

## Tango, energia, która niesie - Magdalena Rybak.

Tango jest metaforą Życia. Jest odnajdywaniem siebie, partnera, muzyki i wspólnej harmonii. Nie ma jednego właściwego tanga. Wiąć szukaj. Rozwijaj własny ruch. I nie zapominaj, Że ten taniec dzieje się wewnątrz ciebie - opowiada Beata Maja Gellert, tancerka i instruktorka.

Światło ruchu jest ciałem. Trzeba je poznać, Żeby ten ruch odnaleźć w sobie. Trzeba je rozbudzić i uwolnić. Ja w tym właściwie nie pomagam - mówi Beata. - Wybrałam do tego formę tanga, bo jest to taniec, który szczególnie pomaga poznać siebie w relacjach z innymi i z samym sobą.

Tango to taniec, w którym każdy z partnerów może być osobno, choć może być w parze. Każdy ruch wpływa na drugą osobę, a to uczy uważności i odpowiedzialności za wszystkie działania. Ale na początku trzeba odnaleźć światło ruchu w sobie. Z czasem poczujesz drugiego człowieka i w końcu wirujecie we wspólnym rytmie sali. Twoje ciało zacznie żyć tą chwilą, tym krokiem. Krok, który właściwie nie stawiasz, jest zawsze najważniejszy. Bo on pociąga za sobą następny i następny, a wszystkie układają się w drogę.

Beata: - Pracuję według własnej metody. Łączę różne nauki tanga z m.in. technikami tańca współczesnego, baletu, contact improvisation, pilatesu, techniki Alexandra, wizualizacji, technik choreoterapii i wiele wiadomości o ciele. Celem jest poznanie własnego ciała i porozumienie się z nim. Odblokowanie emocji, odnalezienie swojego rytmu i zbudowanie własnej równowagi. To nauka budowania siebie, swojego Życia i brania odpowiedzialności za wszystko, co się w nim dzieje.

Można być tango i traktować to jako zabawę, wciąż są to hobby. Ale można też użyć wiadomości wykorzystanej jako instrument w pracy nad rozwojem osobistym. W obu przypadkach pracuję się na indywidualnych spotkaniach, w parze albo w grupie. I nad dowolnym tematem - mówię, kobiecość, pewność siebie, porozumienie w parze, moje miejsce w grupie. I można pójść jeszcze krok dalej - zdecydować się na tangoterapię.

Odnalezienie ruchu.

- Tango sobie wymyśliłam, bo chciałam być czymś - opowiada Beata. - Ale nie tańce dyskotekowe, nie w klubach. Nie lubiłam huczącej muzyki i braku kontaktu. Pomyślałam, Że może tango... Postanowiłam spróbować.

Na milondzie (spotkanie taneczne - przyp. red.) faktycznie muzyka nie huczy - jest wystarczająco głośno dla tańców i wystarczająco dyskretna dla rozmawiających. Można być w rękach ludzi i jednocześnie pozostać anonimowym. Sam decydujesz, z kim nawiądasz bliższy kontakt. - Od początku nie miałam wstydu - wspomina. - Tak chciałam być, Że - wbrew etykiecie - prosiłam wszystkich panów. Byli tak zaskoczeni, Że się zgadzali, choć ja zupełnie nie chciałam. Ale uczyłam się szybko. Pochłonęłam ten taniec zupełnie.

Konieczność skupienia się na drugim człowieku, odpowiadanie na jego ruch, tak Żeby jeszcze dodać coś od siebie, ale nie narzucać mu własnego rytmu, nie zagłuszać go... To działa jak medytacja. - Wszystkie problemy ulatywały, a tajemnica "tango" stawała się coraz bardziej interesująca. Przez bliski kontakt z drugim człowiekiem, przez analizę relacji i sam ruch - miałam, naturalny, nieprzerwany. Tango się nie starzeje, można je być całym Życiem.

W tym czasie Beata pracowała jako dziennikarz, tłumacz, nauczyciel angielskiego, uczyła się arabskiego, działała w grupie poszukiwawczo-ratowniczej, otwierała szkołę nurkowania, uczyła

też technik linowych i bardzo chciał a jeszcze tać czyÅ salsÅ i jeÅdziÅ konno...

- Nie umiaÅ am z niczego zrezygnowaÅ - podsumowuje. - PostanowiÅ am przerwaÅ ten szalony taniec i wyjechaÅ . PrzerwaÅ wszystko, Åeby pojawiÅ o siÅ miejsce, ktÅre na nowo, uwaÅniej bÅ dzie moÅna wypeÅ niÅ . PoznaÅ am koncertujÅ cy w Warszawie kwartet z Argentyny i postanowiÅ am odwiedziÅ ich w Buenos Aires.

To miaÅ byÅ pierwszy przystanek w trzymieÅ czej podrÅÅy po caÅ ym kontynencie. ZakwaterowaÅ a siÅ u znajomych, chÅ opcy zabrali jÅ na milongÅ i przez pÅÅ roku nigdzie poza Buenos nie wyjechaÅ a. - ZaczÅ Å am odkrywaÅ nowÅ formÅ dialogu poprzez taniec. I czuÅ , jak moje ciaÅ o mi w tym porozumiewaniu siÅ przeszkadza.

ZaczÅ Å a umawiaÅ siÅ z partnerami i intensywnie Å wiczyÅ a. Jednocześnie nie chodziÅ a na zajÅ cia ze Å wiadomoÅ ci ciaÅ a, techniki baletowej i taÅ ca wspÅÅ cznego. W poÅ owie podrÅÅy zrobiÅ a przerwÅ od tanga i zaczÅ Å a uprawiaÅ kung-fu, tai-chi i wrÅciÅ a do wspinaczki.

- I w pewnym momencie to wszystko, co robiÅ am, poÅ Å czyÅ am w jednÅ metodÅ . ZaczÅ Å am czuÅ , Åe wszystkie techniki, ktÅre trenowaÅ am, wynikajÅ z tego samego ruchu, ktÅtry trzeba zrozumieÅ i skontrolowaÅ . ZrozumiaÅ am teÅ, Åe kaÅdy musi odnaleÅÅ swÅj indywidualny ruch. Nagle odkrywaÅ am, Åe w moim kolanie jest przestrzeÅ . I w Å okciu. I Å okieÅ moÅe siÅ rozciÅ gnÅ Å . I mogÅ nie byÅ zgarbiona. I dziÅ pomagam odkrywaÅ to innym. PokonaÅ barierÅ

Kasia: - Tango zawsze wydawaÅ o mi siÅ czymÅ pociÅ gajÅ cym, lecz nierealnym. AÅ okazaÅ o siÅ , Åe moja koleÅzanka z pracy taÅ czy. PoszÅ am z niÅ na zajÅ cia. Po dwÅch miesiÅ cach kurs siÅ rozwiÅ zaÅ , a ja trafiÅ am na zajÅ cia z techniki do Beaty. JakiÅ czas pytaÅ am siebie, czy to jest tango? I czy ja bÅ dÅ w stanie siÅ tego nauczyÅ ?

PoczÅ tkowy okres nauki tanga byÅ pasmem frustracji, Åe nie wychodzi, Åe jest zbyt trudne i mÅ czÅ ce, choÅ teÅ paradoksalnie przyjemne. - ZaczÅ Å am chodziÅ na milongi i choÅ nie taÅ czyÅ am, zawsze siedziaÅ am do koÅ ca - opowiada Kasia. - SÅ uchaÅ am muzyki i obserwowaÅ am taÅ czÅ cych. JeÅ li ktoÅ mnie poprosiÅ do taÅ ca, poziom stresu byÅ niewyobraÅzalny. MiaÅ am opÅtr przed zaufaniem partnerowi. Ale gdy czasami zdarzaÅ o siÅ , Åe coÅ wychodziÅ o, czuÅ am siÅ uskrzydłona.

AÅ w koÅ cu nadszedÅ moment, gdy zaczÅ Å a taÅ czyÅ . TaÅ czyÅ , a nie prÅbowaÅ wykonywaÅ to, co partner narzuca. - U kaÅdego pokonanie wewnÅ trznej bariery i niepewnoÅ ci w taÅ cu, odnalezienie przyjemnoÅ ci z taÅ ca nastÅ puje w innym czasie. U mnie taki moment nastÅ po ponad roku nauki - wspomina. - WrÅciÅ am z dÅ ugich wakacji. WypoczÅ ta poszÅ am na milongÅ z przekonaniem, Åe na pewno zapomniaÅ am, jak siÅ taÅ czy. Ale zataÅ czyÅ am i nagle poczuÅ am, jakie to moÅe byÅ przyjemne.

JeÅzeli czujesz siÅ ze sobÅ dobrze i trafi ci siÅ dobry partner, ktÅtry czuje muzykÅ podobnie jak ty, po prostu podÅ Åzasz za muzykÅ i energiÅ swojÅ i partnera. To porywa. To jest stan bÅ ogoÅ ci, i trudno jest siÅ nie uÅ miechaÅ .

Kasia: - Praca nad technikÅ i kontrolÅ wÅ asnego ciaÅ a z czasem zaczyna pozwalaÅ ci na wiÅ cej, zaczynasz wykonywaÅ ruchy, o ktÅre byÅ siebie nie podejrzewaÅ . ChciaÅ abym doÅ Å do takiego poziomu umiejÅ tnoÅ ci technicznych i "otaÅ czenia", Åeby osiÅ gnÅ Å caÅ kowitÅ swobodÅ wÅ asnego ruchu. Åeby siÅ nie blokowaÅ . Åeby nie odczuwaÅ stresu przed zataÅ czeniem z kimÅ , z kim od dawna chciaÅ am zataÅ czyÅ .

Raz się myli wiaciej o tańcu, raz mniej. Ale są też okresy całkowitego "wsiąknięcia". Łeby tylko tańczyć.

- Tango stało się dla mnie odskocznią od rzeczywistości. Kiedy mam gorszy dzień, myślę: dobrze, jutro zatańczę. Nie każdy ma tyle szczęścia, żeby odnaleźć to, w czym się dobrze czuje i na co czeka. Dla mnie to jest tango. Po fajnej milondze następnego dnia jadę tramwajem, idę ulicą i czuję ten taniec. To jest energia, która niesie. Tańczy w sobie.

Wytańczy siebie

- Na piątym roku studiów miałam do zaliczenia dwa semestry wf. - opowiada Magda. - Byłam bardzo leniwa, więc wybrałam taniec towarzyski, żeby się nie przemęczać. I tam poznałam tango. Od tego momentu wiedziałam, że to jest to.

Zaliczyła wf. i zapisała się na kurs tanga. Po nim trafiła do Beaty na zajęcia z techniki ruchu. Zajęcia wydają się nie mieć wiele wspólnego z tańcem - Beata każe chodzić wokół sali albo stać na jednej nodze, a ty zachodzisz w głową, jak to niby ma służyć tańczeniu. Ale jak możesz tańczyć, jeżeli masz sztywne kolana, powyginany kręgosłup, nie panujesz nad ciałem i nie umiesz nawet stać prosto? Musisz się na nowo nauczyć poruszać. Łeby idąc, nie wypadać z pionu, żeby nie leżeć na partnerze, żeby ruch wyprowadzać z centrum ciała...

Magda: - Beata zadaje dużo więcej ze swojej wiadomości ci ciała. Uczy, jak ono funkcjonuje. Uczy je obserwować. I przede wszystkim uczy samodzielności. Towarzyszy w poszukiwaniu własnego ruchu, podpowiada, jeżeli sobie nie radzisz, ale zachęca do szukania samemu. A kiedy odnajdziesz to sama, to jest ogromna frajda.

Bo taniec nie zaczyna się w momencie, gdy poznajesz kroki. Tańczysz wtedy, gdy twoje wiadomości zaczynasz korzystać z ciała.

- Dla mnie taniec to bardziej wyrażanie siebie niż dopasowanie się do muzyki. Muzyka wywołuje we mnie emocje, które ja "wytańczam". Jeżeli z kimś się przyjemnie tańczy, jeżeli czujesz się dobrze i bezpiecznie, można się całkiem zapomnieć. Jakby rozwijały się wtedy ze swojej ciłości tego kłótbka uczucia. Trochę w tym trochę sknoty, trochę potrzeby odreagowania, trochę chęci wyrwania się z codzienności, trochę ślapania ci, by korzystać z chwili - Możesz się wyłuszczyć. I tylko odpowiada na to, co daje ci partner. Na jego ruchy, kroki, emocje i klimat. Aby tak się stało, musisz być pewna swojego ciała, żeby nie bać się, czy jesteś do tego dobra, czy się nie pogubisz. Dopiero wtedy możesz współgrać z drugim człowiekiem.

Roztańczenie to własnie taka pewność własnego ciała. A to z kolei dodaje pewności ci siebie i pomaga pogodzić się ze sobą.

- Po raz pierwszy w życiu robię coś tylko dla siebie. Moi bliscy pukają się w czoło i mówią: po co tyle tańczy, przecieŻ tancerką nie będziesz. A ja po raz pierwszy mam siłę powiedzieć: moje życie, nic wam do tego.

#### **Praktyka tanga uczy:**

- kontaktu z własnym ciałem
- wyrażania emocji
- świadomego działania
- uważności i koncentracji

- bycia tu i teraz
- rozpoznania i przekraczania wŁ asnych ograniczeŁ
- otwarcia na kontakt z innymi
- zmiany myŁ lenia o sobie
- zaufania sobie i partnerowi
- komunikacji i wspÅŁ pracy w parze
- radoŁ ci ze wspÅŁnych osiÅ gniÅ

**Beata Maia Gellert** - tancerka i instruktorka tanga argentyŁ skiego, prowadzi rÅwnieŁ zajÅ cia ze Ł wiadomoŁ ci ciaŁ a oraz autorskie warsztaty rozwoju i poznania siebie, podczas ktÅtrych Ł Å czy taniec, pracÅ z ciaŁ em oraz techniki *contact improvisation*. W swojej pracy skupia siÅ na technice ruchu, Ł wiadomoŁ ci ciaŁ a i przepŁ ywu impulsÅw, energii i pomysŁ Åw w ruchu. Prowadzi regularne zajÅ cia w Warszawie oraz cykliczne warsztaty w Polsce, Anglii, Hiszpanii i we WŁ oszech.

---

Dodane przez : Waldemar, dnia styczeŁ 24 2011 22:41:02