

ARIANA PAULA CITOLIN

DANÇA DO LEÃO

*Da Tradição e Arte à Elaboração de um
Programa de Treinamento*

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
CAMPINAS – SÃO PAULO
GRADUAÇÃO
DEZEMBRO - 2000
ARIANA PAULA CITOLIN

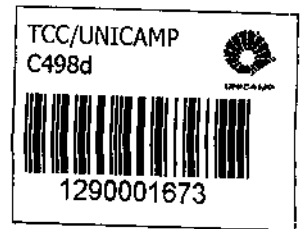
DANÇA DO LEÃO

Da Tradição e Arte à Elaboração de um Programa de Treinamento

Monografia de graduação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física oferecida pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, sob orientação do Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
CAMPINAS – SÃO PAULO
GRADUAÇÃO
DEZEMBRO - 2000

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Luiz Barco

Prof. Dr. José Julio Gavião de Almeida

Prof. Dr. Roberto Rodrigues Paes

AGRADEÇO

A Deus por estar presente em todos os instantes da minha vida.

Um especial obrigado...

Aos meus pais e irmãs por todo amor que nos mantém unidos.

Ao meu querido Enrique Miluzzi Ortega, co-autor deste trabalho.

A Armando Lourenço Filho, amigo presente a todo momento.

Aos meus Sifus Serra e De Paula, pelo carinho e confiança que depositam em mim.

A um amigo que de distante se torna tão próximo, Pedro Luiz Barbosa.

Ao Grão Mestre Tat Mau Wong e Sifu Tomizaki pelas palestras administradas.

A todos os instrutores e amigos que de certa forma contribuíram para este trabalho.

Ao aluno Henrique Sana, pela sua disposição e colaboração com as fotos contidas neste trabalho.

Aos professores do Curso de Graduação pelos conhecimentos transmitidos.

RESUMO

A Dança do Leão é uma milenar tradição de origem chinesa. Consiste na representação de uma fera encenada por duas pessoas, uma manipulando a cabeça e outra a cauda, que em sincronia com a música executada por uma pequena banda (composta por tambor, prato e gongo), vence desafios através de sua vitalidade e alegria, propiciando, de acordo com as lendas, Boa Sorte e Harmonia ao ambiente, razão pela qual, sua apresentação geralmente antecede cerimônias e eventos festivos.

Atualmente, os praticantes de Dança do Leão não são só chineses e seus descendentes, mas pessoas de todas as raças e continentes do mundo. Além disso, são em sua grande maioria praticantes de Kung Fu, isto porque a Dança do Leão exige em suas posturas e acrobacias, movimentos desta Arte Marcial.

Com base neste cenário, o objetivo deste trabalho é:

1. Contribuir para que exista uma bibliografia sobre o tema, de modo a (re)conhecer a Dança do Leão como uma manifestação artística e cultural dotada de uma História que vai das lendas às atuais Competições esportivas. (Capítulo 1).

2. Compor um embasamento científico, feito através da identificação das capacidades físicas envolvidas (Capítulo 2) e elaboração de um programa de treino adequado para Apresentações (Capítulo 3), de modo que o praticante de Dança do Leão possa desempenhar com maior qualidade e segurança sua performance.

3. Destacar as responsabilidades do profissional de Educação Física envolvido: Como a prevenção de lesões e a conscientização de seu papel de educador. (Considerações Finais)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	07
------------------------	-----------

CAPÍTULO I - *A Arte da Dança do Leão*

1.1 – A Arte da Dança do Leão.....	09
1.2 – Sua História.....	10
1.3 – O Leão Cantonês e o Leão de Pequim.....	12
1.4 – A Dança do Leão e a Arte Marcial Kung Fu.....	13
1.5 – Movimentos da Dança do Leão Cantonês.....	17
1.6 – Características da Dança do Leão Cantonês.....	19

CAPÍTULO II - *Dança do Leão e Treinamento Esportivo*

2.1 – Preparação Física como influência positiva na Dança do Leão.....	25
2.2 – Posturas do Kung Fu.....	26
2.3 – Técnicas da Dança do Leão e sua relação com as posturas do Kung Fu.....	29
2.4 – Capacidades Físicas envolvidas na Dança do Leão.....	30
2.5 – Da Identificação para a Elaboração.....	39

CAPÍTULO III - *Elaboração de um Programa Específico de Treinamento*

3.1 – Competições	39
3.2 – Apresentações	43
3.3 – Elaboração de um Programa Específico de Treinamento.....	44

CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	50
----------------------------------	-----------

BIBLIOGRAFIA.....	52
--------------------------	-----------

INTRODUÇÃO

“O que é isso?...” Esta foi minha indagação quando pela primeira vez o vi. Há sete anos atrás, durante uma aula de Kung Fu, ele surgiu, estava imponente, decorando a sala de treino como se fosse um guardião. Nunca havia visto uma figura tão diferente e chamativa. Um fantoche grande com pompons coloridos, olhos, orelhas e boca, uma longa barba branca, um chifre na testa e preso à cabeça, um longo pano colorido com sinos e pelos. Estava sobre um tambor. Era uma mistura de dragão com unicórnio, não conseguia entender o que era aquilo, para que servia e sequer imaginá-lo em ação. Passado um ano, tive a oportunidade de assistir a uma apresentação... Fiquei encantada.

Durante o espetáculo, me dei conta de quão incrível é a capacidade de expressão que nós seres humanos possuímos. Quando o movimento e a música entram em sincronia torna-se possível dar forma e expressão às intenções, dar vida ao que antes era inanimado. O envolvimento é total, o praticante não se limita a ser um homem carregando uma armação de bambu e pano, ele é aquilo que ele quer transmitir, ele é uma fera carregada de sentimentos.

A partir desse inusitado momento de curiosidade, surgiu em mim um enorme desejo de conhecer mais sobre esta ARTE, a Dança do Leão. Impressionara-me o modo como aquele fantoche ganhava “vida” através do manuseio de duas pessoas em harmonia e conjunto com o ritmo de uma banda tradicional chinesa de música (composta por tambor, pratos e gongo).

Este fascínio é a Justificação do meu trabalho. Sua Problemática é o seu desconhecimento em nossa cultura e uma conseqüente carência bibliográfica.

A Metodologia que utilizo compõem-se de uma pesquisa bibliográfica sobre o tema, de modo a (re)conhecer a Dança do Leão como uma manifestação artística e cultural dotada de uma História que vai das lendas às atuais Competições esportivas. (Capítulo 1). Visando estruturar um embasamento científico, feito através da identificação das capacidades físicas envolvidas (Capítulo 2) e elaboração de um programa de treino adequado para Apresentações (Capítulo 3).

Seu Objetivo é proporcionar condições para que o praticante de Dança do Leão consiga desempenhar com maior qualidade e segurança sua performance. Além disso, destaco as responsabilidades do profissional de Educação Física envolvido: Como a prevenção de lesões e a conscientização de seu papel de educador, de modo que este seja capaz de desenvolver a Dança do Leão como uma atividade que além do domínio técnico consiga também contribuir para a formação motora, emocional e intelectual do praticante.

Capítulo 1: A Arte da Dança do Leão

1.1 – A Arte da Dança do Leão

É uma tarefa árdua escrever cientificamente sobre arte.

Arte envolve sentimentos, algo muito difícil expressar através de palavras, trabalho este, que para nosso deleite, existem os poetas.

Todavia, apesar de só os poetas conseguirem expressar através das palavras a arte, todos podemos senti-la, e a partir daí exterioriza-la através de ações, gestos e intenções.

Assim sendo, da mesma forma que as Artes Marciais não são apenas movimentos de ataque e defesa para uma briga, a Dança do Leão também não se resume a uma mera coreografia.

A Dança do Leão é uma milenar tradição de origem chinesa, consiste em uma representação de uma fera encenada por duas pessoas, uma manipulando a cabeça e outra a cauda. Deste modo, o Leão, em sincronia com a música executada por uma pequena banda composta por tambor, prato e gongo, vence desafios através de sua vitalidade e alegria.

Sua apresentação antecede eventos importantes como festas, inaugurações, casamentos, funerais, batizados, campeonatos e outros, com o objetivo de proporcionar paz e harmonia ao ambiente.

A Dança do Leão, não está restrita unicamente à China, mas tem sido exportada a outras áreas de Leste a Sudeste da Ásia. Também se tornando reconhecida mundialmente através da imigração chinesa no final do século XIX e da propagação das Artes Marciais

Orientais mais recentemente nos anos 60 e 70, época na qual os filmes de Bruce Lee eram sucesso em todas as partes do mundo.

Apesar de no Brasil não ser muito conhecida, em alguns países com grandes populações de descendência chinesa como EUA e Canadá, não é raro presenciarmos apresentações de Dança do Leão em cerimônias e eventos festivos.

1.2 – Sua História

A China é um país de lendas.

Na China Antiga (e mesmo hoje em algumas regiões) o conhecimento era transmitido de geração para geração apenas de forma oral. A falta deste registro histórico fez o conhecimento dispersar-se no tempo. Quanto mais antigo, mais lendas e histórias diferentes existem sobre um tema.

A falta (e em alguns casos, o não acesso) a documentos escritos dificulta uma melhor compreensão histórica, pois como afirma LIMA, 2000: *“... não foram raras as vezes que os imperadores ordenaram a destruição completa de todo o patrimônio cultural anterior a sua ascensão, para edificar a partir dali uma ‘nova história’ da China”*.

A Dança do Leão não foge a esta característica cultural, em sua milenar existência surgiram várias lendas sobre sua criação.

Uma das lendas menciona o surgimento da Dança do Leão durante a dinastia Tang (618-906 DC), época em que o imperador se encontrava em dificuldades e buscava por soluções para melhoria de seu reino. Uma noite, durante um pesadelo, o imperador foi salvo por um estranho animal, uma mistura de tigre, serpente, unicórnio e dragão. Este descreveu aos seus ministros e um deles contou ao imperador que existia uma criatura

parecida com esta em terras longínquas e chamava-se leão¹. Desde que esse estranho animal salvou o imperador no sonho, o Leão rapidamente tornou-se símbolo de boa sorte em toda a China.

Uma outra lenda sobre o Leão é contada que a cerca de mil anos atrás, nas montanhas de Kun-Lum nos limites entre a China e o Tibete, viviam dois leões amarelos muito ferozes que constantemente ameaçavam a população deixando-a aterrorizada. Muitos caçadores famosos e homens corajosos tentaram capturá-los, porém saíram-se fracassados.

Um certo dia apareceu um monge e ofereceu sua ajuda. Aventurou-se sozinho dentre as montanhas e não só foi capaz de capturá-los vivos como também conseguiu domar as duas feras. Então, presenteou ao Imperador que ficou extremamente agradecido e fez do leão o símbolo do Império. Depois da morte dos leões, o Imperador ordenou ao melhor artesão, que esculpisse um leão dourado com duas pessoas manipulando-os. A partir daí, nos palácios, em ocasiões especiais, os homens apresentavam a Dança do Leão para homenagear o imperador.

Com o tempo, a Dança do Leão se popularizou. Antes reservada somente para apresentações ao Imperador em seus palácios, ela passou a ter importante papel nas festas folclóricas e religiosas, bem como na tradição das escolas de Artes Marciais Chinesas (Kung Fu).

¹ Leões não são nativos da China, o que explica porque o “Leão” na Dança adquiriu característica do dragão e da fênix segundo a mitologia chinesa.

Nota: Devido a sua aparência, muitas vezes o Leão é confundido com o dragão, pois ambos são animais sagrados e possuem um lugar especial na mitologia chinesa. Entretanto, a diferença entre a dança do leão e do dragão é fácil de se identificar (apesar de muitas pessoas, até mesmo os chineses ainda confundirem-se): o dragão é segurado por um grupo de integrantes, que estão fora dele, eles caminham num modelo específico para fazer o dragão voar, enquanto que o Leão é encenado por apenas duas pessoas.

1.3 – O Leão Cantonês e o Leão de Pequim

Os chineses utilizavam duas formas para descrever os animais. A forma naturalista, que fazia um retrato o mais próximo possível da realidade, e a forma estilizada, na qual os artistas criavam uma imagem fantasiada do animal.

Seguindo esta última interpretação, a Dança do Leão desenvolveu-se e modificou-se. O leão não é um animal nativo da China, por isso, seu povo foi construindo sua imagem de acordo com suas necessidades e expectativas. Assim como em várias nações do mundo o leão tornou-se um símbolo de força e poder².

Com o passar do tempo a Dança do Leão expandiu-se por toda a China e ganhou duas interpretações distintas: o Leão do Norte (ou Leão de Pequim) e o Leão do Sul (ou Leão Cantonês). Existem diferenças no modo como eles se movimentam, porém o que mais se destaca é a aparência de cada um.



Leão do Sul



Leão do Norte

² Em várias culturas, o leão é considerado o “Rei dos Animais”.

O Leão do Norte é inteiramente fechado e manuseado por dois homens que não são vistos pelo público. Este Leão é tradicionalmente amarelo com orelhas laranjas, pelos mais longos, e com uma menor mobilidade da boca. Assemelha-se a um cachorro pequinês, que durante a apresentação brinca e pula sobre uma grande bola vermelha. Atualmente, é comum assistirmos estes Leões em Circos Chineses que percorrem todo o Mundo.

Já no Sul da China, em Cantão, o Leão era diferente; possuía a aparência de um felino, o pano que formava sua cauda era mais comprido, largo, com menos pelos e mais cores, sua cabeça possuía um sistema que permitia uma ampla movimentação da boca, orelhas e olhos.

1.4 – A Dança do Leão e a Arte Marcial Kung Fu ³

1.41 – A colaboração do Mestre Yang Hsien-ch'ang

A Dinastia Sung (960 – 1126 DC) foi considerada a “Era Dourada” do desenvolvimento científico e tecnológico das Artes Marciais chinesas. Nesta época, havia um artista marcial chamado Yang Hsien-ch'ang que contribuiu em muito para elevar o nível da Dança do Leão.

Tradicionalmente a Dança era executada sem sair do chão, com alguns giros e mudanças de direções. Para criar uma apresentação mais atrativa e com maior vivacidade, Mestre Yang desenvolveu uma nova forma de Dança do Leão incorporando técnicas de

³ A partir deste ponto, gostaria de salientar que meu trabalho se restringirá às características do Leão do Sul, qual tenho maior intimidade, por pertencer à equipe de apresentação da Tat Wong Kung Fu Academy – Campinas.

treinamento, habilidades e apresentações com grandes saltos, acrobacias⁴, posturas, equilíbrios, chutes e outras habilidades oriundas das artes marciais.

Além disso, foram feitas algumas adaptações na construção do Leão:

- A cabeça foi ampliada e coberta de papel-machê para diminuir o peso;
- Na cauda foi adicionado um longo fio de linho para imitar uma camada de pele felpuda.
- O linho foi tingido em cores vermelho, azul e verde e fixado na cabeça dando ao movimento melhor forma e ondulação o que proporcionou um sentido na ação e energia no Leão.

Mestre Yang também contribuiu para o atual acompanhamento musical da Dança do Leão. Anteriormente eram utilizados vários instrumentos musicais: de percussão, sopro, corda e voz. Entretanto, Mestre Yang era familiar somente com a percussão militar, este então, utilizou apenas o tambor, o gongo e pratos para compor sua banda. Desta forma, da mesma maneira que o tambor enviava sinais, avisos e ordens às tropas, o tambor também comandava ritmo nas manobras do Leão.

Muitas destas técnicas com dez séculos de tradição, ainda são preservadas nos dias de hoje.

1.42 – Arte Marcial, Dança do Leão e Revolução

Outra razão pela qual praticantes de Kung Fu faziam a Dança do Leão é que a Dança do Leão ganhou grande fama na Dinastia Ching (1644 – 1911 DC). Nesta época a China se encontrava sobre domínio manchúrio que impunha a Dinastia Ching. O povo

⁴ Por exemplo: Mestre Yang ensinou aos seus alunos a subir no topo de nove mesas empilhadas uma sobre a outra.

reprimido conseguia através da Dança do Leão um meio de reforçar seu patriotismo e unir-se em protesto e luta contra o governo Ching.

A Dança do Leão era executada de vila em vila com aspecto de celebração. Durante a cerimônia, o Leão comia uma alface (com dinheiro dentro) oferecida pelos anfitriões em agradecimento pela boa sorte e prosperidade proporcionada pela apresentação da Dança.

Este ato durante a cerimônia era o artifício utilizado pelos artistas marciais enganarem os informantes Ching (presentes para reprimir qualquer intenção revolucionária), conseguindo trocar informações e coletar dinheiro para vários grupos revolucionários.

“Comer o verde” pronuncia-se em chinês “*choi chiang*”, que foneticamente tem o mesmo som de “*outchoi Ching*” que significa “derrubar Ching”, esse era o código que o dançarino que segura a cabeça gritava para se identificar como um compatriota revolucionário e ter acesso às informações secretas que seus companheiros escondiam dentro da alface junto ao dinheiro.

Esta é uma tradição que também permanece até os dias atuais.

1.43 – A Dança do Leão e a Arte Marcial Kung Fu nos dias de hoje

Atualmente os praticantes de Dança do Leão não são só chineses e seus descendentes, mas pessoas de todas as raças e continentes do mundo. Além disso, são em sua grande maioria praticantes de Kung Fu, isto porque a **Dança do Leão exige em suas posturas e acrobacias, movimentos desta Arte Marcial.**

Para os praticantes de Kung Fu participar desta performance é uma honra, pois segundo os mestres, é uma das “formas” mais difíceis de se dominar, sendo convidados a “incorporar” o Leão, apenas os alunos com mais tempo de treino e melhor preparados.

Como veremos no Capítulo 02 esta atividade, principalmente quando visa o alto rendimento, exige um bom preparo físico, como *flexibilidade* nas posturas, *força* nos arremessos, *resistência* para não deixar cair o ritmo e qualidade da Dança e *velocidade* nos movimentos para alcançar uma maior vivacidade.

Exige também um excelente domínio corporal do praticante, de forma a agir com precisão e equilíbrio na *coordenação* dos movimentos; além de criatividade e controle para os momentos de improvisação; ritmo e sensibilidade musical para acompanhar a orquestra; e acima de tudo, carisma e uma energia muito positiva para convencer o público espectador de que quem está ali se apresentando é “realmente” uma fera e não duas pessoas fantasiadas.

Público este, que na maioria das vezes diverte-se com a performance sem imaginar o quão complexo é o processo que envolve esta arte, pois ao mesmo tempo em que a pessoa da frente segura a pesada cabeça, tem que se preocupar também em mexer as orelhas, abrir e fechar a boca, piscar, acender a lâmpada dos olhos e movimentar a cabeça para olhar em diferentes direções. Tudo isto em coordenação com os movimentos dos pés; saltos no ar, saltos sobre o parceiro que controla a cauda, passos sobre estacas, vasos e cordas de aço, passos alternados, passos cruzados e muitos outros.

A pessoa que faz a cauda tem igualmente importante responsabilidade na performance, tanto que na Tat Wong Kung Fu Academy há o seguinte ditado: “O Leão só é bom se a cauda for boa”. Existem movimentos em que a pessoa da cabeça salta sobre a pessoa da cauda, sem apoio visual (isto é: às cegas), a cabeça tem que confiar e ter muita

sincronia com a cauda para que não ocorra um acidente (comuns nas acrobacias mais arriscadas).

Estas condições tornam a apresentação da dança bastante desgastante, razão pela qual, em algumas apresentações de longa duração, os integrantes se revezam durante a movimentação.

1.5 – Movimentos da Dança do Leão Cantonês (do Sul)

Existem diferentes momentos na Dança do Leão. Ora o Leão está calmo e tranqüilo, apenas respirando e observando as pessoas que o cercam, ora está enérgico e eufórico, mostrando toda sua vivacidade em movimentos fortes e explosivos. São estes momentos de transição que fazem da Dança do Leão um espetáculo emocionante. Abaixo relaciono alguns movimentos baseados nas coreografias da equipe de apresentação da Tat Wong Kung Fu Academy:

SAUDAÇÃO – Com três reverências o Leão saúda o público e as autoridades presentes. Ele abaixa sua cabeça em sinal de respeito.

CAMINHAR – Existe um modo especial do Leão caminhar, é necessário muita sincronia entre os passos da cabeça e da cauda para proporcionar ao espectador a ilusão de que o Leão é uma criatura única e não duas pessoas distintas.

SUSPENSE – É um momento de tranqüilidade, um precioso tempo, no qual geralmente os integrantes utilizam para recuperar-se fisicamente e combinar a próxima manobra.

SALTOS e BÁSICOS - São movimentos explosivos que mostram toda alegria, força e poder desta fera. Estas seqüências de movimento são pré-combinadas e possuem um alto grau de complexidade.

ACROBACIAS – Vão desde rolamentos até manobras na qual um integrante se apóia nos ombros de seu parceiro.

ESCALADAS – O Leão vence seus desafios escalando estacas com até cinco metros de altura, para pegar um prêmio que pode ser uma alface e/ou um pequeno envelope vermelho (*hung pao*) com dinheiro. É comum, o Leão após superar estas barreiras que representam uma montanha, também abrir uma flâmula com uma mensagem de Boa Sorte e Prosperidade.

“GETTING UP” – O Leão caminha alegremente, com as patas traseiras saltitantes e a cabeça no alto olhando para os lados, como se estivesse passeando.

BRINCADEIRAS – Representa o modo espontâneo do Leão agir, utilizada para cativar o público. Um sucesso com as crianças de todas as idades. Imita o Leão se coçando, despertando, bocejando, se atirando ao chão, espreguiçando, fingindo medo, com frio, demonstrando curiosidade e espontaneidade.

1.6 – Características da Dança do Leão Cantonês

1.61 – A música

A música é um componente fundamental na Dança do Leão, sem música o leão está morto. A orquestra conforme citado, é formada por três elementos: tambor, prato e gongo.



Tambor



Prato



Gongo

O tambor é elemento fundamental na Dança, pois segundo a tradição chinesa, o som emitido pelo toque do tambor são as batidas do coração do leão. Nota-se quando o leão está eufórico, os toques são mais fortes, quando está calmo, os toques são mais leves. O prato e o gongo são instrumentos que acompanham o tambor.

O Leão e a orquestra têm que atuar em sincronia; em algumas situações, o Leão tem que respeitar o comando do toque do tambor, em outras, quando o Leão inicia uma sequência de movimentos pré-combinados, o tambor é quem segue o ritmo dos passos do Leão.

Quando se trabalha com uma sequência predeterminada como acontece em um campeonato, a dança e o ritmo são mais precisos, entretanto, para uma apresentação seja em inaugurações, casamentos ou qualquer outro evento de longa duração, essa sincronia torna-se mais difícil.

1.62 – As cores

Faz parte da tradição chinesa o uso das cores para simbolizar ou expressar algo. No Leão, as cores indicam sua essência, sua disposição e comportamento:

- Vermelho representa valentia, coragem;
- Preto, ferocidade
- Amarelo, inteligência
- Colorido, mansidão.

Sua barba, cílios e plumagem também têm um significado: Os pelos negros simbolizam a juventude, enquanto que os pelos brancos representam todo conhecimento e sabedoria de um ancião. Em apresentações tradicionais as pessoas que fazem o Leão têm que representá-lo de acordo com a cor de sua essência. Deste modo, um Leão de pelos negros é muito mais ágil que um de pelos brancos, executando mais saltos e brincadeiras durante sua performance.

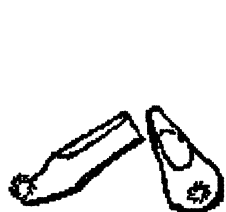
1.63 – Fogos de Artifício

As comemorações são muito alegres e intensas. Nelas são usados fogos de artifício, pratos, gongos, tambores, estandartes e os tradicionais Leões. Quando a festa a ser comemorada é o ritual de celebração do ano novo chinês, além de colorido, tudo é extremamente barulhento, principalmente quando o ano a ser festejado é regido por um animal de bom agouro. A Dança do Leão, bem como a Dança do Dragão são divertimentos populares que se realizam em todas as festividades chinesas, principalmente no ano novo chinês, que é comemorado com a chegada da lua cheia, depois do dia 21 de Janeiro.

1.64 – O pequeno monge

Em algumas escolas, faz parte da comemoração uma personagem vestida de monge, que brinca com o Leão o tempo todo. Esse monge, o "Tan-Tao-Fan", simboliza simplicidade e nobreza de sentimentos e isto lhe possibilita uma perfeita integração com os animais e a natureza.

Em algumas apresentações a performance do Leão é acompanhada por um pequeno monge. Conta a lenda que o pequeno monge foi renegado de Shaolin (o mais famoso Templo de Kung Fu da China), que era muito indisciplinado durante os treinamentos, e acabou sendo expulso ou fugiu do templo. A aparência física do pequeno monge é de uma pessoa de baixa estatura, ágil, flexível e tem um bom domínio corporal. Sua vestimenta é parecida com o uniforme tradicional do Kung Fu ou dos Monges, algumas vezes bem coloridas. Abaixo de sua roupa, costuma-se usar um enchimento que o faz parecer obeso e também é utilizada uma máscara presa ao rosto. Ele basicamente procura se divertir quando encontra o leão, provocando e fazendo brincadeiras. O pequeno monge é muito acrobático, mas muito desastrado, tropeçando e caindo constantemente.



1.65 – Luzes nos olhos

Assim como todos os felinos, a retina dos olhos do leão é extremamente densa e possui uma grande capacidade de refletir luzes. Esta característica fez surgir lendas em todas as partes do mundo que os leões emitem luzes ou até mesmo fogo dos olhos. Na China acredita-se que os olhos do leão são uma extensão do sol. Mais recentemente, esta lenda foi incorporada ao leão cantonês, que possui um sistema à pilha, que permite acender os olhos durante uma demonstração.

1.66 – Regras de Etiqueta

a) **Saudação**: deve ser executada sempre no início e final da apresentação, sob a forma de três reverências. Qualquer desatenção do praticante na quantidade de reverências ou na não execução da saudação, é interpretada como uma falta de respeito do Leão para com o público, ou para o homenageado em questão.

Existem diferentes tipos de saudação, e cada uma demonstra a intenção da dança. Por exemplo, se o objetivo é homenagear alguma pessoa, comumente se faz a “saudação longa”, na qual o Leão avança com pequenos passos à frente e recua da mesma forma; se o objetivo é uma apresentação ou competição, a saudação mais utilizada é a “curta”, na qual o Leão faz pequenos movimentos com a cabeça, sem se deslocar.

b) **Piscar os olhos para um outro leão**: durante a apresentação da Dança na qual vários Leões de diferentes escolas participam, o “*piscar os olhos para um outro*

leão” é um gesto que pode ser interpretado como um desafio ao outro Leão e aos alunos de sua escola, pois desde sua origem a Dança do Leão esteve intimamente relacionada com o aspecto marcial.

c) **Respeitar as cores do leão**: cada Leão tem um significado simbólico relacionado à cor do seu corpo e à sua barba. Como na Dança do Leão a interpretação dramática é fundamental, não é aceitável que um Leão preto seja muito tímido ou demonstre expressão de medo ou tristeza, pois é um Leão extremamente forte e jovem, muito ativo e astuto, executando saltos e movimentos com uma energia característica de sua idade.

Já o Leão vermelho representa coragem, portanto é o mais utilizado em competições com obstáculos de grande dificuldade como plataformas e hastes de equilíbrio.

O Leão colorido normalmente é confeccionado com a barba na cor branca e representa mansidão, por isso é o mais utilizado em festas públicas e desfiles.

É claro que muito da tradição cultural da Dança do Leão já se perdeu com o passar dos anos e hoje já existem leões de todas as cores imagináveis como azul, rosa, verde-limão, amarelo fluorescente, roxo entre outros cujo objetivo maior é entreter o público durante uma apresentação.

Bem, ao menos uma coisa ainda não mudou: o respeito imposto pelo Leão preto. Até hoje, é um Leão restrito e deve ser exposto apenas em eventos especiais, nunca em competições ou apresentações que conte com mais Leões pois, ele representa a bandeira da escola, e deve ser hasteada apenas em situações de guerra.

d) **Não girar para a esquerda**: este gesto simboliza para os chineses desprezo. Assim como o Leão pode homenagear, também pode criticar veladamente alguém.

e) **O praticante não deve mostrar o rosto**: esta regra é muito importante para avaliar se a dança está sendo bem executada ou não. Os praticantes devem em todos os casos se esconder debaixo da fantasia do leão, caso contrário, isto demonstraria uma falta de habilidade.

f) **Fechar a boca quando levantar a cabeça do Leão**: o praticante deve ter um controle muito grande sobre a cabeça do Leão e seu corpo para executar os movimentos com a maior perfeição possível. Sempre quando o praticante suspender a cabeça do Leão, a boca deve estar fechada e paralela ao solo, mostrando o domínio técnico, para que o movimento fique o mais fiel possível aos movimentos de um animal. Caso contrário, se o praticante ao suspender o leão esquecer a boca aberta, revelará ao público duas coisas: ou falta de conhecimento ou inabilidade do integrante que controla a cabeça.

Capítulo 2: Dança do Leão e Treinamento Esportivo

2.1 – Preparação Física como influência positiva na Dança do Leão

Atualmente, a Dança do Leão é classificada em quatro categorias (Hu, 1995):

1) ***Dança do Leão como uma cerimônia religiosa;***

Um exemplo são as apresentações em batizados, funerais e casamentos.

2) ***Dança do Leão Tradicional como uma apresentação Folclórica;***

As performances teatrais e o Circo Chinês de Pequim são um exemplo.

3) ***Dança do Leão como parte integrante da Arte Marcial;***

Desenvolvida em escolas de Kung Fu e transmitida aos alunos mais antigos

4) ***Dança do Leão como um esporte de Competição.***

Existem equipes específicas para Competição, utilizam equipamentos especiais como plataformas de metal e Leões de última geração, feitos de materiais mais leves e resistentes, trocando o papel-machê por pano e bambu por alumínio.

Comumente, a preparação física tem sido um privilégio apenas de atletas de competição, entretanto, **este trabalho encara o treinamento físico como um suporte capaz de proporcionar um melhor desempenho técnico da arte da Dança do Leão.**

Todavia, a intensidade, o volume e a complexidade do treinamento dependem dos objetivos relacionados com cada categoria. Portanto, o programa de treinamento direcionado a uma apresentação folclórica é bem diferente daquele que visa o alto rendimento de uma competição.

Por esta razão afirmo que, *apesar de diferentes, ambas as performances podem ser positivamente influenciadas por uma boa preparação física.*

2.2 – Posturas do Kung Fu

O Kung Fu surgiu da observação da Natureza, como por exemplo, os movimentos dos animais. Esta arte possui uma estreita relação com os movimentos técnicos da Dança do Leão, tanto, que algumas escolas de arte marcial referem-se à Dança do Leão como uma parte integrante do Kung Fu, uma milenar arte marcial, que como afirma LIMA (2000) *“esteve presente desde os primórdios da civilização chinesa e que incorporou elementos históricos, culturais e religiosos daquele povo. Adaptou-se às mudanças ocorridas freqüentemente na China, chegando aos dias de hoje com adeptos e admiradores em quase todo o mundo”*.

A palavra Kung Fu traduzida literalmente a partir dos ideogramas em chinês significa “habilidade em executar alguma coisa”, portanto, é possível dizer que o Kung Fu está presente em qualquer atividade do homem desde que seja feita com dedicação.

Para conhecer melhor esta relação é de extrema importância apresentar ao leitor algumas das posturas (movimentação com as pernas) básicas do Kung Fu que estão presentes nesta na Dança do Leão:

- **CAVALO** (em chinês: *se pei ma*) - Pernas afastadas duas vezes a largura dos ombros com os joelhos flexionados. A qual MINICK (1974) afirma ser a “posição mais importante do Kung Fu”.



Postura do Cavalo
no Kung Fu



Postura do Cavalo na
Dança do Leão

- **GATO** (*giu ma*) - Ambas as pernas flexionadas, uma à frente com a ponta do pé no solo e a outra atrás com o pé virado 90 graus para a lateral, “suportando 70% do peso do corpo”. (HUNG, 1973)



Postura do Gato
no Kung Fu



Postura do Gato na
Dança do Leão

- **ARCO-E-FLECHA** (*i chi ma*) – Perna da frente flexionada (representando um arco) e perna de trás estendida (flecha).



Postura do Arco-e-Flecha
no Kung Fu



Postura do Arco-e-Flecha
na Dança do Leão

- **RASTEIRA** (*chahng fu*) – Uma das pernas flexionadas e a outra estendida.



Postura da Rasteira
no Kung Fu



Postura da Rasteira
na Dança do Leão

Estas posturas quando realizadas em sequência, exigem do praticante da Dança do Leão um elevado grau de esforço.

2.3 – Técnicas da Dança do Leão e sua relação com as posturas do Kung Fu

SAUDAÇÃO (KINLAY) – Reverência feita na postura do gato em três direções diferentes. A troca de direção é feita com um pequeno salto.

CAMINHAR – Existem diferentes maneiras do Leão caminhar, a mais comum é feita com um passo na posição do gato e outro na postura do arco-e-flecha.

SUSPENSE – Posição estática, feita geralmente no cavalo ou outra postura agachada (rasteira), um tempo, no qual os integrantes utilizam para recuperar-se fisicamente e combinar a próxima manobra.

SALTOS – Momento no qual os integrantes saltam para o alto, com as pernas flexionadas ou executando chutes. Podem ainda ir para os lados ou passar por cima de obstáculos.

BÁSICOS - São movimentos explosivos com as mais diversas trocas de posturas. Por exemplos trocas alternadas das posturas em pé e do cavalo, terminando na posição do arco-e-flecha.

“GETTING UP” – A cabeça do Leão é elevada com a boca fechada e paralela ao solo, momento no qual o integrante realiza curtos movimentos de rotação com uma característica de contração rápida. Enquanto a cauda saltita, flexionando alternadamente suas pernas.

ACROBACIAS – Vão desde rolamentos até manobras na qual um integrante se apóia no seu parceiro.

Integrante da cabeça apoiado sobre cauda
na posição do cavalo.



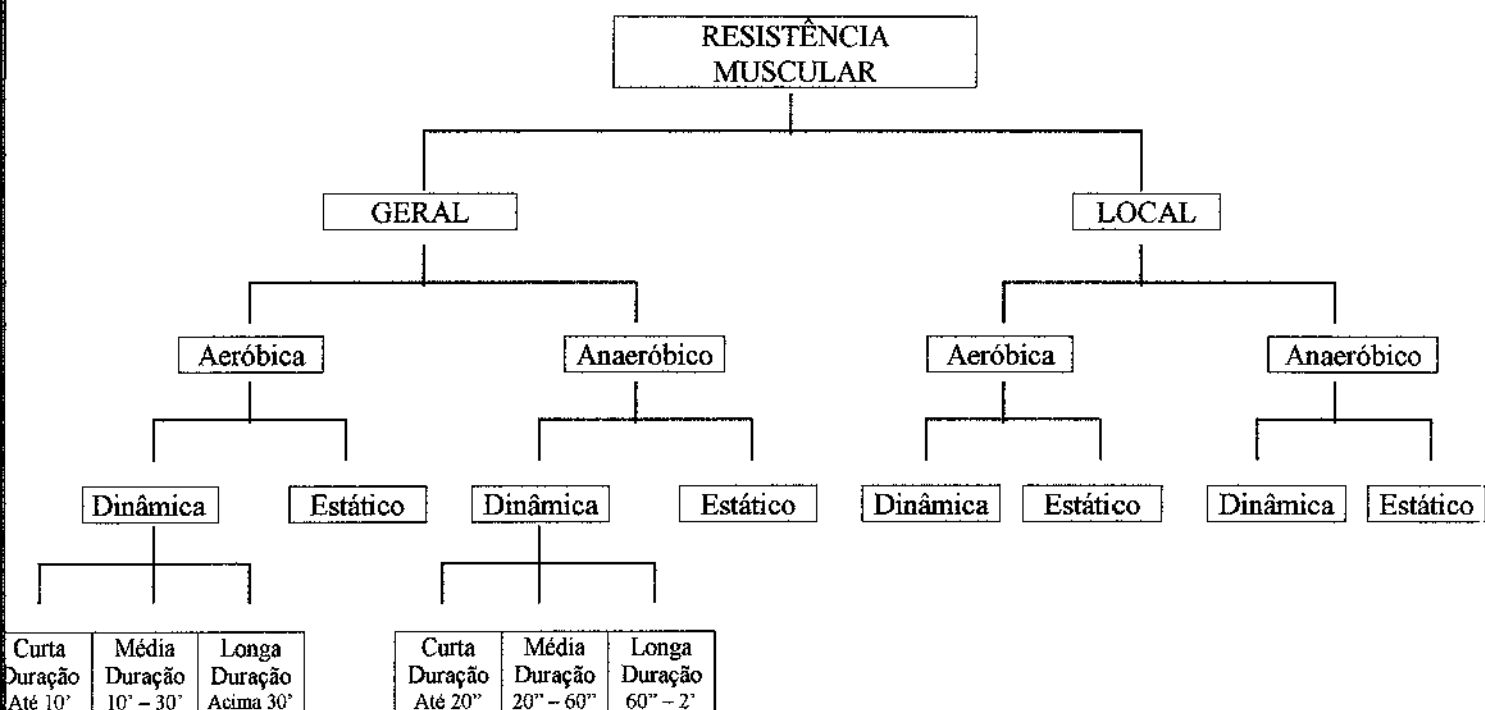
2.4 – Capacidades Físicas envolvidas na Dança do Leão

Através da descrição dos movimentos técnicos da Dança do Leão, nota-se a importância de um bom domínio corporal (assim como em muitas outras modalidades esportivas) e torna-se possível também uma melhor compreensão da análise das capacidades físicas envolvidas durante as apresentações.

Segue com base no Treinamento Esportivo, **um estudo sobre as capacidades físicas** (definidas por Weineck (1999) como sendo: resistência, força, velocidade, coordenação e flexibilidade) **e sua relação com a Dança do Leão:**

1- **Resistência** - capacidade de executar determinado movimento sem apresentar diminuição do trabalho, mantendo a economia energética do movimento. Pode ser classificada de acordo com o organograma do esquema de Resistência segundo

HOLMMAN (1983) in WEINECK (1989)¹:



Deste modo, é possível identificar a apresentação da Dança do Leão em sua totalidade com o tempo máximo de 15 minutos, como sendo uma atividade que se caracteriza por uma exigência de **Resistência Muscular Geral Aeróbica Dinâmica de Média duração**.

Entretanto, durante a performance, há momentos em que os integrantes executam uma sequência de movimentos pré-combinados de intensidade muito forte, como por exemplo os saltos e básicos, com duração aproximada entre 7 a 10 segundos, no qual é

¹ Sendo:

- Resistência Muscular Geral (abrangendo mais de 1/7 da massa muscular corpórea) e Local (menos de 1/7);
- Resistência Esportiva Geral (não depende da modalidade esportiva) e Específica (gesto esportivo);
- Resistência Energética Aeróbia (presença de O₂) e Anaeróbia (sob estímulo de alta intensidade ou frequência com O₂ insuficiente);
- Resistência de Curta, Média e Longa duração;
- Resistência quanto as principais formas de solicitação motoras: velocidade, força e explosão.

exigida uma **Resistência Muscular Geral Anaeróbica Dinâmica de Curta duração**.

Outra característica de resistência acontece durante uma acrobacia na qual o integrante da cauda tem que suportar o companheiro da cabeça apoiado em suas pernas ou ombros, sem deixá-lo desequilibrar ou cair por um tempo que varia de 2 a 8 segundos. Neste caso classifica-se este esforço como uma **Resistência Muscular Geral Anaeróbica Estática**.

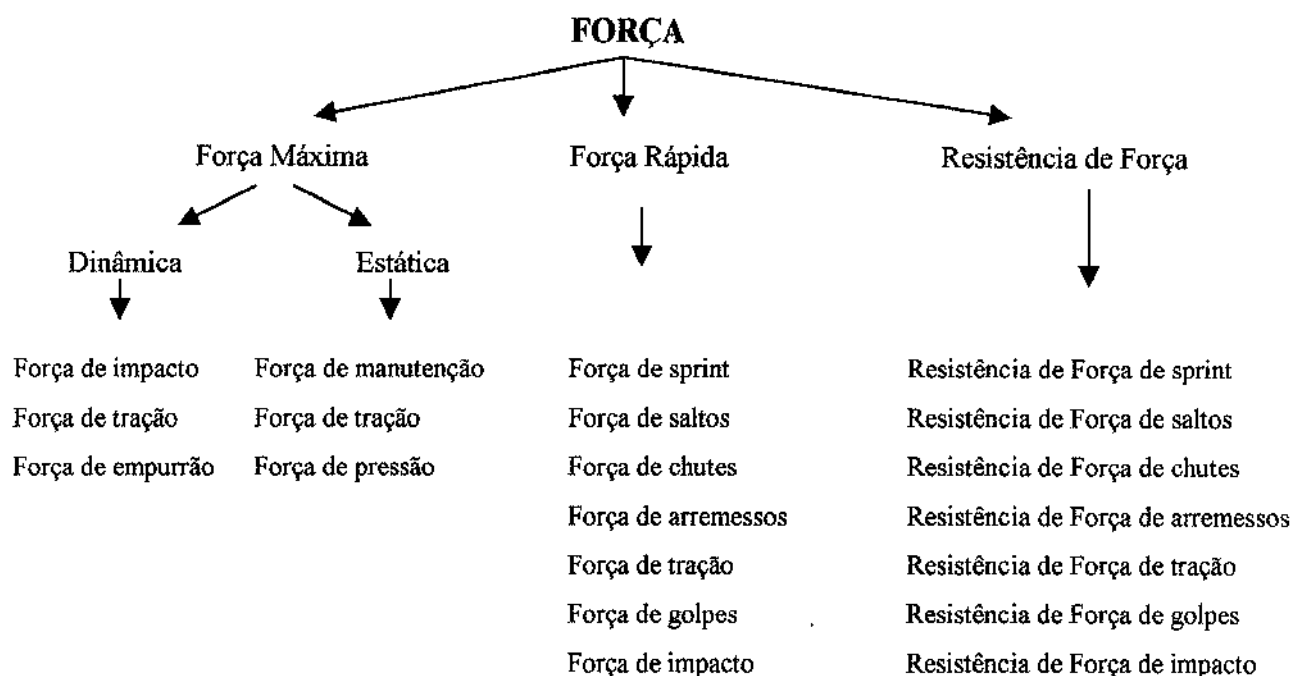
2- **Força** - capacidade de um músculo de contrair-se contra uma resistência e respectivamente de manter contra essa resistência a tensão desejada. HOLLMANN, 1974 in HERNANDES JR, 1998.

Segundo WEINECK (1999), existem três tipos de força:

Força Máxima – *é a maior força que o sistema neuromuscular pode mobilizar através de uma contração máxima voluntária.*

Resistência de Força – *é a capacidade de resistência à fadiga em condições de desempenho prolongado de força. Os critérios para a resistência de força são a intensidade do estímulo dada em percentual da força de contração máxima, e o volume do estímulo (soma das repetições). O tipo de mobilização energética resulta da intensidade de força, do volume do estímulo e da duração do mesmo. HARRE, 1976 in WEINECK (1999)*

Força Rápida - *capacidade de um atle vencer uma oposição (resistências constituídas pelo peso do próprio corpo ou ainda objetos) com uma velocidade de movimento máxima, cujo metabolismo predominante é o anaeróbio alático. Sendo assim observa-se uma estreita relação com a força máxima e a velocidade.*



(Letzelter, 1986)

Na Dança do Leão é possível identificar os três tipos de Força em diferentes momentos de sua performance:

Sua principal característica é a **Força Rápida**, presente nas acrobacias, saltos, chutes, arremessos e passos rápidos que ocorrem durante a apresentação.

A **Resistência de Força** é fundamental para que os praticantes consigam manter a vivacidade da Dança, impedindo que ocorra uma queda na qualidade dos movimentos.

Assim como citamos no caso da resistência estática, existe um momento em que a cauda sustenta a cabeça em suas pernas e ombros, neste caso há uma predonância da **Força Máxima**, primeiramente *dinâmica* para lançar o companheiro para cima e depois *estática* para mantê-lo em equilíbrio.

3 - Velocidade - capacidade de – em razão da mobilidade do sistema neuromuscular e do potencial da musculatura para o desenvolvimento da força – executar ações motoras em

curtos intervalos a partir das aptidões disponíveis do condicionamento (FREY 1977 in WEINECK, 1999).

Weineck (1999) referindo-se ao Treinamento Esportivo amplia esta visão biomecânica da velocidade para algo mais abrangente, definindo então que a velocidade motora resulta *da capacidade psíquica, cognitiva, coordenativa e do condicionamento, sujeitas às influências genéticas, do aprendizado, do desenvolvimento sensorial e neuronal, bem como tendões, músculos e capacidade de mobilização energética.*

Weineck (1999) afirma que a velocidade manifesta-se de diferentes formas, ele utiliza SCHIFFER (1993) que a divide em “puras” (Velocidade de reação; Velocidade de ação; Velocidade de frequência) e “complexas” (Velocidade de força; Resistência de força rápida; Resistência de velocidade máxima).

As Velocidades consideradas “puras” são dependentes do sistema nervoso central e de fatores genéticos:

Velocidade de reação – *capacidade de reação a um estímulo num menor espaço de tempo.*

Pode ser observada na Dança do Leão quando o praticante ouve o toque do tambor (estímulo) e ao mesmo tempo assume a posição para a próxima manobra (reação).

Velocidade de ação – *capacidade de realizar movimentos únicos, acíclicos, com máxima velocidade e contra pequenas resistências (não há cargas ou halteres aos quais se imprime velocidade).* Como exemplo o integrante da cauda realizando a sequência de movimentos pré-determinados de um básico dentro da velocidade imposta pelo toque do tambor.

Velocidade de frequência – *capacidade cíclica, o que equivale a dizer, realizar repetidos movimentos, iguais, com máxima velocidade, frente a pequenas resistências.* É complicado exemplificar este tipo de velocidade na Dança do Leão pois a coreografia é composta por movimentos acíclicos.

Às formas “complexas” de velocidade pertencem:

Velocidade de força – *capacidade de resistir a uma força, a mais alta possível, por um tempo determinado.* É predominante no momento do “Getting Up”, quando o integrante da cabeça tem que sustentá-la ao alto executando movimentos cíclicos por um tempo determinado.

Resistência de força rápida – *capacidade de manutenção de uma velocidade sob fadiga, manutenção da velocidade de contração de movimentos acíclicos sob resistência crescente.*

Durante a movimentação dos básicos, o praticante que controla a cabeça tem que ser capaz de executar uma movimentação específica acíclica com a mesma velocidade do início ao fim da sequencia pré determinada, ainda que sob fadiga.

Resistência de velocidade máxima – *capacidade de resistência sob fadiga, na manutenção da velocidade em movimentos cíclicos e de máxima velocidade de contração.* É complicado exemplificar este tipo de velocidade na Dança do Leão pois a coreografia é composta por movimentos acíclicos.

4 - Flexibilidade - *capacidade de realizar movimentos de grande amplitude angular por si mesmo (ativas) ou por influência de forças externas (passivas).* Segundo WEINECK, 1999, a flexibilidade pode ser diferenciada em geral e específica, ativa e passiva e ainda flexibilidade estática.

Flexibilidade geral – *quando se trata de uma grande extensão dos principais sistemas articulares (ombros, quadris, coluna vertebral).*

Flexibilidade específica – *refere-se a determinadas articulações.*

Flexibilidade ativa – *é a maior amplitude em movimento conseguida em uma articulação pela contração dos agonistas – e, naturalmente, pelo relaxamento dos antagonistas.*

Flexibilidade passiva - *é a maior amplitude em movimento conseguida em uma articulação com o auxílio de forças externas (auxílio de um parceiro ou de aparelhos) devido à capacidade de extensão e de relaxamento dos antagonistas.*

Flexibilidade estática - *é a manutenção de um estado de alongamento por um determinado período de tempo.* Este tipo de flexibilidade tem um importante papel em alongamentos.

A flexibilidade na Dança do Leão, tem uma característica geral e ativa devido às exigências motoras da coreografia mobilizarem todo o corpo do praticante e serem feitas pelo próprio sem influências externas.

Entretanto, os outros tipos de flexibilidade citadas acima, são de grande utilidade quando empregados em métodos de treinamento para aumentar a flexibilidade geral.

O desenvolvimento da flexibilidade na Dança do Leão tem efeitos positivos sobre fatores físicos do desempenho da força, velocidade e resistência, assim como sobre a qualidade técnica, já que com seu aumento, os exercícios podem ser executados com maior amplitude de movimentos, maior força, mais rapidamente, mais facilmente, com maior fluência e de modo mais eficaz.

Além disso, um desenvolvimento ideal de flexibilidade leva a uma maior elasticidade, mobilidade e capacidade de alongamento dos músculos, ligamentos e tendões; o que contribui para *o aumento da tolerância à carga e para a profilaxia de lesões* (WEINECK 1999).

5 – Coordenação – sinônimo de habilidade, é a capacidade de executar um movimento de forma econômica e precisa, o que implica num maior aproveitamento das capacidades do condicionamento.

Hirtz (1981) relaciona cinco componentes das capacidades coordenativas, classificadas por MEINEL/SCHNABEL, 1987 em WEINECK, 1999, da seguinte forma:

5.1 - Capacidade de orientação espacial e temporal – *é a capacidade de determinação e mudança de posição ou de um movimento de um corpo no espaço e no tempo. Requer grande capacidade de visão periférica.*

Muitas vezes as apresentações ocorrem em espaços inadequados como academias, restaurantes e hotéis, lugares nos quais, os integrantes têm que se adaptar ao espaço existente.

5.2 - Capacidade de diferenciação cinestésica – *coordenação harmônica em todos os membros em movimento proporcionando maior economia e precisão de movimentos.*

Durante os Básicos, é necessária uma coordenação dos movimentos da cabeça para que esta não desequilibre aquele que a manuseia, prejudicando sua performance.

5.3 - Capacidade de equilíbrio – *é capacidade de manutenção do equilíbrio durante uma atividade ou de recuperação do mesmo após uma atividade que o ameace.*

Em performances de alto nível, é comum o Leão subir em estacas (foto 10), atividade que exige uma grande sincronia e equilíbrio dos praticantes para que tudo saia conforme planejado.

5.4 - Capacidade de ritmo – *capacidade de adaptar-se a um ritmo dado, interiorizá-lo e reproduzi-lo em movimento.*

Pelo fato da Dança do Leão ser uma atividade com música, o ritmo faz parte da

coreografia. Uma movimentação com ritmo valoriza a estética da coreografia, propiciando ao espectador uma maior sensação de vivacidade da fera.

5.5 - Capacidade de reação – *é a capacidade de responder com uma ação motora rápida e objetivamente em resposta a um movimento ou sinal.*

O tambor, em alguns momentos da performance, controla com seu toque o Leão. Por exemplo, logo que o tambor anuncia a preparação de um salto os integrantes têm que reagir o mais rápido possível para assumir suas posições pré-determinadas.

Portanto, como foi citado no capítulo anterior, os praticantes da Dança do Leão necessitam desenvolver em muito sua coordenação, pois ao mesmo tempo em que a pessoa da frente segura a pesada cabeça, ele tem que mexer as orelhas, abrir e fechar a boca, piscar, acender a lâmpada dos olhos e movimentar a cabeça para olhar em diferentes direções. Tudo isto em coordenação com os movimentos dos pés; saltos no ar, saltos sobre o parceiro que controla a cauda, passos sobre estacas, vasos e cordas de aço, passos alternados, passos cruzados e muitos outros.

Sendo assim, não há uma predominância de um tipo específico de coordenação, pois, todas as capacidades (de orientação espacial e temporal; de diferenciação cinestésica; de equilíbrio; de ritmo e de reação) são conjuntamente trabalhadas durante a coreografia de movimentos que compõe a Dança do Leão.

2.5 – Da Identificação para a Elaboração

Com base na identificação das capacidades físicas envolvidas na Dança do Leão, torna-se possível a elaboração de uma periodização tendo como objetivo estimular o desenvolvimento das capacidades físicas específicas utilizadas na Dança do Leão de modo a atingir um bom nível de performance para uma apresentação com uma data pré-determinada.

Segue, no capítulo 3, um exemplo de como atingir tal fim.

Capítulo 3: Elaboração de um Programa Específico de Treinamento

3.1 – Competições

Atualmente percebe-se que as competições e exibições de Dança do Leão, cada vez mais vem sendo relacionadas com as demonstrações e torneios de arte marcial. Com a divulgação e propagação desta modalidade esportiva, muitas inovações e novidades extremamente criativas tem sido agregadas às competições de Dança do Leão a cada ano.

No entanto, é de fundamental importância reconhecer a origem desportiva desta milenar forma de expressão humana. Um dos primeiros torneios catalogados desta modalidade foi durante o reinado do Imperador Wu-ti (140 a 87 a.C.), quando eram disputadas as “Batalhas entre Leões”, que eram verdadeiros duelos marciais entre as equipes de Leão.

A partir daí, a Dança do Leão começou cada vez mais a ser mencionada e requisitada nos festivais e desfiles da cultura popular, em paradas militares além das competições específicas da modalidade, contudo, ainda não existiam regras padronizadas para todas as equipes.

O próximo passo foi tentar estabelecer regras que fossem o mais claras e abrangentes possíveis. Uma das primeiras regras oficiais desenvolvidas destacava a necessidade de uma preparação específica além de muito treino e criatividade. Ela se referia a superação de obstáculos: Quanto mais alto fosse o obstáculo a ser transposto e maior a sua dificuldade, maior seria a nota dada à equipe (esta regra ainda é utilizada nas competições atuais de Dança do Leão).

Atualmente a maioria das competições de Dança do Leão, tem sido realizada sobre estruturas e plataformas metálicas que atingem, em alguns casos até 6 metros de altura, demonstrando desta forma um grau de dificuldade mais elevado. Cada equipe prepara sua plataforma e suas estruturas de acordo com a capacidade de seus praticantes e a criatividade do time para que cada Leão venha a transpor o maior número de obstáculos possível, como vasos, pilares, cabos de aço estendidos, etc.

Ultimamente as competições de Dança do Leão tem sido vencidas principalmente por equipes compostas por praticantes de arte marcial, justamente pelo aspecto físico de caráter extremamente exaustivo que a dança assumiu nestas competições.

Esta corrida pela esportivização acabou por preocupar um pouco as autoridades chinesas que têm maior envolvimento com as artes populares e folclore do país. Como o esporte abre fronteiras, o Ocidente começou a descobrir esta “nova” modalidade e cada vez mais o lado tradicional desta milenar arte está sendo deixada de lado em detrimento às práticas esportivas, regras e competições de Dança do Leão.

Por outro lado, sem esta corrida esportivista, talvez a modalidade não tivesse atingido o nível técnico nem a audiência que atinge atualmente.

3.11 – Regras

Mesmo após inúmeras tentativas de padronização ainda existem freqüentes discussões sobre as regras oficiais, permanecendo estas muitas vezes atreladas diretamente ao torneio na qual é promovida.

Muitas das principais regras foram elaboradas a partir de conselhos internacionais de Dança do Leão, reunindo as principais autoridades no assunto, principalmente composta

por chineses residentes em diversas regiões do mundo, os principais responsáveis pela divulgação desta arte. Como exemplo pode-se citar três das principais conferências sobre o tema; a de 1971 em Taiwan (uma das pioneiras, nesta era moderna de competições), a de 1975 no Japão (uma tentativa de aprimorar algumas das principais regras) e a mais recente em 1978 em Taiwan (com as regras mais atualizadas).

A pontuação emitida para a dança do Leão, é complexa e muito detalhada, podendo ser mais facilmente entendida, se estudada a partir de cinco grandes grupos:

- a) Técnicas de arte marcial e habilidades básicas – 15%
- b) Acrobacias, saltos e elementos ginásticos – 15%
- c) Energia, entusiasmo, emoção e expressão corporal – 10%
- d) Coreografia, fluência, temperamento, disposição – 50%
- e) Aparência do Leão, uniformes, beleza – 10%

Além disso, ainda existem regras mais específicas que se referem à coreografia, como a presença de elementos obrigatórios durante a dança além da prévia definição e anúncio pública do roteiro a ser seguido durante a apresentação, o que a torna extremamente complexa e precisa.

- a) **Formação**: cada equipe deve ser formada por no máximo dez integrantes, sendo uma pessoa designada para ser o Líder da equipe, outro para ser o Técnico, dois integrantes representam o Leão, e os outros seis, dividem-se em funções desde a formação da Banda até funções de apoio técnico durante a apresentação.

- b) **Duração da Performance**: o tempo de duração de uma performance de Leão, deve ser de 12 minutos no mínimo até no máximo 15 minutos.
- c) **Elementos obrigatórios para a coreografia**: o Leão deve demonstrar várias emoções durante a dança: raiva e fúria, felicidade e satisfação, mágoa e tristeza, alegria e agitação, serenidade e tranquilidade, prudência e cautela.
- d) **Elementos obrigatórios para o encerramento**: o mais importante da Dança do Leão será a forma em que o Leão irá “pegar o verde”, ou seja, irá alcançar o objetivo final da dança. Para tanto deve ser uma coreografia extremamente criativa, o que lhe garantirá maior pontuação, pois é este objetivo que definirá o percurso a ser traçado, o grau de complexidade e a criatividade da dança.

A avaliação e o julgamento da dança é dividida em duas notas: a obtenção natural dos pontos e a dedução dos pontos (através de faltas por exemplo) que são elaboradas através de uma comissão composta por cinco juizes, dando uma nota cada um, tanto para obtenção, quanto para dedução de pontos, sendo canceladas a maior nota e a menor nota dentre as cinco. Então tira-se as médias das três notas resultantes, resultando assim numa média final dos pontos ganhos e perdidos. A decisão é irrevogável.

a) **Obtenção dos pontos**: total de 10 pontos

1. Aparência do Leão e Uniformes – 0,5 pontos
2. Etiqueta e pontualidade – 0,5 pontos
3. Sincronia entre os dançarinos e a música – 1,0 pontos
4. Sincronia entre os dançarinos – 1,0 pontos
5. Expressão das emoções e gestos do Leão – 2,5 pontos
6. Criatividade na elaboração do objetivo – 1,0 pontos

7. Estruturas e equipamentos utilizados – 0,5 pontos

8. Grau de dificuldade da dança – 3,0 pontos

b) Dedução dos pontos:

1. Queda durante a performance – 3,0 pontos

2. Nova queda durante a performance – 1,5 pontos

3. Desequilíbrio ou ligeira escorregada – 0,5 pontos

4. Infrações na duração da performance – 0,5 pontos (por minuto, acima ou abaixo do tempo estipulado para a execução).

As equipes cuja apresentação exceda a três minutos acima ou abaixo do tempo permitido, são desqualificadas.

3.2 – Apresentações

No Brasil não existem (ainda) competições de Dança do Leão, mesmo porque são poucas as escolas de Kung Fu que trabalham com esta modalidade, e menos ainda as escolas que desenvolvem este trabalho com seus alunos. Parte disto, deve-se ao custo do material utilizado para a realização desta atividade.

O que diferencia uma apresentação de uma competição é o grau de complexidade exigido nas coreografias, espaço adequado (restaurantes, shoppings, ruas, academias e outros), e a duração da apresentação.

Apesar de ocorrerem em situações e contextos diferentes, tanto as apresentações quanto as competições, têm como ponto comum atingir seu melhor desempenho físico e técnico durante suas respectivas exibições.

Para a elaboração de um programa de treino adequado é essencial definir qual o melhor período para alcançar um nível ótimo de performance. Isto é possível quando se tem em mãos um calendário (como ocorre no caso das competições esportivas).

Por isso, esta monografia tem como prioridade uma programação capaz de proporcionar ao praticante condição de executar a performance da Dança do Leão com bom condicionamento físico em qualquer época do ano, já que não existem datas pré-definidas para as apresentações.

3.3 - Elaboração de um Programa Específico de Treinamento

Para compor este programa específico de treinamento será utilizado o modelo de WEINECK (1999) que subdivide o Ciclo de treinamento em três períodos: **Período Preparatório; Período de Competição e Período de Transição**. Sendo:

- **Período Preparatório** – é responsável pelo desenvolvimento de um bom condicionamento físico. Divide-se em duas fases:

Geral – exercícios de condicionamento geral. (P.P.G.)

Específico – exercícios com características semelhantes à modalidade esportiva. (P.P.G.)

- **Período de Competição** – Ponto máximo do desenvolvimento da forma esportiva e participação em competições.

- **Período de Transição** – recuperação e regeneração ativa do atleta, perda da forma esportiva com redução da intensidade e volume do treinamento.

Entretanto é necessária uma adaptação, na qual considerar-se-á o período **Competitivo** como sendo o período de **apresentação** da Dança e período **Transitório** os dias subseqüentes à mesma.

Para tal fim, segue abaixo um modelo de uma tabela geral de treinamento baseada em ORTEGA 1997, com o objetivo de organizar e prescrever as capacidades físicas a serem desenvolvidas em uma determinada atividade esportiva.

RESISTÊNCIA	P.P.G.	P.P.E.	Competitivo	Transitório
Geral Aeróbica Dinâmica Longa duração				
Geral Aeróbica Dinâmica Média duração				
Geral Aeróbica Dinâmica Curta duração				
Geral Aeróbica Estática				
Geral Anaeróbica Dinâmica Longa duração				
Geral Anaeróbica Dinâmica Média duração				
Geral Anaeróbica Dinâmica Curta duração				
Geral Anaeróbica Estática				
Local Aeróbica Dinâmica				
Local Aeróbica Estática				
Local Anaeróbica Dinâmica				
Local Anaeróbica Estática				

FORÇA	P.P.G.	P.P.E.	Competitivo	Transitório
Máxima				
Resistência de Força				
Rápida				

VELOCIDADE	P.P.G.	P.P.E.	Competitivo	Transitório
de reação				
de ação				
de frequência				
de força				
Resistência de força rápida				
Resistência de velocidade máxima				

FLEXIBILIDADE	P.P.G.	P.P.E.	Competitivo	Transitório
Geral				
Específica				

COORDENAÇÃO	P.P.G.	P.P.E.	Competitivo	Transitório
Capacidade de orientação espacial e temporal				
Capacidade de diferenciação cinestésica				
Capacidade de equilíbrio				
Capacidade de ritmo				
Capacidade de reação				

A partir desta, a seguinte tabela tem como objetivo orientar a elaboração de um treinamento que respeite o grau de complexidade, sempre partindo dos exercícios mais simples para os complexos, e a relação Volume x Intensidade destes, na qual é dada uma maior ênfase no Volume durante os períodos de preparação¹, enquanto que as capacidades que exigem uma maior Intensidade são priorizadas nos períodos próximos às apresentações da Dança do Leão.

TABELA ESPECÍFICA PARA TREINAMENTO DA DANÇA DO LEÃO

Qualidades a serem desenvolvidas durante o treinamento.

Intensidades: + REDUZIDA, ++ MÉDIA, +++ ALTA e – NULA.

RESISTÊNCIA GERAL AERÓBICA	P.P.G.	P.P.E.	Apresentação	Transitório
Dinâmica Média duração	+++	++	++	+
Dinâmica Curta duração	+	+++	++	-

¹ Pois, como afirma Hegedus in Barbanti (1983), “o fator volume tem grande importância porque possibilita o ‘aprendizado de qualquer gesto esportivo pela repetição sistemática e um condicionamento básico funcional’”.

RESISTÊNCIA GERAL ANAERÓBICA	P.P.G.	P.P.E.	Apresentação	Transitório
Dinâmica Curta duração	++	+++	++	-
Estática	+++	++	++	-

BARBANTI (1983) afirma que a resistência aeróbica é uma capacidade que requer um longo tempo para ser desenvolvida, por esta razão, é necessário iniciá-la no período preparatório geral (P.P.G.). Já a resistência anaeróbica requer menos tempo, sua ênfase portanto, ocorre no período preparatório específico (P.P.E.) com uma maior intensidade.

Durante os períodos de apresentação, a intensidade é sugerida a um nível médio, pois, segundo alerta WEINECK (1999), um treinamento de resistência em excesso compromete a velocidade e a força rápida.

FORÇA	P.P.G.	P.P.E.	Apresentação	Transitório
Máxima	++	+	-	-
Resistência de Força	+++	++	++	+
Rápida	++	+++	++	+

A Força Máxima, segundo WEINECK (1999), é melhor aproveitada para o desempenho esportivo quando desenvolvida nos períodos de preparação.

Além disso, durante o período de apresentações “o nível de força já obtido deve ser mantido com pelo menos uma sessão semanal de um treinamento de manutenção. Deste modo pode-se evitar o prejuízo da Força Máxima e da Força de Velocidade e os fatores essenciais do desempenho esportivo podem ser mantidos em alto nível”.

VELOCIDADE	P.P.G.	P.P.E.	Apresentação	Transitório
De reação	++	+++	+++	-
De ação	++	+++	+++	+
De força	++	++	++	-
Resistência de força rápida	++	+++	+++	+

Segundo BARBANTI (1983), a velocidade, em comparação com as outras capacidades físicas, demanda um menor espaço de tempo para ser desenvolvida. Por esta razão sua ênfase é dada nos períodos de Preparação Específica (P.P.E.) e de Apresentação.

Como citado no capítulo 2, a velocidade na Dança do Leão é predominantemente acíclica. Por isso, a tabela é composta unicamente pelas velocidades de ação, de reação, de força e de resistência de força rápida.

FLEXIBILIDADE	P.P.G.	P.P.E.	Apresentação	Transitório
Geral	+++	++	++	++
Específica	++	+++	+++	+

Para que ocorra um desenvolvimento da flexibilidade, existe a necessidade deste treinamento ser contínuo durante todos os períodos da programação. Dando uma maior ênfase no período de preparação específica (P.P.E.) e de Apresentação, já que seu aprimoramento também contribuirá para um melhor desempenho da força, velocidade e resistência, assim como sobre a qualidade técnica e a profilaxia de lesões.

COORDENAÇÃO	P.P.G.	P.P.E.	Apresentação	Transitório
Capacidade de orientação espacial e temporal	+++	++	+++	+
Capac. de diferenciação cinestésica	+++	++	+++	+
Capacidade de equilíbrio	++	+++	+++	+
Capacidade de ritmo	+++	++	+++	+
Capacidade de reação	++	+++	+++	+

Pode-se afirmar que as capacidades de orientação espacial e temporal; de diferenciação cinestésica; e de ritmo terão uma importância maior nos períodos de aprendizado (P.P.G.), em uma nova coreografia ou em manobras com um elevado grau de dificuldade.

As capacidades de equilíbrio e de reação estão mais presentes nos períodos específicos, época em que se valoriza a precisão e velocidade das manobras.

Considerações Finais

Não gostaria de finalizar este trabalho sem antes propor uma reflexão sobre a Dança do Leão e o panorama do treinamento esportivo nacional. Algumas pessoas poderiam questionar-me acerca da “distância” existente entre a Dança do Leão e nossa realidade cultural brasileira. Outras poderiam ainda acusar uma “falta” de patriotismo por ignorar nossa rica cultura e valorizar uma alheia. Entretanto, de maneira alguma, minha intenção é desvalorizar nosso patrimônio cultural, mas sim, enriquecê-lo¹.

Neste trabalho, utilizando o conceito de Lima (2000), enxergo a Dança do Leão como uma *possibilidade*.

Todavia, como ressalta Ortega (1998) “*massificar não é democratizar!*”. A Massificação é uma consequência da globalização, vivemos em um mundo cada vez menor e sem fronteiras, a informação na era da Internet caminha mais veloz do que nunca, atingindo as pessoas em qualquer parte do planeta. Esta informação massificada encontra neste campo um meio de se reproduzir alucinadamente, desprovida de um contexto crítico e consciente.

¹ Isto no intuito de realizar uma aproximação de culturas sem que haja uma apropriação, imposição ou dominação de uma sobre a outra. Portanto, é importante conhecer o que há de bom em outros povos sem esquecer o seu próprio, sem desvalorizar sua cultura. Este tema é citado por Jung e Wilhelm (in Lima 2000): não devemos abandonar “*nossos próprios fundamentos como se fossem erros ultrapassados, para nos lançarmos em terras estranhas como piratas sem pátria*”.

Desta forma, não é meu intuito apresentar a Dança do Leão como um modelo único, pronto e terminado a ser seguido. E sim, uma *possibilidade* de trabalho no âmbito do Treinamento Esportivo, uma proposta que contribua sobre tudo, para a educação motora, emocional e intelectual do praticante.

Assim, afirmo que, aquele que se dispõe a ser um Profissional – Educador (em qualquer que seja sua área de atuação), deve, primeiramente, estudar, para conquistar um conhecimento teórico, e além disso, envolver-se com a prática² de modo a proporcionar que seu aluno / atleta / espectador adquira um conhecimento contextualizado, crítico e consciente acerca da Dança do Leão. Uma Arte inerente ao Kung Fu, uma atividade que, dentre muitos outros alcances, é a nova semente de um esporte olímpico (Pequim 2008).

Sob estas condições, proponho, por meio destes estudos, a Dança do Leão como mais uma atividade física que, se bem orientada, pode gerar excelentes resultados.

² Pois,

toda teoria sem prática é vazia.

Assim como o contrário também é verdadeiro,

Toda prática sem teoria é nula.

Fazendo uma analogia com o símbolo Yin e Yang ☯

Teoria e prática se complementam.

BIBLIOGRAFIA

- BARBANTI, Valdir J. *Teoria e prática do treinamento desportivo*. 2ª ed. São Paulo, 1983.
- HERNANDES JR, Benito D. O. *Musculação – Montagem da Academia, Gerenciamento de Pessoal e Prescrição de Treinamento*. Rio de Janeiro, Sprint, 1998.
- HU, William C. *Chinese Lion Dance Explained*. San Francisco, EUA, Ars Ceramica, 1995.
- HUNG, Lee Koon. *Choy Lay Fut Kung Fu: the dynamic art of fighting*. Hong Kong, China, Lee Koon-Hung Publishing Company, 1983.
- LEIGHTON, Jack R. *Musculação: Aptidão Física, Desenvolvimento Corporal e Condicionamento Físico*. Rio de Janeiro, Sprint, 1987.
- LIMA, Luzia M. S. *O Tao da Educação: a filosofia oriental na escola ocidental*. São Paulo, Ágora, 2000.
- MINICK, Michael. *Livro de Exercícios de Kung Fu: segredos de medicina e de saúde da velha China*. 3ª ed. Rio de Janeiro, Record, 1974.
- ORTEGA, Enrique M. *Artes Marciais: Kung Fu – Combates e Rotinas “O papel da Preparação Física”*. Monografia Faculdade de Educação Física, UNICAMP, No . Campinas, 1997.
- WEINECK, Jürgen. *Manual de Treinamento Esportivo*. 2ª ed. São Paulo, Manole, 1989.
- WEINECK, Jürgen. *Treinamento Ideal*. 9ª ed. São Paulo, Manole, 1999.