

TANIEC JAKO SPOSÓB NA RELAKS I ZDROWIE FIZYCZNE

29.04. obchodzimy Międzynarodowy Dzień Tańca.

Moi Drodzy, tym razem więc temat lekki przyjemny. Taniec to nie tylko domena ludzi. Zwierzęta również tańczą, chociaż nie zdają sobie z tego sprawy, a ruchy taneczne mają zakodowane. Niestety, my musimy uczyć się tańczyć, a niektórzy z nas mają z tym problem całe życie.



Wikipedia podaje nam, że taniec to układ rytmicznych ruchów ciała. Według mnie autor zapisu tej definicji nie ma tu racji. Taniec to nie tylko ruchy rytmiczne. Zgadzam się jednak z jednym. Taniec powstaje pod wpływem albo bodźców emocjonalnych spontanicznie albo świadomie i celowo.

taniec - Bing

Po co nam taniec?

Ma on różnorakie zastosowanie. Na pewno pomaga nam rozładować negatywne napięcie, stres. Wszelkie zabawy taneczne właśnie temu służą. Przy okazji jest to oczywiście korzystne dla naszego zdrowia fizycznego.

Druga funkcja to podtrzymywanie tradycji i zwyczajów. W Polsce pomogły one przetrwać okres niewoli. Możemy tu wymienić takie tańce jak np. mazur, polonez i krakowiak.

W końcu trzecia funkcja wiąże się ściśle ze sztuką. Tak jak pisarz posługuje się słowem, malarz pędzlem, a rzeźbiarz dłutem, tak tancerz ruchem ciała w celu opisu otaczającej go rzeczywistości.

To tyle jeśli chodzi o teorię.

Poniżej udostępniam wam wideo na temat tańca... na wesoło.

**Ireneusz Krosny - Historia tańca/
The Evolution of Dance (OfficialHD, 2016) - YouTube**



Wojciech Karaszewski