ARTE E CULTURA DA DANÇA DE SALÃO | ED. 1 | N. 2 | DEZ 2023

dançar a dois



Especial Zouk Brasileiro

APRENDER A APRENDER

Individualidade e **conforto na dança**

Ser expert é fazer o básico bem feito

Todo mundo já foi **iniciante**

▶ EXPEDIENTE

dançar a dois

Projeto gráfico-editorial
Mileni Francisco

Apuração, redação e edição
Mileni Francisco

Diagramação
Mileni Francisco

Orientação e revisão
Ildo Francisco Golfetto



FOTO DE CAPA: LÉO SILVA, EDITADA EM IA

Este é um Trabalho de Conclusão de Curso, do bacharelado de Jornalismo, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), criado e editado pela acadêmica Mileni Francisco, sob orientação do Prof. Dr. Ildo Francisco Golfetto, no segundo semestre de 2023.
Seu caráter é experimental, sem fins lucrativos e puramente acadêmico. Seu conteúdo e suas opiniões são de inteira responsabilidade da acadêmica, isentando assim a UFSC e o docente de qualquer responsabilidade legal por essa publicação.
Esta revista não pode ser reproduzida, parcial ou integralmente, por qualquer meio (eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação, etc.), sem a devida autorização da autora. Não pode ser usado comercialmente, sob pena prevista na Lei nº 9.610/98, que regula os direitos autorais.

▶ CARTA AO LEITOR



Rodinha de aniversário de Mileni Francisco no *Casarão da Dança*, 2023

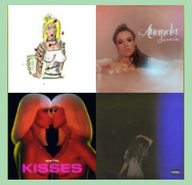
CRÉDITO: BEATRIZ REIS

Aprender a aprender é a segunda edição da Dançar a Dois, com reportagens “espelho”, em que qualquer dançarino consegue se ver através das leituras. Equilibrar a individualidade para ser harmônico em dupla é algo que transcende a dificuldade de aprender movimentos, por isso as reportagens ajudam a compreender sua complexidade.

Esta edição mergulha nas singularidades de cada dançarino e convida a olhar para dentro oferecendo uma perspectiva única sobre o que significa ser iniciante, intermediário e avançado. Independente do nível, a busca pela excelência nunca termina, mas é preciso saber onde se encontra para dar o próximo passo.

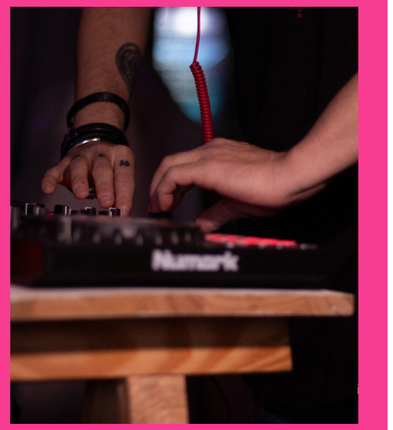
Espero que esta edição te lembre que a dança é uma jornada pessoal e única para cada dançarino. Bailemos!

Ouça
a *playlist* de
Zouk Cremoso



SUMÁRIO

08 **Microcasts sobre musicalidade**



Microcasts 9

Zouk Music 10

12 **Individualidade para dançar a dois**



Papéis da dança a dois 14

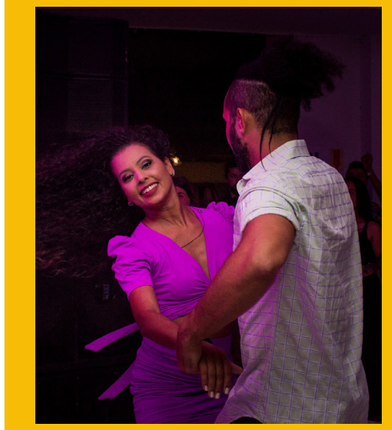
Funções sem gênero 19

Condução confortável 22

Conexão metafísica 29

Dicas para arrasar na dança 31

38 **Ser expert é fazer o básico bem feito**



Maturidade corporal 44

Maturidade musical 46

Dedicação 47

Comportamento 48

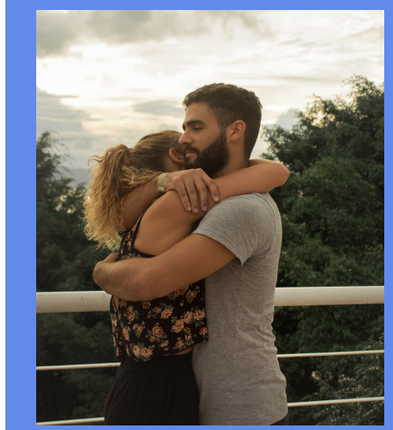
50 **Todo mundo já foi iniciante**



Nenhum início é fácil 51

Dicas para pessoas iniciantes 55

56 **Entre níveis**



Dicas para pessoas intermediárias 63

64 **Um nível a ser alcançado**



Dicas para pessoas avançadas 67

Possibilidades dentro do Zouk Brasileiro 68

Aprender a aprender



CRÉDITO: SABRINA STAHELIN

Melyssa Tamada e Marck Silva no Zouk Hour, 2022

Microcasts sobre musicalidade

Ouça, aprenda e treine seu lado musical

Uma das maiores dificuldades dos alunos, e até mesmo de profissionais, é permanecer na marcação musical enquanto dança. Diversos fatores podem influenciar para que alguém saia do ritmo, mas conhecer a estrutura musical e saber um pouco sobre a teoria é fundamental para conseguir colocar na prática. Para isso, ouça a sequência de microcasts sobre musicalidade.



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA



Clique para ouvir os microcasts!

História da música Zouk

Saiba de onde surgiu a música Zouk e a da Lambada, os principais marcos históricos e conheça as Vertentes que foram criadas

Estrutura musical

Descubra a diferença entre ritmo, melodia e harmonia e ainda, a definição de tempo, contratempo e contra.

Estrutura do Zouk Brasileiro

Aprenda as contagens do Zouk Brasileiro e da Lambada e entenda o que é dançar acelerando ou desacelerando a marcação.

Velocidade e energia

Entenda a diferença entre velocidade e energia, conheça a classificação de BPM e teste sua habilidade musical

Dicas para musicalidade

Confira as dicas indicadas por Rhawann Moraes (RJ), Tracy Nathalia (PE), Cloves Mascarenhas (BA), DJ Raffro (DF), DJ Zen Eyer (RJ), Melyssa Tamada (SP), Ruana Vasques (CE) e Paloma Alves (SP).

▶ Curiosidades

Zouk Music

Zouk Music é o maior canal de músicas para dançar Zouk Brasileiro, com quase 100 mil inscritos e mais de 500 vídeos no *YouTube*. Vinicius Mesquita, 35 (DF) tinha um mês de dança de salão quando criou o canal, no dia 26 de julho de 2011. Na época, dançava forró e tinha acabado de descobrir o Zouk Brasileiro. Era monitor em uma escola de dança e os alunos queriam treinar em casa, mas não tinham acesso às músicas já que os *DJ*s não gostavam de compartilhar o que tocavam.

Não havia muitas referências musicais na época. Quando pesquisava no Google "música para dançar zouk", Morango do Nordeste era a primeira, a segunda e a terceira opção que aparecia. Vini pediu músicas para outro profissional da escola, que passou duas faixas via *pendrive*. Não havia o nome, então o professor tentava entender as letras e encontrar as músicas. Quando descobriu um fórum de músicas africanas e o site *SoulZouk* – criado por China, professor de Zouk – descobriu o nome das músicas e dos cantores das faixas.

Ao reunir um número expressivo de canções, criou o canal com o objetivo de estimular as pessoas a treinarem e estudarem o Zouk Brasileiro enviando apenas um link. Músicas rápidas ou de algum estilo específico não eram selecionadas para garantir que fosse acessível para os alunos dançarem. A ideia era colocar músicas que representassem a história do Zouk Brasileiro, mas também colocar o que estivesse tocando na rádio no momento, desde que fosse "dançável".

Músicas de Paulo Mac, *2 Much* e Denis Graça foram colocadas no canal *Zouk Music* antes mesmo dos próprios cantores usarem a plataforma do *YouTube*. A rede tomou proporção e viralizou, impactando alunos, profissionais do meio e até as pistas de dança. Alguns *DJ*s que queriam ingressar no Zouk Brasileiro usavam o canal para tocar as músicas em bailes. A banda africana *KP2* teve suas músicas divulgadas no *Zouk Music* e foram surpreendidos ao ver que brasileiros estavam ouvindo e dançando suas músicas. O mesmo aconteceu com *DJ*s e cantores de Zouk no Brasil. "O canal fez essa ponte mais fácil entre os artistas até de fora com o público brasileiro", afirma Vinicius.

Por conta dos direitos autorais, o canal não é monetizado. Vini explica que sempre alimentou a rede por amor, já que estava ajudando as pessoas com algo simples, criar um vídeo com uma música e subir no *YouTube*. O canal soma mais de 51 milhões de visualizações, "O canal me trouxe muitas alegrias e surgiu só para ajudar os alunos a terem como treinar mais em casa e poderem se divertir fazendo bailinho entre eles"



Improviso de Carol Dumay e Vini Mesquita no Zouk Hour, 2023

Manter a individualidade é essencial para se sentir bem a dois

Por trás de toda boa dança há conexão e conforto, independente do gênero e do papel dos dançarinos

“Nossa! Na minha época não existia chance de uma menina dançar/conduzir. As pessoas começavam a ‘tirar sarro’”, comenta a professora de dança de salão Patrícia Lira. No início, a condução era baseada na força, fazendo a pessoa conduzida executar o movimento a qualquer custo. Mas isso está mudando e continua melhorando. As nomenclaturas para se referir a cada papel da dança também passou por transformações. Antigamente, se utilizava os termos Dama e Cavalheiro, mas recentemente tem Wdos dançarinos de outras formas sem associação ao gênero: Condutor/a e Conduzido/a, *Leader* e *Follow*, Líder e Seguidor, Fala e Escuta. Entretanto, a professora Adriana Gomes, 27 (SP) conta que ainda há regiões no Brasil que ainda se referem como Dama e Cavalheiro, em contraponto ao fato que “hoje em dia você faz o papel de condutor e conduzido, não necessariamente sendo homem e mulher, e sim um ser humano”.



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Quando se fala em condução, existem opções para quando o casal dança junto e quando está separado:

Condução em que o casal está junto
Diretiva: em que a pessoa conduz todos os movimentos da pessoa conduzida;
Indução: em que a pessoa induz a outra a fazer os movimentos.

Condução em que o casal está separado
Wi-Fi: a condução acontece por meio da conexão visual, do posicionamento do corpo e dos “códigos” das movimentações.

A movimentação de *Wi-Fi* é muito comum ao se dançar Lambada, mas também acontece no Zouk Brasileiro. Uma dança pode incluir todas essas possibilidades, e ainda, pela condução Compartilhada. Esse tipo de condução se refere a uma troca de papéis, em que hora uma pessoa conduz, hora o outro dançarino conduz. Nesse caso, ambos executam as duas funções ao longo da dança.



Baile do Sampa Zouk, 2023

CRÉDITO: BAILA MUNDO

Papéis da dança a dois

A artista Melyssa Tamada, 22 (SP), lembra quando começou na dança de salão, aos 13 anos. Naquela época ouviu que a Dama era a pintura e o Cavalheiro o quadro, em resumo a mulher só precisava ser bonita. Para uma Dama, as exigências eram estéticas, ter um corpo "padrão", usar salto e estar maquiada. Para esse papel, entretanto, não era exigido ou ensinado técnicas de dança, bastava que seguisse seu Cavalheiro, "porque Dama não precisa pensar", diziam.

Com o passar do tempo, as visões retrógradas da dança de salão mudaram gradativamente e ambos os papéis passaram a ter sua valorização. "Dançar a dois é como se fosse uma forma de comunicação, uma linguagem. Então tem que ter 50% de cada lado", assinala a professora Ruana Vasques, 34 (CE). Dentro desta perspectiva, a também professora Tracy Nathalia, 34 (PE) acredita que ser *Follow* vai muito além do seguir, é sobre saber seu espaço – e quando não recebê-lo, procurar por ele –, ocupando um lugar dentro daquela conversa, naquela dança. "Não é só seguir, né? Porque eu escuto a música de um jeito, vou dançar com você, você vai ter outra percepção. Ela [como pessoa conduzida] pode propor também, ela tem a contribuição dela e tem a musicalidade dela."

Por ser um papel, na maioria das vezes, realizado por mulheres, costuma vir acompanhado de cobranças para acertar, de ansiedade para adivinhar quais os próximos passos, de medo de se entregar e de ser julgada, de vergonha de expressar a sensualidade por meio da dança, etc. Adriana recomenda que as pessoas respeitem seus limites, seu tamanho de movimento, seu corpo e como gosta de dançar. "É você querer estar disponível a se conectar com essa pessoa com quem você está dançando e, com o seu jeito, ir colocando também a sua dança. Vou aproveitar o fluxo e dentro desse fluxo, vou conseguir mostrar o que eu gosto de fazer".

"Dançar a dois é como se fosse uma forma de comunicação, uma linguagem. Então tem que ter 50% de cada lado".

Ruana Vasques



Embora muito se fale que quem é *Follow* exerce o compromisso da escuta, os *Leaders* também precisam exercitar sua escuta, de sentir as respostas que o corpo da outra pessoa está passando. Em uma aula do *Floripa Zouk 2023*, a professora Camila Magalhães, 27 (RS) comentou que o estadunidense William Wegert costuma fazer um "raio-x" do corpo de quem está dançando para identificar quanto de informação a pessoa precisa para executar cada movimento. Como Líder, o professor de Zouk Brasileiro Matheus Correa, 26 (PR), explica que na condução é possível pensar no esforço, na velocidade e na direção que os movimentos exigem. Ao combinar esses três elementos, é possível compreender como cada pessoa dança.

Muitos profissionais acreditam que a pessoa que conduz vive no futuro, enquanto a pessoa conduzida vive no presente. Quem conduz faz um pré-movimento que fará o conduzido sentir o movimento que será executado. A



dança se constitui do pré-movimento, do movimento e da finalização tal qual uma frase, onde o sujeito vem antes do verbo que vem antes do predicado. Cada resposta dá sentido ao movimento e vida ao próximo passo. Por estar sempre no futuro, há também as inseguranças para liderar: o dançarino se concentrar apenas em agradar o/a parceiro/a;, se preocupar em demasia com os passos, com a música ou para não bater em ninguém no salão; e ter medo de não estar sendo claro no que está propondo.

O professor de dança a dois Cloves Mascarenhas, 31 (BA), crê que o papel do líder não se resume a fazer passos, envolve também fazer transições entre um movimento e outro ao mesmo tempo em que aplica sua interpretação no tempo correto da música. É um papel que demanda muito cuidado com a outra pessoa, em especial, para garantir conforto e segurança ao longo de toda a dança.



Mariana Villar e Kamylla Chagas
no Sunset do Zouk Hour, 2023

CRÉDITO: BEATRIZ REIS

Funções sem gênero

Em bailes de dança de salão, ver duas mulheres dançando é muito mais frequente do que dois homens. Isso acontece, principalmente, porque as mulheres são maioria no meio dançante e também por ser mais comum uma mulher aprender a conduzir do que um homem fazer o papel de *Follow*. A professora de dança de salão Evellyn Vasconcelos, 29 (AL), lembra de uma vez em que estava dançando com uma mulher e dois homens separaram elas de um abraço por acharem que estavam dançando juntas por falta de homens e não porque queriam.

Duas mulheres dançando costumam ser mais aceito e admirado – sobretudo pela sexualização masculina. Dois homens dançando tendem a ser mais julgados, em especial por ser minoria e estar "reduzindo" o número de casais na pista. Em ambos os casos, o fato de fazer uma função que difere do padrão heteronormativo tende a ser interpretado que o/a dançarino/a é lésbica ou gay.

"Minha grande barreira foi fazer as pessoas entenderem que eu não quero dançar com outro homem porque eu sou gay, eu quero dançar com outro homem porque quero explorar esse lugar", garante o professor de danças sociais, Felipe Lira, 28 (SP). No Zouk Brasileiro executar qualquer papel, independente do gênero, vem sendo cada

▶ Curiosidades

Existe certo e errado na dança?

Naturalmente, alunos e profissionais estudam e treinam em busca do acerto em suas movimentações, mas os erros estão sempre presentes. Durante o processo de aprendizagem, aprender a lidar com o erro se torna uma peça fundamental para o crescimento dos dançarinos. Val Clemente, 36 (RJ), professor de dança de salão, destaca que o erro está mais presente do que o acerto.


Aula do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

vez mais aceito. O enfermeiro Rodrigo Frazão, 34 (RJ), conta que fazia aulas avançadas de Zouk Brasileiro como condutor e na turma iniciante como conduzido para ensinar sua irmã e aprender mais rápido. Contudo, descobriu que sentia muito mais prazer em dançar sendo conduzido e, desde então, dança majoritariamente nessa função.

Praticar um papel diferente ao que está acostumado pode contribuir muito para o desenvolvimento do dançarino. Por essa razão, Camila compartilha que sua metodologia de ensino parte dessa ideia, em que pede para seus alunos fazerem a atividade no papel contrário ao que estão acostumados, para que depois consigam fazer melhor o movimento quando em sua posição predileta. Quando a professora de Zouk Brasileiro e Lambada, Mariana Villar, 22 (PE), começou a conduzir, não reproduzia os passos em que sentia desconforto quando era conduzida. “Quando a gente se dispõe a aprender, a entender como funciona o corpo do outro ali a dança meio que começam a se encaixar e tem mais consciência”, compartilha Mariana.

Experimentar o outro lado ajuda a trazer mais sensibilidade e entendimento para a própria dança. Contribui para ganhar mais independência em sua própria função, ao mesmo tempo em que ajuda a ter empatia pelos desafios do outro, sendo complementar ao aprendizado. “São dois papéis diferentes, com uma dificuldade diferente. Quando você consegue compreender as duas especificidades, tem um aproveitamento muito melhor”, ressalta a professora Bruna Kazakevic, 35 (SP).

A profissional Carol Correa lembra quando sugeriu para um de seus alunos ser conduzido, porque ele não entendia porque quem ele conduzia fazia o passo antes mesmo dele conduzir. Ser *Follow* o fez compreender o que estava acontecendo e passou a ter um melhor desenvolvimento em sua dança. Agora esse aluno dança como Conduzido em bailes para se aprimorar como Condutor, pois “é incrível, acho que acrescenta muito na dança dele”, comenta a professora. “Você vai se divertir mais no baile, né? Se não tiver ninguém para conduzir, tu vai lá e conduz. Se não tiver ninguém para seguir, tu vai lá e segue. A possibilidade de se divertir mais numa festa vai ser melhor”, contribui Ruana.


Baile do Sampa Zouk, 2023

CRÉDITO: BAILA MUNDO

“Minha grande barreira foi fazer as pessoas entenderem que eu não quero dançar com outro homem porque eu sou gay, eu quero dançar com outro homem porque quero explorar esse lugar”.

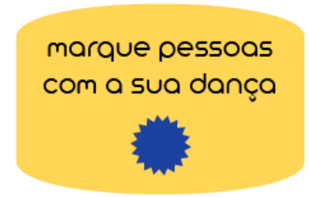
Felipe Lira

Condução confortável

À medida que a visão de que a dança deve ser confortável ganha força, os alunos estão cada vez mais preocupados com a segurança para uma experiência mais prazerosa. Nesse sentido, muitos dançarinos preferem conduções suaves, porém há quem pense que isso torna mais difícil a compreensão dos movimentos e isso pode se tornar desconfortável. Uma dança em que não há abertura ou se segura as mãos o tempo inteiro também pode gerar incômodo. Quando a pessoa conduzida não sustenta seu próprio corpo e pesa ou se apoia demais no outro também pode ser desagradável.

O professor de Zouk Brasileiro e de Lambada, Marck Silva, 25 (PE), acredita que uma condução agressiva é aquela mais braçal e o contrário seria uma movimentação feita pelo corpo. Quando uma dança é desconfortável, os dançarinos precisam usar algumas técnicas para se proteger, por isso é importante saber dançar sozinho. Marck orienta seus alunos a sempre respeitar o próprio limite, "imagina a movimentação saindo do corpo e o braço sendo uma consequência e não uma ativação do movimento porque a gente vai usar mais o corpo, a gente vai se movimentar, dançando mais. A intenção não vai ser braçal e sim vai ser corporal", explica.

Fazer a preparação dos movimentos, ter sensibilidade durante a transferência de peso, respirar corretamente durante as movimentações e ter um bom abraço são algumas formas para garantir uma dança com conforto. Contudo, cuidar da outra pessoa respeitando seus próprios limites e do outro também são fundamentais.





Baile do Zouk Lovers, 2023



CRÉDITO: LÉO SILVA



Luan e Adriana no baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Nas aulas da dupla Luan e Adriana, eles associam um abraço para dançar Zouk Brasileiro a um abraço de saudade, aquele que carrega emoção ao mesmo tempo em que busca o máximo de pontos de contato. Mas, nem todos os dançarinos conseguem dar esse tipo de abraço em uma dança, pois pode haver dificuldade com o toque físico. Ao perceber o desconforto da outra pessoa, o dançarino deve tentar oferecer outra opção. “Você tem que ter todo um cuidado com o outro e com você mesmo, porque a gente não sabe das realidades, né? Se você for colocar todo mundo na mesma caixa não vai funcionar o abraço, não vai ser um abraço gostoso. Então você tem que se adaptar a pessoa”, recomenda Carol. Para ser confortável para ambos, cada um precisa estar na sua postura ideal e adaptar-se ao corpo do outro, de forma a manter a individualidade de cada um e ainda, se sentir bem a dois. Em bailes se nota que os pares ficam abraçados por muito tempo, isso acontece principalmente porque está tão confortável e gostosa a dança, que ninguém quer se afastar.

“Você tem que ter todo um cuidado com o outro e com você mesmo, porque a gente não sabe das realidades, né?...

... Se você for colocar todo mundo na mesma caixa não vai funcionar o abraço, não vai ser um abraço gostoso. Então você tem que se adaptar a pessoa”.

Carol Correa

Apontar erros e acertos na dança, e na arte como um todo, se torna difícil porque é algo subjetivo. Errar também faz parte da dança e isso não pode ser motivo de constrangimento. Quando algo sai diferente do previsto, novas possibilidades e caminhos são criados, fazendo a dança evoluir ainda mais. “Outro erro é se achar superior e achar que não tem que estudar mais. O Zouk é muito novo, então está em constante mudança e acho muito legal você acompanhar isso, vivenciar a cultura”, aponta Carol Correa.

Outro inimigo dos dançarinos é a ansiedade, que se manifesta de diversas formas, no/a *Follow* em tentar adivinhar o que vai acontecer, no/a *Leader* ao não esperar seu par finalizar a movimentação, em se perder no tempo da música, etc. Em sala de aula, Lívia Veras e Matheus Correa costumam falar para os alunos que a dança está no entre, para que não se preocupem nem com o início e nem com o final, apenas com o meio, de forma que estejam sempre transitando de um movimento a outro sem pressa de acabar. Com o passar do tempo e com a experiência, as pessoas se tornam menos ansiosas dançando, algo que pode se refletir na vida pessoal do dançarino.

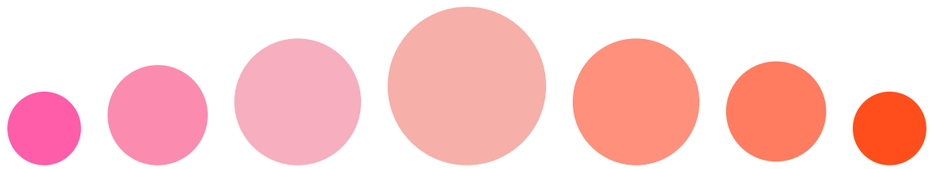


Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA



Uma



respiração



de cada vez

Há profissionais como Luan Correa e Adriana Gomes que enxergam a dança como uma ferramenta para evoluir a inteligência emocional. Após anos dando aula, contam que começaram a perceber que a maioria das pessoas entrava na dança para esquecer ou consertar algo em sua vida. A personalidade aparece na dança, pois é possível notar quando alguém é tímido ou mais expansivo, por exemplo. Ou ainda, se deduz que quem não gosta de dançar sozinho precisa de companhia também na vida. Quem possui, de fato, uma intenção de consertar algo pode começar a fazer isso na dança para que reverbere no cotidiano.

Na visão da professora Bruna, a dança ajuda muitas pessoas a curar bloqueios/traumas e age de forma terapêutica. Não achar que dança bem, se sentir inseguro, fazer autocobranças, ter medo de errar e se auto sabotar são alguns dos desafios. Seja por fatores externos ou da própria dança, os problemas reverberam e o corpo dá sinais de que algo está acontecendo. “O nosso corpo é a nossa via onde a gente conecta as nossas emoções, é onde a gente demonstra o que tá acontecendo. Nesse sentido, o corpo está se comunicando, então a minha maior dica seria escutar o seu próprio corpo antes de qualquer coisa”, orienta Bruna.

Demonstração de Larissa Secco e Walter Fernandes no Zouk Hour, 2022



CRÉDITO: SABRINA STAHELIN



Baile do Sampa Zouk, 2023

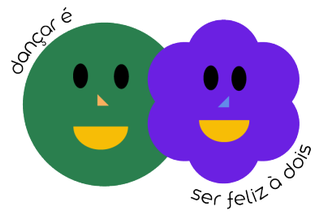
CRÉDITO: BAILA MUNDO

Conexão metafísica

Na dança, muito se fala sobre conexão consigo, com o par e com a música, mas para algumas pessoas há também uma conexão espiritual. Não, necessariamente, ligado à religião, mas sim a algo para além do material e do corpo físico. A professora de danças sociais Aline Cleto, 34 (SP), crê que a dança pode ser uma ferramenta para desbloquear energias em virtude das relações humanas e do contato, "acho que me conectei muito com a espiritualidade quando senti no corpo, quando percebi que tem muito mais coisas para além de mim e eu tava aberta para sentir isso".

A dança pode desencadear emoções, podendo provocar a vontade de chorar, a de entrar em um estado de profundo relaxamento ou a sensação de liberdade. "Eu descobri que a dança para mim tá muito na minha missão dessa vida. Então quando danço eu realmente sinto que estou livre, que estou deixando a minha energia expandir, que estou alinhando todos os meus chakras", conta Adriana. Para muitas pessoas, a dança é um meio para se sentir mais feliz, "me sinto viva dançando, eu sinto Ele [Deus] através da dança e em muitos momentos de tristeza, senti a dança me levantando", relata Tracy.

As melhores danças da vida não são sobre muitos passos ou sobre movimentos difíceis. Uma boa dança social precisa de conexão e não há conexão, sem a presença. A presença significa literalmente o estar presente, é sobre viver aquele exato momento, se perceber, sentir o parceiro e a música.



"Quando danço eu realmente sinto que estou livre".

Adriana Gomes

Aline explica que o toque e a respiração trazem a atenção para o momento presente, “quando alguém toca a gente, o que mais consegue ganhar é a atenção para as sensações que estão acontecendo ali na hora, naquele momento. Isso faz a gente perceber mais o nosso estado corporal”. Tanto para a dança em bailes como em competições, Marck costuma se concentrar na temperatura do corpo da outra pessoa para ajudar a estar presente.

Em alguns casos, acontecem danças em que há profunda conexão entre os dançarinos mesmo sem se conhecerem ou terem dançado antes. Mas também há pessoas muito amigas ou que sempre dançam e nunca se conectam direito, ou ainda, aqueles que vão criando uma conexão com o passar do tempo. Essa conexão varia, desde como está se sentindo no dia e suas preocupações, até o peso de querer acertar e de proporcionar uma boa dança para o outro.

Ao longo da dança também pode acontecer situações de desencontros ou da perda da conexão. “Tem momentos em que você tá numa conexão muito boa com a pessoa e com a música e acontece mesmo com os desafios do entorno, mas tem momentos em que o desafio do entorno vai ser maior do que aquilo que você está vivendo”, afirma o professor de danças a dois Vinicius Mesquita, 35 (DF).

Um momento marcante na trajetória de Camila foi perceber que sinalizar e reagir a um movimento era apenas um tipo de conexão, que existia uma conexão energética e existencial maior e mais profunda que a levou a estudar sobre esse estado de presença. Na aula "Descobrindo o caminho para Nárnia" de Camilla e William no *Zouk Unity 2023* em Londrina (PR), os profissionais ensinaram a receita para a conexão: trazer a atenção para respiração, depois focar em algo que você está sentindo no toque do outro, em algo que você está vendo ou em algo que você está escutando na música.

Dicas para arrasar na dança!

Para deixar a dança mais criativa

- Sincronize a respiração com o par;

- Varie as formas de abraço;

- Faça movimentações com apenas uma mão em contato, com as duas ou com as mãos contrárias, por exemplo, a mão esquerda de quem conduz com a mão direita quem é conduzido;

- Explore passos passando a mão na linha da cabeça, na linha do pescoço e na linha do quadril;

- Faça movimentos para o lado que não está acostumado;

- Trabalhe o olhar, olhe nos olhos do par, olhe para a mão, etc.

Para estar no presente e se conectar

- Respire;

- Aprecie a dança do outro, observe como a outra pessoa se entrega;

- Busque se conectar por meio do olhar;

- Toque no outro, perceba a sutileza ou a intensidade do toque, observe a temperatura do corpo da outra pessoa;

- Deixe a música guiar seu movimento.



CRÉDITO: BEATRIZ REIS

Sunset do Zouk Hour, 2023

Para ser um(a) bom dançarino(a)

- Faça aulas com o máximo de profissionais diferentes;

- Priorize os estudos de base e dos fundamentos básicos;

- Estude a técnica, mas não se prenda apenas nisso. Quando for dançar, sinta e se expresse com seu corpo;

- Cuide do seu corpo, se alimente e durma bem;

- Antes de dançar a dois, saiba dançar a dois sozinho, desenvolva sua consciência corporal, flexibilidade, equilíbrio e coordenação;

- Em treinos, teste executar movimentações mais curtas, micro movimentos em lugares específicos, fazer isolamentos, tente fazer movimentos diferentes em diferentes velocidades, sentidos e direções;

- Saiba que o domínio de técnicas vem ao longo do tempo. Por mais que a cabeça tenha entendido, o corpo demora mais tempo para assimilar.

- Não se compare com outras pessoas, respeite o seu processo;

- Reconheça que ambos os papéis de uma dança a dois são difíceis e que cada um tem os seus desafios;

- Tente relaxar e deixar sua dança fluir;

- Pratique ambos os papéis para compreender melhor cada lado;

- Grave vídeos dançando para acompanhar sua evolução e observar pontos de melhoria;

- Peça feedbacks para professores e para as pessoas que estiver dançando.

Para uma boa dança

- Esteja presente e busque a conexão. Se conecte primeiro consigo, depois com a outra pessoa e por fim, com a música;

- Toda dança sempre será diferente, ainda que com pessoas conhecidas. Tire os primeiros minutos da dança para sentir e perceber o corpo do outro e para criar uma conexão naquela dança;

- Tenha ciência que o que faz uma dança boa não são as movimentações difíceis que executa, mas sim o básico bem feito;

- Não pense que o seu limite é o mesmo que o do outro. Deixe seu limite claro, seja de forma verbal ou com o corpo;

- Se estiver com dor ou lesão, comunique e se a outra pessoa estiver machucando ou usando muita força, avise;

- Se não souber e não quiser fazer uma movimentação, não faça.

- Faça uma dança progressiva, descubra o que pode ou não fazer, saiba se adaptar.



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Para pessoas que são conduzidas

- Reconheça que é preciso maturidade para alguém se abrir e se permitir ser conduzida por alguém

- Trabalhe a espera, a calma, a paciência e controle a ansiedade

- Aguce sua sensibilidade, não tente adivinhar ou controlar as movimentações que fizer;

- Desenvolva confiança em si e no par

- Exercite a consciência corporal para impor limites, de forma verbal ou não;

- Tente não desconectar do par, busque preencher os vazios para que a resposta seja mais instantânea.

Para pessoas que conduzem

- Saiba que o papel de uma pessoa que conduz não é de impor movimentações, mas sim de sugerir e de propor. Não force ou determine o limite do outro, preze por uma condução confortável;

- Tenha consciência que está mexendo com o corpo de outra pessoa, promova segurança e cuide como gostaria que cuidassem do seu corpo;

- Trabalhe a sensibilidade de "escutar" o que o corpo do outro fala, observe como a pessoa que você está dançando reage aos movimentos propostos;

- Pratique uma mesma movimentação com pessoas diferentes para ver se a condução está clara

FONTE: ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS



Aula do Sampa Zouk, 2023

CRÉDITO: BAILA MUNDO

Respeite o seu processo. Trate sua dança com carinho

"A dança se faz não apenas dançando, mas também pensando e sentindo: dançar é estar inteiro".

Klaus Vianna, 1990

CRÉDITO: SABRINA STAHELIN

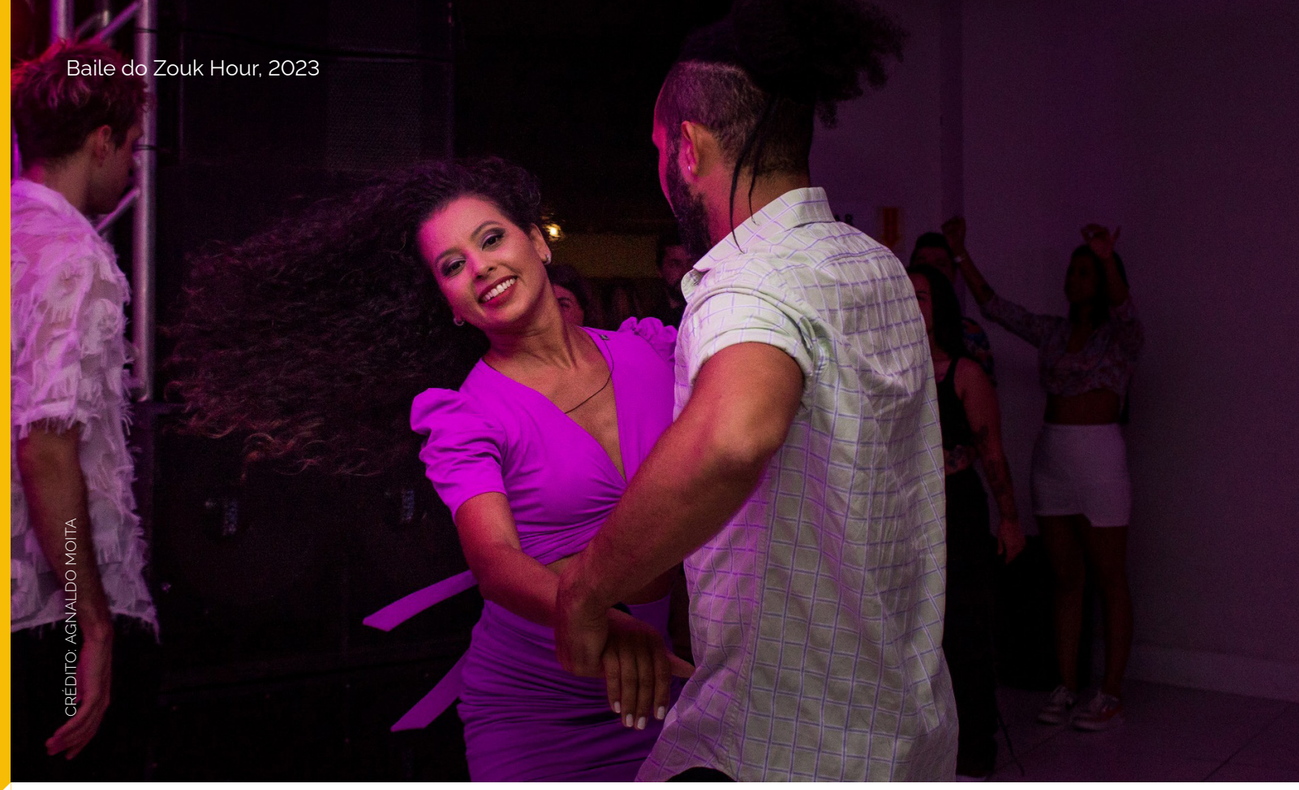
Larissa Secco e Walter Fernandes
no Zouk Hour, 2022

Ser expert é também fazer o básico bem feito

Descubra o que diferencia pessoas iniciantes, intermediárias e avançadas na visão de profissionais

Imagine que em uma turma de Zouk Brasileiro iniciante há duas pessoas que entraram no mesmo dia. Teoricamente, em seis meses ambas estarão no mesmo patamar, certo? Não. Além do tempo não medir a evolução de um dançarino, não dá para comparar o tempo de aprendizagem das pessoas. "Tem gente que aprende mais rápido, tem gente que aprende mais devagar e tá tudo bem. Cada um dentro da sua velocidade e do seu limite", ressalta Ruana Vasques, 34 (CE).

Aulas de dança de salão costumam ser separadas por níveis para agrupar pessoas de uma mesma categoria: iniciante, intermediário e avançado. Porém, a aula que uma pessoa faz não quer dizer, de fato, que esteja naquela faixa. Há certa subjetividade ao classificar o nível de um dançarino de acordo com o tipo de dança.



Baile do Zouk Hour, 2023

CRÉDITO: AGNALDO MOITA

Não existe uma regra que agrupe pessoas como acontece no sistema de faixas do Jiu Jitsu. Na dança, as vivências e a interpretação de cada indivíduo o faz criar critérios para definir a categoria das pessoas.

Algo que acontece com certa frequência é o dançarino achar que está em um nível mais adiantado, mas precisa praticar elementos que são de um nível anterior. Em aulas particulares de Zouk, por exemplo, é comum pedirem aulas de movimentos de cabeça, giro inclinado e outras técnicas mais complicadas. Mas, são os fundamentos que levam a execução de movimentos complexos, pois são um conjunto de técnicas aplicadas. A professora de dança de salão, Paloma Alves, 36 (RJ), conta que existe uma brincadeira entre os profissionais sobre os níveis em que quem está no avançado volta para os fundamentos. "Se você se considera para sempre um iniciante, melhor. Eu me considero iniciante e vou ser iniciante até o último dia da minha vida", revela a profissional.

"Me considero iniciante e vou ser iniciante até o último dia da minha vida".

Paloma Alves

Nas danças à dois, muito se fala que ela é uma “conversa”, uma pessoa fala, a outra escuta, que então responde e tem sua réplica, ou seja, é um diálogo entre o par. Para compreender o que diferencia cada nível, Paloma compara a dança com a evolução da fala e escrita: quantas sentenças consegue fazer e de quantas formas diferentes consegue combinar palavras para se comunicar.

Quando é iniciante, escuta várias sílabas, mas encontra dificuldade em conectá-las, a pessoa aprende muitos passos e, necessariamente, não consegue juntar eles. Ainda não tem muita consciência das possibilidades do que fazer com os códigos que aprendeu, fala apenas um “Oi, tudo bem?” na conversa. Ao passar para o grau intermediário, consegue formar sentenças e estabelecer um diálogo, junta os movimentos que aprendeu adicionando conceitos como, por exemplo, o preenchimento dentro de um abraço. Conhece mais combinações, porque já dominou o código e consegue se deslocar dentro de diferentes propostas. Já o avançado se comunica muito bem, analisa o contexto e sabe adaptar a sua fala, fazer pausas e enfatizar aquilo que precisa ser realçado. Tem uma escuta aguçada, tanto da música quanto do corpo da outra pessoa e consegue se comunicar na mesma linguagem do outro.

Não há um único critério para definir o nível de uma pessoa na dança. Ainda com a visão sobre a linguagem, pense em uma criança quando chega no Ensino Fundamental II, que passa a ter várias disciplinas diferentes na escola: Português, Matemática, Ciências, História, Geografia, etc. Em cada uma dessas matérias, precisa aprender aquela linguagem. Na dança, o equivalente seria: técnicas dos passos, musicalidade, consciência corporal, conexão com parceiro, confiança, etc. Cada elemento possui uma infinidade de aprendizados e pode ser que a pessoa esteja em níveis diferentes para cada um desses elementos. Se um aluno sabe Matemática desde quando aprendeu a ler e possui muita facilidade, nos estudos estará mais avançado do que os demais – ainda que estejam na mesma turma. Da mesma forma, uma pessoa que fez dança solo por anos ao chegar no Zouk Brasileiro, está avançada em relação a consciência corporal e a musicalidade, mas é iniciante na técnica dos passos. O que diferencia os níveis dos dançarinos para professores de Zouk, ao contrário do que muitos acreditam, o tempo de dança e a quantidade de movimentos não são usados como critérios. O que de fato importa são: a maturidade técnica, a maturidade corporal, a maturidade musical, a dedicação e o comportamento. Cada etapa e cada critério possuem desafios únicos de um processo de constante aprendizado e evolução.













Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

▶ Curiosidades

Para dançar Zouk não precisa dançar *Ballet*

O Zouk Brasileiro possui fortes características de danças solo como *Ballet, Jazz* e Dança Contemporânea, por isso há valorização da postura, de movimentos mais alongados e da técnica, prezando por uma dança mais "limpa" – em que todas as movimentações são perfeitamente executadas. Kelly Palhares, 37 (MG), educadora do movimento, crê que toda experiência pessoal, seja física ou não, cria um histórico corporal que fica armazenado e pode ser explorado em qualquer dança. Há vários tipos de corpos diferentes, em culturas variadas pelo país que também vão gerar diversas bagagens corporais e criar jeitos únicos de dançar.

Apesar de que cada pessoa possui uma forma singular de dançar, a comparação pode criar parâmetros inalcançáveis e a cobrança por não estar "dentro do padrão". Paloma Alves, 36 (SP) revela que teve uma fase em sua vida em que se cobrou muito por não ter iniciado em danças solos. Mariana Villar, 22 (PE), professora de Zouk e Lambada, que iniciou sua trajetória em danças populares, compartilhava o mesmo sentimento. "Me sentia muito cobrada, por não ter uma flexibilidade de coluna muito grande ou pela minha mão estar em uma posição belíssima. Então minha dança se tornava meio suja para outras pessoas por eu não ter esse corporal. São "n" pressões.", reconhece a pernambucana.

Não é obrigatório praticar danças solos, mas toda experiência ou estudo individual contribuir para o desenvolvimento do dançarino. "O que agrega muito na dança a dois é você ter a consciência total de como você dança sozinho para você conseguir dançar com alguém", reforça Kelly. Muitas vezes, as pessoas que passaram pelo balé ou por outras danças solos construíram aquele corpo e treinaram durante anos para adquirir o equilíbrio e manter o tônus muscular. Por isso é importante não comparar trajetórias corporais e valorizar a evolução pessoal, ainda que não tenha aprendido as técnicas anteriormente. "Você não precisa ser bailarina para dançar Zouk. Se você tiver, lindo. Não tiver, também é lindo", assegura Paloma.

Maturidade corporal

Um dos elementos fundamentais para adquirir maturidade corporal é compreender qual é o "corpo" da dança de salão que se quer dançar. Não se trata literalmente da estética física do corpo, mas sim da forma como o corpo deve ser dançado naquele estilo. Se refere às características corporais da dança que faz com que pessoas de fora consigam olhar e identificar qual é aquela dança mesmo sem a música, apenas pelo corpo.

Outros elementos que contribuem para o ganho dessa maturidade é a própria consciência corporal, quando o dançarino compreende as sensações e os movimentos que seu corpo executa. A partir da consciência corporal, o dançarino identifica o próprio limite e respeita suas fronteiras. Garante também, o controle muscular, ao executar movimentos com precisão, leveza e fluidez e calibrar o tônus muscular em diferentes momentos. A maturidade corporal também pode estar associada à resistência física do corpo, em especial quando faz apresentações de coreografias com passos aéreos que exigem força sem perder a fluidez. E ainda, se relaciona a adaptação com o próprio corpo e com o do parceiro. Cloves Mascarenhas, 31 (BA), professor de dança de salão, acredita que ao chegar em um nível avançado, a pessoa possui domínio do que executa e busca melhorar a conexão com o par e com a música.



Baile do Floripa Zouk, 2023



Maturidade musical

A maturidade musical combina a habilidade de ouvir e compreender a música com conectar isso com o corpo e com o par. Ruana usa o mesmo critério só que em fases distintas para explicar a aplicação da musicalidade no corpo do dançarino. Ela descreve que no iniciante, a pessoa teve alguma aula em que foi explicada a musicalidade daquela dança, compreendeu que existe uma marcação a ser seguida e às vezes consegue seguir a marcação, outras não. O intermediário mantém o tempo e consegue ter um bom aproveitamento musical, brincando e explorando a partir da interpretação musical. Enquanto na categoria avançada, se espera domínio musical, que consiga brincar com a música com tranquilidade, sem tanta concentração. Consegue dançar músicas menos marcadas, explora a aceleração e desaceleração da música em meio aos fundamentos.



Baile do Zouk Hour, 2023

CRÉDITO: AGNALDO MOITA



Baile do Zouk Hour, 2023

CRÉDITO: AGNALDO MOITA

Dedicação

Outro critério usado para explicar a diferença entre os níveis é a dedicação do dançarino. O dançarino e professor, Walter Fernandes, 29 (RJ), crê que juntar o sensorial, o toque e o mental proporcionam uma evolução muito maior para o dançarino. O professor faz uma analogia ao processo de aprender a andar. Quando se é bebê, tenta-se ficar em pé e depois cai, tenta de novo – mesmo com medo –,até se sentir confiante e ter a coordenação motora para andar, pular e correr. Na dança, quanto mais praticar, mais vai passando de nível. “Se sua dedicação for muita, vai ter um ‘*level*’ estrondoso perante as outras pessoas, mas se a tua dedicação não for tanta, vai demorar mais. Não vai ser rápido como automaticamente a tua cabeça deseja, vai ser pela determinação de corpo, toque e mente”, atesta Walter.

Comportamento

Além da execução do passo básico, analisar o comportamento dos dançarinos também possibilita identificar a que nível pertencem. Não é uma regra, é apenas uma análise considerando a maioria. A pessoa que está começando demonstra insegurança, acredita que não sabe nada e que todo mundo sabe mais do que ela. Em bailes, prefere dançar com pessoas iniciantes como ela para se sentir bem. No intermediário, o dançarino quer ser visto dançando bem, então evita dançar com pessoas mais iniciantes. Enquanto que os avançados buscam acolher e incentivar pessoas iniciantes porque entendem que já passaram por esse processo e veem a importância de abraçar novas pessoas para fazer a comunidade crescer. Contudo, há indivíduos avançados que se deixam levar pelo ego e sua dança é afetada por isso. “Pense sempre na sua dança como algo mais humano e que agregue pessoas e não as distancie de você”, sugere Carol Correa, 29 (RJ), professora de dança. Entre os critérios mais subjetivos, o comportamento está bastante ligado ao quanto a pessoa se relaciona com as outras para além da técnica. Assim, de nada adianta ser uma pessoa que dança muito bem, mas é preconceituosa, egoísta, por demais insegura ou arrogante. Pessoas solidárias, empáticas e dispostas a enfrentar os medos tem muito mais chances de evoluir na dança – assim como na vida –, pois tendem a formar parcerias melhores, receber convites e ser bem quisto no meio,

que a sua mu**dança** seja sempre por você!

"Cada um se move no seu passo".

Todo mundo já foi iniciante

Visualize a experiência de dançar a dois pela primeira vez

Faça o seguinte exercício: *resgate em sua memória a primeira vez que dançou ou teve uma aula de dança à dois. Lembre da forma como executava os passos básicos, como fazia os movimentos corporais, qual era seu objetivo com a dança e como se sentiu ao dançar pela primeira vez.* Independente do seu tempo de dança, houve muita evolução desde que começou.

Se você nunca teve essa experiência, imagine que a pessoa iniciante dá o seu primeiro passo na dança quando enfrenta suas crenças e medos para fazer sua primeira aula. É alguém que está se propondo a aprender, ouvir, sentir e observar como seu corpo reage a essas novidades. Vê seu corpo fazendo movimentos que nunca fez, se sente desafiado e ao mesmo tempo realizado por ter conseguido executar algo inédito. Ao longo do tempo, aprende a confiar mais em si mesmo e no outro. Porém, se compara com os mais experientes e tem medo de não proporcionar uma boa dança. Comemora cada aprendizado enquanto descobre o ecossistema dançante: aulas, bailes, congressos, rodinhas de aniversário, e outros.



Sunset do Zouk Hour, 2023

CRÉDITO: BEATRIZ REIS

Nenhum início é fácil

Muitas barreiras são quebradas para enfrentar o desconhecido. Na dança de salão isso pode se tornar ainda mais complexo, pois é preciso lidar consigo mesmo e com o outro, uma confiança compartilhada. Os motivos que levam as pessoas a ingressar na dança são variados, desde uma prática de atividade física até uma forma divertida para abstrair da realidade. Influenciados por amigos ou conhecidos, fazem aula e se encantam. Depois, permanecem pela forma como a dança as faz sentir ou seguem fugindo dos problemas. Há iniciantes que já fizeram alguma dança solo e por esse motivo possuem facilidade pela consciência corporal e memória muscular. Porém, a maioria dos iniciantes nunca teve contato e diz que não leva jeito, que são duros, que não conseguem, mas o tempo e a prática mostram o contrário.

Outro passo importante é o primeiro baile de dança de salão. Algumas pessoas vão mesmo com pouco tempo de prática, outros demoram meses, até anos, para experimentar. Pode ser uma experiência mágica ou frustrante, depende da forma que se interpreta e se cobra. Faça outro exercício: *se você nunca foi em um baile, vá e observe tudo o que acontece! Se já foi, lembre* ***como se sentiu no primeiro baile****: feliz, envergonhado, relaxado, inseguro*. Provavelmente houve um misto de sentimentos entre “quero dançar como essa pessoa” e “nunca vou conseguir dançar como essa pessoa”. É um momento decisivo na vida do iniciante: continuar treinando ou desistir. Quem continua, não se arrepende e consegue observar a evolução no processo.

Independente do local, o sentimento de ser iniciante é igual para todos. Na visão de Suzana Luniere, 39 (AM), que dança há quatro anos e se considera intermediária, declara que "depois do [congresso do] Rio de Janeiro, me considero iniciante". O congresso a que ela se refere é o R*io Zouk Congress* 2023, um evento de quatro dias com três salas simultâneas, uma para iniciante, outra para intermediários e a terceira para avançados, totalizando mais de 60 aulas e com mais de 600 participantes. Suzana justifica sua visão ao explicar que a distância encarece o contato com profissionais de relevância nacional em Manaus e ter poucos bailes atrasa o processo de aprimoramento. Enquanto a cidade do Rio de Janeiro "respira" Zouk Brasileiro, pois tem bailes com muita frequência, congressos recorrentes e profissionais de referência. Isso ajuda a explicar o porquê da discrepância entre o nível dos iniciantes quando comparados a estados com realidade diferente.

Ainda que em cenários distintos, um sentimento comum do iniciante é de se sentir limitado por não saber muitos passos. "Fico tendo soluços quando gostaria de ter mais liberdade na dança, acabo seguindo uma receitinha de passos. Me sinto limitado porque queria poder fazer coisas X, mas só consigo fazer coisas Y", compartilha Guilherme Mendel, 23 (DF), cientista da computação, após seis meses de prática no Zouk Brasileiro. Os "soluços" a que o aluno se refere são os momentos de descontinuidade de movimento, quando há um "tranco" que gera impacto brusco e repentino. Ser um bom dançarino vai além da quantidade de passos, é sobre técnica, musicalidade, adaptabilidade, criatividade e respeito. No começo se torna difícil reunir tudo isso em uma dança, mas mesmo com o repertório limitado, é possível proporcionar uma ótima dança a partir da sua base. "Às vezes prefiro dançar com um aluno que é um pouco mais iniciante porque ele vai no repertório dele, mas vai focar em deixar uma dança acolhedora, vai ser uma coisa mais confortável", ilustra Giulia Teixeira, 31 (DF), que considera estar em nível avançado.

"Quando você está ali dançando, esquece os problemas e é como se reenergizar-se. É incrível a alegria que a dança me traz".
Ricke Gonçalves

Voltar para as aulas de fundamentos e aperfeiçoar passos básicos são uma ótima forma de evoluir rápido. Para melhorar cada vez mais, fazer muitas aulas e treinar são tarefas essenciais. Durante essa fase, respeitar o corpo e o processo de cada um torna a prática muito mais divertida e viciante. Ricke Gonçalves, 39 (MG), advogado, revela que quando passa uma semana sem dançar, fica até mal humorado. "A dança é um momento de diversão e um movimento de fuga. Quando você está ali dançando, esquece os problemas e é como se reenergizar-se. É incrível a alegria que a dança me traz".



Mariana Villar e Kamylla Chagas no Sunset do Zouk Hour, 2023

CRÉDITO: BEATRIZ REIS



Aula do Sampa Zouk, 2023

CRÉDITO: BAILA MUNDO

Dicas para pessoas iniciantes

- Todo mundo já foi iniciante um dia! Não desista por acreditar que não leva jeito, o desafio é gratificante.

- Não tenha vergonha da sua dança! Respeite o seu corpo e o seu processo.

- Estude a música, observe como ela ressoa em seu corpo e como se encaixa na dança.

- Busque ter uma dança confortável para acolher o outro e ninguém se machucar.

- Perca a vergonha e convide as pessoas para dançar.

- Não existe pergunta idiota. Tem alguma dúvida? Pergunte!

- Mesmo quando não tiver confiança em si e no outro, finja que tem até parecer natural. A mente reflete o corpo e o contrário também é verdadeiro. Não deixe que a insegurança te impeça de ter boas danças.

- Saiba identificar e comunicar seus limites, respeite seu corpo.

FONTE: ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS

Entre níveis

Compreenda como se sente uma pessoa intermediária na dança de salão

Do nada, em um baile, você percebe que explora as viradas da música, brinca em diferentes movimentos, explora a base e consegue se compreender com o corpo naquela dança. Assim é uma pessoa intermediária, que a partir do básico consegue explorar diferentes possibilidades e se divertir sem se preocupar com os erros. Quem está nesse nível faz muitas aulas e busca aprimorar seus conhecimentos indo em eventos para aprender cada vez mais. Na sala de aula, realiza movimentos e sequências com mais facilidade, reconhece seus limites e consegue ensinar/ajudar iniciantes. Para Luiz Felipe, 26 (AC), há outro item para definir: "Me considero intermediário porque consigo passar um sentimento na dança".



Sunset do Zouk Hour, 2023

CRÉDITO: BEATRIZ REIS

Expressar sentimentos em uma dança pode não ser algo fácil para todos desse nível. Há algumas inseguranças que influenciam no desempenho como o medo de fazer sempre a mesma coisa e de não entregar novidades. “A minha maior insegurança sou eu mesma, de duvidar de mim, de achar que não vou conseguir. Às vezes as pessoas chega ‘Eita Marília, tu dança tão bonita’, ai meu deus, eu também queria achar isso, sabe? Eu queria muito achar isso”, desabafa Marília Lessa, 38 (PE), com experiência de cinco anos de dança. O fardo de duvidar de si interfere bastante. Contudo, o ato de dançar proporciona infinitos aprendizados, ao desenvolver tanto o físico quanto o mental, a pessoa passa a conhecer até o âmago do próprio corpo.

Ser intermediário é lidar com o conflito entre priorizar ou não aprender novos passos. Luiz acha que a dança não é sobre isso. Com seis anos praticando Zouk Brasileiro, o aluno/dançarino sugere esquecer passos e focar no conhecimento e conexão corporal, pois assim os movimentos vão surgir. “Hoje eu entendi que a dança pra mim não é cobrança. Dança pra mim é uma alegria, é me divertir, é não me comparar”, enfatiza Marília.

Uma curiosidade desse nível é que a percepção da evolução acontece de forma inesperada. No meio de um baile, observa que conseguiu fazer uma movimentação mais difícil, sente que executa os movimentos com mais qualidade e consciência. Durante o processo de evolução, é muito importante dar e receber feedbacks para a pessoa reparar seu desenvolvimento e ficar feliz pelo progresso. Quando o dançarino se torna intermediário, não dança pensando em agradar o outro, faz isso pra se sentir bem, se agradar.

“Hoje eu entendi que a dança pra mim não é cobrança. Dança pra mim é uma alegria, é me divertir, é não me comparar”.

Marília Lessa



O misto de sentimentos da pessoa entre níveis é diferente. O intermediário sente que já é muito bom para dançar com iniciantes e quer se desafiar dançando com pessoas mais avançadas. Quem chega no nível intermediário lembra de quando era iniciante e se sentia mal por suas limitações. “O intermediário tá em um lugar onde quer ser visto dançando bem. Então evita dançar com iniciantes porque ainda não tem o controle total da sua dança, tem consciência quando dança com pessoas que tem um desempenho melhor” explica Carol Correa, 29 (RJ), professora de dança de salão. “Essa tendência faz com que sempre opte por pessoas mais avançadas. Mas o crescimento tá no contrário. É importante valorizar as pessoas que estão começando, as pessoas que acham que não tem um desenvolvimento tão bom, porque é isso que vai fazer a pessoa evoluir”, completa Carol. Para Suzana Luniere, 39 (AM), é importante ter empatia ao dançar com pessoas iniciantes, “por mais que a dança não seja tão prazerosa pra ele, pode aprender alguma coisa ali”. À medida que evolui, a humildade de reconhecer que não sabe tudo e de enxergar que precisa se desenvolver é a peça fundamental para o crescimento.

Para além do momento corporal, a pessoa intermediária participa de forma mais ativa na comunidade da dança, vai em bailes, congressos e tem amigos do meio. Entende que precisa “beber de outras fontes” e ir atrás de mais conhecimentos. Às vezes, a cidade onde a pessoa pratica não tem muitos eventos e iniciativas de dança para ajudar no processo de aprendizagem e precisa viajar. Ricke Gonçalves, 39 (MG), conta que participa de congressos para se capacitar, mas as informações são passadas de forma rápida e pode ser difícil assimilar tudo. Outra dificuldade é voltar para sua cidade e aplicar o que aprendeu. “As pessoas daqui não frequentam congressos. Então quando chego aqui e tento fazer, não consigo colocar em prática. É difícil fazer isso porque apesar de ter aprendido a técnica, a outra pessoa não tem a técnica”, esclarece Ricke. Isso se aplica a quem exerce o papel de conduzir, já no caso de pessoas conduzidas, não continua praticando os movimentos aprendidos em um congresso, pois alguém precisa conduzir a movimentação.

Na busca pela imersão em dança, Luiz Felipe saiu do Acre pela primeira vez com destino ao *Rio Zouk Congress*. Relata que foi a ocasião mais marcante da sua vida na dança. “Foi o momento que eu mais estive perto do Zouk [Brasileiro] puro, sabe? Da comunidade do zouk. Tinha três pessoas que dançavam zouk quando comecei e fui para um baile que tinha mais de 500 pessoas, só dançando zouk, de todos os lugares do mundo. Foi um momento muito marcante da minha vida.”



Aula do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Ainda sobre as marcas que a dança deixa na vida das pessoas, Marília se sentiu impactada pelo ambiente acolhedor que recebeu. Estava passando por um momento difícil com seu pai e se sentiu muito acolhida pelas pessoas de sua turma.

“Parece que todo mundo sabia o que estava acontecendo porque todo mundo vinha me abraçar sem saber que eu tava precisando daquilo. Ali eu consegui respirar”,

ressalta. Depois desse dia, deixou de fazer aulas particulares para voltar às aulas em grupo para estar com as pessoas que a fazem sentir bem como se fossem sua família.



Baile do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA

Dicas para pessoas intermediárias

- Não compare o seu processo com o dos outros. Confie e respeite o modo e o tempo que seu corpo leva para assimilar as informações. Quando menos esperar, vai perceber a evolução.

- Não pule etapas, aperfeiçoe a sua base. Focar no simples e básico pode deixar sua dança mais gostosa. Um bom abraço vale mais que movimentos difíceis. É sério!

- Pratique e treine, faça aulas com diferentes profissionais, participe de congressos, vá para bailes. Sempre evolua sua dança.

- Seja grato/a aos erros. Quanto mais errar, mais consegue aprender e melhorar a dança.

- Lembre que a dança é pra ser divertida, não se cobre tanto e nem se cobre o tempo inteiro.

- Entenda que passo não é tudo, melhore a conexão. Saber muitos passos não é sinônimo de uma boa dança se a base, o abraço ou a conexão estiverem ruins.

- Tenha calma, às vezes só o tempo ajuda a absorver os passos e a enxergar a evolução.

FONTE: ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS

Um nível a ser alcançado

Descubra o que classifica uma pessoa avançada em danças sociais

Ser avançado na dança de salão é saber controlar a euforia individual e se conectar, de verdade, com o par. Algumas das características desse nível são abstratas e exigem profundo conhecimento sobre o ecossistema dançante. O do corpo do indivíduo é presente, entregue e promove um abraço que preenche. Consegue proporcionar a sensação de uma profunda conexão, ao mesmo tempo em que transmite um toque macio com reações instantâneas pela alta sensibilidade corporal. Respira junto com o par, controla seus movimentos e a ansiedade durante a dança. Percebe e realiza pausas necessárias, brinca com aceleração e desaceleração da música, faz movimentações mais avançadas porque tem a técnica para executar. Um corpo que não segue uma receita, reúne muitos ingredientes para fazer algo único.



Jack and Jill do Zouk Lovers, 2023

CRÉDITO: LÉO SILVA



O que classifica uma pessoa avançada não é o fato de fazer uma aula desse nível. Quando feito esse questionamento para diferentes profissionais da dança, as respostas foram variadas. Mas o que precisa ser desmistificado é que o nível de uma pessoa é medido pelo tempo que dança. Pode dançar a cinco anos e continuar sendo iniciante, da mesma forma como em dois anos pode se tornar avançado. Habilidade técnica, prática contínua, domínio dos movimentos, criatividade, dedicação, consciência corporal e a capacidade de executar movimentos com controle e fluidez são alguns critérios que ajudam a identificar dançarinos de alta performance. Há pessoas que têm sensibilidade naturalmente mais aguçada, que aprendem muito rápido, são autodidatas. Outras não. Cada indivíduo tem a sua forma de evoluir. Não raro outras pessoas classificam o nível alheio, separando as pessoas pelas movimentações que conseguem executar. Mas, é importante que o próprio dançarino sinta que está naquele patamar.

Quem está em um nível avançado, tem a maturidade de compreender o porquê precisa focar em melhorar os passos básicos, possui uma base mais limpa e consegue executar vários movimentos. Busca sair da superficialidade dos passos e se aprofundar em conceitos, em perceber todo o contexto que a dança está inserida. Entende que a respiração faz toda a diferença e que uma boa dança não precisa, obrigatoriamente, ter várias movimentações complexas.

Em geral, pessoas em nível avançado deixam de fazer aulas quando consideram que não vão mais aprender coisas novas em sala. Com isso, aproveitam os bailes para praticar. Marcam presença em eventos tanto pelo social,

para interagir e conversar com os amigos, quanto pelas conversas da própria dança. "Às vezes o iniciante ou o intermediário vai fazer uma dança muito gostosa, vamos criar uma história juntos. E alguns avançados só querem fazer *show*, pensam 'vou dançar com ela que sei que é boa e gastar tudo o que sei'", comenta Giulia Teixeira, 31 (DF). Ela reforça a importância de focar em criar uma dança agradável independente do nível.

Depois de muitas aulas e desafios superados, o nível avançado é, em geral, aquele que mais se engaja em competições da dança. Nesses eventos o que é avaliado é a dança da pessoa naquele momento, não analisa o passado, o tempo de estudo, os conhecimentos que tem, é exclusivamente sobre o momento daquela dança. "É uma avaliação, mas é pra você se avaliar. Por isso eu falo para os meus amigos, quando entrar na competição, coloca na cabeça que é diversão, não tem rivalidade. Você tá competindo com você mesmo, é pra você amadurecer a sua dança, pra sua dança ser melhor" aponta Ricardo Frazão, 34 (RJ), bailarino profissional e dançarino de danças a dois. Um grande benefício de competições é que estimula as pessoas a continuarem estudando e estar sempre se renovando. A dança vai mudando e se adaptando à nova realidade. Ao longo dos aprendizados, é muito importante respeitar os processos individuais e aproveitá-los, não querer pular etapas e, aos poucos, alcançar o nível que almeja.

"Às vezes o iniciante ou o intermediário vai fazer uma dança muito gostosa (...) e alguns avançados só querem fazer show".

Giulia Teixeira

Dicas para pessoas avançadas

- Conheça cada vez mais seu corpo, explore movimentos em diferentes direções, velocidades, sentidos e intensidades. Busque expandir sua consciência corporal de formas variadas.

- Sempre se lembre o porquê começou a dançar e qual é o seu objetivo com a dança, para ter consciência do que está fazendo e do que está entregando.

- Saiba receber quem está chegando e acolher iniciantes

- Quando tiver uma dança boa com alguém, fale o que sentiu para a pessoa. Todo mundo gosta de ter reconhecimento.

- Não deixe o ego subir sua dança para a cabeça. Pense sua dança como algo humano e que agrega as pessoas, não que as distancia.

- Lembre que sempre há mais para aprender e somar em sua dança.

- Tenha danças sempre por você!

FONTE: ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS

Possibilidades dentro do Zouk Brasileiro

O universo da dança de salão funciona em um ecossistema próprio, em que existem várias possibilidades de trabalho. Contudo, viver exclusivamente do meio artístico apresenta inúmeros desafios. Pela baixa valorização da profissão, alguns professores precisam se desenvolver em mais de uma área para continuar (sobre)vivendo da dança.

Formas de trabalhar com Zouk Brasileiro

Administrador/a de escola de dança: administrar uma empresa de dança

Professor/a: dar aulas regulares, particulares ou em eventos

Coreografo/a: criar e/ou apresentar coreografias

DJ: tocar músicas em eventos

Produtor/a musical: produzir e/ou editar músicas em que seja possível dançar Zouk Brasileiro

Cantor/a: compor, produzir e/ou cantar músicas em que seja possível dançar Zouk Brasileiro

Produtor/a de eventos: planejar, organizar e produzir eventos

Filmmaker: realizar filmagens de apresentações e/ou eventos

Fotógrafo/a: fotografar profissionais e/ou eventos

Designer gráfico e de produto: construir a identidade visual, peças de divulgação e/ou produtos de eventos

Social media: executar o trabalho de social media em perfis de escola e/ou de eventos

Personal dancer: receber para dançar em evento com uma pessoa ou mais

Oportunidades

Bolsista: pessoa que faz aulas de graça ou pagando um valor menor, em troca, auxilia na dinâmica da aula, muitas vezes executando o papel que precisar no momento – de quem conduz e de quem é conduzido. Os bolsistas organizam ou participam dos bailes que a escola realiza e ajudam em demais atividades, mas tudo depende do que for acordado com a escola. Muitas escolas de dança oferecem essa oportunidade, em que pode haver um processo seletivo ou em outros formatos, como indicação.

Cruzeiro: muitos cruzeiros oferecem uma série de atrações, como de práticas de dança de salão. Por conta disso, é possível ministrar aulas, fazer apresentações ou ser bolsista

FONTE: ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS

Competidor: no Zouk Brasileiro, há competições de *Jack and Jill* – com par e música aleatória. Existe o J&J realizado pelo *Brazilian Zouk Dance Council (BZDC)* ou de forma não oficial. Cada competição define suas categorias, mas todos podem participar, ainda que dance a pouco tempo.

Jurado de competição: profissionais podem atuar como jurados de competições. No caso do *Jack and Jill* da BZDC, é preciso tirar uma certificação oficial.

DJ de competição: *DJ*s que atuam no Zouk Brasileiro podem trabalhar em competições da *BZDC* desde que tenham a certificação oficial.



Formas de lucrar

Aulas regulares: normalmente está vinculada a uma escola de dança e acontecem em grupo. O pagamento varia de acordo com o que foi combinado com a escola – hora/aula, porcentagem dos lucros da escola, etc.

Aulas particulares: o aluno, dupla ou um grupo pequeno de alunos se reúne para ter dedicação exclusiva do profissional. Costumam acontecer em escolas de dança, na casa dos profissionais, em espaços livres em congressos ou onde for possível para os envolvidos. O/A(s) profissional(is) ganham pelo valor hora/aula ou pelo pacote de aulas.

Grupos de estudos: o/a(s) profissional(is) reúnem, por um determinado período de tempo, um grupo de pessoas interessadas em estudar alguma movimentação específica, fazer um "laboratório" para experimentar e criar novos passos ou outra proposta. Cada aluno paga pelo período do grupo de estudos ou pela aula individual, depende do que for acordado.

***Workshop*:** em geral, são eventos curtos de um ou dois dias em que o/a(s) profissional(is) se dedicam em aulas curtas de vários temas ou aulas maiores com poucos temas. É comum separar as aulas pelos níveis dos alunos (iniciante e intermediário, por exemplo) e que haja uma relação ou progressão entre os temas das aulas. O valor do *workshop* é estipulado pelo/a(s) profissional(is) e pode haver gastos com a locação da aula.

Bailes: normalmente realizados em escolas de dança, os bailes são um momento de prática da dança de salão. Podem ter um ou mais *DJ*s ou setlists ou playlists prontos. É possível lucrar por meio dos ingressos e/ou consumação.

Congresso: reúne um grande número de pessoas, em geral, no período do final de semana, oferece aulas e bailes. Há congressos em que há apresentações dos profissionais, competição tipo *Jack and Jill*, batalha de *DJ*s, batalha de professores, entre outros. Em geral, a organização do evento estabelece os valores do *Full Pass,* com acesso a todo o congresso, em lotes. Existe também a possibilidade de vender *Day Pass*, com acesso a um dia do evento, pacote de bailes ou bailes avulsos. E durante o evento, é possível lucrar com por meio da consumação.

Apresentações: apresentação de coreografias e showcases em congressos, eventos privados, ambientes públicos ou privados, entretanto nem sempre os profissionais vão receber para fazer esse tipo de trabalho. Pode ser realizada com apenas um casal ou mais e normalmente são realizados movimentos acrobáticos.

Companhia: grupo de dançarinos que trabalha junto ao criar e apresentar coreografias, composto por um ou mais coreógrafos e bailarinos. Exige muito esforço, tempo e dedicação dos dançarinos para treinar e ensaiar..

Curso de professores: profissionais que já estão mais consolidados no mercado podem oferecer uma formação para preparar novos professores, abordando alguma movimentação, conceito ou questões didáticas. Pode ser realizado em um único dia ou ter duração maior.

Venda de produtos de dança: de maneira geral, é recomendado o uso de tênis, sapatilhas e/ou saltos próprios para dançar, já que sapatos que não deslizam podem gerar uma "trava" nas movimentações e machucar. Então, há pessoas e lojas que vendem esses sapatos, assim como camisetas, calças, bonés e demais produtos com a sua marca. É comum que em congressos se venda a camiseta do evento.



Baile do Floripa Zouk, 2023

CRÉDITO: BEATRIZ REIS

FONTE: ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS

Tradições

Roda de aniversário: quando é aniversário de algum dançarino/a, é comum realizar uma roda de aniversário. O aniversariante fica no centro do salão e começa dançando com alguém. Depois, uma pessoa de cada vez que quiser dançar, entra na roda para dançar alguns segundos com o aniversariante até que a próxima pessoa chegue.

Demonstração: uma prática recorrente após aulas de congressos é realizar uma "demo" em que os profissionais demonstram como executar a movimentação ou os conceitos aprendidos na aula

Jack and Jill: a competição de Zouk Brasileiro com ênfase no improviso da dança de uma música aleatória, com parceria também aleatória.

FONTE: ENTREVISTAS COM PROFISSIONAIS

Rodinha de aniversário David | Sampa Zouk

CRÉDITO: BAILA MUNDO

William & Paloma | SBK Congress 2022

CRÉDITO: MAKANA MEDIA

Walter & Ruana | 1º lugar Jack and Jill All-Star

CRÉDITO: KADU E LARISSA

Baile do LambaDay, 2023

CRÉDITO: BAILA MUNDO

"Tenha paciência com seus processos iniciais".

@souldozouk