

**Dansul popular romanesc**, atat de variat ca stil, tempo si ritm, este o manifestare plina de forta si vitalitate ce exprima specificul, obiceiurile si traditiile fiecarei regiuni in parte, reflectand traiurile, sufletul si istoria noastra ca popor. Bogatia miscarilor din dansul popular izvoreste din miile de jocuri existente in stilul propriu fiecarei regiuni, fiecare joc aducand cu sine veselia, temperamentul si energia ce ne caracterizeaza. Jocurile populare romanesti ne ofera un bagaj artistic bogat si variat, care cuprinde atat dansuri simple si line, dar si dansuri vii, energice si indraznete, avand ca punct comun un pronuntat caracter social.

Dansul popular romanesc este o comoara cultivata din generatie in generatie, pe care avem datoria sa o ocrotim si sa o lasam mostenire copiilor nostri, ca marturie a istoriei si a identitatii noastre nationale. Si chiar daca multi dintre noi nu avem oportunitatea de a deprinde dansul popular in mod natural, exista posibilitatea sa frecventam **cursuri de dans popular** pentru a pastra vie legatura cu traditiile si identitatea noastra nationala. Faptul ca dansul popular este atat de bine inradacinat in traditiile noastre, ar trebui sa ne bucure, deoarece in acest fel reusim sa prezervam traditiile si obiceiurile noastre ca popor. Orice eveniment important din viata romanilor, precum nunta, botezul, trecerea dintre ani si petrecerile cu prietenii, este marcat cu o hora, o sarba, o invartita sau o batuta. Toate aceste dansuri populare sunt sarbatoarea vietii si a spiritului nostru ca popor, exprimand bucuria, pofta de viata, veselia si vioiciunea noastra.

Pentru cei ce nu cunosc dansul si cantecul popular, frecventarea **cursurilor de dans popular** este o modalitate de a lua contact cu portul, traditiile si obiceiurile ce se regasesc in diferite colturi ale tari. Frecventand cursuri de dans popular, predate de instructori de dans specializati in folclor, putem descoperi magia dansului folcloric, un univers plin de muzica, armonie si voie buna, pe care vom ajunge sa il iubim si sa il salvam, transmitandu-l mai departe si copiilor nostri. Atat timp cat suntem deschisi si dornici de a descoperi adevaratul tezaur pe care il detinem, de a il perpetua si a il cinsti, nu avem cum sa pierdem identitatea nationala.

Unul dintre cele mai frumoase dansuri populare romanesti este **dansul calusului**.

Expresia cea mai pura a traditiilor si sentimentelor romanesti, dansul calusarilor este considerat a fi unul dintre cele mai rapide si spectaculoase dansuri din lume, fiind **inclus de UNESCO in patrimoniul cultural nemuritor al lumii**. Sa reaprimem deci pasiunea pentru folclorul romanesc cu o demonstratie superba a calusarilor.

## Descrierea celor mai cunoscute dansuri populare romanesti

- **Hora** este cel mai cunoscut si mai vechi dans popular din Romania. Cu totii stim ca hora se joaca, nu se danseaza, de catre barbati si femei intr-un cerc mare format din mainile lor. Ritmul este unul mediu, iar pasii sunt destul de simpli: inainte – inapoi si fata – spate uneori.
- **Sarba** este un alt stil de dans foarte apreciat in Romania care se realizeaza de asemenea atat de barbati, cat si de femei. In realizarea acestui stil de dans, oamenii isi tin mainile pe umerii celui din stanga si celui din dreapta si formeaza un semicerc in care se misca simultan cu pasi laterali.
  - **Braul** este stilul de dans extrem de cunoscut si de vesel care este jucat in mare parte de barbati. Ritmul pe care se realizeaza acest dans este unul alert, de aceea este renumit ca fiind unul din cele mai dinamice si mai vesele. Exista totusi doua tipuri de brau: braul pe sase

(se bazează pe o frază muzicală care este alcătuită din trei măsuri de două patrimi) și braul pe opt (patru măsuri de doi timpi).

- **Ciuleandra** este stilul de dans cel mai întâlnit din zona Munteniei. De cele mai multe ori, ciuleandra este alternată cu strigături din partea dansatorilor. Jocul porneste destul de lent, după care devine tot mai rapid.
- **Alunelul** este un joc vechi din zona Olteniei care este dansat în general de bărbați. Este un dans extrem de vioi care presupune o joacă în linie cu brațele încrucișate la spate și prinse de cel de alături.
- **Hetegana** este un joc realizat între perechile formate dintre un bărbat și o femeie. Acest joc presupune plimbarea perechilor în semicerc și învârtirea femeilor pe sub bratul bărbaților.

## • Principalele beneficii ale învățării dansului popular românesc

- Vom înțelege mult mai ușor tradițiile poporului românesc;
- În cazul copiilor, dansul popular ajută la procesul de creștere al oaselor;
- Este o terapie atât pentru trup, cât și pentru suflet;
- Ne putem elibera de gândurile negative;
- Vom intra în contact cu frumusețea vremurilor de altădată;
- Vom intra în contact cu mai multe persoane;
- Devenim mai disciplinați și mai conștienți de dinamica corpului nostru;
- Ne vom elibera de unele inhibiții.

Dacă sunteți români adevărați, nu încetați niciodată să vă susțineți propriul port, căci folclorul stă la baza întemeierii acestei țări. Așa că, iubiți-vă țara, iubiți-vă muzica și dansurile tradiționale!

Dansul popular românesc se caracterizează printr-o bogăție nesfârșită de mișcări izvorâte din miile de jocuri existente, într-o mare varietate a stilurilor proprii fiecărei regiuni și prin vigoarea, veselia naturală, temperamentul și dinamismul interpretării. În construcția dansului românesc se întâlnesc o mulțime de forme, o variație plăcută de tempouri, o ritmică bogată și nuanțată.

Unele dansuri sunt simple și line, fără a fi totuși naive. În simplitatea lor aparentă există o profunzime de concepție și o expresivitate directă de mare valoare artistică. Unele dansuri sunt vii și îndrăznețe, viguroase și trepidante. Multe dansuri au un pronunțat caracter social, în legătură cu anotimpurile sau cu muncile agricole.

Caracterul dansurilor noastre populare, variază după tipologia fiecărei regiuni, căci diferența de peisaj și de atmosferă, creează o mare varietate de ritmuri, de compoziții muzicale, de costume și stiluri de dans.

Varietatea dansurilor românești este așa de nuanțată, încât repertoriul lor diferă de la sat la sat. În cuprinsul aceleași regiuni, întâlnim multe dansuri sub nenumărate variante, iar aceeași denumire o găsim pentru diferite dansuri răspândite pe întinderea unui spațiu foarte întins.

Mobilitatea genunchilor este o trăsătură esențială în dansurile românești, căci piciorul întins se întâlnește numai la salturile în aer și în bățile ardelenesti pe cizmă, iar la fete, în tehnica piruetelor pe călcâi.

Așezarea picioarelor pe podea se poate face cu: talpa, pernița, vârful sau tocul. Talpa este ținută în general în poziția naturală. Întinderea vârfurilor nu se forțează niciodată. În unele mișcări vârful se desprinde de pe podea, dar piciorul rămâne sprijinit pe toc. În dansul de caracter românesc așezarea picioarelor pe talpă se face în diferite poziții, bine precizate.

Principalele grupe de mișcări a picioarelor pe podea sunt *pașii*, care pot fi: simpli-normali, alăturați, nedepășiți, vârf-toc sau toc-vârf, genuflexiuni, extensii, glisanți, încrucișați în față sau în spate, piteni pe podea sau răsucirea picioarelor, rotarea picioarelor pe podea. *Bătăile pe podea* care sunt: pline-cu lăsarea greutateii corpului, în accord-fără lăsarea greutateii corpului, glisate (șterse). În bățile pe podea trecerea piciorului de pe vârf pe toc, de pe toc pe vârf creează o mare varietate ritmică, iar împreună cu grupa băților tind să dezvolte ușurința de a executa în diferite combinații ritmice mișcările de tehnică a băților.

Mișcarea picioarelor în aer se realizează prin ridicarea picioarelor în aer. Picioarele pot acționa în diferite atitudini: deschisă, dreaptă sau întoarsă, amplitudinea ridicării și poziția articulației genunchiului sunt redată prin indicarea unghiului de ridicare cu amplitudini diferite și cu diferite poziții ale articulației genunchiului.

Grupele de mișcări ale picioarelor în aer sunt diferite sărituri drepte sau prin forfecarea piciorului, piteni, răsuciri de picioare, rotări ale picioarelor.

*Mișcările de brațe* însoțesc mișcările picioarelor într-o coordonare perfectă mai ales în jocurile ardelenesti, unde brațele lucrează liber, pocnind din degete.

Încrucișarea brațelor la spate caracteristică a jocurilor oltenesti de linie cât și jocurile de cerc moldovenesti. Sârbele se joacă cu brațele sprijinite pe umeri. În timpul jocului brațele saltă pe ritmul muzicii, înviorând și înveselind întregul aspect al dansului.

În dansurile de perechi există nenumărate poziții de brațe. Unele sunt specifice unor mișcări, altele sunt de trecere de la o figură la alta. Ținuta brațelor se deosebește după dans și după stilul fiecărei regiuni.

Jocurile din Banat au mișcări de brațe foarte variate și decorative. Partenerii schimbă brațele dintr-o poziție în alta, desenând grațioase linii în aer. În jocurile executate de un băiat cu două fete, împletiturile de brațe dovedesc bogata fantezie a creatorului popular, în ceea ce privește întrebuințarea brațelor în cele mai surprinzătoare poziții.

La dansurile solistice, mișcările brațelor sunt mai libere. Brațele pot fi lăsate liber în jos așezate pe șold sau prinse la spate, ținute în față la înălțimea umerilor, în timp ce degetele pocnesc. Pot fi vârâte în chimir sau cu degetere prinse în răscoiala pieptarului. Ținuta cu brațele așezate pe șolduri, o întâlnim în jocurile de ansamblu și este folosită în mai toate jocurile țigănești și în unele jocuri solistice.

În jocurile bărbătești sau cele feciorești în Ardeal, flăcăii execută mișcările cu brațele ținute liber, îndoite din cot la înălțimea umerilor, în timp ce degetele pocnesc în timp și contra timp, subliniind ritmica bățăilor.

Nu există nici o altă categorie de dans decât cea popular românească, care să ne încante astfel vizual. Muzica reprezintă una din cele mai importante părți ale existenței poporului român. Încă din timpurile mai vechi, dansul a fost cea mai apreciată formă de distracție. La fiecare mare sărbătoare, toți satenii se adunau într-un loc în care petreceau, dansau, mâncau și cântau. În ziua de azi nu se mai întâmplă la fel ca înainte, însă dansurile populare sunt la fel de importante pentru români.