

Problemas que ocorrem com a utilização contínua da "Meia Ponta"

Autora: Málíka
E-mail: malika@malika.com.br

A utilização "única e contínua" da meia ponta em qualquer atividade física pode acarretar vários problemas. Eu cursei balé clássico durante 20 anos e não utilizamos o tempo todo as pontas ou meias pontas. Existem inúmeros movimentos feitos obrigatoriamente e somente com os pés totalmente apoiados no chão e outras vezes em meia ponta.

Na Dança do ventre: não dançamos o tempo todo em meia ponta. Ora utilizamos a meia ponta e ora estamos com os pés totalmente apoiados no chão. Não há necessidade da meia ponta contínua, a dança fica "empobrecida" porque descartamos um recurso, (pés no chão) além de ser prejudicial à saúde.

Em relação a meia ponta: existe a meia ponta "alta" e a meia ponta "baixa", como a chamamos no balé clássico. É uma diferenciação que leva em conta "quanto" subimos, ou seja: quanto mais perto ou mais longe o calcanhar estiver do chão de acordo com a possibilidade de cada pessoa.

Na dança do ventre, muitas vezes nós utilizamos a meia ponta baixa como mais um recurso "artístico", mas não podemos deixar de considerar que a meia ponta baixa é uma poderosa aliada para lidar com um possível encurtamento da musculatura posterior e para "liberar" mais a bacia para fazermos os shimies (você já viu uma passista de escola de samba sem as plataformas?). Na verdade, esse "recurso" pode até ser dispensado dependendo não só da constituição anatômica de cada bailarina mas como também de todo um trabalho voltado a auxiliar as dificuldades de cada uma.

Assim, você pode utilizar ora os pés apoiados totalmente no chão, ora a meia ponta baixa e ora a meia ponta alta na dança do ventre, mas NUNCA a meia ponta o tempo todo. Eu, particularmente, utilizo muito mais a meia ponta baixa do que a alta em sala de aula para preservar as alunas e percebo que elas ficam mais confiantes, já que o equilíbrio torna-se mais fácil de ser obtido do que com a meia ponta alta, lembrando sempre que os joelhos devem estar alinhados com o 2º dedo do pé (ao lado do dedão) e um pouco "fletidos", dobrados.

Para maiores informações sobre o assunto sugiro consultarem: Fisiologia Articular, Esquemas comentados de mecânica humana, I.A.Kapandi, Ed. Manole, vol.2 ; Anatomia funcional das Cadeias musculares, Profa Dra Clarice Tanaka e Ft. Estela Farah, Ed Cone; Cineseologia e anatomia aplicada , Plilip J.Rasch, Ed Guanabara Koogan ; A Coordenação Motora - aspecto mecânico da organização psicomotora do homem - S. Piret e M.M.Béziers da Summus.