



Método RP2 / Mobilidade funcional na Dança





O Método RP2 / Mobilidade funcional e sua aplicabilidade na Dança

Introdução

Tanto no mundo da Dança, quanto no mundo dos Esportes, a solicitação corporal performática é primordial para resultados positivos e obtenção de sucesso.

Essa performance está diretamente ligada a movimentação específica e técnica de cada modalidade.

A qualificação de uma “ação motora”, seja ela cotidiana ou performática, está justamente no equilíbrio entre os parâmetros flexibilidade e força.

De acordo com Gaiarsa (2006), toda nossa organização motora, é feita de oposições funcionais. Flexores e extensores, adutores e abdutores, pronadores e supinadores etc. são oposições notavelmente complexas e sutis.

Ao falarmos sobre a Flexibilidade na Dança, logo nos vem à mente grandes amplitudes de movimento (estáticas e dinâmicas), entretanto não devemos nos esquecer da palavra “controle” que para nós deveria ser sinônimo de “proteção”.

Portanto Flexibilidade - Amplitude de movimento (espaço de alcance) - Controle = organização interna.

Ao trabalharmos diretamente com atletas e bailarinos, constatamos que os mesmos iniciam suas atividades, seus treinamentos, ensaios, com amplitudes que, de certa forma, já ultrapassam os seus limites corporais estruturais.

Observamos também que, a automatização muitas vezes distorcida, em relação aos planos dominantes e individuais, posturas, trajetórias e amplitudes, aos nossos olhos se apresentam perfeitas, técnicas, mas quando partimos para a análise, constatamos que as estruturas através de um número interminável de repetições, acabam se entregando e se ajustando a necessidade da movimentação específica da modalidade.

Muitos bailarinos apresentam uma flexibilidade acentuada (hipermóveis).

Para o trabalho coreográfico, podemos considerar como positivo, mas nesse caso, deve-se trabalhar a força, que é extremamente importante no controle das amplitudes, evitando a fraqueza muscular e conseqüentemente a lesão.

Análise dos problemas estruturais (lesões), inerentes ao trabalho de Dança ***Revisão de literatura***

*Em relação aos **membros superiores**, vários problemas surgem entre os bailarinos.*

Pelos braços passam veias e artérias, e um dos problemas que pode ocorrer é justamente um comprometimento da circulação pela compressão.



Portanto, é necessário que a parte superior do corpo seja trabalhada, através do espaçamento tecidual e ósseo, resgatando os espaços, o alinhamento, e que seja reestabelecida a força funcional através da co-contracção (estabilização articular) e do equilíbrio muscular.

Em relação aos joelhos

Huwlyer (2007) através de estudo afirma que, o joelho do bailarino está constantemente em risco de sofrer lesão, seja por aplicar incorretamente a técnica, como o en dehosr forçado no joelho, seja por hiperextensão dos joelhos ou por alteração no alinhamento dos segmentos articulares do membro inferior.

Seja por desequilíbrios entre os grupos musculares, alterando a biomecânica do sistema músculo esquelético e ligamentar, comprometendo assim a sua função. Este estudo revelou uma elevada prevalência anual de lesões nos bailarinos profissionais (sete bailarinos com lesões em cada dez), onde o membro inferior foi a região mais afetada, e o joelho o local anatômico mais lesionado. Quase metade das lesões ocorreram nos ensaios.

Não podendo deixar de lado as variações anatômicas, como geno valgo e varo, que resultam em diferentes forças e fraquezas no joelho, considerando as atividades relacionadas ao ballet, sempre levando em consideração que as cinco posições básicas do ballet clássico, exigem uma rotação externa de membros inferiores, que deve sempre iniciar da articulação coxo-femoral, sendo considerado normal, um valor de 90° para esta rotação (GÓIS e outros citado em Machado 2006).

Como o en dehors (rotação externa) é uma posição inerente aos estilos de dança, principalmente na técnica clássica, faz –se necessário a compensação através de um trabalho estratégico e inteligente, no qual a posição neutra (alinhamento mecânico e neural), através de manobras cinésio- funcionais tenha como resultante a compensação, o equilíbrio, o alinhamento e a estabilidade articular.

Importante frisarmos que se trata de trabalho dinâmico com componente isométrico. Trabalho específico proposto pelo Método RP2.

Através de um consenso literário sobre a postura adotada por bailarinos, temos que o movimento de anteversão e retroversão do cingulo pélvico, associado a rotação externa do quadril, utilizando os princípios fundamentais que atuam na estabilidade do quadril, pelo glúteo médio e tensor da fáscia lata, somados a hipermobilidade adquirida e a um desequilíbrio muscular, podem resultar em um genu recurvatum e a perda da estabilidade da articulação do joelho. (Góis et al citado em Machado (2005).

Guimarães et al citado em Machado (s/d), relatam que a força dos rotadores externos, para manter a rotação, ou seja, o en dehors durante o movimento é primordial. Então se esses músculos tiverem um desenvolvimento insuficiente, será produzida uma inclinação medial do joelho, principalmente durante o plié e os saltos. Isso pode provocar problemas patelofemorais, subluxação patelar e tendinite por uso excessivo do tendão patelar.

Por isso, Margherita (1994), relaciona essas lesões ao estresse imposto pelos giros. Pois, mais uma vez, se a rotação externa do quadril for inadequada, ocorrerão compensações por



consequência do déficit, que irão gerar pequenos movimentos rotatórios no joelho, sobrecarregando o ligamento colateral medial, resultando em dor medial na articulação.

Winslow et al citado em Machado (s/d), em um estudo, demonstraram também que essa excessiva rotação externa do quadril, levando ao encurtamento da banda iliotibial, irá gerar uma rotação externa da tibia como compensação.

Por sua vez, foi concluído por eles que, ocorre uma lateralização da patela durante o movimento de flexão dos joelhos (*demi plié*), o que pode gerar exacerbação da dor anterior no joelho e dor patelofemoral, havendo lesão de tecidos contráteis e conjuntivos associados a esta articulação, pela grande força de reação ao solo, que acontece principalmente na 1ª posição básica com os pés fixos.

Constatamos que, o sistema músculo esquelético responsável pela manutenção da postura e dos membros inferiores, é com frequência levado ao limite do que é suportável pelos mecanismos fisiológicos.

Portanto, faz –se necessário o restabelecimento do equilíbrio muscular da pelve, sendo recomendado o trabalho de alongamento dos rotadores externos e internos, extensores e adutores do quadril, e simultaneamente, promover exercícios de fortalecimento da musculatura abdominal e alongamento dos músculos flexores da perna e joelho.

Pois bem, é dentro de um trabalho de Mobilidade funcional, que está embutido o refinado processo analítico do todo corporal, associado às possibilidades mecânicas de movimento e aos referenciais corporais qualitativos. Esse processo engloba desde a descoberta da amplitude de um determinado movimento, no contexto da realidade corporal, limites e possibilidades, até o seu aprimoramento objetivando o máximo de eficácia e funcionalidade do aparelho locomotor. (MENDONÇA 2005).

Técnicas de Flexibilidade e a Dança

De acordo com Silva et al (2008), falar em flexibilidade é, portanto se referir aos maiores arcos de movimentos possíveis nas articulações envolvidas. Como a dança exige a utilização completa dos arcos articulares especificadamente envolvidos em seus gestos, fica muito difícil, se não impossível, a performance de alto rendimento sem se usar um bom nível de flexibilidade nos segmentos musculares empenhados.

Notamos que, a própria literatura apresenta convergências em relação a definição de flexibilidade.

Justamente por envolver conceitos de diferentes áreas, e quando considerada nos meios clínico, desportivo e pedagógico apresenta posições diferenciadas, demonstrando dessa forma, o quanto esse parâmetro, tão importante no mundo da Dança e na área desportiva, é motivo de discussões e divergências.

Autores como Corbin & Fox, Achour Jr, Weineck e Barbanti apud Cattelan citados por Silva et al (2008), abordam a flexibilidade, como sendo sinônimo de mobilidade articular, por envolver o movimento sobre articulações de forma ampla em todas as direções.

Encontramos também aqueles que a definem como qualidade física responsável pelas amplitudes máximas, dentro dos limites morfológicos, sem tensão imprópria para a unidade musculo tendinosa, que depende tanto da elasticidade muscular quanto da mobilidade articular.

Aqui aparece os nossos questionamentos em relação ao Método RP2 / Mobilidade funcional. Em relação à Dança:



Como ocorre o processo evolutivo das grandes amplitudes?

Existe uma preocupação em levar o bailarino a uma releitura (análise) de seus limites e de suas amplitudes estruturais?

Como evidenciamos em nossa introdução, trabalhando com bailarinos profissionais e amadores, detectamos que os mesmos desconhecem os seus limites estruturais, suas bases de sustentação estruturais e suas amplitudes estruturais.

Trata –se de um processo analítico de onde para onde, respeitando - se a realidade corporal, dominâncias (força, flexibilidade), diferenças entre lado direito, lado esquerdo, campo de ação, plano dominante, enfim, são dados importantes que nortearão a evolução quantitativa e qualitativa das grandes amplitudes.

O Método RP2 / Mobilidade funcional

A mobilidade funcional, aparece como uma proposta inovadora e diferenciada, a qual apresenta a flexibilidade como uma estratégia para otimização da consciência corporal e eficiência neuromotora. Apresenta corpo de conhecimento próprio e metodologia de ensino específica, alicerçada na biomecânica, fisiologia e neurociência aplicada.

Tem como objetivo principal, a equalização entre as amplitudes estruturais e a força funcional (controle).

***Amplitude estrutural** é determinada pelos limites articulares e miofaciais, tanto em movimento quanto estaticamente (bases de sustentação – articulações biomecanicamente posicionadas).*

*Devemos entender que, enquanto não estudarmos e analisarmos em nosso corpo, até onde podemos ampliar nossos movimentos, respeitando nossos limites articulares, musculares e teciduais, mantendo o alinhamento correto e uma distribuição equilibrada do tônus (entre parte anterior e posterior do corpo), qualquer atividade motora que realizemos, seja em nosso cotidiano, no esporte, na dança, estará **alterada**.*

Essa alteração explicaremos nos parágrafos seguintes.

***Força funcional** é justamente o equilíbrio intrínseco desta dinâmica, para que consigamos alcançar a eficiência neuromotora de base.*

Sem ela, qualquer movimento estará comprometido, tanto em relação à mecânica quanto ao aspecto neuromotor.

Justificativa

A nossa posição é a de que, nem o trabalho de força nem o de flexibilidade (alongamento), previnem lesões, mas sim um corpo trabalhado de forma equilibrada, entre as amplitudes estruturais e a força funcional.

Cada ser humano possui a sua realidade corporal (dados biométricos).

Dentro desse contexto analítico, notamos pequenas ou grandes diferenças entre lado direito e esquerdo do corpo, em relação ao lado dominante (força e equilíbrio), plano dominante resultando em assimetrias, enfim, são variáveis que corrompem qualquer dado relacionado a



avaliação do corpo em movimento.

Com toda a certeza, essas variáveis causarão uma interferência na estrutura corporal do bailarino, nos movimentos específicos da dança, resultando em assimetrias, desequilíbrios, provocando alterações posturais, desalinhamentos e conseqüentemente uma dessincronização musculoesquelética.

*O termo **equalização motora** aplicado no Método RP2, traduz dentro do campo de ação do indivíduo, o equilíbrio entre a força e amplitudes (limites) funcionais, controle dos movimentos em relação á dinâmica, definição dos planos e trajetórias.*

*Outro termo específico do Método RP2 é a **consciência estrutural**, que traduz o equilíbrio entre a consciência corporal, consciência de movimento e performance proprioceptiva.*

Portanto, a interação entre a equalização motora e a consciência estrutural, resultarão na profilaxia e na performance.

Teoria da prática do Método RP2 aplicada à Dança

O Método apresenta em seu contexto prático, manobras cinésio – funcionais (e suas respectivas posturas), voltadas para cada um dos parâmetros que nortearão o equilíbrio estrutural dos bailarinos e, conseqüentemente, o aprimoramento da técnica (performance).

Manobras de realinhamento

Manobras de liberação tecidual

Manobras de descompressão óssea

Manobras de sincronicidade - Trajetórias simultâneas

Manobras de estabilização articular

Manobras de mobilidade neuromuscular

Manobras de estabilização e desestabilização (equilíbrio estático e dinâmico)

Manobras de controle motor (trabalho dinâmico com componente isométrico)

Manobras de controle espacial (limites)x força funcional

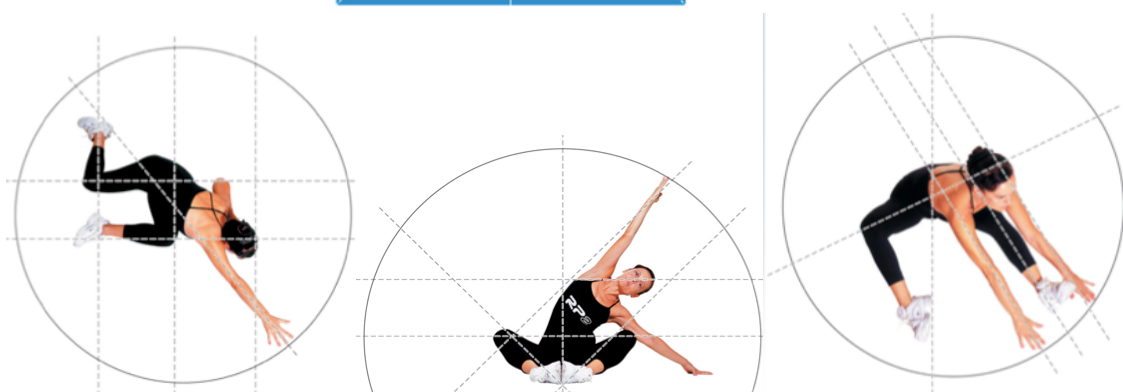
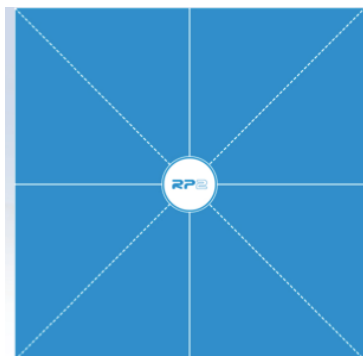
Portanto a interação entre a equalização motora e a consciência estrutural resultarão na profilaxia e na performance.

Para qualificação do posicionamento corporal (configuração corporal) o Método RP2 utiliza estrategicamente o mat RP 2.

O mat RP2: é um material (instrumento) criado para reforço didático do método. Como instrumento, vem nos auxiliar no acompanhamento da qualificação e evolução do praticante (registros), através de suas linhas pré estabelecidas e demarcadas.

O método RP2, objetiva o processo analítico de investigação, exploração, conhecimento e assimilação do espaço pessoal, na busca dos registros de estabilidade máxima (bases de sustentação) e registros sensoriais espaciais.

O mat RP2 aparece como um meio facilitador dessa auto análise, através de referenciais externos (linhas / planos), propiciando os ajustes necessários (configurações corporais) para que o praticante do método, através de sua realidade corporal (estrutura individual), alcance plenamente os objetivos estabelecidos pelo método.



O Método RP2 apresenta 3 propostas a serem desenvolvidas com os bailarinos

1 – A mobilidade funcional e a saúde estrutural dos bailarinos. Ativação dos mecanismos de proteção do sistema musculoesquelético. Balancear a flexibilidade na cadeia cinética em relação a todas as articulações e grupos musculares, objetivando o equilíbrio pleno da funcionalidade de todas as estruturas corporais, e suas conexões inteligentes. Trabalho direcionado à realidade corporal de cada bailarino - dados biométricos – na neutralidade e estabilidade das articulações, posições biomecanicamente estabelecidas.

2 - A Flexibilidade e a análise das amplitudes – segmentares e globais objetivando a otimização e qualificação das amplitudes, partindo da análise das bases de sustentação, eixos e linhas, ajuste postural, definições de planos, definições de trajetórias, transferências de peso, centralização e descentralização, estabilização e desestabilização.



3 - A Flexibilidade dentro do contexto coreográfico - Análise das figurações apresentadas no contexto coreográfico e suas dinâmicas. Aplicação estratégica direcionada para as amplitudes, objetivando tanto o trabalho de compensação e proteção das estruturas mais solicitadas, quanto a otimização e qualificação das mesmas.

Referência Bibliográfica

Azevedo, A. P/ Oliveira, R. / Fonseca, J. P. Lesões no sistema Músculo – Esquelético em Bailarinos Profissionais em Portugal, na Temporada 2004 – 2005

Machado, V. F. A Análise Biomecânica das lesões de joelho no ballet clássico profissional: Uma revisão bibliográfica. <http://www.wgate.com.br/fisioweb> 2005

Mendonça, M. Método de Alongamento RP2. Phorte ed 2005 SP

Ratzlaff . A. F. A postura corporal estática e as disfunções de membros inferiores na prática do Ballet Clássico em pointe. Novo Hamburgo R G do S 2011.

Silva AH, Bonorino KC. IMC e flexibilidade de bailarinas de dança contemporânea e ballet clássico. Fit Perf J. 2008;7(1):48-51.



Depoimentos

A dança, exige muito de quem se dedica a essa carreira e os profissionais precisam, sempre, estar prontos para o que se pede deles, em prontidão física e psicológica. Essa prontidão, significa também, evitar lesões que, em ocorrendo, muitas vezes se tornam crônicas, abreviando promissoras carreiras.

Quando Diretora Artística do Balé da Cidade de São Paulo, conheci Meg Mendonça, através de minha amiga e colega de trabalho Lilia Shaw, que sempre investigou métodos, técnicas e terapias, que nos complementassem como bailarinos e seres humanos.

A preocupação constante em fornecer ferramentas aos bailarinos para que, com condicionamento físico adequado, pudessem se desenvolver plenamente como artistas da dança que são, me levou a oferecer módulos de aulas do método RP2 para a companhia, com ótimos resultados.

Após a experiência positiva no BCSP, tive a oportunidade de levá-la ministrar cursos no Festival de Dança de Joinville. Lá, um público mais heterogêneo, menos experiente, alunos de dança em formação. A aceitação foi excelente!

Meg Mendonça vem desenvolvendo esse método há muitos anos, com rigor, aplicando-o em várias áreas do esporte e da dança e, também, de forma terapêutica. Seu método respeita e se aprofunda nas necessidades de cada indivíduo proporcionando autoconhecimento e, conseqüentemente, melhor performance, na profissão e na vida.

Fico feliz por nossos caminhos terem se cruzado e por ter tido oportunidades de difundir um pouco seu método RP2.

Parabéns, Meg, pelo trabalho e pela 2º edição do livro! Agradeço, honrada, o convite para fazer este depoimento.

Mônica Mion

Atuou como diretora do Balé da Cidade de SP

RP2 – TRAJETÓRIA E CONEXÃO

O chão, é um referencial importante no que se refere às direções do corpo, em relação ao espaço, alinhamento ósseo, limites das articulações e a percepção do peso.

No RP2, ele é mais do que uma simples referência. É um aliado da gravidade.

Praticando a RP2 em pé, sentados ou deitados, é essencial a continuidade da manutenção do contato com o chão, durante as trajetórias de uma postura à outra. É através desse contato que, se estabelece, uma conexão das extremidades, com nosso centro de força, ativando equilibradamente as principais articulações dos segmentos. Ao mesmo tempo, a visualização e



percepção dos desenhos dessas trajetórias, nos convidam, não só a ocupar e expandir nosso espaço pessoal, delimitado pelas nossas extremidades e pela nossa forma, mas também nos encaminham a chegar a posturas mais corretas, de acordo com nossa singularidade.

O uso do MAT complementa o trabalho. Acompanhar as linhas contínuas e pontilhadas, que representam os lados e as diagonais do corpo, nos fazem respeitar mais nossa estrutura, na medida em que esse direcionamento nos leva a trabalhar dentro de nosso limite morfológico seguro, aumentando de forma significativa as ferramentas, para que, negociemos qualitativamente o que estamos praticando.

Às vezes, ficar na linha significa, aparentemente, fazer um pouco mais “perto” ou um pouco “menor” para não comprometer o espaço das articulações. Desta forma, não praticamos certas distorções em nossa estrutura natural, que são desnecessárias na maioria das vezes. Ao longo da carreira de um bailarino, são inúmeras as adaptações negativas que ocorrem na realização das coreografias, muitas vezes levando à lesões.

O RP2 é mais que um método: é uma atitude inteligente e ativa, onde alongamento e fortalecimento estão sempre entrelaçados

Lilia Shaw - Bailarina do Balé da Cidade de São Paulo por 34 anos.

Dancei profissionalmente durante 18 anos. Sempre em companhias.

Dançar em companhia te dá a facilidade, disponibilidade e a riqueza de ter acesso à muitas técnicas, metodologias, universos ligados à arte do corpo em geral. Tive esse privilégio.

Conheci a Meg e o método RP2 no Balé da Cidade de São Paulo, e foi uma experiência incrível e muito marcante.

Através do RP2, tive consciência de que, mesmo tendo um corpo bem forte e flexível, existiam vários pontos a serem trabalhados. Consegui pontuar as deficiências e as qualidades do meu físico, algo que, mesmo trabalhando todos os dias com meu corpo, não era claro pra mim. Tive realmente uma consciência maior.

Senti o quanto o método fazia bem para o meu corpo, de forma terapêutica.

Assim que parei de dançar profissionalmente, fui atrás da Meg!! Quis me aprofundar e me certificar no método, pois acredito que essa vivência é muito rica e tem que ser passada à frente.

Obrigada Meg, pelo método maravilhoso que você desenvolveu, e pela sua generosidade de passa-lo adiante...

Fabiana Fornes
Bailarina do Balé da Cidade de SP



Conheci o método RP2 no Balé da Cidade de São Paulo, na época atuava como bailarina e atualmente faço parte da direção, como Assistente de coreografia e coordenadora de ensaio. O método RP2, vai muito além de um alongamento, a técnica explora as extensões pelas extremidades, aliada a força e respiração, respeitando seus limites corporais. É como um tratamento e manutenção para bailarinos e atletas. Seria fundamental que todos dessas áreas, pudessem vivenciar esse método, para que possam entender a importância e necessidade de fazê-lo. Parabéns Meg Mendonça. e obrigada por desenvolver algo tão fantástico e fundamental para o bem estar do ser humano.

Roberta Botta

Bailarina do Balé da Cidade de SP, atualmente assistente de coreografia e coordenadora de ensaio.

Fotos Joinville 2016 / 2017



RP2





Prof^a ms Meg Mendonça

Contatos

Tel : 11 55315875

11 987666757 whatsapp

e mail: contato@mendonca.com.br

site: www.megmendonca.com.br