



AUTOR: MARTA KUBACKA

# TANIEC ZMYŚŁÓW

## i żywiołów

40 RODZINA ZDROWIA / wrzesień–listopad 2018

**WYJĄTKOWOŚĆ FLAMENCO WYNIKA Z EMOCJI, KTÓRE TYM TAŃCEM SIĘ WYRAŻA. A ODDAĆ NIM MOŻNA ZARÓWNO RADOŚĆ I SZCZĘŚCIE, JAK I SMUTEK, ŻAL, PRZYGNĘBIENIE CZY ZŁOŚĆ. TAŃCZENIE FLAMENCO PODNOSI POZIOM ENDORFIN I POPRAWIA SAMOPCZUCIE. W POLSCE, PODOBNIEM JAK NA CAŁYM ŚWIECIE, POWSTAJE CORAZ WIĘCEJ SZKÓŁ, W KTÓRYCH MOŻNA POZNAĆ TAJNIKI TEJ FORMY RUCHU I EKSPRESJI.**

**F**lamenco wywodzi się z południowego regionu Hiszpanii – Andaluzji. Taniec łączy w sobie wiele tamtejszych napywów – marokańskich, żydowskich, arabskich, a nawet hinduskich.

**FLAMENCO CHARAKTERYZUJE ZACHWYCAJĄCY STRÓJ, GDZIE GŁÓWNA ROLĘ ODGRYWA FALBANIESTA SPÓDNICA Z TRENEM (BATA DE COLA). TANCERKA PODCZAS POKAZU WPRAWIA JĄ W RUCH ZA POMOCĄ WYĆWICZONEJ PRACY NÓG. WAŻNĄ ROLĘ SPEŁNIĄJĄ RÓWNIEŻ BUTY NA NIEWYSOKIM OBCASIE.**

### Cante, baile, toque

Kulturę flamenco kultywowali Cyganie, dzięki czemu do dzisiaj jest najbardziej kolorowana ze społeczności Romów. Flamenco to śpiew, taniec i muzyka (cante, baile, toque). Jest nietuzinkową formą ekspresji, w której dominującą rolę odgrywa improwizacja. Towarzyszy mu uczucie ogromnej euforii i namiętności. – *Flamenco jest tańcem niezwykle uniwersalnym i porusza całe spektrum uczuć. Taniec jest nierozdzielnie związany ze śpiewem – tancerz razem ze śpiewakiem i z towarzyszeniem gitary snują niepowtarzalną opowieść, której osią jest właśnie przekazanie emocji* – zaznacza Joanna Krajewska ze Studia Flamenco. Praktycy flamenco wierzą, że ma właściwości prozdrowotne – obniża poziom cholesterolu we krwi, dzięki czemu poprawia się funkcjonowanie układu nerwowego i krwionośnego.

### Taniec dla każdego

Flamenco mogą tańczyć zarówno kobiety, jak i mężczyźni w każdym wieku. – *W Hiszpanii tańczą je wszyscy – mężczyźni, dzieci, emeryci. Flamenco nie jest zarezerwowane dla określonej grupy osób. Nie wymaga posiadania odpowiednich warunków czy sprawności fizycznej. Jest formą wyrażania siebie, swoich uczuć, a to jest uniwersalne dla wszystkich* – podkreśla Kaja Będkowska-Klar ze szkoły flamenco La Pasion (flamenco-krakow.pl). Kobieta jest w tańcu wulkanem, świątynią żywiołów. Swoją ekspresję wyraża za pomocą zmysłowych gestów rąk i dłoni. Mężczyzna jest w swoim wyrazie surowy. – *Taniec mężczyzn i kobiet nie różni się w odniesieniu do kroków i techniki, ale różni się mogą – przynajmniej w ujęciu tradycyjnym – rekwizyty (np. wachlarz) i środki wyrazu – wyświeśnia Joanna Krajewska, Studio Flamenco. Dzieci również mogą tańczyć flamenco, i robią to z ogromnym wdziękiem i zaangażowaniem. – Jednak flamenco wymaga dojrzałości, a taniec dziecka zawsze pozostaje imitacją tańca „dorosłego”* – dodaje Krajewska.

### Falbany, treny i wachlarze

Flamenco charakteryzuje zachwycający strój, gdzie główną rolę odgrywa falbaniasta spódnica z trenem (bata de cola). Tancerka podczas pokazu wprawia ją w ruch za pomocą wyćwiczonej pracy nóg. Ważną rolę spełniają również buty na niewysokim obcasie, za pomocą których wybijany jest rytm. Tancerki uwielbiają wiszące kolczyki, kwiaty we włosach, ozdobne grzebienie, wachlarze i inne błyskotki. Elementem odświętnego tradycyjnego stroju jest manton, czyli wielka jedwabna chusta z długimi frędzlami. Stroje do flamenco różnią się od siebie i ulegają trendom modowym.

### Kształtowanie ciała i ducha

W Polsce, podobnie jak na całym świecie, istnieje wiele szkół, w których można nauczyć się tańczyć. Najstarszą szkołą w Polsce jest Studio Flamenco w Warszawie. – *Przez ostatnie 28 lat z radością obserwujemy popularyzację tej sztuki. Szkoły flamenco można znaleźć we wszystkich większych miastach* – informuje Joanna Krajewska, tancerka ze Studia Flamenco (www.flamenco.org.pl). W Polsce w kilku miastach organizowane są imprezy cykliczne, np. Tablaeo Flamenco w Warszawie. Należy jednak pamiętać, że świat flamenco to oczywiście Andaluzyja.



### Czy wiesz, że...

Podczas godziny tańca flamenco można spalić 315 kalorii. To tyle samo, co podczas godziny jazdy na rowerze, pół godziny pływania i 20 minut biegania!

### Ciekawostka:

Style flamenco dzielone są ze względu na nastrój i emocje, jakie przekazuje artysta. Wyróżnia się flamenco wesołe (cante chico) i smutne (cante jondo).

Tam się ono narodziło, tam jest kultywowane i tam odbywają się najważniejsze wydarzenia, takie jak Bienal de Flamenco w Sewilli czy Festival Flamenco w Jerez.

### Przyjemne z pożytecznym

Okazuje się, że podczas jednej godziny tego żywiołowego tańca można spalić aż 315 kalorii. Najbardziej ćwiczone są mięśnie rąk ze względu na charakterystyczny ruch ramion i dłoni oraz mięśnie tydek – bo ważnym i charakterystycznym elementem tego tańca jest step. Kaja Będkowska-Klar, właścicielka szkoły La Pasion w Krakowie, wyjaśnia, że tańcząc flamenco można schudnąć, ale – to dotyczy przede wszystkim osób, które nie uprawiały wcześniej aktywności fizycznej. Taniec to nie zajęcia fitness i ubytek wagi jest efektem ubocznym. Ponadto tancerka Joanna Krajewska z warszawskiej szkoły flamenco tłumaczy, że osoba nieco okrągłjsza wygląda w tym tańcu bardziej wiarygodnie niż osoba bardzo szczupła. ●