

SEMANA VAGANOVA

AULA 2

PORT DE BRAS DO MÉTODO VAGANOVA

04 de setembro de 2025

05/09 - Abertura da Extensão
Universitária do Método Vaganova



OS PORT DE BRÁS DO MÉTODO VAGANOVA

!apetry @stefan!apetry /@stefa

O Port de bras está no fundamento da grande ciência dos braços na dança clássica.

Os braços, as pernas e o tronco são educados separadamente com exercícios específicos. Desenvolve-se a musculatura das pernas e a maneira de segurar o tronco, **mas somente tendo encontrado o lugar correto para os braços é que se conclui a aparência artística da bailarina e se dá uma harmonia completa à dança.**

A cabeça dá o retoque final, embeleza o desenho geral, e o olhar conclui essa aparência. A virada da cabeça e o direcionamento do olhar interpretam um papel definitivo em cada arabesque, attitude e em qualquer outra pose.

A DIFICULDADE DO PORT DE BRAS

- Parte mais difícil e trabalhosa da dança
- A condução correta dos braços revela uma boa escola
- Quem não tem braços belos por natureza pode atingir a beleza pelo trabalho consciente
- Mesmo braços bonitos perdem liberdade se o port de bras não for aprendido

REGRAS DE COLOCAÇÃO DOS BRAÇOS

- Braços arredondados desde a Posição Preparatória
- Cotovelo imperceptível, evitando ângulos
- Mãos na altura da dobra do cotovelo
- Evitar exagero de estiramento das mãos → linha fica tensa e bruta
- Dedos unidos, sem afastar o polegar
- Ombros baixos e imóveis

NATURALIDADE E FLUIDEZ

- Posições e movimentos devem parecer naturais
- Todo port de bras deve passar pela Primeira Posição
- Introduzir imediatamente um caráter mais artístico e refinado

EDUCAÇÃO DO BRAÇO

- Objetivo: acostumar o braço à imobilidade, independência e liberdade
- Iniciantes tendem a mover braços junto com as pernas
- Avanço: manter braços quietos enquanto as pernas trabalham intensamente
- Braços se educam em menos tempo que as pernas
- Exercícios plásticos desenvolvem os braços antes mesmo de pernas e tronco estarem prontos

O PAPEL DA MÃO E DA CABEÇA

- A mão dá o colorido ao movimento
- O port de bras é o início do ensino do domínio da cabeça
- A cabeça participa de todos os movimentos e define seus matizes expressivos

6 PORT DE BRÁS

- No Método Vaganova existem 6 formas de port de bras pré-definidas pela Vaganova para o trabalho e desenvolvimento dos braços.

1º PORT DE BRÁS

- Usa os braços em posições simétricas, utilizando as posições básicas dos braços.
Por isso ele pode ser executado en face ou em croisé.



2º PORT DE BRÁS

- Apresenta uma combinação das três posições de braços e da posição preparatória, portanto, assim como todos os demais, será sempre executado em épaulement. Ele mistura as posições entre si de maneira ordenada.



3º PORT DE BRÁS

- Introduz ao esquema do 1º Port de Brás com o uso de uma flexão do corpo para a frente e para trás.



4º PORT DE BRÁS

- O 4º port de bras preparapara o 4º arabesque e envolve uma forte e difícil torção do tórax.

Opção 1 - Para iniciantes



4º PORT DE BRÁS

- O 4º port de bras preparapara o 4º arabesque e envolve uma forte e difícil torção do tórax.

Opção 2 - Para avançados



5º PORT DE BRÁS

- O 5º port de Brás introduz uma flexão circular do corpo, além de uma nova combinação das posições básicas.



6º PORT DE BRÁS

O 6º port de Brás introduz uma flexão circular e, nessa nova combinação, uma transferência de peso de uma para outra perna.

Obs.: Há uma variante do 6º port de bras cujo objetivo é ser preparatório para grandes piruetas.



VEJO VOCÊ NA PRÓXIMA AULA!



05/09 - Aula 3

Elementos e progressões do Rond de Jambe e sua aplicação dentro das sequências

+ abertura da Extensão Universitária do Método Vaganova reconhecida pelo MEC

Presente: 7 primeiros inscritos no Curso Completo* da Extensão irão ganhar o Livro Fundamentos da Dança Clássica escrito por Vaganova e um jogo com 6 CD's da Delma Nicolace para as suas aulas de ballet

Apenas cartão de crédito parcelado em 12x ou a vista - para link recorrente o presente só será enviado ao final do pagamento de todas as parcelas