

ROSANGELA IVANSKI DA SILVA

O BALLET CLÁSSICO COMO MEIO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Monografia apresentada como requisito parcial
para a conclusão do Curso de Licenciatura em
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

1996

ROSANGELA IVANSKI DA SILVA

O BALLET CLÁSSICO COMO MEIO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Monografia apresentada como requisito parcial
para a conclusão do Curso de Licenciatura em
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
Universidade Federal do Paraná.

Orientadora

Kátia Simone Mortari

AGRADECIMENTOS

Queremos agradecer a diversas pessoas que prestaram auxílio no presente trabalho realizado. Entre essas pessoas merecem destaque os professores Wagner Campos e Kátia Simone Mortari (como orientadora).

Vão, também, especiais agradecimentos a todas as pessoas que de uma forma ou de outra contribuíram para a realização desse trabalho.

Dedico esse trabalho ao meu marido Renato César Buck Collere, que mesmo ausente neste período, foi a grande força que me fez prosseguir em todos os momentos de dificuldades; bem como aos meus queridos pais nos quais sempre encontrei apoio e compreensão.

SUMÁRIO

RESUMO	vi
1 INTRODUÇÃO	1
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA.....	2
1.3 OBJETIVOS.....	2
2 REVISÃO DE LITERATURA	4
2.1 HISTÓRICO.....	4
2.1.1 BALLE T ARTÍSTICO EUROPEU.....	4
2.1.2 O BALLE T DA CORTE NA FRANÇA.....	5
2.1.3 O BALLE T ARTÍSTICO NA FRANÇA.....	7
2.1.4 A REFORMA DO BALLE T DO SÉCULO XVIII - NOVERRE.....	7
2.1.5 O BALLE T ROMÂNTICO DO SÉCULO XIX.....	9
2.2 O BALLE T CLÁSSICO NOS DIAS DE HOJE.....	12
2.2.1 O BALLE T CLÁSSICO NO BRASIL.....	12
2.2.2 A TÉCNICA DO BALLE T CLÁSSICO.....	13
2.3 AS VALÊNCIAS FÍSICAS E O BALLE T CLÁSSICO.....	16
2.3.1 AS VALÊNCIAS FÍSICAS QUE OS EXERCÍCIOS DIÁRIOS DO BALLE T DESENVOLVEM.....	16
2.3.2 O BALLE T CLÁSSICO COMO MEIO DE ATINGIR MELHOR PERFORMANCE NOS ESPORTES.....	20
2.4 QUESTÕES QUE FICAM.....	21
3 CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23
ANEXOS	24

RESUMO

O presente estudo propõem entender e expor o ballet clássico enquanto uma mera atividade física e que como tal proporciona benefícios físicos aos seus participantes; bem como tirar o ballet clássico do restrito círculo da arte/dança e desta forma, trazê-lo para dentro das atividades oferecidas nas academias, servindo como uma nova opção de condicionamento físico.

Através da origem e histórico do ballet feito de relatos de diversos autores, tornou-se possível entender a “mistificação” existente ainda hoje, do ballet em relação às pessoas.

Bem como analisa dentro de um enfoque da Educação Física, toda a bagagem de atividades que o ballet trás, e desta forma perceber as valências físicas inclusas em suas atividades, às quais levam seus participantes e uma ótima condição física. Para isso buscou-se através de autores como Tubino Gomes entender o papel das valências físicas no cotidiano do ballet e visualizar o condicionamento físico que ele, enquanto atividade física, poderia oferecer aos seus participantes.

Através de análises de relatos encontrados em livros sobre a existência de atletas que, a pedido de seus treinadores, passaram a participar de aulas de ballet clássico para melhorarem suas performances no esporte, mostrando-se o ballet clássico para melhorarem suas performances no esporte, mostrando-se o ballet clássico muito eficiente.

Desta forma dentro desses estudos, relatos e pesquisas foi possível não só visualizar as atividades do ballet como um meio de atingir melhora nas condições físicas, como também entendê-lo como acessível não apenas às pessoas ligadas à arte/dança enquanto profissionalização. E então passar a entendê-lo como uma nova opção de trabalho físico visualizando a saúde e o completo bem estar de seus praticantes.

1 INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

No decorrer de uma formação clássica, o bailarino, desde as primeiras aulas, depara-se com a exigência de valências físicas como: flexibilidade, equilíbrio, velocidade, coordenação, força, resistência.

As aulas são diárias, e cada aula possui duração média de uma hora e meia à duas horas, isto para quem está ainda se formando, pois bailarinos atuantes treinam de quatro a oito horas, fora o ensaio de coreografias. Os exercícios são repetidos todas as aulas, sempre e exatamente iguais, porém a cada aula, exigindo mais técnica na execução dos mesmos.

Inúmeras escolas e academias aparecem tendo entre suas atividades de ballet clássico e a procura das pessoas pelo ballet ocorre desde muito cedo e em grande número.

A vida de um bailarino(a) geralmente começa desde muito cedo, por volta dos sete ou oito anos de idade.

Para a completa formação clássica são percorridos, sempre no mesmo ritmo de aulas, em torno de nove à dez anos, passando por fases definidas de aprendizado como: preparatório, básico I, básico II, básico III, intermediário I, intermediário II, avançado I, avançado II, avançado III. Podendo ocorrer pequenas variações dependendo do estabelecimento de ensino e da metodologia ou linha seguida.

Se analisarmos toda a trajetória de um bailarino rumo à sua formação clássica, pode-se observar a solicitação constante das valências físicas acima citadas.

Porém, o que se observa é que estas atividades estão quase que restritas ao círculo do ballet clássico enquanto arte e dança.

Desta maneira, procuramos através deste anunciar o ballet clássico ao público, como meio de condicionamento físico e não apenas ligado à arte e dança enquanto profissionalização e iniciado desde muito cedo.

Aproveitar-se-ia então, toda a bagagem de atividades exigidas no balé, mas não buscando a técnica perfeita e sim buscando o bem estar físico e psíquico como qualquer atividade oferecida hoje nas academias.

1.2 JUSTIFICATIVA

Além de oferecer uma nova opção de trabalho das valências físicas exigidas nos exercícios diários do ballet clássico, tais como: equilíbrio, flexibilidade, força, coordenação, resistência, velocidade, etc. Inserir o ballet clássico na rotina diária das atividades oferecidas atualmente pelas academias, buscando, assim, uma opção de atividade física e não necessariamente a profissionalização.

Percebendo desta forma o ballet clássico como uma atividade física como tantas outras que pode trazer ao praticante um desenvolvimento físico, psíquico e social. Não exigindo desta forma uma “iniciação precoce” nessa atividade, mas sim fornecer as atividades do ballet clássico a todos que procuram uma nova opção de desenvolvimento físico, lazer e integração social.

Buscando assim beneficiar todas as pessoas que além de buscar novas opções de condicionamento físico dentro das academias, se interessam pela prática do ballet clássico porém nunca tiveram a oportunidade e acesso à suas atividades.

Propomos, desta maneira, o ballet clássico como meio de condicionamento físico não só as pessoas iniciadas na atividade desde muito cedo e que tem acesso e continuidade nessa atividade, gozando dos benefícios físicos que esta formação, enquanto uma atividade física oferece aos seus praticantes, mas a todos que buscam uma nova opção de condicionamento físico.

1.3 OBJETIVOS

O ballet clássico quando analisado fora dos limites da arte e dança enquanto profissionalização, demonstra toda sua bagagem de benefícios conseguidos através das valências físicas que suas atividades trabalham, benefícios esses que ficam quase sempre restritos às pessoas que buscam o ballet clássico ligados a arte e dança.

Os objetivos deste estudo são:

- através da prática do ballet clássico como meio de condicionamento físico aceita, amenizar a visão que o ballet clássico está restrito só as pessoas iniciadas na atividade desde muito cedo tem essa opção de condicionamento físico;
- contribuir, através da implantação desta proposta para amenizar a desmistificação do ballet clássico como uma atividade de “elite”, que exige pré requisitos básicos para sua execução;
- expor as valências físicas trabalhadas no ballet clássico, demonstrando através delas o condicionamento físico que o ballet clássico pode proporcionar;
- relacionar o ballet clássico com a Educação Física e esportes, ou seja, mostrando que através das atividades físicas trabalhadas no ballet clássico podem trazer uma melhoria no desempenho de atletas. Provando mais uma vez que o ballet clássico pode ser encerrado fora do círculo das danças e artes mas ser entendido e utilizado como uma atividade física que realmente leva à melhoria das condições físicas do praticante;
- oferecer aos frequentadores de academias uma nova opção de condicionamento físico, realizado através dos princípios do ballet clássico e de seus exercícios diários.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 HISTÓRICO

2.1.1 BALLET ARTÍSTICO EUROPEU

O ballet europeu nasceu na época da “Renascença” da cultura da nova humanidade na base do renascimento da cultura da antiguidade clássica. A sua origem está ligada às senhoriais danças de salão e as festas principescas. O ballet europeu voltou seus olhares para a antiguidade clássica, ignorando as danças, crenças e superstições populares da chamada “idade média”.

Na tendência da época, de onde vieram a nova sabedoria, a nova mitologia com as crenças pagãs, os novos temas para o ballet espetacular. Mergulhando audaciosamente no mundo misterioso dos deuses e dos heróis da antiguidade.

Porém esse mundo estranho, artificial para a nova Europa, era muito distante da tradição popular. A dança perdeu a sua antiga significação mágica e a virtude do símbolo religioso, adquirindo o caráter do simples divertimento estético. Segundo Michailowski (1968, p. 53), “o ballet clássico europeu não serve mais a Deus e à natureza, mas aos príncipes. Ele pertence essencialmente ao domínio da História das festas senhoriais e, mais tarde, ao teatro”.

Emprestando o próprio nome às invenções coreográficas livres e figurativas do século XV - Ballo, o ballet tornou-se seu herdeiro natural, apropriando mais e mais os temas imitativos das danças de salão e relegando estas ao ciclo das danças não-imitativas ou abstratas, com movimentos estreitos, curtos, “menus”, “menvet”, etc.

Esta evolução fez nascer, também, uma nova profissão de mestre de dança, que começam a ter papel importante no domínio da dança, reguindo e inventando os passos e ensinando-os a quem quiser dançar nos salões, deve, agora, aprender a dançar, porque as

novas danças de salão exigem o treino, a aprendizagem, tornando-se complicadas e regulamentadas. Nascendo no mesmo tempo (na Itália, século XV), a primeira teoria da dança, por mestre Domenicho Domenichino.

Com isso a dança da corte regulamentada e a dança livre do povo vão se separar para sempre.

Segundo Michailowski (1968, p. 54), “a dança, que era paixão irresistível, vai tornar-se uma composição coreográfica dos mestres de ballet. A dança-ritmo natural será olvidada, a dança-arte florescerá, graças ao esmero dos “joalheiros” da coreografia”.

Assim, nos encontros face a face com a dança espetacular ou ballet europeu.

2.1.2 O BALLET DA CORTE NA FRANÇA

É a renascença italiana que nos mostra pela primeira vez as origens do ballet europeu contemporâneo, separando-o da dança da idade média e dirigindo-o para a esfera da arte sensorial e emotiva. A Renascença deu ao ballet europeu uma estrutura dramática diferente, substituindo a trama mística medieval pelo novo fumo pagão, emprestado à mitologia da antiguidade clássica.

Mas é na França, que o ballet europeu floresceu especialmente. Assim, em 1581, foi representado o primeiro “Ballet Comunique de La Reine”, no salão do Louvre, transformado num jardim encantado, por um maestro italiano: Baloassarino Belgiocoso, radicado na França. Este primeiro ballet “circe” exerceu uma influência decisiva sobre o ballet teatral, criando as bases para a formação dos futuros corpos de baile e abrindo novos horizontes para o ballet clássico.

Como nas vidas das tribos primitivas, a dança acompanhava todas as essenciais manifestações da vida, assim mesmo, o “ballet teatral” acompanhava a vida da corte dos reis nos séculos XVI e XVII. Na Europa, especialmente na França.

Segundo Michailowski (1968, p. 55), “o ballet teatral dos séculos XVI e XVII, estava intimamente ligado à vida da época, e pode-se dizer sem exagero que toda a

manifestação pública era seguida de festas coreográficas: Mascarade, Carrousel, Ballet ou Baile”.

Os príncipes, e mesmo os reis dedicavam-se ao estudo da dança, não com o espírito mágico ou religioso de outrora, mas simplesmente com o fim de divertimento. Todos os cortesãos imitavam os reis aprendendo a dançar. Um grande liame reinava entre o ballet e a vida real.

Todos os acontecimentos pequenos ou importantes da corte, refletiam-se no ballet.

A “folia do ballet” reinava soberanamente. Os próprios reis já não se contentavam somente em dançar, mas tomavam parte ativa nas preparações das festas de ballet. A coreografia e a política andam juntas no curso da história da antiga França, expressa-se Michailowski (1968, p. 56-57), “desta mescla, desta fusão de arte e de vida nasceu essa flor estranha - o ballet clássico, na palavra de Jute Sazonova”.

Os ballet do século XVII espelham minuciosamente os acontecimentos da corte. Como o seu precursos, o rei Luiz XIV - “le Ori-Soleil” - também, foi iniciado no estudo do ballet desde a infância e tornou-se o eminente dançarino.

Mas, precisamente, no reinado de Luiz XIV, consumou-se uma verdadeira revolução de caráter artístico. Os aristocráticos e senhoriais “Ballets de la Reine” e “Ballets Duroi” abandonaram a intimidade dos salões e das festas da corte para subir ao tablado espetacular do teatro.

“É que Luiz XIV, apaixonado pelo ballet e dançando como um artista, provavelmente, entediado dos ballet diletantes da corte, dirigiu-se aos seus mestres Luili (músico/dançarino) e a Beuchamp (mestre de baile do rei durante 20 anos), pedindo a substituição dos diletantes pelos profissionais. Bem como dançarinas profissionais, o que foi uma inovação surpreendente, substituindo, assim, as princesas e as damas da corte que tomavam parte nos Ballets de la Reine”. (BEANMONT, Cyril. 1953, p. 109)

Finalmente, em 1661, foi criada a “Academie Royale de Musique et Danse”, que inscreveu oficialmente o ballet artístico no seu programa. Acontecimento que inaugurou nova era para o ballet artístico, baseado sobre o estudo sistemático, metódico e profissional. Dessa época, o ballet dos diletantes cede lugar ao ballet dos profissionais.

2.1.3 O BALLET ARTÍSTICO NA FRANÇA

Em 1660, depois da representação de “Britânicus” de Racine, Luiz XIV interrompeu a sua carreira artística, renunciando a dançar nos ballets. Mas, em 1661, consagrou oficialmente arte de ballet, criando a Academia de Dança, abrindo, assim, novos horizontes à arte de sua paixão. E a história do ballet mostra documentalmente o rápido e enorme progresso da técnica da dança clássica - a base do ballet clássico ou artístico - depois da criação da Academia de Dança.

No fim do século XVII, o ballet está no apogeu de seu reinado, ocupando lugar destacado na representação teatral.

Os ballets do fim do século XVII são compostos de três partes: aberturas, entradas, o grande ballet. As danças são: “danças simples” (danças de salão da época), “danças características e danças estrangeiras” e “danças complexas ou “danças clássicas de ballet”.

Segundo Michailowski (1968, p. 59-60), “o artista virtuoso domina a arte por meio de sua perfeita técnica, animado pelo desejo ardente de revelar a beleza da arte”. Mas, esta virtuosidade de arte não deve ser confundida com a escolástica e o pedantismo, com a rotina das técnicas inexpressivas, com os truques dançantes usados e abusados a torto e a direito, como o cúmulo do arremedo da arte. Em vez de sacerdote da arte, o dançarino torna-se um autônomo inanimado, servindo só a técnica, isto é, ao meio e não à arte que representa o escopo do ballet.

2.1.4 A REFORMA DO BALLET DO SÉCULO XVIII - NOVERRE

Depois da criação da Academie de Dance na França, posta sob a direção de eminentes mestres de ballet, como Wili, Beauchamp, Pécour, a virtuosidade técnica deu um salto de gigante no desenvolvimento da dança clássica. A massa de dançarinos atingindo a virtuosidade da técnica, afundaram-se nela em vez de aplocá-la para elevar-se ao reino

luminoso da arte, ficando sempre refletindo os mesmos passos, os seus truques preferidos, arrastando o ballet para a rotina.

Esse fato comum na história do ballet, justificou a fúria do célebre reformador dessa arte no século XVIII na França - Jean Georges Noverre (1727-1810) - contra a rotina do ballet que havia perdido a alma da arte.

O belo ballet, segundo Noverre, exige a razão ao invés da imbecilidade, o espírito em vez de golpes de força, a expressão em vez de dificuldades técnicas, a graça em vez de gracejos, o sentimento em vez da rotina dos passos, o jogo característico da fisionomia em vez de máscaras inexpressivas, etc.

Mas Noverre reconhecia o “ouro puro” da virtuosidade prodigiosa artística como matéria da dança para qual a paixão era a alma.

Noverre procura elevar o ballet ao cume da arte, devolvendo-lhe a grandeza que já teve na tragédia da antiguidade clássica.

Para ele as paixões heróicas, os acontecimentos trágicos correspondem melhor ao estilo nobre do ballet.

Noverre tem fé apaixonada na dignidade da arte sublime do ballet e na sua afinidade com a natureza pura. A interpretação das paixões naturais do homem por meio dos expressivos gestos dançantes, tal é o ideal do “Ballet D’Action”, ou “Drama - Ballet - Pantomime” de Noverre.

Ele soprou a vida nova ao ballet clássico francês. Segundo Michailowski (1968, p. 63), “nós devemos a Noverre, não somente uma obra coreográfica imensa, mas também, uma teoria geral do ballet que conserva até hoje todo o seu valor”.

A Revolução Francesa não exerceu grande influência sobre o ballet da época. Este continuava sendo empregado no ballet clássico antigo, baseado na representação da mitologia da antiguidade, criando um aspecto falso da representação dos deuses e dos heróis da antiguidade clássica num ambiente dos séculos XVII e XVIII, como pseudo-deuses e pseudo-heróis, metidos nas ridículas cabeleiras e nos trajes cênicos inadequados, anacrônicos da época.

Assim, a Revolução não produziu nenhuma revolução no seio do próprio ballet, mas fez grandes modificações na indumentária teatral, apareceram as “túnicas”, os “maillots” e os

sapatos de dança sem saltos em forma de protótipo de “Chausson de pointes” do próximo século XIX.

2.1.5 O BALLET ROMÂNTICO DO SÉCULO XIX

Sob o signo da reforma de Noverre, “Drama - Ballet - Pantomima”, o ballet europeu continua a desenvolver-se em grande escala. A técnica da dança clássica evolui aperfeiçoando-se constantemente, a pantomima se enriquece mais e mais, tomando conta do próprio ballet.

Mas como sempre, o ballet se incorpora ao movimento espiritual de cada época na história da humanidade, assim se fez no século XIX.

“Quando surgiu o movimento de romantismo na Europa Ocidental com as suas exigências novas na poesia, na pintura, na música e no ballet. Este motivo espiritual negou à realidade a primazia na vida, seguindo a tendência de evadir para as suas regiões etéreas, para os sonhos miríficos, para as visões feéricas”.

O amor, o sonho, a bela mulher, eis os temas que extasiam os poetas, músicos, pintores do romantismo. O ballet clássico deveria seguir o mesmo caminho para corresponder ao signo da época.

O movimento romântico, no domínio da arte coreográfica, fez surgir uma dançarina genial (servida de outras não menos geniais) Maria Tanglioni, ou “Marie Pleine de Gracês”, Tanglioni era para os contemporâneos a revelação divina da dança, e o seu novo modo de representar a dança sobre as pontas dos pés, causou profunda admiração

Esta nova modalidade de dança produziu um milagre na transformação da mentalidade artística do ballet, que elevou a dançarina para o primeiro plano do ballet e que se levantou na ponta de um só dedo do pé, a que se contrapõem a potência da imponderabilidade do homem manifestada nos saltos vôos, desconhecidos por um simples mortal.

A dança na ponta dos pés, preparada lentamente durante dois séculos de aperfeiçoamento dos estudos do ballet europeu e conhecida já na antiguidade e, ainda, na aurora dos povos primitivos, tornou-se o símbolo do espírito do ballet romântico.

Maria Tanglioni dançou pela primeira vez, em Paris, em 1827, nas pontas dos pés com os sapatinhos especiais, preparados por seu pai, no ballet “La Sylphide”.

É verdade que com a aparição de Tanglioni, foi inaugurada a época do ballet romântico, como uma tendência nova na história do Ballet europeu, subindo nas pontas, ela realizou plenamente a almejada aspiração da dança clássica a imponderabilidade conferindo a dançarina a máxima elevação.

Esse fato tem uma grande importância para a história do ballet. Em primeiro lugar, os exercícios nas pontas dos pés tornaram-se a verdadeira base na escola nova da dança clássica feminina. Além disso, as pontas dos pés conferiram à dançarina uma auréola de ente aéreo, libertando do peso terrestre, o que influi no caráter mesmo da dança e nos temas do ballets. Por fim, subindo nas pontas dos pés a dançarina necessita agora o amparo do dançarino para sustentá-la nas pontas, obrigando o dançarino dirigir-se às necessidades da dança feminina e afastar-se mais e mais da dança autônoma masculina no seu novo papel de “partenair”.

Assim, o fato de subir a dançarina na ponta do pé criou uma verdadeira metamorfose coreográfica: a dançarina intensificou os estudos de ballet com os novos exercícios das “pontas”, elevando-se ao ápice do ballet, o dançarino, perdendo a sua companheira nos exercícios e relegado ao segundo plano no próprio ballet, começa a desaprender a dançar “classique”, dedicando-se mais as danças de caráter.

Os séculos XVII e XVIII foram o reino da dança masculina, do dançarino que, a miúdo, interpretava os papéis femininos, na época do ballet romântico do século XIX, pelo contrário, a dançarina domina o ballet e, a miúdo, representa os papéis do homem. Assim, “eliminado do domínio do ballet, os antigos deuses e heróis, a ópera foi entregue aos gnomos, às ondinas, às salamandras, aos elfos, as willis, às peres e todos esses entes estranhos e misteriosos que se prestam maravilhosamente às fantasias dos coreógrafos”. (MICHAILOWSKI, Pierre. 1968, p. 70)

Seguindo o espírito do romantismo, o ballet deve, também, como a poesia, revelar a nostalgia da alma humana, perdida no mundo da realidade.

O “Ballets - Feéries”, do romantismo, os ballets fastásticos, os ballets os fastasmas abstratos, em vez de seres humanos, no palco, iniciados com “La Sylphide” de Tanglioni, eram denominados “Ballet Branco” por causa do grande uso do Mussoline, de gaze, de tule e de

tarlatand, brancos nas fantasias das bailarinas, as quais voltejando no palco enchem o cenário de sombras dançantes brancas...

Os chamados “Tutus” de nossos dias, ainda, que bem encurtados, tem a sua origem no “Ballet Branco” de grandes e vaporosas fantasias de “Tule Branco”. A dança aérea reinava, então, soberanamente no ballet romântico.

“Mas, somente Maria Tanglioni preferia envolver-se nas grandes musselinas brancas de suas fantasias cênicas. As outras duas gemais dançarinas épocas - Fany Elsler e Carlota Grisi - preferiam as cores vivas nas suas fantasias, representando os tipos de dançarinas diferentes de Tanglioni. Foram, justamente essas três gemais dançarinas que selaram com os gênios diferentes o ballet romântico, assegurando a sua vitória”. (MICHAILOWSKI, Pierre. 1968, p. 70)

Analisando a época do ballet romântico, pode-se constatar, que ao lado do “ballet branco”, do ballet fantasmagórico do romantismo, que se afasta do “ballet de ação” de Noverre, coexistiam os ballets com o intenso sentido dramático.

O ballet-romântico produziu grandes obras, quando ele estava em comunhão íntima com o espírito da época. Depois, fechou-se em si mesmo, adormeceu no seu poético sonho. O ballet que não se ocupa de outra coisa senão ao aperfeiçoamento de sua técnica, se aproxima, mais e mais, ao estado decadente da rotina.

Justamente chegamos à época da decadência do ballet europeu, que correspondeu perfeitamente à época antiestética do utilitarismo, do niilismo, da negação absoluta da arte na vida dos povos, em meados do século XIX. O espírito do utilitarismo, do materialismo, tomou conta da sociedade europeia. A sociedade mundana não aprecia, e já não compreendia mais a arte do ballet. Eis, realmente, a única razão da decadência do ballet na segunda metade do século XIX.

Durante esse triste período, somente na Rússia florescia o ballet, estimulado pelo governo imperial, que então zelava por sua tradição secular artística. Por essa razão, toda uma plêiade de jovens artistas coreográficos europeus dirigindo-se para a Rússia - São Petersburgo - tornou-se o refúgio do ballet europeu e a guarda fiel das tradições artísticas. Dando hospitalidade fraternal aos mestres e dançarinos franceses e italianos. São Petersburgo tornou-se o centro do ballet europeu, acolhendo as diversas escolas coreográficas.

Desta fusão de diversas doutrinas e influências artísticas nasceu, com o tempo, na Rússia, a nova escola de coreografia de expressão russa, que cultivou num ambiente de alta cultura artística, os princípios e as tradições do ballet clássico, nos quais se formaram os artistas coreográficos russos, que em futuro próximo conquistaram o mundo com os famosos “Ballets Russos”.

2.2 O BALLETO CLÁSSICO NOS DIAS DE HOJE

2.2.1 O BALLETO CLÁSSICO NO BRASIL

“Inicia-se com a vinda de Maria Olenewa, em 1927, para o Rio de Janeiro. Bailarina russa, posteriormente naturalizada brasileira, Olenewa trabalhou nas companhias de Ana Pavlova e de Leonide Massine; de 1922 a 1924 assumiu a direção do teatro Cólón em Buenos Aires. No mesmo ano de sua chegada ao Brasil, fundou a escola de danças clássicas do teatro Municipal, que seria o principal centro de formação para nossos bailarinos”.

A finalidade dessa escola era preparar um corpo de ballet nacional e, em 1938, alcançou esse objetivo com a formação do primeiro corpo de baile oficial do Teatro Municipal. Maria Olenewa elaborou ainda vários recitais, coreografias e remontagens de famosos bailados, como O Lago dos Cisnes.

Com a chegada de Vaslav Veltchek, em 1939, oriundo de Praga, o ballet no Brasil, ganhou um novo impulso. Participou como primeiro bailarino e coreógrafo do Teatro Nacional da Iugoslávia e do Ópera Comique de Paris, e frequentou o curso de dança moderna na escola de Mary Wigman. Iniciou seu trabalho no Brasil como coreógrafo do Teatro Municipal do Rio de Janeiro. Em São Paulo organizou a escola de bailarinos da Prefeitura em 1940. Participou mais tarde da fundação do ballet do IV Centenário, companhia formada por ocasião dos festejos comemorativos do centenário da cidade, que teve Aurel Miloss como coreógrafo contratado. No Rio de Janeiro fundou o Conjunto Coreográfico Brasileiro, mantido pela União das Operárias de Jesus, que iria realizar grande trabalho de divulgação e formação de bailarinos. Elaborou várias coreografias baseadas no folclore brasileiro, que estudou

intensamente, tais como Uirapuru, com música de Villa Lobos, e Festa da Roça, com música de José Siqueira.

Tatiana Leskova é outro nome que se destaca pelo incentivo e desenvolvimento que se deu do ballet no Brasil. Trabalhou com Fokine, Lifar e no Ballet Russe du Colonel de Basil. Chegou ao Brasil em 1945, convidada como bailarina para temporada no Teatro Municipal, onde permaneceu “como mestre de ballet” e coreógrafa, desenvolvendo o repertório do corpo de baile e preparando novos valores. Juntamente com o coreógrafo Igor Schewezoff, participou da formação do ballet da juventude, fundado em 1946 pela Federação Atlética Estudantil e dirigido por Sansão Castelo Branco, organização que se impôs ao público pelo valor de suas apresentações e pela colaboração ao movimento de renovação do ballet no Brasil.

Eugenia Feodorova chegou ao Brasil em 1955 no duplo papel de mestre de ballet e coreógrafa do corpo de baile do Teatro Municipal. De formação soviética, sua exigência no trabalho impôs disciplina e, como decorrência, obteve homogeneidade e coordenação nas apresentações do conjunto. Foi ainda sob a direção de Teodorova que o corpo de baile do Teatro Municipal iniciou a difusão da sua arte através de tournées.

O ballet contemporâneo desenvolveu-se com Nina Verchinina, ex-membro do Ballet Russe du Colonel de Basil, que veio acrescentar ao repertório do teatro Municipal várias coreografias de sua autoria. A nova escola foi por ela difundida através de aulas, composição de temas para balés e apresentações por todo Brasil e América Latina, com sua companhia particular. Há mais, Berta Roasnova, Sandra Dieken, David Dupré, Dennis Gray, Artur Ferreira e vários outros nomes com lugar de destaque pela contribuição que tiveram, quer como bailarinos, quer como coreógrafos e divulgadores. Márcia Haydée, Beatriz Consuelo, Ivone Weyer e Eleonora Oliosi são bailarinas brasileiras que se destacam em grandes companhias no exterior.

2.2.2 A TÉCNICA DO BALLET CLÁSSICO

A técnica acadêmica conforme a concebida hoje, é um técnica russa, resultante da fusão dos estilos italianos e francês no século XIX. As duas escolas avoluíram paralelamente, desenvolvendo características próprias. A primeira desenvolveu-se acrobaticamente, caracterizando-se pelo “Alegro”, movimentos vivos, angulosos, com certa rigidez.

Os braços estendidos vigorosamente, a velocidade, a técnica, o virtuosismo são suas principais características. Na segundo: a graça, a leveza, os movimentos arredondados, braços leves, o “Adágio”.

Dessas duas escolas resultou uma fusão ideal na Rússia no século XIX: a graça de uma e o virtuosismo da outra, aliados ao temperamento emotivo do povo russo. Os principais mensageiros da Europa na Rússia foram Pierina Legnani (Escola Francesa) e Enrico Cecchetti (escola Italiana). Os bailarinos russos puderam fazer uma síntese, tirando de cada um o que havia de melhor, corrigindo imperfeições e criando uma técnica nova.

O bailarino de ballet necessita de condições físicas especiais sem as quais seria impossível obter resultados satisfatórios. O ENDEHORS, isto é, a colaboração das pernas viradas para fora, é uma enorme vantagem sobre o outro tipo, ENDEDANS, que conseguiria, quando muito, virar os pés, mas jamais as pernas, joelhos e coxas, para conseguir a execução correta das posições básicas. A musculatura abdominal deve ser capaz de sustentar as pernas numa boa altura. Esses músculos podem ser desenvolvidos como os outros, mas certa predisposição é indispensável.

O pé deve ser bem adequado, pequeno, estreito e o tornozelo flexível, capaz de projetar o corpo a uma boa altura e suportá-lo suavemente na queda. A elevação de salto se desenvolve, mas não se adquire, tornando-se necessário um exame sério da forma do corpo e das condições físicas do indivíduo, antes de decidir-se a seguir uma carreira cujo sucesso de certas condições inatas. O desenvolvimento dessas condições deve ser cuidado com assiduidade e rigor, através de exercícios específicos, que se desenvolvem gradativamente nas aulas, geralmente acompanhadas pelo piano e em roupas de exercícios, que são as “malhas” ou “collants”.

As aulas são desenvolvidas, parte com o auxílio de barra de madeira ou metal, servindo de apoio, parte no centro da sala, sendo que algumas escolas já usaram exercícios com os alunos deitados no chão, de acordo com a orientação das modernas escolas de

Educação Física. Todos os exercícios de técnica partem de cinco posições de perna e cinco de braços, que não são obrigatoriamente executados em correspondência. Somente quando os pés, joelhos e colunas estão bem colocados, podem iniciar-se movimentos mais complicados, sem correr o risco de um desvio ou ruptura na coluna vertebral, a maior parte dos movimentos, pode ser executada no espaço, EN CROISÉ e EN EFFACÉ.

Todo trabalho de técnica inicia-se por PLIÉS, que são movimentos de flexão de pernas, realizados lentamente, com o objetivo de aquecer e estender os músculos. Tem-se o DEMI-PLIÉ e o GRAND-PLIÉ, podendo ambos ser realizados nas cinco posições de pés. Para a flexibilidade da coluna existem os CAMBRÉS e para o trabalho da musculatura das pernas, exercícios tais como os BATTEMENTS, ROND de JAMBES, e DÉVELOPPÉS. O Port de Bras unifica o trabalho de todo corpo, atenuando os movimentos de braços e visando mais propriamente a uma demonstração de expressão do que de técnica.

Os adágios acompanhados pelo andamento musical que toma esse nome, são sequencias de poses e movimentos, dos quais os principais são a ATTITUDE e o ARABESQUE, que podem ser executados EN EFFACÉ, EN CROISÉ e EN CARTÉ.

Os saltos coreográficos diferem consideravelmente dos esportivos, pois tem como objetivo a ELEVATION, que representa a emoção, e o BALLON, apenas para a elevação do corpo sem necessariamente possuir a ELEVATION e vice-versa. Os saltos dividem-se em pequenos e vice-versa. Os saltos dividem-se em pequenos e grandes, e os principais são os CHANGEMENTS DES PIEDS, PAS ECHARPPÉ, o ASSAMBLÉ, os CHAT, PAS DE BASQUE, BALLOTÉ, BALLONÉ, CHASSÉ, GLISSADE, FAILLI, EMBÔITE e BALANCÉ. Alguns desses passos podem ser executados de forma simples ou acrescida de BATTERIES, pequenos movimentos onde se bate uma perna contra a outra, uma ou mais vezes, no momento do ballon, no ar, surgem então, os BATTUS, ENTRECHATS e BRISÉS.

Os ENCHAINEMENTS, ou movimentos encadeados, podem ser realizados segundo a criatividade do coreógrafo, mas existem algumas que entraram para o vocabulário da dança clássica, tais como o PAS DE BOURRÉ, PAS COURRU, PASSÉ e RELEVÉ.

Os movimentos de rotação realizados através das PIROVETTES podem ser voltados EN DEDANS e ENDEHORS e executados a partir de qualquer posição dos pés. Os TOURS podem ser PAS TERRE como os CHAINÉS ou EN L'AIR.

Alguns desses movimentos, como o TOURS EN L’AIR, são exclusivamente masculinos, devido ao seu vigor e dificuldade, assim como as PONTAS são executadas apenas pelas bailarinas, com o objetivo de dotá-las da máxima elevação. Todo o peso do corpo se apoia sobre a ponta de artelhos, em sapatos especiais, e existem duas formas de se colocar em ponta: PIQUE e RELEVÉ.

Na formação completa dos bailarinos, além do balé, existem outras matérias que são incluídas nos currículos das grandes escolas internacionais, como mímica, danças folclóricas, improvisação, teoria musical. As principais hoje estão localizadas na Rússia, Inglaterra e Estados Unidos da América.

2.3 AS VALÊNCIAS FÍSICAS E O BALLE CLÁSSICO

2.3.1 AS VALÊNCIAS FÍSICAS QUE OS EXERCÍCIOS DIÁRIOS DO BALLE DESENVOLVEM

O ballet clássico como qualquer atividade física traz em sua bagagem várias valências físicas, as quais são constantemente solicitadas durante a execução de seus exercícios diários.

Os exercícios trabalhados numa aula de ballet clássico, desenvolve as seguintes valências físicas: força, equilíbrio, coordenação, ritmo, agilidade, resistência, flexibilidade, velocidade. Sabendo que a identificação das mesmas, é o primeiro passo a ser feito (como em qualquer atividade física) e o qual pode ser também considerado o ponto fundamental para o êxito desejado na atividade em questão. A seguir faz-se necessário serem apresentados os conceitos das mesmas, para uma maior elucidação de sua importância em qualquer categoria de atividade física.

Para isso, é apresentado a seguir conceitos segundo Tubino:

- “Força: é a agilidade que permite um músculo ou um grupo de músculos produzir uma tensão, e vencer uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar;

- Equilíbrio: é a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade;
- Coordenação: é a qualidade física que permite ao homem assumir a consciência e execução, levando-o a uma integração progressiva de aquisições, favorecendo-o a uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma sequência de movimentos com um máximo de eficiência e economia;
- Ritmo: é a qualidade física explicada por um encadeamento dinâmico energético uma mudança de tensão e de repouso, enfim, uma variação regular com repetições periódicas;
- Agilidade: é a qualidade física que permite mudar a posição do corpo no menor tempo possível;
- Resistência: é a qualidade física que permite um continuado esforço, proveniente de exercícios prolongados, durante um determinado tempo;
- Flexibilidade: é a qualidade física que condiciona a capacidade funcional das articulações a movimentarem-se dentro dos limites ideais de determinadas ações;
- Velocidade: é a qualidade física particular do músculo e das coordenações neuromusculares que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento, constituem uma só e mesma ação, de uma intensidade máxima e de uma duração breve ou muito breve". (TUBINO. 1984, p. 182-214)

A seguir são citados e ilustrados os exercícios solicitados nas aulas de ballet, são eles divididos e executados de duas maneiras:

- Exercícios de Barra: onde o bailarino conta com o auxílio da barra;
- Exercícios no Centro: onde o bailarino, sem o auxílio da barra, executa os movimentos no centro da sala.

Exercícios de Barra:

- Pliés de 1ª posição: colocamos o corpo em primeira posição, em perfil a barra, apoiando-se nela a mão esquerda, isto é, juntando-se os calcanhares e as barrigas das pernas e colocando-se os pés e as pernas em sentido horizontal, para fora (EN DEHOR), levantando-se o braço direito à frente e ao lado, ao nível do ombro em sentido horizontal. Após, com o corpo imóvel, dobram-se os joelhos, abaixando-se lentamente, tendo-se, apoio sobre os dedos pequenos dos pés, a fim de separar os joelhos na mesma linha horizontal com os pés, destacando levemente os calcanhares do chão. Levantando-se, após, vagarosamente, volta-se a primeira posição. Depois, erguendo-se, na ponta dos pés, com os joelhos esticados (ou meia ponta), faz-se levantar o corpo forçando a ponta dos pés e, finalmente volta-se à posição inicial. Durante esse exercício de dobramento e esticamento de joelhos, o braço direito executa o movimento rotativo em sentido

vertical, baixando-o à frente do corpo e levantando para cima, voltando a sua posição horizontal ao nível do ombro.

- 2ª posição: da primeira posição, destacar o pé direito para o lado “EN DEHORS” esticando fortemente o peito do pé (segundo o já mencionado princípio fundamental), pô-lo no chão e repetir o mesmo exercício com o pé esquerdo, abrindo ou separando, assim, as pernas na segunda posição, começa-se a executar o mesmo exercício de Plie ou de dobramento ou esticamento dos joelhos, vagarosamente, do movimento rotativo do braço, da elevação das pontas ou meias pontas dos pés, e da volta a segunda posição, como foi indicado, fazer-se na primeira posição.
- 4ª posição: da segunda posição, destacar o pé direito para frente, esticando o peito do pé e coloca-lo no chão. Repetir o mesmo movimento com o pé esquerdo, colocando-o a distância de um pé, atrás do pé direito, deixando os pés bem cruzados “En Dehors”. Executa-se depois, os movimentos das posições precedentes, no mínimo quatro vezes.
- 5ª posição: da quarta posição, destacar o pé direito para frente, esticando o peito do pé, e colocá-lo no chão, esticar, depois, o peito do pé esquerdo atrás e juntar ao pé direito, cruzando bem os pés “En Dehors”, de forma que o calcanhar do pé direito se junte com o dedo do pé esquerdo. Fazer os mesmos exercícios das posições precedentes, no mínimo quatro vezes. Após isso, voltando o corpo para o outro lado, isto é, apoiando-se na barra com a mão direita, repetir quatro vezes os mesmos exercícios em todas as quatro posições.

Essas posições caracterizam a postura básica do ballet clássico, sendo de fundamental importância sua aprendizagem nas primeiras aulas, pois da execução correta das mesmas é que se iniciará todos os movimentos que compõem os exercícios diários do ballet clássico. A seguir serão apresentados os demais exercícios diários do ballet clássico segundo sua terminologia:

- RELEVÉ
- BATTEMENT FRAPPÉ

- GRANT BATTEMENT
- BATTEMENT CLÔCHE
- GRANT ROND JAMBE
- EXERCICE DÉVELOPPÉ
- ARABESQUE
- ATTITUDE
- GRAND ECART
- ATTITUDES
- ASSEMBLÉ
- GLISSÉ ou GLISSADE
- CHASSÉ
- JETÉ
- GRAND JETÉ
- PAS DE CHÂT
- PAS DE BOURRÉ
- COUPÉ
- PAS DE BASQUE
- BALANCÉ
- ENVELOPPÉ
- ENTRECHATS
- BRISÉ
- BRISÉ-COUPÉ
- CABRIOLLE
- PIQUÉ EN TOURNANT
- ENVELOPPÉ EN TOURNANT
- PAS DE BASQUE EN TOURNANT
- GRAND PAS DE BASQUE EN TOURNANT

Para uma melhor ilustração, encontram-se em anexo, intitulado ANEXO A, a descrição detalhada de cada exercício citado acima.

2.3.2 O BALLET CLÁSSICO COMO MEIO DE ATINGIR MELHOR PERFORMANCE NOS ESPORTES

O ballet clássico, ao contrário do que muitos pensam, é uma atividade física onde são solicitados constantemente e de forma acentuada várias valências físicas. Para constatarmos o condicionamento físico que seus exercícios diários trazem, basta observarmos não só o preparo físico de seus executantes durante suas apresentações, como também seus esteriótipos: corpos atléticos, saudáveis, com pouca ou quase nenhuma presença de massa corporal gorda, e músculos definidos (sem exagero), porém, o que muitos esquecem é que por trás de um belo espetáculo, existe todo um preparo físico, realizado através de exercícios diários. Exercícios esses que trazem uma ótima condição física aos seus executantes, e tal é a eficácia desses exercícios que já se observa casos em que atletas se utilizam do ballet clássico para atingirem melhores resultados em suas performances esportivas. Existindo até casos em que atletas que uma vez participando de aulas de ballet para melhoria de performance, além de melhorá-la, tornam-se até mesmo grandes bailarinos. Os trechos da entrevista citada a seguir é um exemplo de uma pessoa que chegou ao ballet através do esporte.

Segundo conta Errol Pickford, estudante da Royal Ballet School:

“...tinha sete anos quando comecei a fazer ginástica na escola primária em Stok On Trent, minha cidade natal. A nossa equipe era muito boa e prossegui até os dez anos. Certa vez, alguém (nosso treinador) nos disse que poderíamos obter mais qualidade se frequentássemos aulas de ballet. Iniciei um curso com aulas uma vez por semana. Eu era o único rapaz e sentia-me muito constrangido. Parecia estar fazendo simplesmente o que os outros queriam que eu fizesse. Somente aos doze anos é que contei aos meus colegas de escola que eu frequentava aulas de ballet. As vezes, eu detestava aquilo.

...na escola secundária, eu me relacionava bem com a maioria de meus companheiros de turma, embora houvesse as piadas usuais quando eu aparecia com a malha de ballet, mas isso não chegava a ser muito ruim, sobretudo porque eu era muito bom nos esportes. Havia na escola uns doze rapazes que também frequentavam a Hammond (escola de ballet), mas como éramos todos de idades diferentes, não formávamos um grupo à parte. Eu sempre me saí melhor nos esportes e jamais gostei muito das matérias do curso secundário. As atividades físicas me agradavam a tal ponto que cheguei a pensar, certa época, em entrar para o exército ou a marinha. Mas, ao completar quatorze anos, já sabia que me mostrava promissor em dança e que era isso que eu gostava de fazer. Comecei a me esforçar por ser o melhor de minha classe e ganhar destaque. E consegui. Estava então, no meu último ano de escola e decidi que, afinal de contas, o ballet não seria uma opção tão ruim assim...” (CURSO DE BALLET ROYAL ACADEMY OF DANCING. 1968, p. 8-9)

2.4 QUESTÕES QUE FICAM

Analisando as fontes de pesquisa e dados mencionados, torna-se possível visualizar a proposta da presente monografia como um plano viável. Cabe-nos agora pensar nas questões que surgem e que não nos coube discutí-las, mas que tornam-se importantes (quando relacionados com a presente proposta) para novas e futuras pesquisas e estudos:

- Até que ponto a “mistificação do ballet clássico” prejudicaria o interesse pela atividade nas camadas menos privilegiadas da sociedade?
- Até que ponto seriam exigidas a técnica nos exercícios do ballet clássico?
- Até que ponto a falta de informação, referente ao real benefício do ballet clássico, dificultam a implantação do mesmo enquanto atividade física?
- Será que primeiramente a “mídia” terá que descobri-lo como uma atividade física benéfica a todos para só então percebermos os seus reais benefícios?
- Até onde vai o interesse das academias em divulgar o ballet clássico como meio de condicionamento físico?

3 CONCLUSÃO

Visto que na presente monografia pretendeu-se expor e esclarecer os benefícios do ballet clássico enquanto uma atividade física que proporciona o desenvolvimento de diversas valências físicas, e desta forma levando o praticante a um condicionamento físico.

Através da análise dos dados coletados e apresentados, baseando-se no conhecimento trazido pelos autores e livros sobre o desenvolvimento das valências físicas, e até mesmo a existência de atletas que a pedido de seus treinadores passaram a fazer ballet clássico para terem um melhor rendimento nos esportes, nos foi possível visualizar o proposta aqui levantada, como um plano viável e dentro das possibilidades propostas.

Uma vez tendo sido pesquisado e analisado toda a bagagem de exercícios diários solicitados aos bailarinos(as), o condicionamento físico que os mesmos apresentam, bem como todas as valências físicas exigidas nesses exercícios. Torna-se possível observar o ballet clássico enquanto uma atividade física opcional como tantas outras, que, trás não só o desenvolvimento das valências físicas como também todo um benefício físico e sua extensão à outros campos de atividade física e à outras camadas da população que não as ligadas diretamente ao ballet enquanto arte e dança.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADAM and CHARLES BLACK. **The ballet anual**. 2ª ed. São Paulo: Editora Aquilar, 1955.
- AMBERG, George. **Ballet (o aparecimento de uma arte americana)**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Pongetti, 1953.
- AROUT, Georges. **Dicionário do ballet moderno**. 2ª ed. Editorial Fernandes Hazan de Paris, 1980.
- BEAMOUNT, Cyril. **O livro do ballet**. Rio de Janeiro: Globo, Vol. 9, 1968.
- CONSENTINO, Elbio. **escuela clasica del ballet**. 3ª ed. Viña del Mar: Palabras, 1973.
- CRISP, Clement. **El fascinante mundo del ballet**. 2ª ed. Instituto Parramon Ediciones, 1977.
- DUNCAN, Isadora. **Isadora, fragmentos autobiográficos**. 2ª ed. São Paulo: Linoart Ltda., 1985.
- FARO, José Antônio. **A dança no Brasil e seus construtores**. Rio de Janeiro: Fundacen, 1988.
- GRIGORIEV, Sergei. **The diaghiev ballet - 1909-1929**. 1ª ed. London: Printed, 1950.
- LAWRENCE, Robert. **Ballets and ballet music**. 1ª ed. New York: Published by Simon, 1950.
- MICHAILOWSKI, Pierre. **A dança e a escola de ballet**. 3ª ed. São Paulo: Ibrasa, 1968.
- MICHAUT, Pierre. **História do ballet**. 1ª ed. São Paulo: Difusão europeia do livro, 1968.
- PASI, Mário. **El ballet - enciclopedia del arte coreografica**. 1ª ed. São Paulo: Aquilar, 1980.
- PERCIVAL, John. **Modern ballet**. 2ª ed. São Paulo: Press, 1973.
- PICKFORD, Errol. **Royal Academy of Dancing - Curso de Balé**. 1ª ed. São Paulo: Hamburg.
- REISS, Françoise. **Sur la pointe des pieds**. 1ª ed. Paris: Edition Copyright, 1953.
- ROSAY, Madeleine. **Dicionário de ballet**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Nórdica, 1980.
- SAZONOVA, Ana. **Complete book of ballets**. 1979, London, editora Putnan, 1ª edição.
- SPARGER, Célia. **Beginning ballet**. 2ª ed. London: Blue, 1972.
- TUBINO, Emanuel José Gomes. **Metodologia do treinamento desportivo**. 2ª ed. São Paulo: Ibrasa, 1980.
- VIETTA, Egon. **A dança na Alemanha**. 2ª ed. Poether: Printed in Germany, 1956.

ANEXOS

ANEXO A

RELEVÉ - 5ª posição: fazer simultaneamente os três movimentos: levantar a perna direita dobrada, de lado, a altura de 90 graus, esticando o peito do pé e pô-la, em seguida, na 5ª posição, atrás do pé esquerdo; ao mesmo tempo elevar o corpo sobre a ponta ou meia ponta do pé esquerdo, com a perna esticada, descendo-se em seguida, da ponta para a 5ª posição; ao mesmo tempo, levantar o braço direito em movimento vertical rotativo, do corpo para fora, e voltar a posição inicial. Repetir toda a sequência com a outra perna.

BATTEMENT FRAPPÉ - 5ª posição: levantar o pé direito, dobrando o joelho, apoiá-lo por cima do tornozelo esquerdo; estica-se, em seguida, o peito do pé direito e toda a perna direita de lado, tocando o chão com os dedos do pé direito; voltar o pé dobrado na mesma posição atrás do pé esquerdo, repetindo-se novamente o exercício, voltando o pé direito para a frente e, assim, alternando a posição do pé direito, continuar esse exercício lentamente 16 vezes, e 16 vezes rapidamente. Repetir o exercício com a outra perna, apoiando o braço direito na barra.

GRANT BATTEMENT - 5ª posição: avançar a perna direita na frente esticando a perna e o peito do pé, tocando o chão com a ponta do pé e voltar de novo à 5ª posição; jogar com força na mesma direção, para frente, toda a perna à altura de 90 graus, com o peito do pé e a perna bem esticada, o calcanhar voltado para frente, voltando-se, à 5ª posição. Repetir o mesmo exercício de lado e atrás, 4 vezes em cada direção. O braço direito deve estar levantado ao nível do ombro. Repetir o exercício do outro lado e com a outra perna.

BATTEMENT CLÔCHE - 1ª posição: jogar para frente, a altura de 90 graus (ou mais alto), a perna direita bem esticada, com o peito do pé esticado e o calcanhar voltado para a frente e, voltar a primeira posição. Repetir 8 vezes para a frente e para trás. Depois, jogar a perna para frente e para trás, sem parar, passando pela primeira posição; repetir também 8 vezes. Repetir o exercício com a perna esquerda, apoiando a mão direita na barra.

GRAND ROND DE JAMBE - 5ª posição: levantar a perna direita para a frente, à altura de 90 graus, esticando bem a ponta do pé, fazendo em seguida um círculo no ar com a perna, no sentido horizontal, e voltar à 1ª posição fazendo, assim, um grande movimento rotativo da perna (grand rond de jambe). Repetir o exercício 4 a 8 vezes. Fazer, depois, o mesmo exercício levantando a perna para trás, à altura de 90 graus, fazendo o movimento rotativo para a frente e voltar à primeira posição. Repetir 4 ou 8 vezes. O movimento do braço direito acompanha o da perna. Repetir todo exercício do outro lado com a perna e o braço esquerdos.

EXERCICE DÉVÉLOPPÉ - extension - 5ª posição: levantar a perna direita dobrando o joelho de lado na altura de 90 graus e esticá-la para a frente, voltando à posição com a perna esticada, repetindo o exercício 4 ou 8 vezes. Fazer o mesmo exercício levantando e esticando a perna direita de lado, 4 ou 8 vezes. Repetir, em seguida, o exercício levantando a perna dobrada de lado e esticando-a para trás, voltando, em seguida à 5ª posição. Repetir esse exercício de 4 ou 8 vezes também, do outro lado com a perna esquerda. O braço acompanha o movimento da perna:

- a) fazendo o movimento rotativo horizontal ao nível do ombro para a frente e para o lado;
- b) fazendo o movimento para a frente, como no “arabesque”.

ARABESQUE - 5ª posição (com a mão esquerda na barra): destacar a perna direita bem esticada para a frente e pô-la na ponta do pé ou em todo o pé e, simultaneamente, levantar a perna esquerda esticada para trás, à altura de 90 graus (ou mais alto), o braço direito estendido para a frente e o esquerdo para trás. Repetir o mesmo exercício do outro lado.

ATTITUDE - 5ª posição: com a perna esquerda na frente, apoiando-se na barra com a mão esquerda. Destacar a perna esquerda esticada para a frente e colocá-la na ponta ou em todo o pé e, simultaneamente, levantar a perna direita com o joelho dobrado atrás à altura de 90 graus, com o braço direito levantado por cima da cabeça, inclinado para a frente, olhando a palma da mão direita. Repetir o mesmo exercício do outro lado, apoiando-se à barra com a mão direita.

GRAND ECART - fazer a 1ª posição frente à barra: apoiar-se na barra com as duas mãos. Começar a deslizar a perna direita lentamente, de lado, tendo o peito do pé esticado, e a ponta do pé voltada para a direita, abrindo, separando, assim, as pernas esticadas até sentir no chão. Dobrar a perna direita, em seguida, para a frente, encolhendo-a e fazer o mesmo com a esquerda, levantando-se, em seguida sobre os pés. Repetir o exercício do outro lado com a perna esquerda. Após fazer esses exercícios bastante tempo, sentindo-se poder executá-los sem o auxílio das barras, afasta-se das barras para tentá-los repetir.

ASSEMBLÉ - 5ª posição: o pé direito à frente. Fazer o pequeno “plié” e simultaneamente saltar sobre o pé direito e jogar escorregando a perna esquerda de lado à 45 graus e juntá-lo à frente do pé direito. Repetir o exercício do outro lado, fazendo o “plié”, saltando sobre o pé esquerdo e simultaneamente esticar no ar, de lado, a perna direita, juntando-a a frente do pé esquerdo. Executando o “assemblé” para voltar atrás, é preciso que a perna depois do salto, seja colocada atrás, de um lado e de outro, para se recuar. Fazendo o “assemblé” de lado, os braços acompanham as pernas da seguinte maneira: quando feito com a perna esquerda, os braços levantam simultaneamente, o direito parar cima e o esquerdo para o lado; quando se faz com a perna direita, o braço direito acompanha a perna de lado e o braço esquerdo levanta-se acima.

GLISSÉ ou **GLISSADE** - 5ª posição: o pé direito na frente, fazer um pequeno “plié” e escorregar a perna esquerda de lado e em seguida, reunir a ela, escorregando a perna direita na mesma 5ª posição, fazer o mesmo exercício escorregando a perna para a frente e para trás. “Glissé Changé” - reunindo a perna alternadamente par por a frente ou atrás da outra perna (changer: trocar, combinar, etc.).

CHASSÉ - 5ª posição: o pé direito a frente. Escorregar a perna direita a frente, na meia ponta do pé, fazendo um passo para frente, a perna esquerda sendo juntada, em seguida, como se fosse empurrando para frente o pé direito, perseguindo-a recomeçando o mesmo passo. O passo “galop” é, justamente, composto dos passos “chassés”. Pode-se fazer o passo “chassé” de um só pé, ou alternando as pernas.

JETÉ - 5ª posição: pé direito a frente. Fazer “demi-plié” e jogar o pé esquerdo de lado, à altura de 45 graus, cair no “plié” sobre esse pé, dobrando ao mesmo tempo a perna direita atrás. Repetir o mesmo exercício com o outro pé.

GRAND JETÉ: jogando a perna para a frente, a altura de 90 graus, saltando simultaneamente como se fosse por cima de um obstáculo, com a perna direita esticada atrás. Os braços um acima e outro esticado a frente.

PAS DE CHAT - 5ª posição: o pé direito na frente. Fazer o “demi-plié” e pular da 5ª à 5ª posição, começando a jogar a perna esquerda de lado com o joelho dobrado, à altura de 90 graus, e seguir o mesmo passo com a perna direita, juntando-as à 5ª posição, imitando o pulo do gato. Repetir o mesmo exercício do outro lado, da 5ª posição, com o pé esquerdo a frente.

PAS DE BOURRÉ: compõem-se dos passos “coupe” e “passé” (cortar e passar).

COUPE - 5ª posição: o pé direito a frente. Levantar atrás à altura do tornozelo e perna esquerda dobrada a 45 graus e, em seguida, bater lentamente com a meia ponta (ou ponta) do pé esquerdo no chão, dobrando um pouco a perna direita. Fazer, em seguida, o “passé” com o pé direito de lado na meia ponta ou ponta, passar o pé esquerdo na meia ponta ou ponta a frente do pé direito, juntando os pés na 5ª posição. Todo passo compõem-se assim: “coupe” atrás, “passé” de lado e “passé” à frente. Repetir do outro lado e alternar as pernas.

BALLANCÉ - 5ª posição: destacar a perna esquerda da 5ª posição e passá-la de lado, caindo sobre a ponta do pé, dobrando o joelho e levantando a perna direita dobrada, passando simultaneamente a esquerda, atrás da direita, tocando o chão com a meia ponta no “plié”. Repetir o movimento do outro lado, balanceando o corpo, os braços por cima e na frente da cabeça, balanceando no ar da direita para a esquerda, e assim, alternadamente.

ENVELOPPÉ - 5ª posição: fazer o “demi-plié”, esticar a perna esquerda de lado e fazer com ela um círculo no chão com a ponta do pé, envolvendo ao mesmo tempo, a perna direita. Os braços acompanham o movimento do corpo que volta a direita, como englobando de baixo para cima.

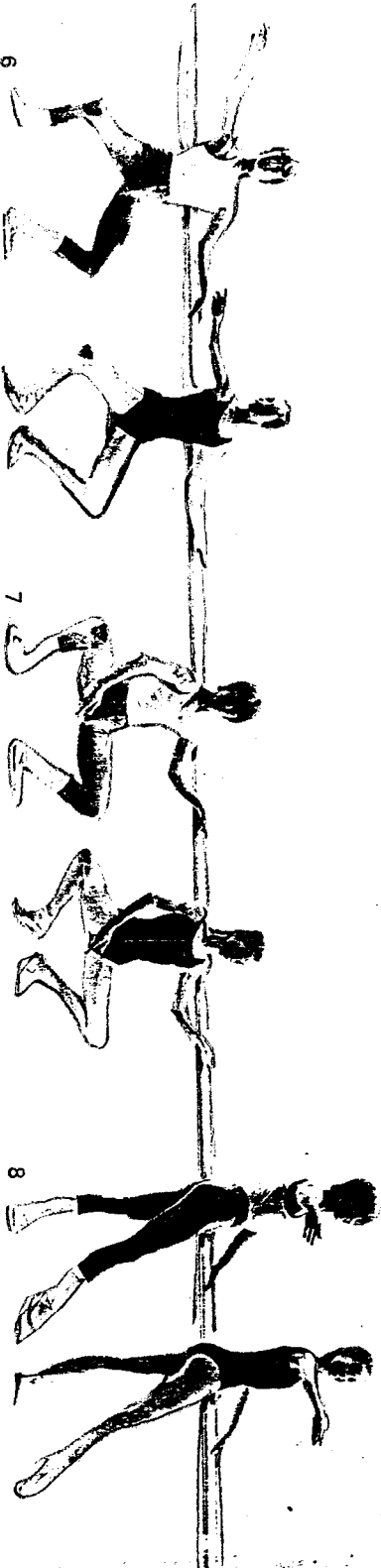
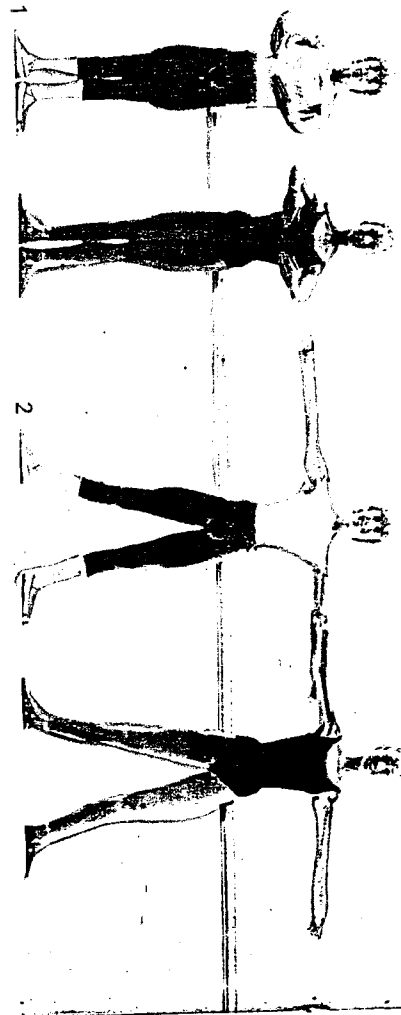
ENTRECHATS: os entrechats são diversos, variados, segundo o número de vezes do entrelaçamento das pernas. 5ª posição fazer o “demi-plié”, pular verticalmente, as pernas e os pés esticados e durante o pulo entrelaçar as pernas, passando-as da frente para trás e voltar, a primitiva posição, fazendo assim o entrelaçamento de cada perna duas vezes: a direita atrás e na frente; a esquerda a frente e atrás, em todos os quatro entrelaçamentos.

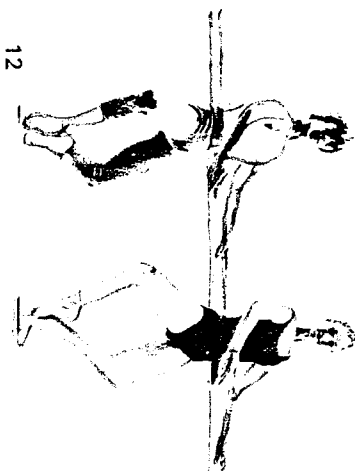
BRISÉ (quebrado) - 5ª posição: com o pé direito na frente, fazer o “demi-plié”, jogar a perna esquerda de lado, pulando ao mesmo tempo com a perna direita na mesma direção em sentido oblíquo, entrelaçar a perna direita com a esquerda, ambas esticadas e voltar a 5ª posição. Os braços vão à 45 ou a 90 graus como pequenas asas.

BRISÉ-COUPÉ: fazer o mesmo exercício até o momento do entrelaçamento e depois do qual a perna esquerda não volta a 5ª posição, porém dobra-se atrás como no “jeté”, para começar de novo o passo.

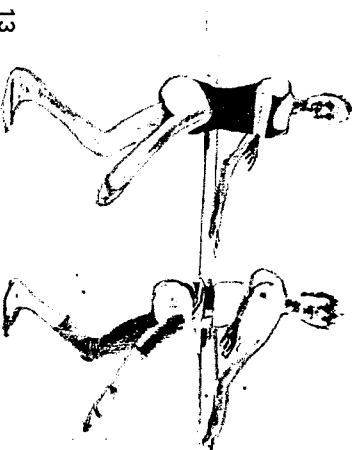
PIQUE EN TOURNANT: destacar a perna de lado da 5ª posição sobre a ponta ou meia ponta do pé, fazendo ao mesmo tempo, a volta do corpo a direita, dobrando a perna esquerda atrás, juntando o calcanhar esquerdo atrás do tornozelo do pé direito, descendo sobre o pé esquerdo depois da volta. Recomeçar com a perna direita de novo. Braços na primeira posição impulsionando a rotação do corpo.

DEBOULÉ: fazer sobre as pontas ou meia ponta dos pés as meias voltas alternando cada meia volta, as pernas de face, de trás; de face, de trás, etc.; a direita, a esquerda, com as pernas e os peitos dos pés esticados.

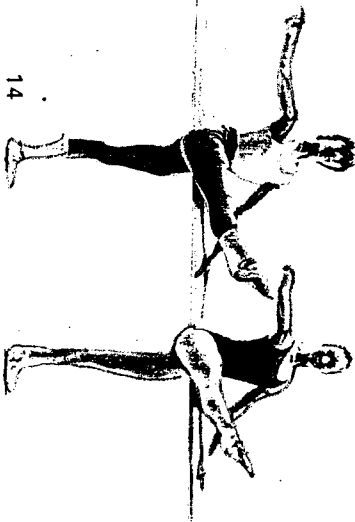




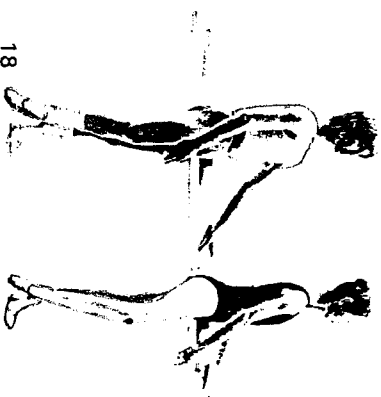
12



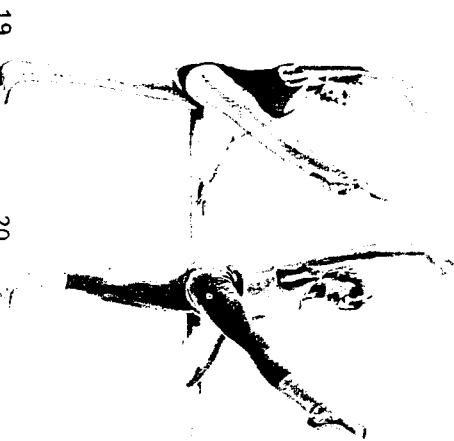
13



14



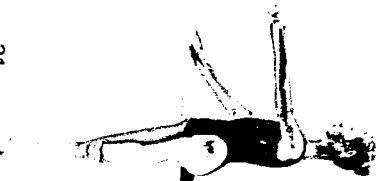
18



19



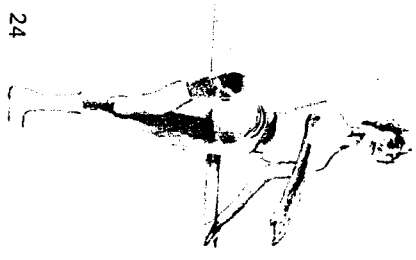
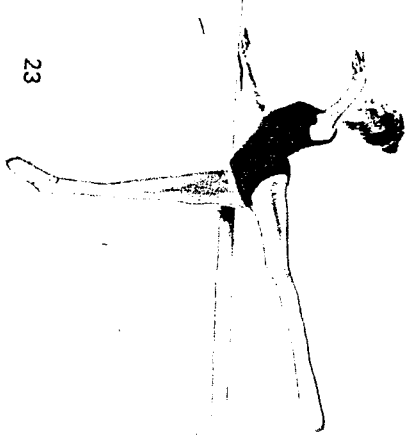
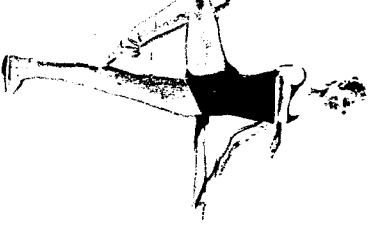
20

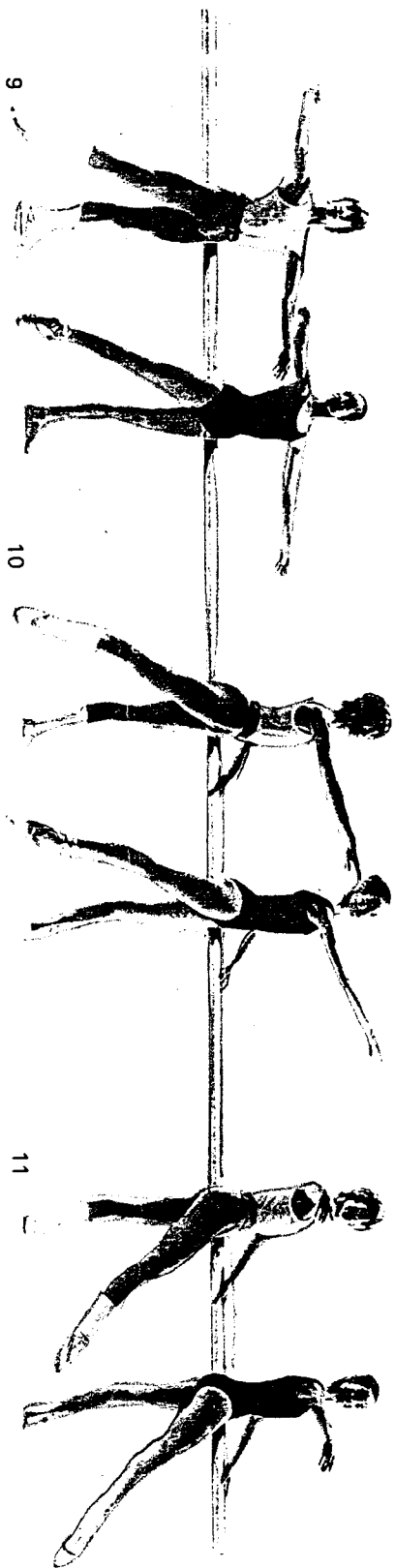
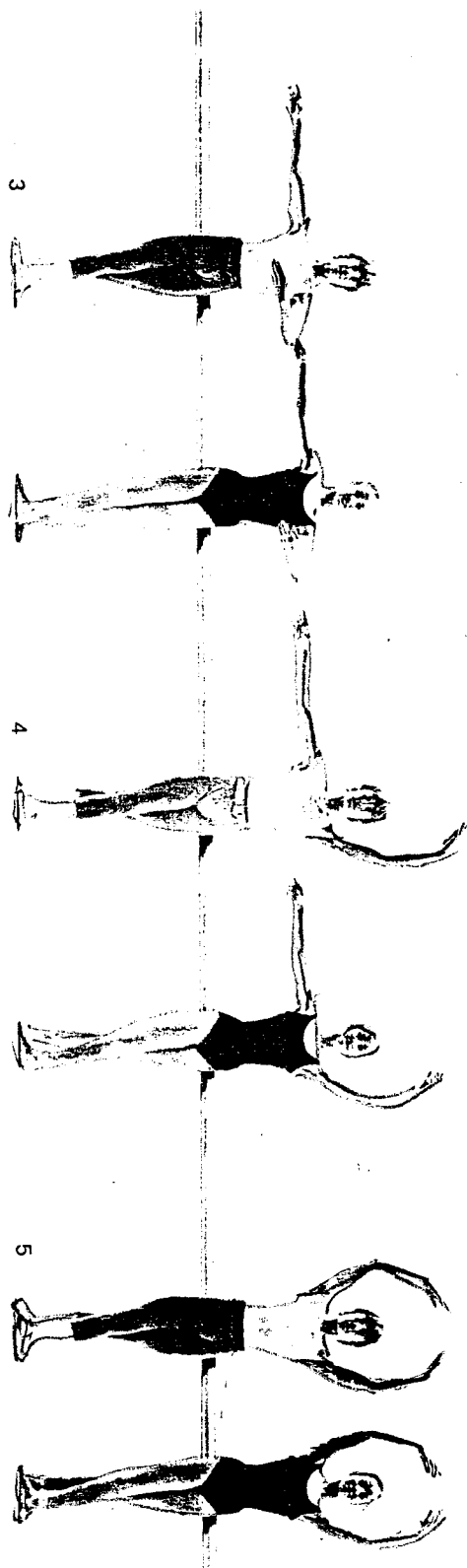


21



22







27



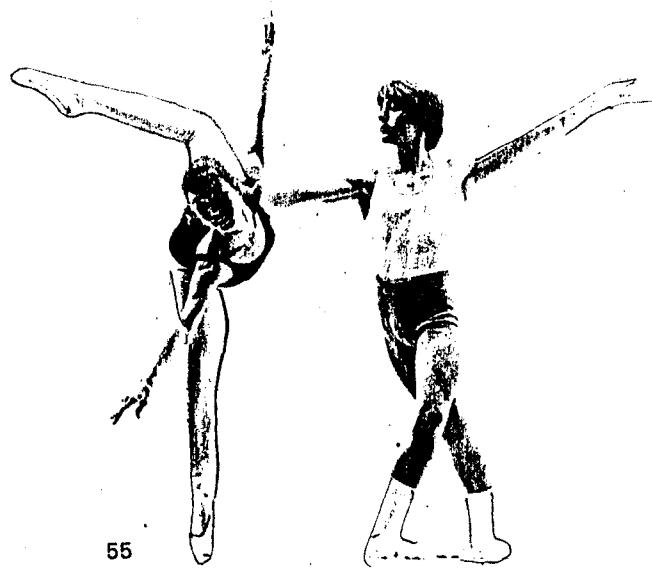
28

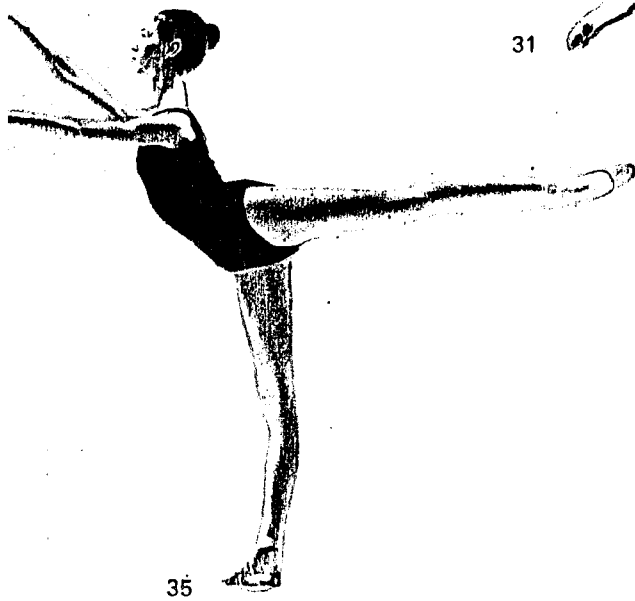
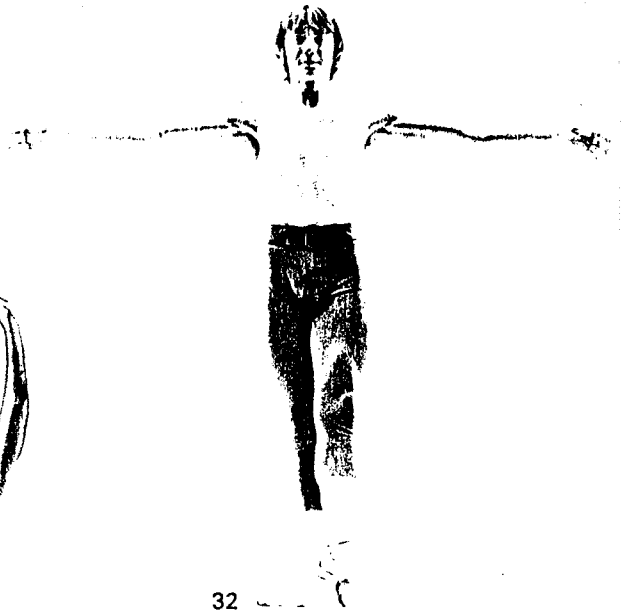


34



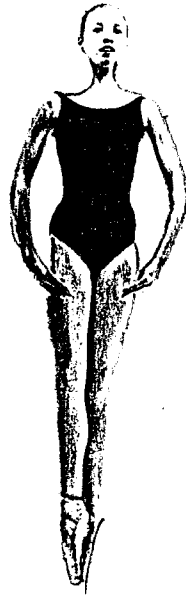
33







38



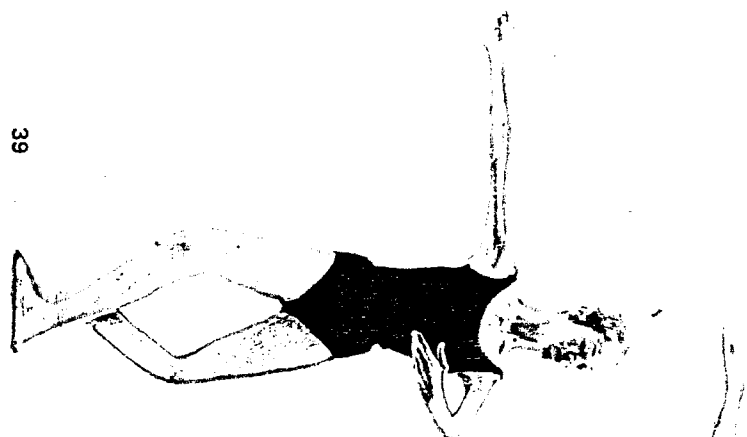
43



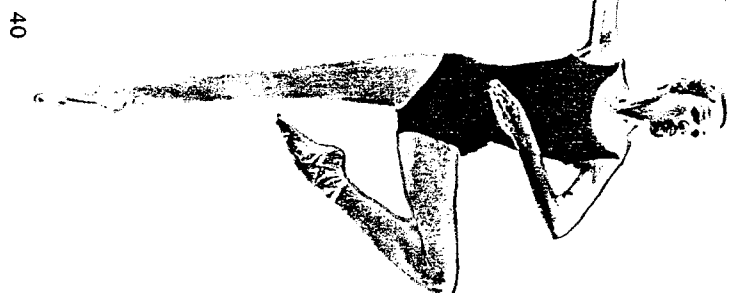
45



44



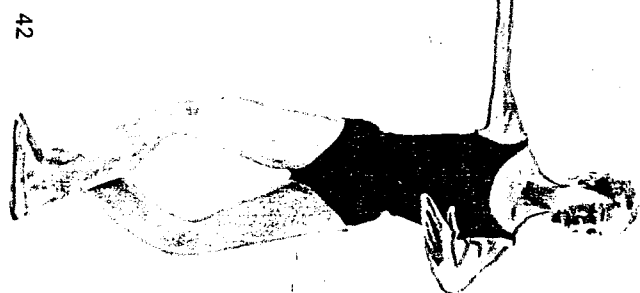
39



40



41



42



52



54