

Profissão: Dançarino

Nome: Thainara Matos - nº39 - 3ºB

Profissão dançarino. O que é?

O dançarino é um profissional capaz de contribuir como agente transformador da realidade, ser responsável pelo próprio corpo, expressar-se e comunicar-se artisticamente, através da dança. A dança se caracteriza pelo uso do corpo seguindo movimentos previamente estabelecidos (coreografia), ou improvisados (dança livre).

Quais as características necessárias para ser um dançarino?

Talento e dedicação são indispensáveis para quem quer dedicar-se à dança. O dançarino precisa realmente se entregar ao treinamento, descobrir quais são seus limites e ultrapassá-los.

Características desejáveis

- Preparo físico
- Sensibilidade artística
- Senso estético
- Talento
- Disposição

O que é dança?

A dança é um tipo de manifestação artística que utiliza o corpo como instrumento criativo. Geralmente, essa forma de expressão vem acompanhada por música, entretanto, também é possível dançar sem o apoio musical. Na dança, as pessoas realizam movimentos ritmados, seguindo uma cadência própria ou coreografada, originando harmonias corporais.

História da dança

A dança foi uma das primeiras demonstrações expressivas do ser humano. Surgiu ainda na pré-história, como consequência de experimentações corpóreas que homens e mulheres realizavam, como bater os pés no chão e bater palmas. A partir das descobertas de novos sons, ritmos e intensidades sonoras, as pessoas foram combinando movimentos do corpo. São as chamadas danças primitivas. Portanto, é muito provável que a dança tenha surgido juntamente com a música, também como uma forma de comunicação. Além disso, estava bastante relacionada a cerimônias ritualísticas e espirituais. Há registros de pinturas rupestres do período paleolítico que representam figuras humanas realizando movimentos que foram interpretados como danças.

Tipos de dança

Há diversos tipos de danças e maneiras de dançar.

- Danças solo - quando o dançarino apresenta-se desacompanhado.
- Danças em dupla - danças de casais, como tango, samba, forró, valsa, entre outras.
- Danças em grupo - quando várias pessoas compõem uma coreografia, como nas danças circulares, sapateado, etc.

Benefícios da Dança para o Corpo

Flexibilidade

Para praticar a dança, é importante muita flexibilidade. Por esse motivo, a pessoa deve realizar uma boa série de alongamentos antes de começar a praticar.

Força

Quando a pessoa dança, ela está forçando seu corpo para que ele resista ao peso corporal. Os saltos de alguns tipos de dança exigem o uso de muita força.

Resistência

Para quem pretende praticar a dança é importante acostumar o seu músculo com a série de exercícios feitas durante a coreografia. Com o corpo cada vez mais adaptado a prática de dança, você sentirá menos dores e desconforto muscular.

Bem-Estar

Com a dança, as pessoas podem criar um convívio com as pessoas e estabelecer contatos. A sensação de bem-estar é adquirida com as conversas e a convivência com outras pessoas que compartilham a prática.