

# CURSO HELGA MICHAELSEN

A figurinha suavíssima de graça que é Helga Michaelsen, lembra a dançarina de Tanagra. Fomos ouvi-la lá no tranquilo e bucólico Silvestre onde escolheu sua morada.

Helga, é uma sensibilidade artística, comunicativa, do mais fino lavor e tanto é assim que, logo às primeiras palavras, sentimos o espirito arrastado para a harmoniosidade das coisas uniformes e a nossa missão foi cumprida sem irregularidades, tranqüilamente. Apenas, o desejo incontido de conhecer detalhes da grande obra que vem realizando, impunha-nos um rosario interminavel de perguntas cujas respostas não se faziam esperar. E assim começamos:

Onde fez seu Curso de educação física?

O Instituto em que me formei, após 6 anos de estudos, é, indiscutivelmente o maior e o mais completo do Brasil: Sob a direção técnica de Mina Black-Eckert e artística de Nêné Bercht, foi o Instituto Feminino de Cultura Física de Porto Alegre considerado de utilidade pública e subvencionado pelo Governo do Estado.

A ginastica que lá se pratica, é baseada no moderno sistema racional de educação e rigorosamente científica.

O Instituto Feminino de Cultura Física sob minha direção com sede no 1.º andar da Sociedade Sul Rio Grandense, além das suas amplas, confortáveis e luxuosas instalações, tem a recomendação de uma direção criteriosa e competente. É moldado pelo seu congener de Porto Alegre. Para os que o conhecem, creio, será o suficiente.

Quais as modalidades de ginastica que ministra às suas alunas?

Dedicando-me a varios generos de ginastica, tomei sempre como base, as Ginsticas Corretiva e Ritmica (DALCROZIANA). A Ginastica Corretiva é o mais moderno método alemão. É uma



Sra. Helga Michaelsen

ginastica racional, muito branda e eficaz, portanto ao alcance de todos, mesmo de pessoas debéis. Com esta ginastica a aluna aprende a pensar e sentir. Com a continuação, começa por si mesma a se controlar e perceber quando estão ou não bem feitos os exercicios. Estes, não se adaptando á musica, devem ser feitos ao compasso do gongo, ao contrario da Ginastica Ritmica, em que a aluna se guia pelo "ritmo", inspirando-se na musica.

A Ginastica Ritmica é a base da Dança. Nemuma aluna poderá aprender com perfeição a Dança sem ter cursado as aulas de Ginastica Ritmica, a não ser que tenha grande inclinação e tendencia artistica.

Estes dois generos de Ginastica, apesar de se completarem, são bem diversos e distintos; é preciso não confundir e não mesclar, o que resultaria uma ginastica superficial e imperfeita.

Quais os preceitos de ordem médica na orientação dos trabalhos?

A professora deve ter grande cuidado na seleção dos grupos. A ginastica recomendada á meninas, não deve ser praticada por moças, assim como, também, a destas, não é aconselhável ás senhoras. Cada idade com a sua ginastica especializada. As senhoras, como medida de prudencia, devem, antes de iniciar as suas aulas de cultura física, consultar o seu médico, submetendo-se a um exame clinico. A professora tem absoluta necessidade de saber, quais das suas alunas, que não podem fazer certos e determinados exercicios, por motivo de lesão, de deficiência física ou de alguma recente operação. Durante as lições, a professora deve cuidar continuamente da boa posição do corpo de suas alunas. Um exercicio feito com posição defeituosa, perde o seu valor. Como nos alicerces, uma pedra sobreposta á outra, assim o corpo humano, com as suas diversas partes.

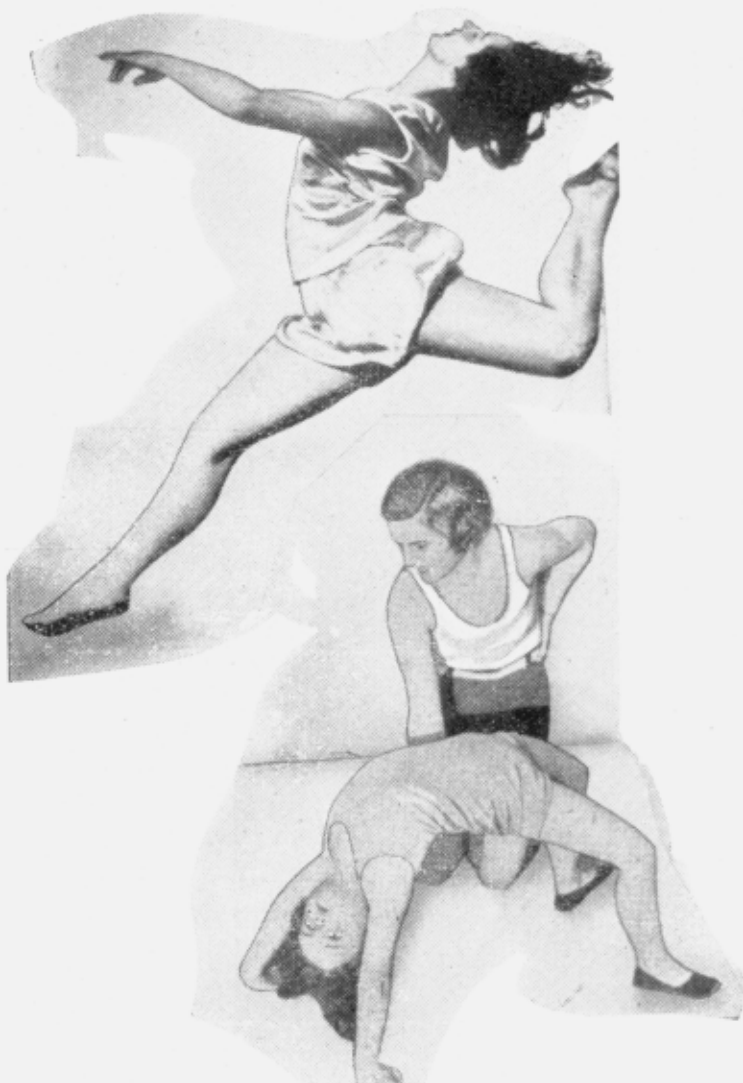
A Ginastica como a Dança, aperfeiçoam-se cada vez mais. A professora conscia de sua missão, deve acompanhar estas evoluções, afim de progredir também na sua arte. Embora um novo genero não nos agrade, devemos nêlo procurar, a parte útil que sempre existe e desenvolvê-la de acôrdo com o nosso gosto e inclinação.

Para que forma de trabalho físico acha que tende o temperamento da mulher brasileira?

Durante anos de professora, tenho observado que a aluna brasileira, em geral, prefere os exercicios leves. Quanto á Dança, mostra a grande tendencia para os movimentos ligeiros, como consequencia de um temperamento vibratil.

Quando julga oportuno o inicio do trabalho físico?

Os nossos patricios, infelizmente, ainda encaram com certo indiferentismo a cultura física. Mesmo as Mães parecem não estar de todo compenetradas da sua verdadeira missão: Ser Mãe é ser educadora. E' no berço que a ginastica deve começar.



Quadro n. 1 — Ginastica ritmica, movimento de expressão  
Quadro n. 2 — Pulo ao ar livre "Kopschlag"  
Quadro n. 3 — Exercício acrobatico "Ponte"

Cabe portanto à Mãe, esta delicada e interessante tarefa. Tenho esperanças que em breve, os pais compreenderão o bem que a cultura física pôde proporcionar aos seus filhos.

Qual o objetivo preciso e real da educação física feminina que ministra?

Desejo fazer das minhas alunas, as mulheres do futuro: de físico perfeito e sólido caráter, para que assim de um "corpo são e alma sã", surja uma juventude sadia, que tornará grande e respeitada a nossa Patria.



Estava terminada nossa tarefa, deixamos a Sra. Helga e seu distinto esposo e abalámos em direção à Carioca trazendo ainda e indelevelmente aquela impressão assinalada de anseios da pujança de raça que quer um Brasil fórt e poderoso e que bem caracteriza a mulher gaucha.

- Quadro n. 1 — Exercício de equilíbrio
- Quadro n. 2 — Ginastica rítmica, estudos de expressão
- Quadro n. 3 — Ginastica rítmica, movimento leve sobre motivos gregos
- Quadro n. 4 — Acrobacia ao ar livre "Spagat"
- Quadro n. 6 — Ballet