



### Seria w skrócie

- body LIFE 2/2010 Część 1: Uprawnienia państwowe
- body LIFE 3/2010 Część 2: Fitness paramedyczny
- body LIFE 4/2010 Część 3: Mocny fitness
- body LIFE 6/2010 Część 4: Instruktor – omnibus
- body LIFE 1/2011 Część 5: Instruktor – marionetka
- body LIFE 2/2011 Część 6: Nowoczesny fitness i akcesoria
- body LIFE 3/2011 Część 7: Taniec

# Trendy i tendencje w polskim i światowym szkolnictwie fitness

## Cz. 7 Taniec

Wszystkich dzisiaj fascynuje taniec. Zachęcenii przykładem gwiazd filmu, telewizji, modelingu, sportu, a nawet polityki, ludzie chcą tańczyć. Prywatne szkoły tańca mnożą się i zabiegając o klienta piszą na banerach reklamowych: Fitness to nuda, naucz się tańczyć!!! Prawdziwy boom, nakręcany programami telewizyjnymi „Taniec z gwiazdami“ i „You can dance“, wraz z lepszymi i gorszymi przedstawicielami tej sztuki zawitał do klubów fitness.

**T**aniec definiowany jest jako zespół zjawisk ruchowych, zazwyczaj skoordynowanych z muzyką i będących większą lub mniejszą transformacją ruchów naturalnych, a powstający pod wpływem bodźców emocjonalnych i estetycznych. Istnieje tak długo, jak długo istnieje człowiek. Towarzystwo mu we wszystkich epokach i kulturach. Niezależnie od stopnia

rozwoju ewolucyjnego człowieka w tańcu, poprzez wyrażanie uczuć i pragnień, mógł wyrażać siebie.

Od kiedy socjologia podzieliła czynności ludzkie na przyrodzone i kulturalne, taniec zaliczono do czynności kulturalnych. Rozwinął się w obrębie trzech odmiennych sfer ludzkiej działalności i to decyduje o najprostszym jego podziale: religia (tańce obrzędowe), rozrywka (taniec dworski, towarzyski, ludowy, dyskotekowy, uliczny i in.) oraz sztuka (taniec sceniczny – klasyczny i współczesny). To oczywiste, że w każdej z tych sfer taniec pełni i pełni nadal inne funkcje. Dodam, że podany wyżej podział nie jest jednak ani wyczerpujący, ani precyzyjny, ani obowiązujący – raczej należy go traktować orientacyjnie.

### Taniec i jego składowe

Dwa nieodłączne elementy decydują o tym, że mamy do czynienia z tańcem. Są to muzyka (jej charakter, tempo i rytm) oraz do-

wolny lub celowy dostosowany do niej układ kroków – obecnie zwany choreografią. W zależności od tego, czemu ma służyć, choreografia może być ułożona w sposób drobiazgowo przemyślany, a może być improwizowana. Do końca XVIII wieku słowo choreografia oznaczało sztukę opisywania tańca, dopiero na początku XIX wieku zaczęto używać określenia choreograf w odniesieniu do osoby, która wymyśla kroki i figury oraz komponuje widowiska taneczne. Wiele z tych widowisk, będących dzisiaj dziełami sztuki, powstało 200, a nawet 300 lat temu. Dzieła wybitnych choreografów, będące sztuką niezwykle ulotną, przekazywane były z pokolenia na pokolenie przez wielkich tancerzy i do dziś wystawiane są na największych scenach świata w prawie niezmiennionej formie. Choreografia młodszego dzieła, np. liczącego sobie niespełna 120 lat „Jeziora Łabędziego”, z muzyką Piotra Czajkowskiego i choreografią Mariusa Petipy, doświadczyła pewnych zmian reno-



**INKA SZYMANSKI** - Uznany polski szkoleniowiec i prezenter. Promotor światowego fitnessu w Polsce. Założycielka (1996 r.) prestiżowej szkoły - Inka Szymanski Fitness School. Autorka wielu artykułów edukacyjnych o tematyce fitness oraz programów treningowych realizowanych w klubach całej Polski.

wacyjnych, ale całe fragmenty podstawowych partii, stanowiących istotę głównych ról, z ich wysokim stopniem trudności technicznej, pozostały niemal identyczne.

### Fitness i choreografia

Słowo choreografia stało się w naszej epoce bardzo powszechne. Odnosi się nie tylko do wszystkich rodzajów tańca, ale także do dyscyplin sportowych wykorzystujących elementy tańca, jak łyżwiarstwo figurowe, gimnastyka artystyczna i sportowa, pływanie synchroniczne. Używa się go również w przypadku fitnessu, którego – mimo obecności muzyki oraz ułożonej w sposób celowy i przemyślany choreografii – tańcem nazwać nie można. Jako przykład służyć mogą chociażby zajęcia ze sztangami.

Fitness powstał z aerobiku, który od śmierci uratowała właśnie choreografia. Dokładniej piszę o tym w jednym z pierwszych moich artykułów dla „body LIFE”. Karen Voight, była tancerka klasyczna, wprowadziła do zajęć fitness choreografię po to, aby wykorzystując przestrzeń i zmiany kierunków, zmniejszyć wpływ wywierany na stawy skaczącego i biegającego do tej pory w miejscu człowieka. Jej kolega Billy Goodson, również tancerz i choreograf (stworzył on m.in. kilka choreografii dla Michaela Jacksona), wprowadził do fitnessu bardzo modny w latach 80. funk. W latach 90. Guillermo Gonzalez-Vega zachwycał fitnessowy świat swoimi kreatywnymi choreografiami i finałami po każdej lekcji. Pomysł tych finałów choreograficznie dopasowanych idealnie do muzyki wziął się właśnie z tańca. Jak widzimy, taniec istniał w fitnessie od jego powstania.

I jeśli znanemu wszystkim właścicielowi prestiżowego studia tańca fitness wydaje się nudny do tego stopnia, że w swoich reklamach pisze: „Fitness to nuda, naucz się tańczyć”, odpowiem mu, że nie jest to kwestia nudy, raczej celu i środków, które cel ten mają uświęcać. Podejrzewam, że dla tancerzy fitness może być nudny, gdyż wydaje się łatwy. No cóż, nie przychodzą do nas na zajęcia ci, którzy chcą wygrać „You can dance”, ale zwykli ludzie, którzy na swych pierwszych zajęciach nie potrafią zrobić grape-vina. Chcą oni poprawić swoją sprawność, wzmocnić układ mięśniowy, oddechowcy i krążenia. Środkiem do osiągnięcia celu jest ich organizm i nasze umiejętności. Nam chodzi o ludzkie zdrowie, nie może więc cel uświęcać środków, tak jak zdarza się to w przypadku tańca. Zrobienie kariery, wygranie konkursu, ukończenie szkoły baletowej, rola w wielkim przedstawieniu – okupowane są zniszczonymi stawami biodrowymi, kolanami i stopami w nienaturalny sposób wykręconymi na zewnątrz, chorymi kręgosłupami, anoreksją, nierównomiernością napięć mięśniowych, niebezpieczną labilnością w stawach. W tańcu na najwyższym poziomie cel uświęca środki. Ktoś powie, że niekoniecznie musi to być taniec na najwyższym poziomie... Wobec tego istnieje ryzyko, że także będzie to nuda.

### Podsumowanie

Taniec wniósł wiele do fitnessu. Lekcje choreograficzne są mniej kwadratowe, doszło też wiele nowych kroków, w ruchu bierze udział całe ciało, a nie tylko kończyny dolne i ramiona. Niestety, zapomina się o techni-

ce kroków podstawowych i nie myśli się o utrzymaniu postawy. Spadła też intensywność fizjologiczna zajęć, głównie w związku z tym, że wielu ewolucji nie da się wykonać do muzyki o szybkim tempie. Inwazję tańca w fitnessie uznać można by za zjawisko niezwykle pozytywne, gdyby instruktorzy nie zapominali o tym, że ich rolą jest przede wszystkim nauczyć grupę nie zatrzymując jej, a nie samemu prezentować zawile choreograficzne ewolucje, których większość ćwiczących nie potrafi nawet powtórzyć i tylko patrzy. Należy pamiętać, że podczas zajęć dance to nie instruktor powinien tańczyć, tylko klubowicze. Zajęcia fitness to jedyny na świecie spektakl, w którym główną rolę gra publiczność. My, instruktorzy, tylko ten spektakl organizujemy i uczymy choreografii. Spełniamy rolę nauczyciela i reżysera, a nie gwiazdy.

Kiedyś moje zajęcia hilo odwiedziła wielka gwiazda polskiego baletu, ówczesna solistka Teatru Wielkiego – Ewa Głowacka. Zapytała: a ile godzin już to z nimi wcześniej ćwiczyłaś? Moja odpowiedź, że nauczyłam ich tego przez godzinę, zadziwiła Ewę, która spojrzała na mnie z uznaniem. Być może to, co robimy, jest łatwe. Solowego występu na scenę z naszej choreografii zrobić się nie da. Ale tego co było, jest i zawsze będzie istotą fitnessu – tzn. umiejętności uczenia w tempie i bez zatrzymywania się, najlepsi tancerze mogliby nam pozazdrościć. A i tańczyć, łatwiej, szybciej i bez zmęczenia, można się nauczyć po kilku latach chodzenia na fitness.

Inka Szymanski