



Sobre duas pontas



O ballet é uma dança complexa que exige esforço por parte das bailarinas ou bailarinos e, ser uma bailarina/o profissional ou professor/a de ballet, é o sonho de muitos.

É uma dança que algumas pessoas gozam por deduzirem que é fácil, lenta, com música "entediante" ou, por ter rapazes a praticar.

Mas, mesmo assim, não deixa de haver inúmeras pessoas que amam e fazem do ballet a sua vida.

Paloma Simões

O ballet nasceu em Itália e França há cerca de 400 anos. Nessa época realizavam-se magníficas representações.

Os passos têm nomes em francês porque foram inventados na corte francesa, onde se desenvolveu esta arte de combinar a dança dramática com uma história.

O ballet tem como objectivo desenvolver a capacidade motora dos alunos através de movimentos estruturados, mímica e música. Tem como benefícios físicos a agilidade, coordenação, tonificação

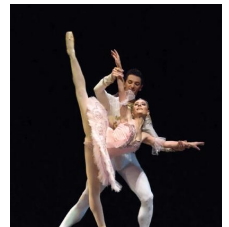


Uma apresentação de ballet: todas as bailarinas ordenadamente colocadas e com um muscular, postura, força, ritmo e musicalidade.

A nível psicológico, contribui para o aumento da capacidade imaginativa, o desenvolvimento da auto estima, diminuição do stress e da ansiedade e melhoramento do auto-controle.

"Sinto-me bem quando danço" ou "Adoro dançar" são frases que a professora de ballet Filipa Freire gosta de ouvir por parte dos alunos e a fazem sentir realizada como professora de ballet.

"Comecei a praticar ballet aos 4 anos de idade. Foi o meu pai que me inscreveu, pois desde bebé que gostava de dançar qualquer música que ouvisse. Ensino com muito amor e dedicação e



Bailarinos

sinto-me muito feliz quando vejo alguém a fazer aquilo que foi ensinado por mim. A técnica é bastante complicada e difícil, tanto de ensinar, como de aprender pois é necessário repetir muitas vezes os movimentos para poder aperfeiçoá-los. De qualquer das formas, tento sempre transmitir aos meus alunos que dançar é bem-estar de espírito”, diz a professora. Estas são palavras que nos deixam a pensar sobre como o ballet é a vida de alguns, como é tão importante e significativo para pessoas como a professora Filipa.

Estas palavras mostram a dedicação e emoção que Filipa leva para as suas aulas. Quando lhe perguntam como seria a sua vida sem ballet ela responde: “ Não sei, não consigo imaginar...”

Existem várias maneiras de ensinar dança clássica. “ O método de ensino com o qual trabalho é o programa da Royal Academy of Dance, que é uma organização internacional que tem um dos mais completos e bem estruturados métodos de ballet. Possibilita o aumento dos conhecimentos de dança clássica, de uma forma agradável, não tão rígida como antigamente”, explica Filipa.

Os graus vocacionais são para aqueles alunos que querem ser bailarinos profissionais (5 graus) e os graus para os alunos que querem aprender ballet como actividade de lazer são 2 graus de iniciação + 8 graus.

Começou a dançar-se ballet em pontas em 1820, na época do Romantismo.



Sapatilhas de ponta

Esta nova forma de dançar foi usada para sugerir o voo e seres sobrenaturais.



Tutu

Tutu é a famosa saia de ballet de nylon. No século XIX a altura era entre o joelho e o tornozelo.

Os ballet têm cada grau, a escolhe cores.



fatos de cores para e normalmente professora uma em três

Por exemplo, para a iniciação pode ser branco, rosa ou azul e para o grau 3 pode ser vermelho, cereja ou azul-escuro. Isso varia sempre de escola para escola.

Fato de ballet do 3º grau

No ballet existem 5 posições básicas que os praticantes de ballet devem saber e 7 movimentos básicos: 1. Plier - dobrar-se; 2. Étendre - distender-se; 3. Relever - elevar-se; 4. Sauter - saltar; 5. Elancer - lançar-se; 6. Glisser - deslizar; 7. Tourner - voltar-se.

O ballet é uma belíssima dança que qualquer pessoa pode amar facilmente e que só nos dá benefícios.

