

O PRIMEIRO PASSO (THE ONE STEP)¹

Arthur Murray

Aprenda o *foxtrot* antes e aprender o primeiro passo.

Lição 15 – A posição correta da dança

Fique ereto (a) sobre os dedos dos pés com o corpo levemente inclinado para frente. Seja natural, numa posição confortável e não tão perto da sua (seu) parceira (o), mas também não tão longe. Em todas as vezes, se mova suavemente; seus ombros devem estar sempre no mesmo nível. Evite qualquer excesso de movimento. Dê cada passo levemente para não tropeçar.

Dance sobre os seus dedos ou a planta do pé, ficando alto e mantendo seus joelhos eretos. Você dobraria seus joelhos se estivesse andando na rua?

As ilustrações mostram a posição adequada da cabeça. Mãos, braços e corpo. O cavalheiro conduz com o braço e mão direitos. A dama deve deixar seus braço e mãos direitos bem leves, tomando cuidado para não se apoiar com muita força.

¹ Tradução de Sabrina Costa Braga (Doutoranda em História PPGH/UFG - Bolsista CAPES). Para um comentário a respeito do texto, remeter-se à apresentação do presente Volume, realizada pelo Prof. Dr. Márcio Pizarro Noronha.



Dance sozinho primeiro

É melhor não dançar com uma parceira até que você tenha dominado os passos sozinho.

A crença comum de que é impossível dançar sem uma outra pessoa é absurda. Auto equilíbrio não pode ser adquirido se um se inclina continuamente sobre o outro. O iniciante deve aprender a dançar bem sozinho antes de dançar com alguém.

Até o aprendiz conseguir se mover bem sozinho, será descortês convidar alguém para dançar.

Dançar é uma parceria, cada um deve fazer a sua parte

A dança pode ser comparada a uma parceria de negócios. Nos negócios, cada parte tem certas responsabilidades: é esperado de cada um que realize certos deveres, isso é dança. Do cavalheiro, espera-se que conduza e da dama, que acompanhe. De cada parte é exigido um conhecimento dos passos. O cavalheiro deve guiar firmemente e saber o que está fazendo. A dama deve acompanhar sem ser conduzida com muita força. Para acompanhar com sucesso, ela também deve saber os passos. Ambos devem ser capazes de dançar, um não pode depender do conhecimento do outro sobre dança.

Para superar a falta de confiança

Para isso, é necessário que cada um aprenda sua parte na dança. Falta de confiança é causada por insuficiência de conhecimento sobre o assunto. Quando você realmente sabe dançar, você não fica inseguro. O bom conhecimento dos passos inspira qualquer um a ser um dançarino confiante.

O segredo da condução

O segredo para conduzir bem na dança é saber exatamente como performar cada passo e o fazer de maneira decidida. Você deve ter certeza do que está fazendo, se você estiver incerto acerca de como realizar os passos, como sua parceira vai saber?

Se você sabe os passos e pode fazê-los bem sozinho, então guie sua parceira firmemente e ela irá te acompanhar se souber algo sobre dança. É uma impressão errada achar que o homem deve guiar empurrando ou puxando. Isso não é necessário se sua parceira for uma boa dançarina. Um bom dançarino nunca pensa sobre como ele está conduzindo sua parceira, ele simplesmente faz sua parte bem.

Pise de maneira firme e decidida. Quando você for adiante, ande diretamente para frente; se você for para trás (o que muito raramente deve ser feito por um principiante) conduza sua

parceira firmemente para que ela se mova diretamente para você (na sua direção, como se ela estivesse prestes a pisar no seu pé). No começo, escolha uma boa dançarina como sua parceira.

Como acompanhar

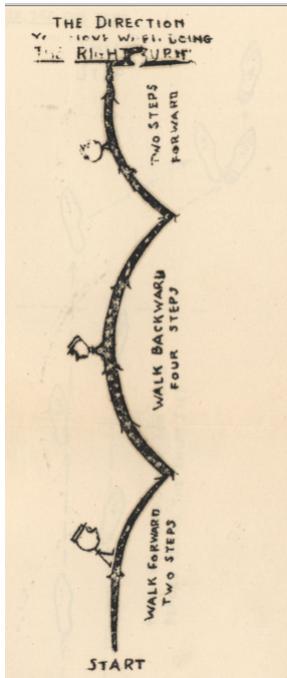
Primeiro, para ser conduzida com sucesso, é preciso saber os passos. Como alguém espera poder dançar com um cavalheiro, a menos que ela esteja familiarizada com os passos que ele irá fazer?

O segundo requerimento é que a dama dê cada passo já estando preparada para o próximo - e incidentalmente mantenha seu pé fora do caminho do seu parceiro. Isso pode ser feito realizando o passo adequadamente.

Note a ilustração da lição 3. Lembre-se que o mais importante para a dama quando der um passo longo, é dar o passo longo de modo a não se afastar do seu parceiro. Você pode dar o passo longo facilmente e graciosamente alongando seus dedos para trás. Deixe os dedos um passo atrás e o mais longe possível. Se você for para trás, para frente ou para os lados, deixe os dedos guiarem.

Quando estiver dançando, não deslize os pés, tire-os completamente do chão. Quando seu pé estiver fora do chão, estará pronto para o próximo passo que o seu parceiro for dar. Para ser leve, dance com as pontas dos dedos e segure seus braços no alto, não deixe suas mãos ou braços arrastados. Para acompanhar bem, deixe o cavalheiro te guiar através dos movimentos dele. Enquanto estiver dançando com um parceiro, não pense nos seus pés ou nos seus próprios passos. Através das lições, você pode treinar seus pés para saber os passos e dançar. Então, quando você for dançar com um parceiro, confie nos seus pés – não em sua mente - para seguir seu parceiro.

O giro à direita no Primeiro Passo



Dê quatro passos longos andando antes de fazer o giro.

Oito passos são necessários para completar um giro inteiro para a direita. Estude o diagrama por alguns minutos. Note cuidadosamente a direção em que cada corpo se move.

Observe que para dar os primeiros dois passos, o cavalheiro vai para frente, pé direito, pé esquerdo.

Comece com o esquerdo, depois ande para trás quatro passos (girando enquanto isso).

Então ande para frente dois passos, esquerda, direita.

Tenha em mente que o objetivo desse passo é dar um giro completo para a direita. Isso é feito com um total de oito passos.

A melhor maneira de aprender este passo é desenhar no chão um diagrama de oito passos. Então faça os passos no diagrama.

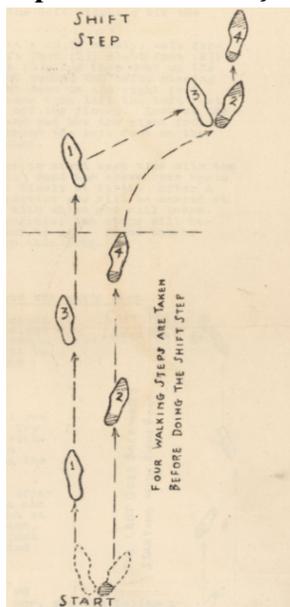
A dama começa com seu pé direito e dá dois passos para trás, então anda para frente quatro passos (girando) e ande para trás os últimos dois passos.

Quando você for adiante, ande diretamente para frente, não tenha medo de pisar no pé do seu parceiro. Vá em direção ao pé dele, não tente evitá-lo. Se ele souber dançar, ele vai tirar o pé do seu caminho.

Hora do primeiro passo

Se você não tiver um fonógrafo disponível, aprenda a praticar dando dois passos por segundo. Segure o seu relógio na mão enquanto caminha ao redor da sala. Simplesmente se lembre de que o primeiro passo é muito parecido com o tempo da marcha, quase duas vezes mais rápido que a passada do *foxtrot*.

O passo da mudança no Primeiro Passo



Esse é chamado de “o passo da mudança” porque durante a última parte do passo, o peso muda de um pé para o outro, enquanto estão quase no mesmo lugar. Note, no diagrama, o passo muito curto dado do terceiro para o quarto passo.

A parte do cavalheiro: pise diretamente para frente com o pé esquerdo. 1) Traga o pé direito diagonalmente para frente (20 polegadas de distância); 2) Arraste o pé esquerdo para cima do direito (calcanhares unidos); 3) Erga o pé direito para a esquerda; 4) Pratique esse passo por meia hora ou mais.

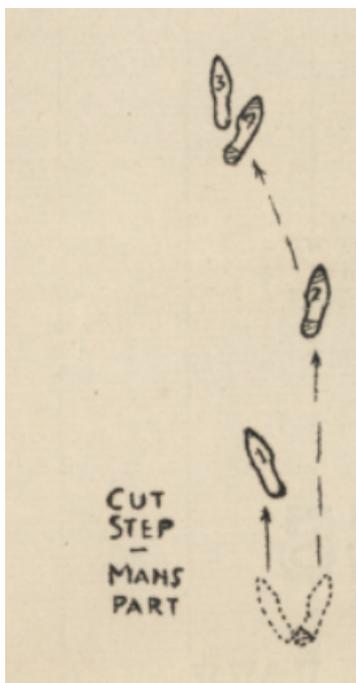
A dama sempre começa com o pé direito. O cavalheiro começa com o esquerdo.

Lembre-se de erguer bem na terceira contagem e soltar ou mudar o peso para a quarta contagem.

Faça esse passo ao redor da sala, contando 1, 2, 3, 4 por pelo menos trinta minutos.

Quando estiver conduzindo sua parceira, ande quatro passos antes de fazer o passo da mudança. Conte isso: ande para frente, comece com o pé esquerdo, 1, 2, 3, 4. Então fala o passo da mudança, que precisa de quatro contagens. Veja o diagrama.

O passo do corte no Primeiro Passo



Parte do homem: é aconselhável que a dama aprenda essa parte também.

Encare a linha da direção, comece com o pé esquerdo e ande três passos para frente; no quarto arraste o pé direito para trás do pé esquerdo, levantando o esquerdo levemente do chão.

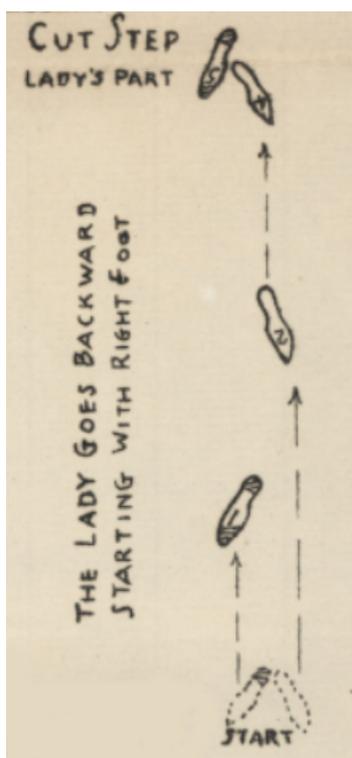
Agora, vamos fazer isso devagar: ande para frente, pé esquerdo (1); pé direito (2); pé esquerdo (3), e então arraste o pé direito para trás do pé esquerdo, jogando o peso para baixo no pé direito (ao mesmo tempo levante o pé esquerdo levemente do chão). Olhe para o diagrama e veja como o pé direito é colocado atrás do pé esquerdo

na quarta contagem.

Lembre-se de começar toda vez com o pé esquerdo. Leia acima novamente e faça isso lentamente primeiro. Depois de alguma prática, você ficará maravilhado com o quão facilmente você irá aprender. A medida em que progride, os passos se tornarão mais fáceis pra você. Gaste trinta minutos nesse passo.

A parte da dama: primeiro leia a parte do cavalheiro.

A dama vai para trás e começa com o pé direito. Ande três passos (um passo longo para trás no 3) e atravesse o pé esquerdo na frente do direito na quarta contagem, levantando o pé direito levemente do chão.



Notas

Não leia mais nada até que você seja capaz de seguir os passos acima perfeitamente. Tente fazer isso dez vezes sucessivamente sem um único erro. Lembre-se de se manter à direita e acompanhar na linha de direção.

Olhe cuidadosamente o diagrama. Depois de dominar o Passo do Corte e for capaz de realizá-lo perfeitamente, você poderá fazer o corte em qualquer contagem. Mas por enquanto, simplesmente corte na quarta contagem (cortar significa trazer o pé direito para trás do esquerdo).

Faça esse passo pela sala contanto 1, 2, 3, 4 por pelo menos vinte minutos. Praticando esse passo agora, você estará montando uma boa base e adquirindo facilidade e graça. Seu trabalho agora irá proporcionar prazer depois. Então, por favor, pratique.

Você não precisa de música, mas se tiver um fonógrafo à mão, ande ao redor de qualquer bom Primeiro Passo, depois que você já tiver aprendido o passo. Não dance com um parceiro até que você tenha certeza que você saiba o passo perfeitamente. Faça três passos andando por segundo.