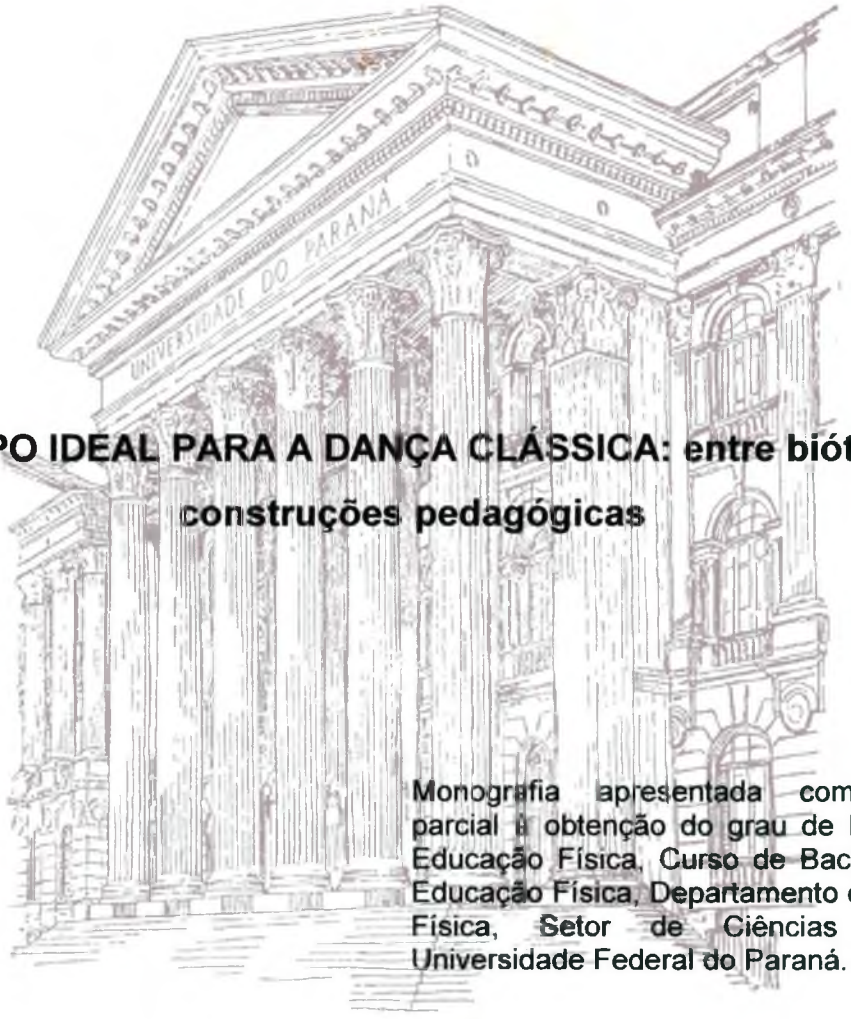
SÉRGIO HENRIQUE THOMAZ JUNIOR



O CORPO IDEAL PARA A DANÇA CLÁSSICA: entre biótipos e construções pedagógicas

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, Curso de Bacharelado em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

2006

SÉRGIO HENRIQUE THOMAZ JUNIOR

O CORPO IDEAL PARA A DANÇA CLÁSSICA: entre biótipos e construções pedagógicas

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, Curso de Bacharelado em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof.: Ms. Ricardo Marinelli Martins.

"A grandeza não consiste em receber honras, mas em merecê-las".

Aristóteles

Agradeço à Escola de Danças do Teatro Guaíra no Brasil por oportunizar a execução desta pesquisa, fruto de intensa investigação, dedicação e carinho. Com a certeza, de que este trabalho venha a contribuir como instrumento útil para a Educação Física e para a Dança.

Dedico este trabalho, a todos que me ajudaram de alguma forma nesta caminhada, em especial ao meu orientador, Ricardo Marinelli Martins, que auxiliou com extrema paciência durante todo o processo de construção; aos professores da Escola de Danças do Teatro Guaíra, os quais foram imprescindíveis no desenvolvimento deste trabalho, à minha família, a qual, sem ela eu não teria chego até aqui, e que sabe do duro caminho percorrido para alcançar mais este degrau da minha vida e a Deus, que olha por todos nós.

SUMÁRIO

RESUMO ..... **VII**

1. INTRODUÇÃO **8**

1.1 APRESENTAÇÃO DO TEMA E DO PROBLEMA 8
1.2 OBJETIVOS 10
1.2.1 Objetivo geral *10*

2. REVISÃO DE LITERATURA **11**

2.1 A CONSTRUÇÃO SOCIAL DO CORPO 11
2.1.1 Corpo como resultado e como processo da história *12*
2.1.2 Os discursos socializados no corpo *12*
2.1.3 Metamorfoses corporais através da educação do movimento *14*
2.2 A AULA DE DANÇA CLÁSSICA: ESTRUTURA, ORGANIZAÇÃO E FUNDAMENTOS 15
2.2.1 A Colocação *16*
2.2.2 O Início do aprendizado do balé clássico *19*
2.2.3 O En Dehors *19*
2.2.4 As Cinco Posições da Dança Clássica *21*
2.2.4.1 As posições dos pés 21
2.2.4.2 As posições dos braços 24
2.2.5 A Aula Propriamente Dita *28*
2.2.5.1 O trabalho da barra 28
2.2.5.2 O trabalho do centro 31
2.3 O CORPO PARA A DANÇA 33
2.3.1 O corpo metamórfico na dança *34*
2.3.2 Corpos Ideais *35*
2.3.3 O Corpo da Dança *39*

3. METODOLOGIA **42**

3.1 TIPO DE PESQUISA 42
3.2 INSTRUMENTOS E MATERIAIS 43

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO **46**

4.1 FICHA DE AVALIAÇÃO 46
4.2 ENTREVISTAS 48

CONSIDERAÇÕES FINAIS **52**

REFÊRENCIAS **55**

ANEXOS **57**

ANEXO I – GLOSSÁRIO DE BALÉ CLÁSSICO 57
ANEXO II – FICHA DE AVALIAÇÃO PARA ADMISSÃO DE ALUNOS NA EDTG 67
ANEXO III – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS 69

RESUMO

O presente trabalho procurou refletir sobre a concepção de um corpo ideal para a dança clássica, sobre como se dá essa concepção de corpo e qual a visão de um professor e sua possível influência sobre o aprendizado do aluno. A partir de uma reflexão histórica da Dança Clássica e por meio de entrevistas com professores da Escola de Danças do Teatro Guaíra, e também, através de uma análise da ficha de avaliação para admissão dos alunos desta mesma escola, o autor realizou uma análise crítica observando como as práticas sociais são incisivas na construção do corpo. Desta forma, o trabalho foi organizado em capítulos, considerando os elementos históricos, o tipo de pesquisa empregado e análise sobre a ficha de admissão de alunos e entrevista aplicada aos professores. É sabido que a Dança Clássica necessita de muito empenho e dedicação para alcançar o êxito, principalmente pelo fato desta atividade possuir uma tradição histórica muito forte e de corpos extremamente trabalhados. Assim, a dança clássica exige longo e árduo tempo para aquisição da técnica e conseqüente formação corporal, levando em consideração também, os conhecimentos adquiridos e passados de professor para aluno através de experiências próprias obtidas anteriormente.

1. INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação do Tema e do Problema

Quando assistimos a algum tipo de dança, percebemos logo no início a qualidade com que os movimentos são executados. Essa dança — independentemente de que modalidade estivermos falando — possui regras estéticas, que são construídas e alcançadas por bailarinos e bailarinas ao longo do tempo, dentro dos seus padrões de movimento.

Muitas são as formas de se pensar a dança. Ela pode ser considerada como movimento pelo movimento, — em que é fonte de produção de movimentos virtuosos — emoção, — entendida, então, como manifestação da emotividade — ou forma de expressão.

Seja qual for o entendimento que se tenha, uma característica parece estar presente: o entendimento da manifestação Dança enquanto uma manifestação de arte.

Para Helena Katz (1999, p. 13) "assim como fazer tricô ou tocar piano, dançar é também um modo de rearranjar movimentos triviais para produzir novas habilidades". Segundo Dionísia Nanni (2002, p. 5), a dança seria a primeira atividade física sistematizada pelo homem. "Dança é emoção e a emoção é a essência do homem". Ludmila Martinez (2000, p. 37) pensando a dança relacionando-a com história e cultura afirma que

> dança é expressão simbólica de conteúdos significativos, reveladora de anseios, medos, buscas e evolução inerentes à condição humana. (...) Dança é essencialmente resgate dos registros de experiências vividas, de imagens, sons, percepções, odores, bem como uma oportunidade para novas experiências. É essencialmente expressionista, mas não expressão superficial, pois faz-se necessária a experiência, o mergulho profundo, a investigação.

Considerando a dança como sendo esse resgate de experiências vividas, supõe-se então que, assim como os gregos na antiguidade já dançavam seu cotidiano, nós também, hoje, dançamos nossas experiências; nossa realidade, e ao fazer isso, mudamos os corpos que somos. O fato de uma pessoa praticar um estilo de dança, tendo pretensões lúdicas, esportivas e/ou profissionais, fará com que

mudanças significativas aconteçam em seus corpos. Vale ressaltar que ao falarmos de desejos profissionais em dança, tais mudanças evidenciam-se com mais força e intensidade.

Em se tratando de prática imersa em regras bastante específicas, o ato de dançar pode denotar importante situação de modelamento corporal.

Denise SANT'ANNA (1995: 12), afirma que "... memória mutante das leis e códigos de cada cultura, registro das soluções e dos limites científicos e tecnológicos de cada época, o corpo não cessa de ser (re)fabricado ao longo do tempo".

Este entendimento traz à tona a questão, levantada pela própria autora, de que "o corpo é, ele próprio, processo. Resultado provisório das convergências entre técnica e sociedade, sentimentos e objetos, ele pertence menos à natureza do que a história." (Denise SANT'ANNA, 1995: 12)

Assim, o corpo tido como ideal, é um corpo que se constitui em intensas relações de poder em cada época. Metamorfoses e radicalismos corporais, representados em modelos que mudam rapidamente:

> Pernas juntas, vestidos compridos, cabelos seguros por grampos e laque, seios dentro do sutiã de bojo, ventre comprimido por 'cinturita': até meados doa década de 1950, é comum encontrar essa tipo de corpo feminino nas revistas brasileiras. Não demorará muito contudo para que nele seja apontado um excesso de rigidez, uma artificialidade intolerável para os emergentes brotinhos, novas candidatas à aquisição de liberdade corporal e autenticidade dos sentimentos. Numa época de substituição do lânguido glamour pelo picante sex-appeal, as aparências bronzeadas, lépidas e risonhas terão pressa em anunciar o quanto a descontração, a intimidade e a sedução devem, doravante, ser os integrantes básicos de felicidade. As novas sereias de Hollywood vão amar o sol, o mar e as piscinas e em breve descobrirão a minissaia e o biquíni. Por conseguinte, será preciso tornar sensual e belo até mesmo o dedão do pé ou uma careta, será necessário descobrir as singularidades do umbigo e expor partes do corpo até então pouco captadas pela câmera fotográfica. (Denise SANT'ANNA, 2001: 65)

Levando em conta tais considerações, Alex FRAGA (2000: 98-99), nos aponta que

> O corpo é resultado de diversas pedagogias que o conformam em determinadas épocas. É marcado e distinto muito mais pela cultura do que por uma presumível essência natural. Adquire diferentes sentidos no momento em que é investido por um poder regulador que o ajusta em seus menores detalhes, impondo limitações autorizações e obrigações para além de sua condição fisiológica. Um poder que não emana de nenhuma instituição ou indivíduo e muito menos se estabelece pelo uso da força, mas sim pela sutileza de sua presença nas práticas corporais da vida cotidiana.

Tendo tudo isso em vista, a presente pesquisa terá como questão norteadora a busca de informações que possam auxiliar na reflexão sobre as transformações que ocorrem nos corpos de bailarinos e bailarinas, especialmente na modalidade do balé clássico.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo geral

O objetivo deste estudo é verificar o motivo ou motivos pelos quais um corpo se adapta e se transforma especialmente na e para a dança clássica. Procuraremos respostas para entender qual o tipo de corpos que a dança clássica necessita e os motivos pelos quais esses corpos são necessários para se expressar.

Vamos observar também, dentro desse estudo, se essa transformação que ocorre nos corpos, acontece devido a sua exposição a movimentos específicos durante um longo período de tempo, e/ou se a genética humana é um fator determinante nesta mudança.

1.2.2 Objetivos Específicos

Como possíveis desdobramentos do objetivo geral, esta pesquisa apresenta os seguintes objetivos específicos:

- Entender como aulas de dança clássica são significativamente espaços pedagógicos que promovem mudanças de padrão corporal;
- Observar como as práticas sociais são incisivas na construção do corpo;
- Refletir sobre o corpo ideal para a prática da dança clássica;
- Analisar os discursos que estão materializados na construção de critérios para a admissão de alunos e alunas em uma das principais escolas de Balé clássico em Curitiba.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A Construção Social do Corpo

O modo de ser e de comportar-se de um indivíduo é o que, ao atribuirmos coerência e sentido, chamamos de estilo de vida. Esta forma de portar-se, fica selecionada aqui como o processo de construção corporal em questão.

"O desenvolvimento de um corpo rijo[1] pressupõe ações constantes sobre ele, negando a forma de ócio ou relaxamento para incentivar um comportamento ativo, uma capacidade de trabalho até o esgotamento, até a dor; permitindo assim a conquista de uma musculatura visível. Ao relaxamento dos costumes, o endurecimento da carne" (DULLO, Carlos, 2004, p. 575).

O corpo humano é extremamente complexo, e durante a vida toda, e em todos os seres vivos, ocorrem transformações mais ou menos significativas, de uma forma que se traduz em uma constante evolução.

Os comportamentos são resultados de disposições genéticas, moduladas por fatores do ambiente, como as interações sociais, que incluem educação e modo de vida. Os aspectos da personalidade e do comportamento diferem, portanto, entre as pessoas, já que nelas variam as influências genéticas e ambientais. Diante dessa diversidade, o comportamento deve ser disciplinado para que a vida social torne-se possível.

A percepção social dos comportamentos do ser humano está atrelada à idéia de que as manifestações culturais "são simples imposições naturais, cujos desígnios já estão traçados hereditariamente para cada gênero. Ainda se presume que o funcionamento orgânico e as diferenças anatômicas entre os dois sexos trazem em si distinções que se aplicam naturalmente às regras sociais. Essa diferença sexual alicerçada em processos fisiológicos é mediada por um processo cultural que lhe dá a forma requerida" (FRAGA, Alex, 2000, p. 90).

Cada momento histórico estrutura sua própria retórica corporal, que demarca fronteiras no corpo tornando-o cada vez mais apto em todos os sentidos.

---

[1] rijo – vigoroso, forte, enérgico.

2.1.1 Corpo como resultado e como processo da história

Desde o início da vida, o corpo do ser humano é levado a uma constante adaptação. Aquele corpo mole, de bebê, que vai se moldando, passando a engatinhar, falar, caminhar, correr, pular; passando por uma reconstrução infinita em toda sua extensão de vida, em uma constante evolução. Aos poucos, a participação da vida social, o freqüentar da escola, o brincar com os amigos, às práticas de atividades físicas. Os espaços, as instituições, os caminhos vão deixando suas marcas neste corpo, moldando-o e corrigindo os possíveis erros. "A reconstrução do corpo, transformando-o e formando-o em um território de explorações e inusitadas metamorfoses[2]; colocando-o à prova, modificando-o além do seu limite; expôndo-o de diversas maneiras diante dos próprios olhos" (HOMERO, Luis, 2003, p. 3), tornam o corpo uma inegável campo de exploração e experiências.

"O corpo ideal, é um corpo que se constitui em intensas relações de poder em cada época. São metamorfoses e radicalismos corporais, representados em modelos que mudam rapidamente" (MARINELLI, Ricardo & BORTOLINI, Willy, 2004, p. 1560). De alguma forma, a vida social, com os avanços da sociedade, acabam sendo responsáveis pela forma de pensar e agir de cada ser, influenciando sempre nos resultados físicos e comportamentais dizendo abstratamente de que forma fazer, agir, realizar, tomar atitudes.

Assim, o homem torna-se a construção dos discursos que o afeta. Essa incidência, vista como um processo civilizador, que o adestra e o impõe como um molde de como ser é colocado não somente em uma subjetividade mas também ao corpo: o dever-se, o portar-se, o saber comportar-se.

2.1.2 Os discursos socializados no corpo

O corpo é uma estrutura constituída tanto de elementos biológicos como sociais.

---

[2] Metamorfoses: mudanças que ocorrem no organismo; mudanças de forma ou estrutura.

A organização completa e simbólica da vida social e as conexões de poder nas relações humanas são percebidas principalmente a partir do gênero, decodificando e compreendendo as relações complexas entre as diversas formas de interação humana. A razão de ser não espelhar, reproduzir, mostrar mas, proliferar, inovar, anexar, inventar, penetrar nos corpos de maneira cada vez mais detalhada fez da sexualidade "um domínio coerente e uma dimensão absolutamente fundamental do indivíduo" (FOUCAULT, 1994, p. 662 apud NASCIMENTO, 2004, p. 748).

Idealiza-se tornar dóceis os corpos, quer dizer, torná-los submissos, obedientes e, portanto, úteis. Porém, é importante também que os corpos permitam captar, entender e explicar os seus funcionamentos, justamente para a constituição de um saber que possibilite esse aperfeiçoamento.

Existem momentos em que o corpo se ocupa das propriedades formais do espaço (delegadas culturalmente aos homens), e outras que são mais emotivas e expressionistas (delegadas culturalmente às mulheres) quanto a sua natureza.

É interessante analisar que o termo "gênero" passa a ter maior visibilidade ao final do século XX como elemento constitutivo de relações sociais baseadas nas diferenças percebidas entre os sexos.

No gênero a prática social se dirige aos corpos, e as condutas corporais são fortemente amarradas à anatomia feminina ou masculina, onde atribuições e atitudes formam identidades a partir dessas relações, presumindo que o funcionamento orgânico e as diferenças anatômicas trazem em si distinções que naturalmente se aplicam às condutas sociais.

Desta forma, acaba se confundindo, por exemplo, o "ser progenitora" com o "ser mãe", isto é, a capacidade de gerar filhos apresenta-se indissociada culturalmente do conseqüente cuidado materno.

Esta cultura ainda é bastante visível na sociedade atual, mas a cada tempo, os padrões atingidos vão sendo quebrados e alterados, com uma manutenção constante, fazendo com que o ciclo desta metamorfose continue se acentuando cada vez mais – principalmente devido à tecnologia cada vez maior - o ser humano buscar parâmetros desde âmbitos saudáveis quanto financeiros, de pesquisa, etc..

Cada sujeito é levado a experimentar várias maneiras e trejeitos, que, através da sua prática, acaba criando seu próprio jeito de agir passando este a ser o modo verdadeiro de ser, com sua própria forma e valor, proveniente do conhecimento e cultura onde é produzido.

Os adornos, os códigos morais, tabus, proibições, socializam ainda mais os corpos, marcados e remarcados e que cada vez mais possuem recursos para aumentar as discussões de qual o modelo certo.

2.1.3 Metamorfoses corporais através da educação do movimento

Quando o corpo passou ser a visto como uma engrenagem capaz de produzir energia com eficiência e economia, tornou-se possível resolver certas avarias do organismo a partir de preceitos médicos e princípios estéticos emergentes, como por exemplo os que tinham como preceitos de imobilizar o corpo para correções posturais e o uso alavancas para distensões posturais.

Posteriormente, o corpo foi colocado à ação no lugar do instrumento de sua própria correção. Com uma mobilidade regrada, a motricidade também foi colocada em moldes de prática.

Mas, para que a inversão nos procedimentos corretos se tornasse efetiva, foi necessária a regulação moral de determinados movimentos, em função dos benefícios e malefícios ao organismo. Assim, o princípio do treinamento físico passou a ser aplicado sobre o espaço muscular, dando espaço para o próprio corpo se reparar, se educar e até mesmo se fortalecer.

Nesta pedagogia, a educação física juntamente com a dança vem se estruturando, estabelecendo um princípio de racionalidade ao movimento que vai necessariamente se distanciando dos gestos cotidianos considerados inúteis. A retidão do corpo e a rigidez do porte compõem as metas da ginástica científica.

Dessa forma, os exercícios passam a ser apresentados como instrumentos modeladores das formas, onde o corpo que obedece é o mesmo corpo que cria, e do qual depende a criação dos modos de vida até agora nunca experimentados.

O corpo para ser tratado precisou ser destacado do coletivo, inicialmente individualizado para ai ser generalizado.

A sociedade age sobre o corpo, organizando-o, sistematizando-o, determinando-o. Surgem, então, os perfis de beleza, de sensualidade, de charme, de saúde, de postura e também de inteligência, de boa educação, de cordialidade. Esses perfis de "modelos" são os padrões de beleza e prazer que dão segurança aos seres humanos hoje, para que eles tenham moldes para construir-se como homens e mulheres, para se excitar, para interagir. Esses modelos, funcionam como construções mentais capazes de preencher o imaginário social. Assim sendo, esses modelos ou perfis vão preencher de sentido a vida e o cotidiano; vão dar significação àquilo que não é lógico, nem natural. Através dos tempos, esses modelos funcionam como mecanismos codificadores de sentido e produtores da história corporal.

É na imagem do corpo que se encontram os principais processos criativos, as tantas releituras de nós mesmos, a reprodutibilidade em série. Desta forma, a educação física se apresenta como eficiente instrumento que atua diretamente sobre a morfologia humana, uma vez que processo de construção se confunde com o processo de individualização do corpo, onde as preocupações de ordem anatômica e fisiológica passa ser cada vez mais intensas.

"A educação física vai ocupar seu espaço no interior de um processo de disciplinamento do corpo saudável, que ao mesmo tempo aponta pretensiosamente para a regulação dos processos fisiológicos da espécie. A legitimação de sua funcionalidade se dá pela noção de aptidão e capacidade física que efetiva nos corpos o princípio da utilidade" (FRAGA, Alex, 2000, p. 119).

2.2 A Aula de Dança Clássica: Estrutura, organização e Fundamentos

Antes de descrever propriamente a aula de balé e seus objetivos, devemos notar alguns itens importantes como postura e colocação, observando a distribuição uniforme de todo o corpo e também, alertar sobre o uso do *en dehors*[3], a rotação

[3] no balé, os termos técnicos são mencionados em francês em todas as partes do mundo, isto é, o francês é a língua internacional do balé. Ao final deste trabalho um glossário com o nome dos passos e sua tradução em português.

externa da coxa, de fundamental importância porque é a base para todas as posições do balé clássico.

A postura deve ser analisada como um estado dinâmico, vivo – e não estático, parado – que expressa a preparação e o potencial para o movimento. A postura tem estar voltadas para fora, desde as coxas até os pés. No sentido de obter o *en dehors*, os estudantes de balé trabalham, desde o início, procurando modificar fundamental importância, para que os movimentos sejam realizados da maneira correta.

É necessário que o aluno desde cedo seja incentivado nessa busca criteriosa e mais consciente de seus encaixes, colocações e forças, pois é muito importante, tanto para o aluno, quanto para o bailarino, cujo corpo é o instrumento de trabalho, buscar essa consciência de alinhamento esquelético, locais de assimetria e também até restrições de movimentos, para que se possa colocar qualidade à seu processo, a fim de que se possa extrair o maior proveito possível de seu físico, obtendo maior eficiência dos movimentos com menor gasto energético sem incorrer em excessos, tão prejudiciais à prática de balé.

2.2.1 A Colocação

Uma boa colocação postural é obtida através de uma criteriosa consciência, da qual fazem parte: os pés, os joelhos, a contração abdominal, musculatura torácica, escápula, braços e cabeça. Baseado na obra de Flavio SAMPAIO (1994, p.31 a 44) vamos observar aqui alguns cuidados diários que devem ser trabalhados incansavelmente:

O EIXO: a busca pelo eixo é sempre palavra de ordem no trabalho do balé. SAMPAIO (1994, p. 42), define eixo como "a linha que equilibra o corpo sobre os pés e distribui o peso igualmente sobre as duas pernas".

O aluno, quando constantemente orientado para a busca de seu eixo, incorre cada vez menos em compensações equivocadas de força-equilíbrio e não demora a perceber que, além de boa postura, todas as sua articulações lhe respondem com maior facilidade, com um gasto de menor de energia tanto para manter-se em pé

quanto para a realização de qualquer movimento quanto para o máximo da sustentação sem caretas nem sacrifícios.

AS COSTAS: às escápulas competem a tarefa de fazer com que a cabeça permaneça ereta e em cima da linha do eixo. É importante observar sempre se as escápulas estão alinhadas e colocadas para baixo, através do músculo trapézio, obedecendo a distância entre os ombros.

Os músculos intercostais devem também receber merecida atenção, pois contribuem enormemente para a atuação das forças contrárias e complementares à ação das escápulas.

A CABEÇA: o peso da cabeça deve sempre se encontrar totalmente distribuido sobre o corpo, nunca sendo compensado para frente ou para trás, para não ocorrer hiperextensão da coluna cervical.

O PESCOÇO: é importante se observar o pescoço e nunca permitir que este fique tenso ou seja depositário de forças que deveriam estar no abdômen ou outros lugares. Pois um pescoço tenso e musculoso, além de denotar má postura, pode ser sinônimo de muitas dores e possíveis lesões.

OS BRAÇOS: os braços, dentro da estética do balé, desenvolvem-se sempre de forma arredondada. O cotovelo requer atenção, pois é por ele que o bailarino e a bailarina vão suspender o braço e é por ele também que os movimentos são conduzidos. Os braços é que dão o acabamento[4] aos movimentos, e juntamente com as mãos e a cabeça, traduzem toda a expressividade dos bailarinos, complementando e definindo o que chamamos de estilo.

A MÃO: as mãos do bailarino e da bailarina não são meros detalhes. Ao contrário, devem apresentar vida, graça, harmonia. O cuidado consiste em não contrair nem relaxar, apenas alongá-la.

O ABDÔMEN: este ponto requer considerável e criteriosa atenção, pois o trabalho realizado por ele será fator condicionante para a execução de qualquer movimento ou exercício. Os bailarinos jamais devem dançar com o abdômen relaxado, mas para uma perfeita preensão, as escápulas devem ser colocadas para baixo (contraindo levemente o músculo peitoral), alongando então o reto do abdômen.

---

[4] – acabamento: terminação de cada movimento dentro da mais perfeita sincronia e estética.

O QUADRIL: o quadril é absolutamente determinante para a perfeita colocação postural. Os ossos da crista ilíaca devem fazer uma linha reta à frente dos dedos dos pés enquanto o còccix deve estar encaixado(numa sensação de estar sendo puxado para baixo). É importante que a virilha se mantenha alongada e o glúteo levemente contraído. O quadril é o ponto fixo do corpo, quando o bailarino executa um exercício ou passo de balé, mas para que obtenha um perfeito encaixe do quadril, é necessário que além de contrair o glúteo e os músculos abdominais, aconteça também o alongamento do músculo quadríceps.

OS JOELHOS: é importante lembrar que o joelho só dobra em uma direção - pra frente. Como o bailarino trabalha com seus músculos das coxas virados para fora, o joelho também precisa manter essa posição, flexionando-se na direção do pé. Daí a importância da colocação do quadril com relação aos pés, para que o ângulo de abertura dos pés corresponda ao da coxa.

A atenção e o cuidado para com o ato de flexionar ou estender os joelhos é fundamental para o bailarino(a) no sentido amplo de sua preparação muscular, seu tônus muscular. Daí a importância de um conhecimento anatômico, para fazer com que os joelhos se alonguem pela ação destes músculos, dentro de seu ângulo, dentro de um processo saudável e não apenas como um mero ato que não vai desencadear conseqüências.

OS PÉS: o pé, quando no chão, apresenta três pontos de apoio – o hálux, o dedo mínimo e o calcanhar. Os dedos do bailarino devem estar alongados e bem apoiados sobre o chão.

Essas observações aqui levantadas e muitas outras, justificam-se pois, ao longo do tempo e das repetições inteligentes[5] e cada vez mais aprimoradas, o bailarino ou o aluno vão criando memórias musculares[6], através do treino da musculatura, que cada vez mais facilitarão toda a execução de movimentos e passos, consolidando força muscular, completo controle e coordenação dos músculos, ao processo artístico maduro, verdadeiro, num verdadeiro estágio de conforto.

---

[5] – repetições inteligentes: memorização por meio de exercícios repetitivos

[6] – memória muscular: diferentes caminhos que os músculos aprendem para realizar os movimentos, tornando o corpo ágil e apto a diferentes seqüências, facilitando sua execução. É através das repetições inteligentes que os músculos adquirem a memória muscular.

2.2.2 O Início do aprendizado do balé clássico

Inúmeros profissionais do balé concordam que a idade para se iniciar com segurança uma criança no aprendizado do balé clássico é por volta dos 8 anos.

BERTONI (1992, p. 81, 2ª parte) alerta ser prejudicial o início do aprendizado antes desta idade tanto pela questão da constituição das fibras musculares e da estrutura óssea da criança (que não se encontram ainda devidamente prontas para receber esta nova linguagem anatômica de movimento que é o balé), quanto pelo fator psicológico da criança.

O aprendizado o balé pede grande dose de disciplina e vai se solidificando com a repetição dos movimentos, ou seja, por meio do que consideramos repetições inteligentes, aquelas que visam o aprimoramento do movimento e a construção de uma memória muscular. Esta atitude vai trabalhando ao longo do tempo um caminho limpo e seguro na busca pelo domínio técnico, adaptando consoante a cada anatomia, o aprendizado às possibilidades reais do corpo, com total consciência e fluência, dando forma à expressão através da linguagem artística do movimento.

Um bom começo é a chave para o processo de aprendizado posterior de balé, pois elimina boa parte das dificuldades.

Paciência e tempo são ingredientes que, quando combinados de uma boa didática resultam numa reprodução conscienciosa desta linguagem a ser utilizada pelo corpo, devidamente assimilada e operacionalizada: "Existe um tempo dentro do processo de aprendizado que deve ser integralmente vivenciado, pois trará ao processo artístico, domínio, clareza, maturidade e influência de expressão" (BERTONI, 1992, p. 81, 2ª parte).

2.2.3 O En Dehors

Dentre os vários movimentos possíveis na articulação femoral, um deles é a rotação externa do fêmur na fossa do acetábulo. Este movimento – de extrema importância, pois é utilizado em todas as posições do balé - é chamado *en dehors*, em francês.

No balé clássico, as pernas devem a conformação dos músculos das coxas e pernas.

Para entendermos por que o bailarino trabalha nessa angulação muscular, precisamos observar um dos períodos mais criativos da história da dança, quando foram feitas grandes modificações em sua estrutura técnica e artística.

No séculoXVII, o centro de expansão do balé descolou-se da Itália para a França e foi no reinado de Luis XIV, que deve o seu epíteto de Rei Sol ao "*Ballet de la Nuit*", no qual, em 1653, com apenas 15 anos, interpretou o papel de Sol, onde grandes mudanças ocorreram, impondo novas características técnicas.

Lulli, um dos bailarinos e músicos italianos trazidos para a França quando Catarina de Médicis deixou a Itália para desposar o duque de Orleäns, tornou-se diretor da Academia Real de Música e Dança e conseguiu que em 1673, os balés fossem apresentados no Palais Royal. Com o fato de ser encenado em palco elevado, com os espectadores situados todos do mesmo lado, diferente dos espaços cênicos anteriores em forma de arena, surgiu a necessidade de que os bailarinos estivessem sempre de frente para o público, mesmo quando se deslocavam de um lado para o outro do palco, pois as rígidas regras de etiqueta da época impediam que eles dessem as costas ou mesmo ficassem de lado para a nobre platéia, e a solução para isso foi a rotação externa dos quadris, com os joelhos e a ponta dos pés virada para fora.

Em um indivíduo normal, o grau em cada articulação femoral é entre 40 e 50 graus, que somados fazem um ângulo de 80 a 100 graus. Nos pés de um bailarino na 1ª posição, chega a atingir 180 graus.

Como o *en dehors* é uma posição não-natural, só se pode obtê-lo com um trabalho lento e prolongado. O *en dehors* permite um equilíbrio e uma liberdade de movimentos que não seria possível na posição normal das pernas. Desta forma, o *en dehors* é uma decorrência técnica e não estética.

É importante que o *en dehors* se faça das coxas para os pés, e não dos pés para as coxas, para não forçar os joelhos, e tomar cuidado para que os pés não entortem para dentro, de forma que a lateral externa dos pés esteja apoiada no chão.

Segundo Sampaio (1994, p. 48), "as alterações na angulação do *en dehors* ocorrem mais rapidamente desde o nascimento até os oito anos, estando o processo quase completo aos 10 anos e definido aos 16 anos de idade".

Desta forma, o grau de rotação externa (*en dehors*), não pode ser significativamente alterado após os 8 ou 10 anos de idade e que alguma melhora pode ou não ser obtida pelo treinamento precoce em crianças e adolescentes que alongue a estrutura articular, às custas de microscópicas rupturas das fibras dos ligamentos articulares que não são elásticas. O que observamos na prática do balé através dos anos, é uma melhora aparente do grau de *en dehors*, devido ao fortalecimento progressivo da musculatura responsável pela rotação externa na articulação femoral.

2.2.4 As Cinco Posições da Dança Clássica

É importante destacar que no balé o aprendizado se faz a partir de posições que evoluem para comandos utilizados logo a partir da primeira aula. Desta forma, vamos apresentar as cinco posições básicas dos pés e a seguir as cinco posições básicas dos braços, que juntas vão dar a distribuição por igual do peso do corpo e da postura correta.

2.2.4.1 As posições dos pés

Estas posições são fundamentais. Os pés devem ficar voltados para fora a partir dos quadris, pois essa é a forma que dá mais liberdade para a execução de todos os tipos de movimentos. Essas posições valem para todos os métodos de balé existentes e foram criadas por Pierre Beauchamp[7] , no fim do séculoXVII. São elas:

1º posição: Os pés virados para fora e os calcanhares juntos, sendo possível separá-los apenas por 2 ou 3 centímetros, se as panturrilhas do bailarino impedem que ele feche totalmente a 1ª posição (FIGURA 1).

[7] - Pierre Beauchamps: codificou e elaborou a técnica clássica acadêmica e definiu as cinco posições.

Fig.1 - Primeira posição (BEZERRA, 2000)

2ª posição: A 2ª posição tem os pés separados com o espaço equivalente a 1 pé e meio de espaço entre os calcanhares, não sendo necessário aumentar essa distância para facilitar o encaixe durante o *plié*. O trabalho muscular do *plié* faz uma contração excêntrica nos adutores e um alongamento no quadríceps e no tendão de Aquiles . Quando a distância entre um pé e outro é muito grande, essa mecânica é deturpada (FIGURA 2).

Fig.2 segunda posição (BEZERRA, 2000)

3ª posição: é a primeira das posições cruzadas. Um pé diante do outro com o calcanhar colocado na metade do outro pé (FIGURA 3).

Fig.3 terceira posição (BEZERRA, 2000)

4ª posição: partindo da 3ª posição com o espaço livre de 1 pé, agora à frente, temos a 4ª posição. Observando que a 4ª posição vem em seguida da 3ª posição, e que é cruzada no mesmo ângulo desta, o calcanhar deve estar colocado na metade do outro pé. O peso é distribuído igualmente entre os dois pés (FIGURA 4).

Fig. 4 quarta posição (BEZERRA, 2000)

5ª posição: Um pé está totalmente colocado à frente do outro, sendo a posição mais fechada, mas não deve apoiar o calcanhar nos dedos do outro pé (FIGURA 5).

Fig. 5 quinta posição (BEZERRA, 2000)

2.2.4.2 As posições dos braços

Os braços constituem um fator de extrema importância na dança, pois tanto quanto as pernas e os pés, os braços são fundamentais na harmonia estética do movimento, como também na sua execução, sincronia e acabamento dos mesmos.

No entanto, quanto às posições fundamentais na dança clássica, os braços diferem dos pés, pois enquanto as cinco posições básicas dos pés são padronizadas em relação às escolas, os braços por sua vez possuem suas posições básicas variáveis, de acordo com a linha de cada escola referencial do balé clássico. Mas essas posições permanecem relativamente as mesmas em todos os métodos, diferindo apenas quanto à sua ordem.

As posições dos braços normalmente utilizadas são:

Bras bas: braços abaixados (sustentando intercostais – sem encostar no corpo), posicionados no lado do corpo, mantendo os cotovelos arredondados e as mãos como continuação dos braços, sem tensão, sustentadas pelo pulso. Os braços devem manter a simetria do corpo (FIGURA 6).

Fig. 6 bras bas (BEZERRA, 2000)

1ª posição: os braços são posicionados à frente do corpo, de forma simétrica, formando um círculo na altura do estômago (FIGURA 7).

Fig.7 primeira posição (BEZERRA, 2000)

2ª posição: braços abertos e levemente arredondados ao lado do corpo, de forma simétrica, mantendo a sustentação através de uma tensão muscular distribuída ao longo de todo o braço. Os ombros permanecem simétricos. As mãos formam a continuação dos braços, sustentadas pelo pulso. Os cotovelos são mais baixos que o ombro (FIGURA 8).

Fig. 8 segunda posição (BEZERRA, 2000)

3ª posição baixa: um dos braços está posicionado em 2ª posição e o outro braço posicionado em 1ª posição à frente do corpo.

3ª posição alta: um dos braços estará posicionado em 2ª posição e o outro braço posicionado de forma arredondada acima da cabeça com a palma da mão voltada para dentro (FIGURA 9).

Fig. 9 terceira posição alta (BEZERRA, 2000)

4ª posição: um dos braços estará posicionado em 1ª posição e o outro braço posicionado de forma arredondada acima da cabeça com a palma da mão voltada para dentro (FIGURA10).

Fig.10 quarta posição (BEZERRA,2000)

5ª posição: os dois braços estão arredondados e posicionados acima da cabeça de forma a emoldura-la. Aqui deve-se ter o cuidado de não alterar o espaço, o posicionamento e a simetria dos ombros, com a palma das mãos voltadas para dentro (FIGURA11).

Fig. 11 quinta posição (BEZERRA, 2000)

2.2.5 A Aula Propriamente Dita

A aula de balé clássico "visa 3 pontos básicos: condicionamento físico dos bailarinos, desenvolvimento da técnica e conhecimento do código clássico[8], tanto a nível de unidades significativas (passos), como sua combinação de estruturas significativas (seqüências)" MALANGA (1985, p.93).

Trabalha-se mais os significantes do que os significados, uma vez que a expressão através do corpo é trabalhada exclusivamente nível de postura.

A aula tem um esquema fixo e algumas variações, tanto de aula para aula, de acordo com os objetivos, quanto de professor para professor. Ela é dosada de maneira a ir aquecendo e trabalhando os músculos gradualmente, evitando distenções e obtendo um máximo rendimento ao corpo.

2.2.5.1 O trabalho da barra

Um aquecimento inicial pode ser realizado, apenas com o objetivo de desenrijecer[9] a musculatura e acordar[10] o corpo.

A aula de balé começa com seqüências de barra que vão servir de "preparação" para o centro. Esse trabalho é realizado de forma progressiva, mas de maneira atenciosa, uma vez que vai ser realizado um trabalho muscular específico, através de exercícios localizados, em uma "ordenação estável e coordenada, trabalhando o corpo de forma global, sincronizada e harmoniosa" (BERTONI, 1992).

Aquecimento: nem todos os professores incluem essa parte, que consiste em alongar e aquecer.

Alongamento: em 2ª posição, com pés paralelos alonga-se cada lado do corpo a partir do braço; em seguida, relaxa-se o corpo até o chão com as pernas dobradas, que vão sendo esticadas e alonga-se o corpo pela frente ou arredondado. São possíveis variações ou acréscimos nas seqüências utilizadas.

---

[8] código clássico: nomenclatura dos passos, utilizados em todo o mundo na língua francesa.
[9] desinrijecer: vascularizar a musculatura de forma a liberar as tensões do corpo.
[10] acordar: otimizar o corpo um melhor aproveitamento desde o início da aula.

Aquecimento: na barra, geralmente de frente, alternam-se *pliés, degagés* e *flex*, de maneira a iniciar um aquecimento dos músculos sem forçar os joelhos; pode-se fazer um aquecimento de pescoço e tronco, traçando com a cabeça uma circunferência que se prolonga num *souplèsse*. Todos os movimentos nessa fase são bem lentos.

Os movimentos da barra são basicamente exercícios e visam formar o corpo do bailarino, alongar-lhe e conformar-lhe os músculos, trabalhar o *en dehors*, o encaixe, a postura. Não obstante, os exercícios da barra são compostos de passos e serão reutilizados no centro, algumas vezes de mesmo modo que foram utilizados na barra, outras como parte de outros passos.

De acordo com os estudos levantados por Íris Gomes BERTONI (1992, p. 82-100, 2ª parte), destacamos aqui alguns dos principais exercícios de barra e suas funções:

BATTEMENT TENDU – de primeira posição. Aquece e coloca o corpo, trabalha lentamente as articulações, o colo e o arco do pé. Aquece a musculatura interna e fortalece o tendão de Aquiles. Fortalece a sustentação do trabalho de *en dehors* e trabalha a musculatura agonista, antagonista e propriocepção dos pés.

DEMI PLIÉ – aquece a musculatura interna, atua na flexibilidade, extensão do tendão de Aquiles, fortalece a sustentação do *en dehors*, sustenta o alongamento do tronco, trabalho de impulso e amortecimento; fortalece a musculatura anterior da coxa.

GRAND PLIÉ – objetiva a completa extensão do tendão de Aquiles e musculatura das pernas. Fortalece a rotação de *en dehors* e trabalha o alongamento das pernas.

BATTEMENT TENDU – de quinta posição. Embasamento muscular das pernas e pés, alongamento destes, trabalho de rotação de *en dehors*, clareza no deslocamento dos pés pelo chão controle e continuidade do movimento, trabalho de eixo, perna de base e transferência de peso.

BATTEMENT JETÉ – fundamental para se criara memórias rápidas, pois trabalha resistência muscular, para execução de *allegros*, alongamento, trabalho de eixo, suporte, equilíbrio, desenvolvimento da dinâmica de acentuação rítmica do

movimento, clareza no deslocamentodos pés pelo chão, precisão, controle, agilidade e vivacidade das pernas e pés, transferência de peso.

ROND JAMBE À TERRE – trabalha a articulação ilíaco-femural, preparando as pernas para os movimentos de rotação circular, com a preparação e fortalecimento da rotação externa da articulação coxo-femural.

BATTEMENT FONDU – prepara para o impulso e a aterrissagem dos grandes e pequenos saltos; trabalha para dar mais força muscular às pernas; atua na sustentação do peso e o equilíbrio sobre ela. Possibilita a preparação para movimentos contínuos, suaves e alongados.

ROND JAMBE EM L'AIR – ajuda o bailarino a fortalecer a sustentação, elevação e mobilidade da coxa, numa posição aberta e encaixada, mantendo o quadril em plano uniforme e a parte superior do corpo sustentada e alongada; propicia o desenvolvimento de rotação semi-circular feito pela perna e pelo pé, abaixo do joelho, sem alterar os primeiros requisitos. É um importante exercício de rotação, de difícil execução, portanto requer muita compreensão da mecânica do movimento, com trabalho anatômico e maturidade artística.

BATTEMENT FRAPPÉ – ajuda o bailarino a estender rapidamente o joelho. É um exercício essencial para a preparação de movimentos ágeis, vigorosos e definidos, com acentuação viva e precisa, executados em *allegros* e baterias.

ADAGIO – desenvolve a capacidade e o controle na sustentação das posições, o alongamento constante, o equilíbrio, a estética e coordenação harmoniosa das linhas do corpo, a extensão e elevação das pernas, proporcionando ao bailarino a execução clara, fluida e precisa dos movimentos.

PETTIT BATTEMENT – é um dos principais exercícios de preparação para rapidez, consistência e clareza nas batidas, tão necessárias às baterias.

GRAND BATTEMENT – é um exercício que devido à explosão da força muscular, serve principalmente para a execução dos grandes saltos, trabalhando o impulso, a extensão, a elevação, a força, a sustentação e o controle das pernas.

ALONGAMENTO E EXTENSÃO NA BARRA – objetiva desenvolver os músculos, tornando-os mais longos, fortes e flexíveis, mantendo um trabalho cuidadoso e constante, dentro das proporções simétricas do corpo.

2.2.5.2 O trabalho do centro

Após cumprido o trabalho de barra, o bailarino encontra-se devidamente aquecido e tecnicamente embasado para dar continuidade à segunda parte da aula.

O bailarino agora já percebe que sua estrutura muscular, eixo, sustentação, estabilidade e postura do corpo estão como que afinados[11]. E todo o desenvolvimento e progressos no centro dependerão da qualidade do trabalho desenvolvido na barra.

O centro é composto por:

PLACEMENT – é onde se coloca o bailarino posturalmente, agora sem a barra. O quadril é o centro dos movimentos, pois é onde se localiza o centro de gravidade.

ADAGIO - onde se trabalha tanto a maturidade artística quanto estética em exercícios de força e equilíbrio, as grandes poses e os movimentos lentos. São combinados: *developpés, arabesques, attitudes, promenades* em grandes poses, *grand rond jambe en l'air, foueté à terre, ecartés, grand port de Brás, grand plié*, piruetas em grandes e pequenas poses, *renversé*, dentre outros.

PIRUETAS – Envolve os elementos de giro. No entanto é fundamental que se dê a devida atenção ao processo que irá preparar para a execução das piruetas. Nesse referido processo, é vital: a busca pelo eixo de ascendência vertical; a estabilidade das forças contrárias e complementares; a ligação entre a preparação e a execução e a preparação do giro; a subida imediata na perna de base, que deve permanecer alongada e em *en dehors*, a sustentação simétrica do quadril e da perna do passe, bem como a precisa marcação dos braços e do foco.

VALSA – as seqüências de valsa, além de trabalhar a movimentação do corpo em todas as direções, alia também a suavidade, a graciosidade e a harmonia dos movimentos. Estas seqüências geralmente são elaboradas a partir de uma combinação entre *balances, tombes, flic-flacs, soutenus en tournant, deboules, detourneés*, piruetas *en dehors* ou *en dedans*, etc..

---

[11] afinados: preparados para realizar no centro os exercícios da barra.

PEQUENOS SALTOS – a perfeita execução dos pequenos saltos será de vital importância na criação de memórias[12] que auxiliarão o bailarino tanto na execução dos *allegros* quanto nos grandes saltos. Nestas seqüências são trabalhados elementos de saltos mais básicos e estruturais, através de passos que geram maior consistência e flexibilidade à musculatura. Os pequenos saltos tem como impulso o *demi-plié* em duas para uma perna misturados a movimentos brilhantes e de giros rápidos.

ALLEGRO – os *allegros* expressam o brilhantismo da dança clássica. Aqui se exige do bailarino: precisão, acentos, dinâmica, ligação e terminação dos passos absolutamente definidos,flexibilidade, impulso; e todos esses elementos devem ser temperados com muita graça, leveza e naturalidade.

BATERIAS – as baterias trabalham a complementação da rapidez, do brilho e agilidade também do virtuosismo dos exercícios executados no centro. Aqui aparece a combinação entre *brisés, pás battus* e *entrechats*.

GRANDES SALTOS – é a dança propriamente dita. Composto de grandes movimentos que reproduzem a parte mais dinâmica da dança clássica, reproduz fielmente os movimentos do palco, sendo a parte mais dançada da aula.

REVERANCE – é o término da aula. É composto por movimentos leves , suaves, alongados e elegantes, que expressam agradecimento.

Ao fim de uma aula de balé, deve ser realizado o ALONGAMENTO, pois todos os músculos depois de terem sido tão exigidos, devem ser devidamente alongados. Essa simples medida evita a hipertonia muscular e a diminuição de elasticidade. Por isso é sempre recomendável o alongamento dos músculos das costas; os abdominais como o reto abdominal, os oblíquos e intercostais; o quadríceps; os músculos da panturrilha e os músculos posteriores da coxa.

O trabalho desenvolvido aula após aula, é análogo ao trabalho de um escultor que vai retirando os excessos até aparecer a forma[13].

---

[12] criação de memórias: memória muscular que será necessária para a reprodução e continuidade nos exercícios mais dinâmicos e complexos como o *allegro*.

[13] forma : padrão de estética esperado pela dança clássica.

2.3 O corpo para a Dança

Neste momento do texto, serão utilizados os pensamentos construídos por Kátia MOURA[14] em sua dissertação de Mestrado. Tal escolha fundamenta-se na proximidade do objeto aqui estudado e na qualidade de aprofundamento das idéias.

"Entendemos nosso corpo – por dentro e por fora – a partir de bases culturais que constituem e transformam o conhecimento sobre ele: medicina, biologia, religião, história, filosofia, antropologia, psicologia, arte e dança" (MOURA, Kátia. 2001, p. 8).

Esta pesquisa é referente ao corpo que dança. Procura investigar sobre os corpos que passam por transformações ao longo do tempo, como se dão estas transformações e como devem ser esses corpos para quem trabalha com a dança clássica.

A história da dança nos trás – mais especificamente a partir da era dos balés românticos (século XV) – regras rígidas que ficaram estabelecidas e que são reforçadas atualmente, em relação à estética corporal, para todos aqueles que buscam o desafio da dança como profissão.

No mundo da dança, corpos magros são exigidos, apoiados por profissionais da área, aliados a todas as linguagens e estilos de dança que existem e, mais do que nunca, hoje colocados pela mídia, com influência e aceitação cada vez maior por parte do público.

De acordo com MOURA (Kátia, 2001, p. 9), "uma importante questão refere-se ao ensino de dança. Por ser um estilo de dança, cuja decodificação de passos e estrutura didática foram estabelecidos há séculos - o balé clássico - tornou-se o principal modelo para o ensino de outras técnicas e linguagens no Ocidente". "A técnica clássica oferece uma ampliação das possibilidades e potencialidades de movimento harmonioso do corpo humano, não em seu todo, mas em grande parte, de tal modo que o domínio desta técnica permite uma grande facilidade no aprendizado de outras técnicas" (MALANGA, Eliana, 1985, p. 85), pois esta reúne os mais difíceis e completos movimentos de que o corpo humano é capaz. Mesmo com

---

[14] **Essas bailarinas fantásticas e seus corpos maravilhosos : Existe um corpo ideal para dança?** -, de Kátia Cristina Figueredo de Moura. - Campinas, SP: [s.n.], 2001

novas propostas surgindo a partir de técnicas, métodos, sistemas, linguagens e estilos de dança diferentes, tanto ocidentais como orientais, ainda é comum ouvir professores e coreógrafos afirmando que "o balé é a base de todas as danças", onde: "se o indivíduo dominar a técnica clássica é possível aprender e dominar outras tantas" (MOURA, Kátia, 2001, p. 9)

Como no decorrer do processo de ensino-aprendizagem o mestre/ professor(a) que transmite seus conhecimentos, pode não se desconectar de seus valores, normas, padrões de comportamento e pensamentos, algumas das questões levantadas são: como esses professores (que já tenham passado por todo o processo da dança, obtendo sucesso ou não) trabalham a partir da visão de seus próprios corpos e de seus alunos/as? Qual tipo de corpo desejam que eles tenham? Por que o modelo de corpo estabelecido para a dança clássica tornou-se o padrão requerido para todos os outros tipos de dança? Por que a dança clássica é referência e modelo para o ensino de outras danças? Existe mesmo um corpo ideal para a dança?

2.3.1 O corpo metamórfico na dança

O corpo é o primeiro e mais natural instrumento do homem - é meio e objeto técnico, onde, por meio desse instrumento, construímos nossa identidade cultural. Assim, "a Dança nada mais é do que a primeira e mais antiga manifestação de expressão natural do homem, onde o senso de observação se acentuou, a partir de relação; às pulsações, ritmo, reações internas e do meio externo" (BERTONI, 1992, p. 55).

A construção social do corpo não é originária de uma escolha puramente individual, de gosto próprio. Exceto pelo que é determinado pelo código genético - e até mesmo este já pode, em determinado grau, ser modificado devido ao avanço da tecnologia - e através de acentuadas influências do meio externo. O desenvolvimento técnico é proveniente de adaptações constantes ao ambiente, da educação recebida, da sociedade a qual faz parte e do espaço ao qual o indivíduo está inserido.

Sant'Anna afirma que não há corpo algum que seja *'impermeável às marcas da cultura'* e que cada sociedade tem sua memória de leis e códigos impressa em cada corpo, que constantemente muda. O corpo é processo que se (re)constrói com o passar do tempo, e se torna testemunha dos avanços *'e limites científicos e tecnológicos de cada época'*. A autora assim o define: *'O corpo é uma palavra polissêmica, uma realidade multifacetada, e sobretudo, um objeto histórico.'* " (MOURA, Kátia. 2001, p.13)

2.3.2 Corpos Ideais

Sobre os corpos ideais, podemos questionar, analisar e refletir sobre o corpo, através de seu caráter histórico por meio da interdisciplinaridade; porém, isso apenas não basta. "Há de se descobrir o que possibilita a emergência de relações, oposições, designações e especificidades entre os corpos, pois assim como há uma infinidade de técnicas e acessórios para produzir, embelezar, manter a saúde, seduzir, fortalecer, aumentar o prazer, definir e alterar a forma do corpo, há também a repulsa por sua decadência". (MOURA, Kátia. 2001, p.14)

Cada vez mais, elege-se como ideal o corpo belo, jovem, rijo e eficaz em suas funções, em oposição ao corpo doente, feio, obeso, flácido e velho.

"Os meios de comunicação de massa exercem influência fenomenal sobre a opinião pública e ajudam a disseminar esse padrão corporal a ser desejado e seguido. Mas não é desprezível também a influência de muitos outros profissionais que trabalham diretamente com o corpo: professores de dança, de Educação Física nas escolas, de ginástica nas academias, médicos, fisioterapeutas, esteticistas. Sem falar na família, nos religiosos, nos professores - todos educando os corpos sob sua responsabilidade, provocando mudanças comportamentais de naturezas as mais diversas" (MOURA, Kátia. 2001, p.14).

De acordo com a questão de valores corporais, o corpo do bailarino fica colocado apenas como objeto que só tem valor ao ser avaliado quanto a suas habilidades técnicas e quanto ao comportamento passivo que apresenta perante as autoridades da dança. "Por trás da "necessidade de disciplina corporal" escondem-se e aprendem a submissão, a competição, o auto-flagelo, a falta de iniciativa própria, a incapacidade de resolver, criar, optar e construir relações conscientes e

sensíveis com seus corpos, consigo próprias e com o mundo". (Marques, Isabel 2003).

Mas este corpo deve ser tratado como um negócio[15], apenas para se tornar um objeto de reprodução como se fosse um material que se usa quando está inteiro e pode ser deixado de lado quando perde a eficácia? E tornando-se um reprodutor de movimentos, ficando na dependência daqueles que organizam e regulam o sistema da dança?

Afinal, existe um modelo correto para a dança? Pois hoje existe um modelo de beleza na sociedade que se impõe e que fascina.

"No Brasil, neste final/início de milênio, identificamos a tendência de se remodelar, reconstruir o corpo, para que este seja considerado 'perfeito'. O corpo dito 'natural' (no sentido de ser o corpo que não passou por qualquer processo artificial de mudança ou reconstrução) não é o ideal. Bom mesmo é poder 'corrigir' as 'imperfeições da natureza' ": (MOURA, Kátia. 2001, p.15-16)

Os modelos de beleza que se voltavam apenas às mulheres, hoje ganham também o mercado masculino, especialmente no que se refere a regimes e a ginástica, reforçando ainda mais esse conceito de estética.

Em uma sociedade que tomou como padrão de beleza a magreza, e com o reforço da mídia, pessoas com excesso de peso, além dos problemas de saúde, passam por situações extremamente desagradáveis e discriminações das mais diversas possíveis.

Na dança, essa mesma visão é colocada: se o bailarino está fora dos padrões normais estabelecidos, é tido como péssimo para sua qualificação, além de ser colocado em segundo plano nas suas funções. Com as mulheres, a exigência e pressão são maiores, por terem que se apresentar sempre magras e esbeltas, mesmo que isso possa por em risco (o que acontece grande parte das vezes) a sua própria saúde.

> Para os profissionais da área de dança simplesmente estar acima do peso pode ser considerado uma tragédia. A imagem da bailarina clássica magra está tão fortemente introjetada no cotidiano desses profissionais que o problema da aceitação da própria imagem corporal pode acarretar problemas os mais diversos, tendo sido relatado até mesmo casos de bailarinas anoréxicas que morreram buscando alcançar o padrão requerido por seus professores e coreógrafos" (MOURA, Kátia. 2001, p.17-18).

---

[15] negócio: refere-se a algo que é manipulável, coisa, objeto.

O que já foi agradável, bonito e até mesmo desejável antes, hoje torna-se perigoso e pouco natural. O que se tem hoje no mundo da dança, é um modelo que foi estabelecido há séculos e reforçado (enraizado profundamente) quando os balés românticos surgiram, colocado de uma maneira absoluta, com raras exceções, ao longo do tempo e em diversos países. Pode-se dizer que ocorreu a globalização de um modelo, e este modelo de corpo é requerido a todos os bailarinos profissionais, independentemente da sua formação.

"Bailarinos são especialistas em abusos nutricionais, porque da necessidade de conservar uma linha estética, correm o risco de jogarem sua resistência e saúde para baixo." (BERTONI, 1992, p. 108).

Do praticante de dança, espera-se – mesmo de forma amadora – que apresente um corpo longelíneo e uniforme. E mesmo sem uma disposição genética avantajada para tal, apresente uma organização, disciplina, resistência e disposição suficiente para mudar o que for preciso com o objetivo de se encaixar no modelo, a qualquer custo.

> Em uma aula de dança, além de verbalizar instruções, o professor mostra com o próprio corpo o que espera do aluno, assim como, muitas vezes, é necessário que o toque para corrigir determinado movimento. Ou seja, aprende-se dança também, ou melhor, principalmente, por vias cinestésicas. Expor ou esconder o próprio corpo (principalmente por meio das roupas que se escolhe para dar aulas), dizer e mostrar o que quer do aluno, emitir opiniões – positivas ou negativas, (ou até mesmo silenciá-las!), são maneiras do professor revelar suas idéias de corpo. Professores e professoras tendem a exigir um modelo a ser seguido e tendem a discriminar aqueles que não se encaixam no modelo. (MOURA, Kátia. 2001, p.19)

Ou seja, o professor, o espelho, fotos de bailarinos famosos pregadas nas paredes, roupas e tudo o que lembra a arte da dança acaba influenciando e tornando-se referência externa para o aluno e futuro profissional.

Atualmente existem inúmeras e variadas técnicas de treinamento corporal, que possibilitam o desenvolvimento correto (anatomicamente falando) de todas as estruturas corporais necessárias à prática da dança. O professor/a bem formado deve ser aquele que, além de conhecimento técnico – prático e teórico - possua também a capacidade de aceitar e respeitar as diferenças. Que possibilite aos seus alunos expressarem em sua totalidade as possibilidades que cada um traz em seus respectivos corpos sem a necessidade de estressar o organismo.

Mas, as mudanças constantes na aparência em busca de um corpo cada vez mais trabalhado, mais sedutor e "perfeito" se encaixa como desejo da maioria das mulheres. No contexto da moda, nos deparamos hoje não só com mudanças de vestimentas, adereços, mas com mudanças na própria estrutura física. "Bailarinas ou não, jovens ou não, as mulheres tendem a criticar e não aceitar seus corpos". (MOURA, Kátia. 2001, p.22)

> Parece que estamos longe daqueles anos em que a alma da beleza se alojava unicamente no aparelho reprodutor feminino. Da cabeça aos pés, ela se prolonga da pele ao nível mais profundo do corpo. Como se beleza não pudesse mais ter uma alma, pois ela pretende cobrir, de agora em diante, todas as idades, emergir em todas as partes do corpo, se afirmar em todos os momentos do cotidiano, para se tornar, ela mesma, eterna. (Sant'Anna, Denise, p. 137)

A estética dos balés românticos - idealizando a figura feminina e estabelecendo o uso da sapatilha de ponta como acessório importante para a obtenção do efeito de leveza e imaterialidade das personagens em cena – é a responsável pela imposição desse modelo: mulheres magras, longilíneas, graciosas. Bailarinas fantásticas que, em cena, jamais podem revelar o esforço necessário para concretizar todas aquelas proezas que seus corpos maravilhosos realizam. Estética enganosa, de faz-de-conta, porém extremamente agradável aos sentidos. E mesmo não sendo a única forma de dança teatral, no ocidente é à estética corporal (e mesmo em relação ao uso do espaço e figurinos) do balé clássico que outras formas e estilos de dançam se renderam. (MOURA, Kátia. 2001, p.43)

Nesta visão, Independe o fato de dançar ou não, pois há um padrão estético a ser obedecido.

> Se o indivíduo procura aulas de dança sem a preocupação de se profissionalizar, ou mesmo de fazer apresentações esporádicas de forma amadora, é mais aceitável que o corpo dele ou dela não corresponda ao padrão estabelecido daquele estilo. Por outro lado, se há o objetivo de se apresentar em um palco, de exibir publicamente o corpo, há de se ter um certo cuidado. *"... se você trabalha com o corpo, deve cuidar dele. [...] Se você almeja participar de uma companhia profissional, você tem de ter consciência dessas coisas, infelizmente. Isso vai ser cobrado de você"* ". (MOURA, Kátia. 2001, p.37)

Nesse sentido, o indivíduo deve, sim, se preocupar com peso e forma corporais. Mas a(o) bailarina(o) deve ter a consciência e o dissernimento de observar e respeitar seus próprios limites. Esta concepção está mais próxima de uma aceitação - na busca por um corpo mais próximo da estética requerida nestes

últimos anos - de um corpo saudável, atlético, musculoso e eclético, que seja flexível a ponto de se adaptar a qualquer técnica ou estilo.

Mas como atingir essa linha saudável da contemporaneidade? Será que isso significa que aquele modelo antigo, que exigia mulheres magras, de aparência frágil e delicada deve ser deixado pra trás? É possível que um modelo se sobreponha e elimine o anterior? Talvez a mistura destas concepções tenham um resultado mais produtivo, sem a necessidade de detrimento de outros.

Essa necessidade de controlar e subjugar o corpo ainda é recorrente nos dias de hoje em aulas de técnica de dança. Ao longo da carreira, muitos professores e professoras exigem uma postura em classe – controle técnico, controle sobre o peso, controle sobre as dores e desconfortos decorrentes dos exercícios. Porém, o professor deve procurar conhecer e entender o limite de cada bailarina(o), respeitando as particularidades de cada um, para manter uma relação sadia e harmoniosa que possa garantir a vida útil da(o) bailarina(o) por um período de longevidade maior e mais saudável dentro da dança.

"Este tipo de ensino exige preparo, consciência e conhecimento na área de educação e, acima de tudo, compromisso social dos educadores. Portanto, não é qualquer pessoa que pode ensinar dança – é necessário formação, estudo, reflexão e experiência pedagógica". (Marques, Isabel 2003).

2.3.3 O Corpo da Dança

O culto ao corpo jovem que experenciamos nos dias de hoje é extremamente injusto para com muitos profissionais do mundo da dança. Existe um pensamento generalizado - colocado de forma implícita – onde bailarinos e bailarinas devam aposentar-se por volta dos 40 anos.

"O próprio corpo do bailarino é o produto de seu trabalho, e devido a dança exigir para sua execução corpos fortes, flexíveis, ágeis, – características associadas à juventude – com o passar do tempo torna-se mais e mais difícil manter a forma e energia necessárias para a prática da dança." (MOURA, Kátia. 2001, p.61)

Essa explicação esboça uma tentativa de esclarecer um pouco dos "porquês", os quais tornam a carreira torna-se relativamente curta. Muitos bailarinos ainda dão por encerrada sua carreira devido a lesões físicas, ocasionadas por processos repetitivos de esforço extremo aos quais – muitas vezes – o bailarino se opõe a expor, para não ser substituído, e assim não perder a sua posição nesta ou naquela dança.

Assim, explica-se a tendência de tantos profissionais abandonarem o palco a partir de determinada idade, passarem a dedicar-se a outros estilos de dança, como a contemporânea, a qual possui uma flexibilidade muito maior em relação à exigência de corpos ou exercer outras funções, como a de coreógrafo, por exemplo.

Naturalmente, o corpo passa por transformações fisiológicas ao longo dos anos. Não há dúvida que uma bailarina de 40 anos dance como uma jovem de 20. Porém, as experiências adquiridas por esta bailarina vão acrescer diferenças em relação ao seu desempenho, trazendo maturidade e vivências que vão contribuir para aprimorar sua atuação artística.

"A ditadura da eterna juventude, propagada pela mídia e fortemente introjetada pelos profissionais da dança é o principal fator de influência sobre estes, que acreditam que não podem, ou que não seja adequado continuar a dançar depois desta ou daquela idade". (MOURA, Kátia. 2001, p.61)

"O medo da discriminação (devido à idade ou por estar fora do que se considera padrão corporal para a dança) e a competição pelos melhores papéis são dois fatores que estimulam a auto-crítica excessiva e geram ansiedade e o desenvolvimento de padrões de comportamento neuróticos em relação ao próprio corpo." (MOURA, Kátia. 2001, p.63)

Mesmo com a influência de profissionais da dança sobre quando e quanto ainda é possível dançar, cada vez mais, bailarinos encontram-se dispostos a superar seus limites de idade.

A dança precisa estar comprometida com o potencial criativo, construtivo e transformador que, possivelmente, está ausente das aulas de balé tradicional.

Essa tradição da dança em exigir corpos moldados[16], pode ser levada a caminhos mais amplos e diversificados para que o bom bailarino alcance uma verdade mais sensível e humana sem a necessidade de um ser submisso e subordinado.

A questão referente ao corpo ideal para a dança projeta indagações das mais variadas. Mesmo com a exigência de determinada forma corporal, muitos afirmam que a expressividade corporal e a maturidade emocional estão dentro do discurso da aceitação da diversidade, mas, principalmente, o domínio da técnica acaba por tornar-se o elemento mais importante na formação até mesmo do que a própria forma corporal.

[16] moldados: adaptados, montados, refeitos, construídos.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de Pesquisa

A história da pesquisa em Ciências Humanas apresenta cada vez mais amplas e complexas discussões acerca dos métodos e técnicas adequados para pesquisas que se dêem no âmbito das relações humanas. BOGDAN, R. e BIKLEN, S. (1994, p. 47) citam cinco características de uma investigação qualitativa, sendo que nem todos os estudos apresentariam todas e de igual modo. Uma delas é a importância do investigador, que ao recolher os dados (através do contato direto), terá a função de entendê-los e interpretá-los, sendo assim considerado instrumento principal na pesquisa. Outra seria o caráter descritivo, fazendo com que os dados a serem analisados constituam-se de imagens e palavras; não números. Estes vão agrupando-se, formando um quadro, que será analisado buscando um significado.

Neste sentido, o estudo aqui proposto pode ser caracterizado como de caráter qualitativo, já que apresenta tais características, e assim adquire certa flexibilidade. Essa flexibilidade faz com que algumas vezes não seja possível a aplicação de regras, detalhamentos ou estruturações fixas e definitivas previamente. No entanto, isso não significa uma ausência de sistemática, e nem deve ser visto como fator limitante de validade e confiabilidade, mas sim como uma possibilidade de descobrir aspectos importantes que poderiam passar desapercebidos se não fosse a imersão do pesquisador na realidade a ser investigada.

Baseando-se nisso, e a fim de atingir os objetivos propostos, a metodologia adotada foi composta por uma pesquisa de campo, realizada através de uma entrevista aplicada a diferentes professores da Escola de Danças do Teatro Guaira, em Curitiba, no Paraná e, também, a partir de uma análise sob a ficha de critérios de avaliação para admissão de alunos e alunas, da própria Escola de Danças.

3.2 Instrumentos e materiais

Para a fase de construção de dados desta pesquisa foi utilizado a "Entrevista" como instrumento de investigação, que nada mais é do que uma conversa de natureza profissional a qual são obtidas informações a respeito do assunto. Este instrumento foi escolhido pelo fato de obter flexibilidade na investigação, pois o entrevistador pode repetir e esclarecer as perguntas e adaptá-las ao entrevistado ou até mesmo às circunstâncias, algo que não ocorre no caso do instrumento ser um Questionário, o qual possui uma forma mais rígida de execução, não tendo essa flexibilidade (GIL, 1999:118).

Existem distintas formas de se conduzir uma Entrevista, o que difere de uma para outra é o propósito. Na perspectiva de Michelle Lessard-Hébert *et al* (1990: 33) numa perspectiva de pesquisa de cunho qualitativo existem três grandes grupos de técnicas de recolha de dados, dentre as quais apontamos O Inquérito como nossa escolha. Tal técnica que pode ter duas formas principais: oral (entrevista) ou escrita (questionário);

Em busca de desenvolver os objetivos inicialmente propostos, recorremos a entrevista orientada para a informação ou não estruturada (Lessard-Hébert *et al*, 1990: 135)

A Escola de Danças do Teatro Guaira está entre as melhores escolas de dança clássica do país, e é uma das poucas escolas que forma bailarinos profissionais (para corpo de baile). Por este motivo, esta instituição de ensino foi escolhida para esta pesquisa , haja visto sua notável qualidade e reconhecimento .

Desta forma, será realizada uma análise sobre os critérios de avaliação para admissão e formação dos alunos (segue em anexo a ficha de avaliação para admissão da escola) e a aplicação de uma entrevista dirigida aos professores sobre a formação necessária (idade, físico, disposição) para tornar-se um bailarino profissional.

A ficha com os critérios de avaliação para testes de aptidão física da Escola de Danças do Teatro Guaíra objetiva a entrada das crianças na escola. Esta escola

tem como finalidade principal a formação de bailarinos profissionais (bailarinos para corpo de baile), e esta ficha de avaliação visa analisar o biótipo das crianças.

A entrevista "consiste no diálogo com o objetivo de colher, de determinada fonte, de determinada pessoa ou informante, dados relevantes" (RUIZ, João Álvaro, 1979,p.51). Deve-se buscar a entrevista, quando há a necessidade da busca de informações que não podem ser encontradas em fontes ou registros documentados e onde espera-se que alguém esteja em condições de prover. "Enquanto técnica de coleta de dados, a entrevista é bastante adequada para a obtenção de informações acerca do que as pessoas sabem, crêem, esperam, sentem ou desejam, pretendem fazer, fazem ou fizeram, bem como acerca das suas explicações ou razões a respeito das coisas precedentes" (TÉCNICAS DE PESQUISA, 2000).

Esta entrevista tem como finalidade a busca de respostas de professores com diferentes formações profissionais e também experiências profissionais nos diferentes níveis da graduação do curso – desde a iniciação até o profissionalismo – para se fazer uma análise mais exata do processo de formação de um bailarino, e das influências externas a qual ele está presente.

Para a aplicação da entrevista, três professoras foram selecionadas:

-> 1 professora que ministre aulas para iniciação (psicologia infantil e correto desenvolvimento estrutural/físico);

-> 1 professora/coordenadora do grupo de dança da escola (projeto pré-profissional – para os três últimos anos/profissionalizante) visando o direcionamento e objetivo profissional e

-> 1 professora do curso profissionalizante (três últimos anos) que já atuou como bailarina profissional (experiência e qualidades necessárias ao bom bailarino).

Tais professoras foram questionadas a partir de tais perguntas:

1) Qualquer pessoa que esteja apta à prática de atividades físicas pode tornar-se um bailarino profissional?
2) Existe uma idade ideal para iniciar os estudos de ballet clássico?
3) Comente os critérios utilizados no teste de aptidão física e como são aplicados.

4) No seu entendimento, quais os principais motivos para se exigir corpos tão magros e longelíneos na Dança clássica?

5) Como se dá a relação entre o esforço do bailarino (trabalho) e genética?

6) No seu entendimento, qual a principal qualidade que um bailarino deve possuir?

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Ficha de avaliação

Vamos descrever os critérios necessários para entrar na Escola de Danças, específicamente na modalidade do balé clássico e posteriormente o teste de posicionamento de níveis, para alunos já praticantes da dança clássica. Aficha completa encontra-se em anexo (anexo 2).

São 4 os critérios de avaliação: o físico, os pés, a flexibilidade e o en dehors.

Esses critérios são analisados por uma banca composta de 4 ou 5 professores, que após classificarem as notas, devem analisar juntos a nota dada a cada criança, para que não haja discrepância(caso um professor dê a nota mínima e outro professor dê nota máxima)

Cada critério recebe a nota de 0 a 5 pontos, sendo que 0 é a nota mínima e 5 a nota máxima.

-Físico: de todos os critérios, o físico é o único que elimina automaticamente a criança, caso ela receba nota 0. Porém, caso um professor dê nota 0, este deve justificar a eliminação do candidato.

A nota 0 pode ser dada por motivo de obesidade(apenas casos excessivos, visto que as crianças na faixa de idade entre 6~7 anos geralmente são bem alimentadas), desvios de coluna acentuados(cifose, escoliose, lordose), pernas muito arqueadas para dentro(genuvalgo) ou muito arqueadas para fora(genuvarum).

-Pés: como na dança clássica os pés sempre devem estar esticados ao máximo, análise é feita nas articulações do tornozelo e nas articulações dos dedos dos pés(artelhos).

Deve ser considerada principalmente a articulação do tornozelo - a partir do relaxamento dos joelhos – que deve possuir um grau de mobilidade onde o pé aponte uma linha reta desde a canela até a ponta dos dedos, considerando o grau de mobilidade dos dedos dos pés(artelhos) menor que o grau de mobilidade do tornozelo.

-Flexibilidade: a flexibilidade é muito importante, devido à grande necessidade de amplitude de movimentos da dança clássica, em movimentos principalmente do tronco e pernas.

Deve-se analisar a postura da criança sentada e com as pernas juntas e esticadas, observando se a criança faz uma linha reta na coluna – ombros em cima dos ísquios – e depois, a partir desta posição, desce a coluna à frente para observar a flexibilidade (movimento similar à prancha de wells). Se a criança encostar a cabeça nos joelhos recebe a nota 5 (nota máxima). A posição de borboleta (criança sentada e com as pernas flexionadas), também é observada(análise da amplitude articular do quadril) devendo também descer a frente para observar a flexibilidade da criança.

-En Dehors: como a dança clássica trabalha em toda a sua extensão de movimentos e posições com a rotação externa da coxa(*en dehors*), uma análise da amplitude do *en dehors* também é realizada.

A criança deita de bruços(barriga virada para o chão) e flexiona uma perna. A partir daí, vai rodar a perna flexionada em direção à outra perna analisando o grau de rotação externa da coxa. Se a criança não conseguir rotacionar a perna(posição de 90º), ela tem pouco ou nenhum *en dehors* levando nota 0. Se a criança encosta a perna flexionada na outra perna, recebe a nota máxima, pois possui um excelente grau de rotação externa da coxa.

As posições e exercícios normalmente realizados com as crianças são:

1) em pé: de frente, de lado e de costas, visando o físico, proporções, constituição corporal, pernas, etc.)

2) sentada de perfil: pernas esticadas à frente visando os pés e as costas.

3) sentada de perfil: vai à frente.

4) de joelho, de perfil: vai à frente visando a flexão das costas.

5) deitada, de perfil: com a barriga para baixo, eleva as costas observando a extensão das costas.

6) deitada, de perfil: com a barriga no chão, e dobra uma perna, a qual deve ser rotacionada em direção à perna esticada, visando o grau de *en dehors*.

7) sentada de frente na posição borboleta(pernas flexionadas): para observar a amplitude articular do quadril.

8) sentada e com as pernas esticadas e separadas: variação para observar a flexibilidade.

Para indivíduos já praticantes da dança clássica, os critérios para a entrada na Escola de Danças do Teatro Guaíra são considerados os tipos físicos (longelíneos, alongados, além de flexibilidade e *en dehors*) e o desempenho técnico para a classificação de níveis.

4.2 Entrevistas

As entrevistas realizadas tiveram como finalidade colher informações de diferentes professores da Escola de Danças do Teatro Guaíra para um melhor entendimento do assunto, e para fins de pesquisa, e afim de preservar suas identidades, seus nomes serão substituídos por: Professora A, Professora B e Professora C. Vale ressaltar que as entrevistas foram completamente transcritas e encontram-se em anexo (anexo 3).

Para se praticar a arte da dança clássica, é necessário realmente que a pessoa esteja apta a atividades físicas, uma vez que grandes esforços são empregados.

Fazendo referência à pergunta 1, e mesmo por observarem diferentes aspectos das necessidades para atingir-se o profissionalismo de um bailarino clássico, as professoras foram unânimes em dizer que apenas estar apto a atividades físicas não se é suficiente para alcançar tal patamar. "Não adianta só estar apto à prática de atividades físicas, pois uma pessoa pode estar apta, mas não ter as condições necessárias para vir a ser um bailarino profissional" (professora A). Com base em suas declarações e levando em consideração a ficha de admissão de alunos da Escola de Danças, observa-se que existe um biótipo físico pré-determinado, e também, que alguns biótipos são totalmente descartáveis para fins profissionais. Além disso, talento, dedicação e muito esforço também são requisitos

imprescindíveis para um bom bailarino, já que são submetidos a atividades extenuantes e que muitas vezes levam à grande exaustão.

Respondendo à pergunta 2, para se alcançar um bom desenvolvimento das qualidades físicas do bailarino, o início do aprendizado do ballet clássico, deve-se dar entre 8 e 10 anos. "Pegamos crianças a partir dos 6 anos, mas a idade em que ela começa a ter um entendimento melhor seria entre 8 e 9 anos" (professora B). "Acima disso, já se entra em limitações físicas que não se consegue desenvolver a partir de determinada idade"(Professora A). A partir do momento em que a musculatura esteja formada, é preciso "moldá-la".

Ocorre que por ser uma atividade onde exigem-se além de técnica, elementos fundamentais como flexibilidade e força, e estes, se não realizados da maneira correta e, sobretudo, se não desenvolvidos no momento correto, tornarão o desafio e o esforço de "moldar" a musculatura bem maiores.

A professora "A" afirma que antes 8 anos, a criança precisa de muita atenção e cuidado. Os músculos e estrutura óssea ainda estão em desenvolvimento e deve-se ter muita consciência para não por em risco todo este processo.

No processo de admissão de alunos na Escola de Danças do Teatro Guairá - e já relacionando com a pergunta 3 - um teste de aptidão física é realizado. Este teste é realizado com o intuito de observar as qualidades físicas das crianças, tendo como fator de eliminação direta, a obesidade. "Se a gente pega uma criança muito obesa, daí a gente já faz uma eliminação ali" (professora A). "Sobre as crianças com peso muito acima do normal, são eliminadas na hora" (professora C).

O sobrepeso é um fator determinante. Respondendo à pergunta 4, é necessário observar o estereótipo de antigamente. Já na época das primeiras bailarinas clássicas se criticava qualquer aumento de peso, mesmo que a técnica e expressividade não fossem atingidas em nada. Com o propósito de transmitir leveza e suavidade, este modelo solidificou-se e seu padrão segue-se até hoje.

"Acredito que o principal motivo é histórico, porque, nos primórdios da dança clássica, ficou esse estereótipo magérrimo que encontramos hoje" (professora C).

"A gente respeita os corpos, mas lá fora, geralmente, para uma Companhia Clássica, quanto a isso, a exigência de físico é essa".

O tipo físico supostamente magro da bailarina clássica, estabelecido de forma tradicional, surgiu devido às imagens etéreas, imagens de seres que flutuavam (as bailarinas em cima das sapatilhas de pontas) e que perdura até hoje, e, em conjunto com a mídia, vende cada vez mais este modelo. Assim, a preocupação estética vai além da atuação artística. Acreditando no fato de que os corpos mudam de geração para geração, e que o conceito de beleza também se modifica de acordo com o tempo e cultura – ainda assim, a pressão maior recai sobre a mulher para manter-se magra, não importando a idade ou condições físico-sócio-econômicas. Para a bailarina, esse "reforço" extremo tornou-se danoso, devido aos abusos nutricionais excessivos e conseqüentes incidências de doenças como anorexia e bulimia constatados na busca de um corpo ideal.

Em resposta à pergunta 5, pode-se constatar que, o conjunto da aptidão física, o trabalho diário e a genética (para os mais privilegiados) aliados com o lado artístico, compõem o modelo perfeito de um bailarino.

Contudo, aqueles que não medem esforços para atingir seus objetivos, conseguem desenvolver um excelente trabalho técnico, mesmo com grandes dificuldades físicas. "O trabalho, o esforço supera a genética" (professora B). " Ele pode ter o melhor físico do mundo, mas se não se dedicar, dificilmente se tornará um profissional" (professora C). Um bailarino pode obter êxito, através de uma consciência e dedicação corretas que devem embasar os trabalhos desenvolvidos para superar seus próprios limites, caso contrário, nem aqueles com tipo físico avantajado terão qualidade no seu trabalho.

A última pergunta é de extrema importância:

"Acho que disciplina e dedicação são fundamentais, mas é preciso mais que isso, um bailarino precisa ser artista." (Professora 3)

"A dança clássica não é esporte, a dança clássica é arte, e quando você é artista, você lida com sentimentos, e para que o público possa sentir essas emoções, o bailarino tem que ser capaz de transmitir esses sentimentos, e não só repetir os movimentos que eles estão acostumados a fazer." (professora 3)

"Ele tem que ter talento, presença, técnica, mas ele tem que ter uma qualidade interior, que, na minha opinião, ele tem que ser humilde". (professora 2)

Estas declarações sugerem que, algo mais do que a condição física ou mesmo a técnica para se obter sucesso na profissão. A arte, na qual se encaixa "modalidade" da dança clássica (se é que se pode chamar de modalidade), se mostra como quesito de fundamental importância para o sucesso pleno. Mas como qualificar este lado artístico em um bailarino? Existe mesmo uma forma de avaliar esta qualidade?

Esta qualidade deve prevalecer, no momento em que o corpo e a mente do bailarino estiverem preparado psicológicamente, fisico e técnicamente, para que o lado abstrato do artista possa vir a tona e completar o conjunto ideal para se alcançar o sucesso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste ponto, fica clara, a influência que o professor de dança exerce sobre seus alunos e alunas. Cabe considerar que é uma influência muito grande, essa sobre os corpos daqueles que estão sob determinada tutela. É impossível não relacionar tais considerações com o pensamento de Michel Foucault, p.105, e as implicações que o poder que as pessoas investidas de autoridade (neste caso, os professores) detêm podem acarretar na formação do pensamento e da personalidade dos que estão sob tal comando.

Por outro lado, a figura do professor também pode ter influência extremamente positiva. Não é raro encontrarmos relatos de bailarinos, professores e coreógrafos que resolveram seguir carreira exatamente por incentivo do professor ou mestre. Nem é exagero afirmar que certos professores influenciaram o rumo da história da dança.

Porém, o que é possível e necessário é que o educador seja cuidadoso ao expressar suas idéias. E que esteja ciente das implicações ao fazê-lo. E quanto menor a faixa etária com a qual ele/a porventura esteja trabalhando, maior será sua responsabilidade em relação à formação da personalidade desse/a educando/a.

Acreditando que seja possível emitir uma mensagem positiva, de apreciação do nosso próprio e do corpo do outro, um cuidado especial deve ser dado para não cair nas armadilhas do narcisismo exarcebado. É necessário demonstrar respeito e aceitação das diferenças, observar as preocupações com a saúde e qualidade de vida, ou invés de estética corporal ao nos referirmos à alimentação pela qual optamos, por exemplo.

Que as mudanças que porventura ocorrerem no corpo devido ao treinamento são mudanças esperadas em decorrência do trabalho técnico, físico, enfim, que mudanças no corpo ocorrerão sempre, devido à passagem do tempo, hábitos alimentares, estilo de vida e vários outros fatores. E que tudo isso não impede que se faça uma dança poética, que se tenha prazer e satisfação em dançar.

O corpo como um fenômeno sociológico e psicológico é fonte de inúmeras e inesgotáveis pesquisas, em áreas as mais diversas. A relação dos seres humanos com seus corpos, a percepção que temos de nós mesmos, e o julgamento que

fazemos de nós, do outro e do mundo são fatores intrinsecamente ligados e extremamente complexos.

O que nos importa é como essa relação é desenvolvida no processo de ensino-aprendizagem em dança. Devido à obviedade do fato de ser o corpo o instrumento principal nesse processo, as implicações devem estar muito claras e devem ser muito bem trabalhadas pelo professor. Este deve estar, consciente da responsabilidade inerente à sua função. Ensinar dança não deveria ser somente o ato de transmitir conhecimentos técnicos a respeito deste ou daquele gênero ou linguagem – não deveria ser, também o processo de somente disciplinar e adestrar corpos; deveria, sim, ser a educação de pessoas, indivíduos, cidadãos, acompanhada da conscientização de que os corpos são fontes de conhecimento e saber, de beleza e prazer, de expressão e comunicação com o mundo e como tal, merecedores de respeito e aceitação.

Porém, o que infelizmente se verifica no mundo da dança é mais do que uma preocupação estética com a forma do corpo. Há o julgamento sobre o desempenho e mesmo o caráter – muitos julgam "preguiçosos e sem força de vontade" os que não se encaixam no modelo - do bailarino/a dependendo de como este lida com sua aparência.

E espera-se que o aluno/a tente modificar o corpo caso este não corresponda à forma esperada.

O fato é que vivemos em uma sociedade lipofóbica, na qual parcela significativa da população está insatisfeita com os próprios corpos, procurando modificá-los, tentando se adequar aos modelos oferecidos pela mídia, mesmo considerando o fato de que os corpos mudam de geração a geração e que o conceito de beleza também se modifica de acordo com o tempo e cultura.

Porém, cabe registrar que as regras para quem dança pouco se modificaram ao longo dos séculos. Observa-se que a preocupação com a estética ultrapassa o campo da atuação artística, deixando de lado, aquela concepção de arte, na qual o artista deveria transmitir os sentimentos e emoções advindos de si mesmo.

Aqui, o decorrer do processo de ensino é que deveria ser analisado, para se obter um painel mais abrangente sobre as questões tratadas até o profissionalismo.

Por fim, acreditando que os educadores que desenvolvem um trabalho com a dança têm papel fundamental nesse processo de aceitação própria e construção da

auto-estima, de libertação interior e discernimento, e na mudança desse paradigma imposto há séculos e que perdura até hoje.

Qualquer que seja a atitude que um professor tome, seja ele eficiente ou não, responsável ou licencioso, rígido ou amoroso, sempre haverá marcas desse professor na vida do aluno. Torna-se, por isso, mais importante a consciência de que é necessário o exercício da ética, da crítica e da reflexão constante acerca da prática docente.

Os diferentes obstáculos da vida nos levam a um eterno aprender e reaprender, com diferentes formas de começar e recomeçar. Portanto, através de uma visão aberta a mudanças e a novas experiências, deve-se buscar o novo, sem perder as relevantes informações absorvidas ao longo do tempo e sem medo de enfrentar o empirismo ao qual a dança está inserida.

REFÊRENCIAS

ALEXANDER, Gerda. **Eutonia: Um caminho para a percepção corporal**. (tradução de José Luis Mora Fuentes). 2ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

FRAGA, Alex Branco. **Corpo, identidade e bom-mocismo**: cotidiano de uma adolescência bem-comportada. Belo Horizonte: Autêntica, 2000.

KATZ, Helena. A dança, o pensamento do corpo. In: NOVAES, Adauto (org.) **O homem-máquina: a ciência manipula o corpo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2003a.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. Apresentação. In: _____ (org.). **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995, p. 11-18.

_____. **Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea.** São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

MALANGA, Eliana. **Comunicação e balé**. São Paulo. EDIMA,1985.

ANNA PAVLOVA, organização. **Novo Dicionário de Ballet**. Rio de Janeiro. Direitos adquiridos, Editora Nórdica LTDA., 2000.

SAMPAIO, Flávio. **Ballet Essencial**. Rio de Janeiro – RJ, 1994.

BERTONI, Iris Gomes. **A Dança e Evolução; O ballet e seu Contexto Teórico**. Programação Didática. São Paulo: Tanz do Brasil, 1992.

BEZERRA, Amanda. **O Básico do ballet.** Disponível em < http://www.geocities.com/Hollywood/Lot/8182/basic.html > acesso em : 04/05/2006.

DULLO, Carlos. **A Corporalidade, A Subjetivação e o Biopoder frente a dois Discursos.** In: Anais do I Seminário Internacional Foucalt: Perspectivas. UFSC: 21-24 de setembro de 2004.

HOMERO, Luis Alves de Lima. **Dispositivos Biotécnológicos e a Produção de Corpos Pós-Humanos.** COMBRACE, 2003.

MARINELLI, Ricardo & BORTOLINI, Willy. **Sobre Tiazinhas e Barbies: Um ensaio sobre Subjetivação e Corpos Femininos.** In: Anais do I Seminário Internacional Foucalt: Perspectivas. UFSC: 21-24 de setembro de 2004.

NASCIMENTO, Wanderson Flor. **Corpo, objeto de um discurso.** In: Anais do I Seminário Internacional Foucalt: Perspectivas. UFSC: 21-24 de setembro de 2004.

MOURA, Kátia. **Essas bailarinas fantásticas e seus corpos maravilhosos: Existe um corpo ideal para a dança?** Kátia Cristina Figueredo de Moura. – Campinas, SP: [s.n.], 2001. Dissertação de Mestrado - UNICAMP

MARQUES, Isabel. **O balé e a favela.** Disponível em <http://www.malika.com.br/artigo24.htm> acesso em 02/06/2006.

TÉCNICAS DE PESQUISA, 2000. DISPONÍVEL EM <HTTP://ORBITA.STARMEDIA.COM/BMMTCC/D3.HTML> ACESSO EM 18/09/2006.

RUIZ, João Álvaro. **Metodologia Científica, Guia para Eficiência nos Estudos.** São Paulo, Atlas, 1979.

ANEXOS

ANEXO I – GLOSSÁRIO DE BALÉ CLÁSSICO

A

Adage – movimento lento, pausado, gracioso, cheio de lirismo. Movimentos executados com lirismo e suavidade e aparente facilidade.

Allegro – vivo, alegre. Movimentos executados animadamente. Movimentos executados animadamente. Com vivacidade e alegria.

Allongé – alongado, estendido, esticado.

Arabesque – arabesco, do ornamento árabe. Posição na qual o bailarino(a) tenta criar a linha mais longa possível, desde a ponta dos dedos da mão à dos dedos dos pés, enquanto apoiado apenas em uma perna reta, vertical, ou *demi-plié*, com o braço estendido para frente e para cima e o outro braço e perna estendidos para trás..

Arrondi – arredondado, curvo.

Assemblé – junto, unido. Movimento onde se executa um salto e junta as pernas antes da descida.

Attitude – atitude. Posição silimar ao *arabesque*, onde a perna levantada na frente ou atrás. dobrada pelo joelho.

À la seconde – na segunda posição.

B

Balance – balanço, equilibrio. Sustentação do corpo na meia ponta ou ponta com um ou dois pés.

Balancé – balançado.Passo balançado. Execução de um passo em que o peso do corpo passa de um pé para o outro, balançando, parecido com o passo de uma valsa.

Ballon – balão, como uma bola em movimento. Salto elástico. Saltos suaves que demonstram leveza e elasticidade.

Balloné – saltando como uma bola. Salto que o(a) bailarino(a) faz um *battement* e depois cai em *demi-plié* na perna de sustentação.

Ballotté – atirado, jogado. Passo que exige muito equilíbrio na execução do *ballon* e do *épaulement*.

Battement – batimento. Execução em que o (a) bailarino(a) executa batimentos de pernas no chão ou no ar, com elas estendidas ou dobradas. Os batimentos podem ser grandes e pequenos. Os pequenos podem ser *tendus, dégagés e relevés*. Os grandes batimentos das pernas podem ser *devant, derrière e a la second., à la quatrième devant ou derrière*.

Batterie – bateria. Designação para passos batidos em série. *Batterie* é o coletivo para batimentos sucessivos e de qualquer espécie. As pernas batem uma na outra, as duas juntas e ativas.

Battu – batido. Todos os passos que incluem batidas são ditos pás *battus*.

Bras – braços.

Bas – baixos.

Bas Bas – para o(a) bailarino(a), esta é a posição preparatória para as evoluções seguintes. Os braços ficam arqueados, as palmas das mãos viradas uma para a outra. Os cotovelos não devem tocar o corpo.

Brisé – partido. Um dos passos mais avançados do balé. O *brisé* é, basicamente, um *assemblé* em movimento. A perna em movimento arrasta-se da quinta para a segunda posição, en l'air, de modo que a ponta do pé vá tocando o pé , então bate à frente ou atrás da outra perna que salta em deslocação ao encontro dela. Podem ser *dessu, dessous, en avant* e *en arrière*.

Balançoire – como uma gangorra. Designação de um grande *battement* executado em movimento contínuo de balance da quarta posição à frente ou , passando nessas posições pela primeira. Movimento semelhante ao de *cloche*.

C

Cabriole – cabriola, salto. A(o) bailarina(o) executa o salto com batimento no ar. A perna de sustentação vai de encontro à perna em movimento. Na descida, fecha sobre a segunda perna. Também pode ser executada com batimento duplo, mais difícil, mais bonito. Pode ser executada em qualquer posição do corpo.

Cambré – arqueado, inclinado. Arquear ou inclinar o corpo a partir da cintura para frente, para trás ou para os lados, a cabeça acompanhando o movimento corporal.

Chaînes – cadeias, elos. Neste movimento a(o) bailarina(o) executa uma série de volteios rápidos, encadeados e credenciados, com transferência de peso de um pé para outro, meia volta em cada pé.Os joelhos são mantidos rígidos.

Changement – troca dos pés saltando com eles indo de quinta para quinta posição.

Changer – trocar/mudar.

Chassé – caçado, perseguido. Movimento onde se arrasta um pé para fora, em segunda posição, e caça com o outro pé, juntando os dois pés.

Cinq – cinco.

Cinquieme – quinta. Refere-se à quinta posição dos pés, não dos braços.

Ciseaux – tesoura. As pernas se abrem, esticadas no ar como uma tesoura, uma para frente e a outra para trás, e se cruzam, passando para trás e para frente as pernas, em chicotada ampla.

Cloche – sino. São os grandes batimentos executados à frente e atrás continuamente, na primeira posição.

Composé – composto.

Contretemps – contratempo.

Coupé – cortado, cortando. Pequeno passo de preparação para o impulso para outro passo. Um pé corta o outro, afastando-o e tomando seu lugar.

Courru – corrido, correndo. Execução do passo em velocidade.

Croisé – cruzado. Designação de uma das direções dos ombros. O corpo fica colocado em ângulo obliquo em relação à frente do palco, com o cruzamento das pernas. A perna livre pode ser cruzada à frente ou atrás.

Croix – cruz., em cruz. Designação de um exercício a executar nas direções frente, lado, trás fazendo o formato de cruz com os pés.

Cou de pied – peito do pé, região dorsal do pé. Designação específica de balé para a parte da perna que fica acima do tornozelo e antes da panturrilha.

D

Demi – meia(o).

Demi hauter – meia altura. Aproximadamente na altura dos joelhos.

Demi plié – meio dobrado. Em geral, joelhos dobrados. Todos os passos de elevação, saltos, etc., terminam com um demi-plié.

Demi pointé – meia ponta. Deslocamento da planta dos pés para cima, ficando apoiado nos cinco dedos de cada pé.

Demi tour – meia volta.

Demi second – meia segunda posição. Posição intermediária entre as primeira e segunda posições.

Dégagé – desligado, destacado.É usado para passar de uma posição dos pés para outra. É realizado com o peito do pé totalmente arqueado e esticado atá a ponta.

Débolé – rolar como uma bola.O mesmo que chaînés.

De côté – de lado. Indicação para que o passo seja realizado ao lado, na segunda posição.

Déboîté – desencaixar.

Derrière – atrás. Muito usada para complementar determinado passo, movimento ou posição.

Devant – na frente. Em geral, designa a posição geral do pé, da perna ou do braço em qualquer movimento ou passo.

Dessous – por baixo. Movimento em que o pé movimentado passa por trás do pé de apoio.

De suíte – em sequência.

Detiré – distender. Exercício realizado na barra, alongando uma perna para cima, sustentando pela mão do mesmo lado do corpo, que segura a perna pelo calcanhar.

Détourné – virada. É uma volta, invertendo a posição dos pés, executada nas pontas ou nas meias pontas. Pode ser en dehors ou en dedans.

Deux – dois.

Deuxième – segunda.

Développé – desenvolvido.uma evolução em que a(o) bailarina(o) começa o movimentoo puxando a perna para cima, esticando-a lentamente para uma posição aberta en l'air e domina essa posição com controle.

De volé – voado.

Divertissement – divertimento, diversão. Momentos nas apresentações onde os bailarinos, isolados ou não, exibem seu s talentos em movimentos curtos denominados entrées.

Doublé – dobrado.

Double – duplo.

Droite – à direita.

Dehors – para fora. Passos ou exercícios executados para fora. Nos giros o movimento deve ser realizado para fora , no sentido da perna em movimento.

Dedans – para dentro.movimentos realizados para dentro. Nos giros, o movimento deve ser realizado para dentro, no sentido da perna de apoio.

E

Écarté – separado. Designação especial do corpo, em que este se coloca em diagonal perante o público, com os braços e pernas alinhados.

Échappé – escapado. Movimento de escapar ou escorregar, de forma simétrica de ambos os pés, partindo de uma posição fechada para uma posição aberta.

Effacé – apagado. Designação para um posicionamento de ombros, mas também pode designar a posição das pernas, abertas, mas não cruzadas.

Élevé – levantar

Emboîté – encaixado. Realização de passos com os pés, colocados como se fossem a tampa de uma caixa.

Enchaînement – encadeamento. Combinação de dois ou mais passos ajustados entre si e adaptados a uma frase musical.

En lèvement – carregar. Momento na execução de um pas de deux clássico em que o bailarino carrega sua parceira no ar.

Entrechat – entrelaçado, trançado. Designação para um passo em que a(o) bailarina(o) salta no ar e cruza rapidamente as pernas atrás uma da outra.de acordo com o numero de cruzamentos – cada cruzamento conta por dois movimentos, um por cada perna – eles podem ser definidos de dois a oito.

Entrée – entrada. Execução de um número especial com que a(o) bailarina(o) ou grupo de bailarinas(os) dão início ao espetáculo.também chamado de divertissiment.

Enveloppé – envolvido.

Épaule – com os ombros.

Épaulement – ombreamento. Movimento do dorso, da cintura para cima, levando um ombro para frente e o outro para trás, a cabeça olhando por cima do ombro da frente.

Extension – extensão.capacidade da(o) bailarina(o) de levantar e manter a perna estendida no ar.

F

Failli – falho. Movimento rápido executado a um só tempo.

Fermé – fechada(o).este comando serve para indicar que ambos os pés devem permanecer numa posição fechada ou que os pés, no final do movimento ou do passo, devem ser levados para uma posição fechada.

Flic-flac – chicotear. Movimento de chicotada realizado como elo de ligação para dentro ou para fora, passando pela quinta posição partindo da segunda posição dos pés.

Fondu – fundido, derretido. Movimento suave, gradual e elegante de flexão de uma ou duas pernas.

Frappé – batida(o).

Flèche – dobra.

Fouetté – chicoteado. Qualquer movimento chicoteado com as pernas.

G

Gargouillade – gargalejada(som da água passando pelo gargalo). Movimento semelhante ao pas de chat, com um double rond de jambe, com a perna inicial.

Gauche – esquerda.

Genou – joelho.

Glissade – deslizamento. Passo deslizante escorregando o pé em movimento da quinta posição na direção desejada, o outro pé se juntando a ele. Os deslizamentos são realizados com ou sem troca de pés e começam e terminam com um demi-plié.

Glissé – escorregado, deslizado.

Grand – grande.

H

Haut – no alto.

Hauter – à altura. Em especial, a posição da perna em movimento, elevada em angulo reto à altura dos quadris.

I

Italien – italiano.

J

Jambe – a perna.

Jeté – jogado, lançado. Um salto de uma perna para outra. A perna lançada descreve um movimento brusco, rápido, no ar.

Jarret – jarra, jarro.

L

Leçon – lição.

Ligne – linha. Boa ou má postura, significa ter uma boa ou má linha na liguagem da(o) bailarina(o).

M

Mains – as mãos.

Manège – ao redor, carrossel. Movimentos ou passos executados em círculo.

Milien – no centro, no meio.

O

Opposition – oposição. Uma posição dos braços que fica em oposição à perna.

Ouvert – aberto. Posições dos membros: braços, pés e pernas. E també: direções, exercícios e passos.

P

Pas – passo.Transferência do peso do corpo de uma perna para outra.

Pas de Deux – passo de dois. Movimentação composta de dois bailarinos.

Pas De valse – passo de valsa. Movimentos feitos com um pronunciado balanço do corpo e dos braços.

Pas De Chat – passo de gato. Salto onde dobram-se as duas pernas alternadamente na parte mais alta.

Pas De cheval – passo de cavalo. Passo chamado assim porque tem semelhança com as marchas da pata do cavalo.

Pas De bourré – passo de ligação entre um movimento e outro.

Pas De basque – passo de basco. Passo característico das danças nacionais do povo basco.

Pas De marché – passo de marcha. Esta designação serve para indicar um andar altivo e nobre.

Passé – passado. Movimento auxiliar em que o pé da perna em deslocação passa pelo joelho da perna de apoio.

Penché – inclinado(a). Arabesco alto e onde o (a) bailarino(a) inclina o tronco para frente e para baixo, com a perna levantada o mais alto possível.

Pied – pé.

Piqué – picado. Tipo de passo em que o pé em movimento deve tocar com a ponta ou com a meia ponta, , em qualquer direção ou posição, com o outro pé no ar.

Pirouette – pirueta, giro rápido. A pirueta é completada quando o corpo dá uma volta completa sobre um pé em ponta ou na meia ponta. A força impulsora é gerada pela combinação de um plié com os braços. A cabeça gira por último e chega por primeiro sendo o giro do rosto mais rápido que o giro do corpo, para evitar tonteira.

Plié – dobrado. Refere-se à flexão dos joelhos. São dosi pliés principais: o demi-plié e o grand-plié. No grand-plié a (o) bailarina(o) dobra os joelhos até que as coxas fiquem na horizontal. No demi-plié, o joelho fica semi-flexionado sem tira os calcanhares do chão.

Pointe – nas pontas. A bailarina fica apoiada nas pontas.

Place – colocação(no lugar). Posição correta do corpo, braços, pernas e cabeça em qualquer posição básica indicada.

Portée – conduzida. Passo em que a bailarina é conduzida no ar de um ponto a outro.

Posé – posado. Uma passagem em equilíbrio posado, na ponta ou na meia ponta.

Port de Brás – movimentos dos braços. As movimentações dos braços variam de acordo com cada escola.

Petit – pequena(o).

Position – posição.

Premiére – primeira(o).

Pied - pé.

Plat – planta do pé.

Pied plat – pé todo no chão. Quando um movimento é com o pé inteiro no chão.

Promenade_ em passeio. Movimento no qual a(o) bailarina(o), roda lentamente em um pé no lugar, mudando de direção sobre o calcanhar, mantendo a postura definida.

Q

Quatre – quatro.

Quatrieme – quarta, como em quarta posição.

Quart – quarto, na acepção de um quarto de volta.

R

Raccourci – escolhido.

Relevé – levantado. Esta indicação serve para a(o) bailarina(o) suspender o corpo nas pontas ou nas meias pontas. Com um pequeno impulso estica os joelhos e se levanta; depois volta novamente os calcanhares em demi-plié.

Renversé – invertido. Leve inclinação do corpo, na qual o balanço do mesmo fica abalado, mas não seu equilíbrio.

Retiré – retirado. Movimento de retirada do pé passando do calcanhar subindo até o joelho da perna de apoio, e ai desenvolve a perna com o pé esticado.

Rond – círculo.

Rond de jambe – círculo de perna. Movimento circular da perna.

Reculant – recuando.Movimento em que a(o) bailarina(o) deve recuar a perna levantada da frente para trás.

Rotation – rotação. Movimento derotação das pernas na junção com os quadris.

Royal – real. Salto no qual antes dos pés mudarem de posição, as panturrilhas se tocam.

Ramassé – recolhido.

S

Salle – à volta.

Sauté – sautado. Em todos os saltos, no final, depois de atingir o ponto mais alto do salto, as pontas dos pés devem ser as primeiras a tocar o chão, em seguida a sola e por último os calcanhares. Ao iniciar o salto, a ordem é inversa.

Saut de basque – salto de basco. Passo em que o bailarino roda no ar com um pé levantado para o joelho da outra perna.

Saut de chat – pulo do gato.

Seconde – segunda.

Sept – sete.

Serré – fechado.

Simple – simples.

Six – seis.

Sobresaut – sobresalto. Salto de uma posição dos pés para a mesma posição.

Souplesse – o mesmo que cambré. Inclinação do corpo a partir da cintura, para qualquer um dos lados.

Soutenu – sustentado.

Sissonne – nome de um bailarino russo, inventor do passo que, em sua homenagem, tornou-se sua designação.

Soussous – sub-sub. É um relevé de quinta posição para afrente., pés bem juntos no momento de levantar nas pontas ou meias pontas, dando a impressão de ser um só pé.

T

Temps – tempo, passo, movimento. Designação para a sequência de um passo.

Tendu – esticado. Com o pé esticado.

Terminé – terminado. A terminação de um movimento.

Terre – no chão. Execução de passos onde os pés passam no chão.

Tête – a cabeça.

Tombé – tombado(a). designação para o passo em que o bailarino ou bailarina cai para frente ou par atrás em demi-plié na perna de movimento.

Tour – volta, giro do corpo.

Trois – três.

Troisieme – terceira.

V

Volé – voado, em vôo. Designação de movimento de vôo.

Variation – variação. Dança solo no balé clássico.

ANEXO II – FICHA DE AVALIAÇÃO PARA ADMISSÃO DE ALUNOS NA EDTG

GUAIRA
Escola de Dança

Circular Interna n° 03/2005

Da: Equipe de Ensino
Para: Professores

Assunto: Informações para criterios de avaliação para testes de aptidão fisica e aptidão fisica.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA TESTES DE APTIDÃO FÍSICA.

1) Critérios:

Fisico: zero elimina automaticamente
obesidade (gritante).
desvio de coluna acentuado (cifose,escoliose, lordose).
pernas muito em x para dentro(genuvalgo)
pernas muito arqueadas para fora (genuvarum)

Pés: zero pe em
considerar a articulação do tornozelo a partir do relaxamento de joelhos.
considerar o grau de mobilidade dos artelhos(metatarso) menos do que o grau de mobilidade do tornozelo

Flexibilidade:
Considerar postura a partir dos isqueos, puxando os glúteos
Grau de flexão de coluna a partir do sacro

En Dehors: zero 90°
Pontuação 5 perna encosta na perna de base
Pontuação ate 2 sera considerado apto
O teste devera sera aplicado nas duas pernas

1.1) Número de vagas por nivel:
Iniciação II 15 vagas
Iniciação III 05vagas
Preparatorio manhã 20 vagas
Preparatorio tarde 20 vagas

1.2) POSICIONAMENTO
Deverão ser considerados fisicos e desempenho tecnico

1.3) INFORMACÕES GERAIS:
Solicitamos que os professores avaliadores não eliminem o candidato a partir de um item,mas a partir de um todo, a cada cinco alunos, a pontuacão deverá ser fechada em consenso para que não hajam discrepâncias ou seja, num mesmo critério uma pessoa dar 5 e a outra dar zero.
OBS: Sempre que sua avaliacão sugerir a eliminacão do candidato para justificar.
Sugerimos que esta circular esteja em mãos na hora do teste.

2) . Nota: De 0 a 5 para ca da item. fazer a soma no final.

. Exercícios:

1) Frente, lado, costas - (físico, proporções, constituição corporal, pernas, etc...).
2) Sentado de perfil - pernas esticadas a frente - (pés e costas).
3) Nesta posição vai a frente.
4) Joelho de perfil - vai a frente (flex das costas).
5) Deita de perfil - barriga para baixo, eleva as costas (flex das costas).
6) Mesma posição - En dehors.
7) Senta de frente (Borboleta).
8) Abre n° 02 sentada e vai a frente.

ANEXO III – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS

PROFESSOR "A"

1) **Qualquer pessoa que esteja apta à prática de atividades físicas pode tornar-se um bailarino profissional?**

Não... não adianta só estar apto à prática de atividades físicas, pois uma pessoa pode estar apta, mas não ter as condições necessárias para vir a ser um bailarino profissional. Tem requisitos importantes, e pro ballet, ela tem que estar apta à prática de atividades físicas, pois essa é uma das necessidades, mas existem outras tão importantes quanto e que precisam ser levadas em consideração.

2) **Existe uma idade ideal para iniciar os estudos de ballet clássico?**

Entre os oito e dez anos, levando em consideração a formação a criança, a formação do corpo dela, é o mais interessante. Muito cedo é complicado, uma que ela não tem ainda consciência para se trabalhar, e nem a formação de músculos e estrutura óssea, então se for um trabalho sem muita atenção, pode ser até perigoso, e não traz grandes, assim, uma criança que começa com cinco, não vai melhor que uma criança que comece com oito, nove ou com dez anos. Acima disso, também já é muito difícil, já entra em limitações físicas que não se consegue desenvolver a partir de determinada idade, então entre os oito e dez anos seria uma boa idade pra começar.

3) **Comente os critérios utilizados no teste de aptidão física e como são aplicados.**

Os critérios usados aqui atualmente na nossa escola, que é o que eu posso comentar:

é levado em consideração o tipo físico, por exemplo: tronco/pernas , se a criança tem o tronco é maior do que as pernas, a forma das pernas, como que é essa estrutura, que é o que chamamos de "perna em x", ou a perna "arqueada" que pode prejudicar bastante, a largura de quadril, a estrutura proporção ombro/quadril, enfim, uma série de coisas. Outro item avaliado são os pés que precisam ter uma, que nós chamamos de "cou de pied", que é um arco, um bom arco do pé, onde parte esse

arco do pé, se ele tem um pé flexível, se ele é um pé já com pouca mobilidade na articulação do tornozelo; outra avaliação é das pernas, que eu já falei que entra na parte do físico em geral,e no físico também entra o grau da obesidade. Se a gente pega uma criança muito obesa, daí a gente já faz uma eliminação ali. Outra situação é a flexibilidade, que é avaliada, porque para o ballet, é necessário, por mais que se desenvolva com o tempo, ela tem que ter uma flexibilidade inicial, pra se começar um trabalho dentro da dança. E outra é o grau de "en dehors", que é a rotação externa da articulação coxo-femural, que pra dança é muito importante. Na nossa escola são avaliados esse itens. Existem outras possibilidades de se avaliar uma criança em um teste de aptidão física, que seriam com medições, coisas mais técnicas, que profissionais da área de Educação Física podem trabalhar com isso e que complemetaria muito o trabalho.

4) No seu entendimento, quais os principais motivos para se exigir corpos tão magros e longelíneos na Dança clássica?

Eu não diria assim que são tão magros, não tanto quando se pensa em modelos, essas coisas todas. Mas tem que ter um certo padrão, em primeiro lugar, porque se você tiver um corpo com muita massa muscular ou com muita gordura, independente, pois pode ser que a menina não seja gorda, em termos de massa gorda, mas ela é musculozíssima, não é alongada, não tem a musculatura grande o suficiente, ai por exemplo, vai trabalhar uma "quinta posição" com umas coxas enormes, fica muito difícil, mas nós sabemos que quanto mais musculatura, maior a força de explosão, mais facilidade pra se trabalhar. Mas tem a parte estética, pois a dança clássica se trabalha com linhas, então é muito difícil você conseguir linhas se você não tem. Quanto mais longelíneo, a pessoa for, não precisa ser tão magra, mas entra na parte de proporções, se tem as pernas longas, se os braços são mais longos, é óbvio que a forma final vai ficar mais interessante. E é mais fácil trabalhar com saltos, pois não se pode trabalhar o dia inteiro encima de um corpo de 60 quilos, por exemplo, para uma menina de 1,65 metros de altura.É impossível, fora que temos as partes de "Pas de Deux", onde o rapaz vai carregar a moça. Então um corpo mais gordo mais gerando mais dificuldades tanto técnicas quanto estéticas, então precisa ter esse cuidado.

5) **Como se dá a relação entre o esforço do bailarino (trabalho) e genética?**

Essa é uma relação bem complicada, porque as vezes uma pessoa que é abençoada genéticamente, ela não tem o esforço para conquistar, para se tornar um bailarino profissional e seguir careira dentro da dança. Às vezes, um bailarino que com mais dificuldades físicas, ele consegue superar uma pessoa que tenha facilidade, mas que não tenha vocação, ou que não se esforce. Então não dá pra dizer assim: ele é abençoado genéticamente, então vai ser.

Não, é o conjunto das duas coisas. Se você tem um bailarino que se esforça diariamente, que é dedicado, que é artista, e que é abençoado genéticamente, que veio ao mundo assim, dificilmente ele não vai ser, anão ser que aconteça alguma outra coisa que impeça ele de ser. Agora, não adianta ser só esforçado e não adianta ter só uma boa genética. A junção das duas coisas é que é o ideal.

6) **No seu entendimento, qual a principal qualidade que um bailarino deve possuir?**

É difícil dizer uma qualidade, é um pouco complicado. Mas se eu tivesse que dizer uma, pensando enquanto você é um bailarino, é porque você já passou por testes, já teve uma formação, então provavelmente tenha condições de seguir uma carreira, pois está em um grau físico, digamos assim. Pra mim não interessa que ele tenha um excelente físico, o mais importante é que ele seja artista. Se ele sentir, se ele for uma pessoa que sente a dança de dentro pra fora, ele vai vender qualquer barreira que apareça na sua frente. Pra mim é a alma, é sentir do que gosta do que faz, que sente a dança com o coração e não uma coisa física de fora pra dentro, porque a dança não é atividade física, a dança é arte, então se a pessoa não tem qualidade artística, o resto vai ser só execução de movimentos, e daí já parte para uma outra direção.

PROFESSOR "B"

1) **Qualquer pessoa que esteja apta à prática de atividades físicas pode tornar-se um bailarino profissional?**

É que para ser bailarino profissional, além de ter prática de atividades físicas, ela tem que ter algo mais, tem que ter o lado artístico também, tem que ter uma presença, muita força de vontade, vários fatores unidos para que ela atinja, e consiga ser um bailarino profissional. Na verdade, tem que ter muita força de vontade, um tanto de talento, muito trabalho e as oportunidades também, porque no Brasil é complicado, ainda, já melhorou muito, é uma carreira extremamente difícil, e esse a pessoa for esperar um retorno financeiro, ai complica mais ainda.

2) Existe uma idade ideal para iniciar os estudos de ballet clássico?

Aqui na escola, a gente pega crianças a partir de 6 anos atualmente, mas a idade em que ela começa a ter um entendimento melhor seria entre 8 e 9 anos, tanto que 6 anos é uma iniciação ao ballet, seria assim como no caso da natação, é uma ambientação e depois é que ela começa aprender técnica, no preparatório com 8~9 anos. Seria, a meu ver as idades mais ideiais.

3) Comente os critérios utilizados no teste de aptidão física e como são aplicados.

No teste de aptidão física, a gente vê realmente a parte mais voltada para o clássico mesmo, pois como a nossa escola é voltada mais para o clássico, e o clássico é o carro-chefe da escola, então a aptidão física é voltada pro clássico. Então assim: a rotação externa da cabeça do fêmur, o formato do pezinho, mais flexível, com um tipo de físico que a criança tenha mais facilidade pra aprender, porque senão, as vezes, quando a criança tem um físico mais difícil, ela vai sofrer demais para atingir o objetivo, talvez não se sinta bem, então a gente procura pegar crianças com mais facilidade para o clássico.

4) No seu entendimento, quais os principais motivos para se exigir corpos tão magros e longelíneos na Dança clássica?

É que o ballet evoluiu muito tecnicamente e todas as bailarinas do clássico, porque ele passa uma coisa de etérea, leve, casa muito bem com o clássico esse tipo de físico. As grandes bailarinas tem esse físico, e ficou um modelo pra se seguir, e é claro, hoje a gente vê que muita gente acaba ficando com anorexia,

que entra em estágios mais perigosos para querer ter tipo, mas claro que a gente respeita os corpos, mas lá fora , geralmente, a para uma companhia clássica, quanto a isso, a exigência de físico é essa.

5) Como se dá a relação entre o esforço do bailarino (trabalho) e genética?

As duas coisas tem que se casar muito bem. Vejo que o trabalho, o esforço supera a genética, ao meu ver. Eu acho que se alguém não tem aquele físico tão maravilhoso mas tem uma presença, um talento, isso faz com que ele dance. Ele consegue ser um bailarino profissional. Mas ele vai ter muito mais trabalho do que aquele que já tenha a genética pra isso. Vai ter que trabalhar muito mais que o outro que já tem isso fácil no seu corpo.

6) No seu entendimento, qual a principal qualidade que um bailarino deve possuir?

Ele tem que ter talento, presença, técnica, mas ele tem que ter uma qualidade interior, que, na minha opinião, ele tem que ser humilde.

É difícil trabalhar com uma pessoa que tenha um ego exacerbado. Pode ser que a pessoa ache que já sabe tudo, e nesse momento, fica complicado, pois a gente tem que saber que estamos sempre aprendendo.

PROFESSOR "C"

1) Qualquer pessoa que esteja apta à prática de atividades físicas pode tornar-se um bailarino profissional?

Na verdade, alguns quesitos são necessários para tal qualificação. Ela deve sim estar apta à prática de atividades físicas, mas deve principalmente prezar por disciplina e dedicação, pois senão não chega a lugar nenhum. Um bailarino profissional também tem que ser forte o bastante, pois esta carreira é cheia de altos e baixos, e os imprevistos também são imensos. Além do fator financeiro aqui no Brasil...

2) Existe uma idade ideal para iniciar os estudos de ballet clássico?

Aqui na escola, aceitamos crianças a partir dos 6 anos de idade, porque mais cedo, ainda não é indicado, devido à criança estar em processo de formação, e também, não tem um perfeito controle de todo o seu corpo. Mesmo aos 6~7 anos, aqui na escola, as aulas são de uma forma mais lúdica, e as aulas de técnica da dança clássica, passa a ser desenvolvida para turmas a partir de 8 a 9 anos.

3) Comente os critérios utilizados no teste de aptidão física e como são aplicados.

Aqui na escola, são avaliados alguns fatores físicos, que foram determinados, levando em consideração as condições para um melhor desenvolvimento da criança, pra que ela tenha mais facilidades, vamos dizer assim, para aprender. São analisados principalmente, o que chamamos de, "en dehors", que é o grau de rotação externa da coxa, o pé, que também tem que ter uma boa mobilidade, a flexibilidade é importante, as linhas das pernas, e também sobre as crianças com peso muito acima do normal, que no caso, são eliminadas na hora.

4) No seu entendimento, quais os principais motivos para se exigir corpos tão magros e longelíneos na Dança clássica?

Acredito que o motivo principal é histórico, porque, nos primórdios da dança clássica, ficou este estereótipo magérrimo que encontramos hoje, pois naquela época já, as grandes bailarinas já eram imensamente magras, porque tinham que passar aquela sensação de leveza e delicadeza. E ficou essa tradição, que hoje é exigida principalmente nas grandes Companhias de ballet. Clássico, visto que nas Companhias Contemporâneas, já existe uma flexibilidade maior nesse sentido.

5) Como se dá a relação entre o esforço do bailarino (trabalho) e genética?

Olha, pra começar, sem esforço, não se chega a lugar nenhum. Um bailarino nunca vai chegar a algum lugar se não se dedicar. Ele pode ter o melhor físico do

mundo, mas se não se dedicar, dificilmente se tornará um profissional. Acredito, que um bailarino tem muito mais valor pelo seu esforço e desenvolvimento, que é fruto do seu trabalho, do que quem já é lindo esteticamente. Quem é maravilhoso, precisa trabalhar a técnica, mas quem não tem físico, tem que trabalhar muito mais, porque além da técnica, tem que suar muito mais pra desenvolver o físico. E estes, geralmente os mais esforçados, são os melhores para se trabalhar.

6) No seu entendimento, qual a principal qualidade que um bailarino deve possuir?

Ah, pergunta difícil... Acho que disciplina e dedicação são fundamentais, mas é preciso mais que isso, um bailarino precisa ser artista. Se ele não for artista, não adianta. A dança clássica não é um esporte, a dança clássica é arte, e quando você é artista, você lida com sentimentos, e para que o público possa sentir essas emoções, o bailarino tem que ser capaz de transmitir esses sentimentos, e não só repetir os movimentos que eles estão acostumados a fazer.