

A Dança do Ventre e a Yoga

Autora: Málíka

E-mail: malika@malika.com.br

A Angela propôs uma questão muito interessante, sobre a possibilidade de utilizarmos alguns exercícios/posturas da yoga no final das aulas de dança do ventre ao invés dos exercícios de alongamento.

A primeira parte da resposta é aparentemente simples, mas para a segunda temos vários aspectos a considerar.

1ª - Com certeza a yoga pode trazer muitos benefícios às suas praticantes, assim como para as praticantes da dança do ventre. O enfoque especial e particular que a yoga dá à respiração durante a execução dos movimentos e das posturas pode ser "aproveitado" por inúmeras modalidades de atividades físicas.

Muitos exercícios/posturas da yoga promovem o "alongamento" da musculatura, "alongamento" esse necessário também para a prática da dança do ventre. Assim, certamente, os exercícios/posturas da yoga podem ser utilizados durante as aulas de dança do ventre, desde que... vide 2ª abaixo.

2ª - Agora devemos enfrentar a seguinte questão: como esses exercícios/posturas podem ser utilizados na dança do ventre?.

A yoga, como todas as atividades físicas, tem exercícios de menor e maior dificuldade; que vão "solicitar" graus distintos de habilidade, treino e condicionamento físico. A yoga é praticada por pessoas de várias idades; por pessoas que apresentam posturas corporais diversas (com "problemas" ou não), e , condicionamento físico distintos.

Conseqüentemente, dependendo de cada pessoa e de cada exercício/postura poderão existir um ou alguns que serão indicados ou contra indicados para certas pessoas, ou, ainda, até mesmo em determinados períodos da vida de uma mesma pessoa (ex: gravidez).

Para saber distinguir cada uma dessas situações, é necessária uma ampla formação e um profundo estudo e conhecimento em yoga : não basta apenas saber executar o exercício. E, em caso de dúvidas sempre consultar um ortopedista ou uma fisioterapeuta.

CONCLUSÃO: os exercícios/posturas da yoga podem ser utilizados nas aulas de dança do ventre, desde que a(o) professora possua profundo conhecimento e formação em yoga.