

O domínio da técnica na Canoagem é de fundamental importância, para uma remada eficiente, segura e com pleno domínio sobre o barco e seu movimento.

Além do que, se consegue a melhor eficiência no desempenho do barco, com a menor aplicação da força e consequentemente maior velocidade de deslocamento da embarcação.

Que sensação, de liberdade, de fluidez,

Quando você consegue fazer o que pretende com seu corpo, em ação.

Deslize da embarcação, cortando a água e a arrebentação.

Sensação essa ímpar, que proporciona emoções,

Que passa pela liberdade de movimento.

Movimento livre na sua expressão,

Onde não precisa ter o controle da razão.

É puro sincronismo,

É puro dualismo.

Entre o corpo e a mente,

Em integral medida,

E em sintonia do corpo com a natureza.

Que beleza.

E como chegar lá?

O primeiro passo é saber controlar o seu corpo,

Ter o equilíbrio na fluidez do meio líquido.

Conhecer a distribuição dos pesos,

De cada parte do seu corpo.

Conhecer a tonicidade,

E a coordenação,

De cada grupo muscular.

Distribuir essa massa,

E o centro de gravidade,

No centro de flutuação,

Da embarcação.

Ciência viva, aplicada na ação,

Do homem no seu meio.

Força de empuxo, alinhado com o centro de flutuação,

Equilíbrio, teremos então.

Se achar que é fácil,

Venha me conhecer de antemão.

Domínio da Técnica na Canoagem - 2

Para o bom equilíbrio,
Alinhar a coluna é bom.
Controlar a escoliose,
Liberar a tensão.
Nos ombros,
No rosto,
Nas mãos,
Sem xingação.
Aliviar toda a tensão.
A psique, em ação.
Controle total das emoções.
No corpo,
Controlar o quadril,
Eis a questão.
Equilíbrio do corpo,
E da alma.
A se acalmar,
Nas ondas,
Do mar,
Do ar,
Do rio a fluir,
Do rosto a sorrir.
O controle há de vir.

Domínio da Técnica na Canoagem - 3

Dominou o equilíbrio?
A técnica tem que vir,
Livre,
Solta,
O movimento tem que fluir,
Nas águas a curtir,
A liberdade de se sentir,
Como um peixe,
Nas águas claras,

Livre a sorrir.
Controlar a força,
Para ter maior apoio,
Da pá.
Na coluna de água,
A trajetória,
Tem que se lembrar,
Pois a turbulência da água,
Há de pegar,
Diminuindo o deslize.
A lei de Bernoulli há de explicar.
Movimento ímpar,
Do seu controle para dar.
Agarrar a água,
Seu movimento deve fluir,
Sem perturbar,
A ação de deslizar o barco.
Sem solavancos,
Sem interrupção,
Total fluidez em ação,
Pura emoção.

Domínio da Técnica na Canoagem - 4

Remada livre,
Pura emoção.
Achar o princípio da técnica,
No corpo e na razão,
Ciência em conexão.
Biomecânica e cinesiologia,
Estão na parada em questão.
Primeiro princípio,
Usar o maior grupo muscular,
Para remar.
Portanto o tronco a de rotacionar,
De girar, ao se remar.
Usar os abdominais,

Cruciais,
No avanço há de se encontrar,
Com os dorsais,
Em sintonias,
Na remada,
Há de sincronizar.
Além de trabalhar no equilíbrio,
Do navegador,
Num movimento libertador.
Onde a beleza deve se expor.
As remadas então são armadas,
Controladas,
Pela rotação tronco/quadril
E não pela forçada dos braços,
Como muitos imaginam ser.
Em plena harmonia,
A força dos braços deve ir,
A alavanca a fluir.
Ação e reação,
Newton em ação,
Acompanhando a rotação.
E as pernas então?
Veja na próxima publicação.

Domínio da Técnica na Canoagem - 5

No 4º item do domínio da técnica,
Falamos da remada no tronco,
Com harmonia dos braços,
Como alavanca.
E as pernas como será então?
Tem alguma função?
Utilizar todo o nosso corpo,
Eis a questão.
Melhor propulsão,
Quando o corpo todo está em ação.
Vamos embora então,
Na qualificação da informação.

Se a sua intenção é levar o remo para trás,

Para o barco fluir.

Seu grande engano, está aí.

Pois o interesse é o barco sair,

Da inércia e fluir.

De novo a ação,

Do Newton em questão,

Ação e reação.

A pá cravada na água,

Serve de apoio,

Pra propulsão,

Durante a rotação,

Do tronco.

E na contramão,

Dessa ação,

A perna fornece a reação,

Deslocando a embarcação,

No sentido contrário,

A essa força em questão.

Lei de ação e reação.

E lá vem a perna,

Trabalhando na contramão.

Que beleza então.

Gosto de dizer:

Estamos nadando (com alavanca maior),

E pedalando juntos nessa ação.

Pura realização,

Pura emoção.

Um pé empurra,

Enquanto o outro puxa,

Facilitando o giro do quadril,

E do tronco.

Nas batidas do coração,

No aumento da respiração,

Todo sincronismo facilita a ação.

Venha nessa emoção.

Você no leme da embarcação,
Qualquer desvio,
Requer sua atenção.
Olhar a frente,
Poupa avante,
Cortando a onda,
Enfrentando o vento,
O sol levanta.
A atenção sublima,
Predomina.
Qualquer desvio de rota,
Sem derrota.
Qualquer onda lateral,
Controle no leme a estibordo,
Ou a bombordo,
Vem a calhar.
Controle sem falhar,
Sensibilidade a contar.
Barco a se esquivar,
Cortando a água,
No tracejar.
Corpo esbelto,
Livre e solto,
Livre para ir em qualquer lugar.
Amar o que faz,
Harmonia do ser,
Na natureza para crer.
Sensibilidade em ação,
Mente livre,
Harmonia do ser.
Navegando pelo rio da vida.
E que vida,
Venha ver,
Conhecer.

Remar a jusante, olhar adiante,

Sentado, ajoelhado ou de pé,

Eis o que a canoagem é.

Várias são as modalidades,

Para remar:

No mar a adorar,

Na lagoa a fluir,

No rio a sorrir.

Vários modelos de barcos,

Para experimentar:

A prancha a deslizar,

Esteja de pé para visualizar,

Na canoa há de se encontrar,

Sentar ou ajoelhar,

Você vai amar,

Com um remo de uma só pá,

Remar.

Na Canoa Havaiana para o mar,

Na canoa canadense,

No rio, lago e mar pode contar.

No Dragon em rio e lago,

Sempre 20 a remar.

No caiaque, versatilidade,

Movimento circular,

Com um remo de duas pás,

Dos dois lados vai remar.

Alternância na remada,

Perfeição no equilíbrio há de encontrar.

Nesse contexto,

Aventura, bravura,

Eis de encontrar.

Desbravar os rios,

Encontrar a natureza,

A beleza da vida,

Do despertar Interior.

Remar é amar a vida.