



ΦΡΟΣΩ ΒΟΥΤΣΙΝΑ: ” Ο ΧΟΡΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΜΙΑ ΝΕΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΝΟΥΣΑ”

Katerina | 24/02/2012 | 0 Σχόλια

Η χορεύτρια και ιδιοκτήτρια της σχολής χορού – πιλάτες “Modulor Dance Space” (www.pilatesdance.gr) Φρόσω Βουτσινά, βγαίνει για λίγο από το ρόλο του ειδικού (δασκάλου) και καταθέτει την προσωπική της εμπειρία: δηλαδή, για το πώς συνδύασε τα μαθήματα σύγχρονου χορού με την εγκυμοσύνη της.

- Από πότε έως πότε μπορεί μια έγκυος να ακολουθεί μαθήματα χορού;

Λέγεται ότι το πρώτο τρίμηνο η έγκυος πρέπει να προσέχει πάρα πολύ και αρκετοί συνιστούν να μην γίνεται οποιοδήποτε είδος γυμναστικής. Αυτή είναι η “ακαδημαϊκή” άποψη διότι το πρώτο τρίμηνο τα πάντα παραμένουν αβέβαια. Και εγώ αναγκάστηκα να σταματήσω το πρώτο τρίμηνο και μου ήταν ιδιαίτερος δυσάρεστο. Μόλις άρχισα ξανά να ασχολούμαι με το σώμα μου, ένιωσα πολύ καλύτερα. Το σημαντικότερο για οποιαδήποτε έγκυο θεωρώ πως είναι να συνεχίζει τα πράγματα με τα οποία ασχολιόταν προτού μείνει έγκυος. Να συνεχίσει δηλαδή με αυτό που το σώμα της ήδη γνωρίζει. Εκτός αν απευθυνθεί σε κάτι που είναι αποκλειστικά για εγκύους οπότε τότε ενδεχομένως να μπορεί να αρχίσει κάτι εντελώς καινούργιο. Μπορεί να κάνει χορό όσο θέλει. Απλά οφείλει να έχει επίγνωση ότι κάθε βδομάδα που περνάει αλλάζουν τα πράγματα που έχει τη δυνατότητα να κάνει. Κάθε φορά πρέπει να προσεγγίζει αυτό που κάνει σαν να είναι η πρώτη της φορά και όχι σαν να είναι κάτι που γνωρίζει από καιρό.

Γενικότερα εξαρτάται από την αίσθηση της κάθε γυναίκας και της κάθε εγκυμοσύνης αφού η μία μπορεί να είναι εντελώς διαφορετική από την άλλη. Αντιλαμβάνομαι, νιώθω, προχωράω.

-Μπορεί να κάνει και σύγχρονο και κλασικό;

Αυτό που είπα και προηγουμένως: μπορεί να κάνει ο,τιδήποτε γνώριζε από πριν και ήξερε το σώμα της να κάνει. Υπάρχουν βέβαια κάποια πράγματα που ενδεχομένως τώρα να δυσκολεύουν. Στο σύγχρονο χορό, ας πούμε, όταν βρίσκεσαι σε προχωρημένο στάδιο της εγκυμοσύνης και πρέπει να κυλάς στο πάτωμα, ενδεχομένως η κοιλιά να σε εμποδίζει και να μην μπορείς να το κάνεις. Επίσης, το “σύγχρονο” απαιτεί να παίρνεις ορισμένα ρίσκα (πχ σε μια αιώρηση), που ίσως μια έγκυος να μην πρέπει ή να μην μπορεί να πάρει. Στο κλασικό, δεν επιτρέπεται να κάνεις πηδήματα αλέγκρο, έντονες κάμψεις μπρος και πίσω, γκραν μπαταμάν (grands battements)... Εγώ δεν έκανα ποτέ κλασικό όσο ήμουν έγκυος. Αν το σώμα σου ξέρει, προσαρμόζεται. Με τεράστια προσοχή εννοείται. Αυτό το τονίζω και δεν χρειάζεται να το επαναλαμβάνω κάθε φορά.

- Σε ποια περίπτωση οφείλει μια έγκυος να σταματήσει;

Όλα όσα λέμε εννοείται ότι αναφέρονται αυστηρώς σε εγκυμοσύνες που προχωρούν χωρίς προβλήματα. Αλλιώς τίποτα από αυτά που λέμε εδώ δεν ισχύουν. Η έγκυος σταματάει την ώρα του μαθήματος εάν νιώσει δυσφορία, εάν νιώσει ότι κουράστηκε, ότι ζορίστηκε, ότι δεν την ευχαριστεί αυτό που κάνει, ότι κάτι δεν πάει καλά, ότι κάτι την πόνεσε και κυρίως εάν της το πει ο γιατρός. Δεν λειτουργείς πια με μοναδικό κριτήριο τον εαυτό σου. Θυσιάζεις την προσωπική σου ευχαρίστηση αν ο γυναικολόγος σου κρίνει ότι δεν σε ωφελεί.

- Τί πρέπει να προσέχει η έγκυος;

Σε ό,τι κι αν κάνει (σύγχρονο, κλασικό, τζαζ, γιόγκα...), πρέπει να είναι 100% συγκεντρωμένη, να μην αποσπά την προσοχή της δεξιά και αριστερά. Να εστιάζει απόλυτα σε κάθε κίνηση. Να μην υπερβάλλει, να μην προσπαθεί να κάνει πράγματα που δεν έχει ξαναδοκιμάσει. Να ακολουθεί τον γνώριμο δρόμο. Να προσπαθεί να βρίσκει καινούργια πράγματα να δουλέψει μόνο μέσα στα μονοπάτια που της είναι ήδη γνωστά. Χωρίς να ζορίζεται υπερβολικά ή να προσπαθεί να αποδείξει κάτι στον εαυτό της. Οι κοιλιακοί και ειδικά οι κάτω κοιλιακοί λένε ότι δεν πρέπει να πιέζονται. Κάποιος που ήδη έκανε κοιλιακούς κάποια ελαφρά πραγματάκια ενδεχομένως να μπορεί να τα συνεχίσει. Σημασία έχει τί έκανες προτού μείνεις έγκυος. Δεν προσπαθείς τους μήνες της εγκυμοσύνης να χτίσεις τους κοιλιακούς σου.

- Πώς ωφελείται μία έγκυος από το χορό;

Υπάρχουν πολλά οφέλη. Η κίνηση συμβάλλει σημαντικά στο να λειτουργεί ολόκληρο το σύστημα καλά και να μην υπάρχουν τα συνηθισμένα προβλήματα που συνήθως ταλαιπωρούν μια έγκυο. Πέρα από τα ιατρικά ωφέλη που αναφέρονται σε βιβλία, εγώ θέλω να εστιάσω στο συναίσθημα: ότι δημιουργείται μια μεγάλη ευφορία. Εάν έχεις μάθει σε ένα τρόπο ζωής όπου ο χορός και η γυμναστική βρίσκονται στην καθημερινότητά σου, είναι ιδιαίτερα δυσάρεστο για κάποιο λόγο να καθηλωθείς και να μην κάνεις τίποτα. Δηλαδή, μόνο και μόνο για τον ψυχολογικό παράγοντα για μένα ήταν αδιανόητο να μην συνεχίσω. Επιπλέον, το σώμα διατηρείται σε φόρμα ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στη διαδικασία του τοκετού: ένα μεγάλο σοκ για τον οργανισμό. Βοηθάει στην αντοχή και στις αναπνοές που είναι πολύ σημαντικές. Όταν ασχολείσαι με το χορό αποκτάς μια ειδική επικοινωνία με το σώμα σου και έτσι μπορείς να ανταποκριθείς διαφορετικά στις μεγάλες προκλήσεις. Το να γυμνάζεσαι αποτελεί ως πούμε μια προπόνηση για την ημέρα του τοκετού που κατά κάποιο τρόπο είναι ο μεγάλος αγώνας.

-Στην επαναφορά του σώματος βοηθάει;

Καταρχήν εξαρτάται από το πώς έχεις γεννήσει. Στην καισαρική σου έχουν κόψει τους κοιλιακούς, δεν μπορείς να αρχίσεις να γυμνάζεσαι αμέσως και απ' όσο ξέρω η αποκατάσταση καθυστερεί. Εάν γεννήσεις φυσιολογικά μπορείς να αρχίσεις να γυμνάζεσαι σύντομα. Εγώ άρχισα μετά από δύο βδομάδες. Αρχισα να δουλεύω μόνη μου εκτελώντας το πρόγραμμα αρχαρίων του πιλάτες γιατί είναι πιο εύκολο στο σπίτι λόγω χώρου αλλά και επειδή είναι συγκεκριμένες οι ασκήσεις, μια ρουτίνα που απλά εκτελείς αντί να χρειάζεται να εμπνεύσεις κινήσεις. Εξάλλου, δεν έχεις χρόνο. Γίνονται όλα με ταχύτητα όσο το μωρό κοιμάται. Πρέπει να επιλέξεις τί θα κάνεις στο λίγο χρόνο που έχεις (άσκηση, δουλειές, ύπνο...) και να κινηθείς γρήγορα. Στην αρχή νιώθεις ότι είναι αγγαρεία

και έτσι πρέπει να έχεις επιμονή. Βλέπεις ότι δυσκολεύεσαι σε πράγματα που δεν είχες φανταστεί ποτέ ότι δεν θα μπορείς να κάνεις. Αλλά σύντομα νιώθεις και πάλι καλά. Ένα σώμα που έχει ασκηθεί στο παρελθόν ανακτά τις δυνάμεις του με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Πάντως έκανα ένα μήνα για να φτάσω στο πρόγραμμα των προχωρημένων του πιλάτες: Πάντως όσο η γυναίκα θηλάζει, η αντοχή της δεν είναι όπως ήταν. Εγώ ένιωσα τη δύναμή μου να επιστρέφει ολοκληρωτικά μόλις σταμάτησα τον θηλασμό. Αλλά ο θηλασμός σε αδυνατίζει. Και πρέπει να φροντίζεις να αδειάζει λίγο το στήθος σου προτού κάνεις χορό γιατί αλλιώς ενοχλείσαι. Το σίγουρο είναι ότι το σώμα χρειάζεται την άσκηση όπως και η νέα μητέρα να βρει χρόνο να αφιερώσει στον εαυτό της για να επανέλθει εφόσον εξακολουθεί να είναι ο ίδιος άνθρωπος που ήταν. Εγώ θυμάμαι τις ώρες που έβαζα τη μικρή για ύπνο και καθόμουν στο δωμάτιο και εκτελούσα το πρόγραμμα χωρίς ανάσα, σαν σφηνάκι, για να προλάβω να το ολοκληρώσω. Και αν κοιμόταν και λίγο παραπάνω, ήταν τέλεια.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Φροσω Βουτσινά- "Modulor Dance Space"

Σχολή χορού – πιλάτες

Γ. Σισίνη 8, Ιλίσια

τηλ. 210 7232379,

www.pilatesdance.gr

Πηγή άρθρου: all4mama.gr