

Tańczmy drodzy państwo!

data aktualizacji: 2025.03.08 autor: Joanna Kielak



(fot. Joanna Kielak)

Tańczyć może każdy, przekonuje Iwona Szymańska-Pavlović. - Na kursy przychodzą osoby, które mówią od progu „pani Iwono, jestem noga, nic nie umiem”, wtedy zacieram ręce, bo wiem, że nauczę je radzić sobie na parkiecie - mówi wielokrotna mistrzyni Polski w tańcu towarzyskim.

W pierwszej klasie szkoły podstawowej zaczęła trenować taniec ludowy. Na naukę tańca towarzyskiego zdecydowała się, gdy miała 15 lat. Dziś przekonuje, że treningi można rozpocząć praktycznie w każdym wieku.

- To nie jest tak, że naukę tańca trzeba koniecznie rozpocząć w bardzo młodym wieku, choć dziś i 4-latki chodzą na takie zajęcia - mówi Iwona Szymańska-Pavlović. - Zdarza się, że dzwonią do mnie także 15-latki, z pytaniem, czy mogą rozpocząć naukę. Odpowiadam niezmiennie, że oczywiście mogą. Jeśli włożą w to pracę, energię i serce, to coś z tego będzie. Jeszcze wszystko przed nimi.

Kolejne programy telewizyjne spowodowały, że od kilkunastu lat taniec znów stał się modny. Na

zajęcia przychodzą już nie tylko ci, którzy uważają, że mają do tego predyspozycje – koordynację ruchu, słuch muzyczny. Lekcje biorą też tacy, którym muzyka w tańcu nie przeszkadza, którzy już od progu zarzekają się, że nie mają poczucia rytmu.

- Każdy może tańczyć – przekonuje wielokrotna mistrzyni Polski w tańcu towarzyskim. – Oczywiście nie każdy zostanie mistrzem świata, bo nie będzie miał takich predyspozycji, ale w formie podstawowej, dla siebie, dla przyjemności każdy może tańczyć. W tej chwili na lekcje przychodzą osoby, które po prostu chcą się nauczyć kilku kroków, by zatańczyć na imprezie. Wbrew powszechnej opinii, na zajęcia przychodzą również panowie. Często się wstydzą, ale wyciągani na lekcje przez swoje drugie połowy trenują. Po jakimś czasie umieją podstawy walca, tango.

Hip hop, street dance, break dance to formy taneczne, które zdaniem Iwony Pavlović w ostatnich latach przeżywają swoją świetność. Zwłaszcza młodzi ludzie zamiast tańca towarzyskiego wybierają właśnie te style. Dlaczego?

- Młodzi ludzie chcą wszystko szybko, teraz, w tej chwili, a taniec w parze, wbrew pozorom wymaga większej ilości czasu, żeby było widać efekty nauki – mówi tancerka. – W przypadku hip hopu czy break dance wyniki treningów można zaprezentować już po kilku miesiącach. Dziecko może iść na pokaz po trzech miesiącach, bo zna już fajne pierwsze kroki.

Dla oglądających taniec to rozrywka, dla trenujących natomiast to sposób na życie. To także pasja i ciężka, wielogodzinna praca.

To, jaka jestem to też wynik tego, że tańczyłam, brałam udział w turniejach. Musiałam nauczyć się radzić sobie z porażkami, ale też i ze zwycięstwami, a to wcale nie jest takie oczywiste. Taniec odgrywa dużą rolę wychowawczą, to kształtowanie charakteru i niesamowita dyscyplina.

Zdaniem ekspertów taniec jest też idealną formą terapii. Podczas tańca mózg odpoczywa, przestajemy myśleć o problemach, tym, co jeszcze dziś mamy do zrobienia.

- **Moim zdaniem nie ma nic lepszego na codzienny odpoczynek od natłoku myśli niż taniec - mówi Iwona Pavlović.** – Wystarczy godzina, by przeszło zmęczenie, by nabrać energii. Za terapeutyczną rolę tańca będę zawsze, bo wiem, że to działa. Sama podczas lekcji, które prowadzę zapominam, że mam coś do zrobienia w domu, zapominam, ile mam lat, że mnie wcześniej coś bolało. Tak samo czują osoby, które są na tych zajęciach. Taniec może nas uchronić od wielu chorób, ale też daje odpoczynek, relaks. Oczywiście męczymy się fizycznie, ale psychika odpoczywa. Dlatego zachęcam wszystkich, by tańczyli...

Artykuł ukazał się w Głosie Skierniewic i Okolicy 2.11.2023 r.

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/44884-tanczmy-drodzy-panstwo>