

# A felicidade na alegria

## A alegria na ginástica

E' na alegria de viver que se encontra a felicidade da vida. Vive feliz quem é alegre; quem sabe sentir e respirar a vida que de tudo se irradia, no que ela tem de ruidoso, de festivo, de movimentado.

é preciso, pois, ir colher nêsse manancial inesgotável os elementos criadores da alegria, que se subordinam todos ao movimento. Sem movimento, não há beleza, não existe harmonia, não pôde haver

POR DÉA MENDES.

Da Escola Secundária do I. de Educação

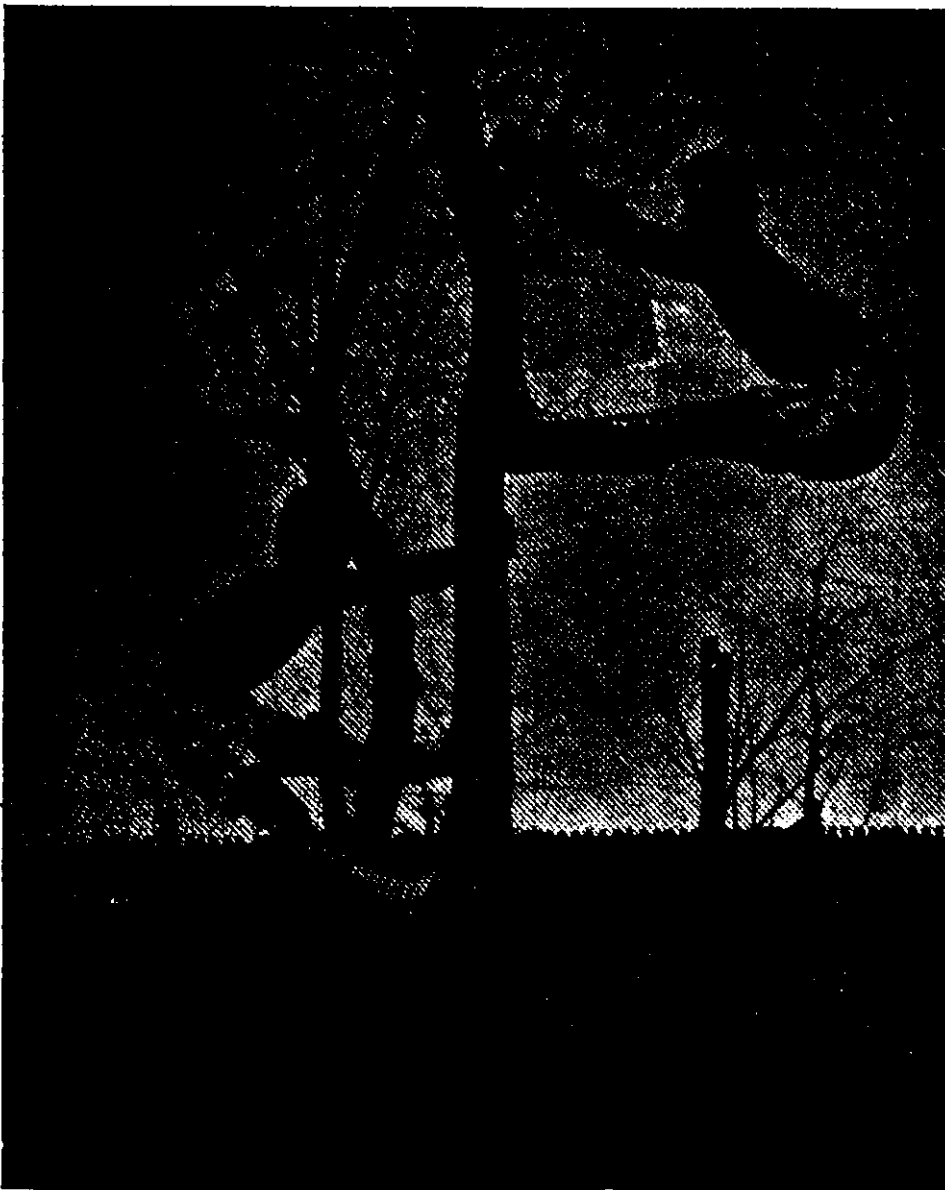
vida, mesmo naquelas que, á primeira vista, acreditamos paradas, não haverá nunca beleza, si não houver movimento. Nas obras artísticas, em que o gênio humano se excedeu na ancia de perpetuar a beleza, mesmo quando os nossos olhos extasiados não vêem objetivamente o movimento, dentro de nós há sempre qualquer coisa que sente o movimento que criou a beleza, porque lhe deu vida. Deante da Venus de Milo, mutilada, o nosso espírito se deslumbra, porque aquêlo blóco de marmore vibra, e sentimos, mesmo na ausência material dos braços da Deusa, a graça, o gesto, o movimento que o artista fixou na rigidez da pedra para a glória eterna da Arte. Na Vitória de Samotracia, que se resume num tronco alado, a escultura do vôo nos dá toda a visão do movimento ascensorial daquela maravilhosa obra prima.

No encanto de uma água parada, que o artista procura para fixar na têla, a beleza não está sinão no contraste que há entre essa água morta e a vida que em tômo dela agita a paisagem. Na água parada que nos dá uma sensação de falta de vida, em que sentimos a morte, há ao contrário o reflexo da vida ambiente, há todo o movimento que a cêrca e sem o qual o pintor não conseguiria fixar aquela impressão de falta de movimento.

Assim, na arte como na vida, a beleza existe sempre condicionada ao movimento.

E para a perfeição da Humanidade, beleza, alegria, vida, nada disso pôde haver sem o movimento, intelctivamente coordenado, cientificamente orientado, metódicamente praticado.

A necessidade de colher, na natureza, o movimento para ali-p



Vida é harmonia, vida é luz, vida é movimento.

E a fonte sagrada e perene da alegria está na natureza Para viver

vida. Sem movimento, não se pôde criar a alegria, que é de essência dinamica.

Em todas as manifestações da

cá-lo praticamente, buscando as vantagens que daí possam advir para o corpo e para o espírito, criou a ginástica chamada natural, imprescindível á boa saúde, como o alimento são, como o sono reparador.

Quem quiser viver bem, e quem quiser ter um corpo sadio para poder ter um espírito sempre alerta, necessita ir buscar, no exercício físico racional, o vigôr e a alegria que só a ginástica pôde dar.

Si a vida é movimento, a ginástica é a ciência e a arte do movimento. Mas o movimento sem orientação, alheio ás regras da ginástica, pôde ser antes prejudicial do que vantajoso á saúde.

Esse princípio, que ninguém hoje discutiria, justifica o cuidado que se deve ter com a educação física escolar, pois, como toda educação, ela precisa ter uma orientação inicial segura, baseada em princípios científicos experimentalmente comprovados, de fôrma que possa deenvolver-se vantajosamente, constituindo a bási do triangulo que te completa com a educação moral e com a educação intelectual.

Partidária, desde muito, da corrente cada vez mais volumosa dos que adotam e preconizam a ginástica natural como o sistema ideal de educação física para a juventude, sempre que tive liberdade de ação, me orientei por esse sistema e procurei aplicá-lo segundo os ensinamentos que colhi e as conveniências do meio, aconselhados pela prática de muitos anos.

Só a ginástica natural pôde despertar a alegria sadia, porque só ela vai colher na natureza os movimentos que coordena e sistematiza em exercícios corporais. Principalmente entre crianças, a alegria da ginástica deve ser um elemento imprescindível á realização do exercício, para que melhores sejam os seus benefícios.

A criança tem a atenção facilmente dispersiva, de sôrte que os exercícios físicos monótonos, cadenciados sempre no mesmo ritmo, sem a colaboração imaginativa, em breve se lhes tornam insurportáveis, e o esforço do professor nunca será bastante para chegar a um resultado compensador.

Por isso, para que a ginástica escolar seja eficiente, é imprescindível a colaboração da criança, que deve ter a impressão de liberdade nos seus movimentos e ser estimulada no seu espírito de imaginação, para que o exercício resulte de uma iniciativa que lhe pareça sua.

A inteligência é a observação do professor fazem o trabalho de ordenação dos movimentos, que requer um bom exercício físico, para que produza os resultados procu-

rados. Mas a criança que os executa deve ter a impressão de uma colaboração por parte do mestre, sem sentir o comando rígido, senão como uma necessidade, como parte integrante do exercício.

A ginástica assim feita, sob uma fôrma recreativa, inspirada na na-

penhor seguro de mocidade e de vigôr, porque o homem que se habitúa desde cedo a ser alegre, viverá sempre feliz, verá a vida por um prisma bom, entrará na velhice com otimismo, para receber a morte na hora fatal, com uma tranquilidade natural.



tureza, praticada ao ar livre, aliada a um trabalho simples da imaginação, não só dará ao corpo da criança o desenvolvimento muscular ideal, como principalmente proporcionará ao seu espírito a alegria,

Façamos, pois, por toda parte, a difusão inteligente da educação física no nosso meio, para criarmos por ela uma raça alegre, fôrte, capaz e feliz, digna da terra maravilhosa que nos legou a natureza.