

Corpo e dança

Quando dançamos, realizamos uma série de movimentos corporais, como pular, rodopiar, esticar uma perna, levantar os braços, abaixar os ombros. Podemos realizar esses movimentos de maneira forte ou fraca, direta ou flexível, rápida ou lenta, relaxada ou firme.

Os movimentos da dança podem ser cuidadosamente escolhidos e executados para expressar ideias e sentimentos, para contar histórias e para emocionar. Ao fazer isso, os dançarinos elaboram verdadeiras composições corporais, selecionando determinados movimentos que levarão a outros movimentos.

Mas isso não significa que todos os dançarinos dançam da mesma maneira. Cada um de nós tem um jeito próprio de se movimentar e de se expressar por meio da dança, o que faz toda a diferença!

► Foto de ensaio do espetáculo **Breu**, apresentado pelos bailarinos do grupo de dança contemporânea Corpo, com coreografia de Rodrigo Pederneiras, Belo Horizonte, Minas Gerais, 2007.



Merlino De Almeida/Arquivo Nôis



Foto: Vitor Zappaloni

► Dançarinos em apresentação da Companhia de Dança David Parsons, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2006.

Como os bailarinos se posicionam em cada uma das imagens? Como eles estão vestidos? Que tipo de música você acha que está tocando enquanto eles estão dançando? O que você sente ao ver essas imagens?

Dança e cultura

Mesmo que cada um de nós se movimente de maneira única, nosso jeito de dançar está muito relacionado às tradições culturais a que pertencemos. Isso porque aprendemos a dançar com nossos familiares, amigos e professores, por exemplo, que compartilham conosco valores, costumes e tradições de uma mesma cultura.

Ao sambar, por exemplo, executamos movimentos de pés e de quadril que passaram de geração em geração para chegar até nós, ou seja, que foram transmitidos culturalmente.

Observe mais alguns exemplos.




► A bharatanatyam é uma dança clássica da Índia, em que os dançarinos ficam com os joelhos dobrados e fazem movimentos firmes com as pernas e os pés. Dacca, Bangladesh, 2016.

► O tango, de origem argentina, é uma dança executada por pares, caracterizada por movimentos fortes e dramáticos. Buenos Aires, Argentina, 2015.



► A cúmbia colombiana é uma dança inspirada nas danças africanas e espanholas, em que os dançarinos giram, movem os pés para a frente e para trás e balançam o quadril no ritmo da música. Cartagena, Colômbia, 2010.

Atividade prática

 Vamos dançar samba no pé? Siga os passos.

Passo 1

- 1 Primeiro movimento: o pé direito desliza um pouco para trás, de modo que seu arco encoste no calcanhar do pé esquerdo.



- 2 Segundo movimento: o pé esquerdo desliza um pouco para a frente.



- 3 Terceiro movimento: o pé direito desliza de volta para a frente até que seu arco encoste de novo no calcanhar do pé esquerdo.



Passo 2

- 1 Primeiro movimento: o pé esquerdo desliza para trás, de modo que seu arco encoste no calcanhar do pé direito.



- 2 Segundo movimento: o pé direito desliza um pouco para a frente.



- 3 Terceiro movimento: o pé esquerdo desliza de volta para a frente até que seu arco encoste de novo no calcanhar do pé direito. E assim sucessivamente!

