



Balé só para maiores

Coisa de menina? Não para elas. Mulheres adultas encaram collant e sapatilhas pelo simples prazer de dançar. E ainda malham o corpo

MARCELA RODRIGUES SILVA

PAULO LIEBERT/AT&T

A cantora **Bruna Karan**, 24, ainda guarda as primeiras sapatilhas, usadas quando tinha 11 anos



Natalie Portman, 29 anos, voltou ao balé para viver Nina, uma bailarina obcecada pela perfeição

O papel de protagonista em *Cisne Negro* valeu a Natalie Portman a condição de favorita na disputa do Oscar de melhor atriz. Mas a preparação para interpretar a bailarina Nina começou um ano antes do início das filmagens e, assim, a atriz de 29 anos reanimou o vínculo afetivo com o balé, atividade que praticou dos 4 aos 12 anos, quando conquistou o primeiro papel e largou a dança.

Longe de Hollywood, a cantora paulista de timbre doce Bruna Caram, 24 anos, considerada um dos talentos da nova MPB, também voltou-se ao armário onde as sapatilhas de balé passaram 10 anos intactas depois de temporadas de uso intenso. O retorno à atividade aconteceu por acaso, há alguns meses, quando ela se mudou para um local vizinho a uma escola de dança: a Casa de Dança Tati Sanches, em Perdizes. "Fui lá saber se aceitavam bailarinas enferrujadas. Descobri mais bailarinas arrependidas dos anos 90 do que sonhava a minha vã filosofia", diz ela.

Hoje, Bruna faz aulas três vezes por semana e descobriu no balé também um aliado no palco. "Na primeira aula já adulta, quase chorei de dor. Mas agora, só tenho benefícios, principalmente com a noção espacial e a postura", destaca a cantora, que pretende se apresentar de bailarina num de seus shows. Memórias afetivas não faltam. Quando criança, Bruna encarou 4 anos de treinos, até conquistar a tão sonhada sapatilha de ponta. Mas as dores venceram a empolgação. A menina preferia brincar. "Desisti. E me arrependi pela vida toda", conta.

Bruna Caram representa um perfil específico de mulheres atraídas às escolas de balé. São adultas que retomam o prazer da infância numa atividade física prazerosa. Atentas a essa tendência, academias têm apostado nas aulas de balé noturnas, horário que atrai novas ex-bailarinas. "O balé cria afetividade, mexe com o corpo, a mente e dá desafios", diz Simone Sant'Anna, diretora artística da escola Pulsarte, que mantém seis turmas para adultas. A afetividade explica o apego de Bruna. Seus dez pares de sapatilhas usadas jamais irão para o lixo.

As bailarinas de fim de semana são mulheres que já praticaram o balé clássico na infância ou adolescência, mas largaram a dança por motivos pessoais ou profissionais. "Elas vêm em busca de um corpo definido, feminino. Procuram bem-estar ou, simplesmente, dançar novamente", diz a professora Simone Sant'Anna.

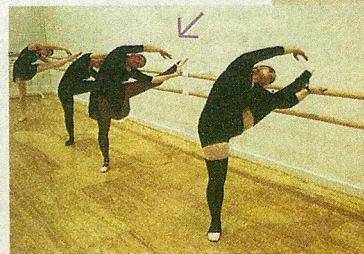
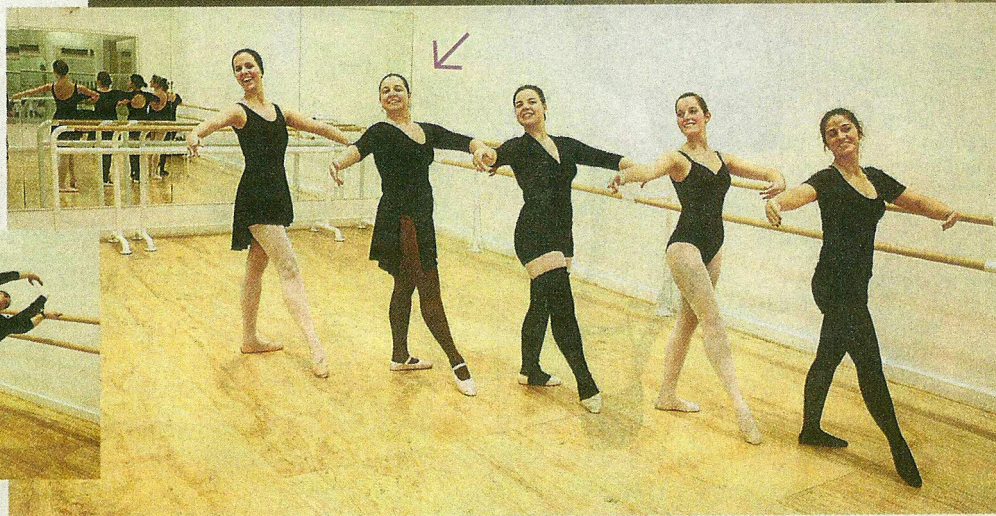
Não à toa, o balé também caiu nas graças de muitas famosas. Professor de balé clássico da Studio 3 Espaço de Dança, José Ricardo Tomasilli, 43 anos, já ensinou passos às atrizes Luan Piovani, 34, Paula Burlamarqui, 44, e às veteranas Totia Meirelles, 52, e Marília Pêra, 68 – prova de que a dança também desafia os limites físicos da idade. "O balé clássico trabalha a disciplina, a respiração, e sobretudo, a expressão corporal". Totia, guarda de herança dos tempos de espetáculos a postura ereta perfeita. As aulas, ela pratica até hoje, mas com menos rigidez. "O balé me influenciou completamente na atuação. Decoro textos e marcações no cenário com facilidade. Sem contar a melhora na expressão corporal", diz a atriz.

Exercício leve? Que nada!

Embora aparente leveza e movimentos delicados, o balé clássico exige



↘ **Priscila Gassi,**
33, retomou as sapatilhas no ano passado. Desde então sente-se mais flexível e disposta. Embora ela se esforce para participar das apresentações de fim de ano, é o bem-estar das aulas que vale



muita força física. E a descoberta não vem de hoje. Em 2008, um estudo realizado pela Universidade de Hertfordshire, no Reino Unido, comparou dançarinos profissionais do Royal Ballet com nadadores da equipe olímpica britânica, para provar que o balé traz tantos benefícios quanto a natação, considerada o esporte mais completo.

Praticado com regularidade (entre duas e três vezes por semana), o balé traz diversos benefícios físicos, mesmo para amadoras. "O balé mexe com o corpo todo, sobretudo com os membros inferiores e os músculos das costas. O corpo de quem pratica fica mais definido e a postura, ereta", diz Zélia Monteiro, professora de Comunicação e Artes do Corpo da PUC-SP e de balé na Sala Crisântempo. Segundo Zélia, a aula é dividida entre movimentos na barra e exercícios aeróbicos, como saltos e giros, que gastam energia e exigem força física. "Dá até para perder peso", diz.

Desafio para amadoras

José Ricardo Tomaselli, do Studio 3, lembra que as amadoras que quiserem retomar ou conhecer o balé na vida adulta precisam ter em mente que a dança servirá como atividade física e de bem-estar. "Agora, não existe mais a pressão dos bailarinos profissionais, que tanto espanta crianças. Dá para curtir só os benefícios". Simone Santana, da Pulsarte, destaca que a dança requer dedicação para superar limitações do corpo. "Quem já fez um dia, não esquece. Pega o ritmo mais fácil", afirma.

Iniciantes dão os primeiros passos com sapatilha de meia ponta, que têm o aspecto de uma meia e é flexível, antes do modelo de ponta. Dos 4 aos 21 anos, a analista de mercado Priscila Gassi levou o balé a sério. Parou por falta de tempo. No ano passado, decidiu retomar a atividade. Após o trabalho, Priscila, 33 anos, calça as sapatilhas e revive um pouquinho do sonho de infância.

Priscila admite, porém, que o reinício difícil a assustou. "Minha flexibilidade não era a mesma. E só me dei conta disso quando ia tentar alguns passos. Na minha mente, lembrava de como fazer, mas o corpo não obedecia. São mais de 10 anos e 10 quilos a mais". Com o tempo, ela foi se adaptando e resistiu. Hoje, volta a colher os primeiros frutos: "Minha postura melhorou muito. Estou emagrecendo e meus músculos estão mais tonificados", fala, animada. A maior alegria, porém, é curtir cada minuto da aula. "Gosto até de participar das apresentações de fim de ano, mas o que vale mesmo é o bem-estar". ::

O balé das famosas

Em busca de boa expressão corporal, postura e um corpo esbelto, atrizes apostam no balé clássico. Veja alguns exemplos de quem adotou a sapatilha:

Luana Piovani, 34, atriz, usa o balé na carreira. Em ensaio da peça 'O Soldadinho e a Bailarina', lesionou o pé, mas não vê a hora de voltar a calçar a sapatilha



Totia Meireles, 52, atriz, já foi bailarina profissional. Dança desde a infância e não pretende abandonar as sapatilhas tão cedo



Luiza Possi, 25, engrossa o time das cantoras que vestem tutu fora do palco, mas carregam a postura do balé para os shows



Marília Pêra, 68, atriz, mantém o corpo esguio e a postura ereta de quem pratica balé com muita disciplina



Fernanda de Freitas, 30, atriz, já foi professora de balé e consegue manter o corpo em forma só com a dança



Isis Valverde, 23, atriz, praticou balé na infância e, hoje, voltou a dançar para manter a forma e a expressão corporal

Serviço

Pulsarte (Rua Pereira Leite, 55, Alto de Pinheiros)

☎ 3482-7863 - www.pulsarte.com.br

Sala Crisântempo (Rua Fidalga, 521, Vila Madalena)

☎ 3814-2850 - www.salacrisantempo.com.br

Studio 3 (Alameda Franca, 1206, Jardim Paulista)

☎ 3898-3236 - www.studio3-danca.com.br

"O balé nunca sai de moda"



Ana Botafogo, primeira bailarina do Teatro Municipal do Rio de Janeiro desde 1981, é um dos maiores ícones do balé clássico brasileiro. Para ela, o estilo de dança nunca sai de moda. Ana falou à Revista J!.

O balé nunca sai de moda?

Não. Mas há épocas em que ele fica mais em evidência. Geralmente, por causa de filmes e novelas.

Acha que o filme 'Cisne Negro' pode fazer isso?

O filme é mais sobre um drama pessoal, psicológico, do que sobre balé em si. É até um negativo, as pessoas podem sair correndo (risos). Mas a personagem tem um problema com ela mesma, não com o balé. Agora, a disciplina é bem rígida, sim.

Natalie Portman quebrou uma costela nas gravações. Toda bailarina sofre com lesões?

Não, nem todas. Eu nunca sofri nada grave, nem precisei operar nada. Há três meses me recuperei de uma lesão no pé, mas leve. Voltarei em breve. Mas é como uma eternidade para qualquer bailarina.

Muitas mulheres adultas estão voltando ao balé.

A que se deve isso?

Isso tem se intensificado nos últimos cinco anos. O interessante é que são mulheres que buscam a dança pela dança. O balé, pelo bem-estar físico. Sem a pressão de serem perfeitas. ::

DIVULGAÇÃO

TASSO MARRELLI/RE