



Pe aripile dansului realitatea capătă o nouă formă: alură feerică, văzduh debarasat instantaneu de presiunea caracteristică odată străpuns de vibrațiile muzicii; un nor molatic te învăluie într-o ceață roz și toate grijile planează spre o imensitate necunoscută, îndepărtată, sângele ți se înfierbântă până la incandescența sufletului; un impuls de evadare și automanifestare îți domină mișcările, iar tactul, ritmul, tempoul sunt doar catalizatori euforici ai acestei stări de „rupere” de realitatea ce te înconjoară.

Motto: *Dansul este cea mai frumoasă artă, pentru că el nu este traducerea sau abstractizarea vieții, el este viața însăși.*

Havelock Ellis

DANIELA CATERENIUC

cl. a XI-a, Liceul Teoretic „Gheorghe Asachi”



Danzez și totul în jur dispare. Doar eu și muzica ce nu încetează. Nu vreau să înceteze, căci dulceața ei devine un drog pentru fiecare părticică a corpului meu, pentru fiecare milimetru de mușchi – un drog divin.

Pentru indienii antici dansul reprezenta geometria ideală a formei, îngemănarea artelor, dar în același timp dinamism. Aristotel explica originea ritmului prin funcțiile fiziologice ale omului, referindu-se mai ales la bătăile inimii, cel mai perfect metronom. Nevoia de a dansa este în ultimă instanță o nevoie de ritm caracteristică omului normal și sănătos.

Evident, ritmul civilizației actuale nu mai corespunde cu cel al veacurilor trecute. Omul

contemporan a devenit mai sedentar, mai inactiv, iar dansul capătă astăzi alura unui soi de antrenament fizic. Totuși, această metamorfoză involuntară are atât avantajele, cât și dezavantajele ei.

Analizând bilanțul unor cercetări medicale complexe, putem scoate în evidență atuurile dansului în vederea menținerii sănătății și vigoriei. Mișcarea în ritmul alert al muzicii fortifică mușchii, îmbunătățește circulația sângelui, intensifică respirația, produce un „masaj” al mușchilor abdominali, contribuind la o funcționare mai bună a stomacului și a intestinelor, păstrează suplețea siluetei și provoacă un somn mai sănătos decât toate tranchilizantele. Și nici nu s-ar putea altfel, căci, după observațiile unor fiziologi, dansul necesită 750 de kilocalorii pe oră, cam aceeași energie cât consumă un boxer pe ring timp de 9-10 reprize.

Însă în condițiile evidențierii aportului dansului în sfera dezvoltării fiziologice a organismului, tema în cauză pierde din scopurile și trăirile inițiale, primare... și anume, alura spirituală a dansurilor, căci dansul nu este doar un ansamblu de mișcări sistematice, pași cadențați și mișcări bine structurate. Acestea nu sunt suficiente. La bază ar trebui să stea trăirea emoțională, avântul interior, flacăra care aprinde și menține spiritul demonic ce ne învăluie.

Aș vrea să vă vorbesc despre dansul european, alias *dans de palat* sau *dans de gală*. Dansurile de palat erau la început versiuni ale dansurilor de la sate. De exemplu, *branle* a fost transformat și stilizat pentru a putea fi interpretat de aristocrație. Pe acest fundal a mai existat o evoluție semnificativă. A apărut tendința ca unitatea de bază să fie cuplul bărbat-femeie, spre

deosebire de practica din celelalte culturi.

În secolul al XVIII-lea a avut loc o revoluție socială. A devenit obișnuit ca dansatorii să formeze perechi în funcție de gusturi, iar partenerii să se schimbe liber între ei.

Între timp, dansul de palat a dus la apariția dansatorilor cu adevărat profesioniști care evoluau în fața spectatorilor de teatre.

La sfârșitul secolului, un nou dans le-a eclipsat pe cele de dinainte. Este greu să ne imaginăm astăzi senzația pe care a creat-o valsul, un dans în care femeia și bărbatul erau uniți într-o îmbrățișare. Apariția valsului a fost revoluționară.

Astăzi, diversitatea dansurilor este una fascinantă, ele diferă de la originile apariției până la multitudinea mișcărilor și a interpretării. În funcție de gusturi, tendințe, doleanțe și necesități, fiecare își poate alege stilul de dans preferat, începând cu dansul popular, continuând cu dansurile orientale, breakul, buggy-ul, elektro, hip-hopul, salsa, mambo, merengue și terminând cu dansul sportiv.

Pentru tineretul de astăzi, în special pentru băieți, a practica dansul sportiv devine din ce în ce mai tabu. Mulți dintre ei ar prefera hip-hopul drept dans modern, progresist, stradal și adolescentin, exuberant, cu tendințe *en vogue*. Viziunea despre nobilul vals și distinsul tangou cade treptat în desuetudine. Impresia adolescenților că dansul de palat e depășit se cristalizează pe zi ce trece într-o sferă opacă, dură, lipsită de o bază elocventă și de argumente propice. Întrebarea naivă care se ivește la suprafața acestui amalgam de presupuneri și/sau convingeri neadecvate este bineînțeles *de ce?*

Cauza ar putea fi numai una: necunoașterea, neinițierea în domeniu, emanciparea din adevărata, minunata feerie a dansului sportiv, deci să distrugem mitul despre acest excepțional mod de

a-ți manifesta sentimentele, de a-ți valorifica atuurile, de a trăi fiece moment cu trup și suflet!

Există dansuri sportive *standard* și *latinoamericane*. Din secțiunea *standard* fac parte: **valsul lent** – un dans de origine engleză apărut în 1874, într-un club select din Anglia, a cărui muzică îi conferă un anumit caracter romantic, visător, sentimental și sensibil. Este considerat regele de necontestat al dansurilor de societate. **Valsul vienez** – supranumit *dansul interzis*, deoarece doar când a ajuns în sălile vieneze de dans, partenerilor le era permis să se atingă. **Tangoul** – alias *milonga*, la începutul secolului al XX-lea, era dansat în săli mici din înalta societate a Braziliei. Maniera de abordare depinde în mare măsură de abilitatea dansatorilor de a se adapta caracterului pasional al acestuia. **Slow-foxtul** sau foxtrotul, apărut la începutul anilor 1920, plin de prestanță și caracteristic stilului englezesc, dansul cu cea mai mare eleganță, grație și stil, impune dansatorilor un simț al echilibrului și o tehnică a picioarelor ce trebuie bine stăpânite. **Quick-stepul** s-a dezvoltat în timpul Primului Război Mondial în suburbiile New Yorkului, cel mai energic dans standard, jucăuș și vioi, cu un ritm ascuțit, dar în același timp ușor ca un fulg, emanând un farmec aparte.

Secțiunea *latino* e reprezentată de **samba**, originară din Africa, dar descoperită în Brazilia. Atât dansul, cât și muzica echilibrată emană energie și aduce aminte de vestitele carnavaluri de la Rio. **Cha-cha-ul** a apărut în Hawana, Cuba, în 1940. Un dans plin de viață, cu mișcări rapide ce degajă o atmosferă veselă, jucăușă, uneori obraznică și chiar ștrengărească. **Rumba** – dansul dragostei, „perla dansurilor latinoamericane”, cea mai veche poveste de dragoste, în care femeia încearcă să domine bărbatul cu ajutorul farmecu-

lui și senzualității ei feminine. **Jive-ul** a fost adus din America (nu se cunoaște originea cuvântului), e o combinație de mai multe stiluri: swing, rock & roll și boogie-woogie, un dans foarte rapid, care consumă foarte multă energie, iar în cadrul dansului sportiv, întotdeauna se dansează ultimul.

Iată... adevărata explozie de emoții ce se ascunde în adâncul secolelor, unica, dar cea mai veridică modalitate de a erupe în ceva divin, de a te automanifesta și de a te autocunoaște, un foc ce trăiește în fiecare dintre noi. Dansul te cheamă doar să încerci, căci odată prins în vârtoarea miraculoasă a respirației întretăiate de patima mișcării, nu mai poți ceda. Doar luptă pentru a avansa și a te autoînvinge.

Dansul e ca viața – o luptă în care dacă ești învingător ești mai presus decât ceilalți, iar învins nu poți să fii. Dansul e o luptă cu tine însuși și doar spre binele tău.

Fiind prinsă de ceva timp în mrejele acestei forțe de neînving, sunt dovada vie a faptului că tot ce e așternut pe această pagină nu sunt doar niște cuvinte, ci adevărate trăiri, emoții, aspirații și fascinații pe care le-am simțit, continui să le trăiesc și pe care, sper, le voi poseda pentru tot restul vieții. ♣



Mircea Pușcaș, *Duet*