

BREVE COMENTÁRIO SOBRE OS JOELHOS NA DANÇA DO VENTRE

Autora: Málíka

E-mail: malika@malika.com.br

A existência de faculdades de dança no Brasil é muito recente. Consequentemente, a formação de muitos dos nossos bailarinos e professores de dança ficou deficiente no que diz respeito às disciplinas como anatomia e cinesologia. Inúmeros profissionais da área vem suprindo tal falta com cursos específicos paralelos, ou, ainda "enfiando" a cara nos livros. Essa falta de informação e formação reflete-se em todas as modalidades de dança., no que diz respeito à observação de alguns "limites" anatômicos e do próprio funcionamento do nosso corpo, para a execução de determinados movimentos, em relação à algumas pessoas ou à população em geral. Na dança do ventre existem algumas "questões anatômicas" elementares que precisam ser bem definidas e explicitadas para que a técnica da dança do ventre possa ser bem conduzida. Num panorama mais amplo, podemos dizer que esta dança é rica em movimentos circulares, arredondados, espirais, torções e pélvicos. Para a execução desses movimentos sinuosos e de outros movimentos pélvicos, ou seja; dos "quadris", é imprescindível que se "dobrem" os joelhos. Temos aqui uma das questões anatômicas mais importantes para a dança do ventre, que iremos abordar de modo sucinto: os joelhos e obviamente, sua relação com os pés e articulação coxo femural. De uma maneira extremamente simplificada, podemos dizer que as articulações são as "dobradiças" do corpo. O joelho é uma delas, aliás é uma das articulações mais complexas; não funciona como simples "dobradiça", apresenta, também, uma rotação. A articulação coxofemural (ou coxo - femural) é a dobradiça entre a coxa e a bacia e que também chamamos de quadris. Entre a perna e o pé encontramos outra articulação: o tornozelo. Como dizemos na dança, "esticamos" o pé e "flexionamos" o pé, movimento que seria impossível sem essa dobradiça. Usando a possibilidade de "dobrar" ou "não dobrar" essas 3 articulações e suas inúmeras combinações, o corpo humano é dotado de uma ampla diversidade de movimentos, sendo que cada modalidade de dança pinça, dentro desse conjunto, os movimentos que lhe interessam. Na dança do ventre, "desenhamos determinados contornos como, por exemplo, círculos, oitos, espirais e símbolos do infinito com determinadas partes do corpo e em certos planos e direções no espaço". Assim quando vamos executar qualquer desenho, qualquer movimento com a bacia, com os "quadris", não podemos manter as pernas esticadas. Para tanto, utilizamos as "dobradiças" e "dobramos" ligeiramente os joelhos que, além disso, devem estar "alinhados" ou seja; os pés estão paralelos e afastados - a distância entre um pé e o outro corresponde à distância entre os "ísquios" (aquela parte da bacia que sentimos em contato com a cadeira quando sentamos, as duas "pontas ósseas") ou, distância entre os quadris, para facilitar. Os joelhos estão ligeiramente dobrados, não chega a ser um *démie-plié*, (f. 04 - excesso de "plié")



e estão dobrados na direção do segundo artelho, isto é, o "dedo" ao lado do dedão" do pé(f. 06).



Portanto, durante a execução dos movimentos pélvicos, os joelhos não "caem" nem para dentro, (f. 05)



nem para fora (f. 03)



e nem para um dos lados (f. 01).



É possível realizar alguns movimentos pélvicos com uma das pernas esticadas e a outra dobrada. Mas é totalmente desaconselhável, por prejudicar a musculatura para-vertebral e que sustenta a coluna vertebral, além da própria coluna, podendo levar até à instauração de vícios posturais. Entretanto, isto não quer dizer que o ângulo do plié de cada uma das pernas permaneça igual o tempo todo(f 07).



Um símbolo do infinito desenhado com "os quadris" , na vertical, apresentará, durante a sua execução, pequenas variações dos ângulos. Todos esses cuidados e observações tem

por fundamento a. anatomia e a cinesiologia aplicadas à dança do Ventre com o intuito de preservar o corpo, principalmente os próprios joelhos e a coluna vertebral, dando ênfase à região lombar.