

ROSELY SAVÃO
Aprendizado é
inútil quando
não inclui as
habilidades sociais
Pág. 12

FOLHA DE S. PAULO ★ ★ ★
TERÇA-FEIRA, 22 DE FEVEREIRO DE 2011

equilíbrio

BALÉ SEM DRAMA

Para quem não visa o papel principal em algum
lago dos cisnes da vida, a prática machuca
menos e diverte mais, mesmo exigindo
disciplina e domínio do corpo Págs. 6 a 9





TUDO MUNDO NO BALE

Não é preciso ter pretensão artística nem buscar perfeição técnica para sentir os benefícios da prática que treina a disciplina, dando força e elegância muscular

MANUELA MINNS
COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

Quem gosta de mexer o corpo está sempre atrás de uma novidade, mas agora as velhas sapatilhas é que são fashion e o movimento do momento é o do velho balé.

Sim, machuca, sim, maltrata. Mas bolhas e calos à parte, está bombando entre meninhas e mulheres feitas, porque também é belo, bom para o espírito e o físico. Academias inventam modalidades que usam fundamentos da dança clássica e surgem mais aulas de balé para adultos não profissionais.

"A procura aumentou muito. Abri novas turmas de balé adulto tanto para quem já praticou e quer voltar quanto para quem nunca fez, mas enjoou dos exercícios repetitivos da academia e bus-

ca algo diferente", diz Sabrina Helena Martins, dona da escola de balé Carla Perotti.

Se faltava alguma coisa para o balé sacudir a poeira do tutu e dar a pirueta por cima, agora já não falta nada: é tema do favorito ao Oscar, e tem como "embaixadora" a atriz Natalie Portman, arrastando de "cisne" na tela.

A professora Ana Curcelli, autora do blog Ballet Adulto,

“Como no filme ‘Cisne Negro’, tem competição, não pode comer muito e tem coreógrafo que não gosta de você

SABRINA MARTINS, bailarina

conta que vem recebendo cerca de dez e-mails por dia de candidatas a alunas, mulheres de 19 a 60 anos. Para atender a demanda, Ana está abrindo estúdio em março.

SAUDADE DA BARRA

A **Bio Ritmo** notou antes o "revival" e lançou a aula Xtend, que trabalha posturas do balé com a exigência muscular e respiratória do pilates. A procura só cresce: por vezes, é difícil acomodar todas as alunas na barra, onde a maior parte da aula é feita.

A barra ajudou a popularizar a Xtend, por resgatar boas lembranças de quem praticou balé na infância e matar a vontade de quem sempre quis e nunca fez, acredita Saturno de Souza, diretor-técnico da academia. "Também dá tônus sem causar hipertrofia", diz.



O balé dá força, resistência, flexibilidade, desenvolve coordenação, melhora o sono. Também, óbvio, melhora a postura, que é trabalhada com o alinhamento do corpo. Mas não é mero exercício. Exige memória, expressão. Os iniciantes começam com os mesmos passos dos intermediários e dos profissionais. O que muda, quando degraus técnicos são avança-

dos, é o ritmo e a complexidade das combinações.

O balé tradicional e profissional é bem rígido, com padrões de magreza e exigências técnicas de perfeição.

“Como no filme ‘Cisne Negro’, tem competição, não pode comer muito, tem coreógrafo que não gosta de você e não te dá papéis de destaque”, diz Sabrina Helena Martins, da Carla Perotti.



Maxtrangeis Reno/Folhapress

Sabrina Helena Martins,
da escola Carla Perotti

Mas, nas aulas para amadores, as diferenças de biótipo são aceitas, bailarina não precisa ser uma folha.

Para Marika Gidali, 73, fundadora do Ballet Stagium, qualquer um pode fazer balé, independentemente do tipo físico. "Aqui, adaptamos os movimentos para o corpo brasileiro, uma mulher que tem peito e bunda", diz.

Embora as coreografias sejam contemporâneas, no Stagium o ensinamento é todo em cima do balé clássico, uma bela base de educação física e disciplina. As aulas incluem musculação sem peso, para trabalhar músculos exatos, das virilhas às costas.

No centro, as sequências de saltos fazem a pessoa segurar o corpo de forma certa e fortalecem as pernas, deixando-as torneadas. E, por ser exercício aeróbico, ajuda a queimar calorias.

MASSACRE

Balé emagrece, mas machuca. Até quem já dançou na infância e está voltando deve treinar com calma, para relembrar a musculatura dos exercícios e evitar lesões.

Há um risco grande de lesões por esforço repetitivo e sobrecarga nas articulações.

Entorses também são comuns, ainda mais na rotina da bailarina profissional. São horas na ponta, saltando e girando, cinco dedos comprimidos num espaço de 3 cm.

No início, surgem bolhas, que viram calos. A unha cai e nunca nasce como antes. "Bailarina vai à praia e enterra o pé na areia. Não usa sandália", diz Sabrina Helena.

Mesmo a postura reta e invejável traz problemas. O famigerado encaixe do bumbum para dentro tende a alongar a curvatura da lombar, fortalecendo mais a musculatura posterior que a da barriga, o que gera desequilíbrio. No futuro, pode virar hérnia de disco ou lesar outras partes do corpo.

Para Tatiana Negrini, 29, que faz pilates e academia, a vantagem do balé amador é

que não há esse massacre. Dá para se aprimorar sem tanta rigidez. Ela faz duas aulas por semana. "Estava atrás de algo que me acalmasse, e o balé me desliga do mundo."

RATINHA

Escolas de balé também estão recebendo mais meninas, quem sabe por causa da "Angelina Ballerina", desenho animado estrelado por uma rata que sonha em ser estrela da dança.

Lúcia, 2, filha e musa de Renato Kaufman, autor do blog e do livro "Diário de Um Grávido" (Mescla), aprendeu a dançar vendo Angelina. "Ela segura na janela, levanta a perna para trás e fala 'balé! balé!'", diz o pai coruja.

Angelina Ballerina é meio controversa na internet. Um grupo de mães seguidoras do blog de Kaufman não topa muito o programa, acusando a personagem de ser egocêntrica e perfeccionista.

A mãe de Lúcia, Ana, que fez balé por 20 anos, sai em defesa da rata dizendo que o desenho apresenta técnicas corretas do balé. Angelina deixa um pé no apoio e ergue o outro até quase 90 graus: é certinho o passo "atitude".

NA TV

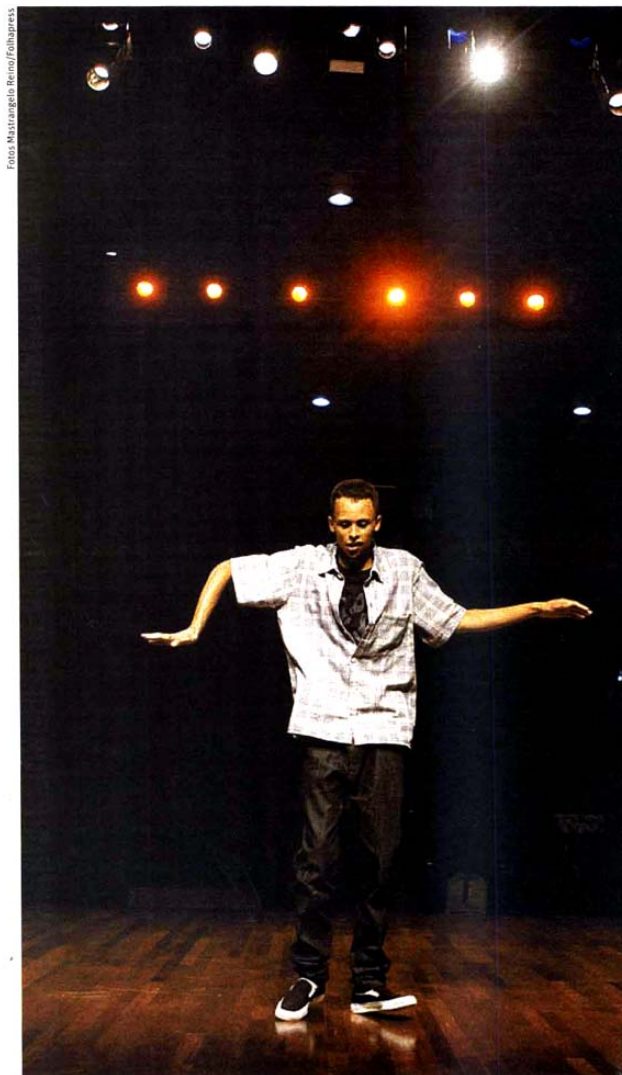
Angelina Ballerina

QUANDO

Seg. à sex.: 9h; sáb. e dom.: 8h30 e 15h30, Discovery Kids

“O balé adulto não profissional não tem esse massacre. O propósito não é sofrer, mas se aprimorar sem tanta rigidez

TATIANA NEGRINI, 29, praticante



John Lennon da Silva mostra sua coreografia para o solo clássico 'A Morte do Cisne'

FOCO

O 'cisne' que parou tudo na TV e no YouTube

MARIANA PASTORE
COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

O novo sucesso do YouTube se chama John Lennon da Silva, tem 20 anos e mora no Jardim Vila Carrão, zona leste de São Paulo. Bailarino autodidata, é louco por música clássica e street dance.

Ele juntou as duas coisas e se deu bem. Em um vídeo feito em janeiro, que já tem mais de 30 mil exibições e vem sendo replicado pelas redes sociais, Lennon mostra sua releitura street dance do solo clássico "A Morte do Cisne", no programa de calouros "Se Ela Dança Eu Danço" (SBT). Sua performance fez chorar um dos jurados, o diretor de dança João Wlamir.

"Ele conseguiu uma coisa que tem gente que talvez passe uma vida perseguindo: uma linguagem própria, com qualidade técnica e artística", define outro jurado, Jarbas Homem de Mello, bailarino e coreógrafo.

Lennon, batizado em homenagem ao ídolo da mãe, sempre mostrou apetite por arte. Desde criança gostava de desenhar, ouvir música e escrever poesias.

A dança só ganhou lugar na sua concorrida lista de hobbies há quatro anos, quando passou a se reunir com amigos na rua para ensaiar hip-hop. Aprendeu vendo vídeos de gente como o dançarino francês Salah Benlemqawanssa. "A gente pegava as bases, alguns passos e mudava, criando nossas próprias coreografias."

Há um ano, Lennon formou o grupo Amazing Break com outros quatro colegas.

Ingressaram em um projeto de dança do CEU São Ra-

fael. Foi lá que conheceu o coreógrafo e bailarino Luiz Ferron E foi Ferron quem o apresentou à música que iria torná-lo conhecido.

"Ele me deu um vídeo da Anna Pavlova [bailarina russa] dançando 'A Morte do Cisne' e falou: 'Pira na trilha, não pira na mulher'. Vi aqueles movimentos, comecei a treinar e deu certo." Lennon criou sozinho a coreografia.

Agora, o garoto que estudou até o ensino médio se divide entre o trabalho de cravar pedras em joias e os ensaios, aos finais de semana.

Devido ao sucesso, sua próxima apresentação no "Se Ela Dança Eu Danço" deve ocorrer apenas em abril, quando pretende surpreender os jurados com uma releitura street dance de tango.

Seu objetivo? Vencer o programa, embolsar R\$ 200 mil para ajudar a família e realizar o sonho de seguir dançando.

Veja os passos de John Lennon da Silva
folha.com.br/eq877878

“Ele me deu um vídeo da Anna Pavlova dançando e falou: ‘Pira na trilha, não pira na mulher’. Vi, treinei, deu certo

JOHN LENNON DA SILVA, 20

Sapatilhas não são feitas para pisar no asfalto

Meninas inspiradas ou não na diva Amy Winehouse adotaram sapatilha de bailarina no dia a dia. O que pode ser um estilo, mas um grande erro.

Além de não dar sustentação, esse modelo deixa o pé chapado no chão. A pressão na hora de andar acaba indo toda para pernas, quadril e costas.

E como sapatilhas comprimem os pés, podem causar joanetes. "Não é um calçado anatômico", alerta a fisioterapeuta Beatriz Panossian.

Já as sapatilhas de ponta não devem sair do tablado jamais. "O piso das escolas de balé é flutuante, a flexibilidade da madeira absorve o impacto e protege o corpo", conta Sabrina Helena Martins. No asfalto, não tem frescor.



A cantora inglesa Amy Winehouse e suas inseparáveis sapatilhas de balé

ONDE PRATICAR

BALLET CARLA PEROTTI
r. Laplace, 148, Brooklin, tel. (11) 5093-5668, SP
Mensalidade: R\$ 242, duas vezes por semana
Matrícula: R\$ 150

BALLET STAGIUM
r. Augusta, 2.985, 2º andar, Jardins, tel. (11) 3085-0151, SP
Mensalidade: R\$ 200 (uma vez por semana); R\$ 300 (duas vezes por semana)

BALLET PAULA CASTRO
r. Dona Germaine Burckhard, 443, Perdizes, tels. (11) 3871-3807/3384-3907, SP, av. Dr. Alberto de Oliveira Lima, 51, tels. (11) 3758-0017/3758-0079, SP

Mensalidade: R\$ 280 (duas vezes por semana)
Matrícula: R\$ 250 (adulto) e R\$ 390 (baby class)

STUDIO MARCIA PEE
av. Damasceno Vieira, 1.068, Vila Mascote, tel. (11) 5564-6934, SP
Mensalidade: R\$ 131 (para adultos, duas vezes por semana) e R\$ 153 (baby class, duas vezes por semana). **Matrícula:** mesmo valor da mensalidade

BALLET ART' EXPRESSÃO
av. Chibaras, 266, Moema, tel. (11) 5051-2483, SP
Mensalidade: R\$ 255 (adulto, duas vezes por semana) R\$ 230 (baby class, duas vezes por semana)

