

TANIEC TO COŚ WIĘCEJ NIŻ SPORT:  
NIESAMOWITA PRZYJEMNOŚĆ,  
SPÓSÓB NA POZBYCIE SIĘ KALORII  
I OKAZJA DO ŚWIETNEJ ZABAWY.  
ALE I TO JESZCZE NIE WSZYSTKO!  
DZIĘKI TAŃCOWI WSTYDLIWI  
POKONUJĄ KOMPLEKSY, NIEŚMIALI  
PRZEŁAMUJĄ ODDZIELAJĄCE ICH  
OD INNYCH BARIERY, A SMUTNI  
ODNAJDUJĄ RADOŚĆ ŻYCIA

TEKST AGATA DOMAŃSKA FOTO AGENCJA

# Magia tańca

Ruch jest naszym naturalnym żywiołem. Nie tylko lekarze, ale i psychoterapeuci coraz częściej podkreślają jego pozytywne znaczenie dla życia i zdrowia. Jeśli więc zastanawiacie się, jaką formę aktywności ruchowej podjąć, to taniec można polecić każdemu bez wahania. – Warto się ruszać w sposób zgodny ze sobą, inspirować się różnymi technikami tańca – mówi Agnieszka Sokołowska, psychoterapeutka tańcem i ruchem, współprowadząca Ośrodek Psychoterapii Tańcem i Ruchem IBA w Warszawie ([www.terapiatancem-iba.pl](http://www.terapiatancem-iba.pl)). – Każdy taniec otwiera nas na różne inne formy ruchu. Poza tym, badania dowodzą, że przez taniec możemy bezpośrednio wpływać na nasze uczucia. Kiedy się ruszamy, w mózgu aktywizują się te same ścieżki (neuronów), które są pobudzane przez silne emocje.

**W TAŃCU MOŻEMY** otwierać się na nowe doznania, wartości, przestrzenie. Poprzez różne formy ruchu poszerzamy i wzbogacamy naszą osobowość. To prawdziwy dar, zwłaszcza dla ludzi, którzy na co dzień żyją w ograniczonym sztywnymi zasadami i uporządkowanym świecie. Warto, by takie osoby mogły w wolnym czasie poczuć się swobodnie i poimprovizować. Taniec może być takim szalonym i kreatywnym elementem, który pozwoli oderwać się od rzeczywistości, spojrzeć na wszystko z dystansem.

– To także radość z poruszania się, ogromna przyjemność – dodaje terapeutka. – Większość z nas nie potrafi się tak po prostu bawić. Bawiliśmy się jako dzieci, a potem o tym zapomnieliśmy. Taniec pozwala nam raz jeszcze poczuć niczym nieskrępowaną radość. Z wiekiem zaczynamy poruszać się w bardzo określony sposób. Gdy zrywamy z tym schematem, przekraczamy ograniczające nas bariery i zwyczajnie odczuwamy szczęście.

Taniec ma jeszcze jedną zaletę: niweluje stres. Jest zatem bezcenny dla naszego zdrowia i samopoczucia. Ale najpierw musimy otworzyć się na ruch, wyłączyć wewnętrznego cenzora, bo to my jesteśmy dla siebie samych najsurowszymi sędziami. – Ci, którym się to uda, odkryją zupełnie nowy świat – zapewnia Sokołowska.

**SALSA JEST JAK NARKOTYK:** kto raz jej zasmakuje, nigdy o niej nie zapomni – mówią miłośnicy tego tańca, który robi ostatnio oszałamiającą karierę. Statystyki zdają się to potwierdzać. Szkół salsa jest coraz więcej, chętnych do nauki nie brakuje, a imprezy, na których można potańczyć, orga-

nizowane są praktycznie codziennie. Gdy większość „szarych” obywateli we wtorkowe czy środowe wieczory wcześniej gasi światło, by następnego dnia wstać bladym świtem, miłośnicy salsa korzystają z życia: w gronie podobnych zapaleńców oddają się swemu ulubionemu zajęciu.

– Salsa zdobyła tylu zwolenników m.in. dlatego, że nie jest tańcem turniejowym, a typowo imprezowym, i pozwala się naprawdę świetnie bawić – uważa Tomasz Klepacki, instruktor salsa z warszawskiej Szkoły Tańca „Latin Groove”. – W salsie wszyscy są równi i tańczą razem, niezależnie od tego, kim są na co dzień. Dlatego w gronie pasjonatów są zarówno prawnicy, jak i lekarze czy sprzedawcy – dodaje. Salsa, którą obecnie tańczy się na całym świecie, także w Polsce, to tzw. salsa liniowa, daleka krewna rdzennej salsa kubańskiej tańczonej po kole – znacznie trudniejszej, ale równie wesołej. Odmiana liniowa została stworzona w USA przez emigrantów kubańskich, którzy uczynili z salsa ku-

bańskiej wersję lżejszą, by móc się po prostu bawić. Na szczęście, mimo pewnych uproszczeń, udało się zachować w niej radosny i pełen dyskretnego erotyzmu klimat pierwotnej salsa.

**LICZY SIĘ RUCH, NIE TECHNIKA** – tak twierdzą instruktorzy. – Ważna jest sama radość z poruszania się. Umiejętności nabywamy poprzez dobrą zabawę – tłumaczy Tomasz Klepacki. – I ludzie szybko połykają bakcyła: zaczynają szukać imprez, na których będą mogli potańczyć. Na szczęście tych nie brakuje. We wszystkich większych miastach są kluby dla miłośników salsa. Każda szkoła organizuje też własne imprezy i wieczorki taneczne, nie rzadko kilka razy w tygodniu. Warto również zwrócić uwagę na festiwale salsa – radzi Klepacki. – To weekendowe imprezy organizowane w kraju i za granicą. Przyjeżdżają na nie mistrzowie z różnych krajów i odbywają się pokazy tańca. Warsztaty i imprezy taneczne trwają dzień i noc, ponie-

**KIEDY TAŃCZYMY, POPRAWIA SIĘ SAMOPOCZUCIE, UMYSŁ OCZYSZCZA SIĘ Z NEGATYWNYCH MYŚLI, POWRACA CHĘĆ DO KREATYWNEGO DZIAŁANIA**







## PRECZ Z KOMPLEKSAMI!

► Rezygnujemy z zapisania się na kurs, bo obawiamy się, że nie będziemy mogli naturalnie się poruszać. Lękamy się tańca przed lustrem oraz tego, że znajomi – na wieść o tym, iż uczestniczymy w kursie tańca – będą oczekiwać od nas specjalnych umiejętności na imprezach. Wiele z tych obaw jest wyolbrzymionych! Wy-

starczy, że obuwie czy strój będą wygodne i że damy sobie prawo do błędów – w końcu każdy początkujący popełnia ich całą masę. Znajomych zaś potraktujmy z poczuciem humoru. Nie bójmy się lustra – ono jest przecież dla nas. Dzięki jego asyście łatwiej dostrzeżemy, jakie robimy błędy, co pomoże nam szybko je skorygować. A obecność innych? Pomyślmy, że oni są tak samo przestraszeni jak my! Tak bardzo skupiają się na własnych błędach, że nie mają czasu pilnować naszych. I nie porównujemy się z innymi. Każdy ma własne tempo nauki. Nawet, jeśli komuś idzie lepiej, to co z tego? Przecież najważniejsze jest to, żeby się dobrze bawić! ○

waż zdarza się, że ich uczestnikom szkoda czasu na sen...

Informacje o festiwalach można znaleźć w Internecie (np. na ogólnopolskich stronach [www.salsainfo.pl](http://www.salsainfo.pl) albo [www.salsa.org.pl](http://www.salsa.org.pl)). Świetnym źródłem informacji jest każda szkoła tańca – instruktorzy zawsze wiedzą, kto, co i gdzie organizuje – twierdzi Tomasz Klepacki.

**A JEŚLI NIE MAMY PARTNERA?** Nic nie szkodzi! Single też mogą potańczyć dzięki zwyczajowi tzw. statystowania. Na zajęcia prawie zawsze zapraszani są statyści, czyli uczestnicy z wyższych poziomów kursu. Oni mają szansę na dodatkową praktykę, a osoby samotne – partnera do tańca. – Dla par bez partnerów organizowane są też zajęcia salsa solo lub ladies styling, podczas których z założenia każdy tańczy sam – tłumaczy instruktor. – To okazja, by poprawić kondycję, schudnąć lub poćwiczyć dodatkowe gesty i układy: dodać jakiś ładny ruch ręką, odrzucenie głowy – uzupełnia Klepacki. A gdy znudzi się nam salsa – choć to mało prawdopodobne – możemy przerzucić się na inny rodzaj tańca: kizombę, bachatę, cha-chę, merenge czy ruedę, które pojawiają się na imprezach. Jako wolniejsze i bardziej sentymentalne, są świetnym uzupełnieniem szybkiej i dynamicznej salsy, pozwalają odpocząć i zmienić klimat tańca. Ostatnio amatorów zdobywają też nowe tańce z grupy latynoskich: reggaeton i zouk. – To wszystko tańce imprezo-

we – tłumaczy Klepacki. – Salsa jest najbardziej dynamicznym z nich. Bachata jest bardzo romantyczna. Została stworzona na Dominikanie dla zakochanych, do tańczenia na plaży, więc nie ma w niej żadnych szybkich obrotów. Kizomba jest jeszcze wolniejsza, dużo w niej przytulania, a mniej figur. Stanowi zatem doskonałą propozycję dla ludzi o początkowo niezbyt dobrej kondycji fizycznej – dodaje instruktor. W Cha-chy mamy więcej czasu, aby wyrazić ciałem nasze emocje. Merenge to taniec dominikański, narodowy, tak jak u nas kujawiak. Jest bardzo dynamiczny, a partner rzadko traci kontakt z partnerką.

**SEKSOWNIE I UWODZICIELSKO** czują się kobiety, które wykonują taniec brzucha – hit ostatnich lat. – Tańczyć może każda kobieta, bez względu na wiek, budowę ciała czy sprawność fizyczną – uważa Kinga Makowiecka, właścicielka Szkoły Tańca Galeria „Szafa” ([www.galeriaszafa.republika.pl](http://www.galeriaszafa.republika.pl)), organizująca zajęcia z tańca brzucha. – Dzięki tańcowi brzucha stajemy się śmielsze, świadome swojego ciała. Uczymy się akceptować i kochać same siebie, szanować swe ciało, dostrzegać w nim piękno. Widzieć w nim wartość niezależnie od rozmiaru – dodaje Makowiecka. Ideał urody krajów arabskich jest inny niż europejski: tam pulchne jest piękne. Wykonujące taniec brzucha kobiety oswajają się z tym. Ponadto lepiej tańczą te, które mają trochę więcej ciała.



## TANIEC BRZUCHA PRZYCIĄGA UWAGĘ, WZBUDZA PODZIW. JAKBY KOBIETA MÓWIŁA: „OTO JESTEM, JA, KOBIETA. PODZIWIJCIE MNIE!”

Szczupłe kobiety mogą nawet lepiej sobie radzić z techniką tańca, lecz w ich ruchach brakuje tego seksapilu płynącego z pełniejszych kształtów. Tutaj „przemawiają” atrybuty kobiecości: biodra, piersi, brzuch. Ten taniec stawia na kuszenie, zalotność. Przyciąga uwagę, budzi podziw. Jakby kobieta całym swoim ciałem mówiła: „Oto jestem, ja, kobieta. Podziwiajcie mnie!”. – Wiążemy chustę, odsłaniamy brzuch, dumnie wypinamy pierś i zataczamy biodrami kręgi. Pozwalamy naszemu ciału przemówić kobiecym głosem – wyjaśnia Makowiecka. – W tym tańcu więcej osiągnąć może kobieta dojrzała, bo ważne jest przekazanie emocji. Im więcej kobieta ma życiowych doświadczeń i im

bogatszą osobowość, tym wspanialszy może być spektakl – podkreśla właścicielka szkoły tańca.

**TANIEC BRZUCHA TO OKAZJA**, by zrobić coś razem z innymi: tu wszystkie kobiety tańczą ramię w ramię. To nawiązanie do arabskiej tradycji, w której wspólnie tańczyły całe pokolenia w danym rodzie. A dla współczesnych kobiet to znakomita okazja do tego, by się przekonać, że starsze koleżanki też mogą odsłonić brzuch i zatańczyć.

– Wiele kobiet podkreśla, że taniec brzucha jest bardzo energetyzujący i że kiedy są smutne, taniec wystarczy, by poczuły radość – opowiada Kinga Makowiecka.

– Kiedy tańczymy, poprawia się nasze samopoczucie, umysł oczyszcza się z negatywnych myśli, powraca chęć do działania – dodaje. Podczas tańca brzucha może nie spalimy dużej liczby kalorii, ale na pewno poprawimy swoją kondycję fizyczną. Bo trzeba pamiętać, że wbrew nazwie, taniec brzucha zmusza do ruchu całego ciała, od stóp po nadgarstki. Dzięki systematycznym ćwiczeniom poprawia się nasza koordynacja ruchów, uelastycznia się cały kręgosłup, prostuje się lordoza, korzystnie wpływając na stabilność postawy. Jeśli taniec brzucha stanie się dla nas zbyt monotony, możemy go urozmaicić rekwizytami: powłóczyką, świecznikiem, mieczem, brzęczącymi talerzykami na palcach, laską lub wachlarzem.

**TRIBAL I BOLLYDANCE** to tańce, które od całkiem niedawna zdobywają zwolenników. Pierwszy z nich to kompilacja różnych tańców etnicznych: tańca brzucha, flamenco, tańców hinduskich. Powstał, by współczesnym ludziom przybliżyć plemienne tradycje taneczne. Jest stylem bardziej wymagającym pod względem fizycznym, zmusza do intensywnej pracy mięśni pośladków, brzucha i ud. I choć nie są to ćwiczenia, które wyciskają z nas siódme poty, mięśnie się wzmacniają, a sylwetka jest modelowana.

Bollydance zaś szturmem podbija szkoły tańca i kluby fitness w Europie i na świecie. Wypłynął na fali fascynacji Bollywood, gdzie filmy zawsze są pełne tanecznych układów. Łączy w sobie elementy tradycyjnych tańców hinduskich z elementami tańca arabskiego, nowoczesnego, jazzu a nawet hip-hopu. Jest to zatem bardzo żywa forma ruchu, angażująca wszystkie części ciała. ■

## JAK SZKOŁĘ WYBRAĆ DLA SIEBIE?

► Najpierw musimy wiedzieć, co chcemy tańczyć. Jeśli mamy apetyt na salę liniową, jazzową i kubańską, wybierzmy szkołę, która oferuje dużo różnych specjalizacji. Wiele osób zaczyna od salsy i z czasem interesuje się jazzem czy innymi technikami. Rozszerzanie zajęć w ramach jednej akademii bywa tańsze, łatwiej też planować zajęcia. Ale to nie znaczy, że szkoła, która uczy tylko salsy, to zły wybór. Warto zajrzeć do środka, zobaczyć, ile osób przychodzi, jaka jest muzyka, jak wyglądają szatnie. Na stro-

nach internetowych szkoły zamieszczają filmy ze swoimi pokazami (organizowane są cyklicznie), będące czymś w rodzaju wizytówek. Dzięki nim z łatwością poznamy atmosferę tych miejsc. Warto też zajrzeć na konkretne zajęcia. Wiele szkół organizuje dni otwarte, podczas których można za darmo wziąć udział w pokazowych lekcjach tańca i spotkać instruktorów. Ważne, by znaleźć odpowiadający nam klimat – bo pod względem techniki poziom poszczególnych kursów jest z reguły podobny. ○

