

# Zouk Brasileiro

WHATSAPP DICAS POR ARTHUR SANTOS



BONS ESTUDOS

**PROIBIDA A CÓPIA  
E VENDA DESTE  
MATERIAL**



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 1:

Um dos maiores aprendizados que tive com meu (Arthur) mentor, Walmir Machado, dono da Academia Sport Dance, foi quando ele me disse assim: **"Na dança, lidamos com Vaidades"**. Então cuide bem do seu EGO, use-o de forma inteligente. **Humildade acima do TALENTO!!**

Assim como nosso corpo possui limitações, nossa mente também tem. É muito importante você se olhar no espelho e descobrir suas limitações psicológicas, por exemplo: depressão, baixa auto-estima, problemas em confiar no próximo, entre outros. Muitas pessoas que "não conseguem" dançar ou têm dificuldade para aprender certos tipos de movimentação, nem sempre apresentam uma limitação/dificuldade do corpo, mas sim da mente.

Eu, por exemplo, era muito negativo com minha dança. Sempre fui muito perfeccionista e ainda sigo não contente com minha dança, o que me faz sempre buscar novos conhecimentos e me aprimorar mais e mais. Mas era diferente, eu sempre me culpava de tudo de errado, sempre me achava um lixo. Eu me colocava para baixo de forma que minha mente bloqueava e meu corpo de expressar seu potencial.

Então somente após eliminar essa barreira psicológica foi que minha dança decolou. Como disse antes, ainda tenho muito o que melhorar, e este é o caminho do sucesso, tanto na dança quanto na vida: Jamais deixe de ser aluno, jamais deixe de estar em constante aprendizado. A dança de salão, principalmente, nos ensina muito mais sobre a vida e pessoas do que simples movimentos. O Slogan da Academia em que eu comecei a dançar, Sport Dance - Goiânia, diz assim:

**"LEVE A VIDA DANÇANDO"**

Hoje em dia, consigo entender seu real significado . Antigamente, achava que era dançar todos os dias e todas as horas - o que é maravilhoso. Porém o real significado é: leve/use para sua vida o que você aprende na dança, e não ao contrário. E não estou falando dos "passinhos", e sim dos valores.



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 2:

### Dicas sobre vídeos e workshops:

Primeiramente, gostaríamos de ressaltar que aprender através de vídeos, principalmente danças como Zouk Brasileiro, não é um meio recomendado. Importante, sim, fazer aulas presenciais, e os vídeos devem ser somente uma suplementação de informação e novas ideias. Porém aqui vão algumas dicas de como se absorver o máximo através de vídeos e aulas.

- Em uma aula ou workshop: procure sempre prestar muita atenção e não fazer junto com os professores quando eles estiverem falando ou demonstrando algum movimento ou técnica. Geralmente, os professores demonstram de duas a três vezes no centro da roda. Isso é para que os alunos possam observar pontos importantes na parte inferior e superior do corpo. Sendo assim, observe o jogo de pernas primeiramente, logo o jogo de braços. E sinta-se à vontade para pedir que os professores repitam para que você possa observar outros detalhes;
- Não se distraia com o efeito do movimento, preste atenção nos detalhes;
- Assistindo a um vídeo: primeiramente, lembre-se que para “aprender a correr, primeiro se deve aprender a engatinhar e a andar”.

Isto é, não tente fazer algo que viu no vídeo que talvez você ainda não esteja apto a fazer, evitando assim lesões em você ou em seu parceiro(a).

Ao assistir a um vídeo, analise-o a cada 15-20 seg.

Neste espaço fragmentado do vídeo, assista no mínimo umas 5x (pq?): observe somente a mão direita, logo somente a mão esquerda. Faça o mesmo com a s pernas e logo o conjunto completo. O zouk brasileiro ilude muito nossos olhos devido os movimentos de efeito. Então tome cuidado.

Lembrando que a prática é muito importante. Muitas vezes, as pessoa têm pressa de chegar no produto final (movimento) e acabam criando uma memória muscular errada. **Não tenha pressa. A dança tem que ser vista como um estilo de vida e não um hobby!!**





---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 3:

**Hoje a dica é: Cuide bem do seu corpo, porque, corpo, só temos um.**

Quando estamos aprendendo um esporte, dança ou algo com movimento, nosso cérebro tende a associar informações mais rápidas que nosso corpo.

Isso, claro, depende da consciência corporal de cada indivíduo. Dança nada mais é do que consciência corporal, saber quando ou não ativar tais músculos, onde manter o peso nos pés etc.

Quando vemos profissionais executando certos tipos de movimentação com facilidade, não é somente porque ele ficou treinando tal movimentação por muito tempo, mas porque ele construiu um condicionamento físico para tal.

Por isso, quanto mais você quiser desenvolver sua dança - não é somente fazendo aulas e treinando sua dança que vai conseguir - mas também dedicar tempo para trabalhar mobilidade, ativação muscular, fortalecimento e alongamento.

Quanto maior sua consciência e força corporal, mais fácil será aprender. Reserve de 30 min. a 1 hora para trabalhar separadamente sua postura correta e força (costas, abdômen, glúteos, pernas), movimentos isométricos, fortaleça seus calcanhares, panturrilhas, pernas, pois eles são sua base de sustentação, e não os seus ombro e mãos.

Então, antes de aprender qualquer tipo de movimentação, tenha certeza de que seu corpo está preparado para realizar tal movimento. Isso vem desde um "simples" passo básico até movimentos mais elaborados.

Muitas vezes, não conseguimos executar uma movimentação e achamos que é só ficar praticando, e não é bem assim. Às vezes é seu corpo que simplesmente não está preparado para tal movimentação. Então pare e use exercícios corporais acessórios para preparar seu corpo a fim de realizar tal movimentação. Caso contrário, seu movimento será executado com desperdício de energia e força, originando um movimento sujo, sem precisão ou dinâmica, com risco de causar lesões.

---



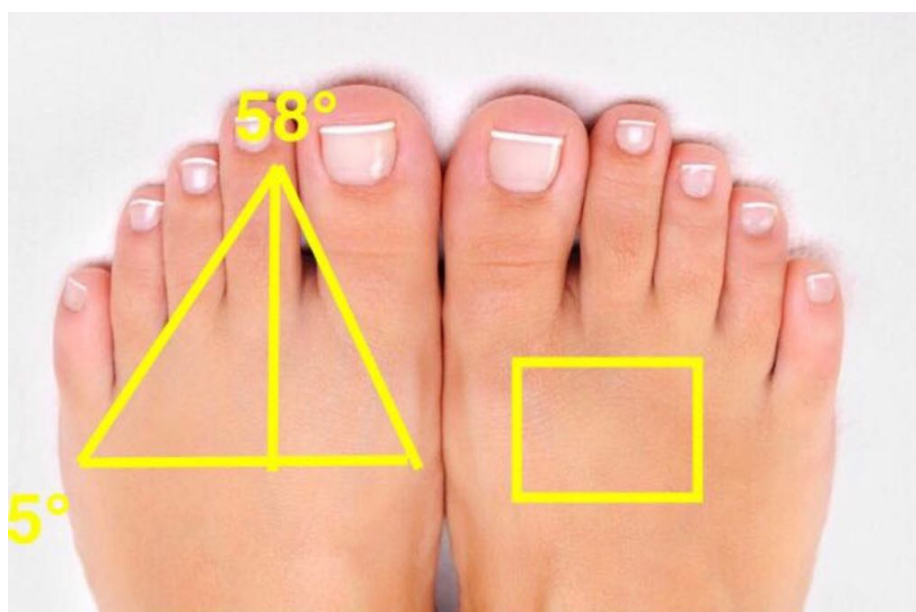
# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 4:

Pergunta da Giovanna:  
Dica sobre dançar de salto

- Faça fortalecimento das panturrilhas e pernas para ficar na meia ponta.
- Aprenda a fazer tudo de sapatilha primeiramente.
- Comece a dança com salto baixo, de 3-5 cm, e depois no máximo 7 cm.
- Não se acomode! Não deixe seu peso ir para o calcanhar, mesmo de salto.
- Mantenha seu peso sempre no meio dos pés e entre o dedão e o segundo dedo do pé.





---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 5:

**Pergunta da Stephany:**

**Exercícios para melhorar equilíbrio no salto e para giros**

**A Dica 4 ajudará a responder esta. Porém vale ressaltar que para giros:**

- Sua cabeça deve manter um ponto fixo (o cavalheiro ou para a direção que você está indo). Além disso, sua cabeça deve ser a última a sair e primeira a chegar.
- Não use seu tronco para girar, e sim seu quadril e pés.
- Mantenha seu abdômen e costas encaixados, e braços levemente relaxados, mantendo o formato do copinho com a sua mão.
- Ao realizar os giros, sempre “escove” os pés (passe os pés próximos uns aos outros).

**Múltiplos giros em deslocamento:**

As pessoas tendem a perder o equilíbrio devido ao mal posicionamento corporal (postura) e por não passar pelo eixo central ao se movimentar. Trabalhe sua mobilidade, flexibilidade e realize exercícios funcionais, principalmente dos músculos do CORE (o core é formado pelo grupo de músculos que envolvem a região do nosso centro de gravidade, ou seja, a região umbilical. Para facilitar a compreensão e fugir um pouco dos termos técnicos, são os músculos abdominais, da pelve, da região lombar e do quadril.)

---



---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 6:

**Pergunta da Mariana:**

**Dicas sobre melhor equilíbrio no Lateral (pivot)**

O lateral é a principal e mais importante técnica e movimento para as damas, praticamente todos os movimentos acontecem a partir dali, podemos dizer.

- Desenhe a perna antes de transferir o peso.
- É a perna de base que empurra para que aconteça a transferência de peso.
- Mantenha contato com o chão e sempre “escovando” os pés.
- O pivot deve ser feito na segunda pisada - pense que para pivotar para a direita, você usa a perna esquerda, e vice-versa.
- Procure manter o tamanho dos passos simétrico.
- Procure manter seu tronco em direção ao cavalheiro e mantenha suas pernas e quadril na direção em que você está viajando (para frente), criando assim uma leve torção.

Lembre-se de usar a energia das pernas, e não do seu tronco.

---



---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 7:

**PENSAMENTO DO DIA**  
POR ARTHUR SANTOS

Às vezes, deixamos de viver o **presente** e caminhar para frente devido a fatos do nosso passado ou medo do que pode vir a acontecer no **futuro**. Lembre das boas memórias do **passado** para que isso te faça se mover adiante; as más, use para que cresça e aprenda. Use as incertezas do futuro para ter determinação e foco para alcançar aquilo de deseja. E seja grato por tudo em sua vida. #gratidão

**“Na vida, às vezes a gente ganha, às vezes a gente aprende.”**

O único caminho é para frente!!

---





# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 8:

**Cabelo no rosto durante movimentações de cabeça?**

**Damas:** Para que o cabelo não fique no seu rosto, você deve realizar a movimentação com uma energia/força centrífuga (do centro para fora), isto é, o movimento começa de baixo para cima. Na movimentações de cabeça com deslocamento e/ou circular (veja vídeo), mantenha seu abdômen ativado e lembre que sua cervical (pescoço) deve ser uma extensão da sua torácica (tronco), sem que haja rotação (olhar para baixo), pois isso criará tensão no trapézio superior, podendo levar a riscos de lesão.

**Cavalheiros:** Ao conduzir a movimentação de cabeça da dama, NÃO foque na cabeça dela, mas sim em conduzir as pernas e o dorso da dama. Use a mão próxima ao corpo da dama (maioria dos casos, a mão direita) para conduzir o movimento, mantendo a energia/força centrífuga do movimento (para fora), isto é, mantenha o mais longo possível o movimento da dama na lateral.

O foco dessa foto é o movimento do cabelo (cabeça). Essa foto foi tirada com o intuito de mostrar as diferenças no movimento e ajudar a entender por que a aluna tinha o cabelo no rosto e sempre sentia muita tensão no trapézio.

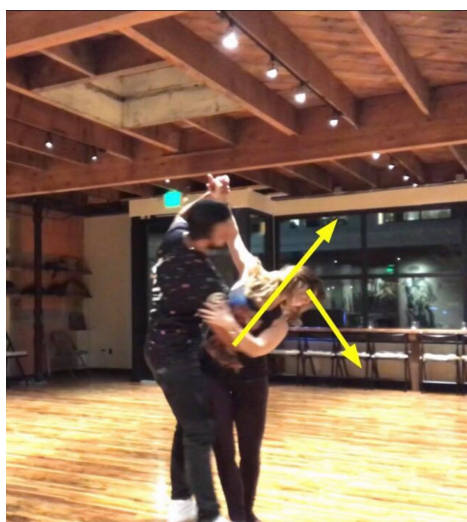
Foto 1 (antes): Movimento com pronação da cabeça (rotação para baixo).  
Energia do movimento interna ✘

Foto 2 (depois): Movimento estendido e relaxado (porém com musculatura correta  
ativada). Energia do movimento externa ✔



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

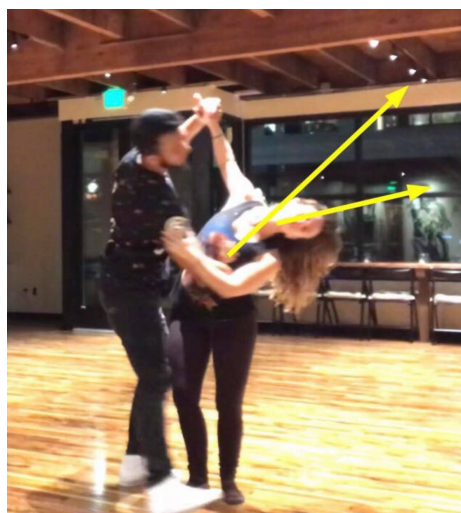
TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP



## Foto 1

Muitas damas fazem o movimento circular da cabeça dessa forma como estilo, mas você deve ter um nível de habilidade muito alto para isso. Pois esse tipo de posição é usado principalmente para iniciar o "frango-assado"

## Foto 2





# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 8:

### Pergunta do Douglas:

#### Sobre a respiração na hora de preparar o movimento

Usamos a respiração para PREPARAR a execução dos movimentos, por isso na hora do abraço é importante tentarmos sincronizar nossa respiração com nossos(as) parceiro(as) de dança.

Geralmente, quando estiver movendo para cima - início da preparação de cabeça, por exemplo - você deve inspirar e quando estiver descendo (semi-flexão dos joelhos), deve expirar. Mas precisamos aprender como respirar corretamente, principalmente na hora de fazer alguma atividade física - no nosso caso, a Dança.

✘ **Forma errada:** Quando a respiração é realizada através da caixa torácica, isto é, quando abrimos as costelas e movemos os ombros ligeiramente. Está errado porque causa tensão muscular, entre outros fatores como fadiga muscular etc.

✔ **Forma Correta:** Primeiramente, o ideal é que se deixe a respiração fluir naturalmente, sem bloqueá-la. No entanto, é importante aproveitar os alongamentos corporais que antecedem as aulas para exercitar e controlar a respiração.

Assim sendo, USE SEU DIAFRAGMA: Respiração profunda pelo diafragma é comumente usada em terapia para transtornos de ansiedade. Se você tende a sofrer de nervosismo, tente usar essas técnicas de respiração antes de dançar.

Como um exercício, coloque uma mão em seu estômago e, ao respirar, preste atenção para ver se o seu abdômen está se movendo. Se estiver, então você está respirando em seu diafragma, o que é uma coisa boa. Se ele não está se movendo, tente relaxar os músculos ao redor das costelas. Quando você inala, suas costelas se elevam, enchendo o diafragma e os pulmões. Ao expirar, pense em seu corpo "crescendo". Expire completamente, Um erro comum é inalar totalmente e exalar parcialmente.



---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

Especialmente durante movimentações de dinâmicas rápidas. Adquirir o hábito de completar os ciclos de respiração profunda. Trabalhe isso durante o alongamento/aquecimento da aula para que seu cérebro e corpo possam realizar as etapas naturalmente.

**Respire devagar**, quanto mais devagar você trabalhar sua respiração, mais poderá ajudar na sua técnica, tendo assim maior controle sobre sua respiração.

## **Complemento do assunto sobre respiração A Stephanny perguntou: Dicas sobre exercícios de respiração**

Quando adultos, criamos maus hábitos respiratórios devido ao nosso estresse no dia a dia, em que fazemos curtas respirações, usando somente a parte superior e menor do pulmão. Com isso, causamos tensão/estresse muscular, o que gera a sensação de fadiga ao final de uma dança ou duas, e faz pensar que é preciso trabalhar mais cardio para aumentar a estamina. Mas como você pode ganhar mais estamina se você não está recebendo oxigênio adequadamente!?

### ***Vamos entender um pouco sobre nossa respiração:***

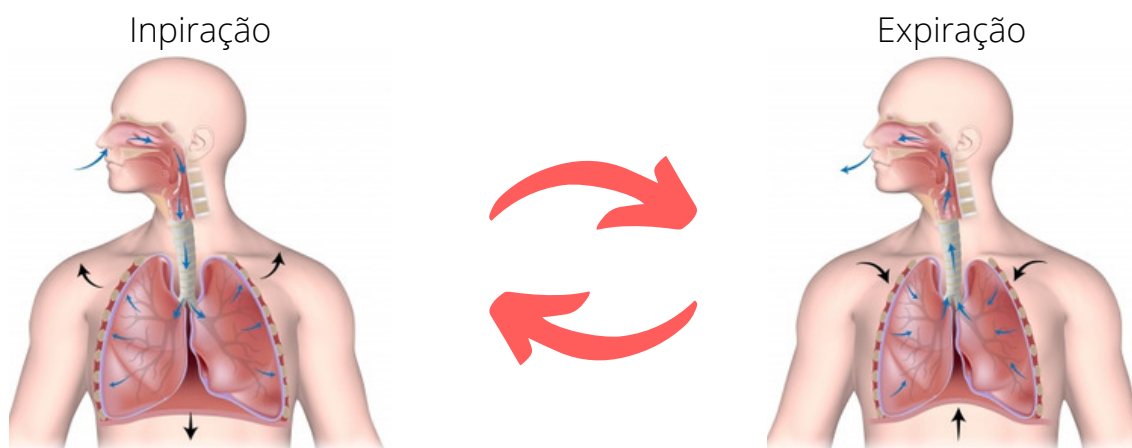
- Nosso pulmão começa menor na parte de cima, e vai aumentando na parte inferior (chegando próximo à barriga);
  - O diafragma é uma membrana muscular que divide o sistema respiratório do sistema digestivo;
  - Assim, quando falamos da respiração diafragmática, sentimos nossa barriga expandir, criando a falsa ideia de que “o ar está indo para a barriga”, mas é somente o diafragma criando maior espaço para a parte inferior do pulmão;
-



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

- Temos a respiração nasal e bucal. Para nós, dançarinos, é recomendada a respiração nasal - inspiração e expiração pelo nariz;
- Muitas vezes, a má respiração é causada pela má postura, então primeiramente procure alinhar seu corpo;
- Na hora do alongamento da aula, e até mesmo no seu dia a dia, experimente, antes de dormir e ao acordar, tirar 5-10 min para respirar profundamente, procure balancear a mesma quantidade de tempo para inspirar e expirar;
- Yoga, Pilates e Meditação são práticas muito importantes para um controle da sua respiração.







# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 9:

**Pergunta do Fabrício:  
Dicas sobre giro no eixo**

Para fazer o giro no eixo, não depende somente do cavalheiro ou da dama, mas de ambos. Comece trabalhando giros no eixo vindo do Lateral - fazendo o longo S.

- Ao realizar esse movimento vindo do Lateral, lembre de fazer o Elevê e Pliê (extensão e flexão dos joelhos) na preparação;
- O cavalheiro tem que colocar/indicar para a dama qual será a perna de eixo do giro, sendo ele o responsável por criar e manter a energia do movimento, não a dama. Essa energia é criada pela movimentação anterior ao giro; por exemplo: se vindo do S, foque na energia gerada pela torção do tronco (em direção ao cavalheiro) e quadril (em direção do deslocamento da dama) e também da perna que desenhara o S. A dama muitas vezes coloca força no movimento para ajudar, o que na verdade só atrapalha;
- O cavalheiro, ao girar a dama, tem que pensar em manter contínua a circunferência do movimento, ao redor da cabeça da dama (mais ou menos na linha da testa). Use os dois dedos do meio das mãos para girá-la e deixe seus cotovelos relaxados, mas mantenha costas e abdômen ativadas;
- A dama deve manter as costas ativadas e não os cotovelos. Mantenha os joelhos semi-flexionados (lembre-se de que existem diversas formas de giro, procure manter a posição em que o giro foi preparado), a coluna deve estar toda alinhada, com uma posição levemente arqueada, isto é, mantenha a curvatura natural da lombar (mantendo o core ativado) e estenda a região torácica (peito para cima, sem deixar que as costas se fechem). A cabeça deve estar focada num ponto fixo (cavalheiro), sendo sempre a última a sair e a primeira a chegar;
- Dama, ao desenhar o S (geralmente com a perna direita), pense em alongar o máximo possível, pois assim você irá criar o momentum (torque) do movimento. Pense em trazer a perna junto à de base somente no último segundo - quando quase prestes a chutar o cavalheiro;



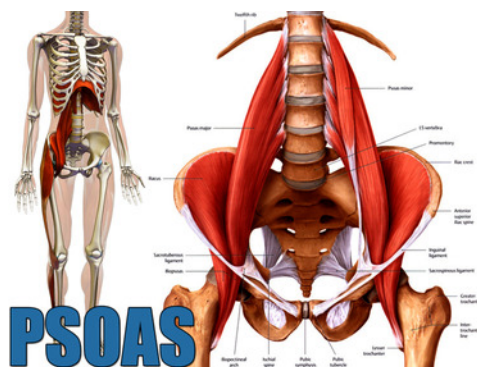
# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

Assim sendo, existem também diversas variações de como desenhar a perna livre, porém a forma mais recomendada para começar é desenvolver o movimento do Passé (terminologia do Ballet), pois, nessa posição, a dama usará a ativação do grupo muscular Iliopsoas, muito importante para estabilização na dança.

Procure quebrar/dividir o movimento ao invés de ir direto para os giros. Trabalhe os S alongados, e a partir dali procure fazer variações, tais como: no meio do S, o cavalheiro anda em volta da dama mantendo-a no S alongado e voltando ao Lateral. Depois, faça a mesma coisa, e depois que andar em volta da dama, faça somente um giro com ambos os braços (mantendo o braço do cavalheiro na linha da cintura da dama e o esquerdo levemente acima da cabeça). Assim, tanto o cavalheiro quanto a dama se acostumam com o movimento. Depois disso, comece a fazer um, dois giros e a partir daí vá aumentando. Não pense no número de giros, mais sim na qualidade deles.

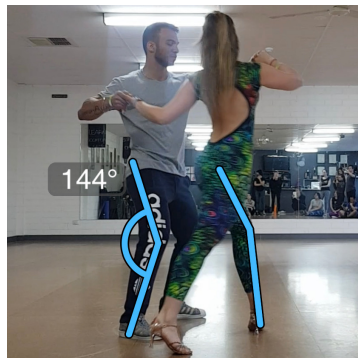
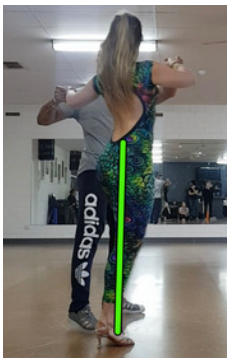
*O **iliopsoas** é o único grupo de músculos que se liga à coluna, pelve e fêmur. Se esse músculo estiver encurtado, tenso e fraco, causará instabilidade e até mesmo dores na lombar. Então alongue e fortaleça esse músculo. Procure um profissional da área e cuide do seu corpo.*





# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

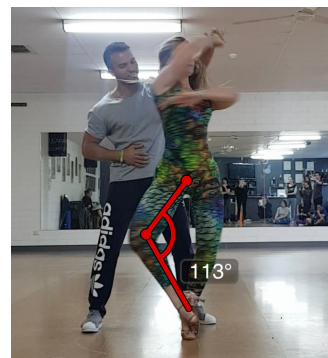
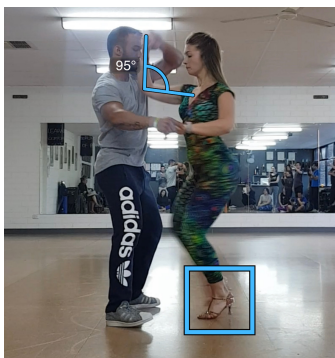
TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP



1. Elevé (não precisa ir  
na ponta dos pés) -  
Respiração

2. Plié e torção do torso -  
Preparação

S Alongado - energia vindo de baixo  
para cima



4. Sincronização entre a  
condução e alinhamento das  
pernas da dama

5. Passé baixo



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 10:

**Pergunta da Mari:  
Como organizar o conteúdo de aula**

Então, esse é um tópico bem interessante. Layssa e eu, junto com a mesa diretora do Brazilian Zouk Dance Council (<http://www.brazilianzoukcouncil.com>) e outros profissionais que estão no mercado nacional e internacional, estamos em constante conversa nos últimos meses para que possamos organizar o cenário do Zouk Brasileiro - contagem da música e nomenclatura dos básicos - para que se torne algo mais universal. Por exemplo: No Brasil, contávamos como 3..1, 2 ... Como costumávamos contar o passo e não a música - mas agora está mudado - e continua mudando. No exterior isso não funciona, como resultado, as pessoas contam à sua maneira e criam nomes diferentes para as mesmas coisas, o que causa conflitos e confusão para os alunos.

Mas agora chegamos a um consenso sobre a contagem em que a maioria dos lugares e professores do mundo se adaptou a ela - **& 1 2 & 3 4 & 5 6 & 7 8 & ... ou Tum Tum Tic.**

O formato de aulas no exterior é diferente do Brasil. Funciona entre 6 a 8 semanas de curso, e ao final de cada curso o ciclo se repete, com diferentes variações e conexões. O formato trabalhava na minha escola em Adelaide - Austrália era o seguinte, 5 níveis: *Iniciantes, Fundamentos 1, 2 e 3 e Intermediário.*

***Iniciante e Fundamentos 1 é parte do “Kit Básico”.***

➤ ***Iniciante:*** Passo básico no lugar e para frente e para trás / Viradinha / Lateral / Volta simples ao básico, cavalheiro andando em volta da dama e giro simples da dama (isso do lateral para voltar ao básico) / Abertura (ou preparação para giro). Assim, todos alunos repetem o mesmo curso pelo menos 2 vezes.



---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

- **Fundamentos 1 (Movimentos em Linha):** Viradinha com Deslocamento (e variações), Yoyo, Bônus para ambos os lados, Elástico. E assim fazemos diversas variações dos mesmos.
- **Fundamentos 2 (movimentos de corpo):** BodyRoll (ondinha, cobrinha), Figure 8 (Movimento de quadril) entre outros. O foco são apenas movimentos na posição fechada do abraço.
- **Fundamentos 3 (introdução do movimento passivo de cabeça):** Movimentos laterais de cabeça / Boneca / Chicote / Cambré. E assim, variações de todos e junção dos outros níveis.
- **Intermediário:** é a junção de tudo e início de movimentações como contrapeso, giros no eixo e frango assado.

**Porém depende muito dos alunos presentes. Às vezes vamos mais rápido ou devagar, mas sempre focamos muito nos Básicos.**

---





---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 11:

### Pergunta da Patrícia: Diferença entre Lambazouk & Lambada

Tive um longa conversa sobre o assunto com o professor Leo Bruno, que é da área e vem estudando há muitos anos a história da lambada, desde o começo até os dias de hoje.

Resumindo: **Lambada = Lambazouk**. O que ocorreu foi que, devido ao fato de a música Lambada ter "morrido" no Brasil, passaram a usar a música de Zouk para dançar lambada.

Perguntei a ele: Poderia dizer que o Lambazouk é uma forma mais acadêmica da Lambada? Ele respondeu, "Hoje queremos 'matar o nome' Lambazouk. Mas, sim, o Lambazouk é a forma mais acadêmica de hoje". Segundo ele: "O lambazouk é a evolução da lambada, em que se mantêm pontos fortes e característicos como Boneca, Peão com Cabeça, Chicote, Cambre's, swing e o ponto mais forte: a manutenção rítmica". Assim sendo, profissionais da lambada passaram a estudar o zouk para entender a dinâmica, conceitos e estruturas e assim conseguiram fechar a estrutura e nomenclaturas.

Contudo, tem o carácter histórico, político e social, em que o resgate do nome Lambada lhes permite receber do governo brasileiro incentivos culturais. "E os benefícios são muitos", Menciona Leo Bruno. Assim, profissionais como Leo & Romina / Ricardo Ferrari / Família Lira / Braz / Didi / Pablo e Leticia, já voltaram a usar o nome Lambada. Leo ainda diz: "Outros têm medo de perder alunos... O que acontece também com outros é querer fazer parte do zouk sem saber um puta passo básico".

Em conclusão, o Lambazouk não passa de uma nomeclatura que se criou devido ao marketing, porém é a mesma dança - visto de uma forma mais dinâmica e acadêmica.

---



---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 12:

### Pergunta do Breno:

#### Dicas em relação ao movimento de giro da dama no eixo com suspensão da perna

Primeiramente, você deve ter consciência que a ideia de a dama esticar a perna ou fazer qualquer outra coisa, não é algo na maioria dos casos conduzido, embora possa ser induzido, isto é, você pode usar técnicas de tango para fazer tiradas de perna. Mas a dama deve ter força, controle e flexibilidade para qualquer tipo de movimentação desse tipo. As damas profissionais treinaram (e ainda treinam) muitos anos para ter o controle corporal que possuem, assim possibilitando esses tipos de movimentos.

- É importante que você tenha os movimentos básicos de Zouk “on point” (executados em alta performance) tais como: passo básico, lateral, abertura, elástico, yoyo, bônus, pois é através dessas movimentações que se prepara para entrar nessa suspensão no eixo.
  - Além disso, é necessário ter um condicionamento físico adequado para proporcionar suporte/estabilidade para a dama e a si mesmo. Com a ativação correta da musculatura, você consegue executar o movimento com mais eficiência e menos gasto de energia.
  - Para que esse movimento de suspensão aconteça, você deve pensar na energia do movimento vindo de baixo para cima, isto é, a suspensão da dama ocorre a partir da força das pernas, de modo que o abraço deve ter uma energia supinada (para cima), então mantenha ombros e costas encaixadas e pense em direcionar a palma da mão ou o antebraço para cima.
  - Esse tipo de movimento seria a progressão para fazer contrapesos. A técnica para andar em volta do eixo da dama é a mesma. Seus dedos dos pés devem se direcionar para onde você está se movendo, ou seja, em círculo.
-



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

- As formas mais fáceis de se começar esse movimento seriam a partir do Yoyo, Bônus ou Abertura. Mas esse tipo de movimentação pode vir de inúmeros outros lugares, o importante é ter certeza de se conectar com movimentos que gerem *momentum e energia centrífuga*.

**Recomendações:** Esse tipo de movimentação deve ser evitada em locais que possuem muitas pessoas.

Não concentre/foque seu Zouk nesses tipos de movimento, pois se sua dança tem mais isso do que as movimentações características, acreditamos que já se perdeu a essência. Tenha certeza de que você esteja no nível de experiência adequado para começar a estudar esse tipo de movimentação. Saber um monte de passos não define seu nível de dança, converse com seu professor e veja se você está apto a fazer. Respeite o limite de sua dama e os seu.

*Vejam os exemplos abaixo:*





---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 13:

Pergunta da Ursulla:

**Dicas sobre condução pesada**

*Participação especial de Layssa Liebscher*

Isso é um assunto delicado. Você precisa se preservar, pois é o seu corpo e não o corpo do cavalheiro/condutor que está em risco (se a condução do cavalheiro for forçada e trazer riscos a sua saúde, fale com o cavalheiro mesmo que ele não goste), principalmente o pescoço e a coluna que podem ser facilmente machucados. Quando isso acontece, em vez de manter firme a “pegada de mão”, eu simplesmente relaxo os dedos - claro, mantendo todo o resto do corpo encaixado. Assim, ele não terá nenhuma tensão ou ponto de elasticidade com você, perceberá que vocês não estão conectados e diminuirá o ritmo ou força na condução. Na maioria das vezes, funciona, mas claro que sempre haverá exceções.

Se a questão vier do abraço a ponto de machucar ou ser desconfortável, falamos para nossas alunas que deslizem seu braço direito na frente do ombro do cavalheiro, assim ela consegue criar um espaço entre ambos. Caso ele seja o tal do cavalheiro “bonecão de posto”, que se mexe descontroladamente, aborte a missão e fale para ele: “Oi, desculpa, mas você está me machucando”. Se ele achar ruim, pare a dança e deixe ele lá dizendo um simples “Obrigada”. Infelizmente, em alguns casos é necessário.

- O que acontece é que, em muitos lugares, os cavalheiros conduzem de forma muito arcaica, em que "para cima é para cima", "para baixo é para baixo", simplesmente executando os movimentos ao invés de dançar os movimentos com a dama.
  - E muitos pensam em fazer coisas que eles sabem, e até mesmo coisas que não sabem com a dama, ao invés de fazer o que ambos são capazes de fazer juntos.
  - Falamos para todos os nossos alunos que, a partir do momento em que o cavalheiro convida a dama para dançar e ela aceita, durante aqueles 3-5 min. da música, eles estão em um relacionamento. Nem tudo sairá às mil maravilhas, porém deve-se ter a participação de ambos para que funcione.
-



---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

- Assim, o cavalheiro tem que entender que não interessa o quanto ele sabe, ou quão bom ele é. Através do primeiro contato com a dama, ele deve sentir o que ambos serão capazes de fazer juntos (isso vale para a dama também, saber fazer uma leitura do tipo de cavalheiro com quem ela está dançando), isto é, aplicar a mesma sequência de movimentos com todas as damas não é recomendado (a não ser que se trate dos básicos e suas variações).
- Ao dançarmos juntos, a ideia é chegar a 100% de eficiência durante a dança JUNTOS, isto é, 50% do cavalheiro e 50% da dama, de modo que a soma seja 100%. Assim ambos terão 50% extras para ser usados como forma de compensação, por exemplo: se o cavalheiro está dando 80%, dê de volta 20%, e vice-versa, até que se chegue a um balanço entre ambos.
- Somos dançarinos, toda a nossa energia para movimentações tem que vir do chão (dos pés para cima). Deve-se usar a energia criada das pernas e CORE para realizar a condução e para seguir a condução. Isto é, quando a energia chega nos braços-mãos, ela já está balanceada.

Para finalizar esse tópico, infelizmente por algum motivo o maior número de pessoas que fazem aulas particulares são mulheres. Porém, não só as mulheres estão sujeitas a se machucar no salão durante a dança. Acontece o contrário também. Quando a dama dança sozinha, com os braços super tensos - puxando e empurrando - e por dançar com um professor ou alguém mais experiente, elas se jogam! Querem estilizar demais na dança e não se conectam com o cavalheiro. Posso dizer por mim e amigos profissionais do meio, como nossa lombar e ombros são castigados em muitos lugares por damas assim.

Por isso, é importante a dama, assim como o cavalheiro, saber dominar e controlar seu próprio corpo, sabendo como se proteger em situações desconfortáveis.

---





# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 14:

**Pergunta da Monique:**

**Dicas sobre os diferentes estilos do Zouk Brasileiro**

Como dito anteriormente, o Zouk Brasileiro, infelizmente, é uma das danças mais desorganizadas na questão de nomenclatura, metodologias (estilos), música etc. No entanto, é algo que já está em processo de mudança. E já mudou muito.

- Com o decorrer do tempo, vários “estilos” foram criados mundo afora, com nomes que é até difícil de acreditar. Tem de tudo!
- Isso ocorre devido à falta de informação, regras, e mesmo por profissionais de outros estilos de dança começam a trabalhar com Zouk para ganhar dinheiro (por ser a dança da moda), mas sem possuir a estrutura raiz e básicas do Zouk Brasileiro.
- A diferença entre os estilos está na metodologia de ensino, músicas, movimentações básicas.

**Podemos dizer que possuímos as seguintes metodologias/estilos:**

**1. Zouk Tradicional:** O Zouk dançado pela maioria dos profissionais. Conhecido também como Zouk Rio Style, que é esse Zouk dançado com mais movimento de corpo e cabeças, pausas, movimentações em linha, acentuação musical no “Boom” da música [1 e 5], usando também melodia e lírica com diferentes dinâmicas no tempo da música.

**2. LambaZouk (Lambada):** como falado anteriormente, o Lambazouk é praticamente a Lambada em um formato mais acadêmico. Dançado em músicas mais rápidas e energéticas (quick, quick slow; 123 567) com movimentações “Wify” - condução visual e energética do cavalheiro - e múltiplos giros.



---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

**3. Zouk Moderno:** Com a implementação de danças urbanas e outras. Dentro dessa categoria, profissionais que vieram do Zouk Tradicional criaram outras ramificações, tais como:

- Urban Zouk (Veronezi): Hip Hop Style usando contratempos e footwork;
- Neo Zouk (Mafie Zouker): contrapesos e movimentações contínuas com torções giros e sem pausa;
- Soul Zouk (China): conhecido pelas movimentações e manipulações corporais;
- Zouk Flow (Arkanjo): continuidade de movimento de cabeça e corpo.

E, na Espanha, um capoeirista e dançarino Brasileiro, chamado Jefferson Da Costa, conhecido como Mestre Gegê, desenvolveu o estilo chamado *Mzouk*, que usa fundamentos do contato e improviso contemporâneo e hip hop. Esse estilo é hoje conhecido graças aos irmãos Daniel e Letícia, e é um estilo em que todas as movimentações são trabalhadas em sentido horário e anti-horário, o que leva a ser um estilo bem difícil.

---



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 15:

### Pergunta do Cloves:

#### Posicionamento das mãos para os cavalheiros e damas durante as movimentações sequenciais de giros

Lembrando que quando dançamos Zouk Brasileiro, temos que manter uma tensão elástica, isto é, tanto a dama quanto o cavalheiro devem manter os ombros relaxados e costas ativas, mantendo a ativação do antebraço (o mesmo que manter os dedos ativos). Evita-se manter as mãos abertas (dedos esticados).

- O que acontece muitas vezes com os cavalheiros ao pensar em ter uma condução "leve" é que isso acaba quase se transformando em uma condução fantasma, em que a condução é mais intuitiva do que direcional. Uma condução verdadeiramente leve é quando o cavalheiro tem uma condução clara/limpa, que proporciona suporte e segurança para a dama;
- Sim, é correto dizer que usamos os dedos anelar e médio para a condução da maioria dos movimentos, e eu ainda uso meu dedo indicador na lateral da mão da dama para proporcionar maior suporte (veja abaixo). Porém, deve-se tomar cuidado para que não se use apenas as pontas dos dedos, e sim o dedo por completo. O cavalheiro então usará mais a forma do meio-copinho. Para chegar nessa posição, sempre pense na energia vindo a partir do centro da palma da mão;
- Já para as damas, é preciso tomar cuidado, pois na maioria dos casos elas tendem em ativar o cotovelo e ombros e deixar a palma da mão aberta. O que foi dito acima também funciona para as damas, mas no caso delas podemos dizer que é um copinho "relaxado", em que o polegar da dama está mais relaxado e varia - entre meio-copinho e copinho - de acordo com as movimentações.

*Veja o exemplo abaixo: observe a diferença das mãos. E nos giros, sim, o mais recomendado é a dama fazer o copinho - cuidado para não apertar os dedos dos cavalheiros.*

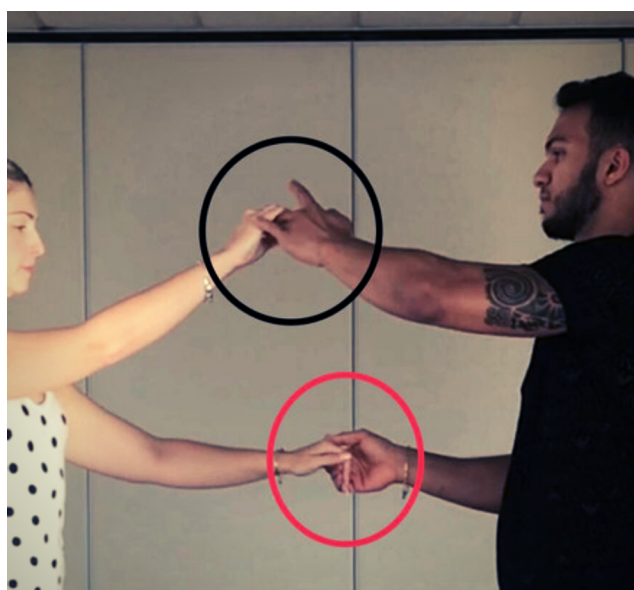


# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP



Dedo médio e anelar do cavalheiro /  
Copinho da dama



Meio-copinho (Vermelho) / Copinho (preto)



Cavalheiros, evitem segurar a mão da dama  
pelas pontas dos dedos. Procurem manter o  
máximo de preenchimento das mãos sem  
apertá-las.



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 16:

**Pergunta da Patrícia:  
Dica sobre Cambré**

Primeiramente, vamos aos pontos de performance do movimento: Cambré (significa "arqueado"). É importante ter bom condicionamento físico das costas, abdômen, glúteos, pernas e pescoço para um movimento seguro e eficaz.

Naturalmente, temos mais facilidade de nos curvar para frente do que para trás. Porém, algumas pessoas têm naturalmente um alto nível de mobilidade para o arqueamento da coluna. Com o treino e uso da musculatura correta, podemos melhorar nossa amplitude e performance desse movimento de arqueamento da coluna - cambré.

- Coluna Vertebral: Nossa coluna é composta por quatro regiões: Cervical (pescoço), Torácica (tórax), Lombar e Sacro. De acordo com a curvatura natural da coluna, percebemos que a região cervical e lombar possuem a mesma curvatura, arqueada, e as regiões torácicas e sacro possuem a curvatura "côncava para diante" (veja foto). É importante termos uma postura correta, isto é, a coluna na posição neutra para melhor performance das movimentações. Manter a coluna neutra é mantê-la com as curvaturas naturais.

Resumidamente, vamos conhecer os principais músculos envolvidos para uma manutenção e performance saudável da coluna:

- Reto Abdominal ("tanquinho"): tem a função primária de flexor do tronco (aproximar o tórax do quadril), tendo os músculos oblíquos interno e externo do abdômen como músculos acessórios.
- Transverso abdominal: é um dos mais importantes músculos para uma postura saudável e forte. Esse músculo é responsável pela estabilização da região lombar, e deve ser ativo durante toda atividade física - no nosso caso, durante toda a dança.
- Assoalho Pélvico: musculatura profunda responsável por providenciar uma base de suporte forte para a região lombar e pélvica (sacro).



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

## TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

- Erector da espinha: constituído por três colunas de grupos musculares: Iliocostal, Longuíssimo e Espinhal. Esses grupos musculares têm a função de manter a coluna ereta. O fortalecimento desses músculos gera uma maior estabilidade da coluna. Agora que você conhece os músculos envolvidos, veremos como aplicar/fazer a execução saudável do cambré.
- Cavalheiros, aprendam anatomicamente os pontos de performance para que possam conduzir e suportar a dama de forma correta. Damas, aprendam a máxima performance do movimento para que não sejam dependentes do cavalheiro e possam se proteger. O Cambré é um movimento passivo de cabeça (tórax e pescoço) e ativo do CORE (abdômen, glúteos, pernas)
  1. Extensão da coluna (preparação - respiração): Alinhe sua coluna mantendo a curvatura natural da região cervical e lombar. Através da musculatura do reto e transversal abdominal e dos eretores da espinha, expanda a região torácica (pense em elevar o peito para cima).
  2. Contração da coluna (preparação 2): O movimento deve começar de baixo para cima, semi-flexionando os joelhos e contraindo os glúteos ao máximo e o reto abdominal (pense em trazer a pélvis para cima). O tórax e a cabeça estão passivos (se movem devido à força gerada na região do core). Mantenha o queixo próximo ao peito, sem forçar.
  3. Desenrolar (extensão da coluna com leve projeção do quadril para a frente): Mantenha a contração do quadril durante todo o movimento (protegendo a lombar), e desenrole vértebra por vértebra começando de baixo para cima (como se você estivesse sentada no chão com as pernas esticadas e lentamente deitasse no chão). O quadril deve “criar espaço”, isto é, deve-se ocorrer uma compensação entre o quadril e cabeça. Projete o quadril levemente à frente para então começar a desenrolar do movimento. Mantenha a base sólida em ambas as pernas, sendo a perna de trás a base central (onde você deve sentir seu peso) e estando a perna da frente na meia-ponta, precisando o chão para evitar total transferência de peso para a frente.
  4. Finalização: Não use as costas para terminar o movimento. Mantenha os glúteos ativados e use sua perna de base, esticando-a.





# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Como evitar lesões e se proteger:

- Mantenha seu CORE sempre ativo!!
- Dama, aprenda a compensar movimentos (em que o cavalheiro coloca peso ou te tira do eixo) usando quadril e pernas, e não seu dorso.
- Se o cavalheiro falhar na preparação de extensão e te conduzir (empurrar) direto para trás, faça a contração abdominal e dos glúteos e projete o quadril para a frente, compensando a má condução realizada pelo cavalheiro.

Treine sozinha o movimento de forma lenta e ativando as musculaturas, e então treine fazer rápido essa contração.

Veja as fotos da correta posição final (foto 1), e as erradas (fotos 2 e 3).



✓ Glúteos e pernas ativadas. Região torácica estendida e cervical relaxada.

Foto: Layssa Liebscher



✗ Peso na perna da frente



✗ Glúteos relaxados



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 17:

Pergunta da Yasmin:

**Dica sobre como o cavalheiro pode ter sensibilidade para distinguir entre uma condução natural e forçada**

O que realmente ocorre é a falta de estudo e conhecimento anatômico. Infelizmente, a dança é focada nos "movimentos", e muitas pessoas não entendem que existem formas de realizar esses movimentos de forma eficaz e segura, com melhor performance e sem o uso extra de força.

- Assim, a sensibilidade do cavalheiro está em saber como preparar, conduzir e suportar o movimento com o posicionamento eficaz das pernas, core e mãos.
- É importante lembrar que devemos criar uma força elástica durante todos os movimentos, isto é:
  1. Na preparação (extensão) do movimento, esteja com o peso oposto ao da dama - criando uma elasticidade com a dama. As mãos devem estar posicionadas na região da escápula da dama e realizando a supinação das palmas da mãos (para cima), assim criando suporte e a extensão da região torácica da dama. Mantenha ombros e cotovelos relaxados e costas e abdômen ativados.
  2. Na contração, não pense em trazer o tronco dela para baixo. Faça a dama ativar o abdômen, projetando os dedos da mão para cima, assim o antebraço irá posicionar a região do abdômen da dama.
  3. Pense em conduzir o quadril da dama para a frente, e não o tronco para trás, mas sem deslizar as mãos. Imagine o formato da letra C, em que sua intenção é girar a parte côncava, posicionando-a para baixo.
  4. Use suas pernas semi-flexionadas e o peso central para a estabilidade do movimento final de extensão - cambré. Novamente, ajude a dama a manter o tórax aberto, posicionando as palmas das mãos para cima. Ao finalizar o movimento, traga a dama começando pelas pernas - de baixo para cima.

Cavalheiro, lembre-se de que, ao convidar uma dama para dançar, você deve ser capaz de assim que abraçá-la fazer uma leitura de que tipo de movimentações e limitações terá com cada dama. Não pense que ela tem que fazer tudo o que você sabe, e sim que você deve respeitar e entender o que ambos podem fazer juntos.



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 18:

**Pergunta da Clare:**

**Dica sobre como planejar sua primeira coreografia**

É importante ressaltar que a dança possui ramificações: Dançarino, Professor, Coreógrafo e Performer. Ser bom em um não significa ser bom em todos. Por isso é importante aprimorar e estudar separadamente cada habilidade. Cada pessoa possui um forma particular de criar coreografias. Algumas pessoas podem demorar uma semana, outras, três dias, e outras ainda, meses.

Porém, exemplificaremos a forma pela qual criamos as nossas. Para criar sua primeira coreografia, não tenha pressa. Não se pressione, tenha paciência e acredite no processo.

1. Deve-se saber que tipo de coreografia se deseja criar: Competitiva ou Não Competitiva (entretenimento). Na coreografia competitiva deve seguir requisitos específicos de cada competição. E a não competitiva é mais livre para criar.
2. Achar a música. Considero que uma das etapas mais difíceis é encontrar a música, já que ela deve coincidir com a mensagem, história que você quer passar (sexy, alegria, tristeza, perda, nascimento, morte, doença, vitória etc). As músicas podem ser remixadas por DJ/Produtores do Zouk, tais como Kakah, Allan Z, Mafie Zouker entre outros. Hoje em dia, a duração recomendada é de 2:30 a 3 min.
3. Ao escolher a música, faça a contagem em 8, para conhecer melhor as introduções, chorus, frases musicais etc. Use um caderno para que possa desenhar a estrutura da música, em que momento ela cresce, diminui etc.
4. A princípio, trabalhe com movimentações que seu corpo já está acostumado a fazer, crie variações, use-as de forma musical. Claro que é sempre bom inovar com movimentações, porém movimentações de efeito não são necessariamente as mais difíceis, e sim as que se encaixam com a música.



---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

5. Use o espaço. Desenhe em um papel um retângulo, e tente usar com linhas que expressarão seu deslocamento no palco. Cuidado para não desenvolver sua coreografia toda na mesma linha e/ou centralizada.
  6. Linhas. Se você não tem um background em ballet, procure fazer aulas - para aprender/melhorar suas linhas de braços e pernas. Ou então, ao terminar sua coreografia, peça para que um professor de ballet assista e te auxilie com - como e onde - linhas.
  7. Visualize. Escute a música várias vezes e veja a coreografia em sua cabeça.
- Você precisa ter um condicionamento físico adequado para a dificuldade da coreografia que irá dançar. Quanto maior seu condicionamento físico, mais limpa e eficaz será sua coreografia.
  - É melhor (no começo) uma coreografia simples e musical, porém limpa, do que uma coreografia com dificuldade maior, porém suja e desesperada.
  - Busque opiniões de profissionais com experiência ao término da coreografia. Use elementos de outras danças (procure profissionais de tal dança).
-



---

# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 19:

**Pergunta do Paulo:**

**Dica de como fazemos a contagem do Zouk Brasileiro no exterior**

- Esse assunto sobre a contagem do Zouk Brasileiro é algo que nós, junto com outros profissionais e o Conselho do Zouk Brasileiro (Brazilian Zouk Council), debatemos bastante até chegar em uma contagem padrão. Devido à variedade de músicas com que se pode dançar o Zouk Brasileiro, foi difícil, mas foi determinado de acordo com as músicas tradicionais,
- Sabemos que o passo básico é sincopado, e a síncope acontece dos números pares para os ímpares: **e 1-2 e 3-4 e 5-6 e 7-8 e.**
- Já se dançarmos por exemplo uma música de R&B/POP, podemos dançar de uma forma diferente, usando a síncope dos números ímpares para os pares: **1 e 2, 3 e 4, 5 e 6, 7 e 8.**

Lembrando que a contagem acima é a contagem dos passos. Respondendo a pergunta:

Aqui fora, usamos (Layssa & eu) diferentes meios de contagem:

1. Em 8 (contagem sincopada);
2. Tum, Tum, Tic

- Quando dançamos, sempre procuramos seguir a frase musical começando no 1 (perna direita do cavalheiro). Em algumas movimentações, porém, invertemos esse padrão, o que não deixa de estar na música, mas com a intenção sempre de voltar para a frase musical (1 e 5 na perna esquerda do cavalheiro).
-



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

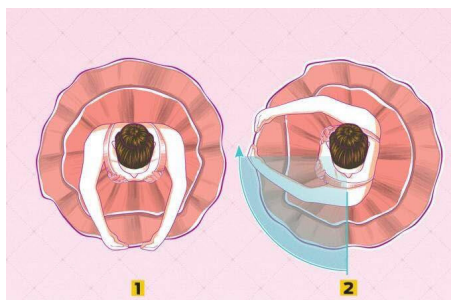
## Dica 20:

**Pergunta da Joyce:  
Dica para ficar menos tonta nos giros**

Estudos revelam que anos de treinamento causam mudanças estruturais no cérebro das bailarinas que as ajudam a manter o equilíbrio enquanto fazem piruetas. Isto é, a prática correta de giros irá fazer com que seu corpo se acostume quando realizar múltiplos giros, a questão então é PRÁTICA. Porém, vale a pena ressaltar a importância de se manter hidratada e realizar uma respiração correta.

Eu (Layssa), particularmente, quando danço e estou fazendo movimento de cabeça com giro, fecho os olhos, pois tenho consciência completa do que tenho que fazer com os meus pés (footwork), então não preciso ver para fazer o movimento. Claro, se eu estiver dançando com um cavalheiro que não esteja me dando uma condução com o suporte necessário, eu faço com os olhos abertos também quando giro sem cabeça. Mas cada dama é diferente, algumas sempre mantêm os olhos abertos, outras sempre os mantêm fechados para ficarem menos tontas.

A melhor forma de treinar sozinha é fazendo somente o footwork, e somente depois adicionar a cabeça. O que ajuda também é não parar o fluído da dança, assim você ficará tonta por menos tempo. Se for um giro sem cabeça e em uma perna só, você pode marcar a cabeça num ponto fixo, no caso, o cavalheiro. A sua cabeça será a última a sair e a primeira a chegar. Isso é uma técnica de ballet para giros.







# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

## Dica 21:

### Dicas sobre o Bônus - Boomerang

Dependendo da região do Brasil ou do país, esse movimento é chamado de diferentes maneiras: Patinha, Boomerang, Três Quartos, entre outros. Porém, independentemente do nome, é o mesmo movimento e um dos principais do Zouk Brasileiro. Temos que tomar cuidado para não confundir variações/estilo com técnica.

#### O que é o Bônus?

- Bônus é o giro da dama em que ela sai de um ponto A para o ponto B e volta para o ponto A. Nessa trajetória, no início do movimento, a dama viaja no sentido contrário ao do cavalheiro, e logo em seguida o cavalheiro a acompanha. Se o cavalheiro faz o deslocamento desde o início até o final com a dama, não podemos chamar de bônus, e sim de giro com deslocamento;
- Nesse giro, a dama se desloca com as pernas na linha do ombro, mas sempre passando pelo seu eixo - quando passa os pés próximos uns aos outros. Esse giro é realizado em 4 pisadas. Depois disso, a dama e o cavalheiro realizam o enfeite do bônus - existem diversas variações - em 2 tempos, que o cavalheiro pode conduzir ou abrir espaço para a dama realizar o enfeite/variação que ela quiser;
- É regra que ao final de giros múltiplos de 2: 2,4,6,8... deve-se finalizar com bônus;
- Podemos dizer que o Bônus é uma técnica e um movimento, assim sendo, sua técnica é usado para vários outros movimentos;
- O Bônus pode ser realizado para ambos os lados. Sendo o mais tradicional quando a dama começa com a perna esquerda - finalizando o movimento com giro simples da dama. Quando executado para o outro lado - normalmente - ao término do movimento volta-se direto ao Lateral ou Passo Básico, mas possui outras variações.

#### Para as damas:

- Lembre de sempre olhar e se direcionar, com suas pernas, para a direção em que você irá viajar. Mantenha sua linha de deslocamento;



# WHATSAPP GRUPO DE DICAS

TODAS AS DICAS DADAS NESTE MATERIAL FORAM  
TIRADAS DIRETAMENTE DO WHATSAPP

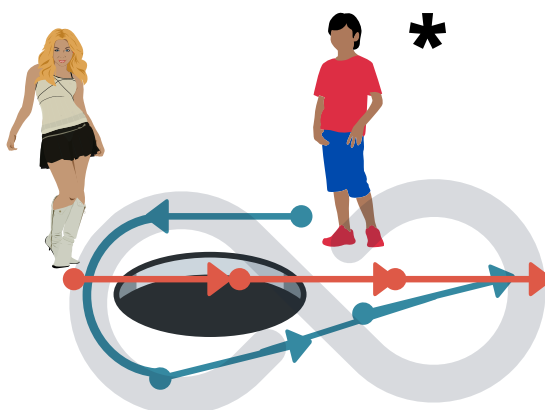
- Mantenha os braços na linha lateral do corpo com os cotovelos levemente abaixo da linha dos ombros;
- Ao final do giro (quarta pisada), amorteça o movimento através das pernas.

A diferença entre girar com as pernas juntas ou afastadas vem da condução do cavalheiro, ao manter seu braço na linha lateral do corpo - pernas afastadas - ou na linha frontal do corpo - pernas juntas.

## Para os Cavalheiros:

- Imagine um buraco no chão ao redor do qual você precisa caminhar\*. Ou melhor, imagine a figura do infinito no chão e em 8 passos complete a figura. A parte inicial do bônus é constituída pela metade da figura, isto é, 4 passos. Logo após, você terá duas batidas da música (tic, tic) para fazer o enfeite/estilo/variação do bônus.
- Crie a energia do movimento através das pernas, não dos braços. Os braços somente irão manter a tensão e direcionar a dama.
- Mantenha o braço da dama na linha do ombro dela durante todo o movimento do giro, fazendo assim que ela gire com as pernas afastadas (linha dos ombros).

*Procurem observar com mais cuidado em sua dança o quanto a técnica do bônus é usada para vários movimentos em linha.*





# AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a todos pelo apoio, confiança e amor ao longo de todos esses anos ao redor do mundo e nas mídias sociais. Continue seguindo nas mídias sociais para ser o primeiro a saber sobre todas novidades que vem por ai.



Arthur Santos: **@ArthSSantos**

Agora você pode aprender Zouk Brasileiro de qualquer lugar, a qualquer momento, com nossos cursos on-line do **VDance Club com 50 euros de desconto** e, se quiser conteúdo mais personalizado para melhorar seu nível de dança, ofereço Treinamento Online - nenhum parceiro é necessário - com uma vídeo chamada de 45 minutos + Vídeos de análise de detalhes, uma ferramenta incrível que ajudou muitos Zoukeiros ao redor do mundo a melhorar sua dança. Manda um email para **bookingarthursantos@hotmail.com**

As dicas deste material foram compartilhadas em todo no grupo de dicas do Whatsapp do Brasil. Pequenas modificações foram feitas nas respostas, a fim de melhorar o entendimento e as explicações. Lembre-se de que as dicas fornecidas são conhecimentos e estudos que aplico e descobri ao longo da minha jornada na dança, e todos os dias estou aprendendo cada vez mais.

O Zouk Brasileiro está constantemente sendo atualizado e desenvolvido por muitos profissionais; portanto, fique aberto a novos caminhos, mas tenha cuidado para não se perder com grande numero de informações - procure saber se vem de um profissional capacitado - e perder a essência da dança. Espero que todos tenham achado essas informações úteis. Bons estudos !!!