

A DANSA ORIENTAL SIN

Por MARGUERITE AGNIEL



Fig. 1

Imagine que já possui as qualidades que quer desenvolver e então, trabalhe para o seu ideal. Dramatize-se. Aprenda a tecer com seu corpo os puros padrões ritmicos da Dança oriental, na qual cada pôse corporifica uma ideia de beleza. Seguindo as leis do ritmo, aprenderá o contrôle que conduz ao equilíbrio e à beleza. Ganhará em graça natural e o seu aspécto adquirirá a vivacidade alacre da juventude. A mais sublime recompensa, será a espiritual, embalada em remigos de fé, aureolada da concepção do belo numa ancía maior de prazer pela suavidade da vida.

A figura 1 mostra-nos a maneira pela qual as pôses da Dança oriental, levam o abdômen ao seu verdadeiro lugar. A flexão e a inclinação estendem a coluna e fortificam o dorso e dão esbelteza às linhas da cintura. É uma das graciosas pôses que assume uma dançarina oriental. Tome-lhe o exemplo e faça da graça o seu objetivo. Eleve os braços acima da cabeça como mostram as figuras, 2, 3 e 4 incline-se de um para outro lado e estenda-se ao mesmo tempo para cima. Após uma série de dez movimentos prostre-se tocando o sólo com os dedos. Solicite com energia os musculos abdominais ao levantar-se e terá em breve um quadril esbelto, uma cintura firme e uma graciôsa atitude.



Fig. 5

NÃO é necessario muitas vezes sei artista, ter um grande talento para pintar, uma inclinação assinalada para dançar ou uma percepção visual ou tátil para cinzelar o marmore em fórmãs suaves e linhas esculturais; entretanto, a força de vontade, pelo esforço continuado no contrôle do instrumento pôde-se realizar algo de espiritual, algo de artistico. O contrôle do corpo nas atitudes da Dança Oriental, dão flexibilidade, ritimam os movimentos e espiritualizam os gestos.

Idealize a imagem da pessoa que deseja ser,



Fig. 6

TESE DE GRAÇA E BELESA

Outra pôse: Uma saudação oriental, ao alvorecer.

Incline o corpo, depois eleve-o até a posição sentada, as nagegas tocando os calcanhares como se vê na figura 5. Alguns acordes de musica lenta, ajuda-la-ão na execução do movimento que age sobre a columna dando flexibilidade.

Os pés desempenham papel de relevo na Dança oriental. Exercite por isso seus pés e a função de equilibrio. Caminhe sobre um imaginario fio esticado. Apanhe objéto com os dedos dos pés. Ande ou procure andar na ponta dos dedos. Flexione e estenda seus pés até que adquiram a flexibilidade das mãos.



Fig. 4



Fig. 3



Fig. 2

Imagine-se já tão graciosa como a dançarina desta pagina quando estiver praticando seus exercicios.

Permaneça com os pés de chato no sólo, eleve o corpo, estenda a columna vertebral; continue a elevar contraindo os músculos do abdomen até fi-

na ponta dos pés. Dobre os joelhos e curve o dorso lembrando o preguiçar de um gato; vagarosamente, tome a posição de pé, com naturalidade, os calcanhares colados ao sólo e a cabeça erguida.

Pensando como a dançarina, no despontar do sol, lentamente levante, eleve a cabeça e sorria á gloria de um novo dia. Este sorriso terá uma expressão espiritual si o corpo estiver contraído. Incline-se para frente e, com os braços relaxados para o sólo, gire o tronco para fóra erguendo-se novamente e voltando á posição sentada. fig. 6.

A dançarina oriental crê que com esta serieação de gestos consegue libertar a vitalidade latente que se acha acumulada na base da columna vertebral, ganhando tanto em vigor fisico como em suave evo espiritual.