

# GINASTICA RITMICA

Por DÉA MENDES

Da Escola Secundária do Instituto de Educação

Fala-se agora de ginástica rítmica, como si fosse uma cousa nova. E há quem pense ser Dalcroze o criador da rítmica. Mas nada há de novo sob o Sol. A ginástica rítmica é tão velha quanto a Humanidade. E si formos procurar, no pensamento humano, as referencias á ginástica rítmica, encontramos Luciano, o sátiro grêgo, a preconizar os exercícios como excelente meio de desenvolver o senso rítmico.

E também os filósofos não descuravam da rítmica

Foi a éra do apogeu da dança. Depois, veio o declínio, o esquecimento; a vida utilitária fez com que a beleza não fosse condição imprescindível ao movimento, mas nem assim o ritmo morreu, porque enquanto houver vida, haverá ritmo, haverá beleza e graça.

Um dia, surgiu Isadora Duncan e foi a renascença do ritmo.

Sua obra de euritmia se propagou pelo mundo



Salto vigoroso

em forma de dança, pois Platão dizia que assim como o animal não pôde ficar em repouso e sente alegria em saltar, correr e agitar-se, também o homem, dançando, satisfazia a êsse imperativo do movimento. Mas, no animal, o movimento era inconsciente e o homem recebeu dos deuses, como sentimento de prazer, o dom do ritmo e da harmonia. O que foi a dança na Grecia e na Roma antiga pôde-se hoje ter uma noção exáta, ao se admirarem, nos museus de arte, as esculturas, frisos, altos e baixos relêvos, pinturas, frescos e paineis. Numa estátua de Praxiteles, num tronco mutilado de Fídias, o movimento rítmico ainda hoje anima o mármore, dando-lhe vida, graça e beleza. O gênio artístico dos escultores gregos perpetuou no mármore o gesto que a humanidade herdâta, para transmitir de geração em geração. Tudo era rítmico: dansas fúnebres, dansas militares, dansas de Kosmos, religiosas, báquicas, guerreiras, acrobáticas...

e a sacerdotisa do ritmo dansou diante da vida, como si rezasse num tempo grego.

A rítmica despertou a atenção dos espíritos e em Génève se fundou o templo da deusa. Foi a Escola de Dalcroze, nome que há de sempre estar nos lábios e no coração de todos os que falarem em rítmica.

Dalcroze sistematizou a rítmica, si assim se pôde dizer de uma arte que é antes um sentimento. Mas quanto dizemos "sistematizou", queremos dizer que foi êle quem deu regras á rítmica moderna, quem imaginou movimentos e gestos que, isolados ou em conjunto, dão sentido á rítmica, quer seja dança, quer seja apenas ginástica. Para isso, Dalcroze usou a música como condição essencial da rítmica, porque a música é a arte rítmica por excelencia.

Há quem, á idéa de ginástica com música, alie logo a idéa de ginástica rítmica. Nada menos certo. Nem todo exercício acompanhado de música é ginás-

tica rítmica, pois muitos são apenas uma ginástica marcada pela cadência da música, mas sem lhe traduzirem o ritmo.

Dalcroze mostrou bem isso a Charles Lalô. O Diretor do Instituto de Genève preconiza mesmo o ritmo como parte de um programa de estudos gerais.

rencia da perfeição do corpo. Fôrça muscular e beleza espiritual, para o que é essencial o exercício físico, como o movimento rítmico. Por isso, defendo sempre a ginástica rítmica como parte essencial de um programa de educação física. Não é inovação, nem originalidade. Nos países que estão hoje na vanguarda



Harmonia do movimento. (Escola de Dora Menzler. — Alemanha)

Si todos tivessem uma noção perfeita do ritmo, não assistiríamos ao espetáculo desagradável das gesticulações desordenadas, em que a palavra não corresponde o movimento.

A ginástica rítmica é parte imprescindível á boa educação física e deve ser praticada desde cedo. Ao desenvolvimento muscular, deve acompanhar o senso rítmico, para que a beleza do espírito seja uma decor-

da educação física, Alemanha e Norte América, a ginástica rítmica é difundida cada vez mais, é obrigatória, é essencial.

E Dalcroze vái vindo em vida o seu sonho feito em realidade. As escolas Dalcroze surgem em toda parte e, si muitas só têm de Dalcroze o nome, resta ao menos o consolo de que, si o método não é puro, a idéa é santa.