

Dlaczego taniec...

Czy warto uczyć dzieci tańczyć? Rosnąca popularność tańca skłania do refleksji na ten temat. Taniec to „lekarstwo” dla ciała i ducha. Taniec jest jednym ze sposobów przeżywania i przekazywania emocji, formą fizycznego i duchowego wyży- cia, sposobem zabawy i odprężenia. Umożliwia on regenerację sił fizycznych, psychicznych oraz podniesienie sprawności ruchowej. Odpowiednio prowadzona terapia ruchem, a w szczególności tańcem, może pomóc w pokonywaniu poważnych problemów natury psychicznej u dzieci. Tańcem rehabilituje się nawet m.in. dzieci z lekkim po- rażeniem mózgowym oraz zespołem Downa. Przydatność tańca warto więc wykorzystać w pracy z dziećmi w wieku wczesnoszkolnym. Gdyby zaufać definicji encyklopedycznej, musielibyśmy przyjąć, że „taniec to rodzaj sztuki polegający na usystematyzowanych ruchach i gestach, powiązanych z rytmicznie towarzyszącą im muzyką”. Ale sztuka tańca nie zawiera się tylko w sposobie stawiania kroków...

Taniec towarzyszył człowiekowi od zawsze, pozwalając wyrazić ruchem to, co akurat najbardziej mu „w duszy grało”. Najprymitywniejsze ludy mu- siały czuć jakąś magię tańca, skoro do dziś, taniec towarzyszy wszystkim ważnym wydarzeniom w ży- ciu ludzi. Taniec „ucywilizowany” to dobra zabawa pełniąca różne funkcje.

Taniec to sposób na ukształtowanie prawidłowej sylwetki, postawy, na zdobycie dobrej kondycji oraz sprawności ruchowej i lekkości w poruszaniu się. Im wcześniej dziecko rozpoczyna naukę tańca, tym lepiej, ponieważ nie zdąży ono jeszcze zdobyć złych nawyków takich jak: garbienie się, pochylanie





głowy czy ciężki chód.

Taniec uczy koncentracji, gdyż podczas tańczenia w ruch zaangażowane jest całe ciało, trzeba poruszać się w odpowiednim rytmie, w określony sposób, w określonej przestrzeni. Konieczność zapamiętania poszczególnych zmian zachodzących w układach tanecznych zmusza do uwagi, szybkiej orientacji, decyzji, uczy przestrzegać ładu i porządku, podporządkowywać się umownym przepisom, wyrabia pozytywne cechy charakteru, kształci wrażliwość estetyczną.

Taniec przełamuje opory psychiczne, uczy pokonywać nieśmiałość. Trzeba bowiem podejść do partnerki i poprosić ją do tańca.

Taniec uczy pokory (gdy w grę wchodzi pierwsze przegrane w czasie różnych konkursów tanecznych) ale też nagradza za pracę. Poza tym uczy dobrych manier i łagodzi obyczaje. Taniec wyrabia poczucie rytmu i zwiększa wrażliwość muzyczną. W czasie zajęć tanecznych dzieci uczą się odpowiedniego zachowania, ukłonu, zapraszania do tańca, odpowiedniego do sytuacji sposobu uczenia i ubierania.

Taniec to jeden ze sposobów na podniesienie samooceny. Z czasem dzieci stają się pewniejsze siebie, bardziej świadome swojego ciała i ruchów, odważniejsze. Dzieci zyskują świadomość, że potrafią coś więcej niż ich rówieśnicy nieuprawiający żadnych sportów a co za tym idzie,

