

Haydi Dans Edelim!



Çok farklı nedenlerle dans ederiz. Bazen sosyalleşmek, bazen önemli günleri ve bunların yıldönümlerini kutlamak, bazen bir öykü anlatmak, bazen de sırf eğlenmek için... Çünkü dans etmek dünyanın en güzel ve en eğlenceli şeylerinden biri. Peki dans nedir diye sorsak?.. Kaynaklarda şuna benzer tanımlara yer veriliyor: Bir müzik eşliğinde, o müziğe uyumlu olarak yapılan çeşitli vücut hareketleri. Dansı bir meslek olarak yapan kişilerse dansçı olarak tanımlanıyor. Peki farklı dans türlerinde yapılan bazı hareketleri, değişik kültürlerin danslarını ve ilgi çekici kostümlerini tanımaya ne dersiniz? Yanıtınız "evet"se bu yazımız tam size göre!



Dansı oluşturan hareketler genellikle bir bütünlük içindedir. Bir dans gösterisinde bu hareketlerin belirli aralıklarla birbirini izlemesi ve seçilen müziğin ritmine uygun olması gerekir. Dansçıların müzikle birlikte düzenli bir biçimde hareket etmesi için hazırlanan çizelgeye koreografi, bunu hazırlayan kişiye koreograf denir. Koreografilerde dansçıların her hareketi adım adım bellidir.

Bir dans gösterisi izlediğimizde dansçıların çok rahat, doğal ve estetik bir biçimde hareket ettiğini görürüz. Hatta bazen bu işi pek de kolayca yapıyorlarmış gibi gelir bize. Peki gerçekten de dansçılar için dans hareketlerini yapmak çok mu kolay dersiniz? Elbette hayır! Çünkü birçok dansçı bu hareketleri düzgün bir şekilde yapabilmek için günlerinin neredeyse sekiz saatini dans provalarıyla geçirir. Bunun yanında esnekliklerini koruyabilmek için bir sporcu gibi çalışırlar. Vücut formlarını korumak için de uyku düzenlerine ve beslenmelerine dikkat ederler.



Dans edebilmek için öncelikli olarak dengede durmak gerekir. Bunun yanında bazen sıçramak ve dönmek de gerekebilir. Tüm bu hareketlerin yapılışı belirli fizik kurallarına dayanır. Şaşırdınız mı? İşte karşınızda dansın içindeki bilim!



Örneğin dengede durmaya çalıştığınızda devreye yer çekimi ve ağırlık merkezi etkileri girer. Yer çekimi vücudu aşağı doğru çeken bir kuvvettir. İki ayağımızın üzerinde dururken bu kuvvet ayak tabanlarımıza dengeli bir biçimde etki eder. Ancak dans ederken vücudumuzun ağırlık merkezinden yararlanarak iki ayağımızın üzerinde olmasak da dengede durabiliriz.



Üstteki fotoğrafta dansçı tek eli üzerinde zemine neredeyse paralel bir biçimde dengede duruyor. Yandaki fotoğraftaysa destek aldığı kolunun duruş açısını ve konumunu değiştirerek vücudunun ağırlık merkezini değiştirmiş. Böylece yeniden dengeye ulaşmış ve vücudu yerle yaklaşık 45 derecelik bir açı oluşturabilmiş.



Dansçılar dans ederken sıçrama hareketleri de yapar. Sıçrama hareketinde dansçı hem yukarı hem de ileri uzanabilir. Dansçılar sıçramak için yerçekimi kuvvetine karşı koymak zorundadır. Bunun için de kendi ağırlıklarından daha büyük bir kuvvetle vücutlarını yukarı ya da aynı anda hem ileri hem yukarı doğru hızla iterler. Çıkabilecekleri en yüksek noktaya ulaştıklarındaysa yerçekimi kuvvetinin etkisiyle aşağı inerler.



Sıçramanın yüksekliğini dansçının ağırlığı, kas gücü ve sıçrama hızı belirler. Sıçramanın başlangıcındaki hız arttıkça zarif ancak güçlü sıçramalar ortaya çıkar.

Dansçuların en sık yaptığı hareketlerden biri kendi çevrelerinde dönmektir. Bu hareket üzerinde dansçının kütlesi ve vücudunu tutuş biçimi oldukça etkilidir. Dansçının kütlesi arttıkça dönme eylemsizliği yani dönmeye karşı durma eğilimi artar. Dansçı dönme hızını artırmak için kollarını birbirine ya da vücuduna yaklaştırır. Böylece vücudu daha az hava direnciyle karşılaşır.



Balerin dönme hızını artırmak için kollarını birbirine yaklaştırıyor.



Bunun dışında dansçılar dönerken bacaklarından birini diz hizasından büküp açarak açısız bir hız kazanırlar. Dansçı aynı zamanda yerdeki ayağının topuğunu arada bir yere temas ettirip tekrar parmak ucuna yükselerek de açısız hızını artırır.

Dünyada hemen hemen her ülkenin kendine özgü dansları vardır. Bu danslar o ülkenin ya da ülkenin bir yöresinin kültürünü yansıtır. Kültürler farklı olduğundan her dansın koreografileri, müzikleri ve kostümleri de farklı olur. İşte bunlardan birkaçı!

Brezilya

Capoeira (Kapeyira olarak okunur.) Brezilya'nın halk danslarından biri. Savaş dansı olarak ortaya çıkan bu dansın hareketleri bir dövüşü andırır. Bir daire oluşturan dansçılar sırayla eşli olarak ortaya çıkar ve dans eder.



Dogon Dama maske dansı Mali'deki halk danslarından biri. Kutlama ya da anma törenlerinde gösteri amaçlı yapılan bu dansta yalnızca erkek dansçılar dans eder. Dansçıların kostümleri ağaçtan yapılmış çeşitli maskelerle tamamlanır.

Mali



Bu dans için takılan maskelerden birkaçı.

Çin

Ejderha dansı Çin'in halk danslarından biri olarak bilinir. Günümüzde kutlamalarda ya da festivallerde görülebilen bu dansta, dansçılar sopalar yardımıyla büyük ve uzun bir ejderha maketi taşır ve bu maketi hareket ettirir.



Hindistan



Bagurumba, Hindistan'ın halk danslarından biri. Kutlama ya da festivallerde görülebilen bu dansa yalnızca kadın dansçılar dans eder. Dans hareketleri bitkileri, hayvanları ve suyun akışını yani doğayı temsil eder.

Hawaii Adaları

Hula, Hawaii Adaları'nın halk danslarından biri. Hula dansının hareketlerinin her biri bir doğa olayını, bitkiyi ya da duyguyu temsil eder. Dansçılar tapa adı verilen özel giysiler giyer.



Amerika Birleşik Devletleri

Çimen dansıysa Amerika yerlilerine özgü bir dans. Yine çeşitli törenlerde görülebilen bu dansın kökeni tam olarak bilinmiyor. Adını eskiden dansçıların kemerlerine taktıkları bir tür bitkiden alıyor.

