

## Expunere de motive

Arta dansului este o formă unică de exprimare, folosindu-se de limbajul universal al corpului, pe care toată lumea îl înțelege, indiferent că este vorba de balet, dans contemporan, hip-hop, salsa sau flamenco.

Baletul ca și celelalte tipuri de dans reprezintă un dans formal, un limbaj universal care apropie oameni de naționalități, culturi, arte și meserii diferite. Este o artă capabilă să emoționeze pe oricine, indiferent de vârstă sau de nivel de pregătire. Lumea dansului este o lume creată pentru a veni în sprijinul tuturor celor pasionați de balet, dans popular, sportiv, modern și de societate precum și de gimnastica ritmică și sportivă.

O zi obișnuită din viața unui dansator de performanță începe cu cel puțin o oră de încălzire și exersarea tehnicii, urmată de 4 sau 6 ore de repetiții și uneori de un spectacol.

Atât baletul cât și dansul de performanță înseamnă mai mult decât pasiune și grație, presupune ore întregi de muncă, dedicație și perseverență. Repetițiile sunt o parte esențială în pregătirea unui viitor dansator. Cu cât exercițiile încep de la o vârstă mai fragedă, între 5-8 ani, cu atât copilul va avea un avantaj mai mare. Pentru a face performanță, repetițiile trebuie să ocupe minim între 12 și 20 de ore pe săptămână.

La început cursurile de dans, indiferent de tipul acestuia, constau în lecții tehnice de două ori pe săptămână, acestea cresc progresiv pe măsură ce cursanții înaintează în vârstă și devin tot mai complexe.

Un dansator profesionist aproape va renunța la viața socială pentru ca rezultatele să fie vizibile. Efortul fizic exagerat poate avea, însă, consecințe dintre cele mai grave. Majoritatea persoanelor care exersează un dans de performanță sau balet, au dureri puternice de genunchi, de gleznă, sau musculare. Unii fac chiar artroze, unde durerile sunt insuportabile.

Se întâmplă, însă, uneori, să sufere de dureri articulare sau musculare, iar în majoritatea cazurilor este vorba de o suprasolicitare articulară, musculară, sau o afecțiune cronică.

Exercițiul fizic constant poate produce dureri de coate, gât, spate, încheieturi ale mâinilor și chiar ale degetelor. Sunt afectate în special gleznele, genunchii, dar și șoldurile ceea ce ar putea produce un mare risc de scolioză sau alte afecțiuni.

