FRUMUSEȚEA DANSULUI ŞI PORTULUI POPULAR BUZOIAN

Valoarea unui popor este dată de tradiţiile şi obiceiurile străvechi, de valorile culturale moştenite, de oamenii din popor, oameni simpli, dar care s-au făcut remarcaţi prin acţiunile lor, prin gesturi, sentimente şi înţelepciune. Fără ei am fi fost mai săraci şi mai neştiutori.

Folclorul românesc are o tradiţie milenară. Cunoaşterea, valorificarea şi transmiterea folclorului local au fost în atenţia noastră la toate generaţiile de copii pe care i-am educat. Dintre elementele acestuia, portul şi dansul popular sunt documente vii, care dăinuind peste veacuri au transmis generaţiilor mesajul patriotic. Trebuie păstrate, preţuite şi cultivate cu mândrie, deoarece trezesc şi dezvoltă însuşiri artistice ale copiilor, contribuind la formarea armonioasă a sufletului lor, pregătindu-i pentru viaţa tradiţional românească.

Importanţa muzicii şi dansului la modelarea personalităţii umane

Din punct de vedere emoţional, muzica şi dansul modelează covârşitor fiinţa umană, transformând-o şi ridicând-o pe o treaptă superioară de deplină trăire. Forţa comunicativă a muzicii şi dansului se întregeşte cu cea expresivă, cognitivă, estetică, educativă oferind căi multiple de educare, de modelare a fiinţei umane.

Pentru preşcolari și școlari cântecul şi dansul constituie activităţi care contribuie în mare măsură la realizarea universului copilăriei. În cadrul jocurilor muzicale, mişcările în ritmul muzicii contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului.

Necesitatea educaţiei prin muzică şi dans este susţinută de următoarele argumente:

- de ordin fiziologic - muzica şi dansul având efecte benefice asupra circulaţiei sanguine, tensiunii arteriale, respiraţiei, digestiei, metabolismului, fiind utilizate (cum de altfel ştim cu toţii) şi ca mijloc terapeutic;
- de ordin psihologic - muzica şi dansul influenţează întregul psihic şi comportamentul uman;
- de ordin educativ - dansul şi portul popular familiarizează pe copii cu unele elemente de folclor, contribuind astfel la dezvoltarea dragostea pentru tradiţiile populare modelându-le gustul pentru frumos şi armonie.

Un dans popular este realizat în complexitatea lui atunci când copiii înţeleg frumuseţea şi farmecul strigăturilor, a liniei melodice după care execută paşii, a ritmului, dar şi a costumului pe care-l poartă. De aceea, în pregătirea unui dans popular trebuie să avem în vedere, pe lângă componentele necesare pregătirii fizice şi asigurarea unei stări afective speciale.

Dansul este o totalitate de mişcări plastice, de gesturi şi de paşi, care se execută succesiv în ritmul unei muzici anumite, exteriorizându-i conţinutul emoţional.

Importanţa dansului popular

Dansurile populare româneşti, adevărate manifestări artistice, pot fi savurate la festivaluri tradiţionale, la nunţi, botezuri şi alte evenimente de manifestare a vieţii spirituale a românului. În cadrul activităţii de educaţie fizică, dansurile populare reprezintă o formă de generalizare / aplicare a sistemului de priceperi, deprinderi şi calităţi motrice. Prin intermediul unor structuri motrice şi deplasări precis determinate, desfăşurate cu acompaniament muzical din folclor, folosind costumaţie specifică zonei geografice, se exprimă diferite sentimente, obiceiuri şi tradiţii populare. Ele sunt prezente în serbările organizate în școală şi-n afara acesteia, fiind mult apreciate de copii, părinţi şi spectatori.

Studierea dansului popular în școală

Începând cu grupa mică, programa activităţilor desfăşurate cu copiii preşcolari prevede elemente simple de dans popular, care se reiau la grupa mijlocie în dansuri al căror conţinut se complică.

Când ajungem la clasa pregătitoare ,la clasele I-IV, constatăm cu satisfacţie că dansurile populare constituie un mijloc complex de educaţie, deoarece îi familiarizează pe

copii cu unele elemente de folclor, contribuind astfel la dezvoltarea dragostei pentru tradiţiile populare. Copilul , la ciclul primar , începe să dea dovadă de stăpânire de sine, perseverenţă, încredere în sine, spirit de echipă şi, nu în ultimul rând, dovedeşte capacitatea de a-şi coordona mişcările şi simţul ritmic. În aceste condiţii, succesul în realizarea unei suite de dansuri populare este garantat.

Copiii execută cu uşurinţă mişcări ritmice după melodie, redate prin paşi succesivi înainte şi înapoi, cu bătaie în combinaţii variate. Acum se pot învârti în perechi, pot executa paşi laterali succesivi, pas săltat, pas şchiopătat. Bătăile, cu şi fără pauză sunt corect executate atât cu piciorul drept cât şi cu piciorul stâng. Dacă la grupa mică şi mijlocie cu greu reuşeau să însoţească paşii de dans cu una, două strigături la semnal, acum, la școală , strigatul în dans are rol de comandă, în sensul că sugerează în paşii care urmează, figurile, ritmul.

Un dans popular este realizat în complexitatea sa atunci când cei care îl execută conştientizează farmecul strigăturilor, muzicii, ritmului. Trăirea unor sentimente pozitive constituie garanţia păstrării deprinderilor însuşite în dansul popular şi, cu timpul, orientarea spre adevăratele creaţii populare, podoabe ale sufletului românesc.

De aceea, pregătirea unui dans popular are în vedere, pe lângă componentele necesare pregătirii fizice, asigurarea unei stări afective speciale, ceea ce se realizează treptat prin multe şi variate activităţi pregătitoare: vizionarea unor casete cu evenimente din viaţa satului unde dansul şi portul popular sunt nelipsite, observarea costumelor populare din zona Buzăului şi din alte zone geografice ale ţării, precum şi realizarea la diferite ocazii a unor expoziţii cu obiecte, costume, instrumente şi alte creaţii populare.

Cunoaşterea portului popular din zona Buzăului

În portul popular din zona de munte a Buzăului se resimt influenţe din partea Ardealului şi Muscelului, posibil datorită schimburilor comerciale din cele mai vechi timpuri. Costumele populare sunt foarte frumoase şi exprimă dragostea oamenilor pentru arta populară, dragoste izvorâtă din practicarea unor îndeletniciri, obiceiuri, ceremonii strămoşeşti.

Copiii noştri le-au îndrăgit şi îşi exprimă dorinţa de a le purta, iar în timpul dansului popular se străduiesc să abordeze şi să menţină o ţinută corectă, demnă, arându-şi respectul pentru cei care le-au creat, le-au purtat şi le mai poartă.

Costumul bărbătesc se compune din iţari care se mulează pe picior, fără manşetă, din dimie albă, cămăşoiul cu fustar din cânepă la început, iar mai târziu din bumbac. Bărbatul se încinge peste mijloc cu un brâu roşu. Peste brâu se pun betele de diferite culori, ţesute în război. Vesta este confecţionată din dimie neagră sau maro. Pe cap se poartă căciulă ţuguiată.

Costumul femeiesc este mai bogat şi a suferit mai multe influenţe. Se compune din: fotă, ie, poale, brâu, bete, maramă, băsmăluţă, caşmir cu ciucuri, ilic, scurteică. În picioare se poartă opinci făcute din piele de porc încreţită cu nojiţe, care se leagă la gleznă. Ciorapii sunt împletiţi din lână înălbită.

Deoarece costumele populare pe care le purtăm cu ocazia unor manifestări folclorice sunt realizate în zona de munte, pe Valea Slănicului (Com. Mânzăleşti), am prezentat copiilor şi alte creaţii populare realizate în aceste locuri, adevărate dovezi ale permanenţei culturale. Copiii au fost impresionaţi de casele admirabil construite cu dantelării de sculpturi în lemn, covaoarele şi macatele cu o bogăţie cromatică ce-ţi ia ochii şi varietatea costumelor cu o străveche tradiţie. Acestea reprezintă dovada înclinaţiei locuitorilor de pe aceste meleaguri spre valoare şi frumos.

Pregătiţi din punct de vedere afectiv, cu o motivaţie conştientizată, copiii au învăţat cu uşurinţă paşii de dans buzoian, al cărui ritm este vioi, energic şi plin de viaţă.

Dăm câteva exemple de exerciţii fizice care solicită toate grupele de muşchi, exerciţii de mobilitate a membrelor, sărituri şi deplasări, precum şi paşi de dans premergători care asigură pregătirea fizică necesară învăţării unui dans popular.

1. Exerciţii de deplasare în diferite poziţii, pentru întărirea ligamentelor, a articulaţiilor picioarelor – mers în cerc pe vârfuri, mers cu genunchii flexaţi şi călcâiele pe podea, mersul piticului, mersul uriaşului.

2. Exerciţii care solicită toate grupele de muşchi: exerciţii de mobilitate a coloanei vertebrale, exerciţii de aplecare a trunchiului spre dreapta apoi spre stânga cu palmele orientate spre sol, exerciţii de răsucire a trunchiului de flexare a genunchilor cu picioarele deplasate cu braţele sus în extensie spre spate şi aplecarea în faţă cu palmele pe podea şi exerciţii de ridicarea picioarelor în faţă, lateral şi spate (alternativ).

3. Exerciţii de mobilitate la sol: exerciţii de relaxare a corpului în poziţie orizontală, întinşi cu spatele pe podea şi ridicarea alternativă a picioarelor la 90º; ridicarea corpului stând pe şezut şi aplecarea în faţă cu palmele spre vârful picioarelor, depărtarea picioarelor stând pe şezut şi aplecarea corpului cu repetiţie de 2 ori dreapta şi de 2 ori stânga, braţul drept spre piciorul stâng şi braţul stâng spre piciorul drept.

4. Exerciţii de sărituri: săritură pe două picioare cu picioarele apropiate, cu depărtarea picioarelor şi revenirea prin săritură cu picioarele apropiate; săritură de pe două picioare pe unul singur piciorul activ ridicat în faţă cu îndoirea şi întinderea genunchilor; săritură pe un singur picior de patru ori cu balansarea piciorului activ faţă - spate.

5. Paşi de dans şi legătura între elementele de dans: deplasare ritmică în cerc pe formule (pas-pas, pas-iute, pas-iute-iute); pas normal în faţă sau în spate însoţit de o bătaie sau bătăi cu piciorul drept, trecere din deplasare ritmică în cerc, apoi în perechi; deplasare în perechi când partenerii sunt faţă către faţă, când ambii sunt orientaţi spre dreapta sau spre interiorul cercului.

Aceste exerciţii, formule ritmice şi paşi de dans pregătitori se vor regăsi în dansul popular „Ciobănaşul” într-o îmbinare originală şi mai complexă.

Trăirea emoţională a muzicii, a melodiei populare care însoţeşte dansul constituie punctul central în actul de receptare a paşilor, de identificare şi manifestare a graţiilor de tempo, de respectare a ritmului. De aceea este esenţial să exersăm exerciţii de reproducere prin bătăi din palme a ritmului, fiecare copil sincroninzându-se perfect cu colegii.

Dansul popular „Ciobănaşul” este o horă care se dansează în cerc închis, ţinându-se de mână, dar şi în perechi, linia melodică fiind însoţită de strigături.

„Ciobănaş la oi am fost
Oile nu mă cunosc
Şi la anul dac-oi fi
Nici atâta nu m-or şti.

Ciobănaş la oi m-aş duce
Dar nu-mi place urda dulce
Îmi place caşul sărat
Să stau cu fetele-n sat.

Dulce-i brânza, dulce-i caşul
Dar mai dulce-i ciobănaşul
Când te prinde de mijloc
Şi te dansează cu foc.”

Deplasarea dansatorilor spre mijlocul cercului se face în patru timpi, câte doi paşi succesivi cu piciorul drept, doi paşi succesivi cu piciorul stâng, apoi revenirea pe linia cercului se face cu paşi simpli în patru timpi. Deplasarea pe cerc spre dreapta şi stânga câte opt timpi se face cu câte doi paşi succesivi cu piciorul drept şi doi cu piciorul stâng; paşii rămân aceeaşi şi când se formează două cercuri (cercul fetiţelor, cercul băieţilor) şi când pe partea a doua a liniei melodice perechile se învârtesc. Deplasarea pe cerc cu schimbarea fetiţei din partea dreaptă a băiatului, pe partea stângă (prin interiorul cercului) se face cu paşi simpli.

Pentru o cât mai eficientă educaţie estetică a copiilor din grădiniţă,școală, predarea elementelor de folclor pune multe probleme deosebit de complexe şi variate, legate de întregul proces instructiv – educativ.

Noţiunile şi expresiile de specialitate nu sunt transmise preşcolarilor ca atare. Treptat ei vor achiziţiona aceste noţiuni prin contactul direct cu elementele de folclor. Cadrul didactic trebuie însă să stăpânească aceste noţiuni, teoretic şi practic pentru ca, astfel pregătit să se poată adresa adecvat şi accesibil fiecărei vârste.

Ne dorim ca aceşti copii care au îndrăgit portul şi dansul popular să poată spune peste ani, cu mândrie, ceea ce noi putem spune acum: folclorul românesc este cel mai bine conservat în lume, iar manifestările sale sunt evidente în toată ţara.

BIBLLIOGRAFIA

1. Barta Andrei, Dragomir Petrică – Deprinderi motrice la preşcolari – Bucureşti, Editura V & I, 1995
2. Ministerul Educaţiei şi Cercetării, Institutul de Ştiinţe ale Educaţiei – Revista Învăţământul Primar– nr. 1-2/2006, p. 230-136
3. Dragomirescu Georgeta, Kun Suzana – Metodica predării educaţiei fizice – Bucureşti, Editura Didactică şi Pedagogică, 1969, p. 181-197
4. Revista ”Interferenţe didactice”, Bacău, Editura Corgal Press, Nr. 3 / 2005