



Tamara Grimmer predă cursuri de balet pentru adulți, inclusiv de flexibilitate, la Dance Room, în București (danceroom.ro)

Dansând ca o trestie în vânt

Antrenarea flexibilității este o investiție în frumusețe și sănătate. Cum devenim fit și flexibile?

Am fost mereu fascinată de flexibilitatea corpului omenesc și cred că nu sunt singura: unul dintre celebrele personaje ale scriitorului Ioan Petru Culianu este o fată atât de grațioasă, încât „pare că nu are articulații”. Ceea ce exercită atâta vrajă asupra mea nu sunt contorsiunile pe care le vedem la circ cât flexibilitatea celor din jurul meu.

FLEXIBILITATE = SĂNĂTATE

La un moment dat, în contact cu artele marțiale chinezești fiind, am învățat că, potrivit principiilor taoiste, un corp flexibil e echivalent cu un corp sănătos. Chiar în Dao De Jing, cartea de căpătâi a taoiștilor, este scris: „Cele 10.000 de lucruri, ierburile și copacii, cât sunt în viață sunt moi și firave, iar când mor sunt veștede și tari. Așadar, înțepenirea însoțește moartea, moliciunea însoțește viața”. Mai mulți autori preiau ideea, laudând virtutea trestiei care se menține în picioare pentru că se mlădiază și furtuna nu o prăbușește. În acest spirit, taoiștii vizează educarea corpului omenesc pentru a fi asemenea trestiei. Practi-

când aceste arte, am obținut și eu un nivel remarcabil de flexibilitate, foarte apreciat din perspectiva principiului din medicina tradițională chineză care spune că „cine își lungește tendoanele cu 1 cm va câștiga 10 ani de viață”. Dar numai cine a încercat vreodată știe că a-ți lungi tendoanele cu 1 cm este foarte mult.



Dacă ești flexibilă, te accidentezi mai rar, corpul fiind mai elastic.

Cert e că un corp flexibil este unul sănătos, prin care energia curge liber, iar intemperii de orice fel nu-l afectează. Maeștrii chinezi pe care i-am cunoscut aveau flexibilitatea obținută prin practicarea artelor marțiale; de multe ori am văzut cum elevii lor europeni ar fi vrut mai întâi flexibilitatea și apoi, eventual, dar nu și obligatoriu, practica. Deci ei inventau tot felul de scurtături, de pe urma cărora se alegeau nu rareori cu diverse accidente, mai mult sau mai puțin serioase. Pe urmă am intrat în lumea baletului, unde flexibilitatea mea a fost de folos, dar am remarcat faptul că balerinele erau flexibile în alt fel – alte tendoane, alte posturi. În timp ce artele marțiale cultivă posturile închise, replierea asupra propriului interior pentru a putea de acolo emana puterea și a lovi fulgător, artele frumoase ale baletului cultivă expresivitatea, deschiderea corpului continuă către exterior, extensia lui permanentă către infinit. Despre cum anume, concret, își obține flexibilitatea o balerină am întrebat-o pe Tamara Grimmer, balerină la Opera Română, alături de care am avut șansa să mă antrenez la Dance Room, elegantul studio de balet din spatele Ateneului unde Tamara susține cursuri de balet pentru adulți.

Text: Roxana Meinicu; Foto: Akira Enzeru Photography



Tamara Grimmer este balerină în cadrul Operei Naționale București, s-a născut în Zürich și a studiat Baletul în Rusia, la Academia de Balet Vaganova din Sankt Petersburg.

Tamara, ai o flexibilitate ieșită din comun. Așa ai fost dintotdeauna sau datorită baletului ai devenit flexibilă?

Tamara Grimmer: Mulțumesc. În acest sens sunt norocoasă, am o flexibilitate dată de natură, dar, bineînțeles, baletul m-a ajutat mult s-o îmbunătățesc.

De ce este important să fii flexibilă? Care sunt avantajele pentru frumusețe și sănătate?

T. G.: Dacă ești flexibil, te accidentezi mai rar, corpul fiind mai elastic. Trebuie să ai și o musculatură puternică, o musculatură care să te ajute. În balet e foarte important să fii flexibil, deoarece atât corpul, cât și mișcările devin mult mai speciale, mai expresive.



Ai studiat și predai baletul pe baza faimoasei metode Vaganova. Ce face această metodă pentru flexibilitate? Poți ajunge să devii flexibilă astfel chiar dacă ai un corp de la natură rigid?

T. G.: Metoda Vaganova este creată în astfel încât să devii flexibil și cu mușchi lungi. Începi din fragedă copilărie, cu multe exerciții pentru deschidere; fiind corpul încă în formare, toți devin flexibili. Exercițiile pe care le faci pe urmă te ajută să îți menții flexibilitatea, fiind exerciții ușoare pentru musculatură, dar concepute astfel încât să dea forță.

Te-ai accidentat vreodată forțând flexibilitatea articulațiilor?

T. G.: Nu, nu m-am accidentat niciodată.

Cum îți menții flexibilitatea? Te antrenezi în fiecare zi?

T. G.: Da, în fiecare dimineață, după ce mă trezesc, fac niște exerciții pentru deschidere, stretching. Așa încep ziua. Altfel, nu îmi simt bine corpul.

Care sunt dușmanii flexibilității?

T. G.: Statul pe termen lung într-o poziție neschimbată, în special statul pe scaun la birou.

Și care sunt prietenii și aliații unui corp flexibil?

T. G.: Cel mai bun prieten al



flexibilității este mișcarea. Dacă ești flexibil, ți-e mai ușor să te miști, iar dacă te miști, corpul tău devine mai eliberat și cu timpul mai flexibil. Însă doar din plimbatul pe stradă nimeni nu devine automat mai flexibil; trebuie să faci anumite exerciții care ajută la dezvoltarea flexibilității.

În artele marțiale chinezești, se spune că un corp flexibil face mai puțin efort și este mai ferit de accidente. Este la fel de adevărat acest lucru și în balet?

T. G.: Da. Fiind mai flexibil, îți merg picioarele mai ușor și ești afectat rar de accidente de genul întinderilor.

De unde ar trebui să înceapă o persoană adultă care vrea să dobândească flexibilitate? Există ceea ce s-ar putea numi o „scurtătură“?

T. G.: Din păcate, nu. Persoanele adulte trebuie să înceapă ușor și să nu forțeze nimic; altfel, pătesc întinderi. Dar orice om poate deveni mai flexibil.



Puteți deveni mai flexibile participând la cursurile susținute de Tamara Grimmer la Danceroom: Fit & Flexible, Balet Clasic, Booty Burn Ballet, Barre Ballet Workout. Detalii pe www.danceroom.ro