

ballar la sardana



Ballar la sardana

Aquí trobareu una explicació força elemental de com es balla la sardana. No esperem que serveixi per ensenyar a ballar ningú. Només és per fer-ne cinc cèntims als que n'han vist ballar i tenen curiositat per saber com es fa. Si realment en voleu aprendre, és millor que n'organitzeu un curset i que us hi apunteu.

Si ho feu, aquest material us pot servir de complement a les classes. Si no us hi apunteu, aquestes explicacions almenys us ajudaran a entendre millor la dansa i a veure que no és difícil.

Animeu-vos. Podeu ballar sardanes. I és més divertit del que us penseu.

Curts



1 Per començar, ens posarem drets amb els peus junts, amb la precaució que no hi hagi cap obstacle al nostre voltant amb el qual puguem ensopegar.



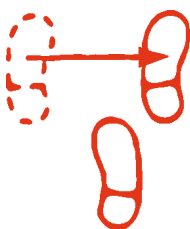
2 Començarem movent el peu esquerre cap endavant. Marcarem el primer punt tocant a terra amb la punta del peu.



3 Després, tomarem a posar el peu esquerre pla al costat de l'altre.



4 Mourem el peu dret una mica enrere.



5 Creuarem el peu esquerre per davant del dret.



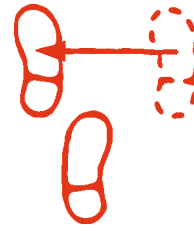
6 Traurem el peu dret del darrere i el posarem per davant de l'esquerre. Marcarem el punt tocant a terra amb la punta del peu.



7 Després, tornarem a posar el peu dret pla al costat de l'altre.



8 Mourem el peu esquerre una mica enrere.



9 Creuarem el peu dret per davant de l'esquerre.



10 Traurem el peu esquerre del darrere i el posarem per davant del dret. Marcarem el punt tocant a terra amb la punta del peu.



11 I tornarem a repetir allò que hem fet en el punt 3.

Llarg



1 Per començar, ens posarem drets amb els peus junts, amb la precaució que no hi hagi cap obstacle al nostre voltant amb el qual puguem ensopegar.



2 Començarem movent el peu esquerre cap endavant. Marcarem el primer punt tocant a terra amb la punta del peu.



3 Després, tornarem a posar el peu esquerre pla al costat de l'altre.



4 Mourem el peu dret cap endavant i marcarem el segon punt tocant a terra amb la punta del peu. Si ens ha de servir per facilitar el punt següent, podem fer aquest moviment del peu una mica en diagonal.



5 Creuarem el peu dret per davant de l'esquerre i l'endarrerirem tant com ens permetin les cames. Això sí, tampoc no hem de quedar amb els peus travats.



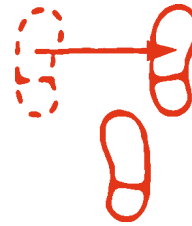
6 Traurem el peu esquerre cap endavant, per darrere del dret. Marcarem el tercer punt tocant a terra amb la punta del peu.



7 Després, tornarem a posar el peu esquerre pla al costat de l'altre.



8 Mourem el peu dret una mica enrere.



9 Creuarem el peu esquerre per davant del dret.



10 Traurem el peu dret del darrere i el posarem per davant de l'esquerre. Marcarem el primer punt tocant a terra amb la punta del peu.



11 Després, tornarem a posar el peu dret pla al costat de l'altre.



12 Mourem el peu esquerre cap endavant. Marcarem el segon punt tocant a terra amb la punta del peu. Si ens ha de servir per facilitar el punt següent, podem fer aquest moviment del peu una mica en diagonal.



13 Creuarem el peu esquerre per davant del dret i l'endarrerirem tant com ens ho permetin les cames. Això sí, tampoc no hem de quedar amb els peus travats.



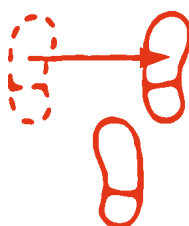
14 Traurem el peu dret cap endavant, per darrere de l'esquerre. Marcarem el tercer punt tocant a terra amb la punta del peu.



15 Després, tornarem a posar el peu dret pla al costat de l'altre.



16 Mourem el peu esquerre una mica enrere.



17 Creuarem el peu dret per davant de l'esquerre.



18 I tornarem a repetir el que hem fet en el punt 3.

Probablement, tots hem sentit que la sardana és una dansa de germanor oberta a tothom. Certament, qualsevol persona que sàpiga puntejar uns curts i uns llargs ben probablement trobarà un lloc per ballar en qualsevol audició. De tota manera, aquí teniu una sèrie de consells que ens poden ajudar a determinar on i quan és millor que ens posem a ballar, i com hem de fer-ho sense perjudicar la resta de balladors:

- Abans de posar-nos a ballar, hem de valorar el que sabem i posar-nos a la rotllana que creiem que més s'acosta al nostre nivell.
- Hem de localitzar qui compta i reparteix per estar atents a les seves indicacions.
- Podem entrar a la rotllana en qualsevol moment, menys quan s'estigui fent el salt.
- Demanarem l'entrada des de l'exterior de l'anella i esperarem que s'obri.
- Per entrar en una rotllana ho farem trencant una contraparella, mai una parella. És a dir, no entrarem mai per la dreta d'un noi.
- No anirem al centre de la rotllana durant els curts.
- Mai no provarem de posar-nos en una rotllana que estigui assajant.

La sardana

La sardana és la dansa més bella
de totes les danses que es fan i desfan;
és la mòbil magnífica anella
que amb pausa i amb mida va lenta oscil·lant.
Ja es decanta a l'esquerra i vacil·la,
ja volta altra volta a la dreta dubtant
i se'n torna i retorna intranquil·la
com mal orientada l'agulla d'imant.
Fixa's un punt i es detura com ella...
Del contrapunt arrencant-se novella,
de nou va voltant.
La sardana és la dansa més bella
de totes les danses que es fan i es desfan.

Els fadrins, com guerrers que fan via,
ardits la puntegen: les verges no tant;
mes, devots d'una santa harmonia,
tots van els compassos i els passos comptant.
sacerdots els dirieu d'un culte
que en mística dansa se'n vénen i van
emportats per lo símbol oculte
de l'ampla rodona que els va agermanant.
Si el contrapunt el bell ritme li estrella,
para's, suspesa de tal meravella...
El ritme tornant,
la sardana és la dansa més bella
de totes les danses que es fan i es desfan.

El botó d'eixa roda, quin era
que amb tal simetria l'anava centrant?
Quina mà venjativa i severa
buidava la nina d'aquest ull gegant?
Potsé un temps al bell mig s'hi apilaven
les garbes polsoses del blat rossejant,
i els suats segadors festejaven
la pròdiga Ceres saltant i ballant...
del contrapunt la vagant cantarella
es estrafeta passada l'aucella
que canta volant:
la sardana és la dansa més bella
de totes les danses que es fan i es desfan.

No és la dansa lasciva, la innoble,
els uns parells d'altres desaparellant:
És la dansa sencera d'un poble
que estima i avança donant-se les mans.
La garlanda suaument se deslliga;
desfent-se, s'eixampla, esvaint-se al voltant;
cada mà, tot deixant a l'amiga,
li sembla prometre que ja hi tornaran.
Ja hi tornaran de parella en parella!
Tota ma pàtria cabrà en eixa anella,
i els pobles diran:
la sardana és la dansa més bella
de totes les danses que es fan i es desfan.

Joan Maragall