

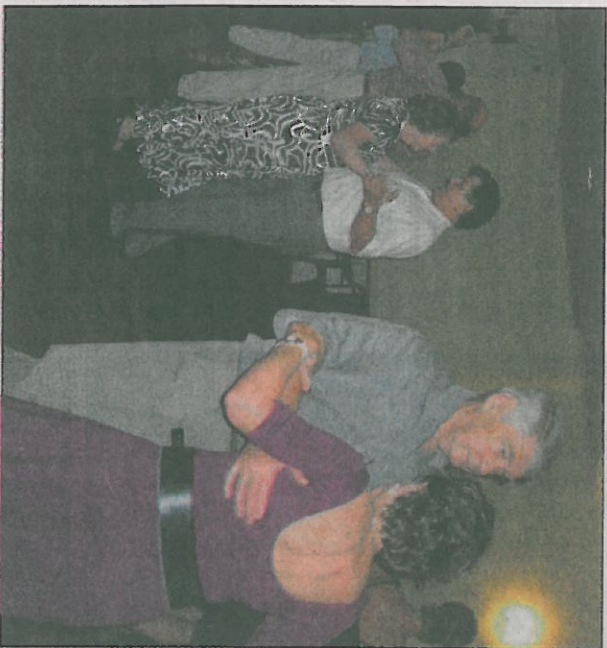
Tutaj tańczysz się najpiękniej

Taniec. Podnosi energię, wyzwala uczucia, poprawia kondycję. Wystarczy wyjść z domu, przetańczyć opór i spróbować!

Dorothea Dejmek

Taniec nie zna wieku. Taniec 3-latkowie i 70-latkowie. Babcie i wnuki. Dziadkowie i wnuczki. W kółeczku i w parach. Zmysłowe tango, sentymentalny walc lub nowoczesne modne rytmy albo poleczkę i... „kaczuchy”.

– *U nas tańczy się najpiękniej, bo piękno emanuje też z tańczących* – mówi Anna Powłoka ze Studia Tańca GOSZA. – *I chociaż nie stawiamy ograniczeń, co do wieku, od sześciu lat kładziemy nacisk na pracę z osobami 50+. Bo seniorzy kochają taniec! Niektórzy są już z nami od początku istnienia Studia, czyli od siedmiu lat. Potknęli tańca, nieznaczącego babcia i wpadli po uszy. Przychodzą dwoje, trzy razy w tygodniu, żeby potać się. Sami albo z partnerem lub partnerką – to nie ma znaczenia, ponieważ towarzyszą do tańca zawsze się znajdują.* Na parkiecie w takt klasycznej muzyki tańczącej wirują pary, wielkie lustra odbijają



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Taniec to najbardziej przyjemna forma ćwiczeń fizycznych

każdy ich ruch. Prowadząca zajęcia Małgorzata Szyda, uczennica prof. Mariana Wierczyńskiego, trener klasy mistrzowskiej tańca sportowego, z uwagą obserwuje tańczących. Dziś tańczy seniorzy, którzy początki

nauki mają za sobą. Nie gubią już rytmu, nie mylą kroków, ale wciąż coś jeszcze trzeba poprawić, udoskonalić. Pani Małgorzata cierpliwie pokazuje, jak z gracją wykonać obrót, jak prowadzić partnerkę zachowu-

TANECZNYM KROKIEM PO ZDROWIE

● **TANIEC MOŻE BYĆ ALTERNATYWA** dla uprawianego amatorsko sportu i ćwiczeń fizycznych. Pozwala nam zachować zdrowie i dobrą kondycję, poprawia również samopoczucie.

● **WZMACNIA I UELASTYCZNI** wszystkie mięśnie naszego ciała. Rozluźnia i wzmacnia kręgosłup oraz stawy po wielogodzinnym siedzeniu na kanapie przed telewizorem, kształtuje sylwetkę, zwiększa siłę i poprawia wytrzymałość.

● **POPRAWIA KRAŻENIE**, ponieważ podczas tańca, podobnie jak podczas każdego innego wysiłku, akcja serca zostaje przyspieszona. Taniec to także znakomity sposób na złagodzenie bólu, popraw-

ęjąc przy tym wyprostowaną postawę, poprawia nieflegmatyko zwisającą rękę tancerza. Jest weselo, przyjaźni, wręcz rozdzielnie. Wszyscy mówią sobie po imieniu, nie ma rywalizacji i niezdrówych ambicji typu „je-

wę pracy jelti i zgubienie nadmieru kilogramów – ruszając się w tańcu spalamy tłuszcz. Półgodziny tańca towarzyskiego to utrata takiej samej ilości kalorii, jak podczas 30-minutowego energicznego spaceru.

● **JEST LEKIEJ NA DEPRESJĘ**, bowiem w trakcie tańca w organizmie człowieka wydzielają się adrenalina i noradrenalina, dzięki którym czujemy się lepiej i mamy więcej energii. Wydzielają się także endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Dlatego taniec bardzo często polecany jest jako metoda wspomagająca leczenie depresji, nerwicy i innych chorób o podłożu psychicznym. (DD)

stem najlepszy”. Taka serdeczna atmosfera sprawia, że nawet początkujący tancerze, tancerki, którzy nie nie potrafią i na sylwestrowych potancówkach zawsze siedzą pod ścianą, w Studio GOSZA odrzuca-

ją tremę i skrepowanie – uczą się tańczyć i osiągnąć sukces. – *Zajęcia prowadzimy w sposób ciągły – dodaje Anna Powłoka. – W każdej chwili można dołączyć do grupy lub z niej odejść. Nie ma cykli, karnetu. Co jakiś czas organizowana jest grupa dla początkujących, którzy chcą rozpocząć przygodę z tańcem. Nasze Studio, oprócz zajęć w tygodniu, proponuje seniorom także spotkania towarzyskie. Raz w miesiącu organizowane są sobotnie wieczorki taneczne, a dwa razy w roku 5-dniowe zajęcia wyjazdowe.*

Nawet babcie i dziadkowie, którzy opiekują się wnukami, nie muszą rezygnować ze swych tańczących pasji – Studio GOSZA proponuje wspólną aktywność. Ten czas nauki rytmu i ruchu tanecznego to czas zabawy i integracji między pokoleniowej.

Studio Tańca GOSZA już trzy lata pod rząd otrzymało certyfikat „Miejsce przyjazne seniorom”. Okazuje się, że jest przyjazne także dzieciom.