

Instituto Feminino de Cultura Física

DE

SYLVIA ACCIOLY

Sempre depois de muito andarmos no caminho de uma realização que quiz Deus fosse bem sucedida, ao volvermos o olhar ao passado para indagarmos o que nos inspirou a iniciá-la, temos dificuldade em isolar, num aranhel de fátos, sensações, sonhos, ideais, o motivo capital do primeiro passo.

Os fatalistas dizem sempre que foi o Destino quem os impulsionou para diante, no cumprimento de uma senda que de antemão está escrita e da qual não nos podemos afastar uma só linha. Não posso adotar essa desconsoladora teoria, crendo, como creatura livre, no arbitrio de cada individuo em escolher os caminhos que o levam ao sucesso ou ao desengano.

Sempre me inclinei à ginástica. A educação que recebi no estrangeiro, numa grande escola em Schlachtensee, arredores de Berlim, me facilitou desde os primeiros momentos, a satisfação dessa tendência natural.

Filha única, entre três filhos; vindo de uma família de individuos robustos seguindo o exemplo de meus irmãos, que por educação paterna, nunca relaxaram os exercicios físicos ao lado do preparo intelectual habitue-me a ser considerada também como um companheiro de jogos, e para isso tive de submeter-me a todos os exercicios que éle,



Salto

de realizar também alguma coisa, por minha conta, dentro de idéas mais racionais e científicas.

Casiei-me com um médico que se contagiou em breve com as minhas idéas e se fez desde logo um constante colaborador e companheiro de estudo numa especialidade como a minha, que exige um trabalho continuo e uma observação constante das reações individuais de cada aluna.

Ha quatro anos que me lancei neste caminho, então já com uma orientação mais objetiva. Neste curto espaço de tempo, centenas de livros passaram sob meus olhos e mais de quinhentas alunas enriqueceram, com seus depoimentos anatomicos e fisiologicos, a minha experiencia.

Livros os mais variados, de autores alemães, franceses, suécos, norte-americanos, ingleses e brasileiros, formam a grande



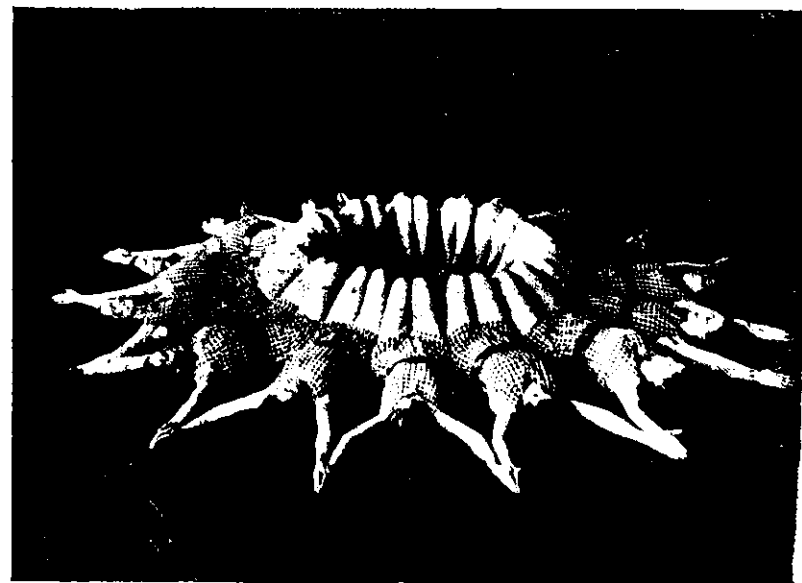
Estudos de expressão

bibliotéca que possui sobre o assunto um fichario completo das alunas, faz parte principal desta documentação e com êsses elementos vim a aperfeiçoar o meu método.

Na moderna fase do Instituto Feminino de Cultura Física instalado há pouco mais de um ano á Avenida Rio Branco, 90, 2.º andar, possui uma das salas particulares mais amplas da cidade, onde procuro manter um curso que satisfaça integralmente a todos os requisitos de higiene — aeração, luz, banhos, etc. e ginásticos, sem esquecer do aparelhamento completo para a realização das fichas antropometricas trimestrais.



Sr.ª Sylvia Accioly



Fantasia

praticavam naturalmente em gráu mais suave e de acôrdo com minhas aptidões.

Não me recordo quando aprendi a nadar, sempre andei a cavalo, remando, atirando ao alvo, e tomando parte em esportes como alpinismo, pedestrianismo, patinação, ciclismo e tenis, constantemente.

Estava assim espiritual e fisicamente apta a ser dominada pelo desejo de me dedicar á cultura física, o que só vim a fazer, porém, depois de casada.

No Rio de Janeiro, depois de frequentar alguns cursos, sendo logo aproveitada como monitora auxiliar, ensinando em grandes colegios, apenas por diletantismo, e por desejo natural de ser útil, tive então idéa de que um dever se me impunha depois desta longa preparação,



Método

Quando em livro de minha autoria expuz as bases da ginástica que emprego, disse: "nas paginas deste ensaio de Ginástica Feminina, existem diversos movimentos condensados dentro de uma série rigorosamente fisiológica e anatómica, que tiveram inspiração em diversos sistemas. Nossa ação foi, por um lado adaptar movimentos de métodos estrangeiros ao nosso meio, e principalmente ao sexo feminino e por outro, preencher as lacunas existentes, criando novos exercícios e seriando-os convenientemente, dentro de um critério mais moderno e científico possível".

Para a organização dos cursos que mantenho com grande frequência, segui o conselho sábio de Branting - "experimenta tudo e conserva o que houver de melhor" - uma vez que em ginástica, como muitas vezes em medicina, existem mais doentes que doenças.

Cada aluna que me é confiada ou que espontaneamente se confia aos meus cuidados, representa uma unidade humana diversa a ser estudada separadamente, para merecer de minha parte uma atenção toda especial para suas necessidades individuais.

Depois de uma ficha médica rigorosa, introito que reputo indispensável, tenho então diante de mim um caso a ser classificado no curso, e para o qual emprego, além dos movimentos gerais que beneficiam indistintamente a todas as discípulas, outros movimentos especiais que se destinam exclusivamente ao seu caso.



Ginástica de Expressão



As alunas de Sylvia Accioly, sabem beneficiar-se da vida ao ar livre

Meus cursos, desta maneira, são pequenos, para que possa prestar a máxima atenção a todas as alunas, fiscalizando rigorosamente cada uma delas, para que pratiquem os exercícios da maneira mais perfeita, e portanto mais eficiente possível.

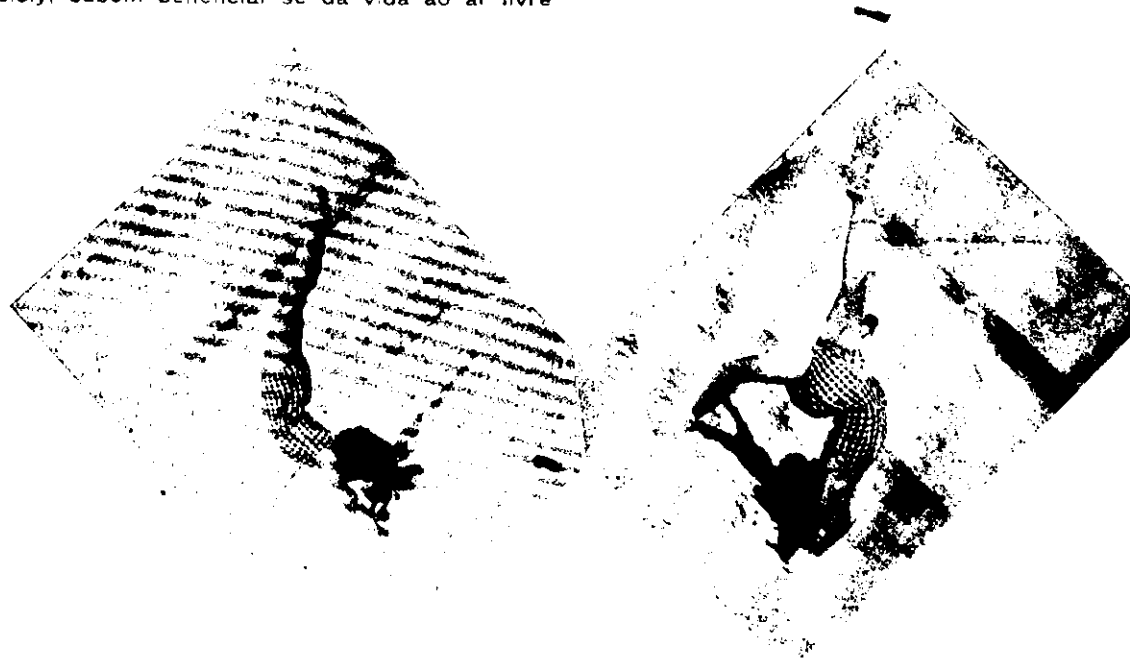
Suponho que sómente desta forma com verdadeira honestidade profissional possa conseguir o real objetivo da ginástica feminina que é no dizer de Demeny "educar a mulher forte para a maternidade possuindo ao mesmo tempo graça suficiente para encantar".

Dentro destas bases, portanto, tracei o meu método que participa dos sistemas analítico, sintético e rítmico. Com elementos dos dois primeiros, procuro conseguir um organismo forte, harmonicamente desenvolvido, para depois aperfeiçoá-lo com a ginástica rítmica, associando a educação muscular à educação neuro-sensorial e artística.

(Conclúe noutra página)



Acrobacia



INSTITUTO FEMININO DE CULTURA FISICA DE SYLVIA ACCIOLY

(Continuação)

Um erro que combato é este de se falar muito em dança e ginastica ritmica, applicando-se a organismos que nunca tiveram um preparo elemental, movimentos que pertencem aos métodos modernos, como os de ondulação, ritmo livre ou as ginasticas ditas de relaxamento.

De acôrdo com um conhecimento completo da anatomia geral e de fisiologia, depois de conhecer a situação física da aluna — e mental, quasi sempre — pôde então a mestra de ginastica procurar a realização do objetivo, com os elementos que uma cultura ginastica a mais extensa possível lhe faculta.

É dentro dessa regra invariavel, conseguiremos, como tenho conseguido de maneira sempre animadora, modelar organizações humanas que primem pela saúde, em primeiro lugar, pela elegancia, não só morfológica, como em todas as atitudes e todos os gestos da vida quotidiana. Creaturas que sejam efficientes nos escritorios comerciais, graciosas nos salões, e principalmente capazes de realizar dentro dos principios da mais pura eugenia, a grande gloria feminina que é a maternidade.

Estes são os principios básicos de meu método, em duas palavras, como convem a uma entrevista de idéas gerais

Maneira de dividir as turmas.

Além da divisão que já frisámos, de individuo a individuo, de acôrdo com suas aptidões e necessidades — em minhas turmas, estabeleci outros, mais de acôrdo com o método francês que com os tratadistas saxonicos.

As aulas de crianças reúnem de 4 a 7 e de 7 a 14 e 16 anos, deixando que o periodo denominado pubertario se prolongue até os 16 anos, muitas vezes, de acôrdo com os conselhos que me fornecem as fichas de cada uma.

Num terceiro grupo — moças reuno alunas que já venceram a segunda etapa, extendendo-se o limite de idade até os trinta e cinco anos. Finalmente, na classe de senhoras, tenho alunas até 50 anos e um pouco mais.

Mencionarei também os bebês dos quais me ocupo, naturalmente em aulas individuais e por espaço maximo de $\frac{1}{4}$ de hora diario, desde a idade de 2 meses.

Para cada um desses cursos tenho exercicios especiais, dentro de seriações especiais. Convém frisar que minha ginastica é exclusivamente feminina, procurando conseguir o aperfeiçoamento físico e intelectual da mulher dentro de seu sexo, e dentro dos atributos de força, graça, agilidade e flexibilidade.

Aula

Relativamente ao ritmo das aulas, dou uma hora para cada turma, três vezes por semana. Cada aula divido em três ciclos. De inicio, no espaço de 10 a 12 minutos, há uma seção preparatoria, dentro da qual os exercicios, sendo iniciados lentamente, aos poucos se aceleram, "esquentando" o organismo e preparando-o para o segundo ciclo

Entra então a lição propriamente dita, com exercicios ininterruptos durante cerca de quarenta minutos. Finalmente, nos restantes 8 minutos, há um regresso á calma, no qual o ritmo aos poucos vai ralentando até o fim da aula.

Não dou descansos durante os exercicios. Modernamente o repouso "é apenas uma modificação do genero de exercicio". Aliás a fadiga nunca se manifesta nas alunas, pois a seriação dos movimentos é de tal modo organizada, que dentro da maior variedade, o organismo encontra sempre exercicios respiratorios que auxiliam a vencer a necessidade de oxidação, sempre manifestada depois de um esforço maior. E em todos os momentos, procuro seguir o conselho de I. Popard, da lição "continua, alternada, gradual, atrahente e disciplinada".

Como não é possível, pela dificuldade de horarios para as moças que trabalham, subdividir as turmas conforme os casos individuais, adoto imediatamente ao terminar a aula, o sistema de exercicios corretivos individuais, durante cinco minutos.

Para cada idade, também, naturalmente, existem seriações especiais.

Toda a vez que se torna possível levo uma turma para praticar ao ar livre, numa praia ou num campo, para gozar os beneficios incomensuraveis do sol, e ao mesmo tempo dar plena expansão aos seus movimentos livres, cultivando por essa forma o amor á naturalidade e a espontaneidade dos gestos.

Ficha

No tocante ás fichas individuais que fazem parte do archivo do Instituto, desnecessario será dizer sua importancia, uma vez que qualquer curso moderno de cultura física não pôde prescindir de exames trimestrais completos de suas alunas, depois da organização de uma ficha prévia minuciosa por ocasião da matricula, para que a mestra conheça as aptidões e necessidades de cada uma.

Adoto uma ficha mixta, onde existem elementos biologicos, ao lado de outros puramente estéticos, porque, não esqueçamos, a estética é um elemento de alta valia para a natureza feminina, que é um organismo social, e como tal obrigado a se defender no meio em que habita. Além disso, na maior parte das vezes, a perfeição corporal alia-se á perfeição vital e quando esta é perfeita, também haverá perfeição espiritual.

Peso, altura, perimetros diversos, attitude, panículo adiposo etc. aliam-se a exames de capacidade pulmonar, aparelhos circulatorio, digestivo e systema nervoso, e são os elementos constitutivos da ficha que organizei.

Por ela posso hoje em dia, em que tenho mais de 500 casos registrados, citar uma pequena estatistica de minha actividade, estatistica altamente animadora, pois mostram que o caminho foi bem traçado e que só tende a se aperfeiçoar.

Dentre quinhentos exames, vemos pois que 165 alunas me procuraram para reduzir de peso e 76 para engordar. Para

desenvolvimento da caixa toraxica, geralmente a conselho médico, tenho registrado 14 casos e finalmente por desequilibrio nervoso, 32. As restantes 211, normais ou que se consideravam normais, vieram sómente pelo desejo de continuar no gozo de saúde, melhorando ao mesmo tempo alguns pequenos defeitos anatomicos.

Entretanto, quantas surpresas revelam os exames iniciais. Insuficiencia respiratoria, perturbações cardiacas e nervosas e principalmente desvios de espinha, são sempre encontrados com uma frequencia alarmante. Principalmente os desvios de espinha (lordose, cifose e escoliose) se mostram muitissimo comuns, e quasi sempre ignorados, embora bem pronunciados. São 82 os casos que figuram na estatistica que organizei, demonstrando que uma quinta parte quasi das moças que me procuraram possuíam desvios de espinha bem visiveis e alguns mesmo deformantes.

Quanto aos resultados, a modestia aconselharia a calar, se em materia científica, onde pesam as afirmações possíveis de serem provadas, houvesse lugar para este lirico sentimento. Aos estudiosos posso franquear o manuseio de meu arquivo, onde tenho perfeitamente organizadas as estatisticas onde se constata que, quando há uma boa frequencia, e quando a aluna não se limita a fazer bem os exercicios, mas segue também integralmente o meu metodo no tocante á alimentação e certos preceitos básicos de higiene, os resultados são sempre ótimos, dentro dos limites naturais da cultura física — limites que cada vez mais se dilatam, conforme aumentam os conhecimentos humanos neste particular.

SYLVIA ACCIOLY.