

UTILIZAÇÃO BOLAS SUÍÇAS (BIOBALLS)

Autora: Málika

E-mail: malika@malika.com.br

A utilização das bolas (bolas suíças, bioballs, gymnastik ball, bolas terapêuticas ou grandes bolas de ginástica), como meio facilitador no aprendizado e conscientização corporal de alguns movimentos da cintura pélvica na dança do ventre.

As bolas de ginástica sempre me fascinaram. Semelhantes ao próprio corpo humano, permitem uma série infinita de exercícios, muitas vezes integrando-se ao movimento daquele e outras "dando continuidade" ao movimento do corpo. De forma redonda, similar à nossa anatomia arredondada, curvilínea e espiralada, desde a cadeia genética do DNA até as nossas estruturas ósseas e musculares, vem sendo cada dia mais aplicada em tratamentos nas áreas de fisioterapia e terapias corporais, e, ainda, na dança. Concordo plenamente com as orientações da Profa Laís Lima: -"Todo professor tem uma responsabilidade muito grande quando se expõe e transmite conhecimentos a seus alunos. Para o professor de Educação Física e de Dança, esta responsabilidade se alia ao bem estar físico, à aproximação tátil e a uma complexidade de atitudes psicossomáticas que, na maioria das vezes, impede ou dificulta os movimentos que o corpo humano é capaz de executar.

É muito importante que o professor da Dança conheça a anatomia do corpo humano (sua estrutura óssea, muscular e circulatória) e saiba como identificar a real utilização muscular e articular dos movimentos que exige dos seus alunos. Assim como seus alunos devem se conscientizar do trabalho que estão executando, evitando, com maior margem de segurança, estiramentos musculares, posturas incorretas e conseguindo melhor distribuição energética por todo o organismo através da aplicação correta do movimento respiratório". Os recursos que ele utilizará envolvem, principalmente, a criatividade ...".

Pensando nas necessidades e particularidades da dança do ventre, desenvolvi algumas séries de exercícios com as bolas que acredito serem bastante úteis para auxiliar a compreensão - em sentido amplo, ou seja, mental e corporal - de diversos movimentos executados por determinadas "partes" do corpo, exigindo a dissociação dessas partes do todo, em determinados planos do espaço. Vamos mostrar, aqui, a título de exemplo, somente dois exercícios que compõem uma dessas séries e que auxiliam a promover a "dissociação" entre movimentos da pélvis e membros inferiores para facilitar a execução de movimentos "desenhados com a bacia, ou os quadris" , no plano horizontal, dada a dificuldade que algumas alunas encontram em executar esses movimentos sem envolver os membros inferiores (as pernas).

Devemos observar que existem vários tamanhos de bolas com diâmetros variando de 42 cm a 1m e 20 cm, com cores diferentes para cada um deles, dependendo da origem da fabricação (Alemanha, Itália, Suíça e USA). A escolha do tamanho da bola é muito importante e deve levar em conta a estatura e o comprimento das pernas de cada aluna, de forma que, sentada na bola, em posição correta - coluna ereta.. Em geral, as bolas de 65 cm são as mais utilizadas, em decorrência dos critérios acima definidos. Entretanto, algumas alunas vão precisar usar bolas menores (53 cm de diâmetro, por exemplo) ou maiores (85 cm de diâmetro, por exemplo).

Exercício nº 1: sentada na bola, a aluna imagina que a sua bacia está sobre um skate e vai deslizar suavemente de um lado para outro, sem perder o contato dos ísquios (ossos integrantes da bacia que sentimos apoiados, "fincados" na parte superior da bola - se estivermos com a coluna ereta) com a bola . Os joelhos mantêm -se alinhados, na direção do "segundo dedo do pé", ou seja; aquele ao lado do "dedão", como no início do exercício.. Deste modo, usamos a bola como um recurso para as alunas entenderem e perceberem que as pernas não executam nem "acompanham" o movimento dos quadris, isto é; não oscilam de um lado para o outro, apenas para as coxas é transmitido um pequeno e discreto "balanço".

Exercício nº 2: seguindo as mesmas orientações do exercício nº 1, "desenhamos" círculos no plano horizontal, isto é, em cima da superfície da bola, nos sentidos horário e, depois, anti - horário, ou "para a direita e para a esquerda". Os joelhos mantêm - se alinhados em relação aos pés e as pernas não "caem" para dentro, para fora ou para os lados. Aqui vamos constatar que ocorre uma minúscula variação apenas no ângulo dos joelhos, variação esta que se apresentará, igualmente, ao executarmos os mesmos movimentos em pé, sem a bola. Tanto no exercício 1 quanto no exercício 2 não há necessidade de uma amplitude grande nos movimentos. Cada aluna irá mover-se dentro dos suas condições e limites corporais, respeitando - se, assim, a individualidade anatômica e estrutural de cada uma delas.

Pode-se, inclusive, dentro de cada um desses exercícios, com o intuito de explorar e enriquecer o conhecimento e a conscientização corporais, pesquisar as diversas amplitudes possíveis de cada aluna, desde que respeitadas as orientações para a execução dos mesmos. Finalmente, terminados estes dois exercícios, esses mesmos movimentos podem ser repetidos em pé, sem a ajuda da bola, ocasião na qual cada aluna poderá verificar, entender e confirmar que esses movimentos podem ser executados "apenas" pela bacia, sem a "participação" das pernas.