**Dlaczego warto tańczyć salsę?**

**Salsa to zmysłowe połączenie szybkich kroków i miękkich ruchów bioder. Kto tańczy salsę, poprawia swoją koordynację ruchową, udoskonala sylwetkę i… nabiera wdzięku. Jeśli więc lubisz gorące rytmy i chcesz zapisać się na kurs tańca – pomyśl właśnie o salsie!**

Skąd wzięła się salsa? Odpowiedź nie jest prosta. Nikt nigdy nie stworzył salsy jako takiej. Jedna z legend głosi, że muzykę, która była połączeniem dźwięków i rytmów afrykańskich, karaibskich i kubańskich oraz elementów jazzu, zasłyszano w jednej z nowojorskich dzielnic, którą zamieszkiwali młodzi latynoscy emigranci.

**Salsa jak pikantny sos**

W latach 40. XX wieku mianem „salsy” zaczęto określać wszelkie gorące rytmy, wrzucając do jednego worka rozmaite style (takie jak guajira, mambo, cha-cha, son montuno, changui, charanga). Ciekawe, że dziś większość z nich popada w zapomnienie, podczas gdy sama salsa przeżywa swoje kolejne młodości – jeśli nawet wychodzi z mody, to tylko na chwilę.

Samo słowo „salsa” oznacza „sos” – i początkowo było to pogardliwe określenie tańca, w którym mieszało się wszystko ze wszystkim. Ale sos możemy rozumieć także inaczej – jako gorący, pikantny i aromatyczny element potrawy, dodający jej smaku i charakteru. I z czasem właśnie takie skojarzenie zaczęło się utrwalać. Nie może to dziwić, bowiem salsa zatańczona nawet do mało ciekawego utworu, może okazać się wspaniałym widowiskiem. To powód, dla którego tak wiele osób wciąż chce tańczyć salsę.

Salsę na tle innych tańców wyróżnia jej duża swoboda i podatność na improwizacje. Od tańczących ją panów wymaga się dużej pewności siebie, podczas gdy partnerki powinny w kreatywny sposób ulegać męskiej dominacji. Właśnie tak – choć brzmi to bardzo „nienowocześnie”, w salsie nie jest dobrze widziane, jeśli to partnerka prowadzi. Nie oznacza to jednak, że jej rola jest bierna. To, w jaki sposób będzie odpowiadała na kroki partnera, zależy przede wszystkim od niej samej. Kobieca mowa ciała, jaką możemy obserwować w tańcu, ma ogromny wpływ na efekt końcowy.

**Jak zacząć tańczyć salsę?**

Salsa występuje w wielu odmianach, które mocno się od siebie różnią. Najprościej będzie podzielić ten taniec na dwie podstawowe grupy – salsę kubańską oraz salsę liniową.

Salsa kubańska jest bardziej klasyczna, ale dziś mniej popularna. Tancerze wykonują mało obrotów i poruszają się po kole, obchodząc się wzajemnie i zamieniając miejscami. Cechą charakterystyczną salsy kubańskiej są bardzo wyraźne ruchy bioder, a także to, że partnerzy nie rozdzielają się w tańcu.

Salsa liniowa to ta, którą rozpropagowali latynoscy emigranci, głównie w Stanach Zjednoczonych. Opiera się ona na figurze „cross body lead”, która polega na płynnym prowadzaniu partnerki po linii prostej. Dziś to właśnie ta odmiana salsy dominuje na światowych parkietach oraz w szkołach tańca.

Jeśli Ty także chcesz zacząć swoją przygodę z salsą, znalezienie odpowiedniej szkoły nie powinno być problemem – oferta pod tym względem jest bardzo szeroka. Sama nauka także nie przysparza wielkich problemów, choć jak w każdym stylu tanecznym, tak i tutaj, aby osiągnąć dużą sprawność, potrzeba regularnych treningów.

Warto przy tym pamiętać, że znajomość salsy przyda się nie tylko na poświęconych temu gatunkowi salsotekach. Dużą zaletą salsy jest to, że pasuje ona do wielu rodzajów muzyki – kto nauczy się salsy, ten będzie mógł brylować praktycznie na każdym parkiecie. Salsę można tańczyć w parach, solo, a nawet w grupach (wówczas mówimy o „rueda de casino”).

**W czym tańczyć salsę?**

Rozpoczynając naukę salsy, warto postarać się o odpowiednie buty. W niektórych źródłach można znaleźć informacje zachęcające do tańczenia salsy w obuwiu do tańca towarzyskiego. Jednak Piotr Brożek z firmy Sensatiano, która produkuje obuwie taneczne, podpowiada, że lepiej zrobić odwrotnie.

- Jeśli kobieta szuka pierwszych butów do tańca, powinna zacząć właśnie od obuwia, w którym tańczy się sambę, cza-czę, rumbę, pasodoble, jive oraz salsę. W takich butach można także ćwiczyć tańce standardowe, podczas gdy odwrotnie (tańczenie „latin” w butach standardowych) będzie już trudne – podkreśla specjalista.

Buty do salsy poznamy po tym, że odkrywają one palce, a zakrywają pięty. Najtrwalsze będą buty wykonane ze skóry, ale ze względu na cenę, popularniejsze jest obuwie satynowe.

W salsie (inaczej niż w typowych tańcach latynoamerykańskich) nie ma ograniczeń dotyczących wzorów ani kolorów, dlatego wybór butów jest bardzo szeroki. Również obcasy bywają wybierane wyższe i smuklejsze niż w tańcach „latin”. Nie warto jednak przesadzać, szczególnie na początku.

- Początkujące tancerki powinny wybierać niższe i grubsze obcasy (typu „cuban”). Nieco bardziej doświadczone mogą zdecydować się na typ „flare”, podczas gdy cieniutkie obcasy typu „slim” będą polecane jedynie zaawansowanym tancerkom, które w żadnych warunkach nie tracą stabilności – podkreśla Piotr Brożek.

W butach do salsy podeszwa jest przeważnie wykonana ze skóry welurowej (tzw. łosiówki). Ułatwia ona poślizg oraz wykonywanie obrotów na dobrze stępionym parkiecie. Nie zawsze jednak łosiówka będzie najlepszym wyborem.

- Specyfika salsy powoduje, że często tańczy się ją nie na dobrym parkiecie, ale na deskach lub płytkach ceramicznych – mówi przedstawiciel Sensatiano. - Na deskach welur szybciej się przetrze a na płytkach poślizg będzie zbyt duży. Dlatego bardzo często takie podeszwy podkleja się cienką warstwą gumy lub wykonuje z tego materiału całą podeszwę – dodaje.

Wybierając odpowiednie buty do salsy, warto też zwrócić uwagę, by buty nie były za duże. W obuwiu otwartym, palce powinny kończyć się na równi z podeszwą lub pozostawić kilka milimetrów luzu. Pod tym względem najbardziej dopasowane będą buty wykonane na indywidualne zamówienie.

Ponieważ jednak salsa umożliwia dużą dowolność, zdarza się, że niektóre osoby tańczą w jazzówkach lub inny prostych, sznurowanych butach. Najważniejsze, aby były wygodne.

Jeśli więc masz dobre chęci, dużo energii, a Twoje ciało reaguje na gorące rytmy wyrywając się do tańca, nie daj się dłużej namawiać – wybierz się na kurs salsy. Aby nauczyć się tańczyć salsę, potrzebna będzie Ci tylko pomoc dobrego instruktora i… wygodne buty. Tyle wystarczy, by salsa na dobre zagościła w Twoim życiu.

Źródło: [Sensatiano.eu](https://sensatiano.eu/)

Fot. Pixabay.com