
AS SETE ETAPAS

TORNE-SE A BAILARINA ADULTA QUE SEMPRE SONHO



• M A R I - B A L L E T O N L I N E •

AS SETE EPATAS

TORNE-SE A BAILARINA ADULTA QUE SEMPRE SONHO



Marivone Leite Fisioterapeuta,
Bailarina e Professora de Ballet
Clássico e Contemporâneo.
Fundadora da D'leite Escola de
Dança - Presencial e Ballet OnLine.

SOBRE O BALLE ONLINE

O Ballet OnLine, é uma empresa que gera conteúdos gratuitos sobre Ballet para ajudar Bailarinas e Bailarinos Adultos que tem interesse em aprender Ballet do Zero ou melhorar a sua técnica ao ponto de se tornar uma bailarina(o) realizada(o).

Infelizmente encontramos muitos conteúdos sobre Ballet, Alongamento e Fortalecimento na internet sem o menor cuidado quanto a forma de realizar os exercícios e sem nenhuma didática diferenciada para o ensino ONLINE, onde não temos a presença de um professor observando o aluno. Isto acaba gerando erros na interpretação do movimento e pior, expondo o Bailarino e a Bailarina a lesões desnecessárias.

O Ballet OnLine, fundado em Abril de 2017 veio para dar um suporte verdadeiro e eficaz para Bailarinas e Bailarinos Adultos, mesmo que você nunca tenha pisado em uma sala de aula antes.

INTRODUÇÃO



Neste E-book vou te mostrar as 7 etapas para se tornar um bailarino(a) adulto(a) realizado(a) e mostrar como centenas de pessoas tem alcançando resultados surpreendentes fazendo aulas de ballet em casa, aplicando conceitos simples e lógicos dessas 7 etapas.

E você pode estar se perguntando: “Como é possível aprender ballet em casa?”.

Eu também iria duvidar, se não tivesse o prazer de acompanhar a evolução dos meus alunos Online.

O processo de aprender em casa, na verdade, é muito simples. A partir do momento que você tem acesso a um método exclusivo, que desenvolve a auto-correção, você começa a realmente aprender ballet e não apenas copiar, ou seja, você passa a saber exatamente o que está fazendo e como está fazendo.

Bora lá!

1ª ETAPA

SÍNDROME DO PAPAÍ NOEL

Pare um pouquinho e pense, como é o seu papai Noel?

Qual imagem te vem a cabeça?

Um velhinho, barrigudinho, de roupa vermelha, barbinha branca? Pois é, essa é a imagem que a maioria das pessoas tem, mas... quem disse que o papai Noel é desse jeito?

Essa é a imagem que criaram, para que a gente visualizasse um papai Noel. Por baixo de toda aquela roupa, com certeza existe um jovem ou um senhor de bermuda e chinelo e deixa eu te contar, com o ballet fizeram a mesma coisa.

As pessoas acreditam que para fazer ballet, precisa ser magrinha, ter começado aos três anos de idade, precisa ter um físico virado para a lua... as pessoas acreditam que ballet é só para profissional.

O profissional sim, aquela menina que quer fazer ballet, porque quer entrar em uma grande companhia, ela tem que seguir algumas exigências que o empregador faz, mas novamente, isso para quem quer se tornar profissional.

E esse acaba sendo o nosso papai Noel vermelho no ballet, as pessoas pensam em bailarina, pensam em ballet, vem aquela visão da bailarina magrinha, linda, alongada, novinha.

Mas ballet não é só isso.

O Ballet é uma modalidade de dança, como outra qualquer, como zumba, como dança de salão, jazz e por aí vai...rsrs

A partir do momento que a gente entende que o ballet tem a imagem do papai Noel vermelho, mas, por baixo disso existe algo muito maior, que é uma modalidade de dança e sendo assim tem diversos benefícios como

atividade física, liberando algumas substâncias no nosso organismo, fazendo com que tenhamos a sensação de bem estar.

Inclusive, tem sido muito indicado também para quem tem depressão. Por ser uma modalidade artística, a gente acaba liberando a mente (eu até brinco que ballet é meditação) e aumentando a sensação de bem estar, além disso pode ser uma atividade para quem não gosta de academia.

Quando a gente começa a olhar o ballet assim, sem a síndrome do papai Noel a gente começa a ver que ele é algo muito maior, pode ser um momento de você se conectar consigo mesmo e tudo isso sendo uma modalidade de dança, eu não preciso ser um profissional do ballet, eu posso fazer porque eu gosto, porque eu amo isso.

Então a primeira coisa a fazer como bailarina adulta, é eliminar a síndrome do papai Noel, enquanto você acreditar que para fazer ballet precisa ter determinado biotipo que as bailarinas profissionais tem, você não vai conseguir avançar por todas as etapas para ser uma bailarina adulta realizada, pois em algum momento vai se frustrar e acabar desistindo.



2ª ETAPA

SINDROME DO PATINHO FEIO

Toda bailarina adulta já passou, vai passar ou está passando pela síndrome do patinho feio.

A maioria dos praticantes de ballet precisam de uma ferramenta para se desenvolver melhor e essa ferramenta é a comparação. Então a todo momento usamos essa ferramenta da comparação, para avaliar o nosso desempenho e melhorar.

O grande problema é quando usamos essa ferramenta para comparar laranja com banana.

Oi? Achou estranho né? Mas vou explicar...rs

É muito comum, chegar em uma sala de ballet, olhar para a menina da frente e falar “Nossa, a perna dela tá subindo mais que a minha” “Nossa, esse passo ela faz melhor que eu”. Eu começo a comparar eu com o outro e quando eu comparo eu, o meu desempenho, o meu físico, o meu tempo, o meu tudo com o outro, eu estou sendo desleal comigo. Pois, o outro, tem outra genética, outro estímulo, outro estilo de vida, outras facilidades, outras dificuldades.

Então temos que tomar cuidado com isso.

Eu não posso me comparar com o outro. Tenho sim que usar a ferramenta de comparação, mas para comparar laranja com laranja, eu comigo mesma. Como eu estava na aula passada e como é que eu estou na aula hoje e isso é uma coisa para a vida, não só para a aula de ballet.



Quando eu faço isso de ficar me comparando com o outro e vou para a aula de ballet, a primeira coisa que acontece é entrar em uma sala e pensar “Nossa, todo mundo já sabe, eu não sei... ah não, eu não vou conseguir acompanhar”.

Olhe para você, ontem você não sabia tal coisa e hoje você sabe, é esse pouquinho que vai fazer diferença, fazer você entender onde você está nesse processo durante a sua aula, agora se você ficar sempre olhando para o outro, você não vai conseguir chegar nas próximas etapas, pois vai se frustrar no meio do caminho e vai desistir.

3ª ETAPA

SÍNDROME DA FORMATURA

Quando a gente começa a ensinar ballet para criança, a maioria dos métodos convencionais de ensino acabam utilizando algumas ferramentas para ensinar para criança e normalmente a ferramenta mais comum no ensino para criança é o estímulo visual, então a criança vê um passo e repete. Assim a criança aprende pelo estímulo visual e correções táteis (contato), e isso faz com que eu leve tempo no processo de aprendizagem, entramos na formatura para crianças.

Tá Mari, mas o que isso tem a ver com o adulto?

Calma, já vou explicar...rsrs

Aí, o adulto vai procurar uma escola de dança e ele começa a acreditar que ele precisa olhar, esperar o professor vir corrigir, agora me diz, como é que alguém desenvolve a auto correção assim?

E ele começa a acreditar que levará de 8 a 10 anos para aprender a base do ballet, igual é com as crianças.

E é aqui que começa o problema. O adulto só vai acreditar que pode dançar depois de pelo menos 8 anos "Se a criança precisa disso, eu também preciso". Afinal de contas, o processo de aprendizagem do método de ensino convencional do ballet clássico para adultos está sendo baseado no estímulo visual, está sendo baseada na correção do estímulo tátil.

E porque isso acontece? O que acontece?

O corpo da criança ainda está em formação, o adulto não, o corpo do adulto muda, mas o corpo já está formado. E a partir daí, já é possível desenvolver a consciência corporal.

O que é a consciência corporal? É eu saber exatamente onde a minha mão está sem precisar olhar, saber exatamente o que eu estou fazendo sem precisar olhar.

Desenvolvemos isso com as coisas que mais usamos. No ballet, as pessoas acreditam que para ensinar o adulto tem que ser da mesma maneira que as crianças e não é assim.

O adulto tem uma coisa chamada, estímulo sensitivo, que é muito mais forte do que qualquer outro estímulo, que são as sensações corporais que o adulto tem, esses estímulos sensitivos no adulto são muito mais fortes que o estímulo visual, a partir do momento que isso é estimulado.

Existe ainda um outro estímulo que é o auditivo, temos uma capacidade de diferenciar e assimilar o que estamos escutando, uma capacidade de concentração maior do que eu estou escutando do que uma criança.

Além disso, existe o estímulo sensorial através do tato também, só que quando usamos tato no adulto, a gente tem um estímulo que é primitivo, quando alguém encosta em você e você não está preparado, a sua primeira reação é de assustar e olhar, porque o nosso cérebro guarda isso desde lá de trás que qualquer toque na minha pele pode ser uma agressão, então é preciso ter muito cuidado com esse estímulo.

Mas o que quero dizer, é que de todos esses estímulos que o adulto tem para aprender o ballet e não apenas ficar copiando, com estímulo sensitivo (vou falar mais disso nas próximas etapas...rs), ele vai conseguir desenvolver melhor o seu aprendizado, a partir do momento que ele desenvolve a sensibilidade dele, sentir o corpo, que foi exatamente o que eu fiz lá nos meus 17 anos.

Então para o adulto, eu como professora preciso utilizar essa ferramenta, o que vai diminuir o tempo de aprendizagem.

Assim, a partir do momento que eu estimo o adulto a desenvolver as sensações corporais, a consciência corporal do movimento do ballet clássico eu acelero o desenvolvimento de aprendizagem da base, eu evito com que ele passe por essa síndrome.

Bom, agora que você já conhece todas as síndromes, espero que consiga eliminar todas da sua vida...rsrs



4^o ETAPA


MÉTODO TRADICIONAL X MÉTODO CCI

Quando as pessoas começam a fazer aula de Ballet Adulto, elas procuram uma escola de dança presencial ou até mesmo um curso online para começar a aprender. Em ambos, temos a possibilidade do método convencional de ensino, onde esse método trabalha com o estímulo visual e o tátil, o que fará com que a bailarina leve muito tempo para aprender e pode até acabar desistindo, como acontece com a grande maioria das pessoas que iniciam no Ballet Adulto.

Na D'leite Escola de Dança, minha escola de Dança presencial, e no Curso Regular de Ballet Adulto OnLine, trabalho com o Método CCI - Consciência Corporal Intrínseca, onde ensino Ballet para Adultos através dos estímulos sensoriais.

O Método CCI, resumidamente, é um Método Próprio com fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinestésicos, que desenvolvi para aprender e ensinar Ballet para Adultos. Através do estímulo sensorial, despertamos a atenção para as sensações corporais como dor, pressão, estiramento, alívio, entre outras. A partir do momento que você é capaz de perceber o seu corpo, perceber sua musculatura você só precisa de três trabalhos:

- Saber exatamente como é o passo correto;
- Saber exatamente qual é a consciência corporal para esse passo estar correto;
- Saber exatamente qual é a consciência corporal para o passo estar incorreto.



A partir do momento que começamos a trabalhar o ballet da maneira correta, quando fazemos, os passos da forma correta, sentindo, prestando atenção em qual a consciência corporal e principalmente tendo consciência de qual consciência corporal eu devo ter para aquilo aí a gente começa a trabalhar mais, começamos a exigir mais do nosso corpo e isso faz com que eu acelere o processo de aprendizagem.

Manter um trabalho com consciência faz com que a bailarina(o) diminua seus erros, acelere o processo de aprendizagem e comece a buscar pela otimização do seu desempenho.

Te convido a fazer um teste. Faça dois Demi-Pliês e um Grand Pliê pelo Método Convencional e filme o exercício de lado. Depois assista o vídeo do link que estou deixando abaixo para você e após assistir, repita o mesmo exercício e filme. Com as duas filmagens, compare os resultados.

Perceba o seu corpo durante o teste, repare qual método exigiu mais da sua musculatura, compare os vídeos e veja qual método te possibilitou menos erros. Se você testar no seu corpo, tenho certeza que sentirá a diferença.

E então você ainda pode me perguntar, "Mas Mari, então o método CCI é só para Iniciantes, pois ensina a Base?"

A verdade é que a diferença no nível técnico de uma Bailarina nem sempre está ligado aos mestres que ela teve, mas sim como ela encarou os ensinamentos que recebeu no momento de aprender a Base.

Tudo depende de como a sua base do ballet clássico é trabalhada, temos a mania de pegar um passo complexo e olhar como um "passo" e ele não é UM passo, ele é composto por vários pequenos passos. A base do ballet é tudo!

Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=JnV76v-Tk-U>

5ª ETAPA

OTIMIZAÇÃO DE DESEMPENHO

Conforme a Bailarina Adulta vai fazendo aulas de ballet, ela começa a perceber que em alguns passos, por mais que esteja fazendo da maneira correta, existem alguns detalhes que fazem a diferença e que poderiam ser melhorados.

Chamo este momento mágico na vida da Bailarina Adulta Consciente de Otimizando Resultados.

Veja bem, não se trata de comparar laranja com banana, certo? Não estou comparando o resultado da Bailarina ao lado com o meu, mas sim um desejo de melhora dentro das capacidades que eu acredito que devo ter.

Como também eu não vou ficar olhando para o que eu tenho de ruim e ficar reforçando isso, eu vou atrás de algo para resolver isso. Costo muito de uma frase que diz: “Eu vou ser protagonista da minha história”.

Então pense nisso! Toda vez que você pensar “Não, eu já entendi o passo, já assimilei, sei o que é correto, o que é incorreto, sei o que eu tenho que sentir durante o passo, mas ainda me falta alguma coisa”, sempre que tiver esse pensamento, tente descobrir o que está faltando, e aí pode ser que você precisa da ajuda de algum professor para entender melhor o que precisa, pode ser que precise de mais flexibilidade para fazer determinado movimento ou mais força para sustentar a perna, por exemplo, mas perceber esses pequenos detalhes irão te ajudar muito a melhorar cada vez mais.

Só percebendo-se será possível saber o que procurar na hora de passar horas vendo vídeos no You Tube...rs...

6ª ETAPA

BALLET INSPIRACIONAL

Sobre essa sexta etapa, não tenho muito o que falar.

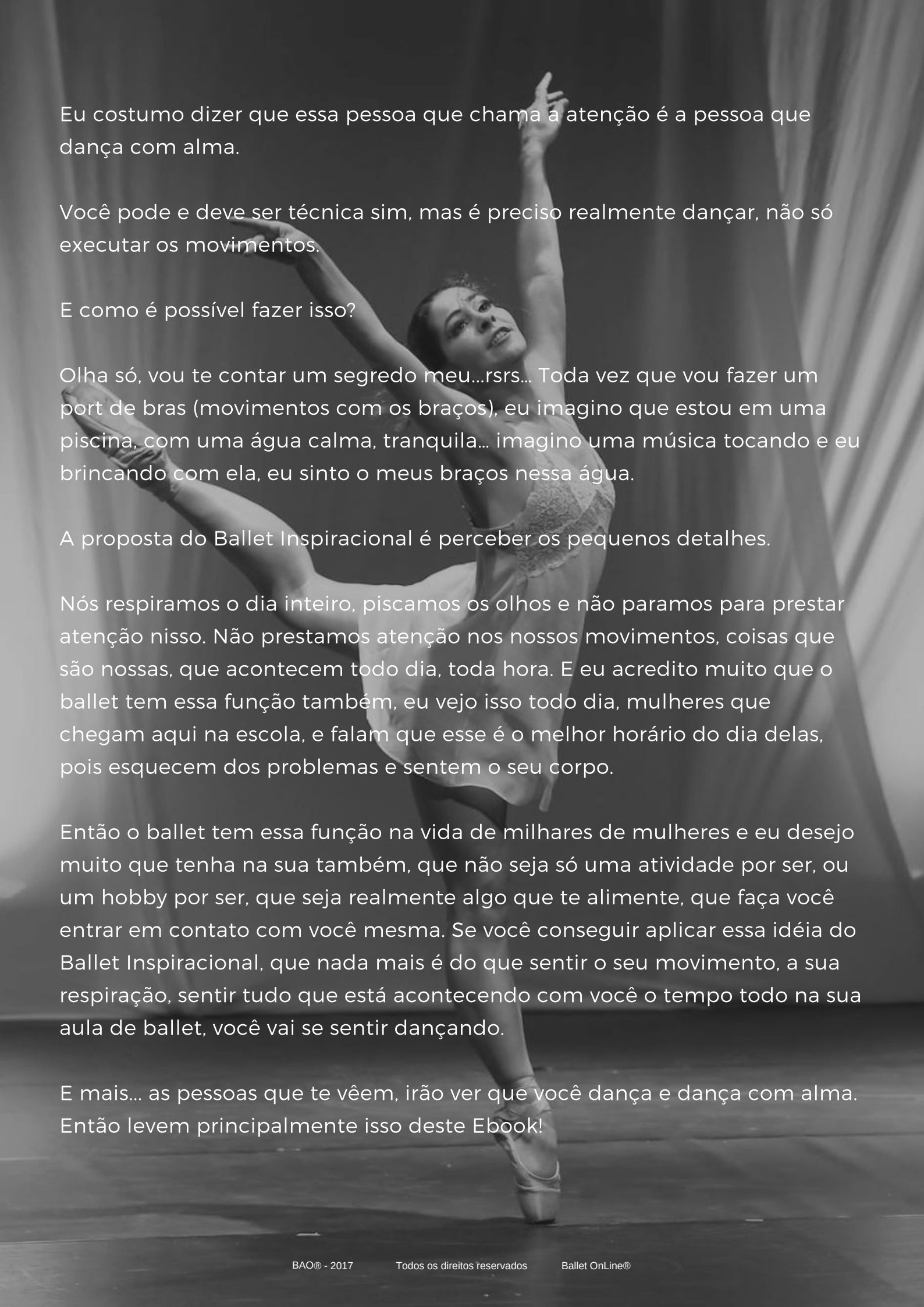
Posso dizer a vocês que nunca vi isso em nenhum outro lugar, eu criei...rsrsrs.

O ballet inspiracional, é a maneira como eu vivencio as minhas aulas de ballet. Depois que realizei alguns cursos extras, eu entendi o porque eu vivencio dessa maneira e acabei criando uma nova ferramenta para sentir uma aula de ballet.

Algumas pessoas falam “Ah, mas eu não gosto de fazer aula, eu gosto é de dançar”, bom, é possível dançar numa aula de ballet e é isso que vou mostrar pra vocês nesta etapa.

A intenção agora, é pensarmos nos braços. Isso mesmo, podemos dançar com um simples movimento de braço! O Ballet é extremamente técnico, e vemos muitos bailarinos ótimos, lindos por aí, que conseguem executar os passos com perfeição, mas eles não me tocam.

Quantas vezes você mesma já foi assistir um espetáculo e pensou “ Ah, fez tudo certinho, mas não me encantou”. Não sei se você já foi em um espetáculo de dança, mas, pegue um vídeo de dança no youtube e repare, pegue um grupo, vai ter alguém que vai chamar sua atenção, os movimentos são iguais, todo mundo faz tudo igual, mas sempre tem alguém que te chama mais a atenção, e não, não é porque é a sua filha ou a sua sobrinha...rsrs... é o movimento da pessoa que chama atenção, sendo que o movimento é igual! Louco, não? rsrsrs



Eu costumo dizer que essa pessoa que chama a atenção é a pessoa que dança com alma.

Você pode e deve ser técnica sim, mas é preciso realmente dançar, não só executar os movimentos.

E como é possível fazer isso?

Olha só, vou te contar um segredo meu...rsrs... Toda vez que vou fazer um port de bras (movimentos com os braços), eu imagino que estou em uma piscina, com uma água calma, tranquila... imagino uma música tocando e eu brincando com ela, eu sinto o meus braços nessa água.

A proposta do Ballet Inspiracional é perceber os pequenos detalhes.

Nós respiramos o dia inteiro, piscamos os olhos e não paramos para prestar atenção nisso. Não prestamos atenção nos nossos movimentos, coisas que são nossas, que acontecem todo dia, toda hora. E eu acredito muito que o ballet tem essa função também, eu vejo isso todo dia, mulheres que chegam aqui na escola, e falam que esse é o melhor horário do dia delas, pois esquecem dos problemas e sentem o seu corpo.

Então o ballet tem essa função na vida de milhares de mulheres e eu desejo muito que tenha na sua também, que não seja só uma atividade por ser, ou um hobby por ser, que seja realmente algo que te alimente, que faça você entrar em contato com você mesma. Se você conseguir aplicar essa idéia do Ballet Inspiracional, que nada mais é do que sentir o seu movimento, a sua respiração, sentir tudo que está acontecendo com você o tempo todo na sua aula de ballet, você vai se sentir dançando.

E mais... as pessoas que te vêem, irão ver que você dança e dança com alma. Então levem principalmente isso deste Ebook!

7ª ETAPA

BAILARINA ADULTA SEGURA E REALIZADA

Bom, agora eu só tenho mais uma coisa para te ensinar, que na verdade, você já sabe!

Dance! Só dance.

Depois de todo esse processo você só precisa se permitir, acreditar em você, acreditar que na Bailarina que já existe dentro de você e sedente para ganhar vida nos seus movimentos!

Agora é colocar as 7 Etapas em prática e se desejar a minha ajuda para isto, participe do Desafio Descomplicando o Ballet para Adultos que acontece na Semana do Ballet Adulto. Uma Semana exclusivamente para Bailarinas e Bailarinos Adultos. Para mais informações acesse:

<https://www.facebook.com/balletonlinemari/>

REFERÊNCIAS

Todo conteúdo aqui exposto é fruto de anos de estudo em Fisioterapia, Técnica Clássica do Ballet e Treinamentos Práticos desenvolvidos com centenas de Bailarinas e Bailarinos nestes 28 anos de vida na Dança.

AS 7 ETAPAS

para se tornar uma
Bailarina Adulta Realizada

BALLETONLINE

MAS FACIL, MAIS RAPIDO E MAIS SEGURO

