Para o corpo e a mente: bambu



Instrumentos feitos do vegetal têm sido usados nos cuidados com a saúde. Além dos benefícios físicos, o contato com a natureza é um diferencial

POR GIOVANNA FISCHBORN

Acredita-se que o bambu tenha surgido entre 65 milhões e 136 milhões de anos atrás. No mundo, existem em torno de 1.300 tipos da planta, que é de origem asiática. No Brasil, ele é também chamado de taboca ou taquara e é amplamente usado como estrutura de casas, em mobiliários e, cada vez mais, na decoração. Mas você sabia que é possível usá-lo para movimentar o corpo?

Poema Mühlenberg, idealizadora e diretora da Cia Nós No Bambu (*@nosnobambu*), pesquisa as possibilidades do vegetal há 20 anos. Ela e os demais instrutores do projeto se dedicam à vertente artística: usam o bambu numa mistura de dança acrobática e teatro. São utilizados varas, tripés e maestrins (mastro pendular), construídos à mão, artesanalmente. "Cada vara de bambu é única. Logo, cada praticante cria uma intimidade única com seu instrumento", aponta.

Uma curiosidade é que um equipamento feito de bambu dura anos. Poema tem um tripé de 2017. A necessidade de substituição depende da maturidade da planta, da saúde dele, do uso e de como foi conservado — evita-se deixá-lo exposto ao sol ou à chuva.

O foco da Nós no Bambu é a montagem de espetáculos. Entretanto, o braço voltado à escola vem amadurecendo. Eles oferecem oficinas pontualmente, no Galpão Bambu, localizado no Córrego do Urubu. Também ministram aulas Brasília afora e em outros estados. Além de oficinas voltadas para a prática corporal, há uma opção em que são ensinados conhecimentos básicos sobre o vegetal e as construções com ele, para serem usadas, depois, nas acrobacias.

"O público é variado. Para participar, só precisa ter um corpo e um bambu", encoraja. Segundo ela, o toque do bambu na pele e o encaixe anatômico vão, naturalmente, sugerindo os próximos passos. O roteiro da aula tem alongamento, aquecimento, momento de sensibilização com o instrumento e experimentações, com ensino de repertório de movimentos e improvisação.

A prática ajuda a aperfeiçoar habilidades motoras, estimula a autonomia, promove o contato com a natureza, amplia a capacidade de expressão artística e os conhecimentos sobre o vegetal e o artesanato. "Melhora a saúde de forma holística", afirma Poema.

Para a professora universitária Ana Claudia Silva, de 56 anos, há uma troca de energia entre o corpo e o bambu. A estrutura feita do vegetal é flexível, mas resistente o suficiente para ajudar no equilíbrio e a sustentar o peso. Na opinião dela, as etapas de condicionamento físico inicial (aquecimento e reconhecimento) e experimentações livres ampliam o contato com o bambu para além de uma aula técnica convencional. É diferente, ela não somente repete os movimentos do instrutor. "Uma vivência muito mais orgânica", define.

Ana Claudia Silva vinha de uma rotina sedentária antes de conhecer as possibilidades do bambu. "Como professora de literatura, exercitava a mente, mas sentia a necessidade de movimentar meu físico", conta. Iniciou na prática em fevereiro deste ano. De lá para cá, participa de oficinas sempre que pode. Sente-se desafiada a deslizar pela estrutura, alcançar alturas cada vez maiores, aperfeiçoar as acrobacias. A maior dificuldade ainda é subir até o topo do tripé ou do maestrim.

Ainda assim, a evolução tem sido certa. "Percebo que, com o tempo, executo melhor os exercícios. Sou prova de que quem não tem destreza também pode construir algo incrível", brinca. Ela também faz acrobacias na lira (semelhante a um bambolê suspenso) e fit fly (modalidade que usa o tecido circense). Embora adore essas outras opções, tem uma afinidade especial com o bambu por ser um elemento natural.

"Vejo que as pessoas envolvidas na prática pensam o mundo de uma forma sustentável.