

REVISTA DE EDUCAÇÃO Física

ORGÃO DO CENTRO MILITAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MARÇO

RIO DE JANEIRO

FORTALEZA DE S. JOÃO

1 9 3 3

O Mensageiro de Milciades...

O jovem atleta japonês tinha atravessado o túnel do Estádio olímpico e chegara ofegante, á parte final da Maratona.

75.000 bocas clarinavam a Vitoria e 75.000 braços acenavam no ar. Entretanto ele não percebia esses aplausos. Chegava-lhe aos ouvidos um rumor confuso das aclamações e no campo visual tudo era esmaecido e vago...

A garganta estava opressa; os musculos intoxicados não obedeciam mais. As tēmporas batiam.

Ele não era o primeiro, nem o segundo, nem o terceiro... Muitos já haviam chegado, outros desistido e alguns, como aquele inglês jazia imerso numa poça de sangue... no meio do percurso.

Faltava-lhe somente dez metros mais. Ele está exausto. Tudo roda pela sua retina. Mas o cerebro reage. Ele se recorda do seu velho treinador. Ao seu coração passa-lhe a saudade da Patria distante, a bandeira do sol nascente vem-lhe á lembrança.

As forças físicas se exaurem, mas as reservas morais armazenadas pela educação civica insuflam-lhe novos alentos. Ele cambaleia, gatinha... rasteja e vai aos sobressaltos até a raia final.

Repete-se assim no seculo XX a façanha de Milciades que no ano de 190 antes de Cristo é o porta-voz da vitoria das armas gregas sobre os combatentes persas. Filipides é o aráuto escolhido.

Ele corre 42 quilometros que separam o povoado de Maratona da harmoniosa Atenas onde tinha assento o governo grego. O heroi exaure todas ás suas energias físicas, mas chega ás ruas da Capital, cumpre seu dever e expira.

Aí está a lição. Sobre os tecidos musculares, acima da força material, ha no atleta e no soldado sobretudo, canalisado com mais subtileza uma corrente, um fluido moral, que se caracteriza pela força de vontade, pela perseverança e pela fé na Vitoria.

O mensageiro de Maratona é pois, por justos titulos, um simbolo historico a ser seguido e imitado por todos quantos se dedicam á educação física no seu significado classico...

O japonês, como soldado da Maratona, embora sem expirar, soube cumprir o seu dever e elevar bem alto o pendão da sua Patria...

UNIDADE DE DOUTRINA

Aplicações Militares

Pelo Cap. ILIDIO ROMULO COLONIA

Em artigo publicado no último número desta revista o nosso ilustre ex-Diretor Sr. Cel. Newton Cavalcanti fixou idéas, desvanecendo dúvidas a respeito dos princípios básicos, fisiologicos e pedagogicos, da **Educação Física Militar**.

Cabe-nos agora a tarefa de fazer o mesmo com relação ás **Aplicações Militares**.

Por que se nos afigura necessaria esta tarefa?

Porque: 1.º — não estando publicada a 3.ª parte do Regulamento brasileiro de educação física, os officiais sendo obrigados a recorrer ao Regulamento francês (3.ª parte) ou então a fazer uma adaptação do nosso atual regulamento (2.ª parte), de modo a respeitar os principios modernos que regem o assunto;

2.º o regulamento francês (3.ª parte) trata das applicações militares em um capitulo (XVII) excessivamente resumido, necessitando destarte cuidadosa explanação para resultar bem compreendido e, portanto, convenientemente aplicado.

Por certo o regulamento francês apresenta de modo tão conciso as applicações militares, importantissimo ramo da educação física militar, baseando-se no seguinte: o assunto será apresentado em maiores detalhes no Anexo II — **Manual do instrutor militar** (a sair), e mesmo porque na instrução técnica de cada arma os respectivos regulamentos ensinam muitos elementos (maneabilidade, conhecimento do armamento e material e melhor maneira de conduzi-lo) necessarios ás applicações militares.

Feitas estas observações preliminares, á guisa de introdução, vamos detalhar as

REGRAS GERAIS QUE PRESIDEM O ENSINO DAS APLICACOES MILITARES

I — Todas as regras da educação física geral (militar), os seus meios, método e processos são empregados nas applicações militares, respeitando-se as seguintes

II — INDICAÇÕES ESPECIAIS

a) A instrução das applicações militares deve ter cunho coletivo, em contraposição á da educação física geral (militar) que tem cunho individual. Justifica-se este cunho co-

letivo. De fáto, todos os elementos das sete categorias (exceção do ataque e defesa, com ou sem arma, que é ensinado em sessões especiais) que constituem o programa das applicações militares, são aprendidos, em caráter individual, nas sessões de educação física e no ensino técnico das diferentes armas. O fim colimado é reunir em uma lição (com os característicos desta e especialmente o da continuidade) applicações das sete categorias (marchar, trepar, saltar, levantar e transportar, correr, lançar, ataque e defesa), colocando os homens, grupados em unidades constituídas, grupos, peças, secções, pelotões, fardados, armados, equipados e carregados, em situação de executarem todos os gestos comuns no combate, empregando intensamente todos os obstaculos surgidos. Não é o caso da sessão comum de educação física em que os homens vão aprender a execução de cada elemento, grupados não em unidades constituídas mas em turmas homogeneas, em uniforme de educação física e executando o trabalho no estadio ou ginasio. Não é tão pouco o caso da maneabilidade, em que os homens grupados em unidades constituídas, realizam os exercicios com um fim diverso: "ensinar ás unidades constituídas a técnica dos movimentos flexiveis e rapidos que terão de empregar no combate, de modo a desenvolver ao maximo a rapidês de execução da tropa". Si todos os elementos das applicações militares são conhecidos dos homens, por intermedio das sessões de educação física, sessões especiais de ataque e defesa e pelo ensino técnico das armas, claro está que não mais se torna necessario dar instrução individual, mesmo porque isto será contrariar a finalidade das sessões de applicações militares.

Podemos dizer que as lições de educação física geral, as de applicações militares e os exercicios de maneabilidade auxiliam-se mutuamente e entrelaçam-se num único escôpo — preparar convenientemente o homem para os exercicios de combate e o serviço em campanha.

b) As lições de applicações militares são iniciadas a partir da 18.ª semana.

Por que? — porque:

1 — só então os recrutas, treinados na educação física geral, estarão

fisicamente capazes de suportar o esforço exigido numa lição de aplicações militares:

2 — terão nessa época a instrução técnica necessária, especialmente em maneabilidade e no manejo do armamento e material;

3 — já tendo sido realizados o 2.º exame médico e fisiológico (16.ª semana) e as provas praticas (17.ª semana), o valor físico dos recurtas estará suficientemente conhecido, permitindo também a pratica das aplicações militares a todos ou quasi todos os que no 1.º exame foram classificados "poupados", porquanto já então provavelmente terão sido julgados "normais". (1)

Esta explicação servirá também para fixar mneumonicamente a expressão do R. E. C. I. — 1.ª Parte — (pag. 87) — "A adaptação ás especialidades (aplicações militares deve ser iniciada o mais cedo possível, de modo que se possam aplicar no combate os respectivos exercicios" — (vide IV regra).

e) Haverá uma lição por semana e suprimir-se-ão, no dia de sua realização, os trabalhos de educação física geral. As razões desta prescrição são demasiadamente claras, para exigirem explicação.

d) Obedecer-se-á rigorosamente á progressão em dificuldade: os homens iniciarão as lições usando apenas o uniforme de 3.ª categoria e o armamento; o peso irá sendo gradativamente aumentado, culminando na execução de todo o trabalho com o equipamento e carga completos; o trabalho, executado de preferencia e inicialmente em terreno preparado, será levado, por fim, a terrenos difíceis, cheios de obstaculos, inclusive cursos d'água.

e) Os exercicios serão os das 7 categorias (aplicações, isto é, os homens executarão as mesmas aplicações das lições comuns de educação física e mais as das sessões especiais de ataque e defesa: corpo a corpo, baioneta, etc.), porém fardados, armados, equipados e transportando o material, tendo portanto dificuldades muito mais sérias a vencer. Estê é o principio básico das aplicações militares. No actual regulamento francês foram supressos os exercicios especiais de: treinamento de marchas (afastamento progressivo dos terrenos de exercicio, ou marchas semanais), flexionamentos especiais do atirador, organização do terreno, volteio para as armas pontadas. E' que tais assuntos são tratados em regulamentos especiais (R. O. T., R. T. A. P., etc.) e não são ensinados sob a fórmula de lição de aplicações militares e, sim, no máximo, em sessões especiais.

f) A sessão preparatoria constá apenas de uma marcha suficientemente prolongada.

Explica-se: o fim que se tem em vista com a sessão preparatoria no caso das aplicações militares, é apenas o de aquecer o organismo, preparando-o para o trabalho intenso a realizar em seguida; não se cogita, como na sessão preparatoria da lição de educação física geral, de flexionar as articulações, desenvolver os musculos, corrigir más atitudes e disciplinar a vontade e o sistema nervoso. E' por êste motivo que a marcha é prolongada, até o instrutor julgar atingido o seu objetivo, que é o de aquecer o organismo dos homens. A velocidade desta marcha variará com a temperatura. Além do mais os homens estando fardados e equipados, não poderiam executar com a correção necessaria os flexionamentos. Nesta marcha os homens abandonarão momentaneamente o armamento e o material pesados, podendo, porém conservar o equipamento.

g) A ordem normal das categorias pôde ser alterada, mesmo porque no combate os gestos a élas correspondentes raramente succeder-se-ão pela fórmula normal. O essencial é que se procure alternar as aplicações das 7 categorias, empregando sucessivamente os trens superior e inferior (sempre que possível). Esta liberdade de ação, junta á possibilidade de realizar mais de um exercicio de cada categoria, traz ao instrutor a facilidade de organizar lições atraentes, movimentadas, vivas, aproximando-se muito da realidade do combate.

h) A lição não deverá ultrapassar 20 minutos, nem mesmo no fim do treinamento.

Isto se compreende pelo esforço enorme e sustentado que os homens têm de desenvolver.

i) Os homens que transportam, devido á sua propria função na unidade constituida (metralhadores, serventes de petrechos e de Artilharia, etc.), armamento ou material de peso elevado, não executarão exercicios especiais de levantar e transportar, tais como o transporte de feridos sacos de arêa, traves, etc., pois para tais homens a categoria já é suficientemente exercitada com o transporte do seu proprio material.

j) A volta á calma será de cerca de 5 minutos, mais longa, portanto, do que a da lição de educação física geral, pois para uma

(1) Cabe esclarecer neste particular uma duvida que tem surgido na tropa: — Pôde o recruta, "poupado" no 1.º periodo ser submetido ás provas praticas da 17.ª semana? Sim, pode desde que no 2.º exame médico-fisiológico (16.ª semana) seja considerado "normal". Isto é evidente, pois o "poupado", no decorrer de 15 semanas foi submetido ao treinamento físico no qual, apesar de muito moderado, ele executou as aplicações das 7 categorias. Claro é também que o medico será o juiz desta possibilidade para cada caso individual. Tanto é este o espirito do actual regulamento francês, que até mesmo o respectivo Projeto (4.ª parte, 4.ª edição, ano de 1926), apesar de não prescrever aplicações aos "poupados", já dizia: "os homens "poupados", podem realizar as provas praticas com a autorização expressa do medico". E note-se que quando vigorava aquêlê Projeto de regulamento, as provas eram realizadas já no decorrer da quinta semana.

lição de 20 minutos corresponderá a $\frac{1}{4}$ da mesma e não a $\frac{1}{10}$. A razão é clara: a um esforço muito forte e sustentado deve corresponder um período maior de normalização. É bem de ver que os exercícios componentes da volta á calma (exercícios respiratórios prolongados, marcha com canto e ordem unida), excetuando os de ordem unida, serão feitos sem o armamento, equipamento e material. A sessão terminará com alguns exercícios de ordem unida, e não — exercícios de ordem como os da volta á calma dos trabalhos comuns de educação física, significando, portanto, que se trata dos movimentos de ordem unida (inclusive o manejo de armas) prescritos nos regulamentos das armas. O comando — “posição fundamental” — deve ser aqui substituído pelo de — “sentido”. Esta modificação se justifica por se tratar de unidades militarmente organizadas e não de turmas de educação física.

Seja-nos permitido introduzir aqui uma explicação que, apesar de um tanto deslocada, não deixa de ser oportuna. Ei-la: o homem, em uniforme de educação física, tomará a “posição fundamental”, prescrita no regulamento de educação física, sómente no decorrer dos trabalhos de educação física (sessões ou lições); entretanto sempre que tiver de falar com um superior, mesmo estando em forma durante um trabalho de educação física, a sua posição deve ser a de — “sentido”, prescrita no R. E. C. I. (mãos abertas, tocando levemente a parte exterior das coxas com os bordos das palmas e pontas dos dedos, êstes unidos). A “posição fundamental” é uma posição inicial, uma posição de partida, empregada em educação física, ao passo que a posição de — “sentido” é uma atitude militar. Este lembrete tem sua razão de ser no abuso que está a generalizar-se entre as praças, as quais teimam em tomar a “posição fundamental” (em vez da de — “sentido”) sempre que, estando em uniforme de educação física, são chamados á presença do superior. No exercito francês, não seria necessaria esta observação, porque lá a “po-

sição fundamental” (*station droite*) e o “sentido” (*garde á vous*) são iguais, havendo apenas naquela menor rigidez, conservando-se o corpo flexível. Seja dito, de passagem, que o *garde á vous* francês é fisiologicamente bem mais acertado que o nosso — “sentido”.

k) Não há jogos recreativos, intercalados na lição. Isto se dá para respeitar ainda mais estritamente o característico de continuidade e para não deturpar a feição realista das aplicações militares. A atração deve ser procurada na emulação, na judiciosa escolha dos obstaculos a vencer e no entusiasmo que o bom instrutor saberá transmitir á sua tropa.

l) Nas lições de aplicações militares serão empregadas apenas as aplicações das diferentes categorias. Não há lugar para os educativos, os quais serão aprendidos em sessões de outra naturêsa, como já ficou exposto linhas atrás. O regulamento estabelece o programa de exercícios a serem executados em cada uma das 7 categorias, por qualquer das armas, bastando, para organizar uma lição, que o oficial, tire de cada categoria os exercícios mais adequados ao treinamento de sua unidade, aplicando-os no terreno de que dispuzer.

Na categoria de ataque e defesa serão empregados os exercícios do combate corpo a corpo por todas as armas, e os de combate a baioneta, espada e lança pelos homens dotados de tais armas.

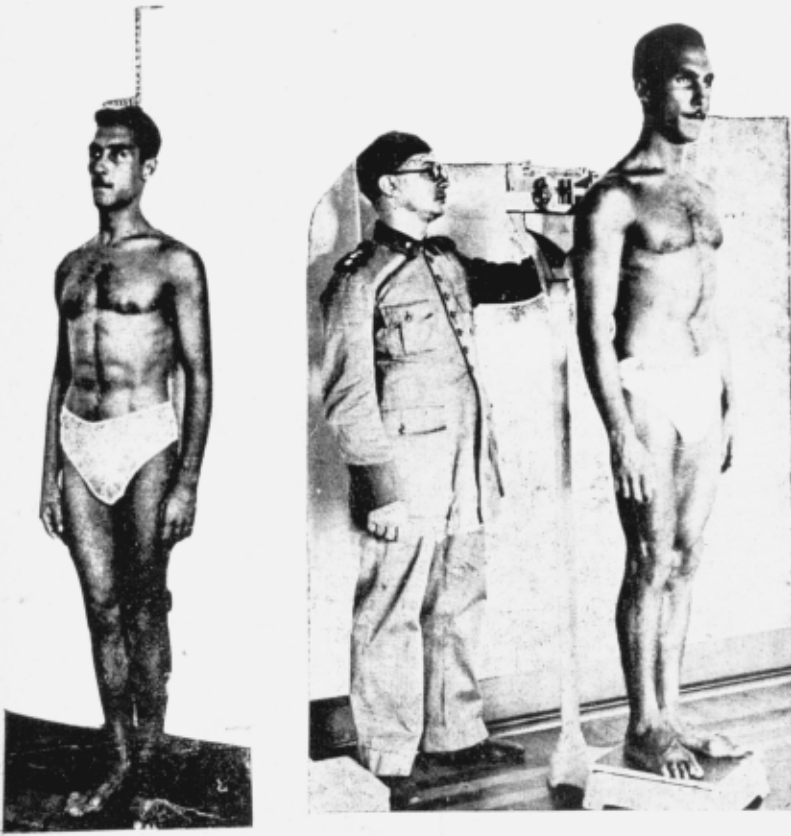
O lançamento de granadas deve ser empregado por todas as armas.

m) O controle dos resultados realiza-se em forma de concursos entre unidades constituidas, progredindo sobre um percurso determinado e semeado de obstaculos. O julgamento é baseado sobre a rapidez, a utilização do terreno, o estado em que o material estiver no fim do exercicio e sobre a ordem e o silencio da unidade. É um controle desportivo e de cunho nitidamente militar.

No proximo número continuaremos a tratar do mesmo assunto, expondo outros principios que norteiam o ensino das aplicações militares.

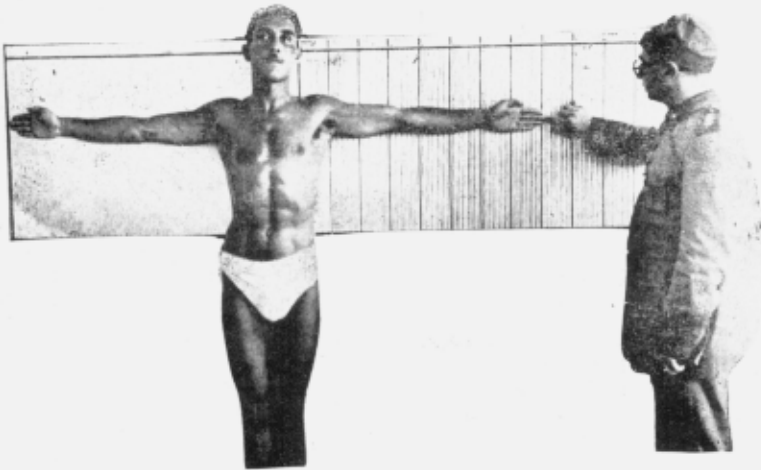
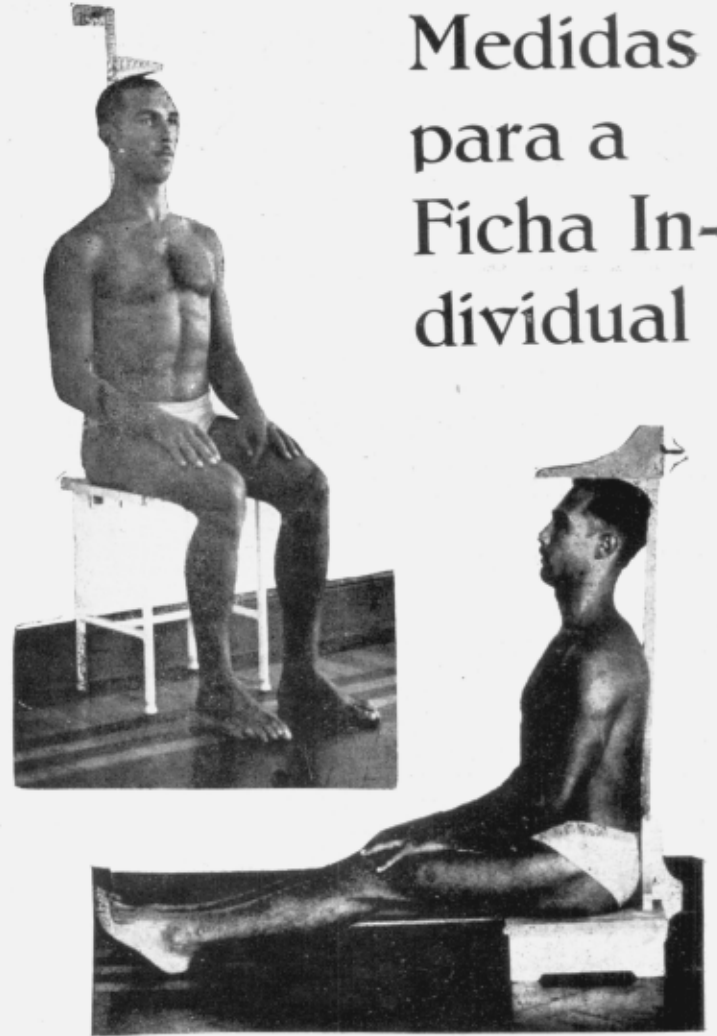
TÉCNICA DE TOMADA de

Medidas para a Ficha Individual



Altura

Peso

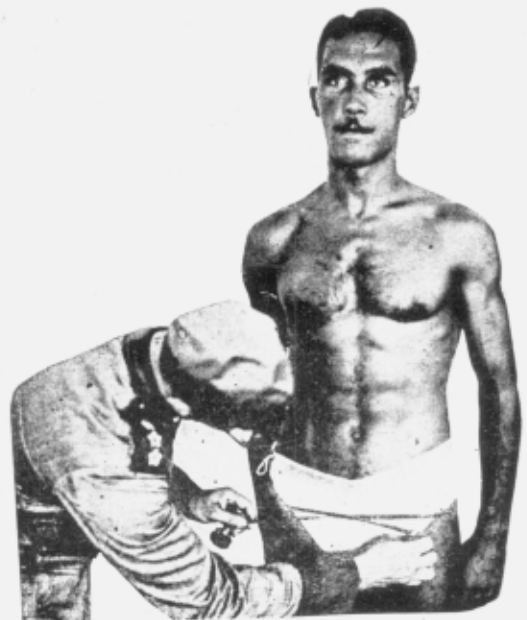


Envergadura

Busto com o banco de 0,40 e na toeza



Perimetro toracico



Perimetro pelvico



Perimetro abdominal



Perimetro escapular



Força lombar



Força manual





Dois pequeninos anfíbios que são grandes leitores da Revista — Vão e voltam à canôa — "sem auxílio"



Aqui, o sol nasce para três

SOL!

Distribuidor soberano de energias!

Fonte de bem-estar, de vigor e de saúde!

Em pequenas doses é salutar; regulariza as funções orgânicas e produz equilíbrio funcional.

O sol deve ser dosado tal como um remédio.

A exposição exagerada aos raios solares pode ocasionar graves males. Pode ir da simples lesão de queimadura superficial (vermelhidão) até mesmo à morte. Três casos fatais tivemos este verão, aqui na Capital.

Males que causam os abusos dos raios solares: queimaduras, inflamações, abatimento geral, insônia, fadiga, perturbação da circulação periférica, cefaleia, destruição do filtro cutâneo e produção de vesículas, flictenes, e c.

O tempo do banho de sol, é função da intensidade solar, do temperamento de cada um, da rapidez da pigmentação.

Evite banhos de sol após as refeições, porque perturbam a digestão.

Senhora ou senhorinha — Um conselho: Interrompa os banhos de sol na fase mensal que vos é própria. O vosso nervosismo e as insônias desaparecerão.

A ação solar se reflete sobre os instintos afrodisíacos. Mocidade se prudente!

*O banho de sol carrega o organismo de grande soma de atividade; é imperioso um derivativo: **Pratique exercícios físicos.***

A nossa próxima reportagem fotográfica para os conselhos de banhos solares, será feita no Posto 5 de Copacabana.

**Sol causticante = 11 horas!
Cobri vossas cabeças.**



O PARTIDO ECONOMISTA DO BRASIL TRAÇA UMA LARGA CAMPAÑA DE EDUCAÇÃO E CULTURA FÍSICA

Um dos pontos essenciais do programa do Partido Economista do Brasil é o que se refere à cultura física da mocidade. Póde-se mesmo assinalar que, pela primeira vez, uma agremiação de natureza política agita com entusiasmo, clareza e sinceridade, essa tese fundamental para os destinos étnicos do país.

A educação física foi sempre incluída entre os problemas secundários na feira de ambições do parlamento brasileiro. Tudo se discutia, tudo se debatia em nossas tristes corporações legislativas, menos as grandes lições da eugenia moderna, e daí a falta de iniciativa oficial na matéria, em contraste com o que se verifica nas metrópoles ruidosas do mundo europeu, onde as municipalidades movimentam uma multidão de atletas, ginastas, de corpos ágeis e vigorosos, que constituem belas expressões raciais do nosso tempo.

O Partido Economista do Brasil, disposto a vencer o comodismo e a inercia, defende a criação do Departamento Nacional de Educação Física, organismo sem burocracia, destinado a colaborar com as sociedades esportivas que compreenderam e realizaram, sob normas científicas e métodos seguros, uma paciente obra de aperfeiçoamento racial.

O Manifesto do Partido Economista do Brasil assim aprecia o plano de uma larga campanha em favor da nossa educação e cultura físicas:

“Hoje é ponto incontroverso o dever público de zelar pelo vigor da raça, o que se obtem através de cuidados e instruções de eugenia e de esportes. Esse dever corre aos governos paralelamente ao da educação e instrução intelectuais. No Brasil póde-se dizer que todo o esforço nêsse desideratum tem sido de iniciativa particular, de todo desajudada da assistencia oficial. Esta, entretanto, impõe-se de modo positivo e eficiente. Somos, no mundo, o povo mais desprovido de proteção governamental ás atividades eugenicas e esportivas. Não é necessario descrever tudo que fazem os Estados Unidos da America do Norte e tudo o que ocorre nas principais nações da Europa. Alguns exemplos, citados a esmo, são impressionantes: Buenos Aires tem cerca de uma centena de piscinas, das quais mais de uma duzia municipais e um grande Club Esportivo, é ali subvencionado, anualmente, por quantia além de dois mil contos de nossa moeda. Moscow está construindo um stadium para sessenta mil espectadores. A França está erigindo varias praças de esportes. Berlim tem setenta piscinas em funcionamento diario. Los Angeles gastou uma soma fabulosa em sua piscina olimpica e já a entregou ao uso público. No Brasil nada disso existe, senão o entusiasmo admiravel dos nossos clubs esportivos. “Estes, já o disse alguém, são uma odisséa de abnegação dos seus sustentadores, são um milagre anonimo, são o fruto da renuncia

a todos os interesses materiais por parte de um grupo de devotados, possuidos de uma especie de loucura idealista”. Os governos precisam estimular por todas as fórmulas essas instituições e encarar de frente o problema da nossa educação e instrução física.

O Partido Economista coordenará todos os esforços dos poderes governamentais e da iniciativa privada para desenvolver a educação física, por todas as fórmulas, quer de ordem pública, quer de ordem particular, em todas as classes, em todas as regiões, pois a mocidade sadia e forte assegura gerações capazes e constitue a grande reserva humana para a defeza da Patria: creará, oficialmente, institutos de eugenia, apoiando, de modo eficiente, as iniciativas privadas que o merecerem; dará decidido amparo, por todas as fórmulas, aos esportes e ás instituições comprovadamente idoneas, que os promovem ou vierem a promover, sob normas científicas, de modo que se efetive a formação eugenica da raça, através de uma mocidade saudavel de corpo e de espirito. Acresce que tais instituições proporcionam, paralelamente, recreações sociais, de alto nivel, o que deve ser incentivado pelos governos conscientes, como meios indiretos de combater os máus costumes e os vicios, pela coeducação da civilidade e pelos hábitos de convivencia em sociedade.

Por todos os motivos, o Partido proporá a criação, sem tardança, do Departamento Nacional de Cultura Física”.

(Do Programa do Partido Economista do Brasil)

OUVINDO NARUNA



Onde o mar espadana o aljofar de suas ondas, nos penhascos da Gavea, sorri a mobilidade colubreante das Danaides de NARUNA.

O nome da Sra. Naruna Sutherland pôde, sem favor, ser citado como o da pioneira da educação física feminina no Rio de Janeiro e, portanto num numero como o nosso, que se dedica inteiramente a estudar este importante ramo da educação moderna, não podíamos deixar de procurar ouvir de "Dona Naruna" (como a chamam, com um quê de simpatia afetiva as suas inúmeras discípulas) um pouco da sua história e uma boa parte dos seus planos.

Foi na sua encantadora vivenda á rua Bolivar 105, em Copacabana, junto á qual está instalado o seu "studio", que procurámos ouvir da Sra. Naruna Sutherland as suas impressões e si o fizemos, foi muito propositadamente, pois é muitas vezes nos pequenos detalhes de arrumação e de bom gosto no arranjo do interior que melhor se revela o senso estético, que é, por assim dizer como que uma das pedras fundamentais do sucesso dos que se dedicam á nobre arte da cultura física.

Desnecessario será dizer que para qualquer pessoa que tenha a ventura de penetrar na elegante e moderna residencia da nossa entrevistada, não terá dificuldade em compreender a razão de ser do bom gosto e verdadeiro senso artistico que são uma característica inconfundível do seu curso de dansa e das infelizmente demasiadamente raras exibições que nos proporciona.

Uma entrevista é forçosamente uma série longa, tanto mais longa quanto



Sra Naruna A. Sutherland



Bailado de Opera



Eis aqui o expressionismo da Ginastica Alemã



Entre o azul do ceu e o azul do mar

maiores são o interesse do assunto e a curiosidade do entrevistante, de perguntas e respostas. Quizemos fugir á regra e limitámo-nos a expôr o motivo da nossa visita, rogando a D. Naruna que nos poupasse as perguntas estereotipadas do estilo e que dando expansão ás suas recordações e aos seus planos, nos dissesse o que já fez e o que ainda conta fazer pela educação física feminina no Brasil.

"Desde muito cedo sempre tive uma forte inclinação pela cultura física, tanto assim que ainda quando normalista, em Belém do Pará, de onde sou natural, mantinha um curso onde a par das materias do ensino primario ministrava, ás meninas da sociedade paraense rudimentos de cultura física. Terminado o meu curso, em 1917, fui designada como professora de cultura física em quatro grupos escolares da capital e achava-me no exercicio desse cargo, quando, em 1918, um incendio, veio revelar-me horizontes mais amplos no campo ao qual desde então já tanto me interessava".

— Um incendio? não pudemos deixar de indagar com uma ponta de curiosidade.

"Sim. Nesse ano de 1918 a companhia de bailados de Anna Pavlowa devia dar uma série de representações num dos teatros de Havana, antes de fazer a sua temporada no Rio de Janeiro. Acontece que um grande

AMORIM SUTHERLAND

incendio destruiu o teatro onde se deviam realizar os espetáculos e, assim, foi a grande bailarina ter ao Pará, onde levou a efeito alguns espetáculos. Senti-me entusiasmada com essa manifestação de arte e senti a tal ponto a minha vocação que mezes mais tarde, por ocasião do encerramento do período letivo, não hesitei, embora nunca tivesse aprendido um passo de dança clássica em incluir no programa de um festival que realicei em benefício das caixas escolares, números que audaciosamente intitulei: "bailados á Anna Pavlowa". festival esse que realicei no Teatro da Paz, de Belém, que juntamente com os Municipais, do Rio e de São Paulo é, sem favor um dos melhores teatros do Brasil".

Em 1920 por ocasião de uma viagem a Inglaterra, logo após o meu casamento, procurei Anna Pavlowa que recebeu-me com grande afabilidade e recomendou-me pessoalmente á Academia Thorne, onde fiz o meu primeiro curso de dança clássica. Vim para o Rio



Outro quadro de Ginastica de Expressão

"Na minha última festa a interpretação em ginastica expressionista alemã da "Rhapsodia n.º 2 de Listz". Foi uma surpresa para muitos, pois estávamos habituados a ver a composição do grande mestre traduzida cenicamente com roupagens magiães, botas, saias rodadas e o sapateado acompanhador das "zardas". A interpretação nova que lhe dei, e que foi criação minha, passado o primeiro instante de surpresa transformou-se num verdadeiro sucesso, que tenho sempre um grato prazer em recordar. Tão grande foi ele que insistentes são os pedidos para que repita esse bailado logo que seja possível.

E teremos em breve o prazer de assistir a um festival de suas alunas?

E' possível que sim. Como sabe estou de volta, ha bem pouco tempo da Europa onde, em Londres, frequentei o curso da Karsavina.

O nome da illustre comparsa do imortal Nijinsky aguçou a nossa curiosidade e não pudemos deixar de indagar que surpresas D. Naruna nos reservava.

"Se lho dissesse deixava de ser surpresa, não é verdade? Peço que tenha um pouco de paciência, verá que será recompensado.

— Mas durante sua ausencia, seus cursos interrompem?

"Certamente, não. Aí verá bem a finalidade do meu curso que é a de crear, ou melhor formar, professoras de cultura física tendo a dança clássica como complemento da ginastica e não bailarinas profissionais. Quando me ausento deixo sempre alunas minhas, das que já exercem funções de adjuntas, dirigindo os meus cursos. E o meu método tem provado tanta eficiencia, tanto desejo de cooperar tenho encontrado entre as minhas discipulas que orgulho-me de dizer que mesmo em minha ausencia os trabalhos do meu curso funcionam normalmente. Nesta minha última viagem, por exemplo, deixei as aulas do Colegio de Sion, do Rio ao cargo de Ilka Lopes dos Santos, ás do Colegio de Sion, de Petrópolis, de Iris Xavier de Almeida, enquanto Eunice Amaral, auxiliada por duas alunas que este ano ainda receberão o diploma final do curso, Nilcéa Roma e Elsa Rodrigues continuaram a manter em regular funcionamento o meu curso particular.

Continua em outra página



Agilidade

em 1921 e tive a grande honra de ser apresentada á sociedade carioca nas vespéras do Fluminense, pelo insigne mestre Coelho Netto, e assim pude exhibir as minhas primeiras alunas cariocas nessas tão famosas tardes de arte. Eram todas elas alunas do "British American School", que foi o primeiro estabelecimento de ensino no Brasil que incluiu no seu curso feminino aulas de dança e ginastica ritmada, ou como ainda então se chamava: "dança clássica".

Pouco depois inaugurei o meu primeiro curso particular e apraz-me notar com desvanecimento que encontrei junto a alta sociedade carioca uma acolhida que me encheu de orgulho. Mas a dança clássica evolue, como toda arte, era preciso que não me deixasse distanciar para continuar a merecer a preferéncia que a elite de minha terra me vinha dispensando. Voltei pois a Londres em 1927 para um curso de aperfeiçoamento e, em 1930 fui a America do Norte onde frequentei a "Columbia University" e aí, com Albertina Rasch completei o meu curso de ginastica expressionista alemã, que fui a primeira a apresentar no Rio".

Hoje mantenho além do meu curso particular, que funciona em dois turnos, um aqui e o outro na cidade, as aulas de cultura física feminina, no Colegio de Sion, tanto no internato de Petrópolis como no Externato do Rio".

E permita-nos uma pergunta, dos diversos cursos que seguiu e a que acaba de mencionar, qual o método que adota?

"Tenho um método perfeitamente ecletico, Tomo de cada um o que julgo de melhor e de mais adaptavel ao nosso meio e ao nosso senso estético. Em arte sobretudo bem sabe que é necessario fazer evoluir lentamente as tendencias e levar, sobretudo em conta o ambiente. Muitas coisas possíveis em outros países não se aclimatariam em nosso ambiente. Procuro sempre traduzir para o meio brasileiro as tendencias mais modernas e formar uma arte de bailado classico inteiramente compativel com os nossos usos e costumes. Sou pela evolução e não pela revolução. E mesmo assim — e a Sra. Naruna, teve um sorriso — ás vezes certas inovações causam surpresa.

— Por exemplo? não pudemos deixar de indagar.



Sól e Cinastica



Acrobacia

OUVINDO NARUNA DE AMORIM SUTHERLAND

(Continuação)

"Mas, não são só essas as discipulas que tenho em meu ativo. Por exemplo, tive o imenso prazer de ver vitoriosas nos concursos da Prefeitura do Distrito Federal duas de minhas alunas, Iris Amaral e Eunice Amaral, que hoje com grande pericia e real talento dirigem as secções de cultura física das Escolas "Amaro Cavalcanti" e "Orsina da Fonseca". Citarei, também Silvia Accioli, aluna possuidora de raros dotes de intelligencia e applicação, que foi também uma colaboradora preciosa e que hoje, no seu curso particular, tem sabido aplicar e desenvolver com proveito os ensinamentos ministrados no meu curso. O mesmo direi de Lotte Kretzschmar que também depois de ter sido uma excelente discipula dirige, hoje, bem montado instituto de cultura física. Para mim, são outros tantos titulos de gloria o vêr o successo que alcançam todas aquelas que comigo aprenderam, por assim, dizer, os primeiros passos da nobre arte".

Tinhamos obtido de D. Naruna, tudo o que desejavamos. Um curto resumo auto-biografico e um resumo da finalidade do seu curso "crear professoras de cultura física e ginastica ritmada e não bailarinas profissionais". Ninguem melhor do que ela, brasileira pelo berço e pela formação cultural, descendente de antiga e historica familia do extremo norte, poderia melhor realizar essa finalidade. A nossa curiosidade estava satisfeita e a nossa visita demasiadamente prolongada, eis por que aqui fazemos ponto.

O Tiro nas Olimpíadas

Pelo 1.º Tenente José Moacyr Orestes S. Castro

Decidida pela C. B. D., a participação do Brasil nas Olympiadas, e contando esta entidade desportiva com elementos de valor que se juntaram a alguns oficiais do nosso Exército, efetuando as eliminatórias e treinamentos rigorosos no Stand do Tiro Nacional, na Villa Militar e no Stand do Fluminense, selecionou as equipes representativas do nosso Paiz para o tiro de precisão de pistola a 50 metros e de fuzil de guerra á 300 metros, sobre os alvos internacionais respectivos.

E' bem verdade que isto conseguido, graças a atiradores já afeiçãoados que apenas com um mez de treinamentos e 6 eliminatórias, atingiram e ultrapassaram as médias exigidas para a classificação. E' de se lamentar que as provas para as quais treinamos não tenham sido realizados, pois, acreditamos que se não fossemos vitoriosos, bastante arduo seria aos nossos contendores conquistarmos os primeiros lugares.

E' de se lamentar ainda, que não tivéssemos sido avisados com alguma antecedencia sobre a natureza do tiro que em Los Angeles iriamos realizar, uma

minatorias entre os cidadãos atiradores, candidatos á representação nacional nas Olympiadas.

Sucessivamente se intensificava o treinamento, tendo antes se efetuado rigoroso exame das armas e munições e uma comissão de tecnicos, feito experiencias, e para preencher as necessidades modificado e adaptado os modelos originais, afim de melhorar o rendimento, assegurando, com este cuidadoso trabalho, aos atiradores, um progresso constante em seus treinamentos. E tão bons resultados assinalavam cada dia, os aspirantes olimpicos, que em Maio antes da eliminatória final, já os mais aptos se haviam imposto, não existindo duvida alguma sobre a probabilidade da representação. Uma semana de treinamento intensivo, em Roma, confirmou a otima preparação da equipe e o aperfeiçoamento alcançado pelos projectis, eliminou a preocupação dos falsos disparos, constituindo o melhor coeficiente de todos e cada um dos atiradores que alcançaram para a Italia, o triunfo, na maior e mais bela das Olimpíadas realizadas após o Renascimento. Foi este

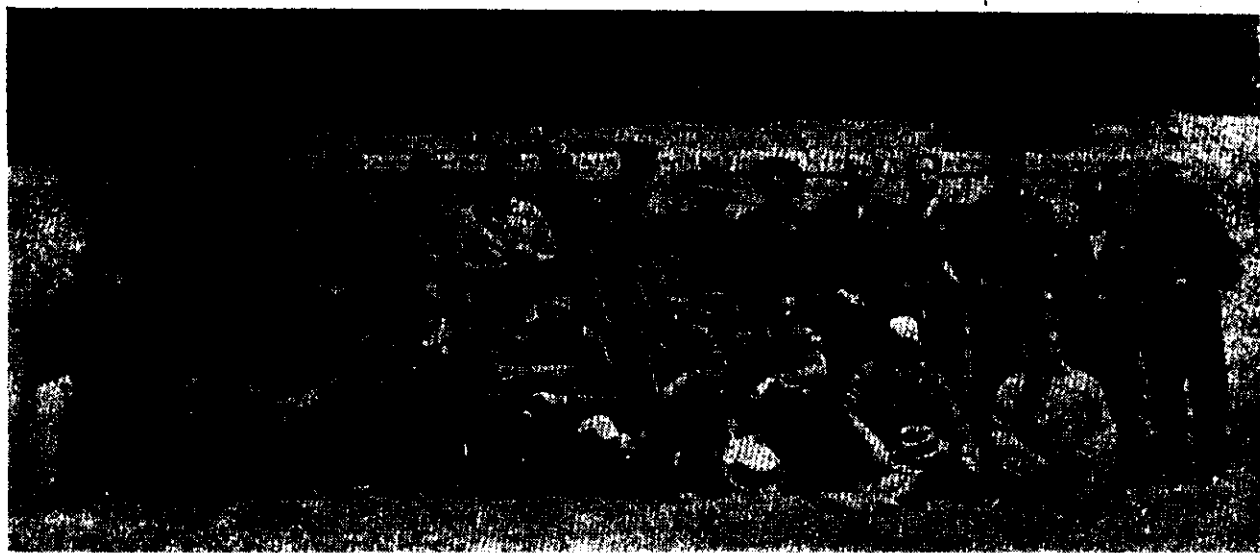
situado em Elysiam Park, distante cerca de uma hora de Olympic Village onde ficaram hospedados os atiradores dos diversos paizes inscritos, em numero de 65 concurrentes ás duas provas.

A prova de pistola — Tiro de defesa á 25 metros, sobre silhuetas de cartão, colocadas sobre um dispositivo de 6 quadros girando sobre si mesmo, e oferecendo a superficie de tiro no momento do disparo e o perfil do cartão em seu respectivo quadro, durante o eclipse.

— Nesta prova tomaram parte atiradores de dez nações diversas: Italia, Allemanha, Brasil, Mexico, Estados Unidos, Hespanha, Portugal, Cuba, Hollanda e Hungria.

Teve inicio a prova ás 9 horas do dia 12 de Agosto, tendo sido escolhido um juri de 5 membros, para apuração. Tomamos parte nesta prova, representando a America do Sul.

Estabeleceu-se o criterio da eliminação dos atiradores pelos resultados obtidos nas diferentes fases da competição, á medida que se desenvolvia e apurava o resultado de cada fase.



Grupo feito no Stand de Elysiam Park

vez que cancelaram as provas anteriores, pois se isto se houvesse dado, nos apresentariamos em melhores condições nas provas em que tomamos parte, e onde nos revelamos, apesar de quasi nenhum treinamento, capazes de hobrear com os mais eximios atiradores de todas as nações.

Emquanto apenas em Abril, começávamos os nossos treinamentos, na Italia, Allemanha, Mexico, Estados Unidos, Suecia e outras nações, conforme declaração de varios atiradores, já se faziam as seleções dos homens, das armas e munições, desde Agosto de 1931, isto é um ano antes da data marcada para as competições e, na Italia para referir apenas o paiz melhor classificado no computo geral das provas de tiro, organizava-se um programa, de exercicios adequados, para fazer resaltar as aptidões pessoais dos concurrentes, o rendimento de suas armas e munições, iniciando-se em Novembro de 1931, as eli-

preparo meticuloso, que lhes deu confiança e serenidade, tornando-os conscientes do seu estado, conhecedores de suas provas, e assim empreenderam a viagem, seguros de poder dar de suas armas e aptidões pessoais, o maximum de rendimento. Sua segurança se viu sempre reafirmada nos treinamentos feitos nos Stands, ante uma concurrencia numerosa. Assim, no dia da prova nenhuma duvida pairava em seus espiritos, fator esse importantissimo e cujo valor é notado por quem já teve occasião de participar em uma competição Internacional.

— Dito o que precede, sobre o modo negligente como se tratou, este nobre e viril exercicio físico, entre nós, em comparação ao deavêlo que lhe dispensaram os vencedores olimpicos, passemos a expôr como se realizaram as provas de tiro e quais os seus resultados.

As provas oficiais de tiro, na X Olimpíada, em Los Angeles, tiveram lugar no Stand da Policia Americana,

Para isso resolveu-se estabelecer 5 fases:

1.ª — 3 séries de seis tiros cada uma, no limite máximo de 8 segundos por série.

2.ª — 1 série de seis disparos, no tempo reduzido a 6 segundos.

3.ª — 1 série de seis disparos, no tempo de 4 segundos.

4.ª — 1 série de seis disparos, no tempo de 3 segundos.

5.ª e última fase — 1 série de seis disparos, no tempo maximum de 2 segundos.

No decorrer das provas foram eliminados quasi todos os concurrentes, sendo a maior causa das eliminações as falhas das pistolas automaticas, devido á munición imperfeita.

As duas últimas fases foram as mais emocionantes para os espectadores, que ovacionavam com entusiasmo, cada atirador que terminava a sua série.

Tendo sido eliminados na série de 3 segundos os atiradores: Boninseguí,

da Italia; Gallego, da Hespanha e Villanueva do Mexico, ficaram para o prêmio final: o atirador allemão Hax e os atiradores italianos Bento Morigi e Mateucci. O grande campeão da Allemanha, atira e consegue atingir 4 silhuetas em sua série final de 2 segundos. E' a vez de Morigi, um sussurro corre pela Assistencia, e num supremo esforço de vontade, com a calma e serenidade da raça latine, atinge em cheio 5 silhuetas, e quando já se iniciava o giro da eclipse, com um tiro excepcionalmente feliz, alcança a última silhueta, rasgando-a em toda sua largura. Logo após Mateucci, que embora eximio atirador emocionára-se com o exito de seu companheiro, atingiu 3 silhuetas, apenas, no limitadissimo tempo, que dispensou aos seus disparos 1 segundo e meio. A performance de Morigi, não será com facilidade batida principalmente considerando seu ultimo tiro, em que a SORTE lhe sorriu completando com justiça, o que bem merecidamente já havia conquistado, os lauros da vitoria para a gloriosa Patria de Garibaldi.

A classificação geral foi: 1.º lugar — Campeão Olimpico Bento Morigi da Italia; 2.º lugar Hax da Allemanha; 3.º lugar Mateucci da Italia; 4.º lugar Villa Nueva do Mexico; 5.º lugar Gallego da Hespanha e 6.º lugar Boninseguí da Italia.

A PROVA DE CARABINA

No dia seguinte, 13 de Agosto, no mesmo Stand, teve lugar a prova de carabina reduzida, calibre 22mm. Estavam inscritos atiradores pertencentes a treze nações: Suecia, Mexico, Estados Unidos, Italia, Portugal, Brasil, Japão, França, Cuba, Argentina, Canadá, Hespanha e Hungria. A modalidade da prova fôra conhecida na véspera e fixava o seguinte Alvo — seis cartões fixos, sobre uma armação unica. O cartão da esquerda servia

para os tiros de ensaio, os outros cinco para os de prova.

Um disparo sobre cada cartão em cada série de cinco; o cartão devia mudar-se, cada duas série apresentandos, então, dois disparos em cada um. Nem um sinal da trincheira. O valor de cada disparo se fazia conhecer ao atirador por um assistente de sua confiança, que o obtinha, observando o alvo com uma luneta de precisão. Além de seu assistente, nem uma outra pessoa podia falar ao atirador, durante o tiro, a não ser os membros da comissão da prova e o Diretor e o Fiscal do Tiro. Com tal regulamento, compreende-se a sensível perda de pontos, devido a nem sempre precisa avaliação, do disparo, dentro do tempo regulamentar para se fazer cada série.

Os nossos atiradores de carabina, embora quasi sem nem um treinamento, deram provas de poder competir, com os melhores adversarios, conseguindo honrosa classificação. O resultado dos atiradores brasileiros foi expresso pela média geral 9,367 da equipe, tendo Costa Braga atingido a média 9,534; Guimarães 9,466 e Moacyr 9,400; correspondendo respectivamente aos totais de 286,284 e 282 pontos. O atirador Suéco R. Rommarck, que foi proclamado campeão olimpico, atingiu a média 9,800 com um total de 294 pontos. Este especialista da posição deitado, com calibre 22 mm., fôra proclamado campeão em Leopoli em igualdade de pontos com o francês Genot, ao conseguir 395 pontos sobre o maximo de 400 em 40 tiros. O segundo colocado foi o mexicano Huet, que tendo empatado com Rommarck, logrando a bela contagem de 294 pontos, perdeu para este o primeiro posto, no desempate, onde o suéco confirmou sua primeira série, tendo Huet conseguido 292 pontos sobre o maximo possivel de 300 em 30 tiros.

Contando em seu favor 295 pontos, foi desclassificado o hungaro Lember-

kovitz, por ter atirado no alvo de Huet, perdendo assim devido a sua falta de sorte, um triunfo que merecia.

Seguiram-se em classificação: 3.º lugar Szorzi da Italia; 4.º lugar Soosruzka Haradetzky da Hungria, ambos com 293 pontos; 5.º lugar Larsson, da Suécia e 6.º lugar Réal, da Republica Portuguesa, ambos com 292 pontos. Estes resultados foram inferiores aos obtidos no Campeonato de Tiro realizado em Lwow, na Polonia um ano antes, onde Larsson levantou o campeonato do mundo com 396 pontos sobre o maximo de 400 em 40 tiros.

Dados os ensinamentos que colhemos da nossa participação da X Olimpiada, é tempo de cultivarmos com mais dedicação tão necessario e patriótico esporte e ao Exército, que sempre foi o pioneiro do tiro no Brasil, pelo interesse de seus officiaes, comprovado em melhoramentos e progressos realizados na instrução do tiro desde os meados do seculo xix, com o regulamento de 18 de Maio de 1859, da Escola de Tiro de Campo Grande, cumpre soerguer e incrementar este esporte sobre todos o mais útil, do ponto de vista militar, formando instrutores de Tiro, que ensinam, pela vastidão imensa do Territorio Nacional, a todos os cidadãos, a atirar bem com oportunidade e proficiencia formando elementos capazes, com que a Nação possa contar para a sua defesa; — cidadãos atiradores aptos para usando o tiro preciso, enviar na guerra, á cada inimigo uma bala ajustada e na paz, concorrer nos prêmios internacionais salientando-se entre os competidores e conquistando para sua Patria os louros imarcesciveis das vitorias, que refugem em sublime aureola á frente, dos triumphadores, enaltecendo o valor e bravura de uma raça forte, da persistencia heroica, frutos esses do esforço intelligente, do nobre patriotismo e do civismo vigilante de um povo que ama com fé e orgulho a terra em que nasceu.

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 fatos, 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 indivíduo 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 indivíduos robustos seguindo o exemplo de meus irmãos, que por educação paterna, nunca relaxaram os exercícios físicos ao lado do preparo intelectual habituei-me a ser considerada também como um companheiro de jogos, e para isso tive de submeter-me a todos os exercícios 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 contínuo 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



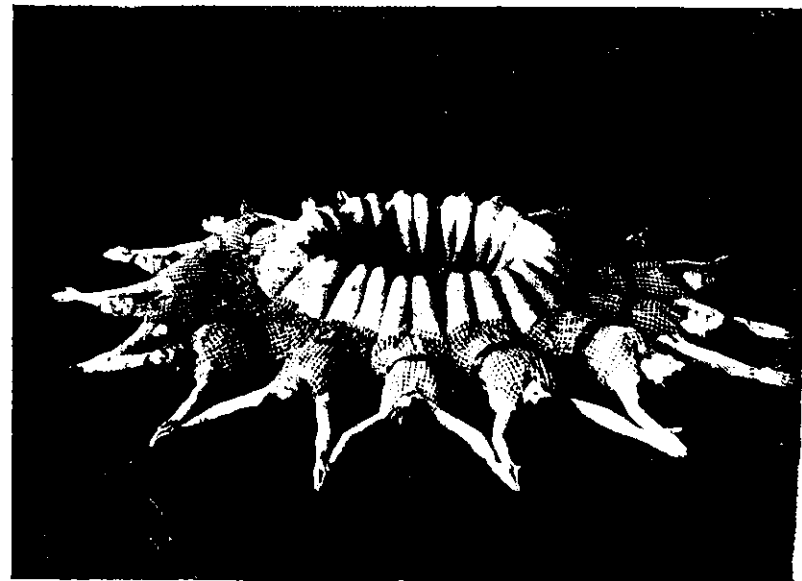
Estudos de expressão

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 antropométricas 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.

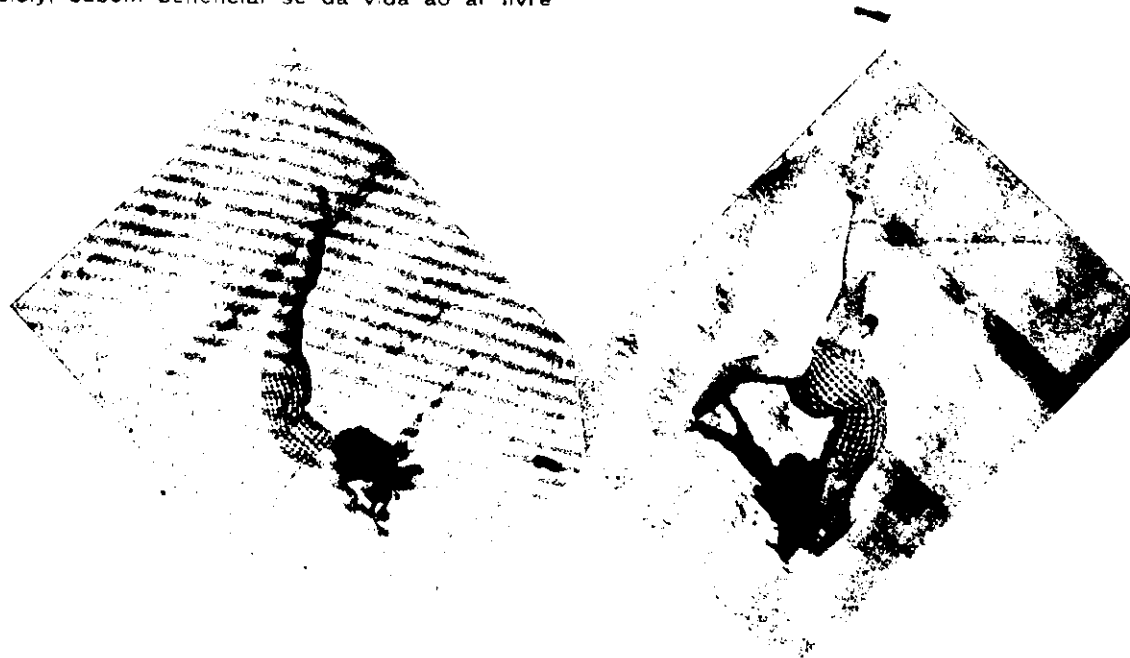
Suponho que sómente desta forma com verdadeira honestidade profissional possa conseguir o real objetivo da ginástica feminina que é no dizer de Demeny "educar a mulher forte para a maternidade possuindo ao mesmo tempo graça suficiente para encantar".

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, paniculo 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.

HIGIENE PRATICA

— O BANHO DE SOL —

(TRADUÇÃO)

Tenente IVANHOÉ G. MARTINS

Sabe-se que poderoso meio de revigoração constitue a exposição dos corpos ao sol, quando realizada prudentemente. A alguns anos passados, raros eram os praticantes regulares da cura pelo sol; atualmente está tão em voga a sua pratica que é preciso dar-se mais conselhos moderadores do que fazer exortações.

Não é demais repetir que se trata de um exercicio que é preciso saber dosar de acôrdo com as possibilidades de reação do organismo e treiná-lo progressivamente para doses mais fortes. Só assim far-se-á um bom trabalho.

Seria um erro lastimavel para qualquer um expor-se muitas horas seguidas ao sol ardente no decorrer de um primeiro dia de ferias sucedendo a mêses de vida estiolada.

E' prudente treinar anteriormente a exposição ao ar, pela pratica do banho de ar quotidiano, no quarto, de janélas abertas, no decorrer da toilette, da massagem ou da ginastica matinal. Prudente igualmente é aclimatar-se 2 ou 3 dias, se se é bruscamente transportado á cidade á beira-mar ou á montanha.

Se não se está habituado á cura solar, não insolar nunca o corpo inteiro logo no primeiro dia; começar sempre pelos pés.

As partes que ficam na sombra devem estar cobertas, ao contrario da parte insolada que deve ficar completamente núa.

Para as pessoas que gozam saúde e as creanças de bôa vitalidade, pôde-se chegar ao banho completo em 4 ou 5 dias, no minimo. Por exemplo: no primeiro dia insolar-se-ão as pernas até o joelho. No decorrer do dia, 2 ou 3 sessões de 5 minutos sobre o dorso e 5 minutos sobre o ventre.

No segundo dia, as pernas e as coxas, mesma duração.

No terceiro dia, as pernas no inicio, depois o tronco nos últimos 5 minutos.

No quarto dia, o corpo inteiro, salvo a cabeça, 5 minutos sobre as costas, 5 minutos sobre o ventre, 1 a 3 sessões por dia.

No quinto dia, 10 minutos sobre as costas, 10 minutos sobre o ventre. Aumentar 10 minutos por dia para chegar em 15 dias ao banho de sol de 1 hora.

Não afirmamos que aquêles que agem sem prudencia estejam sujeitos a serios accidentes, mas podemos afirmar que terão menos beneficos efeitos fisiologicos.

Tomar o banho de sol sempre afastado das refeições meia hroa antes ou duas horas depois.

Finalmente, convém assinalar que é melhor estar nú no sol com a cabeça coberta do que vestido com a cabeça descoberta, o que é particularmente importante para as creanças, pois há nisso real perigo.

Ficha morfo-fisiologica "tipo-brasileiro" a ser adotada nos corpos de tropa e estabelecimentos militares

Justificativa

Uma ficha para exame antropométrico e fisiológico em um corpo de tropa deve ser de tal ordem que possa atender aos seguintes itens:

a) Necessitar de um mínimo de aparelhagem, atendendo às circunstancias de deficiência que dêste material se encontra em geral, nos corpos de tropa e estabelecimentos militares.

b) Conter um mínimo de medidas compatíveis com a possibilidade de ser feito um juizo o mais aproximado possível da situação morfo-fisiológica do examinando.

c) Que estas medidas sejam feitas com rapidez, isto é, economica de dinheiro por um lado (número reduzido de instrumental); economia de tempo de outro (possibilidade de, em um curto prazo, duas semanas no maximo, serem tomadas as medidas do corpo de tropa todo).

d) Que estas medidas possam ser combinadas de maneira tal que as relações estabelecidas entre elas venham cooperar no juizo morfológico e fisiológico a ser feito sobre o examinando.

Tendo em vista estas circunstancias organizei uma ficha obedecendo as condições acima estabelecidas.

Esta ficha única, compreenderá duas partes: Uma parte constante das medidas de caráter antropométrico (morfologia); uma parte constante de medidas de ordem fisiológica, as já compreendidas as reacções ao esforço. Nela os dados morfológicos se seguem em uma ordem tal que satisfaçam desde logo ás combinações morfológicas.

Eis o modelo da ficha assim simplificada: (Ver a ficha inclusa).

Observamos desde logo que a ficha contém ao lado dos elementos colhidos um quadro intitulado "Perfil morfo-fisiológico" onde o médico do Corpo poderá fazer desde logo o traçado gráfico das qualidades morfológicas e fisiológicas de seus examinandos e daí tirar também indicações que vão auxiliar o instrutor quando quizer especialisar o instruendo ou quando pretender corrigir defeitos notados.

DISPOSIÇÕES DOS DADOS — Notemos que os elementos da ficha não são dispostos discricionariamente, mas sim obedecendo desde logo a um plano preconcebido.

Este plano, para sua realização, necessita que se estabeleça correlações entre os dados colhidos, correlações estas que visem o mais possível fazermos uma idéa do examinando tendo como base o conhecimento de sua morfologia, seguido de suas qualidades fisiológicas.

E' assim que se nota desde logo uma primeira relação: A altura e o peso a qual vai nos dar desde logo uma idéa da massa, do estado de nutrição geral do individuo.

A segunda relação: busto, pernas e envergadura, nos trás o conhecimento, embora de uma maneira sumaria, da situação morfológica que distingue os individuos em: longilíneos, brevilíneos e normolíneos, ou da idéa do alongamento ou encurtamento dos membros em relação com o tronco (macroskeles, microskeles e mesoskeles).

A terceira relação: Perímetro torácico e perímetro abdominal, vai também nos dar a idéa, completando o juizo iniciado sobre os tipos digestivos, musculares e respiratórios, muito embora de uma maneira muito restrita.

A quarta relação: Perímetro escapular e perímetro pelviano, nos trás a noção morfológica dos tipos chamados por Theoris de "Uperman e Middleman", isto é, tipos em que se notam um desenvolvimento mais acentuado do segmento superior do corpo e tipos em que se notam um desenvolvimento mais acentuado do segmento inferior.

As medidas fisiológicas estão grupadas também obedecendo a um plano preconcebido, isto é ao estudo comparativo do funcionamento dos principais aparelhos:

1.º — Aparelho locomotor.

2.º — Aparelho respiratorio;

3.º — Aparelho circulatorio.

Não foi possível introduzir exames que abrangessem outros aparelhos, inclusive o aparelho nervoso, uma vez que estes exames iriam exigir muito tempo e mesmo aparelhagem praticamente impossível de obter-se.

Precisamos notar que no aparelho circulatorio só tomamos a medida do pulso, mas a nosso vêr esta medida é suficiente.

Em nossa Escola fazemos o contróle do exercício com a tomada do pulso e da pressão arterial. Sem falarmos que a medida da pressão arterial seria impossível de ser tomada no corpo de tropa pela dificuldade de aquisição de aparelho, a experiência já me tem demonstrado não haver praticamente vantagem em se tomarem as pressões arteriais todas ás vezes que se faz um contróle do exercício pela razão seguinte: Tem se observado que o examinando volta á calma, isto é, volta á situação anterior de repouso depois do exercício, nas medidas de pressão muito antes ou no maximo concomitantemente com a frequência do pulso. Via de regra é a contagem do pulso que fica sendo feita até que êle volte á normalidade. Isto significa que é a frequência do pulso que vai nos dar a última palavra sobre o tempo que leva o examinando a voltar á calma.

Assim sendo, penso estar plenamente justificado o conhecimento Biometrico do aparelho circulatorio pela simples tomada do pulso, conhecimento deficiente, é bem verdade, mas o único possível praticamente na ficha. Aliás varios processos de contróle, como o de Lian, de Martinet e mesmo de Schneider, têm como base a frequência do pulso.

Os demais elementos serão colhidos através de um exame médico propriamente dito, exame que é feito na incorporação ou no decorrer do periodo de instrução e não poderão constar de uma ficha desta natureza. Encontrada uma deficiência, lesão cardiaca, as providencias médicas serão muito outras e delas não precisam os instrutores e monitores tomar conhecimento a não ser através da opinião do médico que julgará o examinando: incapaz, poupado, forte, etc.

Traçar um perfil morfo-fisiológico é facil.

Dois processos podem ser utilizados: um, que chamo seletivo, em que lanço mão de sériação estatística e outro que chamo "sumario" ou de "emergencia" cuja feitura é rapidissima.

Qualquer um destes processos poderá ser conhecido através do folheto de minha autoria "METODO BRASILEIRO PARA A DETERMINAÇÃO DO VALOR FISICO DE UM INDIVIDUO".

Uma tabela fornecida bi-anualmente pelo Gabinete do Centro Militar de Educação Física, reduzirá este trabalho a um mínimo, tabela esta que já acompanha a presente ficha.

Preciso fazer notar que na capa da ficha deixei uma casa para "COR" ou raça.

E' que necessitamos ir constituindo estatística sobre as diferentes raças que povoam o nosso sólo, divididas por Rquette Pinto em 4 principais: branca, negra, mulata e cabocla. E' bem possível que as medidas e extremos admittidos para uma determinada raça não o sejam para outra e desta forma poderemos melhor ir aperfeiçoando o nosso juizo sobre o valor físico do examinando, levando em conta, de um lado a sua idade, de outro lado a raça.

No verso da ficha existe uma relação do material necessario para a confecção da ficha. E' um material barato, de facil confecção e tem apenas mais que a ficha francesa, um dinamometro de Colin.

Quanto á técnica poder-se-ia acrescentar sumariamente algumas indicações: referentes á maneira de ser verificada cada uma das medidas anotadas na ficha.

PRÁTICA — Uma coisa desde logo precisa ser estabelecida: é que o exame constante de uma ficha só pôde ter valor sob o ponto de vista da Educação Física si êle puder ser feito em poucos dias.

De fato, si para examinarmos uma tropa precisarmos levar a tomar medidas mezes seguidos nenhum resultado pratico poderemos tirar das mesmas, porquanto viremos a ter conhecimento do físico de muitos homens já depois de um longo periodo de instrução, não sendo possível até lá darmos nenhuma indicação ao instrutor.

**FICHA INDIVIDUAL
PROVAS FISICAS**

Naturêsa das Provas	16. ^a SEMANA	40. ^a SEMANA
	Resultados obtidos	
Datas		
Corrida de 100 metros		
Corrida de 1.500 metros		
Salto em altura com impulso		
Salto em largura com impulso		
Trepar		
Lançamento de granadas e m o peso de 650 gramas.		
Levantar e transportar		
CLASSIFICAÇÃO		

MINISTERIO DA GUERRA

Regimento de

FICHA MORFO-FISIOLOGICA

Nome

Idade *anos*

Côr

Data do 1.º exame: *de* *de 19*

Isso acontecerá toda vez que se quiser fazer com que o médico do corpo seja o único encarregado da tomada destas medidas.

Ele só, mesmo que se esforce o dia todo, nunca poderá dar em poucos dias (no máximo uma quinzena) todas as fichas escritas e interpretadas. Como poderíamos corrigir isso? Muito simplesmente fornecendo ao médico um número de auxiliares capazes de praticar as medidas que não encerrem em si nada de transcendental. Penso que um Sargento, tendo recebido indicações precisas do médico, será capaz de tomar estas medidas com a necessária perfeição.

Para que haja um resultado prático e rápido o médico precisará preparar seu gabinete e seu pessoal para estes exames. Experiências feitas por mim fizeram-me chegar á conclusão de que a ficha aqui incluída poderá ser feita á razão de sessenta homens por hora.

Um médico trabalhando duas horas por dia com todo o pessoal necessário poderá dar pelo menos cem (100) homens inteiramente medidos. Isto equivale a mil (1.000) homens em 10 (dez) dias, trabalhando apenas duas horas por dia. Aumentando-se um pouco o tempo de trabalho diário ir-se-á muito além.

Contando com os contratempos comuns em tropa, não seria demais dizermos que a ficha inclusa seria exequível em 15 dias para um Regimento.

Para isso, como disse, é preciso saber dividir o trabalho e contar com os elementos necessários.

A nosso vêr, pelo que temos experimentado, o serviço poderá ser assim distribuído:

PESSOAL — Um médico, dirigindo os trabalhos;

4 oficiais instrutores ou 4 sargentos monitores.

5 sargentos anotadores.

Divisão do trabalho

1.º — Um Sargento escrevente anotará o nome, idade e côr dos examinandos que vão entrando um a um, fazendo-lhes entrega de suas fichas;

2.º — Um oficial ou sargento medidor tomará as medidas de altura, péso, busto, envergadura e pernas, ditando os resultados ao sargento anotador findo o que entrega a ficha ao examinando, que passará ao 2.º medidor, enquanto que vai iniciando a medida do 2.º examinando, 3.º, 4.º, etc.

3.º — Idem, idem, tomará as medidas de perímetro (abdomen, tórax, escapular e pelviano); entregará a ficha ao examinando que passará ao 3.º medidor;

4.º — Idem, idem, tomando as medidas de fôrça;

5.º — Idem, idem, tomará as medidas de capacidade vital, apnéa voluntária e fará o calculo da elasticidade torácica. Desta fôrma, quando sair o 1.º examinando já ficarão 5 sendo medidos e de minuto em minuto poderá sair um novo examinando completamente medido.

Todas as medidas aí são rapidamente praticáveis.

As medidas de pulso serão tomadas em campo no decorrer dos exercicios. Não será difícil destacar-se diariamente um certo número de homens para se fazer o contróle cardiaco e em uma hora 5 pessoas fazendo esta contagem poderão dar facilmente uma média de 20 examinandos.

Instrumental necessário

1.º — Uma toeza metálica ou de madeira.

2.º — Uma balança.

3.º — Um quadro mural para envergadura.

4.º — Duas fitas métricas metálicas (de 2 metros).

5.º — Um dinamometro de "COLIN".

6.º — Um dispositivo para adaptação do dinamometro de "Colin" á medida da fôrça lombar.

7.º — Um espirometro de "Barnes".

8.º — Um cronometro simples.

Indicações técnicas

Altura — Dada em centímetros. As frações até 0.^m05 são incluídas no número imediatamente inferior; acima de 0.^m05 no número imediatamente superior.

Busto — Medida com a toeza, o examinando sentado na planchêta.

Pernas — Diferença entre a altura e o busto.

Torax — O perímetro torácico passa em um plano horisontal ao nível do ponto de implantação do apêndice xifoide no corpo do esterno (nota-se um ligeiro ressalto ósseo).

Circunferencia escapular — Envolvendo o tórax na parte superior dos braços. Passa ao nível da massa dos deltoídes.

Perímetro abdominal — Um plano inclinado de trás para diante e de cima para baixo, passando lateralmente logo acima dos ilíacos e vindo na frente ao ponto mais saliente do abdômem, situado sempre abaixo do umbigo.

Elasticidade torácica — Diferença entre o perímetro torácico em inspiração e em expiração (em centímetros).

Apnéa voluntária — Após uma ligeira inspiração profunda, não deixando porém se contrair os musculos do pescoço.

Capacidade vital — Colhida no espirometro em uma expiração forçada precedida de uma inspiração profunda.

Impressão do médico — Dirá se julga um homem fôrte, médio ou fraco sob o ponto de vista colhido em exame semiológico.

Indicações do médico — Dirá das deficiências notadas e a serem corrigidas ou das qualidades morfológicas a serem aproveitadas na especialização esportiva.

Exercício — Corrida de 200 metros em 55 segundos.

Tabela para confecção do perfil morfo-fisiológico

(Provisoria para 1933)

ALTURA		PESO		BUSTO		PERNAS		ENVERGADURA	
0	1m,51	0	50	0	76	0	76	0	1,50
1	1m,545	1	53	1	78	1	78	1	1,54
2	1m,58	2	56	2	80	2	80	2	1,58
3	1m,615	3	59	3	82	3	82	3	1,62
4	1m,65	4	62	4	84	4	84	4	1,66
5	1m,685	5	65	5	86	5	86	5	1,70
6	1m,72	6	68	6	88	6	88	6	1,74
7	1m,755	7	71	7	90	7	90	7	1,78
8	1m,79	8	74	8	92	8	92	8	1,82
9	1m,825	9	77	9	94	9	94	9	1,87
10	1m,86	10	80	10	96	10	96	10	1,90

TORAX repouso		ABDOMEN em repouso		PERIMETRO ESCAPULAR		PERIMETRO PELVICO		FORÇA MANUAL direita	
0	72	0	63	0	90	0	73	0	25
1	74	1	66	1	93	1	76	1	28
2	76	2	69	2	96	2	79	2	31
3	78	3	72	3	99	3	82	3	34
4	80	4	75	4	102	4	85	4	37
5	82	5	78	5	105	5	88	5	40
6	84	6	81	6	108	6	91	6	43
7	86	7	84	7	111	7	94	7	46
8	88	8	87	8	114	8	97	8	49
9	90	9	90	9	117	9	100	9	52
10	92	10	92	10	120	10	103	10	55

FORÇA MANUAL esquerda		FORÇA LOMBAR		CAPACIDADE VITAL		ELASTICIDADE TORACICA		APNEA VOLUNTARIA (em segundos)	
0	21	0	90	0	2,500	0	3	0	20
1	24	1	96	1	2,700	1	4	1	28
2	27	2	102	2	2,900	2	5	2	36
3	30	3	108	3	3,100	3	6	3	44
4	33	4	114	4	3,300	4	7	4	52
5	36	5	120	5	3,500	5	8	5	60
6	39	6	126	6	3,700	6	9	6	68
7	42	7	132	7	3,900	7	10	7	76
8	45	8	138	8	4,100	8	11	8	84
9	48	9	144	9	4,300	9	12	9	92
10	51	10	150	10	4,500	10	13	10	100

PULSO em repouso		PULSO após o exercício		TEMPO DE V. a calma (em'')		AUMENTO DO P. após o exercício	
0	92	0	175	0	15	0	80
1	88	1	174	1	13	1	72
2	84	2	153	2	11	1	64
3	80	3	142	3	9	3	56
4	76	4	131	4	7	4	48
5	72	5	120	5	5	5	40
6	68	6	109	6	4	6	32
7	64	7	98	7	3	7	24
8	62	8	87	8	2	8	16
9	58	9	76	9	1	9	8
10	54	10	65	10	0	10	0

A numeração da tabela correspondente á numeração do perfil; quando um dado numerico não constar da tabela procure-se nela entre que números elle se acha colocado e anote-se o ponto sobre o perfil em uma distancia equivalente á posição que elle occuparia na tabella.

O traçado faz-se lendo na ficha o dado numerico colhido; suponhamos altura, e procurando na tabella em que ponto da escala se acha a altura do individuo fichado; achado este lugar marque-se com um ponto sobre o perfil. Os outros da ficha terão o mesmo modo de numeração. A leitura de um perfil é facil. O individuo cujo equilibrio morfologico fosse perfeito, seria representado por uma linha réta, aquém, sobre ou além da média. Este tipo seria ideal.

Vê-se sobre o perfil o aspéto do conjunto do examinando; d'este aspéto geral destacam-se certas deficiências, visiveis por qualidades aquém do aspéto geral; certas qualidades além do aspecto delineado.

Dal se deduzem: Tipo morfologico, deficiências e qualidades.

O tipo morfologico nos dá a idéa já das possibilidades atléticas-esportivas; as deficiências nos indicam os exercicios especiais quando estas deficiências são corrigiveis e as qualidades são aproveitadas.

NOTA — Por deficiencia de nossas estatísticas ainda se poderá observar um certo desacordo entre a media estatural e as medias de busto e pernas, que será certamente corrigido quando chegarmos a um maior numero de observações.

Fernando de Azevedo

e a

Educação Física

Capitão L. LOPES BONORINO

A "REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA presta hoje a essa figura inconfundível no meio educacional brasileiro, merecida e justa homenagem.

Fernando de Azevedo é um símbolo, é sintetisa magnificamente os ideais da Escola nova no ambiente da Pátria; adepto fervoroso da universalidade dos conhecimentos vem combatendo o círculo estreito resultante da especialização da Educação. A visão larga que tem do nosso problema máximo, levou-o a considerar a Escola não apenas uma Casa de Instrução, mas também Casa de Educação.

A educação intelectual apenas, é obra incompleta do educador, e fazer Educação significa desenvolver com harmonia e igualdade, as faculdades da individualidade. Atenção, memória, percepção, reflexão—tendências, sentimentos, emoções—visão, tato, audição, potencialidade orgânica, são em traços largos as faculdades humanas a serem desenvolvidas, aperfeiçoadas, buriladas paralelamente sintonicamente, harmonicamente pela Educação.

Fernando de Azevedo, possui uma visão magestosa da complexidade do assunto e quando lhe tem sido facilitada a tarefa de realizar, éle tem descido ao terreno experimental, tem feito obra de incalculável valor social, moral e sobretudo — obra patriótica.

Há 20 anos, Fernando de Azevedo escrevia:

« É necessário contemplar a ginástica científica num programa escolar, e de se quebrarem as cadeias do empirismo, . . . »

E, ainda referindo-se ao problema da educação física:

« A árvore desta disciplina, mergulhando suas raízes no sólo feraz da fisio-anatomia e haurindo a seiva do domínio inteiro da pedagogia moderna, deve elevar seus ramos vivificadores

para todos os programas educativos e abranger sob sua cópa exuberante a vida escolar e doméstica. »

Fernando de Azevedo na sua passagem pela Instrução Pública do Distrito Federal, foi um realizador, aí estão para não citar outros empreendimentos levados á feliz termo, o Instituto de Educação, belo patrimônio municipal, a reforma educacional cujo plano geral se acha concretizado em "Novos Caminhos e Novos Fins".

Em 1929, na memorável reunião do Ministério da Guerra, na qual foi tratada a difusão da educação física e sua obrigatoriedade no país, Fernando de Azevedo teve papel destacado na defesa de suas ideias, já comsubstanciadas em diversos trabalhos publicados. Para a obrigatoriedade desejada, era mister preliminar a preparação de instrutores. O então Diretor da Instrução do Distrito Federal, mandou matricular no Centro Provisorio de Educação Física a primeira turma de professores públicos que apesar dos pezares vem se desincumbindo com brilho das missões que lhe têm sido atribuídas. E, si tivessem sido encarregados da metodisação, coordenação e fiscalisação do ensino, como era o desejo de Fernando de Azevedo, estamos certos que o Sr. Anísio Teixeira, apesar dos conhecimentos que tem do problema, não estaria agora lutando com serias dificuldades para a unificação do ensino desta perna quebradíssima da tripeça da Educação no Distrito Federal.

O panorama presente da Educação Física no D. Federal, é super-complexo. Cada professor ministra ensinamentos por um determinado método e a grande maioria por um "método seu" (!) . . .

Mas, valha-nos ainda o nome consagrado do Sr. Anísio Teixeira que com a sua vasta cultura e nitida compreensão do problema educacional fatalmente porá abaixo o atual estado de coisas, realizando obra de valor prático imediato. Ele, como Fernando de Azevedo, sabe muito bem que o ensino da educação física precisa ser coordenado e



Professores Públicos do
Distrito Federal

Diplomados pelo C. M. E. F.
em 1929

desenvolvido racionalmente no Distrito Federal. Nós que vimos batalhando por ideal tão nobre quanto elevado, temos o máximo prazer de cooperar na cruzada de integração real da educação física nos programas escolares para bem de nossos pequeninos patrióticos e grandeza do Brasil.

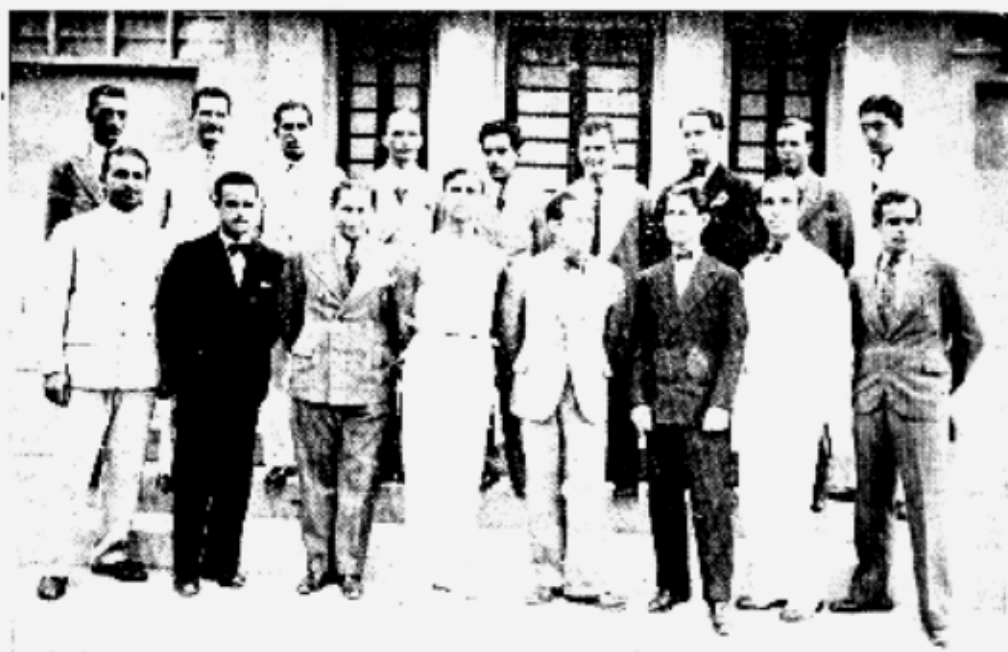
Fernando de Azevedo, acaba de nos mandar do nobre e grande Estado de São Paulo, uma outra leva de professores públicos para fazer o curso de educação física. Oxalá que o grande educador possa levar a tarefa até o fim, criar a Escola do Estado, disseminar os ginásios desde o Vale do Paraíba ao Paranapanema e de S. Vicente ao Paraná, para maior glória de S. Paulo, para maior grandeza de nosso Brasil.

A seguir transcrevemos o ofício e compromisso assumido pelos distintos professores paulistas após a rigorosa seleção determinada pelo Dr. Fernando de Azevedo atual Diretor da Educação naquela unidade da Federação:

(Continua no próximo número)



Dr. Fernando de Azevedo
Diretor de Educação de S. Paulo



Professores Públicos do
Estado de São Paulo

Matriculados em 1933
no C. M. E. F.

FERNANDO DE AZEVEDO

E A

EDUCAÇÃO FÍSICA

(Continuação)

"Sr. Major Raul de Vasconcelos - M. D. Diretor do C. M. E. F. - Rio de Janeiro.

Tenho o prazer de apresentar-vos o portador d'êste, Dr. Antonio Ferreira de Almeida Junior, Chefe do Serviço de Higiene e Educação Sanitaria Escolar d'êste Departamento, que levará á vossa presença os quinze professores paulistas escalados para cursar, no corrente ano, o C. M. E. F.

Os referidos professores, com os cargos efetivos que exercem, são os seguintes: José Benedito Madureira, Dir. do 2.º G. E. de S. André em S. Bernardo; Paulo Novais de Carvalho, Dir. do G. E. de Brotas; Ulisses Freire da Paz, Dir. do G. E. "Silva Jardim" da Capital; João França, Dir. do G. E. de Xiririca; Alvaro Cardoso, Dir. do G. E. de Morro Agudo; Jarbas Sales de Figueiredo, da E. Masc. de Campestre, em Cajurú; Antonio Castro Carvalho, assist. de Educação da E. N. de Casa Branca; José Benedito de Aquino, adj. do G. E. "Frontino Guimarães" da Capital; Vicente Caseli de Carvalho, subs. cf. da E. N. de Casa Branca; Antonio Bento Coelho Pereira, Dir. das Esc. Reunidas de S. Rita dos Coqueiros, em Cajurú; Antonio Cocchiarali, adj. do 2.º G. E. de S. Cactano, em S. Bernardo; José Vilela Bastos, adj. do G. E. "Senador Flaquer", em S. Bernardo; Alfredo Giorgetti, adj. do G. E. "Oswaldo Cruz" da Capital; Pedro Aloisi, adj. do G. E. "Silva Jardim" da Capital; e Idilio Alcantara Oliveira Abbade, adj. do G. E. de Pirituba, na Capital.

O termo de compromisso que, com êste, passo ás vossas mãos, não só revela a elevada e merecida conta em que a Administração de São Paulo tem o Centro Militar de Educação Física do Rio de Janeiro, como deixa patentes os sentimentos que animam os professores paulistas de absoluto respeito aos superiores hierarquicos, de irrestrita cordialidade para com os companheiros e de nitida compreensão patriótica.

Aproveito o ensejo para reiterar-vos os protestos de minha estima e consideração. --- (a) Fernando de Azevedo.

A SELEÇÃO E O COMPROMISSO

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO SÃO PAULO

Para o curso de Educação Física, a ser realizado neste ano de 1933, no Centro Militar de Educação Física, do Rio de Janeiro, apresentaram-se espontaneamente, vinte e cinco professores do magisterio público primario e um do secundario, d'êste Estado, dentre os quais seriam selecionados quinze.

Em reunião havida no Departamento de Educação, no dia seis do corrente mês de Março, o Dr. Diretor Geral declarou aos candidatos que, durante o curso, teriam os vencimentos do cargo efetivo e a gratificação diaria de dez mil réis, expondo-lhes, outrossim, as obrigações que deveriam cumprir e que abaixo vão discriminadas.

Foi fixada a partida para o proximo dia doze, em companhia do Dr. Antonio Ferreira de Almeida Junior, Chefe do Serviço de Higiene e Educação Sa-

nitaria, que apresentará os professores paulistas ao Sr. Major Diretor do C. M. E. F., na Fortaleza de S. João.

Nos dias sete e oito foram os interessados submetidos a exame clinico e mensurações antropometricas, no Serviço de Higiene e Educação Sanitaria, do que resultou serem considerados aptos, do ponto de vista médico, os quinze seguintes: Alfredo Giorgetti, Alvaro Cardoso, Antonio Bento Coelho Pereira, Antonio Cocchiarali, Antonio Castro Carvalho, Idilio Alcantara de Oliveira, Abbade, Jarbas Sales de Figueiredo, João França, José Benedito de Aquino, José Benedito Madureira, José Vilela Bastos, Paulo Novais de Carvalho, Pedro Aloisi, Ulisses Freire da Paz e Vicente Caseli de Carvalho.

Dentre êles foi designado o professor José Benedito Madureira para servir de elemento de ligação entre os escolhidos e o Departamento de Educação, cabendo-lhe o encargo de, quinzenalmente, manifestar-se, em relatório ao Dr. Diretor Geral, sobre a conduta de seus companheiros, dentro e fóra do C. M. E. F., e fazer comunicação imediata, ao Departamento, da quebra de qualquer item do compromisso por êles assumido. Além dessas atribuições, o professor José Benedito Madureira, que tem a responsabilidade de chefe da turma, encaminhará, dando parecer, qualquer pedido que os colegas pretendam fazer ao Departamento de Educação.

Os deveres de cada um dos professores paulistas são os seguintes:

1 - Cumprir rigorosamente os dispositivos do Regulamento do C. M. E. F.

2 - Votar absoluto respeito aos seus superiores hierarquicos e tratar com inteira urbanidade, todos os colegas, especialmente os de outros Estados da Federação.

3 - Manifestar quaisquer pretensões ao Departamento de Educação por intermedio do professor José Benedito Madureira.

4 - Proceder de maneira a honrar, dentro e fóra do C. M. E. F., o Estado a que pertence e representa.

5 - Dedicar-se exclusivamente ao aperfeiçoamento e especialização da Educação Física, durante todo o periodo letivo.

6 - Permanecer no curso até o fim, salvo casos julgados excepcionais pelo Departamento de Educação.

7 - Preparar durante sua estadia no C. M. E. F., monografia datilografada de critica, cultura, pesquisa e observação pessoal sobre o assunto, devendo o trabalho classificado em primeiro lugar ser publicado em folheto, a expensas do Departamento de Educação.

Os quinze professores paulistas que farão o curso no C. M. E. F., do Rio de Janeiro, aprovam na integra quanto aqui se registou e, ao assinarem êste termo, assumem formal compromisso de observar rigorosamente as diversas obrigações acima especificadas.

Departamento de Educação, S. Paulo, aos nove de Março de 1933. (Seguem-se as assinaturas dos quinze professores.

EDUCAÇÃO DE COMO PODE A MEDICINA MODERNA INFLUIR PARA A MELHORIA DA SOCIEDADE

BIOTIPOLOGIA, ENDOCRINOLOGIA E PSICANÁLISE

PENDE, KRETSCHMER, FREUD.

"Se a raça humana conseguir um dia alcançar o ápice da perfeição intelectual, moral e física, isso terá sido uma obra da medicina".

DESCARTES

Se o filósofo, autor das "Meditações metafísicas" e creador do "cartesianismo" vivesse ainda e conhecesse os modernos estudos sobre biologia da individualidade, obra principal do esforço da escola italiana, com "De Giovanini, Viola, Pende e Barbára", cujo prolongamento em nosso meio é a escola de Rocha Vaz e seus assistentes, W. Berardinelli, a frente, os conhecimentos atuais de endocrinologia com Pende e Maranon a orientá-lo, os estudos de Freud sobre psicanálise sendo seu mais autorizado discípulo entre nós Porto Carrero e as novas noções de psiquiatria (Ilustrado entre nós por Murilo Campos e H. Carrilho) subsidio de Kretschmer esclarecendo-nos sobre o "temperamento e o caráter", veria que está bem próxima a época em que se tornará realidade a sua profecia do seculo xvii. Não sendo oportuno esplanarmos aqui que o curso evolucionar das ideias constitucionnalisticas das escolas italiana, francêsa e alemã e a contribuição do americano Walter Mills, descreveremos todavia a concepção de Pende sobre a constituição individual que, justa e clara, sintetiza e harmoniza os conhecimentos esparsos das diversas teorias.

Comparou-a êle a uma piramide triangular, cuja base representa o patrimonio dos caracteres hereditarios, e representando as três faces, o aspeto morfologico (habito externo, fórma e volumes viscerais) o conjunto dinamico humoral (temperamento) e a parte psicologica do individuo (carater, inteligencia). Da piramide, o ápice é a sintese das três faces, o conjunto das propriedades vitais do individuo, sintese funcional do biotipo. Influem para a determinação da fórma e das funções fisiologicas e psicologicas de maneira importantissima as glandulas de secreção interna. Essa orientação "unitaria" das doutrinas constitucionnalistas é seguida, sobretudo, pela escola italiana e na Alemanha por Krause contrariamente ao conceito "organistico" das "constituições parciais" de Martius e Bauer, tedescos tambem.

O "conceito unitario" base solida da medicina de hoje, não é fáto novo, pois Hipocrates já dizia "a natureza do corpo humano só póde ser entendida considerada em seu todo". Com a éra pasteuriana começou-se a dar demasiada importancia ao germen, porem os sucessos não eram constantes e por vezes até contraditorios.

Creou-se a noção do "terreno" e daí até os nossos dias vêm-se avolumando a importancia do conhecimento do individuo em si e de per si, com suas características proprias. Com êsse evoluir reconheceu-se a necessidade de determinar a constituição individual "não só para conhecer a sua influencia sobre as pre-

disposições ás doenças e sobre os multiplos aspetos que elas revestem, instruindo assim o pratico para melhor conhecê-las e curá-las como tambem, conhecido o rendimento funcional, orientar os processos pedagogicos, a seleção profissional, a educação física e o recrutamento militar". (ROCHA VAZ).

Mas o que é constituição?

Para Pende é "a resultante morfologica, fisiologica e psicologica variavel de individuo a individuo, das propriedades de todos os elementos celulares e humorais do corpo e tambem de sua combinação em um tipo especial de composição corporea em um estado celular especial possuindo um equilibrio e um rendimento funcional proprios, uma determinada capacidade de adaptação e uma dada maneira de reagir aos estímulos do ambiente. Tal resultado é essencialmente determinado pelas leis da hereditariedade e accessoriamente pelas ações perturbadoras exercidas pelo ambiente sobre a atuação do plano hereditario de organização do individuo".

Para se chegar a essa sintese de perfeição, muito contribuíram os estudos de Pende, Maranon e outros endocrinologistas, observando as reações glandulares com os átos e atitudes dos individuos e as pesquisas de Kretschmer relacionando êsses átos e essas atitudes com o temperamento e o caráter de cada individuo.

Da soma de todos êsses conhecimentos resultou a biotipologia que aliada a psicanálise nos dá a chave miraculosa capaz de abrir as passagens do "soma" e do "psique" por mais reconditas que sejam.

Seria obvio querer salientar a grande influencia que terão tais conhecimentos na organização da sociedade moderna se a ela forem inteligentemente applicadas.

Assim, a applicação e influencia dos conhecimentos que viemos de referir a cerca da biontologia e da doutrina de Freud na educação, abrangerá em cheio tanto a parte que diz respeito com o crescimento e desenvolvimento das faculdades inatas do individuo como sobre aquela que concerne a plasmção de atitudes, a formação do caráter e a formação de uma filosofia da vida. Para a primeira dão os autores a denominação de "Educação propriamente dita" e para a segunda "Instrução"; embora ambas empregadas arbitrariamente. Como educação propriamente dita se entende a ação prolongada de uma ou mais pessoas sobre outra com o fim de desenvolverem suas qualidades inatas, isto é, os caracteres que estão presentes ao nascimento, que existem antes que se faça sentir a ação de toda a influencia ambiente, mas tão sómente as que sejam biologicas e sociologicamente uteis. Esses caracteres inatos são bem encarecidos pela concepção de Pende,

quando compara o biotipo a uma pirâmide (com base e três faces).

Na base, que representa o patrimonio dos caracteres hereditarios, encontramos a dominante familiar morfologica funcional (habitros e temperamentos) e a dominante familiar neuro-psiquica (caráter e inteligencia).

Dêses fatores hereditarios sobressaem os "instintos" ou "impulsos", parte integrante do temperamento que são elementos fixos, invariaveis, hereditarios da afetividade geral que se grupam em conjuntos compátos, no redor de certos fins vitais". (KRETSCHMER).

Do patrimonio hereditario não se deve desenvolver todas as qualidades, senão aquelas que resultam biologicamente uteis ao individuo ou que tenham positiva significação social. O meio para impedir que se desenvolvam as qualidades que poderemos chamar de indesejaveis, e de vez que são inátas e portanto sempre existentes e inmoviveis, suscetiveis de se exteriorisarem a qualquer momento, é a psicálise, cuja ação na educação produzirá beneficios altamente importantes, pois pela "sublimação" transformará tais forças energeticas maleficas em uteis empreendimentos. Não basta porém, elevar o corpo e a mente a certo grau de perfeição, o individuo desenvolvido deve compreender o universo em que vive, deve compreender e ser capaz de apreciar o valor dos fenomenos que o rodeiam, estar apto para formar uma ideia propria, independente e completa da vida e deve estar devidamente aparelhado para poder mudar o seu ambiente. Sem duvida alguma para chegar-se a essa finalidade faz-se mistér a ajuda de alguma influencia diretora, num programa de ação sistematico e prolongado. Chega-se assim á segunda parte da educação que, como dissêmos, é a instrução e que pôde ser definida como "a ação sistematica e prolongada de uma ou mais pessoas sobre outra com o fim de inculcar-lhe uma visão completa e definida do mundo, e fazer-lhe accessivel o saber necessario para escolher e praticar uma profissão". (PINKEVICH). Na elaboração dessas duas definições não foi especificado si o individuo submetido ao processo educacional é uma criança, um jovem ou um adulto e a explicação dessa omissão se encontra no fáto de que a educação não se limita aos primeiros anos da existencia. Embora seja certo que o periodo do crescimento e desenvolvimento em seus aspéctos mais estritamente biologicos se limita em grande parte aos primeiros anos da vida, a influencia educativa pôde indubitavelmente estender-se até ao adulto em seus esforços por alcançar uma visão satisfatoria do mundo. Se são êses os nossos pontos de vista sobre a educação geral, com Porto Carrero achamos imprescindivel a educação sexual nas escolas e ante os seus argumentos estamos com êle acordes quanto a época (idade) em que se deve começar a ministrá-la.

A educação sexual deve ter inicio no proprio lar e quando a criança demonstrar certas curiosidades. Porto Carrero estima-a aos 6 anos.

"Freud acha que a educação sexual deve estar terminada aos 10 anos, pois que a criança já antes tem capacidade para adquiril-a e porque sem isso já podem tê-la colhido de modo obsceno". (c. p. P. CARRERO).

No lar a educação sexual deve ser: oportuna, leal e dosada; é ainda Porto Carrero quem o diz. Tanto no lar como na escola as respostas ás perguntas das crianças devem ser dadas de acôrdo com o desenvolvimento intelectual, de maneira sumaria e contendo sómente a verdade. O ensino sexual na escola não deve ser dado como disciplina autonoma, mas como complemento de outras materias, de modo indireto, como por exemplo junto com as ciencias naturais, higiene, etc., tendo em vista não chamar a atenção sobre o assunto, dizer a cousa tal qual é porém de pas-

sagem, como complemento ao tême da aula. A ilustração sexual deve ser dada através ás materias regulares do programa. Não se devendo destacar, para dar-lhes uma importancia especial, as questões sexuais nem se deve nelas fixar a atenção das crianças nem dos adolescentes. Nas ciencias naturais, na arte, na literatura e na vida social apresentam-se numerosas ocasiões de se poder dar ás crianças, gradualmente e sem ostentação, informações exátas que lhes ajude a compreender a natureza do sexo.

A cultura sexual só é corrêta e inofensiva, quando se faz natural e progressiva a iniciação da criança no conhecimento dos processos de reprodução. A observação do modo como se reproduzem as plantas, o estudo da teoria da evolução e a meditação sobre os problemas da origem do homem, tudo isso juntamente dará material suficiente para que se formem nas crianças um criterio são e claro das questões sexuais. Com o aumento da idade serão os conhecimentos mais aprofundados devendo ser feito aos rapazinhos e moçoilas de modo mais objetivo, sendo tambem preferivel não fazer a palestra ou a explicação de modo completo e especifico em torno das questões sexuais, senão fazê-las derivar de outros problemas de maior interesse e importancia. As questões sexuais se não de ligar imperceptivel e naturalmente ás questões sociais fundamentais, tais como a vida dos jovens, as funções artísticas e a higiene pessoal e social. A educação sexual deverá ser completada nos últimos passos do curso secundario com conselhos e esclarecimentos a cerca dos perigos e meios de evitar as doenças venereas. A par com a educação sexual feita nos moldes acima descritos a vida escolar dos dois sexos em comum, os trabalhos manuais, os exercicios físicos, a vida ao ar livre, a leitura são, tornará facil ao "Ego" realizar um acôrdo entre o "Super-Ego" e o "Id" e facilitar a "sublimação", derivando mais facilmente a carga da "libido" e fazendo cessar a hipertensão interna dos "impulsos". Se o que vimos de relatar diz respeito á educação em função dos alunos, no tocante aos professores não são menos úteis os resultados que serão obtidos com a aplicação á pedagogia e á pedologia dos conhecimentos medicos que esposamos. É' obvio que para descobrir os melhores modos de proceder para educar o organismo humano é mistér conhecer-se êsse organismo. O pedagogo moderno para assim poder agir terá que possuir conhecimentos de psiquiatria, psicálise, psicologia, fisiologia e biotipologia ou melhor biontologia (ciencia "dêste sêr vivo", "do sêr em si". W. BERARDINELLI), não só para compreender o adulto como para aplicar essas mesmas ciencias ás crianças e á juventude com identico fim.

Introduzindo-se nos cursos destinados aos candidatos a ensinar, isto é, a formar professores, noções de psicálise ou pedálise e de biotipologia, estarão êles, quando em função de ensino em condições de melhor poderem discernir dos seus alunos o temperamento, não os recriminando por átos que independentes de suas vontades e que são oriundos de suas constituições proprias, assim os instaveis, os distraidos, os apaticos, etc. que atuam de acôrdo com o seu temperamento e dependentes de sua constituição morfologica, psiquica e dinamica humoral, isto é, do seu patrimonio hereditario. São uteis tambem tais conhecimentos para a boa avaliação e julgamento das respostas aos "tests", pois o retardamento na solução de um ou mais dêles não implica obrigatoriamente maior ou menor desenvolvimento mental, pois pôde ser a resultante de um estado endocrino onde predomine tal ou qual glandula, isto é, do temperamento individual, bem como dos recalcamientos e estados emotivos a que esteja submetida a criança no momento da prova.

Ficamos por aqui, nas considerações a respeito da importancia dos conhecimentos modernos de me-

dicina em relação com a Educação, para não nos alongarmos demasiadamente, porém não encerraremos o assunto sem transcrever as palavras cheias de profunda sinceridade e de razão de uma pagina de Pitigrilli quando critica a escola classica, cheia de preconceitos errados e de premios e castigos injustos e desarrazoados.

Trata-se de um dialogo entre um professor, Esaú Sanchez, e o pai de um aluno por culpa de quem fôra o professor despedido do collegio em que lecionava.

— "Seu filho era um dos meus alunos mais inteligentes".

— "Mas o caráter... interrompeu o senhor. O que me assusta é o caráter. Não consigo transformá-lo nem com as punições corporais, nem com o collegio, nem com o jejum".

— "Caro senhor, disse depois lentamente Esaú. Não tenho elementos para julgar o temperamento de seu filho. Mas no caráter dos rapazes cooperam causas que fogem a nosso contrôle. O alcoolismo, a sífilis, a tuberculose dos pais, dos avós, dos bisavós, a estupidez das mãis, a incompreensão dos pais, os erros da educação e as mentiras pedagogicas. O recém-nato vem ao mundo com todas as probabilidades de tornar-se um individuo perfeito. A familia e a escola destróem-lhes porém, uma após outra.....

Sr. Zimmermann, quando um menino não tem vontade de fazer coisa alguma mostre-o ao medico: a causa da falta de vontade propria pôde residir nas vegetações adenoides; na cadeira de um oto-rino-laringologista recuperará a vontade melhor que num collegio.

Que sabemos nós da vontade?

Que sabemos do caráter?

A alma não é algo estranho ao nosso corpo que trazemos junto de nós como se fosse um guarda chuva. Castigar um rapaz é preconceito de camponios como pendurar na porta de casa uma ferradura. A alma, se existe, está nas glandulas de secreção interna. Seu filho é vivaz? Não pôde prestar atenção ás coisas? E' uma doença a que tambem deram nome: aprosexia. Depende do funcionamento da glandula tireoide. O Sr. preferiria que o seu rapaz fosse como o colega que tem excelentes notas no comportamento, move-se lentamente, não briga com o visinho e respeita o mestre e a escola? Quem sabe se o seu respeito pelo mestre não deriva de uma ação tiroidéa insufficiente? Quando vejo alunos fitando-me com olhos atonitos, com a boca escancarada para receber a eucaristia de minhas palavras, não creio que aquela boca espere o místico cibo de minha sapiencia; há qualquer coisa no nariz que dificulta a respiração. A preguiça, um dos sete pecados mortais, é indice da insuficiencia das capsulas supra-renais. O misantropo de Molière ao exame de sangue teria revelado traços de bile, e como o ciume está em relação com o figado, Othelo curar-se-ia com opoterapia hepatica; com algumas injeções de adrenalina curar-se-ia Hamleto. Que sabemos do nosso caráter e do caráter dos outros? O latego não apaga os estigmas deixados em nosso corpo por 2.907.150 antepassados que conta cada um de nós. Não creia, Sr. Zimmermann, no chicote; creia antes nas curas electricas, nas curas de sol, na alimentação racional, na ginastica. E se o seu filho é esbelto de pernas e tardo de inteligencia não lhe dôa. Não acredito muito nos precoces. E' dos seres superiores não ser precoce. Em poucos dias o cobaio sabe tudo o que lhe servirá na vida e entretanto é um dos mamiferos mais estúpidos. Ao contrario o rato que é muito inteligente, leva alguns meses para tornar-se adulto, no sexto mês aprende que para roubar o azeite deve enfiar a cauda no gargalo da garrafa. O cão gasta um ano ou dois para chegar á perfeição e saber tudo o que lhe ocorre na vida. O homem que é o animal mais inteligente de todos, é o menos precoce. Dê-me razão Sr. Zimmermann. Deixe

seu filho agitar-se. Se os pequenos animais brincam é para aprenderem a viver sua vida, a usar os artelhos, a servir-se dos dentes, para fazer desenvolver os musculos. O menino que joga o foot-ball adquire o golpe de vista e a presença de espirito do operario de amanhã; a mocinha que joga tenis desenvolve a bacia e prepara-se para a maternidade. Tudo isso é muito mais útil que saber si Martinho Lutherero, após haver lido a bula de excomunhão, amarrotou-a, rasgou-a em 4 pedaços ou embrulhou com ela os sapatos".

Mas o professor Esaú possuia em suas estantes a Biblioteca de Filosofia Cientifica de Flammation, as Edições da Biblioteca Cientifica de Payot, livros de quimica, fisica e sociologia, atlas de astronomia e de botanica; as obras de Lamarck, Darwin e Haeckel varios volumes de historia das religiões, e aqui e ali revistas de vulgarisação científica...

Essa pagina de literatura cheia de verdade é bem a prova da necessidade de se introduzir na educação os conhecimentos hodiernos da medicina o que, aliás, felizmente já se vai conseguindo apesar da resistencia do classicismo rotineiro.

Não se poderá mais ter duvida de que a medicina prepara um mundo melhor para o futuro cumprindo, dêsse modo, os termos da profecia de Descartes.

FLORIANO STOFFEL.

Auxiliar técnico da cadeira de Clinica Propedeutica Medica da Faculdade de Medicina da Universidade do Rio de Janeiro, assistente do Gabinete de Biotipologia do Serviço do Professor Rocha Vaz.

Educação

Física

Feminina

Deve a mulher praticar exercícios físicos na fase mensal?

As mulheres que apresentam um perfeito equilíbrio nas suas grandes funções vitais, as que possuem saúde portanto, e cujas regras são regulares e sem anomalias, podem e devem continuar a pratica dos exercicios físicos na fase mensal. As que têm regras acidentadas, principalmente as solteiras, as primíparas, as sujeitas a aborto, devem antes do mais, subordinar o trabalho físico a um exame ginecologico completo, feito por medico especialista.

A observação tem revelado que a pratica judiciosa dos exercicios físicos e dos esportes com suas restrições razoaveis, exercem na mulher uma influencia poderosa sobre todo o seu organismo e particularmente sobre o funcionamento das glandulas genitais, no decorrer da fase menstrual.

A finalidade dos exercicios físicos em tal periodo é:

a) Estimular a circulação nos órgãos da bacia e do baixo ventre com o fim de influenciar favoravelmente a menstruação:

b) Reforçar a cintura abdominal e a musculatura pelvica pelo melhoramento da tonicidade dos musculos correspondentes, evitando a enteroptose e a ptose a que são sujeitas as multiparas.

Somos apologistas da pratica do exercicio físico, metódico, racional e científico pelas mulheres sãs, isto é, as que não apresentam nem irregularidades nem anomalias nas regras e estamos convencidos, após ler Druost que fez centenas de observações e interrogatorios, que não ha reações termicas e nem se impõe ao organismo feminino uma despeza de energias superior a que está habituado a dispender.

Da pratica dos exercicios, resultará para a mulher uma vantagem dupla:

1) Contribuição para o desenvolvimento das qualidades estéticas e morais;

2) Conservação do vigor e da força de resistencia que necessita para o melhoramento da raça de cuja responsabilidade jámais poderá fugir.

Cap. Bonoring

EDUCAÇÃO FÍSICA FEMININA

Rapido esboço sobre os processos educacionais

Durante muito tempo foi a mulher enclausurada pelas velhas tradições do seu sexo. A arte ia buscar os seus modelos esculturais na estatuaria antiga e a perfeição de formas era considerada como um apogio daquelas que não mais existiam. A ciencia foi procurar na mulher a célula da beleza e da harmonia humanas, resurgindo-a e considerando-a como a base primordial e essencial da regeneração. O seu papel na formação da nacionalidade é a mais importante questão social que poderá agitar os dirigentes de um povo.

Fortificá-la, embelésá-la, transformá-la em elemento sadio de procreação, tal deve ser o objetivo de todos os que se interessam pelo aprimoramento racial e cultural de uma nação.

O meio é a educação física. Mas a educação física feminina pôde ser praticada segundo varios processos: analisemos qual o processo racional. Orientadores modernos julgam que a éla convém os mesmos processos e os mesmos objetivos que convém aos homens; alguns dos quais, Hebert é o maior nome, apresentam argumentos por vezes chocantes que demonstram abundantemente um estudo pouco profundo ou pequena observação, que geralmente tira em torno de diferenças proporcionais somaticas entre um sexo e outro.

Vista em conjunto a mulher é a imagem do homem. Mas um estudo bem detalhado nos leva a verificar que além dessas diferenças de formas (altura, circunferencia do cráneo, largura das omoplatas, largura da bacia, envergadura, comprimento de membros, quantidade de tecido sub-cutaneo, etc.) existem outras diferenças bem acentuadas e de uma importancia capital, das quais citaremos as mais importantes:

- a) o pulso da mulher é mais frequente que o do homem;
- b) sua temperatura média é mais fraca;
- c) sua capacidade respiratoria é menor;
- d) o seu processo de ampliação torácica é, por apropriação á maternidade, diferente da do homem;
- e) sua secreção urinaria é menos abundante;
- f) a mulher tem menos quantidade de globulos vermélhos na unidade de volume que o homem;
- g) sua pressão arterial é mais baixa;
- h) sua musculatura possui menos sarcoplasma que o do homem;
- i) seu sistema nervoso é mais irritavel e numerosas outras particularidades.

E' logico que séres diversos exigem formas diversas de processos de educação física. Uma coisa é certa: na escolha desses processos é preciso afastar os exercicios capazes de masculinizar a mulher e favorecer aquéles capazes de desenvolver suas aptidões e sua conformação física afim de assegurar sua missão biologica e seu caráter, suas faculdades de espirito e o vigor de seu corpo.

A constituição do sistema nervoso e do sistema muscular da mulher explicam a sua propensão pelos movimentos arredondados e ritmicos. Este fator motiva e facilita o largo emprego deste genero de exercicios na mulher, mas não seria racional o seu único emprego: é preciso correr toda a escala da ginastica racional, desde os movimentos mais facéis até os movimentos de aplicação os mais difíceis, sempre escolhidos segundo suas possibilidades, pois, é necessario que além de se desenvolver sua flexibilidade,

graça e expressão, se desenvolva tambem seus musculos, se fortifique seu sistema ósseo e melhore suas funções organicas.

A ginastica feminina será não só funcional como utilitaria, de aplicação.

Nestas condições pôde-se estabelecer a fórmula para a ginastica feminina. "Os exercicios da mulher devem ser escolhidos cuidadosamente e conforme suas características bio-fisiologicas e executados com toda a harmonia e encanto que são o proprio "eu" da mulher.

Tal é o espirito que orienta a educação física feminina pelo método francês, que o substancia nos seguintes itens, tidos como objetivos:

- 1) Manter ou melhorar a capacidade de funcionamento dos órgãos interiores e sobretudo aquéles da circulação, respiração e sistema nervoso;
- 2) Manter ou melhorar a mobilidade normal das articulações;
- 3) Favorecer uma boa atitude;
- 4) Satisfazer as exigencias da vida pratica, favorecer um modo de movimento e repouso apropriado e economizar forças;
- 5) Favorecer a formação do caráter e da personalidade, manter o equilibrio de espirito, a alegria de viver e o gosto pelo trabalho.

Nestas condições, a ordem fisiologica dos exercicios será a mesma para o homem e para a mulher. O que varia é a escolha desses exercicios. O papel da musica para a ginastica é de reforçar o ritmo muscular. E' preciso então adaptá-lo ao movimento e não o contrario. Não é senão depois de ter assegurado o dominio completo do corpo que a ginastica essencialmente ritmica pôde ser recomendada.

Os movimentos devem refletir a flexibilidade, a beleza, o ritmo, e a graça: a mentalidade da mulher aí terá sua expressão. O feminismo deve ser acentuado na mulher pela ginastica. Crea-se assim mais profundamente o espirito da maternidade.

"Os movimentos do corpo devem traduzir a linguagem da alma", diz Charles Brandt".

A educação física feminina racionalmente empregada constituirá um dos fortes esteios no qual se apoiará futuramente a pujança da raça. Pugnemos todos por éla, mas dando-lhe aspeto científico, abolindo as mistificações comerciais, empiricas, de tão máus resultados.

Mãos á obra, educadores! Avante!

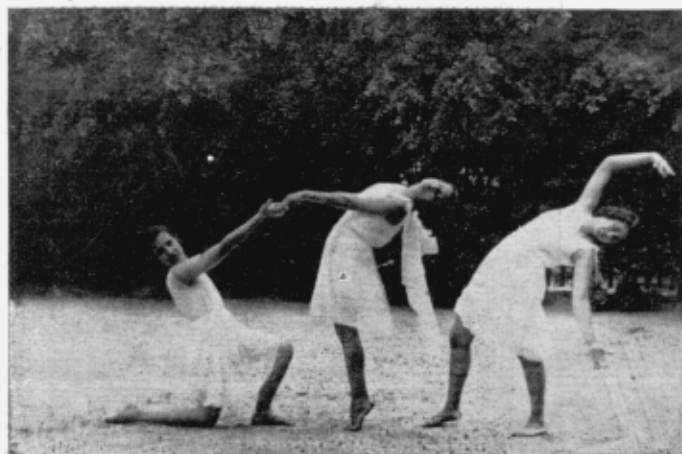
Educação Física — Educação Psiquica

O Dr. Plinio Olinto que assinou o artigo sob o titulo acima em nosso numero 5 de fevereiro p. p. é o Chefe do Serviço de Profilaxia Mental e não Director da Assistencia de Psicopatias do Hospital Nacional como saiu, por engano de composição.

Uma pagina confortadora para o 'C. M. E. F.

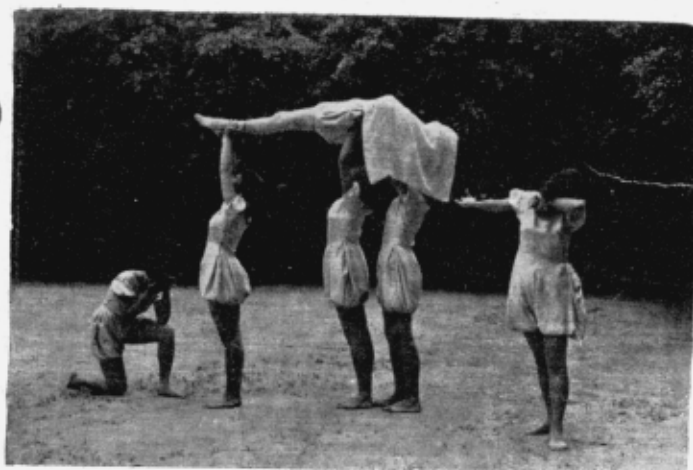


Arrependimento



Harmoniosidade

**A
EDUCAÇÃO
FÍSICA
FEMININA**



Última Ilusão

**NA
ESCOLA
PAULO DE
FRONTIN**



Alacridade



Invocação

(Escolas: I. Popard e J. Dalroze)

Curso organizado pelo esforçado professor publico

M. QUEIRÓZ RODRIGUES

DIPLOMADO PELO C. MILITAR DE ED. FISICA

A Educação Física Feminina na Escola Paulo de Frontin

Prof. MARIO DE QUEIROZ RODRIGUES

Diplomado pelo C. M. E. F.

A Escola Paulo de Frontin está sob a direção de D. Andréa Borges Costa, educadora inteligente e que compreende o alto valor da educação física não só como base de uma educação integral, como, e muito principalmente por vêr nela a única solução para o desenvolvimento do valor eugenico da nossa raça. Sendo assim procurou dar aos programas uma orientação tal que a educação física e social caminhassem *pari-passu* com a educação moral e intelectual.

Para isso, em 1932, organizou uma série de "Horas de Arte" com fim puramente social, dando como resultado a fundação da Liga da Boa Vontade, que em 1932 se desenvolveu ótımamente e creou o serviço de Educação Física que começou a funcionar em Julho dêsse mesmo ano.

Em 1932 o ensino da educação física, calcado em suas linhas gerais no método francês, deu excelentes resultados e foi orientado da seguinte maneira:

1.º — Todas as alunas, do 1.º ao 4.º ano, foram, no início das aulas, medicamente examinadas e em seguida fichadas, na escola, apenas sob o ponto de vista antropometrico.

As alunas que depois do exame médico foram julgadas incapazes de frequentar as aulas de educação física, além da ficha antropometrica foram fichadas na Clínica Escolar Oscar Clark, sob o ponto de vista clinico e submetidas ao tratamento. No correr do ano as alunas que adoeceram foram afastadas mediante a apresentação de um atestado médico que era remetido ao Dr. Martins Pereira, medico escolar.

Todas essas notas foram registradas nas "Observações" da ficha antropometrica.

As fichas obedeceram o criterio normal e foram organizadas de acôrdo com as possibilidades do momento.

NOTA — Por não possuir a Escola um serviço médico proprio foram deixadas na ficha três linhas em branco para quando este serviço fôr organizado serem colocadas notas sôbre — coração, pressão arterial e coluna vertebral.

O grafico morfologico, que foi tirado do trabalho do Dr. M. Boigey, *L'Education Physique Feminine*, não deu resultado porque por ser feito em papel milimetrado, as pequenas diferenças, obtidas no periodo de trabalho, não poderam ser precisamente registradas e observadas, de maneira que, para este ano, o grafico foi substituido pelo item "Observações", que sendo maior permitirá melhor registo do historico de cada aluna, durante o ano, com relação ao seu trabalho físico.

2.º — As aulas, cuja orientação foi acompanhada pelo Dr. Martins Pereira, foram dadas ás alunas do 1.º, 2.º, 3.º e 4.º anos, num total de 12 turmas.

E' preciso que se diga, que dada a exiguidade do tempo, a premencia dos horarios e o terreno pouco espaçoso, as turmas não foram divididas, como fôra mistér, em grupos perfeitamente homogêneos, contudo o trabalho foi dosado de acôrdo com a capacidade média de cada turma, estando o professor sempre vigilante para com os elementos considerados mais fracos, enviando-os de quando em quando a exame médico.

As turmas de 1.º e 2.º anos fizeram apenas ginas-

tica francesa executando em geral aulas para o ciclo de 11 a 13 anos, embora a idade cronologica do 2.º ano se afastasse deste ciclo, mas é que estas alunas nunca tinham feito ginastica.

A uma das turmas do 1.º ano foi dado, a titulo de experiencia, o programa de atividade recreativas, que óra se emprega no nosso ensino primario; incontestavelmente agradou muito, não só essa turma como quantas tiveram a oportunidade de experimentá-lo, dado seu ensino ser grandemente atraente. Constando êsse programa de jogos, de brinquedos cantados e dansas regionais, foi eminentemente recerativo e o seu objetivo de estimulador das grandes funções e de cultor do espirito social, é indubitavelmente aconselhavel como complemento de um programa racional de educação física.

As turmas de 3.º e 4.º anos fizeram no primeiro periodo de aula, isto é, até as ferias de Junho ginastica francesa, sendo que os flexionamentos da sessão preparatoria foram em parte inspirados no trabalho de Demy — *Education et Harmonie des Mouvements*. No segundo periodo o trabalho de Demy foi mais cuidadosamente estudado e as aulas tenderam para a ginastica estetica. Na parte da lição propriamente dita, foram estudados e executados alguns exercicios imitativos, que agradaram muito; os exercicios de equilibrio e os jogos realizados sobre a viga tiveram grande aceitação.

Foram tambem estudadas nessas turmas dansas regionais e como consequencia da ginastica estetica foram feitas algumas dansas rítmicas lembrando um pouco os trabalhos de Dalcroze e Irene Popard.

Os jogos, que fizeram parte integrante de todas as aulas, despertaram sempre grande entusiasmo e interesse em toda a Escola, quer fossem pequenos ou grandes.

Como grandes jogos foram dados — bola americana e o desportivo *volley-ball* tendo sido organizado um torneio entre os diversos anos. Para provar o interesse despertado pelos jogos basta citar o caso do 5.º ano que não tendo mais aulas de educação física pelo programa, organizou um *team* para concorrer ao torneio de *volley*, fazendo os seus treinos antes de iniciar os trabalhos de classe.

Terminando, tenho a impressão de ter a Escola Paulo de Frontin realizado, em 1932, realmente um programa racional de educação física feminina, onde a saúde, a harmonia dos movimentos e o espirito de sociabilidade se harmonisaram magnificamente.

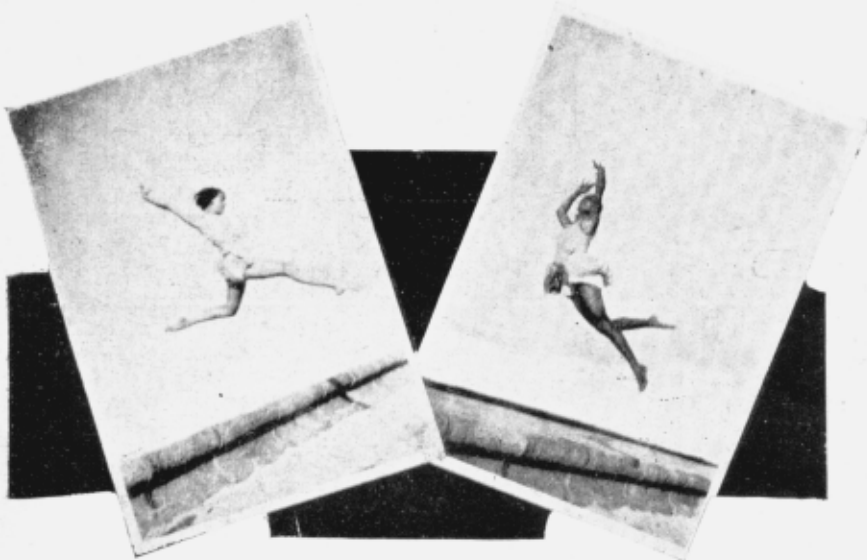
REPORTAGEM

"Devemos ao nosso companheiro de trabalho Capitão Laurentino Lopes Bonorino, a reportagem sobre Banhos de Sol e Educação Física Feminina do presente numero da Revista".



KUR
KLARA
KORTE

Klara Korte interpretando "O Pavão Branco"



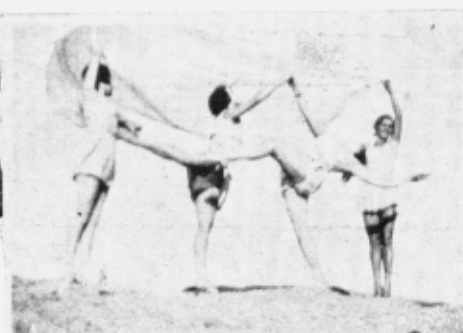
Saltos estilizados



Maravilhosa interpretação do carnaval de Schuman



Flexibilidade articular



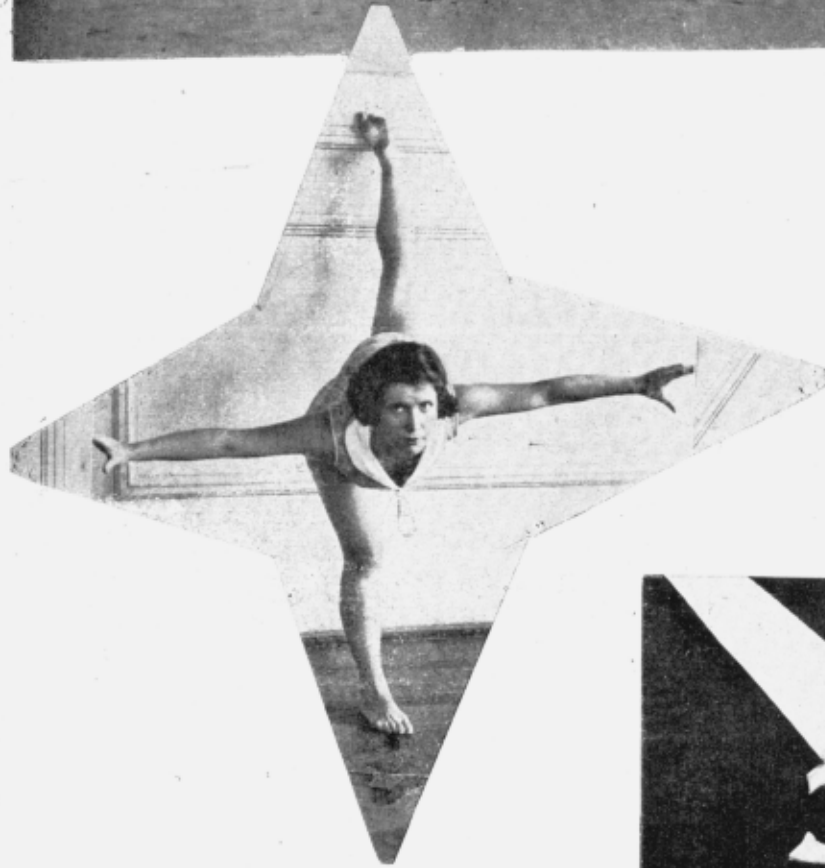
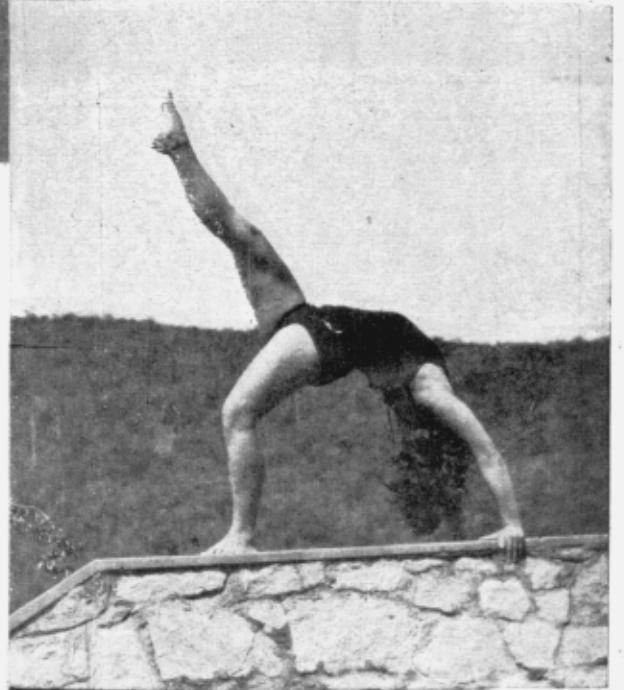
A imagem harmoniosa da Pátria enfiada pelas suaves brisas do Leblon e a harmonia plástica da brasileira



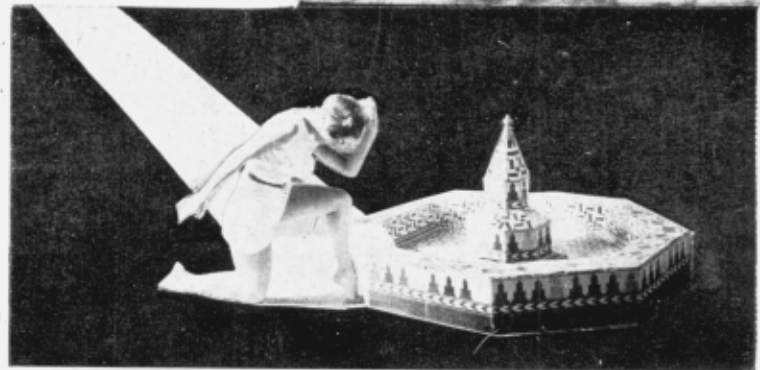
A dança oriental, na ondulação flexível dos gestos

O cenário apoteótico de Copacabana envolto no pêplos do crepusculo e a graça espiritualizada da danarina de Tanágra

Ginastica cubistica ou acrobatica

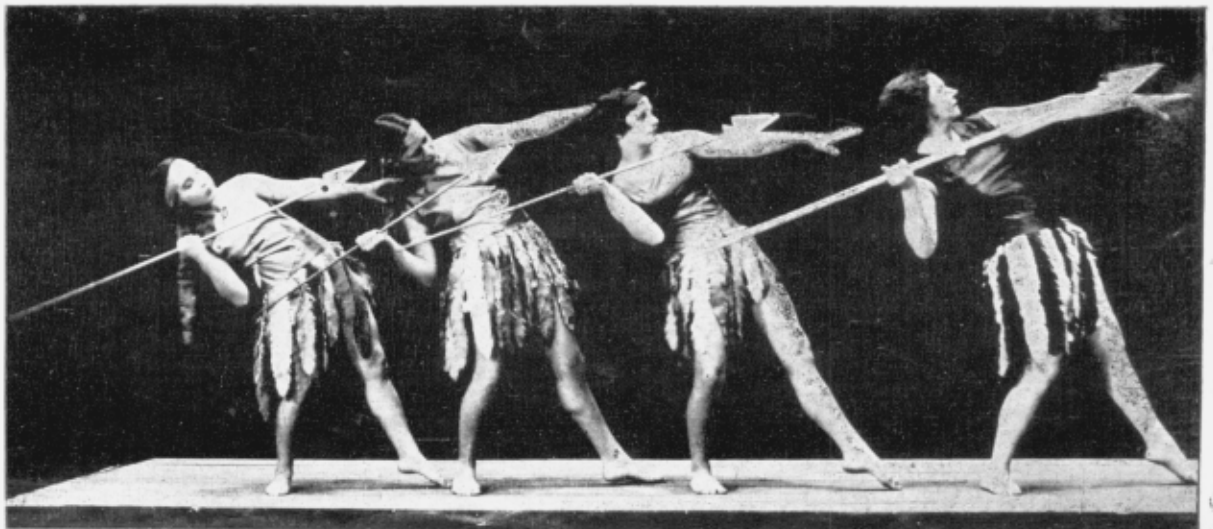


Uma estrela do mar que é estrela no curso



Um raio de sôl iluminando a tranquilidade gracil da atitude

DANSA GUERREIRA
a mais amada em
Sparta



Curso Klara Korte

Esta pagina significa os justos e merecidos aplausos que dirigimos á Sr.^a Klara Korte, uma das primeiras professoras de dança e do movimento em pról da educação física feminina no Brasil.

Contratada pelo Curso Andrews, já em 1922 conseguia na festa de encerramento do ano letivo dêsse estabelecimento de ensino, louvores gerais e criticas da imprensa tais como esta do **Correio da Manhã**:

« Francamente, não pensavamos que fosse possível conseguir tanta harmonia de movimentos, tão perfeita interpretação por verdadeiras crianças. Todos os números foram excelentes e a maior parte bisada pela numerosa assistencia que calculámos em mais de mil pessoas. Pena é que não estivessem presentes nossas auctoridades em assumptos artisticos, pois que a nosso vêr poderiam ter verificado só naquêlê grupo de meninas, verdadeiros genios para a dança.

Desde então, sempre numa perfeita compreensão da necessidade do desenvolvimento físico da mulher, Klara Korte vê aumentar de ano para ano as fileiras de suas queridas discipulas, muitas das quais nada deixam a desejar em perfeição, técnica e sobretudo graça aos profissionais do bailado, como ficou patente no último festival no João Caetano. Não é de admirar os esplendidos resultados obtidos por essa professora pois que, além de diplomada na

Alemanha, frequentou os cursos de Elisabeth Duncan e de Pacaud.

Ao ser entrevistada por nós, declarou Klara Korte que considera sua maior felicidade o sucesso que vem obtendo tão rapidamente em nossas altas esféras sociais, acentuando ser isto resultado da flexibilidade, ritmo natural e graça que são os traços característicos da brasileira e ainda pelo seu temperamento artistico e fino que vem facilitar sobremodo os seus ensinamentos.

Assistimos uma aula de ginastica ritmica e vimos que os métodos empregados são os da escola alemã, bem como da Bess Menscendick, como ginastica coretiva.

Predomina nas aulas de Klara Korte o estudo do classico que comprovadamente é hoje o coroamento do desenvolvimento harmonico da mulher, seja na coreografia de todos os tipos, seja na ginastica propriamente dita.

Retirámo-nos encantados com o que vimos, sob o aspêto artistico, e convencidos de que em futuro proximo, numa compreensão das necessidades raciais, estará virtualmente difundido na nossa Patria o exercicio físico científico e racional, metódico e completo.

Klara Korte tem de direito um papel destacado na grandiosa obra pela qual vimos nos batendo sem desfalecimentos, ela tem cooperado, com uma fórmula superior de trabalho físico, para o aperfeiçoamento eugénico das nossas patricias, cinzelando com geito e arte os dotes maravilhosos de graça encantadora com que a natureza prodigalizou a mulher brasileira.

CURSO HELGA MICHAELSEN



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 aconselhavel 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 medico, 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 nele procurar, a parte útil que sempre existe e desenvolvê-la de acôrdo com o nosso gosto e inclinação.

Para que fórma 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.

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

Helga, é uma sensibilidade artistica, comunicativa, do mais fino lavor e tanto é assim que, logo ás primeiras palavras, sentimos o espirito arrastado para a harmoniosidade das coisas uniformes e a nossa missão foi cumprida sem irregularidades, tranquilamente. 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?

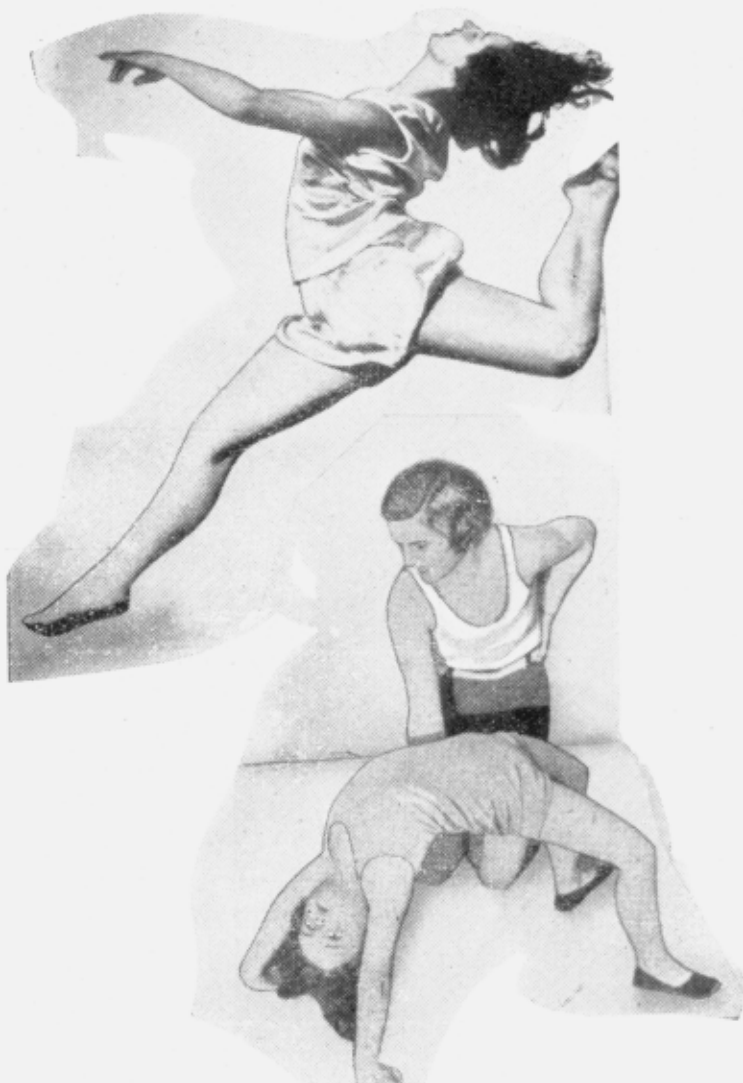
O Instituto em que me formei, após 6 anos de estudos, é, indiscutivelmente o maior e o mais completo do Brasil: Sob a direção técnica de Mina Black-Eckert e artistica de Nêné Bercht, foi o Instituto Feminino de Cultura Física de Porto Alegre considerado de utilidade pública e subvencionado pelo Governo 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 séde no 1.º andar da Sociedade Sul Rio Grandense, além das suas amplas, confortaveis e luxuosas instalações, tem a recomendá-lo uma direção criteriosa e competente. E' moldado pelo seu congenero de Porto Alegre. Para os que o conhecem, creio, será o suficiente.

Quais as modalidades de ginastica que ministra ás 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. E' uma



Quadro n. 1 — Ginastica ritmica, movimento de expressão
Quadro n. 2 — Pulo ao ar livre "Kopschlag"
Quadro n. 3 — Exercicio 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 Pátria.



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

Quadro n. 1 — Exercício de equilíbrio

Quadro n. 2 — Ginástica rítmica, estudos de expressão

Quadro n. 3 — Ginástica rítmica, movimento leve sobre motivos gregos

Quadro n. 4 — Acrobacia ao ar livre "Spagat"

Quadro n. 6 — Ballet

A Posição do Cavaleiro

A. ANCORA
Capitão de Cavalaria

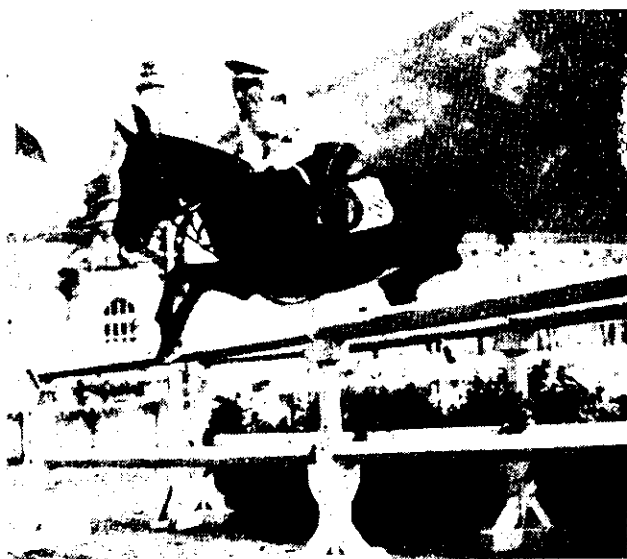
Em todas as épocas, tem sido esse t ema muito discutido sem que a uniformidade tenha sido alcançada, porque cada qual deseja  esse desideratum, com a condi o de s  ele n o transigrir.

Para n s, h , realmente, duas coisas essenciais e indiscutíveis: fixidez e flexibilidade, porquanto sem elas nada   possível. F ra disso, s  vemos a naturalidade que   a consequencia logica.

Quem j  montou cavalos de aplica es diversas: alta equita o, d rmas, de concurso e steeple-chase, n o contesta que, para tirar de cada um o maior rendimento,   necessario colocar-se o cavaleiro na sela numa posi o adequada ao genero da equita o praticada.

O t to equestre, sendo a percep o rapida do equilibrio do cavalo, do grau de sua impuls o e da a o justa, n o admite outra conclus o diversa da que foi tirada.

Admitamos um cavalo galopando com a velocidade de 500 metros por minuto, tendo um cavaleiro sobre seu dorso e seremos logo levados a justificar que, para deixar   sua montada maior liberdade do pesco o e da regi o lombar, busque o montador a regi o do garrote, que   a mais fixa do sistema e que lhe permite, portanto, manter-se na sela com menos esfor o. Agora, ao contrario, si o animal tem movimentos lentos, compassados e curtos, se se conserva normalmente encurvado ao longo da espinha dorsal e, consequentemente, seus posteriores trabalham sempre de baixo da massa, s  existe para o cavaleiro uma posi o:   sentado na sela, sentindo com as n degas os menores movimentos dos posteriores.



Um belo salto feito no Club Hípico da Praia Vermelha

N o vamos entretanto opinar pelo "monte como quizer", n o,   necessario ditar-se uma que sirva de base aos que come am e esta p de e deve ser a do meio, isto  , a empregada mais comumente e, afinal, a de maior utilidade. O cavalo de tropa ou, para generalizarmos, o de transporte n o atinge aos movimentos extremos do de steeple nem do de alta equita o, entretanto,   capaz de produzir andaduras curtas e largas e  , portanto para mont -lo que devemos, hoje, indicar a posi o do cavaleiro.

Foi por onde come amos e, felizmente, nunca tivemos maiores dificuldades para alcanarmos os nossos sucessos sen o as de v r, observar, concluir e treinar. N o   necessario ter-se usado casaca ao nacer para saber-se us -la quando a idade e o momento o exigirem.

O nosso R. Eq. trata de um modo indiscutível a posi o do cavaleiro a cavalo; s  os que fazem das polemicas um esporte   que poder o vir procurar falta de clareza onde h  transparencia.

Lido com aten o, percebe-se que o regulamento n o manda crear uma f rma para meter-se o cavaleiro; o que faz, e com grande acerto,   dar as indica es mais preciosas para que o cavaleiro fique bem colocado na sela. Enuncia como devem estar certas partes do corpo para que o conjunto esteja bem.

Vejam os que nos diz e porque.

O olhar dirigido para a frente, vendo o terreno longe. Disso resulta a cabe a direita, elevada e desembaraçada. Cavaleiros h  que t m o habito de olhar para baixo e, como consequencia, ficam com a cabe a caída para a frente e o alto da espinha, portanto, deselelegantemente encurvada.

Os punhos - separados cerca de um palmo um do outro, com as unhas se defrontando, no prolongamento dos ante-braços e um pouco acima do cepilho. A consequencia   ficarem os cotovelos para dentro, ou melhor, no plano braço-ante-braço, naturalmente aproximados do corpo, os braços no mesmo plano

das costas, caídos naturalmente, os ombros naturalmente de-cidos e deixando o peito saliente, sem afeta o. Cavaleiros h  que t m o grave defeito de volver as unhas para baixo e, por isso, ficam com os cotovelos feito azas de assucareiro, os ombros torcidos para a frente e uma ridicula muchila nas costas; outros, ainda, colocam as m os junto   barriga e ficam com os braços como as pernas de um gafanhoto.

As n degas - bem para a frente e sob o cavaleiro, suas pontas no fundo da sela. Resulta da  a b a dire o das coxas (para a frente e para baixo) e do corpo que fica na vertical com os rins flexíveis. Cavaleiros h  que montam com as n degas para traz na sela, o que os leva a ficar com o alto do corpo caído para a frente e as coxas demasiadamente decididas. Outros, exagerando a indica o regulamentar, sentam-se para a frente, pelo que ficam com as coxas quase na horizontal! e o corpo encurvado.

Os joelhos - voltados para dentro, aderentes   sela e com sua articula o bem livre, o que obriga as coxas a aderirem   sela de chapa e a perna a cair naturalmente. Os cavaleiros que se escoram sobre os estribos ficam com os joelhos tolhidos em seus movimentos de flex o.

Os p s - quando os estribos calçados, devem estar a 1/3 da ponta, tendo os calcanhares mais baixos e, quando sem estribos, com as pontas caídas.

Al  est o as suas indica es e as suas raz es. Entretanto, ainda n o se contenta o R. Eq. com isso e nos adianta em seguida que essa posi o   suscetível de ser mudada pela necessidade de se estar sempre com o cavalo, isto  , em sistema com  le; para o galope de carga, por exemplo, manda inclinar o corpo para a frente e enterrar os p s nos estribos.

Descrita a posi o fundamental, passemos a estudar como se chega a ela.

  necessario coloca o e fixa o para que o cavaleiro se mantenha na posi o recomendada. S o duas fases da aprendizagem que, sem terem fronteiras intransponíveis, se caracterizam perfeitamente porque pensamos que ninguem achar  muito logico ficar errado para endireitar depois. A coloca o precede   fixa o.

A coloca o se obtem pelos flexionamentos de braços e pernas executados corretamente, primeiro parado, depois ao passo e trote curto e, finalmente, ao galope, sempre sem estribos. Nas primeiras sess es, devem executar-se apenas os flexionamentos da parte superior do corpo e para suprir a falta de eleva o das coxas, que coloca os rins, o cavaleiro, de quando em quando, pega no cepilho e, com  sse auxilio, assenta bem para a frente na sela.

Todavia,   preciso esperar-se do tempo o que s   le p de dar. Nada adiantaria, pelo contrario, executarem-se todos os flexionamentos logo no primeiro dia e, a partir da , diariamente durante todo o tempo de trabalho. Seria a fadiga e a contra o, inicialmente, e o relaxamento muscular, posteriormente; as massas musculares devem ser relaxadas para serem adaptadas, guardando, por m, a semi contra o.

A fixa o se alcança pelo prolongamento dos tempos de andaduras, sobretudo do trote e galope - pelas mudan as de dire o executadas nas diferentes andaduras e pela ginastica do salto e salto de obstaculo.

A ideia de precedencia enunciada n o acarreta a exclus o de concurrencia, pois facil   compreender-se que quem est  montado a cavalo est  naturalmente se fixando. A intens o da separa o   a de obter uma execu o ebricada antes da pura execu o.

Realcemos, mais uma vez, que a posi o aconselhada em rigor pelo regulamento s  p de ser exatamente mantida parado, ao passo, trote e galope curto e com um animal regular nos seus movimentos; j  citamos uma das altera es que p de ela sofrer e   o sulciento, uma vez que afirmamos que a pedra de toque de todas as posi es inventadas ou a inventar   o "estar o cavaleiro com o seu cavalo".

A moda tem sua influencia sobre os cavaleiros, mas   necessario que, sem desprez -la, nos lembremos que ela se transforma e, com a mesma facilidade com que glorificou os seus adeptos, lev -los-  ao ridiculo, si tentarem quier envelhec -lo. Ela n o envelhece,   sempre outra e constantemente nova. Ela s  respeita a fixidez e a flexibilidade, porque estas s o os reais sustentaculos do cavaleiro.

Dentro de um mostruario das posi es do cavaleiro a cavalo, o nosso exame obedece as condi es de emprego de tal ou qual posi o: conforto, elegancia, emprego preciso das ajudas naturais e rendimento. E, por essa raz o,   que n o brigamos at  hoje com todos os que tem suas razoes para montar assim ou assado.

Nas nossas turmas, indicamos a estrada em marchamos sem olhar para tr s, certos de que no fim estamos todos semelhantes. O resultado   o argumento indiscutível do valor da nossa execu o.

Montemos como nos indica o R. Eq. e seremos cavaleiros para galoparmos "bota a bota" com a grande senhora de todos os tempos - A Moda.

A p  s  pela dura necessidade de abrir caminho para continuar a cavalo.

A Pedagogia e a

A Pedagogia — ciência da educação — abarca dois aspectos: 1) o que se refere à “realidade”; 2) o que se refere ao “ideal”. O que é o ser humano e o que deve ele ser. Ponto de partida e ponto de chegada. Para que a obra educativa seja realizada com o máximo de rendimento é necessário que ela se apoie, preliminarmente, em conhecimentos proporcionados por um grupo de ciências que dão lugar a essa “realidade” e a esse “ideal”.

Assim sendo, o educador precisa — por um lado: de Psicologia e Biologia; pelo outro: de Ética e Filosofia. Não filosofia no sentido teórico e altamente cultural, mas ampla concepção e experiência do mundo e da vida.

Modernamente — entre os grandes nomes da pedagogia moderna, um há que sobreleva os demais — JOHN DEWEY — cujas idéas são as mais condizentes com a civilização dos nossos dias. Diz ele, definindo a pedagogia moderna:

« No plano humano o agir e o reagir ganham mais larga amplitude, chegando, não só á escolha, á preferência, á seleção, possíveis no plano puramente animal, como ainda á reflexão ao reconhecimento e á reconstrução da experiência. Experiência não é, portanto, alguma coisa que se oponha á natureza, — pela qual se experimente, se prove a natureza. Experiência é uma fase da natureza, é uma forma de interação, pela qual os dois elementos que nela entram — situação e agente — são modificados. »

Aprender na forma educativa moderna é ter experiência. Hart classificou a experiência em três tipos: 1.º, a que apenas temos sem conhecer seu objeto (a criança ao nascer tem fome sem saber a razão); 2.º, experiência por apresentação consciente (ganha pela inteligência e usada na indagação da própria realidade, que escolhe meios e seleciona fatores); 3.º, a experiência que leva ao experimento de coisas incertas, que sente vagos anseios, que faz o homem inquieto e insatisfeito, empenhado constantemente na revisão de sua obra.

A experiência humana fornece o material para a nossa experiência atual; se nos privássemos dela o homem voltaria á vida selvagem. Devemos, pois, aproveitá-la, em tudo pois nela se fundam os hábitos mentais, laboriosa e longamente adquiridos. Daí exigir a Escola Ativa, que se aprenda por experiência, realizando a sabedoria que vivia no empirismo popular.

Assim, sintetizando: **Vida — Experiência — Aprendizagem.**
Simultaneamente, **vivemos, experimentamos, aprendemos.**

A experiência educativa:

A escola é a experiência pela qual a sociedade transmite a sua experiência. A escola é uma “reconstrução da experiência”. Assim, na Escola de Educação Física do Exército se vai “reconstruir a experiência” da Escola de Joinville.

A experiência educativa é experiência inteligente, tendente ao enriquecimento do espírito. Educar é dar experiência no sentido espiritual, no sentido humano. Há que considerar que a vida de um ser humano não é mais do que um laboratório da experiência da longa cadeia da vida animal, que se repete sinteticamente, já no psicológico, já no fato fisiológico em cada homem. Exemplifico: o embrião humano perde a cauda pouco tempo antes de nascer e aos três meses de vida uterina tem guelras como peixe. Desde o nascimento que o homem repete psicologicamente a sua evolução. Assim, na criança observamos três fases distintas: a) a fase animal; b) a fase selvagem; c) a fase infantil.

Aprendizagem:

Há cinco tipos de aprendizagem: 1.º, só se aprende o que se pratica; 2.º, mas não basta praticar, é preciso fazer a reconstrução consciente de experiência; 3.º, aprende-se por associação; 4.º, nunca se aprende uma coisa só (uma lição de fisiologia explica um movimento ginástico e, ao mesmo tempo, produz uma sensação de agrado ou desgosto — notamos três atos distintos); 5.º, toda aprendizagem deve ser integrada, isto é, adquirida em uma experiência real da vida. (A idéia da velha escola, que a educação era uma “preparação para a vida” foi abolida, porque cada aprendizagem era adquirida isoladamente, sem conexão e sem nenhuma realidade presente. Obrigando depois o aluno a combinar, recompor, constituir o todo real).

No ponto de vista físico estabeleceram-se os seguintes princípios para a aprendizagem: a) sempre que a atividade física tem que ser aprendida tem valor intelectual; b) os órgãos dos sentidos são simplesmente os caminhos dos estímulos para as reações motrizes; c) os seus conhecimentos e desenvolvimentos ocorrem pela adaptação do estímulo sensorial e da razão motriz. (As qualidades sensoriais da cor, som, tato, etc. não são importantes pela sua simples recepção e conservação, mas pelas suas conexões com as diversas formas de “comportamento”, que nos asseguram o controle inteligente da existência).

A doutrina do interesse:

A doutrina do interesse não é uma chave de processos pedagógicos; é apenas um conselho, uma diretiva que permite a formação do ambiente necessário para que se desenvolvam os impulsos naturais e os hábitos já adquiridos, na medida que forem desejáveis, encontrando assim a matéria e forma pessoais de habilidade, o elemento propulsor que os faz desenvolver eficientemente.

O método francês preconiza o “interesse”, dizendo que a lição de educação física deve ser atraente.

O esforço:

É a continuidade, a persistência em face das dificuldades. Ele não tem significação em si mesmo, mas vive pela relação com uma atividade cujo progresso ele promove. É uma combinação peculiar de tendência e conflito (desejo e aborrecimento). A necessidade dele leva á reflexão, porque exige meios de torná-lo menos penoso. Assim, o bom ensino deve captar as boas iniciativas oriundas do esforço.

Educação Física

O esforço contra o interesse:

Os professores devem combater as falsas vocações. A teoria do esforço contra o interesse natural de aprender uma coisa para ganhar apenas um título ou as vantagens de um curso deve ser arrazada a todo transe. Porque ela torna o homem estreito e fanático no seu egoísmo, obstinado e irresponsável nos seus designios materiais. Só deve haver um esforço, o esforço de "aprender" o curso, realmente, dentro da diretiva do interesse mental de cada um.

O resultado de um ensino controlador dessas tendências leva a uma perfeita dissecação da energia anterior. "Interesse" significa atividade unificada — integrada. Há que distinguir e combater as duas fases perniciosas da pedagogia antiga, contrárias a êle: a) pedagogia sentimental; b) pedagogia disciplinar (que deveria se chamar penitenciária).

A pedagogia moderna deveria se chamar a "pedagogia do interesse", interesse no bom sentido, no alto, no belo, no grande sentido da coletividade humana.

Motivação:

O instrutor nunca deve dar nenhuma aula sem expôr sucintamente a sua razão de ser; mórmente para homens de mentalidade formada dá sempre mau resultado o uso de uma autoridade intelectual sem lógica e sem clareza. Exemplificando: uma aula de educação física — flexão da coxa ou do dorso — o instrutor dirá a **motivação**: 1.º, no grupamento do exercício; 2.º, efeito somático, na correção da lordosia e na postura geral; b) efeito fisiológico, como estimulante do metabolismo geral e do funcionamento intestinal; c) efeito psicológico — bom temperamento.

Os três elementos da pedagogia:

A pedagogia dispõe de três elementos para a sua ação prática e construtiva: 1.º, o seu agente; 2.º, a forma de transmissão; 3.º, o objeto. Sintetizando: **instrutor — aula — classe**.

A aula:

O professor deve ter em conta de nunca prolongar uma aula além de 45 minutos. Nenhuma atenção voluntária suportaria mais tempo. Si o assunto fôr árido deve dividi-la em partes, ilustrando-a com fatos concretos, diagramas, anedotas, etc. O professor, em geral, expõe varios meios pedagogicos gerais, que são em resumo: 1.º, o exemplo pessoal (repetição e imitação); 2.º, conhecimentos (diferenciação e concentração intelectual); 3.º, direção (vigilância); 4.º, trabalho; 5.º, habito.

A classe:

Na parte prática o método francês de Educação Física mostra como selecionar os alunos. Na parte teórica temos o **test**, que falaremos em outro artigo.

O instrutor:

Condições fundamentais: 1.ª, personalidade idonea e aptidão natural; 2.ª, conhecimento do método e sua habil aplicação prática.

João Ribeiro Pereira

A Educação Física Como Base do Esporte

— SILVIO PADILHA —
Campeão brasileiro e sul-americano

É sobre este pleonasma que precisamos bater insistentemente, porque a tendência geral é começar pelo fim; queremos a coroação de êxito sem fazermos a devida preparação e essa é a causa do rápido declínio e da inutilidade que cêdo sentem muitos dos grandes atletas.

Surgem como o botão de flôr perfumada, na ponta debil de um ramo, para tombar por seu proprio peso, despetalando-se, ante o raquitismo de suas raizes...

Assim é o atleta, á semelhança dessas flores...

O atleta é como o poeta; ambos nascem com êsse dom, mas é preciso aproveitá-lo, porque êste, sem uma certa cultura, seria apenas o rimador de futilidades, enquanto o outro, sem a educação física, não iria além dos limites onde chegou sem esforço e persistir seria ir de encontro á finalidade do esporte — a saúde!

Daí, dessa falta de conhecimentos, dessa incompreensão, é que se não pôde ter uma raça perfeita, por que tanto se clama, mas que se deturpa; a lei de Kepler terá forçosamente que atuarnos nossos descendentes, pelas nossas lesões e pelas nossas insuficiências.

Porque nós, atletas, não produzimos mais? Porque não temos melhores performances?

E, com certeza, obterei a mesma resposta de sempre: somos muito novos ainda, questão de estilo, etc

Mas, nada disso; é sempre a mesma coisa: passam-se os anos e cada vez ficamos mais novos, porém o que nos falta agora é o que não tivémos em nossa infancia — é a educação física que o nosso proprio corpo reclama.

Quanto a estilo, quasi nada diferimos e, em algumas provas, nada mesmo, dos grandes campeões do mundo, é no treinamento sómente, temos insuficiência de treino.

Nós precisamos é treinar mais forte, mas não o podemos porque o nosso organismo não suporta, não tem a devida capacidade e não podemos forçá-lo duma hora para outra, falta-nos a necessaria preparação.

Aqui, limitamo-nos sómente a treinar nas vespéras da competição, de maneira que o geral é não haver trabalho na parte anterior ao treinamento, havendo, portanto, um enorme desperdício de energia para obter-se a "fôrma" apressadamente.

Até bem pouco tempo, nossa mentalidade era outra; nos collegios não se cuidava da educação física e quem fazia esporte era tido como de pouca cultura, desqualificado. Felizmente, espiritos empreendedores trabalham ativamente, numa luta incessante, si bem que, ás vezes, em plena luminosidade e no dinamismo do século xx, surjam certos retrogrados a querer derubar um ideal nobre, que um grupo de incansaveis pretende elevar!

O esporte educa o homem e faz parte da civilização de um povo, influenciando na sua sociedade.

As grandes nações dão-nos o exemplo, quer agora, quer nos decantados tempos da civilização romana, porque, si eram respeitadas pela força material de suas armas, também o eram pela força herculea de seus filhos, pela grandiosidade e pureza de sua raça!

O individuo que faz esporte, que tem necessidade de sua educação física, não deve corromper-se procurando alegria num copo de vinho, em sordidas tabernas, nem no negrume dos antros e dos cabarets. Sentirá mais prazer em seu treinamento, acumulará maior

soma de energias, terá vida mais sã e saberá melhor escalonar o tempo de repouso, de obrigações e do exercicio.

Resta-nos, portanto, proseguir.

A última olimpiada é um atestado, é um exemplo frizante do que é capaz um trabalho constante e proveitoso.

De um lado, a vitoria esmagadora dos Estados Unidos no atletismo, onde o homem é acompanhado desde criança, no collegio, até a universidade, onde vai ser o campeão que terá a honra de representar o seu paiz! De outro lado, é o paiz do sol nascente deslumbrando o mundo na natação e nos saltos.

Ambos são o fruto duma preparação e duma constancia formidaveis; é a subvenção do governo (que nos falta); são as milhares de piscinas públicas, as praças de esportes espalhados por toda a parte, influenciando poderosamente.

Ao par de tudo isso, procuram tirar nos minimos detalhes o maior rendimento possivel: o japonês, por exemplo, vai buscar nos collegiais os seus melhores nadadores, devido á pouca idade, não tendo ainda perfeita a ossatura e, portanto, tendo já sobre seus adversarios mais velhos maior poder de flutuação.

Na primeira olimpiada, o Japão levou dois homens, nesta, venceu o campeonato do mundo.

Desde cêdo devemos incutir no espirito da criança, como já se cuida, o interesse pelo seu desenvolvimento físico.

Nós, atletas, surgimos duma hora para outra, sendo que, antes disso, passamos toda nossa infancia recurvados sobre os austeros bancos escolares, sem que nunca nos passasse pela mente a lembrança dum exercicio físico qualquer.

Eis, pois, a minha opinião: tudo é fruto de um treinamento, mas, para isso, necessitamos da educação física.

Tive ocasião de ouvir falar os maiores atletas do mundo sobre seus métodos, seus treinamentos e riam-se dizendo que não havia segredo, sendo que Nambú, atleta japonês, sorrindo, apontou-me as pernas, dizendo: é desde criança.

Acredito, portanto, que si a nossa raça conseguir o aperfeiçoamento físico, os nossos descendentes trarão de além-fronteiras, através a imensidade das aguas, a gloria que almeja todo paiz civilizado.

Um treinador da Universidade South-California, observando o nosso tipo, disse-me que havia de ser para êle mais interessante treinar um americano do sul do que do norte, porquanto êstes só se locomovem de automovel, enquanto os outros que andam a pé devem ter os musculos das pernas muito mais vigorosos, têm um bom físico, demonstrando, também, grande facilidade de apreensão.

Eis, pois, o que deduzi da supremacia dos melhores homens do mundo sobre nós — o treinamento, muito treino, enquanto que o nosso organismo, os nossos musculos não estão preparados para suportar o esforço exigido e, daí, o sermos obrigados a treinar pouco e a diminuir êsse treino.

Como pôde um atleta competir bem, sendo deficiente seu treino e si não está, portanto, acostumado ao rigor de sua prova?

Assim, falo não só pela lógica, pela observação como também por experiencia propria.

A DANSA ORIENTAL SIN

Por MARGUERITE AGNIEL



Fig. 1

Imagine que já possui as qualidades que quer desenvolver e então, trabalhe para o seu ideal. Dramatize-se. Aprenda a tecer com seu corpo os puros padrões ritmicos da Dança oriental, na qual cada pôse corporifica uma ideia de beleza. Seguindo as leis do ritmo, aprenderá o contrôle que conduz ao equilíbrio e à beleza. Ganhará em graça natural e o seu aspécto adquirirá a vivacidade alacre da juventude. A mais sublime recompensa, será a espiritual, embalada em remigos de fé, aureolada da concepção do belo numa ancía maior de prazer pela suavidade da vida.

A figura 1 mostra-nos a maneira pela qual as pôses da Dança oriental, levam o abdômen ao seu verdadeiro lugar. A flexão e a inclinação estendem a coluna e fortificam o dorso e dão esbelteza às linhas da cintura. É uma das graciosas pôses que assume uma dançarina oriental. Tome-lhe o exemplo e faça da graça o seu objetivo. Eleve os braços acima da cabeça como mostram as figuras, 2, 3 e 4 incline-se de um para outro lado e estenda-se ao mesmo tempo para cima. Após uma série de dez movimentos prostre-se tocando o solo com os dedos. Solicite com energia os musculos abdominais ao levantar-se e terá em breve um quadril esbelto, uma cintura firme e uma graciosa atitude.



Fig. 5

NÃO é necessario muitas vezes sei artista, ter um grande talento para pintar, uma inclinação assinalada para dançar ou uma percepção visual ou tátil para cinzelar o marmore em fórmãs suaves e linhas esculturais; entretanto, a força de vontade, pelo esforço continuado no contrôle do instrumento pôde-se realizar algo de espiritual, algo de artistico. O contrôle do corpo nas atitudes da Dança Oriental, dão flexibilidade, ritimam os movimentos e espiritualizam os gestos.

Idealize a imagem da pessoa que deseja ser,



Fig. 6

TESE DE GRAÇA E BELESA

Outra pôse: Uma saudação oriental, ao alvorecer.

Incline o corpo, depois eleve-o até a posição sentada, as nagegas tocando os calcanhares como se vê na figura 5. Alguns acordes de musica lenta, ajuda-la-ão na execução do movimento que áge sobre a columna dando* flexibilidade.

Os pés desempenham papel de relevo na Dança orientai. Exercite por isso seus pés e a função de equilibrio. Caminhe sobre um imaginario fio esticado. Apanhe objéto com os dedos dos pés. Ande ou procure andar na ponta dos dedos. Flexione e extenda seus pés até que adquiram a flexibilidade das mãos.



Fig. 4

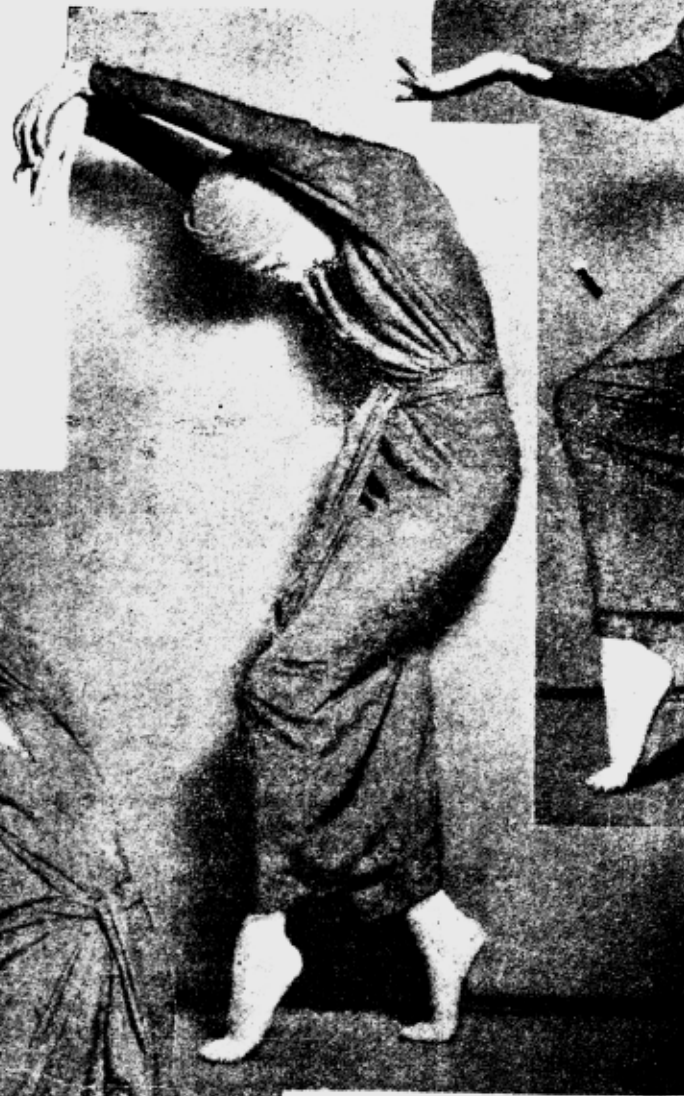


Fig. 3

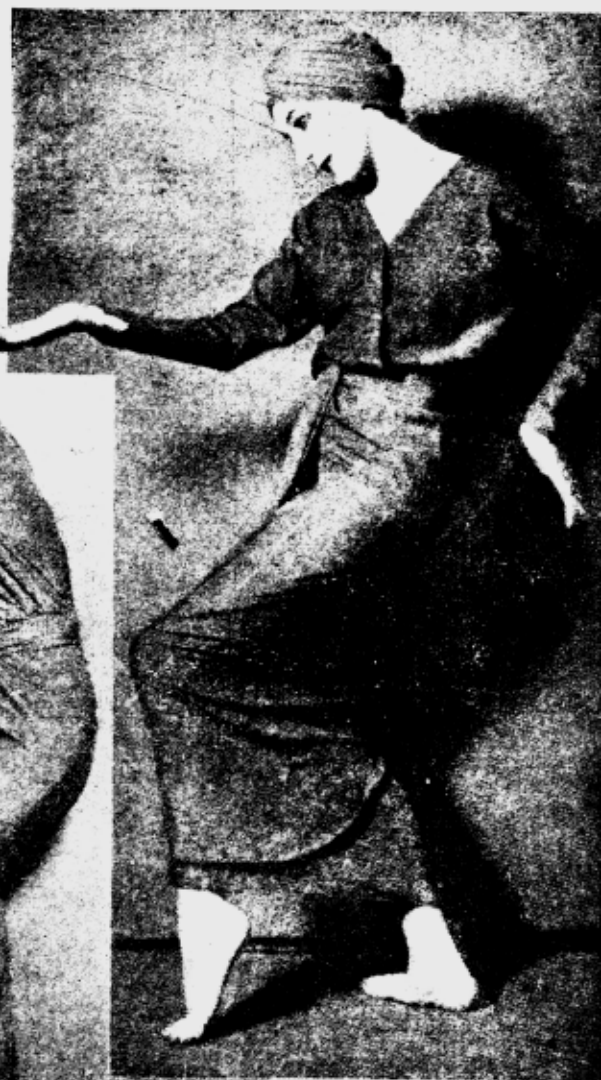


Fig. 2

Imagine-se já tão graciosa como a dançarina desta pagina quando estiver praticando seus exercicios.

Permaneça com os pés de chato no sólo, eleve o corpo, estenda a columna vertebral; continue a elevar contraindo os músculos do abdomen até fi-

na ponta dos pés. Dobre os joelhos e curve o dorso lembrando o preguiçar de um gato; vagarosamente, tome a posição de pé, com naturalidade, os calcanhares colados ao sólo e a cabeça erguida.

Pensando como a dançarina, no despontar do sol, lentamente levante, eleve a cabeça e sorria á gloria de um novo dia. Este sorriso terá uma expressão espiritual si o corpo estiver contraído. Incline-se para frente e, com os braços relaxados para o sólo, gire o tronco para fóra erguendo-se novamente e voltando á posição sentada. fig. 6.

A dançarina orientai crê que com esta serieação de gestos consegue libertar a vitalidade latente que se acha acumulada na base da columna vertebral, ganhando tanto em vigor fisico como em suave evo espiritual.