

## WYTAŃCZ SWOJĄ ZŁOŚĆ

*„Człowieku, naucz się tańczyć, bo cóż będą z tobą robić aniołowie w niebie” –  
św. Augustyn*

„Witam państwa i zapraszam do kręgu, prastarego symbolu wieczności. Tańcząc po obwodzie koła, wszyscy jesteśmy w tej samej odległości od jego środka, czyli centrum. W środku ustawiłam świeczkę, symbol światła. Wokół niego będziemy krążyć. W tańcach w kręgu trzymamy się za ręce w ten sposób, że prawa ręka przyjmuje, a lewa daje, z grzbietem dłoni ku górze. To pozwala swobodnie płynąć energii od jednej osoby do drugiej. Dzięki temu stajemy się jednością, czujemy przepływ radosnej energii, zaczynamy odczuwać harmonię grupy poruszającej się w jeden sposób. Kroki są bardzo proste, ale nie przejmujemy się ewentualnymi pomyłkami, w tańcach w kręgu nic nie można zrobić źle. Jeśli ktoś się pomyli to znak, że ma własną choreografię. Nie uczestniczymy w konkursie tanecznym, więc proponuję zabawę na pełnym luzie – Danuta Kropiwnicka – Szulc, dyplomowana instruktorka tańców w kręgu, uśmiecha się serdecznie do grupy ludzi. Widać, że osobom, które są tu pierwszy raz, dobrze robią jej uspokajające słowa. Ciekawa jestem, jaki taniec zaproponuje na początek, by rozluźnić ludzi, którzy przynieśli tu swoje problemy. Co sprawi, że łatwiej im będzie wejść w energię grupy?

„Zacniemy od greckiego tańca powitalnego z wyspy Kos. Zwyczajowo właśnie nim rodziny rybaków witały ich po powrocie z połowów. Kroki są proste, podobne do greckich linii łamanych zdobiących kolumny i dzbany, czyli w bok, drugą dostawiamy, dwa ugięcia kolan, krok w przód, drugą dostawiamy, znów dwa ugięcia kolan i teraz w bok prawa, lewą dostawiamy, dwa ugięcia i cofamy się zaczynając od prawej nogi i dwa ugięcia. Gdy już poczujemy się swobodnie, zaczynamy się witać. Robiąc krok w bok szukamy oczami jakiejś osoby z drugiej strony kręgu i robiąc krok do przodu witamy się z nią.”  
Widać, że taniec jest naprawdę prosty, tancerze czują się coraz swobodniej. Przekonują się, że „nie taki diabeł straszny”! Przecież ludzkość tańczyła od

zawsze! Nasi praprzodkowie prosili siły wyższe o deszcz, dobre zbiory albo dziękowali za coś.

Kolejna propozycja pani Danuty to Taniec Sosny, dający poczucie łączności z ziemią, bycia tu i teraz i ułatwiający pozbycie się stresów i zbędnych emocji, jak choćby poczucia winy albo żalu do kogoś. „Dzięki symbolicznym krokom, gestom i muzyce oczyszczamy nasze emocje. W ten sposób wyciszamy się i relaksujemy.” Pytam instruktorkę, czy negatywne emocje naprawdę można wytańczyć? „Jak najbardziej” – odpowiada mi z przekonaniem – „można wytańczyć złość, czemu służy m. in. taniec Dzikiej Śliwy, w którym dużo tupiemy. W Tańcu Sosny, w którym wznosimy ramiona i opuszczamy, odpowiednio przy tym oddychając zwracamy się do Kosmosu o możliwość oczyszczenia się z trudnych emocji. I uwalniamy się od nich na wydechu, opuszczając ramiona. Z kolei Taniec Osiki polecam nieśmiałym, bo dzięki niemu wzrasta pewność siebie, poczucie połączenia z własnym wnętrzem i wsparcia Sił Wyższych. Idziemy kilka kroków po kole trzymając się za opuszczone ręce, cofamy się jakby ukazując własne obawy, ale jednak idziemy parę kroków do przodu. Podnosimy wysoko ramiona i wchodzimy do środka koła, prosząc o pomoc Sił Wyższych. Krąg nas chroni, obawy i lęki znikają. Przy kolejnych krokach ręce kierujemy do serca. Jedna z uczestniczek powiedziała mi: poczułam siłę do załatwienia ważnej sprawy”. Pytam o taniec najlepszy dla osób cierpiących na problem nazywany przez psychologów syndromem ofiary i dowiaduję się, że najlepiej działa Taniec Wierzby. On daje siłę do radzenia sobie z trudnościami i pozwala bardziej zaufać własnej mocy. Czujemy siłę drzewa, które jest mocno zakorzenione, wiatr nim buja, ale łatwo go nie łamie. Choreografia symbolicznie odzwierciedla tę siłę. Najpierw idziemy po kole trzymając się za ręce, potem do środka koła, a dłonie spleatamy w koszyk. W ten sposób witamy to, co przynosi życie, a splecione dłonie sprawiają, że odczuwamy bliskość i wsparcie od innych. To napełnia siłą, daje większe zrozumienie i nowe nastawienie do życia.

Chcę się jeszcze dowiedzieć, czy określone kroki mogą sprawić, iż bardziej otworzymy się na relacje z ludźmi, te bliskie i nieco dalsze.

”Nazwę możemy przetłumaczyć jako Taniec Fiołka Wodnego. On pomaga otworzyć się na innych. Dobrze jest go tańczyć, gdy pocujemy się samotni. Najpierw dłonie zataczają symbolicznie kręgi od serca poprzez wszystkie serca w geście powitania miłości. Taniec ukazuje potrzebę współdziałania, otwieramy się na innych, jednocześnie czując własną siłę. Potem robimy obrót, a ręce zataczają spiralę do góry. Ten gest spirali jest bardzo istotny, wzmacnia nas. Kiedy czujemy, że serce jest otwarte, możemy połączyć się z innymi i otworzyć bramy prowadzące do nowych możliwości” – mówi pani Danuta – „Dopełnieniem może być Taniec Orzecha Włoskiego, który ułatwia otwarcie się na zmiany i zwiększa psychiczną elastyczność. Tancerze dobierają się w pary, jedna osoba jest Wędrowcem, druga Pomocnikiem. Wspólnie wykonują parę kroków po obwodzie koła i tupiąc ugruntowują się. Potem patrząc sobie w oczy, energicznie podnoszą ramiona tworząc bramę i po chwili jednocześnie obracają się pod bramą. Następnie Pomocnik przeprowadza Wędrowca wokół siebie i oboje tupią. W tym tańcu pozostawiamy za sobą stare schematy i przyzwyczajenia. Przejście przez bramę to symboliczny nowy początek.”

Zastanawiam się, czy wirowanie w kręgu może być lekarstwem na ogólnie panującą samotność. Jesteśmy zabiegani i coraz częściej kontaktujemy się z innymi wyłącznie mailem lub przez Facebooka. To daje tylko namiastkę przyjaźni. Słyszę, że taniec w kręgu ułatwia nawiązywanie bliższych kontaktów, komunikację z innymi, poczucie własnego ciała i przestrzeni osobistej, a także szacunek dla przestrzeni innych ludzi. Plusem jest także poprawa koordynacji ruchowej, zdolności do ekspresji i większa otwartość na dotyk. Jest wiele osób „niedotykalskich”, lękających się bezpośredniego kontaktu, choćby tylko z czyjąś dłonią. Danuta Kropiwnicka – Szulc przyznaje, że w pewnych grupach, szczególnie na pierwszych zajęciach, rozdaje uczestnikom chusteczki. Zamiast trzymać czyjąś rękę, te osoby wolały ścisnąć kawałek materiału. Niektóre starsze panie przychodzą w rękawiczkach, bo bywa, że ręce się poca, a nie każdy to akceptuje.

Taniec życia

W kręgu nie ma podziałów, wszyscy są równi. Tu każdy jest ważny i potrzebny, jest elementem kręgu, choć nieco inaczej wiruje w kalejdoskopie

energii. Mówi się, że w kręgu panuje jednomyślność, ale nie jednolitość. Każdy wyraża taniec po swojemu. W grupie osiągnięcie duchowego kontaktu i poczucie jedności jest ogromnym przeżyciem. Taniec w kręgu możemy nazwać tańcem życia, on staje się medytacją. Wchodzimy do kręgu w nieco innym sposób, ale intencja jest ta sama, dajemy się porwać niezwykle magicznemu zjawisku. Najprostszy taniec staje się wyrazem jedności. Jesteśmy zjednoczeni, ale równocześnie zachowujemy naszą wyjątkowość i wiele dowiadujemy się o sobie. Każdy ma tu swoją rolę do odegrania. Wszystko zaczęło się od niemieckiego baletmistrza Bernharda Wosiena, który w latach siedemdziesiątych dużo podróżował po świecie i obserwował tańczących tubylców. Potem zebrał te tańce i opracował. Większość z nich możemy zaliczyć do ludowych, tradycyjnych. Pochodzą z różnych regionów, m.in. z Bałkanów, Grecji, Armenii, Izraela, Rosji, Francji, Szkocji, Irlandii. Wosien przedstawił je w ekologiczno - duchowej wspólnotce Findhorn /Szkocja/. Do dziś tańce w kręgu stanowią tam żelazny punkt programu. Oprócz etnicznych oddzielną grupę stanowią tańce relaksacyjne i współczesne układy choreograficzne, w których wykorzystano krąg. Wprawdzie zaczęło się w Findhorn, ale idea szybko się rozprzestrzeniła. Od kilkunastu lat tańczą w kręgu grupy formalne i nieformalne na całym świecie. Ten rodzaj medytacji w ruchu stał się symbolem równości ludzi i kultur oraz jedności życia we wszystkich jego przejawach. Bycie w grupie, prosty, naturalny ruch, różnorodność rytmów łączy radość życia z wrażliwością i zrozumieniem - siebie i innych. Nie jest ważny wiek ani sprawność fizyczna - możesz mieć lat pięć, pięćdziesiąt lub sto. Ważne jest, czy ktoś lubi się poruszać, czy umie poddać się rytmowi muzyki. Taniec pozwoli na pełną integrację zmysłów.

#### Wytańczyć zdrowie

Tańce w kręgu zapewniają doskonały relaks, a to przecież podstawowy warunek, by wrócić do zdrowia. „Ja osobiście odczułam uzdrawiającą moc tańców w kręgu – mówi pani Danuta– dwukrotnie poszłam na zajęcia chora, a wróciłam zdrowa. Miałam gorączkę i zastanawiałam się, czy w ogóle będę w stanie poprowadzić warsztaty. Pod koniec zajęć poczułam się jak nowonarodzona! Drugim razem męczył mnie kaszel, wiedziałam, że ma tło

emocjonalne i pigułka nie pomoże. Wytańczyłam te złe emocje i kaszel minął bez śladu. Ludzie odzyskują radość życia, nawet te osoby, które zapomniały czym jest uśmiech! Widzę, jak uczestnicy przychodzą w różnych humorach, a wychodzą uśmiechnięci i radośni. Szczególnie prozdrowotne są tańce natury, jak np. kwiatów Bacha – te stworzyła Anastazja Geng z Łotwy, a w Polsce rozpowszechniła je Szwajcarka, Martine Winnington. Gdy je tańczymy, uzdrawiamy się podobnie jak zażywając esencje kwiatowe. Dzięki symbolicznym ruchom i muzyce integrujemy w sobie energie 38 kwiatów. Np. taniec Mlecza odpowiada kroplom rescue, które zaleca się jako ogólne uspokojenie kogoś po wielkiej traumie.

Tańce w kręgu są wykorzystywane w choreoterapii, w pracy z osobami o obniżonej sprawności fizycznej i intelektualnej. W Instytucie Psychiatrii prowadzi się takie zajęcia dla pacjentów, by ich uspokoić, wzmocnić poczucie wartości i zapewnić poczucie wsparcia od innych. Dla osób mniej sprawnych, seniorów albo ludzi poruszających się na wózkach, odpowiednio dobiera się choreografię, by można było tańczyć na siedząco.

### Początki kariery instruktorki

Ponad 20 lat temu trafiłam na warsztat taneczny z Lynn Francis. Magiczna atmosfera, którą poczułam pomogła mi odkryć wiele nowego w sobie. Wcześniej uważałam się za antytalent taneczny, a tu nagle uświadomiłam sobie, że mam głęboką wewnętrzną potrzebę ruchu i wyrażania siebie w ten sposób. Te tańce oczarowały mnie, poczułam, że to coś dla mnie. Po wielu innych warsztatach tanecznych, m. in. z Gabriellą Wosien, córką człowieka, który zebrał te tańce, a także naszych instruktorek, Joanny Zwoleńskiej, Zuzanny Pędzich i wielu innych, zostałam 6 lat temu instruktorką tańców w kręgu. Dziś sama prowadzę warsztaty taneczne, między innymi zajęcia dla emerytek w ramach programu Aktywny Senior. Po spotkaniach słyszę wiele miłych słów, panie mówią, że czują się rozluźnione i radosne, wręcz szczęśliwe. Są zmęczone, ale zadowolone, czują się lepiej we własnej skórze, niektóre potwierdzają, że to najlepszy sposób na bycie razem”.

Dochodzę do wniosku, że taneczny krąg ma magiczną moc! Widać to zresztą po zadowolonych minach tańczących pań. Zajrzałam na stronę pani Danusi [www.dennisonakuray.pl](http://www.dennisonakuray.pl) i zobaczyłam relacje uczestniczek po obozach wyjazdowych: "Wakacje z tańcami w kręgu okazały się najlepszymi wakacjami od trzech lat. Ciekawa muzyka, taniec, wyciszenie, niesamowite uczucie relaksu i odprężenia w miłym towarzystwie ciekawych kobiet. To "naładowało moje akumulatory" jak żaden inny urlop. Następny z pewnością spędzę tańcami w kręgu". „Tańce w kręgu w Spychowie to był strzał w dziesiątkę!!! Czy może być coś przyjemniejszego niż taniec w ogrodzie pod jabłonką w przemiłym towarzystwie? To coś dla ciała (ruch, świeże mazurskie powietrze) i dla ducha (cudowna atmosfera, radość, świetna zabawa, pełen relaks). Jadę tam znowu w przyszłym roku.”

Kama Scudder