

## Atenção: a reforma de Pilates pode representar riscos para a dignidade

A colunista Edith Pritchett ilustra, um desenho animado, os riscos à dignidade que podem ocorrer uma aula de Reformer Pilates.

### Riscos para a dignidade

A prática de exercícios físicos é essencial para manter a saúde e o bem-estar, mas é importante que seja realizada de forma segura e respeitando a dignidade de cada indivíduo. Em determinadas situações, como aulas de Reformer Pilates, podem ocorrer riscos à dignidade das pessoas, especialmente quando se trata de movimentos que exigem muita força ou flexibilidade.

### Como evitar riscos à dignidade

Para evitar riscos à dignidade durante a prática de Reformer Pilates, é recomendável procurar professores qualificados e experientes, que priorizem a segurança e o conforto dos alunos. Além disso, é importante ouvir as próprias sensações e não forçar os movimentos além dos limites.

- Procure professores qualificados e experientes
- Priorize a segurança e o conforto
- Ouça as próprias sensações e não force os movimentos

## Nova Zelândia se defende do Grande Bretanha na America's Cup com um tesouro escondido: um waka Mori

Enquanto a Nova Zelândia se enfrenta cara a cara com o Grande Bretanha sua defesa da America's Cup, os kiwis têm uma arma secreta, um waka Mori (canoa) que os conduzirá no confronto.

A regata começou 12 de outubro e deve terminar uma semana depois. Em cada dia de regata, o waka liderará a Equipe da Nova Zelândia para fora do porto de Barcelona como uma "guarda Mori de honra", diz Graham Tipene, coordenador do waka que é tripulado quase inteiramente por membros da iwi (tribo) Ngāti Whātua Ōrākei.

Também haverá um haka realizado no mar e alguns dos tripulantes irão junto com o time para realizar karakia (orções e encantamentos) antes que eles saiam para correr.

### Uma conexão profunda com o oceano e a terra

"O que nos diferencia dos outros times ... é nossa conexão profunda com o oceano e a terra e nossa guarda dela", diz Tipene.

Foi Grant Dalton, o decano da vela da Nova Zelândia e diretor executivo da Equipe da Nova Zelândia da Emirates (ETNZ), que convidou a tripulação Mori a se juntar a eles Barcelona.

"Nos sentimos muito orgulhosos por ter o Ngāti Whātua Ōrākei e seu waka aqui Barcelona", diz Dalton. "Somos um time da Nova Zelândia que representa nossa terra, nossa cultura e nossa inovação com grande orgulho no palco mundial, e para nós o palco não é nada maior do que a

America's Cup".

"A inclusão do waka neste America's Cup é um testemunho do nosso profundo respeito pelas raízes da Aotearoa".

## Um símbolo de respeito e conexão com a terra

O waka é esculpido do tronco de uma árvore kauri. Ele é nomeado Te Kawau depois de um tipo de mergulhão conhecido por sua perseverança e foi feito por um mestre carpinteiro Whangarei na Ilha Norte da Nova Zelândia.

É a primeira vez que a tribo tem um waka 25 anos e, como diz Tipene, "ter um waka significa ter uma presença no oceano, significa que podemos manter os valores que falamos sobre tudo o tempo. Você não pode simplesmente remar um waka e não fazer tudo o que vem com ele."

Isso acontece meio às tensões crescentes na Nova Zelândia sobre o que os especialistas dizem ser um impulso para revogar os direitos Mori.

Diversos governos da Nova Zelândia haviam introduzido políticas e programas projetados para reverter o desequilíbrio que vê as pessoas Mori sobre-representadas métricas sociais negativas. No entanto, a coalizão conservadora liderada por Christopher Luxon eleita no ano passado começou a alterar e rever uma série de políticas que fornecem para Mori, arguindo que os serviços devem ser oferecidos com base na necessidade, não na raça.

Ele revogou a Autoridade de Saúde Mori e alterou o uso da língua Mori departamentos governamentais. Há também uma revisão do Tratado de Waitangi, o documento fundador do país, que foi assinado 1840 por chefes Mori e a coroa, e sustenta os direitos Mori.

"Algumas pessoas se sentiam deixadas de lado porque as pessoas Mori estavam recebendo tratamento igual – não preferencial", diz Tipene.

No entanto, a cultura e a língua estão florescendo e o número de pessoas que se identificam como Mori continua a crescer, diz Tipene, "o antítese absoluto do que estava acontecendo nos anos setenta e oitenta".

"O que estamos fazendo aqui Barcelona é parte da contenção do que o governo da Nova Zelândia está tentando fazer e parte da nação que deveríamos estar buscando", diz Tipene.

"Estamos aqui para celebrar a cultura Mori, mostrar às pessoas da Espanha e do mundo quem somos e a beleza de quem somos".

Graham Tipene diz que a "conexão profunda" da Nova Zelândia com o oceano a diferencia dos outros times. [pixbet 5 reais](#)

Enquanto isso, há uma corrida para ser vencida. Tipene diz que na disputa entre as embarcações italiana e britânica, ele estava torcendo pelos britânicos pela chance de enfrentar o antigo poder colonial.

"Eu realmente queria que eles ganhassem, então agora depende da nossa equipe dar o seu melhor e lembrar a eles que somos um poder também", ele diz.

"Vai ser bonito".

---

### Informações do documento:

Autor: joeld.net

Assunto: jogo stop

Palavras-chave: **jogo stop - joeld.net**

Data de lançamento de: 2025-02-16