

Bootcamper por hora e meia

A ideia nem me pareceu descabida. Como sempre, comecei por responder que estava pronta e entusiasmada. Cinco minutos depois só já achava que era uma ideia engraçada. Passados quinze minutos praguejava contra a minha impulsividade genética.... No que é que eu me ia meter!

Numa altura em que passar uma tarde de domingo a dormir no sofá se tornou quase tão grave como comer carnes vermelhas, o meu sedentarismo tornou-se motivo para me sentir socialmente discriminada.

Tinha de começar por algum lado. A esta distância já sei que, provavelmente, só não havia necessidade de começar por uma sessão de Bootcamp. Mas afinal conjugava tudo o que eu procurava: exercício, ar livre e disciplina. Os ginásios nunca me atraíram. Espaços fechados, onde vários seres humanos se largam numa fúria mimética na esperança de acompanhar ao pormenor coreografias cada vez mais complexas, são de mais para

mim. Além disso, a coordenação motora nunca foi o meu forte.

Comecemos pelo cenário, ou melhor, o tão ansiado ar livre. Nada a apontar! Final da tarde no Parque Tejo com o rio como pano de fundo. Apenas um pormenor: num dos dias mais quentes do ano, enquanto o resto do país ardia, um grupo de vinte pessoas prepara-se para se submeter a algo parecido com um treino militar.

Logo de início uma breve explicação do que se ia passar a seguir.

Confesso que o pânico tolheu-me a atenção, mas até foi melhor assim! Quando dei por mim já

estava a correr, uma pequena corrida nas palavras do instrutor, uma maratona para mim, vá... uma mini-maratona. Nem sei

quanto tempo durou esta actividade, a mim pareceu-me uma eternidade, mas o mais certo é terem sido apenas breves minutos. Foi o único momento em que de facto me

apeteceu desistir. Seguiram-se flexões, abdominais e mais uma série de outros exercícios que fui fazendo com o empenho possível! A minha débil condição física é que já não

permitia grandes brilharetes. Enfim, confesso que utilizei a batota para me manter em jogo. Não é bonito, eu sei, mas neste caso justificava-se. Quando já estava preparada para tudo, até chegar a nado ao Montijo se me pedissem, fui informada que se seguia um período de alongamentos.

Fantástico... o melhor do Bootcamp! Até já conseguia reconhecer os sons tão familiares às minhas caminhadas pelo Parque das Nações, depois de, nos instantes anteriores, ter passado por uma espécie de transe que me impediu de ouvir o que quer que fosse.

Finalmente tinha terminado a aula. Voltei para casa com uma senha verde na mão para um concurso cujo prémio desconhecia e com a certeza de que, enquanto me lembrasse da corrida inicial, estariam postas de lado novas incursões no campo do treino militar.

Talvez devesse começar pelo Reiki, parece que também faz bem ao corpo e à mente e sempre é mais sossegado!

No dia seguinte, e contrariando todas as minhas expectativas, consegui levantar-me da cama com inesperada agilidade. Mas o destino ainda me tinha reservado mais uma surpresa. A famigerada senha verde tinha-me concedido o privilégio de frequentar a próxima sessão do Bootcamp, e grátis! Ganhei o primeiro prémio. Há dias assim... de sorte! Já reclamei o prémio...

Inês Lopes

