**Dlaczego warto tańczyć i jak zacząć?**

**Czy myślisz, że taniec mógłby stać się Twoją nową pasją? To prawda, że osoby, które tańczą profesjonalnie, ćwiczą pod okiem trenerów od najmłodszych lat. Nie musisz jednak być tancerzem turniejowym. Jeśli naukę rozpoczynasz w wieku dorosłym, uczyć możesz się we własnym tempie i bez presji, czerpiąc z tańca jeszcze większą przyjemność.**

Być może już od dawna masz świadomość tego, jak wielką przyjemność sprawia ci taniec. Jeśli czujesz, że właśnie w tańcu wyrażasz siebie najlepiej, albo po prostu, że nic innego nie relaksuje cię tak jak taniec, to wystarczające argumenty, by dać się ponieść nowej pasji.

A może po prostu chciałabyś nauczyć się czegoś nowego, a wiesz, że potrzebujesz ruchu (choćby dla zdrowia) i masz nienajgorsze wyczucie rytmu? Wówczas także taniec może być dla ciebie idealnym rozwiązaniem.

**Taniec jest jedną z najzdrowszych aktywności**

To naturalne, że zanim zapiszesz się na kurs, będziesz musiała zmierzyć się z wątpliwościami i obawami. Szczególnie, jeśli „osiemnastkę” masz już dawno za sobą, możesz zastanawiać się, czy dojrzałej kobiecie wypada zapisać się na kurs tańca. Jeśli jednak nie zamierzasz zostać profesjonalną tancerką, wiek nie powinien stanowić żadnego problemu – taniec zalecany jest nawet osobom w jesieni życia.

Brak partnera? Na większości kursów partner nie jest wymagany – tańczyć można z innymi uczestnikami. Są również kursy takie jak np. latino solo, gdzie w ogóle nie potrzeba partnera do tańca.

Możliwe też, że zastanawiasz się, czy nie lepiej wybrać pozornie intensywniejsze aktywności – np. bieganie czy fitness. Prawda może cię zaskoczyć! Niewiele aktywności fizycznych wpływa na zdrowie tak pozytywnie i tak kompleksowo jak właśnie taniec.

Badania dowodzą, że taniec wzmacnia mięśnie (najbardziej nóg i pośladków), kształtuje sylwetkę, zwiększa siłę, a nawet poprawia wytrzymałość. Zawodowe tancerki nie są – wbrew pozorom – słabsze niż wioślarki czy biegaczki!

Taniec może być doskonałym sposobem na odchudzanie, ponieważ pozwala spalić kalorie w podobnym stopniu jak ćwiczenia na siłowni (w tańcu towarzyskim spala się od 180 do 400 kcal na godzinę). Tańcząc, obniżamy poziom tłuszczu we krwi, wzmacniamy kości, serce a także zwiększamy odporność organizmu na wirusy i przeziębienia. Z kolei relaks, jaki odczuwamy tańcząc, może poprawiać nastrój (podczas tańca wzrasta poziom endorfin), a nawet łagodzić stany depresyjne. Taniec pozytywnie też wpływa na poczucie własnej wartości i pewność siebie, także w relacjach z innymi ludźmi.

Również osoby starsze mogą skorzystać na tańcu, tym bardziej, że poprawia on pracę mózgu, a przez to zapobiega rozwojowi demencji i choroby Alzheimera. Coraz więcej mówi się także o tańcu jako o skutecznej formie terapii dla osób z chorobą Parkinsona. Dla osób młodych bardziej przekonującym argumentem może być to, że taniec poprawia zdolność matematycznego myślenia i pozytywnie wpływa na inteligencję.

Jeśli więc lubisz tańczyć, ale potrzebujesz argumentów, które przekonają cię, że właśnie taniec jest najlepszą możliwą formą aktywności fizycznej, znajdziesz takie bez problemu. Właściwie trudno znaleźć jakiekolwiek fakty, które świadczyłyby przeciwko tańcowi.

**Do tańca trzeba się przygotować**

Jeśli chcesz zacząć biegać, potrzebujesz wybrać odpowiednią trasę i zaopatrzyć się we właściwy strój. Jeśli wybierasz zajęcia fitness, musisz znaleźć odpowiedni klub, ale dodatkowo– zaopatrzyć się we właściwy strój. Nie inaczej jest w przypadku tańca.

Przede wszystkim zainteresuj się stylami tanecznymi i poszukaj takich, które będą odpowiednie dla ciebie. Następnie sprawdź, jakie kursy proponują szkoły w twojej okolicy. Włóż też trochę wysiłku w to, by poznać opinie o poszczególnych szkołach, a następnie porównać ceny oraz dowiedzieć się czegoś o instruktorach. Z taką wiedzą możesz zapisywać się na zajęcia – najlepiej w tym miejscu, które wzbudziło w tobie największe zaufanie.

Kolejny krok to zakup wygodnego stroju, a szczególnie butów. Najlepiej, jeśli odpowiednie obuwie możesz mieć na sobie już podczas pierwszych zajęć. Nie należy odkładać na później, ponieważ zajęcia w niewygodnych butach mogą na dobre zniechęcić cię do dalszego treningu.

Podczas tańca stopy potrzebują miękkości i komfortu. W takiej sytuacji bardzo ważna jest lekka konstrukcja butów. Dlatego najlepiej od razu wybrać profesjonalne obuwie taneczne – doskonale, jeśli zostały one przygotowane dokładnie z myślą o tym stylu tanecznym, który zamierzasz trenować. Jeśli nie wiesz jakie buty wybrać, zacznij od obuwia do tańców latynoamerykańskich – jest ono na tyle uniwersalne, że można je wykorzystać w rozmaitych stylach tanecznych.

- Buty do użytku codziennego mają sztywną, zbyt hamującą podeszwę, co utrudnia tańczenie. Obuwie taneczne ma natomiast podeszwę elastyczną, najczęściej ze skóry welurowej tzw. „łosiówki”. Bardzo ważną sprawą jest również odpowiednie wyważenie obcasów – mówi Piotr Brożek z firmy Sensatiano, która specjalizuje się w produkcji butów tanecznych i ślubno-tanecznych. - Jeśli chcemy czuć się swobodnie w tańcu, buty nie mogą nam przeszkadzać – podkreśla.

Z tego też powodu należy zwrócić uwagę, by kupowane buty nie były za duże. W obuwiu otwartym palce powinny kończyć się na równi z podeszwą lub pozostawić kilka milimetrów luzu. W obuwiu zamkniętym, duże palce nie powinny dotykać czubków.

Oczywiście najlepiej, jeśli buty zostaną wykonane na indywidualne zamówienie, przy czym warto wiedzieć, że cena takiego obuwia nie musi być wcale wyższa niż koszt zakupu „zwykłych”, markowych butów w galerii handlowej.

Jeśli masz już odpowiednie buty i wiesz, do jakiej szkoły tańca chcesz się zapisać, znaczy, że najtrudniejsze masz za sobą. Teraz potrzebna będzie już „jedynie” konsekwencja, by regularnie doskonalić swoje taneczne umiejętności. Gdy jednak taniec jest pasją, kolejne wejście na parkiet to czysta przyjemność – a do tej z pewnością nie będziesz musiała się zmuszać.

Fot. Pixabay