

Idade é problema?

Autora: Málíka

E-mail: malika@malika.com.br

Esse artigo foi motivado, por uma pergunta recebida através do e-mail. Nossa internauta permitiu que a publicássemos, devido a sua importância para o público em geral. Segue abaixo, a pergunta enviada.

"Tenho quarenta anos, e já a três estou tentando a dança do ventre, sou disciplinada com as minhas aulas, nunca falto, mas não consigo fazer movimentos com os quadris, será que vou conseguir? Ou será porque já tenho quarenta anos não conseguirei nunca mais."

Resposta:

O fato de você estar com 40 anos não impede que você aprenda qualquer coisa, qualquer modalidade de dança, incluindo a dança do ventre.

O aprendizado é um processo. Você vai tentar, tentar, tentar, treinar, treinar, treinar e aprender. É tentativa e acerto o tempo todo. É o treino que consolida o aprendizado.

Lembra quando você foi alfabetizada? Quando aprendeu a dirigir? Você não leu e escreveu no mesmo dia, foi todo um processo complexo. Você aprendeu as vogais, as consoantes, começou a juntar as duas, conheceu as sílabas, as palavras e demorou um tempão até construir as frases.

Você também não saiu dirigindo no 1º dia de aula e pegou uma estrada

Então, com dança é a mesma coisa.

Cada pessoa precisa de um tempo para aprender determinada coisa. Quanto tempo? Depende de cada pessoa e de cada coisa. Uma coisa que pode ser facilíssima para você, pode ser um bicho de 7 cabeças para a Mariazinha, e vice versa. Com dança é igual!

Cada processo de aprendizado é único e intransferível. Daí a beleza e a riqueza de cada um desses processos. Daí o grande privilégio que nós, como professoras, temos em acompanhar e orientar cada pessoa em cada um desses processos.

Bom, você vai me dizer: e daí? eu faço dança a 3 anos e não consigo fazer movimentos com os quadris!

Concordo com você que tem "algo" aí, alguma dificuldade. Só que, com certeza, não tem nada a ver com a sua idade. Talvez nem tenha a ver com você!!!!!!

Agora você vai me dizer que não está entendendo nada. E com razão, já que é você que não consegue fazer os movimentos. A dificuldade pode ser sua, mas pode também ser uma dificuldade da professora.

Aqui entram uma série de considerações:

- 1- são todos os movimentos ou só alguns que você não consegue fazer?
- 2- você acha que entende as instruções da professora?
- 3- você sabe se você tem algum problema na coluna cervical ou outro que possa dificultar a sua movimentação?

Eu só poderia responder definitivamente vendo você se movimentar, mas posso tentar algumas possibilidades:

1ª) você pode ter uma dificuldade de compreensão do movimento.
- a professora poderia ajudar tentando explicar de outra maneira

2ª) você pode estar fazendo alguma coisa "errada" , que dificulte ou impossibilite a execução do movimento, a professora já deveria ter percebido e te orientado

Por exemplo: se você estiver mantendo as pernas "esticadas" para fazer os movimentos dos quadris, você além de não conseguir vai ganhar um problemão para os joelhos, articulação coxo femoral e coluna, especialmente a lombar - infelizmente, algumas professoras ainda não sabem disso...

Aí você pode argumentar: é mas tem gente que consegue. Realmente, pode conseguir, mas tem um custo e esse custo é bem caro. Pode não aparecer de imediato, mas anatomia é como matemática: $2 + 2 = 4$ e não tem discussão. O corpo humano tem uma determinada estrutura e ela funciona de um determinado jeito, e não tem discussão...

3ª) você pode ter algum problema físico que dificulte os movimentos
- também pode ser solucionado, eu mesma já tive, durante muitos anos, uma aluna que tinha feito uma cirurgia para corrigir uma escoliose. Eu fui procurar o ortopedista dela e nós dois montamos um esquema de aula para ela. Resultado: ela dançava super bonito, dentro das suas possibilidades e acabou saindo de uma depressão pós - cirurgia.... eu não estou dizendo que você tem algum problema, mas não posso excluir essa possibilidade.

Infelizmente não pude responder a sua questão, ao contrário, levantei várias questões, mas acho que elas são o caminho para você descobrir a sua dificuldade. Mas, eu não consigo responder, porque "cada caso é um caso" e eu não estou vendo você.

Conclusão:

É para problemas assim, que disponho de avaliações específicas, onde as "alunas" são observadas em "movimento" e são analisadas as suas dificuldades nos vários níveis. Se algumas de vocês se sentem da mesma forma que a nossa internauta, ou tem algum problema físico e não sabem se podem praticar a Dança do Ventre, entrem em contato e agendem a sua entrevista de avaliação.