

WŁĄCZ CIEKAWOŚĆ

I ZNAJDŹ SWÓJ STYL UCZENIA SIĘ

NR 1/2013 (36) STYCZEŃ-LUTY
CENA 9,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)

FOCUS
POLECA

Psychology Today

www.magazyncoaching.pl

COACHING

TWÓJ ROZWÓJ

WIELKI
CEL
2013

SZTUKA ROBIENIA
POSTANOWIEŃ

TANGO
ROZPUSZCZA
STRESY, UCZY
POGODY DUCHA

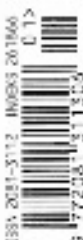
Z OPTYMIZMEM
O PESYMYZMIE

NIE POZWÓL
SOBĄ
MANIPULOWAĆ

GATES KONTRA JOBS,
CZYLI PATENT NA
NIESMIERTELNOŚĆ



JAK POCZUĆ
SWOJĄ
WARTOŚĆ
I UWIERZYĆ
W SIEBIE



Taniec uczy pogody ducha, odwagi i dumy, rozpuszcza stresy, a przede wszystkim otwiera na nowe wyzwania i doznania



Idziemy w tango!



Zuzanna Pol
Arabistka, dziennikarka,
fotografka. Autorka książki
„No i dobra, siedzę sobie”
i albumu fotografii „Aragon”.

Na początku tango tańczyli mężczyźni w parach. Taniec był symbolicznym pojedynkiem, podczas którego jeden z nich miał zginąć, a drugi całkiem realnie brał zdobycz – kobietę. Tańczono tango w domach publicznych, w portowych spelunkach i barach, na ulicach wielkich miast. Paryskie salony przyniosły mu sławę, przez Nowy Jork dotarło aż do Hollywood. Tango wzbudzało sprzeciw papieża i oburzenie prasy, „The Times” nazwał je „w najwyższym stopniu nieprzyzwoitym”, a jednak

wpisano je na listę niematerialnego, kulturalnego dziedzictwa ludzkości. Wniosło do mody charakterystyczny męski kapelusz i tulipanową spódnicę – najchętniej pomarańczową, żółtą lub czerwoną. Uznano je za najbardziej namiętny z tańców, był też pierwszym, który parze pozostawiał przestrzeń do improwizacji.

Dzisiaj w Argentynie tango to element rehabilitacji osób po operacjach serca i zawałach. Chodzenie w rytm tanga (a tango jest przecież chodzeniem!) okazało się o niebo ciekawsze i przyjemniejsze niż poruszanie nogami na bieżni. Co więcej, starsi Argentyńczycy, tańcząc, przywołują wspomnienia młodości, wprawiają się w dobry nastrój, co sprzyja powrotowi do zdrowia. Na świecie po tango jako terapię wspierającą sięgają neurologi i psychiatry. Kroki do tyłu, obroty oraz element improwizacji, jakie zawiera ten taniec, sprawdzają się w leczeniu choroby Parkinsona i Alzheimerza. Tańcem, rytmicznym ruchem i muzyką stymulującą umysł leczy się też depresję i fobie, a nawet schizofrenię. Socjopaci w wirującym kręgu nabierają zaufania do ludzi: do drugiej osoby, z którą tańczą w parze, której intencje muszą odgadnąć, wyczuć. To pomaga im na chwilę uwolnić się od zgub-

nego wpływu własnego umysłu, pokonać nawykowe reakcje. Przez moment spróbować pobyc w innym świecie.

Tango solo

TANIEC POMAGA
UWOLNIĆ EMOCJE

Ale tango można również tańczyć solo. Magdalena Samolik prowadzi zajęcia z tanga w poje dynkę, które dało początek jej autorskiej metodzie TangoCoachingu. „Tańczyłam tańce towarzyskie, ale kiedy poznałam tango, poczułam, że temu właśnie się poświęcę”. Porzuciła farmację, ku której pchnęli ją rodzice, i zaczęła iść własną ścieżką. Ale na niej niebawem pojawiła się przeszkoda: brak partnera. „Dziś tańczę z moim uczniem, ale znam problem kobiet, które pragną tańczyć tango. Wiele, może nawet większość pań przychodzących do mnie na lekcje, prosiła: Magda, skombinuj mi faceta – a ja rozkładałam ręce. No i pewnego wieczoru włączyłam sobie w domu muzykę i zaczęłam sprawdzać, jak by to było zatańczyć solo. Nogi jakoś tańczyły, bo kroki tańczą się właściwie same, tylko nie było co zrobić z rękoma. Dlatego dodałam trochę ruchów rąk z flamenco, trochę z jazzu, z tańca współczesnego” – opowiada Samolik. Wkrótce miało się okazać, że tango solo tańczy już pokazna grupa kobiet.

Magda naraziła się tańczącemu światu, z którego jak heretyczka została wyklęta. Wiadomo przecież, że do tanga trzeba dwojga i że to męczyzna prowadzi kobietę w tangu: to on ukazuje swoją męską siłę i zdecydowanie, a ona poddaje się jego wyborom. Musi mu w stu procentach zaufać. Magda uwolniła kobiety, dała możliwość tańczenia im wszystkim: mężatkom, singielkom, rozwiedzionym, zawieszonym, zakochanym, grubym, chudym, zdolnym i opornym, wesołym i smutnym. „Tango to smutna historia, którą się tańczy” – powiedział Pascual Contursi, poeta, który znalazł się na rzeczy, bo pisał teksty do tang.

Dzięki zajęciom z Magdą każda kobieta może wytańczyć własną historię. I jeśli nawet ta historia nie jest wesoła, to taniec przynosi wielką radość, zadowolenie, a z czasem pewność siebie, wiarę we własne siły i poczucie wartości. „Nie boję się smutku i mam odwagę go pokazać” – mówi Magda. Jedna z pań na zajęciach tango solo ciągle płakała. Magda i cała grupa akceptowały jej szloch. Potrzebowała uwolnienia emocji, a tango, w którym emocje dosłownie kipią, okazuje się znakomitym na to sposobem. W końcu tango solo zaczął towarzyszyć coaching.

Tango plus coaching

TANGO DODAJE POCZUCIA SIŁY,
ODWAGI I WŁASNEJ WARTOŚCI

Magda najpierw zainteresowała się coachingiem z uwagi na swojego ówczesnego chłopaka. Okazało się jednak, że bardziej przydał się jej

samej, zaczęła pracować jako coach. I wpadła na pomysł TangoCoachingu. „Najpierw omawiamy jakiś temat, na przykład stres i jego przyczyny czy pewność siebie, poczucie własnej wartości, a potem to wszystko próbujemy przetańczyć” – tłumaczy. Magda nawet kiedy mówi o poważnych rzeczach, zawsze się uśmiecha. „Nauczyłam się wewnętrznego uśmiechu” – zapewnia i aż trudno uwierzyć, że się z nim nie urodziła. To nie jest wystudiowany, „sympatyczny i pełen zrozumienia” zawodowy uśmiech, ale naturalna pozytywna energia, która bije z twarzy. „Coaching łączy się z taniem w naturalny sposób” – mówi Halina Włodarczyk, jedna z tańczących klientek. „Miałam wcześniej do czynienia z coachingiem, ponieważ pracowałam w firmie farmaceutycznej, ale uznałam go za manipulację zwiększającą korporacyjną wydajność. Nie doczytałam, że w tango solo są również elementy coachingu, dlatego przyszedłam na zajęcia, a potem tak się do nich przekonałam, że nie wyobrażam sobie tygodnia bez tańczenia i wakacji bez wyjazdu na warsztaty TangoCoachingu” – opowiada Halina.

Magda, pokazując podczas zajęć szerokie ruchy ramion, mówi: „Zagarnij przestrzeń, zagarnij ją dla siebie, nie bój się”. I być może wydaje się to banalne, ale wiele osób nie ma odwagi z otwartymi ramionami przyjąć tego, co daje im życie. A w tańcu – szczególnie tym solo, w sali, gdzie wszyscy tańczą – otwarcie ramion, wypchnięcie do przodu piersi jest bezpieczne. Nikt cię nie zrani, nie wyśmieje. „Zaakcentuj swój krok tak, jakbyś miała tupnąć, a może tupnij na kogoś, zwróć na siebie uwagę” – mówi filigranowa Magda do pań, które przerastają ją wzrostem, wiekiem, doświadczeniem. „Tango dodaje poczucia siły, odwagi i własnej wartości” – podkreśla. Otwiera na kobiecość, którą trzeba pokazać, może najpierw niezdarnie, może nawet sztucznie, ale potem okazuje się, że wyuczony ruchy pomagają do niej dotrzeć, a korzystanie z energii własnego seksapilu przynosi zauważalne rezultaty. „Myślę, że przekraczając czterdziestkę, trzeba własną kobiecość odkryć na nowo. Tango pomogło mi zobaczyć moje atuty, a poza tym jest świetną formą ruchu” – mówi Halina. >



Magdalena Samolik: „Swoją wartość i samą siebie odkryłam właśnie w tangu”.



„Znajomi mówią, że się zmieniłam, że wypiękniałam” – Mariola przeszła niedawno na emeryturę, jest uśmiechnięta, radosna, zadowolona z siebie. Najpierw zaczęła tańczyć tango, potem wyjeżdżała na warsztaty, awansowała w firmie, z którą zaczęła współpracę już jako emerytka. „Wiem, że jeśli się postaram, to dużo mogę osiągnąć. A już myślałam, że nic mnie w życiu nie czeka”.

Tango jak teatr MUSZE BYĆ W RUCHU, ŻEBY MEDITOWAĆ, TO NIE JEST UŁOMNOŚĆ, ALE MOJA NATURA

„Tango stwarza dumne, zadowolone z siebie kobiety. Mnie nigdy rodzice nie mówili, że jestem wyjątkowa. Swoją wartość i siebie samą odkryłam właśnie w tangu. Ale nawet jeśli

efektem tańczenia będzie tylko wyprostowana sylwetka, pozbycie się opuszczonych ramion i skulonej obronnej postawy, to i tak będzie to pierwszy krok do poprawienia jakości życia” – mówi Magda. Tańiec uczy postaw życiowych poprzez doświadczenie i to jest w TangoCoachingu najważniejsze. Wiele rzeczy zaczyna wychodzić, kiedy uwierzysz we własne siły. Gdy podejdziesz do nowego kroku z przekonaniem, że jest za trudny, że nie dasz rady i będziesz się ganić za najmniejszą pomyłkę, to zobaczysz, jak dewastujący wpływ możesz mieć na siebie. Jeżeli natomiast będziesz dla siebie w tańcu wyrozumiała, pozwolisz sobie popełniać błędy i zauważysz nawet małe sukcesy, to tańiec przestanie cię paraliżować, a zacznie być wyzwaniem, któremu możesz sprostać. Zacznieś do-

strzeżać postępy, a nie skupiać się na tym, czego nie udało ci się osiągnąć. Małymi krokami pozwoli ci dążyć do grand finale. W życiu ta zasada sprawdza się świetnie.

„W tańcu ważne jest, żeby dać sobie pozwolenie na popełnianie błędów. Ja sama przestałam być perfekcjonistką i bardzo mi to pomogło w życiu, nabrałam luzu” – mówi Magda. „Wiem, że tango działa na wielu poziomach, począwszy od fizycznego, a skończywszy na duchowym. Ja się rozciągnęłam, wyprostowałam kręgosłup i przestał mi wypadać dysk”. Taniec angażuje mięśnie wewnętrzne, których prawie nigdy nie używamy w codziennym życiu. Rzeźbi nogi, pośladki, talię. Nie wyciska siódmych potów, ale wzmacnia. Uczy również koordynacji, sekwencje kroków trenują pamięć. Rozwijają w ciele elastyczność, a elastyczne ciało poma-

ga w rozwijaniu elastyczności umysłu. Magda przez pięć lat próbowała medytować. Siedziała na poduszce i nic z tego nie wynikało. Gonitwa myśli zawsze porywała jej umysł w jakąś stronę. „A w tangu okazało się, że potrafię wprowadzić się w stan medytacyjny, jestem tu i teraz. Po prostu muszę być w ruchu, żeby medytować; to nie jest ułomność, ale moja natura”.

Magda zniecka pyta: a teraz w którym miejscu w ciele czujesz muzykę, gdzie są wasze emocje? Ciało kumuluje wszystkie emocje, a muzyka tanga i sam taniec potrafią je wyzwolić. Tańczenie jest również trochę teatrem, można emocjonalnie poeksperymentować, stworzyć własną psychodramę. „Tango jest też trochę jak joga w ruchu” – mówi Magda. Na tango solo kobiety przychodzą w sportowych butach do tańca, ubrane w wygodne spodnie nieograniczające ruchów albo legginsy. Magda prosi, żeby przynieść jakiś dodatek, chustę na biodra podkreślając ruchy albo chochby wpiąć we włosy kwiat.

Uczenie się tanga jest procesem, drogą, którą dotrzeć można do celu. A celem dla wielu tańczących dziś solo jest zatańczyć kiedyś tango z partnerem. Tyle że sama droga sprawia wiele przyjemności, uczy pogody ducha i radości, wyzwala endorfiny, otwiera na nowe wyzwania i doznania. Uczy, jak panować nad ciałem, żeby móc również opanować umysł. ●

BFG/AM

**POMÓŻ
POKONAĆ
RAKA**

PRZEKAŻ TEN FRAGMENT
SWOJEJ KSIĘGOWEJ
10% ALIVIA
KRS 0000358654

Zegnij wzdłuż linii
i urwij rakowi łeb



ALIVIA
Fundacja Onkologiczna
Osób Młodych