

## Circo promove fitness lúdico

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:13/10/2009

As técnicas da arte circense proporcionam ganho e aumento da força muscular, flexibilidade, melhora da agilidade, do reflexo e da concentração. Saiba mais...

Febre entre crianças, jovens e adultos, as técnicas da arte circense proporcionam ganho e aumento da força muscular, flexibilidade, melhora da agilidade, do reflexo e da concentração. Segundo a fisioterapeuta Deborah Supino, adepta da modalidade de tecido acrobático, além dos benefícios físicos, há o aspecto psicossocial. "A aula de tecido acrobático, por exemplo, estimula a concentração, o raciocínio lógico e trabalha a paciência", explica a fisioterapeuta. "Também é motivador, devido ao fato do aluno ultrapassar obstáculos a todo momento, vencendo seus medos e receios" "A arte circense atual resgata a beleza e riqueza do circo tradicional que marcou a infância de muitas pessoas. Não me refiro à aula de palhaços ou malabarismos e sim a grandes espaços com tecidos coloridos pendurados no teto, a uma altura de mais ou menos 6 metros, onde os alunos sobem e fazem altas performances, mesclando dança, teatro, técnicas aéreas, exercícios de flexibilidade e muita força, num ambiente totalmente descontraído", ressalta Deborah. Trapézio Além dos tecidos, existem as aulas no trapézio (não o voador que há no circo, mas um trapézio fixo, onde se realizam vários movimentos sozinhos ou em dupla); exercícios na lira (que parece um bambolê de ferro, erguido por um fio também no teto), ou na corda indiana (onde o aluno sobe e faz diversas posturas enquanto a corda é girada a uma certa velocidade). "Todas estas atividades desenvolvem uma maior percepção de como movimentar o corpo no espaço, trabalhando a graciosidade de movimentos e expressão corporal. Tudo através de uma forma lúdica que afasta o estresse e dá caminho ao relaxamento", afirma a fisioterapeuta. Saúde em ordem Deborah ainda lembra que antes de dar início a qualquer exercício é necessário estar com a saúde em ordem, realizar alongamentos antes e depois das aulas para não lesionar nenhuma fibra muscular e preparar punhos, joelhos e pescoço para as acrobacias. "O mais importante é que este trabalho permite sonhar: as cores, os movimentos, o corpo que sai de uma rigidez e alcança um outro equilíbrio, que transforma nossa concepção de beleza e estética", define Deborah. "Resgatando algo de nossa infância, podemos ter uma nova re-conexão com nós mesmos: de tempo, de espaço e de movimento; é a nossa consciência de um outro ritmo, de um novo ser". Fonte: Portal da Educação Física/Yahoo.com.br