

GYMNASTIK

A idéia que tinham os gregos sobre uma Educação Física Superior, segundo as leis de um classicismo aristocrático, como ensinaram os filósofos e escultores helênicos, perdeu-se através dos tempos, e para muitos pedagogos de Educação Física, é desconhecida. Os sistemas atuais de Ginástica são, amiúde, desprovidos de sentimentos; os exercícios ginásticos chegam a ter uma técnica maquinal e perdem, pouco a pouco, sua primitiva naturalidade; produzem um efeito algo entorpecedor e sem vida e, em lugar de despertar alegria, representam quadros antiestéticos.

Sob o céu azul de Atenas, nasceu a Ginástica que transformava os gregos em homens fisicamente ideais, cujo desenvolvimento físico estava no mesmo nível de suas forças morais. A tão admirada cultura física dos gregos procede do regime de vida do povo heleno, que teve como mestres os maiores ginastas da época.

Os ginastas bebiam sua ciência nos ensinamentos dos filósofos, que não só instruíam espiritualmente a juventude, como também fisicamente, contribuindo para o melhoramento do povo grego. Pitágoras, Platão, Aristóteles e outros mais, não trataram somente de analisar, em fórmula científica, a personalidade da ginástica, como também davam regras práticas, regras que ainda hoje são dignas de observação. Como lei principal, Platão dava aos ginastas o seguinte: "sede simples e naturais" e Aristóteles tinha como regra fundamental: "uma prática individual". Dizia: "nem todo organismo necessita dos mesmos exercícios". Na ginástica, viam eles realizada a idéia de harmonia clássica, que exigia a perfeição tanto física, como moral de todo indivíduo. Os exercícios físicos deviam ser, ao mesmo tempo, espiritualizados; a cultura física era para eles a expressão viva de uma fusão do natural com a cultura que leva consigo uma nova finalidade de vida. Deste pensamento, nasceu o tipo humano clássico e harmônico, que tinha no olhar o brilho esplendoroso do sol da Grécia e cujas belas formas físicas se adaptavam perfeitamente às belezas naturais de sua pátria.

Os pintores e escultores do século de Péricles buscavam e encontravam facilmente seus modelos nos ginastas: os são e fortes atletas dos ginásios determinavam as criações dos artistas. Suas obras refletem a ginástica grega, porque deles flúe uma primitiva força natural, aquêle dominante sopro vital que transformou o atletismo grego em um livre movimento nacional. As obras da arte grega mostram liberdade absoluta no movimento dos membros; em nenhuma delas, se nota falta de flexibilidade. Esta flexibilidade corporal é sempre produto do movimento livre e cheio de vida, de vontade e de alma, mas, não obstante isto, em todas as obras clássicas mestres se nota uma característica que é sempre a mesma: a harmonia do ritmo. A fase principal da ginástica grega era a adaptação de todos os movimentos corporais externos ao ritmo ditado pela vida interna.

A ginástica era a riqueza pública dos antigos gregos. Estava sujeita a conhecimentos anatômicos exatos e aos sucessos do espírito e não tratava de reunir, pela força, as resistências que o corpo oferecia aos exercícios, senão com uma vontade alegre e perseverante. Os exercícios ginásticos chegavam a constituir a linguagem melodiosa dos membros que, até em seus

movimentos corporais mais simples, demonstravam episódios espirituais.

Em todos tempos, os cultores da Educação Física reconheciam a ginástica como a base de toda a educação corporal e tratavam de fazê-la progredir. Infelizmente, muitas vezes ela tem sido desprezada asperamente, dada a ignorância na apreciação de seu verdadeiro valôr. Só depois que o desporto se enraizou universalmente com seus torneios de competições, e que os contendores aprenderam a apreciar nos seus próprios corpos a vantagem de uma ginástica metódica, foi que lhe deram a importancia e a consideração que merecia.

Durante muito tempo, entendeu-se por ginástica somente uma série de exercícios artísticos e estéticos e estudo de figuras plásticas, por meio de dansas. Estas últimas, como precursoras de uma técnica do movimento sem limites, em suas numerosas narrações que expressam os distintos estados da alma, merecem uma alta consideração.

A origem da ginástica elementar, que se baseia na natureza, assinala outros rumos. O ginasta moderno raras vezes é coreógrafo ou dançarino, é um homem que vive em contato com a natureza, que se dedica aos exercícios naturais e desportivos. A tese fundamental de toda ginástica que merece ser considerada como tal, é a particularidade do efeito que produz a troca de tensão e relaxamento.

Esta lei fundamental que encontramos em qualquer manifestação da vida de todo ser, é inata nêle.

Se bem que os ensinamentos de ginástica diferem muito uns dos outros, e exista um número ilimitado de sistemas, podemos dar por estabelecido que todas as suas execuções práticas partem de uma linha limitada pelas coordenadas: tensão e relaxamento (trabalho e repouso).

Entre estas coordenadas se encontram os valores seguintes: impulso, força e velocidade. Todo movimento deve executar-se ritmada e compassadamente, como o movimento das ondas do mar, ventilando normalmente os pulmões, pela respiração que o aumento do trabalho muscular regula.

Os exercícios executados de maneira enérgica, completa, contínua e com a máxima amplitude dão um conjunto harmônico.

Básicamente, a ginástica moderna deve ser sempre simples — como nos tempos de Platão. O corpo do homem deve ser educado, para possuir força e, portanto, a ginástica masculina deve exigir um grande número de exercícios de grande esforço físico.

Enquanto o corpo feminino deve ser sempre de linhas graciosas e suaves, sem músculos avultados — o corpo masculino, nas suas partes musculosas, deve irradiar energia vital e grande capacidade criadora. Os movimentos na ginástica masculina são, por esta razão, mais enérgicos e precisos. O estilo — considerado arquitetonicamente — poderia chamar-se gótico; os exercícios transcorrem na forma mais réta e aguda. A ginástica masculina não conduz á dansa: leva geralmente os indivíduos a uma atividade desportiva essencial. Força e Dextreza são sua finalidade.

Os exercícios ginásticos que cultiva o desportista para o auxiliarem no seu treinamento, pertencem á ginástica objetiva com uma finalidade definida, se bem que seja muito difícil estabelecer-se uma divisão

GYMNASTIK

(Conclusão da pg. 12)

compreensível entre ginástica de utilidade, de efeito funcional ou organico, e ginástica desportiva, que envolve uma finalidade. A ginástica utilitária abrange campo mais amplo: visa o equilíbrio humano em todas suas manifestações físicas e espirituais. Cria uma união harmônica entre a saúde corporal, a beleza, a liberdade do espírito e a inteligência exteriorizadas vivamente nas manifestações de alegria e júbilo. Todas as formas existentes de ginástica têm, como fator comum, cumprir com as regras do ritmo; se não cumpre este requisito, perdem o valor intrínseco de uma Educação Física que cultiva a harmonia. O desenvolvimento físico ou corporal deve efetuar-se sempre visando uma ligação íntima com as manifestações do espírito, para a fusão do corpo e da alma.

A ginástica que se nutre da Natureza, pede liberdade, ar e sol. Os exercícios da ginástica objetiva se executam em contacto com a Natureza.

W. A. Kapler.