tudo depende da imaginação. As crianças não têm dificuldade em mexer-se e brincar seja qual for o ambiente. Olhe para elas. Imita-as e começará a mexer-se.

**«No MovNat trabalhamos o corpo da forma como ele se move naturalmente, como um todo», refere Erwan Le Corre**