

Aulas de Dança para pessoas com deficiências

Para mim a Dança pode ser considerada tanto uma modalidade desportiva como uma forma de arte pois ela exige o esforço e dedicação do desporto e também a elegância, magia e mistério da criação artística.



Fatores associados à Dança tais como a expressão, o gesto, o movimento, a música, o convívio, o desenvolvimento da criatividade contribuem para uma melhoria do bem-estar do ser humano em geral. O movimento corporal pode levar a mudanças psicológicas, promovendo saúde e desenvolvimento pessoal.

Neste momento encontro-me a lecionar Dança para pessoas com deficiência e respetivos acompanhantes (familiares, pai ou mãe) e considero que esta modalidade permite, em simultâneo, desenvolver as capacidades motoras, melhorar o estado de saúde físico e psíquico, criar momentos de convívio, obter formas/momentos de diversão, melhorar a auto estima e estimular os sentidos através da música. Proporciona também uma abordagem diferente na relação entre os familiares e os alunos.



As aulas dividem-se em partes diferentes. Iniciam-se com um aquecimento seguido de movimentos diversos entre o aluno e o seu acompanhante, deslocação pelo espaço em diferentes ritmos e velocidades, explorando atividades e posições individuais, em pares e em grupos. O trabalho é desenvolvido nas cadeiras de rodas e também fora delas num tapete, realizando exercícios de desenvolvimento da força e flexibilidade tais como apoios, deslocamentos, abdominais entre outros.

Têm sido explorados ritmos variados: latinos, africanos, eletrónicos, dos anos 50, 60 e 70. Os materiais utilizados variam entre as bolas em esponja de diferentes tamanhos, as fitball, “chouriços” de Natação, cordas, cones e fitas. Por vezes as aulas são temáticas abordando temas específicos como os chapéus, fitas de Natal, balões ou roupas de determinadas cores. Estas aulas têm, ainda, como objetivo apresentar coreografias em público pelo que está a ser ensaiada uma sequência de exercícios para formar uma coreografia, ao longo das aulas. O relaxamento também faz parte destas aulas com alongamentos e massagens, proporcionando momentos calmos e tranquilizantes.



Esta experiência cativou-me, despertou-me para uma nova realidade e para inúmeras formas de trabalhar a Dança. Todas as aulas são uma descoberta de novas formas de movimento e de auto conhecimento. O estado de espírito geral do grupo é de diversão e alegria.

Considero que o resultado destas aulas tem sido bastante positivo e verifico assiduidade, entusiasmo, empenho, esforço e motivação nos alunos e respetivos familiares, criando-se um ambiente extraordinário.

A ideia de trabalhar o movimento com pessoas com deficiência permite-me desenvolver a imaginação, criando novas formas de movimentação, de fusão entre os corpos e as cadeiras de rodas e adaptando materiais.

É fantástico e motivante, estas aulas mudaram a minha visão da deficiência, pois há um mundo de movimentos, passos, voltas, saltos, gestos, toques, expressões, emoções, figuras a explorar, uma nova linguagem...

A Dança é uma tela onde cada um pode pintar a sua cor, sem preconceitos!

Professora Mónica Silva

"Dança é a única arte
na qual nós mesmos
somos o material de que
ela é feita."
(Ted Shawn)

"Dançarinos são os
poetas do gesto."
(George Balanchine)



Passeig Sant Joan de Déu, 2
08950 Esplugues de Llobregat
Barcelona, Espanya
Tel: 34 93 203 39 59

www.hsjdbcn.org / www.guiametabolica.org
© Hospital Sant Joan de Déu. Os direitos reservados.