



EXERCITIUL LA BARĂ CA METODĂ DE PREDARE A DANSULUI SCENIC POPULAR

*THE EXERCISE WITH A BAR AS A TECHNIQUE
IN TEACHING THE STAGE FOLK DANCE*

Zoia GUȚU,
doctor în pedagogie, conferențiar universitar,
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice, Chișinău
Maia DOHOTARU,
lector superior universitar,
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice, Chișinău

The author analyses the exercise with a bar as a technique in teaching the stage folk dance. Choreography exercises represent initial actions in the process of developing plasticity and in training body muscles. The modern exercise with a bar is a unique and perfect system consisting of elements, techniques and choreographic combinations.

Dansul popular se caracterizează printr-o multitudine de mișcări, preluate din miile de jocuri, obiceiuri, tradiții, printr-o mare diversitate a stilurilor proprii fiecărui popor și prin vigoarea, veselia, temperamentul și dinamismul interpretării. Dansurile populare diferă de la un popor la altul. Există o mulțime de forme, o varietate infinită de tempouri și o ritmică variată, bogată și plină de nuanțe.

Dansul popular este o manifestare artistică colectivă și exprimă, în forme diferite, viața socială a poporului. Legătura dintre mișcările exterioare și ritmul lăuntric se îmbină într-o unitate desăvârșită. Trăirea dansului în toată spontaneitatea de exprimare este justificarea și satisfacția interpreților.

Caracterul dansului popular variază în funcție de regiune, diferența de peisaj și de atmosferă, generând o mare va-

rietate de ritmuri, de compoziții muzicale, de costume și de stiluri de dans.

Ca obiect de studiu, dansul popular a apărut la sfârșitul secolului al XIX –lea la S. Peterburg, în școala coregrafică imperială. Apariția lui a fost dictată de necesitatea interpretării dansului popular în spectacole de balet (dansurile spaniol, ungar, polonez, rus ș.a).

Ideea de a forma un sistem (în baza sistemului dansului clasic) de pregătire a interpreților de dans scenic îi preocupă pe coregrafi de mult. Sistemul elementelor de dans popular, care a apărut în baza dansului clasic cu terminologie franceză, s-a stabilit ca disciplină autonomă. Acest sistem continuă să se dezvolte și să se perfecționeze până la ora actuală, constituind un obiect de studiu în școala superioară. Elementele lui de bază au un colorit național și s-au dezvoltat după metoda de la simplu la complex, îmbinându-le cu noi elemente de dans la

mijloc de sală. În baza elementelor și mișcărilor de dans la mijloc de sală se alcătuiesc compoziții noi, mai desfășurate, precum și studii de dans.

Predarea sistematică a dansului de caracter în formă de exerciții la bară și la mijloc de sală asigură executarea oricărui exercițiu cu ambele picioare, astfel amândouă părți ale corpului dezvoltându-se egal și armonios.

Bara a fost introdusă în studiul dansului scenic cu scopul de a dezvolta corpul dansatorului, mlădiind oasele, articulațiile, tendoanele, ligamentele și mușchii. Exercițiile la bară dezvoltă anumite grupuri de mușchi necesari interpretării dansului popular, mărinând mobilitatea și elasticitatea articulațiilor. Ele dezvoltă în corp ritmul, precizia și viteza efectuării mișcărilor specifice.

Exercițiile coregrafice (*exersisul*) reprezintă acțiunile inițiale de formare a plasticității, de antrenare a mușchilor corpului și de dezvoltare a culturii motrice. *Exersisul* contemporan este un sistem unic și perfect, alcătuit din elemente, procedee și combinații coregrafice. Toate elementele au devenit o parte componentă a *exersisului*, după ce au fost selecționate natural. Aceste elemente se aplică în procesul dezvoltării și antrenării aparatului psihologic al studentului. *Exersisul* este temeiul plastic al însușirii tehnicii coregrafice și are drept scop formarea capacității de a se mișca expresiv. El permite dansatorului să-și dezvolte aparatul motrice, să-și perfecționeze capacitățile plastice și artistice. *Exersisul* este supus obiectivului de bază al instruirii coregrafice, adică urmărește formarea unui corp multilateral dezvoltat și bine antrenat din punct de vedere fizic.

Exersisul constă din două componente:

1. *Elementele și procedeele caracteristice dansului clasic și popular.*
2. *Materialul muzical, în baza căruia se realizează elementele exersisului.*

Componentele respective se integrează într-un proces de dezvoltare plastică și coregrafică a studentului. Integrarea mișcărilor și a muzicii formează o bază artistică, constituind temelia viitorului dans. Prin intermediul exersisului se poate obține un nivel înalt de dezvoltare a coordonării mișcărilor și a tehnicii coregrafice, în general [4,21].

Exersisul coregrafic este alcătuit din două părți:

1. *Exersisul bazat pe dansul clasic.*
2. *Exersisul bazat pe dansul scenic popular.*

Exersisul coregrafic bazat pe dansul clasic și-a relevat valoarea sa în ce privește afirmarea artei coregrafice, în baza lui dezvoltându-se alte exersisuri, îndeosebi exersisul scenic popular.

Însușirea mișcărilor exersisului dansului scenic popular, în baza elementelor dansului popular, constituie etapa inițială de studiere a dansului popular scenic, ceea ce reprezintă un training coregrafic special, deosebit de exersisul clasic. Acesta din urmă continuă dezvoltarea mișcărilor dansurilor și ajută dansatorilor să asimileze specificul plasticității dansului popular.

Unele elemente ale exersisului scenic popular s-au constituit în baza elementelor dansului clasic și a exersisului clasic, în același timp, apropierea dansului scenic popular de sursele folclorice, îmbogățește, în mare măsură, exersisul scenic popular cu elementele specifice dansului popular: mișcările mâinilor, picioarelor și ale corpului [5,17].

Exersisul scenic popular dezvoltă la dansatori mușchii, ligamentele, articulațiile, care n-au fost dezvoltate suficient în cadrul exersisului clasic. În primul rând, aceasta se referă la articulațiile gambiere, coxofemorale și la articulațiile genunchiului. Specificul exersisului scenic popular îl constituie mișcarea piciorului de bază. În exersisul sce-

nic popular, se aplică pe larg principiul contrapunerii, adică alternarea diferitelor tipuri de exerciții cu elementele constituente. Aceasta permite dezvoltarea expresivității interpretării, reproducerea stilului dansurilor populare.

Exersisul scenic popular reprezintă o modalitate instructiv-didactică de dezvoltare a tehnicii și expresivității în interpretarea dansurilor populare. În cadrul exersisului scenic popular se realizează trecerea la compoziții bazate pe materialul unui anumit dans popular. Aceste compoziții exprimă apartenența națională și istorică a dansului. Particularitățile respective se reflectă în fragmentele muzicale, în baza cărora sunt alcătuite combinații coregrafice.

La perfecționarea interpretării elementelor coregrafice este necesar de realizat un nivel mai înalt al expresivității coregrafice scenice. O etapă importantă în învățarea elementelor exersisului o constituie asimilarea complexității elementelor acestuia. Aceasta se referă, în primul rând, la aspectele tehnico-compozițional, muzical etc.

Așadar, prin interpretarea elementelor simple ale exersisului, coerente cu formele muzicale accesibile, se realizează trecerea treptată către interpretarea compoziției coregrafice complicate, bazate pe elementele dansurilor populare.

Exersisul dansului scenic se construiește după tipul exersisului de dans clasic, având drept scop plasarea corectă și încălzirea treptată a corpului, dezvoltarea muzicalității și a ritmicității corporale, însușirea tehnicii specifice și a diferitelor stiluri.

Compozițiile la bară trebuie să cuprindă exerciții create pe baza mișcărilor specifice tuturor regiunilor, pentru ca dansatorul să se familiarizeze, de la început, cu diverse stiluri și să redea exact caracterul dansului propus.

Exercițiile la bară, în dansul scenic, nu au numai scopul de a plasa corpul și a dezvolta ritmic părțile corpului, ci și de a încălzi rapid și sistematic dansatorii, a dezvolta muzicalitatea și ritmica corporală, a însuși tehnici specifice diferitelor stiluri regionale.

În ce privește structurarea lecțiilor, profesorul va urmări:

- *încălzirea treptată a corpului, începând de la extremitatea lui inferioară;*
- *distribuirea corectă a puterii cu pierderi minime de energie;*
- *înlănțuirea normală a mișcărilor și trecerea exercițiului de pe un mușchi pe altul;*
- *antrenarea metodică a aparatului muscular, a sistemului articular și a ligamentelor;*
- *însușirea mișcărilor de tehnică a stilurilor și caracterelor dansului popular.*

Insistând asupra executării corecte și expresive a mișcărilor asupra înțelegerii stilului de interpretare, propriu coregrafiei naționale, pedagogii coregrafi nu trebuie să neglijeze nici arta coregrafică a altor popoare, astfel ei obținând cunoștințe despre modul de trai și obiceiuri, despre artă și cultură.

Lecțiile trebuie să poarte un caracter cât mai variat și mai atractiv.

O mare importanță o are partea muzicală a lecțiilor.

Acompaniamentul muzical – de preferință la acordeon, pian – trebuie să fie unul din elementele de bază în pregătirea muzicală a dansatorilor, să contribuie la înțelegerea bogățiilor de expresie a melodiilor, la cunoașterea formulelor lor ritmice. Corepetitorul, ajutat de pedagogul coregraf, trebuie să aleagă, cu multă grijă, pentru exerciții cele mai potrivite piese muzicale, ținând cont, totodată, și de necesitatea varietății exercițiilor, să nu practice exerciții mecanice.

Studiul dansului popular începe cu însușirea exercițiilor la bară din fiecare grupă:

- *genuflexiuni;*
- *exerciții pentru mobilitatea tălpii;*
- *exerciții pe tocul piciorului activ;*
- *aruncări scurte ale piciorului activ;*
- *rotirea piciorului pe podea;*
- *întoarceri lente ale piciorului;*
- *mișcări cu talpa liberă a piciorului;*
- *mișcări tehnice;*
- *mișcări mari ale piciorului activ*

În cadrul lecției exercițiile se vor studia începând cu mișcările simple și trecând, treptat, la cele compuse.

Exercițiile la mijlocul sălii încep cu însușirea pozițiilor și a atitudinilor de picioare și brațe, de corp și cap, trecând treptat la combinații de pași caracteristici stilului propus, pornind de la mișcările fundamentale cele mai simple în ritmuri diferite (pași în timp, contratimp, sincopați, cu sărituri, cu lovituri în podea). Se vor efectua grupuri de mișcări ale dansurilor caracteristice zonelor (regiunilor) propuse de profesor. Odată cu avansarea stilului, mișcările reprezentative vor fi înlănțuite în mici episoade co-

regrafice. Paralel se urmărește formarea unei bune orientări a dansatorului în colectivul coregrafic, a legăturilor cu partenerii, sporirea rolului său în cadrul spectacolului de dansuri, crearea propriilor exerciții la bară, studiul lor la mijloc de sală.

Dobândirea de cunoștințe privind elementele de bază ale dansului scenic popular, formarea unor deprinderi practice (în cadrul orelor de predare practică), realizarea unor elemente de pre-profesionalism prin practicarea dansului scenic, formarea și dezvoltarea capacităților și a aptitudinilor profesionale, imaginația și gândirea vor dezvolta gândirea creativă a viitorului coregraf.

Cultivarea dragostei față de profesie și față de munca ce o va desfășura se va efectua pornind de la ideea că omul este creatorul muncii, și nu instrumentul ei, că munca trebuie să-i producă plăcere și să nu fie efectuată prin constrângere, aceasta fiind o condiție importantă a succesului său profesional, a realizării scopurilor personale. Nu poți obține rezultate înalte în mod constant, fără dragoste de profesie.

Referințe

1. Bontaș, T., *Pedagogia*, Ed. ALL, București, 1996.
2. Bucșan, A., *Specificul dansului popular românesc*, București, 1972.
3. Gagim, I., *Știința și arta educației muzicale*, Ed. a 2-a, ARC, Chișinău, 2004.
4. Гусев, Г.П., *Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка*. Москва: Изд-во Владос, 2003.
5. Зацепина, К. и др., *Народно-сценический танец*. Москва: Изд-во Искусство, 1976.
6. Matei, N.C., *Învățarea eficientă în școală*, Editura Didactica și Pedagogică. București, R. A., 1995.

Decembrie, 2005

Recenzent: **Viorica Aderov**,
doctor în filozofie, conferențiar universitar