Magdalena Samolit

ARTYKUŁY I WYWIADY W PRASIE

- **SENS** - „Zatańcz Tango, by uwolnić emocje. Połączeni w tańcu” - luty 2018
- **MAGAZYN SUCHOLESKI** - „Między sacrum a profanum” - styczeń 2018
- **COACHING EKSTRA** - „Idziemy w tango” - czerwiec 2017
- **MGR. FARM** - „ W rytmie kobiecej duszy” - kwiecień 2017
- **KOBIETA PRZEDSIĘBIORCZA** - „Piękna i Bestia w objęciach tanga” - wrzesień 2013
- **COACHING** - „Idziemy w tango” - styczeń 2013

psychologia dla ciebie

sens

NR 02/113 LUTY 2018 cena 13,99 zł (W TYM 8% VAT)

RABAT 40% NA KSIĄŻKI KATARZYNY MILLER

SZCZEGÓŁY NA STR. 19

MĘSKA DEPRESJA - CHŁOPAKI TEŻ PŁACZĄ

DO ASTROLOGA JAK DO PSYCHOLOGA CZYLI O CZYM MÓWIĄ HOROSKOPY?

TWÓJ ROZWÓJ

- ZATAŃCZ TANGO BY UWOLNIĆ EMOCJE
- JAK ODDYCHASZ TAK ŻYJESZ
- MIĘDZY ZŁOŚCIĄ A AGRESJĄ. JAK NIE PRZEKROCZYĆ GRANICY?

Urodzinowa KATARZYNA MILLER

Kocham życie z wzajemnością

TEMAT NUMERU

UWIERZ W MIŁOŚĆ

NAWET JEŚLI...

- NIE MASZ PARY
- PRZEŻYWASZ KRYZYS
- PRÓBUJESZ KOLEJNY RAZ

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
9 771897 443805 02

Magdalena Samolik-Siennicka z mężem Leszkiem Siennickim

POŁĄCZENI W TAŃCU

Niektórych porywa i zachwyca, innych onieśmiela i odstrasza. Nikt nie może mu odmówić zmysłowości. Coraz częściej traktowane jest jako sposób na rozwój, docieranie do własnych potrzeb. Na znalezienie równowagi w relacji i autoekspresję. Dziennikarka Jolanta Maria Berent sprawdza, jakie emocje może w nas obudzić tango

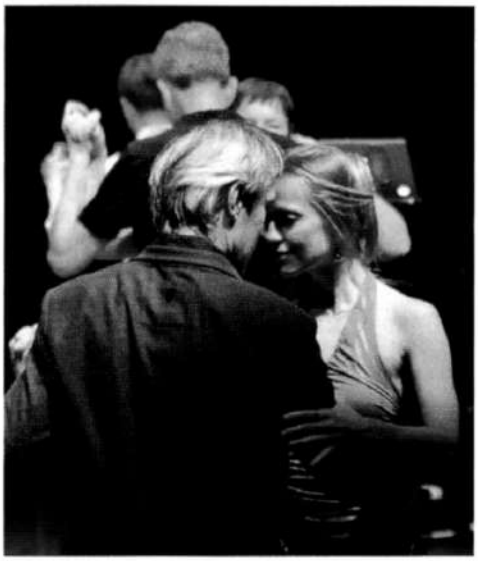
Moje stale rozwijające się koleżanki z zachwytem opowiadają, ile dobrego zrobiło dla nich tango. Jedna ukoiła ból po rozstaniu z partnerem, a na parkiecie spotkała nowego. Inna odnalazła swoją kobiecość i tak cenną jakość jak poddanie się mężczyźnie (bo to on tu prowadzi i przewodzi!). Nie one jedne. Doktor Christiane Northrup, słynna ginekolożka holistyczna, w książce „Sekrety wiecznie młodych kobiet" (wyd. Vital) wylicza korzyści płynące z tanga – zwłaszcza dla naszego zdrowia i poczucia własnej wartości. Pisze wręcz o „haju", jakiego ten taniec dostarcza. Postanowiłam sprawdzić, o co w tym wszystkim chodzi.

ON SPRAWCZY, ONA PIĘKNA

„Tango argentyńskie jest bezwstydnym tańcem, który miesza energie męskie i żeńskie w medytacji w ruchu, w jakiej obydwoje partnerzy poruszają się jako jedność" – pisze dr Northrup. „Ten taniec, całkowicie improwizacyjny, umożliwia kobiecie i mężczyźnie zarówno dawanie, jak i otrzymywanie znakomitej przyjemności" – kontynuuje. Kobiecość i męskość – tego w dużym skrócie szukają zwykle (mniej czy bardziej świadomie) uczestnicy kursów tanga. >

– W tym tańcu kobieta i mężczyzna mają wyraźnie określone role, więc jeśli z nich wychodzą, próbują coś przekombinować, od razu widać to „wykrzywienie" – mówi nauczycielka tanga i coach, Magdalena Samolik-Siennicka. – Mężczyźni mają tu możliwość przewodzenia, ale zdarza się, że robią to bez szacunku, uważności. Z kolei kobiety często odczuwają opór przed poddaniem się – nie chcą być zależne, ubezwłasnowolnione. Boją się, że nie będą mogły wyrazić siebie. Podczas zajęć staram się pokazać prawdziwą esencję pierwiastka męskiego i żeńskiego. Jeśli mężczyzna chce być jak argentyński macho, musi emanować pewnością siebie, zdecydowaniem, nie może się zawahać. Ale to nie jest siła dyrektywna! Ważne, by poczuł się pewnie we własnym ciele i z samym sobą – wtedy może coś zaproponować kobiecie. Z siłą i wrażliwością jednocześnie. A ona będzie gotowa zaufać i pójść za nim, niczego przy tym nie tracąc.

U par, które przychodzą się razem uczyć, Magdalena Samolik-Siennicka obserwuje od lat podobną dynamikę: często wytykają sobie błędy, obwiniają się nawzajem. Wielu kobietom brakuje cierpliwości do partnerów – irytują się, oceniają, poganiają. – Co innego dawać informację zwrotną, a co innego dąsać się i naciskać – podkreśla Samolik. – Bronię mężczyzn, widzę w nich duży potencjał. W naszej kulturze mężczyźni raczej nie mają tańca we krwi. Potrzebują czasu, żeby opanować figury, usłyszeć muzykę... Ale starają się i warto to docenić. Kiedy partnerka za szybko chce coś osiągnąć, proszę, żeby skupiła się na swojej części, na elementach do wyćwiczenia. Zadała sobie pytanie, co sama może zrobić, żeby było lepiej. Zrobiła krok w tył. Mężczyzna tam dotrze, w swoim tempie. Znam wiele zadowolonych kobiet, które przeczekały tę fazę – to się pięknie przekłada na życie poza parkietem. Te, którym brakuje takiego podejścia, mogą spodziewać się po drugiej stronie buntu. Tak po prostu reaguje partner, który – często podświadomie – nie czuje się akceptowany.



Magdalena Samolik-Siennicka jest przekonana, że tak naprawdę każda kobieta chciałaby poddać się mężczyźnie – zamiast stać nad nim i mówić, co ma zrobić. Kiedy pozwala się prowadzić – bez różnych „ale", bez fochów – zaczyna się otwierać, rozluźniać.

– Często kobieta przejmuje prowadzenie z lęku, że mężczyzna nie da jej poczucia bezpieczeństwa, że o nią nie zadba... Tymczasem to poczucie bezpieczeństwa i zaufanie potrzebuje zrodzić się najpierw w niej samej. Kiedy mężczyzna jest zdecydowany, a kobieta rozluźniona, pojawia się szacunek, ale też przyjemność – mówi nauczycielka.

Podczas lekcji pokazuje, że kobieca energia to nie słabość, ale piękno. Uczy je ozdobników, którymi mogą wypełnić taniec. Bo mężczyzna daje strukturę, kierunek, kobieta wnosi piękno. – On nawiguje, obserwuje parkiet, ona może nawet zamknąć oczy. On czuje się sprawczy, ona atrakcyjna, pociągająca – wyjaśnia.

Czy trzeba czegoś więcej? Uważność, obecność pojawiają się w naturalny sposób, wszystko tworzy się z chwili na chwilę. Jest luz, przepływ, jest zabawa. – Jak podczas wciągającej rozmowy: on coś proponuje, ona odpowiada – porównuje Magdalena Samolik-Siennicka. – Kiedy każdy z partnerów pozostaje w swojej roli, z takiej wymiany płynie dużo zmysłowości i radości. Zwłaszcza ostatnia jakość – radość jest dla mnie bardzo ważna, chętnie wnoszę ją do tanga – trochę na przekór opiniom, że jest takie smutne.

PRZEPŁYWA MIŁOŚĆ

„Tango argentyńskie – ten taniec połączenia i pasji, jaki zrodził się z bólu wielu przesiedlonych Afrykanów i Europejczyków, którzy ponad sto lat temu spotykali się w Argentynie – stało się tyglem, w którym cały mój własny ból i niepewność przekuły się w nowe, pełniejsze energii, bezwiekowe ciało i tak na dobrą sprawę w całkiem nowe życie" – przyznaje Christiane Northrup. Magdalena Samolik-Siennicka potwierdza: tango ma w sobie dużo esencji, które głęboko nas dotykają. – Już w samej muzyce jest coś, co trafia do tęsknot serca, porusza je. Nierzadko otwiera. Ludzie to lubią, cenią, odbierają jako coś znajomego – dzięki tym wibracjom kontaktują się ze swoimi pragnieniami. Z odwiecznym pragnieniem miłości. Do kontaktu cielesnego dochodzi

głównie między klatkami piersiowymi, więc gdy partnerzy otworzą się chwilę obecną, ta miłość między nimi przepływa. Jako taniec chodzony tango tworzy piękną przestrzeń na odczuwanie emocji.

Jakie to mogą być emocje? Co najbardziej wypływa w tangu? Choćby wspomniany smutek. – Przede wszystkim taki, który jest formą nostalgii, tęsknoty za uczuciem, pragnieniem bliskości – dodaje Magdalena Samolik-Siennicka. – Ale jest też złość. Tango może przecież odtwarzać dynamikę kłótni. Ja sama, kiedy pojawia się ten ogień – w muzyce i we mnie – lubię go wytańczyć tupnięciem, puknięciem, machnięciem. Nie ma tu jakiejś wielkiej agresji, to jednak kłótnia kochanków, czyli ludzi, którym na sobie zależy.

Dla osób, które chcą głębiej wejść w siebie, spotkać się świadomie ze swoimi emocjami, Magdalena Samolik stworzyła TangoCoaching. Pracuje w ten sposób z kobietami (w grupach i indywidualnie) oraz z parami. Jak wygląda takie spotkanie? Jest rozmowa (w duchu Zen Coachingu) o pragnieniach, potrzebach i celach. Jest mentoring i praca nad budowaniem świadomości w ciele, ugruntowaniem. Są też ćwiczenia.

– Często proponuję klientom tango-medytację: mają chodzić podstawowym krokiem tanga, skupiając się na odczuwaniu poszczególnych części ciała – stopie czy biodrze... Albo proszę, żeby zatańczyli z tym, co właśnie czują – tłumaczy. – Opowiadają mi potem, jak bardzo zmienia to ich codzienność. Obecność, objęcie tego, co się w nas, w naszym ciele, wydarza, jest niezwykle terapeutyczne. Nasza wewnętrzna istota bardzo tego pragnie.

NOWE ŚCIEŻKI

„Nauczenie się tej formy tanecznej, która bardziej niż cokolwiek innego przypomina uważną sztukę walki, było jednym z najtrudniejszych, aczkolwiek ostatecznie najbardziej satysfakcjonujących przedsięwzięć, za jakie się kiedykolwiek zabrałam" – wyznaje dr Northrup w „Sekretach wiecznie młodych kobiet". Opowiada też, jak w pewien śnieżny, styczniowy wieczór stała przed oknem studia tańca, obserwując parę tańczącą tango argentyńskie. Jak jej serce i każda komórka ciała powiedziały: „Tak! Tego właśnie chcę!". Dzięki tangu udało jej się „połączyć duszę z ciałem w sposób wysoce skupiony i przyjemny". Znajdować w dowolnym miejscu świata osoby gotowe wspierać i dzielić jej pasję (niezależnie od umiejętności językowych). Wreszcie – przeżyć jeden ze „złotych momentów", jakim było zatańczenie w Buenos Aires z Argentyńczykiem, do akompaniamentu Color Tango (orkiestry grającej w słynnym Salón Canning).

TANGO MA W SOBIE DUŻO ESENCJI, KTÓRE GŁĘBOKO NAS DOTYKAJĄ. W SAMEJ MUZYCE JEST COŚ, CO TRAFIA DO TĘSKNOT SERCA, PORUSZA JE. DZIĘKI TEMU LUDZIE KONTAKTUJĄ SIĘ ZE SWOIMI PRAGNIENIAMI. Z ODWIECZNYM PRAGNIENIEM MIŁOŚCI

Po drodze były jednak inne momenty. Zaczynanie wszystkiego od zera. Żmudne powtarzanie kroków. Podpieranie ścian podczas milong, bo zwykle przychodzi na nie więcej kobiet niż mężczyzn. Lęk przed ośmieszeniem się. Stres, opór. Niepewność co do własnej atrakcyjności. „Musiałam stworzyć w swoim mózgu i ciele nowe ścieżki, musiałam całkowicie zmienić dotychczasowe programowanie" – przyznaje lekarka. „Szczerze mówiąc, było to trudniejsze od szkoły medycznej i rezydentury".

Dla kobiet, które chcą skosztować tanga, nie martwiąc się o to, czy będzie z kim tańczyć, Magdalena Samolik-Siennicka ma w swojej ofercie zajęcia „Tango solo". Po prostu pewnego wieczoru odkryła, że do tanga niekoniecznie trzeba dwojga. Wystarczyło znaleźć zajęcie dla rąk – dodać ruchy z flamenco, jazzu, tańca współczesnego. – Tu już kobieta nie może wesprzeć się na mężczyźnie. Ale nie może też przerzucić na niego odpowiedzialności – mówi nauczycielka. – Ćwiczymy podstawowe elementy tanga po to, żeby kobiety mogły poczuć swoją moc, rozluźnić się, odpuścić wewnętrzną krytykę. Nie używamy luster – przekonałam się, że to pomaga. Zamiast sprawdzać wygląd, korygować, można skupić się na wewnętrznym czuciu, na ucieleśnianiu naszej kobiecości. Robimy też rytuały docenienia siebie, wdzięczności wobec ciała. Docieramy do gracji naturalnego ruchu i wydobywamy z niego własną jakość, energię. To pozwala poruszać się na co dzień w uważności, postrzegać ciało jako nasz najcenniejszy skarb. Wyrażać kobiecą energię – niezależnie od tego, czy obok jest mężczyzna. **Is**

Magdalena Samolik-Siennicka
nauczycielka tanga, coach, twórczyni metody TangoCoaching. Pracuje w Poznaniu
www.samolik.pl

SUCHOLESKI

MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

Nr 1 (72)
STYCZEŃ
2018

Nakład
6200 egz.

LAUREAT NAGRODY
STOWARZYSZENIA
DZIENNIKARZY RP
DZIENNIKARSKIE
DZIÓŁKI 2016

NAJLEPSZE
W POLSCE

POWIAT POZNAŃSKI

SuchyLas
+FOR YOU

LIDL

CIESIELCZYK
DEALER NOWYCH SAMOCHODÓW

eumedica
Przychodnia Specjalistyczna

ESTELLA

Między sacrum a profanum s. 14-15

Między sacrum a profanum

Podczas rozmowy często patrzą sobie w oczy, łapią się za ręce. Ona - w obszernym swetrze, z wielkimi oczami, on - uśmiechnięty, uważnie dobiera słowa. Razem podróżują, tańczą, doświadczają, a w Suchym Lesie uczą tanga argentyńskiego w swoim otwartym jesienią Tango Atelier.

fot. Archiwum prywatne

Dlaczego właśnie tango?

Magdalena Samolik-Siennicka: Sama długo zastanawiałam się, co jest w nim najbardziej magiczne. Z tańcem jestem związana od dzieciństwa, ale zawsze były to różne rodzaje taneczne. Dopiero gdy poznałam tango argentyńskie - oczarowało mnie ono do tego stopnia, że reszta przestała się liczyć. Zostało ze mną na lata. Po dłuższym czasie doszłam do wniosku, że zawiera się w nim wiele wartości, za którymi tęsknimy...w życiu. Nie jest to wyuczona choreografia, ale relacja między partnerami - bliskość, rozmaite emocje, uzupełnianie się. To taniec nie tylko dla ciała, ale i dla serca, ducha.

Leszek Siennicki: Wyróżniłbym dwa aspekty. Pierwszy - tango to duża siła każdego partnerów tańczących ze sobą. Pamiętajmy, że wywodzi się z Ameryki Łacińskiej, a co za tym idzie - kultury macho. W związku z tym jest w nim ogromna pewność, swego rodzaju ugruntowanie łączące się jednocześnie z delikatnością. Prowadzenie partnerki i podążanie za partnerem jest przy całej sile bardzo subtelne - nie spotkałem się z tym zjawiskiem nigdzie indziej. Drugi aspekt - nieprzewidywalność tanga. Tu nie ma gotowych struktur - na początku uczymy pewnych kombinacji ruchowych, ale idea jest taka, by one były tylko podstawą. By w każdym kroku na bieżąco decydować o następnym.

Jak w takim razie przejść na poziom, w którym tak bardzo wyczuwamy w tańcu siebie nawzajem?

MS-S: Lubię nazywać to „klockami", z których można zbudować rozmaite formy. Uczymy podstawowych kroków, ale bardziej kładziemy nacisk na to, jak się zrozumieć. Potrzebne jest używanie ciała i słuchanie go. Jeśli partnerka oczekuje, że będzie wiedziała, co zatańczy - od razu jest stracona. To zaburzenie komunikacji i jakości tanga, zawierającej się w tworzeniu z chwili na chwilę. Wiele kobiet się boi - że nie wie, co będzie dalej; że popełni błąd. Partnerka w tangu musi pozwolić sobie na niewiedzę. Podczas tańca powinna wyczuwać partnera, uruchamiać zmysły.

A co z partnerem?

LS: Pojęcie „schemat" nie istnieje dla nas na parkiecie. Odrzucamy szablony i to dotyczy również partnera. Ma on za zadanie słuchać muzyki i ruchowo ją wyrażać. Tworzy choreografię na bieżąco, można zatem powiedzieć, że partnerka słucha muzyki przez partnera dającego jej pewną przestrzeń do interpretacji.

Tango stawia zatem przede wszystkim na emocje?

MS-S: Niektórzy twierdzą, że pary w tangu są sztywne. Niestety to konsekwencja innych tańców towarzyskich. Wiele osób nadal tańczy tango, stawiając w nim głównie na ruch własnych nóg. Wydaje im się, że całość powinna być perfekcyjna, wyćwiczona. Chcemy odchodzić od takiego myślenia - ożywiać ten taniec, stawiać na jakość. Jako partnerka lubię zatańczyć mniej, a poczuć więcej. Nie chcę kończyć tańca i myśleć „pomachałam nogami, ale nic poza tym". (śmiech)

LS: Wyobraźmy sobie sytuację: imieniny, Sylwester czy Andrzejki. Zapraszamy kogoś do tańca i...rozmawiamy. Mało tego! Mężczyźni często czują się niekomfortowo, nie zagajając podczas tańca. Przecież to najpiękniejsza rzecz, jaką można komuś zaoferować - 3 minuty utworu muzycznego tylko dla siebie nawzajem. Nie zagłuszajmy go - zatańczmy! To też jest rozmowa.

Podkreślają Państwo w swoich mediach społecznościowych, że najbardziej liczy się chwila obecna, tu i teraz z partnerem. Ten taniec w wymiarze bycia razem ma w sobie chyba dużo erotyzmu.

MS-S: W tym kontekście wolę sformułowania „zmysłowość" i „namiętność". Erotyzm kojarzy mi się z czymś bardzo seksualnym. Tymczasem w tangu to bardziej flirtowanie, bycie w pierwotnym rozumieniu pojęć „kobiecości" i „męskości". Tu jesteśmy dwoma przeciwległymi biegunami, które jednocześnie wzajemnie się uzupełniają. W dzisiejszych czasach kobiety radzą sobie same - są niezależne, nie muszą podążać za mężczyznami. Tango może stanowić dla nich chwilę oddechu - moment oparcia się, całkowitego zaufania mężczyźnie.

LS: Tango pochodzi z dzielnic portowych przełomu XIX i XX wieku, gdzie ubodzy marynarze tańczyli je z paniami lekkich obyczajów - ma więc w sobie coś z profanum. Kilkanaście lat później weszło na salony w Paryżu, Londynie, Nowym Jorku i stało się najbardziej prestiżowym wówczas tańcem! Można powiedzieć, że z profanum stało się niemal sacrum. Dowód? W 1913 roku papież Pius X zakazał tanga katolikom. Tymczasem Franciszek - Argentyńczyk - w roku 2013 wysłuchał go podczas Festiwalu Pieśni Sakralnej w Rzymie.

MS-S: To prawda! Przy całej swojej genezie ma coś ze świętości.

Za jego pomocą można opowiadać różne, również swoje własne historie?

LS: Taniec to język. Pokazuje wiele rozmaitych składowych osobowości. Każdy utwór muzyczny - nie tylko rodem z Buenos Aires - niesie ze sobą jakieś emocje. Często tańczymy automatycznie - „dwa na jeden", wymuszane obroty. Dlaczego nie miałbym odzwierciedlić emocji utworu, zaproponować partnerce czegoś niebanalnego? Taniec czasem jest tylko elementem ruchowym, niemal jak fitness - bezmyślny, stanowiący pretekst do odpłynięcia myślami gdzie indziej. A przecież wymaga świadomości, obecności na parkiecie. Żadna chwila już się nie powtórzy, liczy się tylko to, co jest teraz - w tym momencie jest to nasza rozmowa.

Nie mogę w takim razie nie zapytać o tango coaching. Wiele osób, słysząc już samo sformułowanie „coaching", krzywi się z niesmakiem, tymczasem łączą Państwo taniec z rozwojem osobistym...

MS-S: „Coaching" to słowo nadużywane. Mnóstwo osób używa go do wpływu na ludzi, kierując się własnym interesem. To, czym ja się zajmuję, to praca ruchem. Umiejętność zatrzymania się, odizolowania od codziennego pędu. Tango to znakomite narzędzie. Pracuję z kobietami, proponując im różne formy spotkania się z samą sobą. Nie trzeba wtedy tańczyć w parze - prowadzę zajęcia z tanga solo. Dotyczy to również rozmów o kobiecości. Tango pomaga - razem z nim poznawanie siebie jest lekkie. Coaching, terapia, rozwój osobisty - te słowa mają w sobie ciężar, odstraszają ludzi. Taniec to naturalna forma, w której ciało czuje się po prostu dobrze. Wytwarzają się endorfiny, pojawia się radość i to właśnie w niej łatwiej jest odkrywać swoje wnętrze. Stąd moja autorska seria warsztatów „Kobieta, emocje i tango", gdzie poprzez taniec zbliżamy się do samych siebie.

Jakiś czas temu występowali Państwo z pokazem tanecznym w Filharmonii Poznańskiej. Czy po tylu latach tanecznego zaprawienia nadal pojawia się stres, adrenalina?

MS-S: Oczywiście, że tak! Każdy stan mobilizacji organizmu wiąże się z adrenaliną. Sama mobilizacja natomiast pozwala się skupić na tym, co powinniśmy w danej chwili zrobić. Pobudza mnie to do wykonania zadania.

Współpracowali też Państwo z Kare Landfaldem, twórcą zen coachingu.

LS: Filozofia zen opiera się na byciu w „teraz", niepodążaniu za myślami dotyczącymi przeszłości i przyszłości. Nie myśl, skup się na chwili obecnej - te przesłanki idealnie wpisuje się w tango argentyńskie! Wyjdź na parkiet i oddal się od myśli, ocen, etykiet. Po prostu bądź i zaoferuj swojemu partnerowi albo partnerce coś od siebie.

MS-S: Zen zakłada też, że medytacja nie jest czymś wydarzającym się w ciągu dziesięciu minut, punktualnie o ósmej rano każdego dnia. Każdy punkt dnia - praca, taniec, zabawa z dzieckiem, mycie naczyń, załatwianie swoich spraw - może stanowić pewną formę medytacji.

LS: Może warto też wyrzucić z głowy skojarzenia. Zamiast „medytacja" lepiej powiedzieć „świadomość".

Skąd pomysł na tę współpracę?

LS: Z naszych pasji. Tak, uczymy tanga, ale nie skupia się to tylko na wyuczonych krokach w rytm muzyki. Zwracamy uwagę na relacje w parze, obecność, świadomość - to właśnie wartości filozofii zen. Mówimy do siebie „powoli, nie spiesz się". Mamy

przecież tylko jedno życie i warto zastanowić się, czy przeżywamy je właściwie. Stąd wziął się pomysł na nasze taneczne wyjazdy w duchu zen.

Czyli Tango Yachting. Taniec pod żaglami w egzotycznych miejscach.

LS: Na ten projekt złożyło się kilka rzeczy. Po pierwsze: nasze pasje - tango, zen, ścieżki rozwoju osobistego. Po drugie: fakt, że wiele osób wyjeżdża na wakacje, a potem czuje się jeszcze bardziej zmęczona. W naszych głowach narodził się pomysł: dlaczego nie zrobić dla ludzi wspaniałych wakacji, na których w pełni będą mogli odpocząć? Dlaczego nie podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi? Odkurzyłem swój patent żeglarski. Błyskawicznie pozbieraliśmy chętnych i wyruszyliśmy na wakacje z tangiem. Całość organizowana w duchu włoskiego powiedzenia „il dolce far niente", czyli „słodkie robienie niczego". Chorwacja, Malta, grecka wyspa Korfu, a w przyszłym roku - Zatoka Sarońska. Tym razem same panie!

MS-S: I jeden kapitan! (śmiech)

LS: Podczas takiej żeglugi tańczymy na plażach lub w uroczych marinach; przy restauracjach, gdzie mamy własną muzykę i tłum gapiów. W Grecji kelnerzy przynosili poczęstunek, byśmy zostali dłużej - staliśmy się atrakcją dla konsumujących wieczorową porą gości! (śmiech)

MS-S: Nie chcieliśmy organizować typowo komercyjnych rejsów. Pomyśleliśmy: wow, byłoby wspaniale żeglować z ludźmi, z którymi coś nas łączy! Stąd zaproszenie dla tangowiczów. Czuję, że zrobiliśmy to trochę dla siebie. (śmiech)

Państwa najpiękniejsze wspomnienie związane z tangiem to...?

LS: Wybrałbym... każdy moment, w którym mogę zatańczyć z żoną! W tych sytuacjach mogę być nie tylko w pełni obecny, ale i wyrazić swoje uczucia. Wtedy, kiedy tylko taniec to chwila „tu i teraz" - najbardziej wartościowy jest wtedy, gdy dzielę go z moją żoną.

MS-S: (patrząc na LS) Pomyślałam o naszym pierwszym tangu... wydaje mi się, że sprawiło ono w jakiś sposób, że miłość po prostu popłynęła. Oboje dobrze wiemy, jak magiczna była ta chwila.

Tango to nie tylko pasja i praca?

MS-S: Zakochiwanie się na nowo, flirt, adoracja, bliskość.

LS: Praca? Nie, to przyjemność. Czasem włączamy muzykę w przerwie między innymi zajęciami i tańczymy całkowicie sami, dla siebie... myślę, że jesteśmy szczęściarzami.

rozmawiała Małgorzata Pełka

“Gdy męska świadomość obejmie Kobietę,
całe Tango może zawrzeć się zaledwie w kilku krokach,
w czasie których jej serce otworzy się i obdaruje go swoim pięknem.

Gdy zaś Kobiecość w swej otwartości przyjmuje własne piękno,
wrażliwość i bezbronność,
staje się światłem oświetlającym Mężczyźnie drogę
w kierunku jego pełnej obecności.
I tak taniec życia przeplata swą niewidzialną nić.
I tak Tango może stać się bezkresną chwilą,
w której męskość i kobiecość dotykają esencji swego istnienia
i wspólnie smakują życia.”

/MAGDALENA SAMOLIK/

17 ĆWICZEŃ NA LEPSZY SEKS, KREATYWNE MYŚLENIE, SPOKOJNIEJSZY SEN

TURKUSOWA REWOLUCJA, CZYLI POSTAW NA LUDZI

KIEDY PORAŻKA JEST LEPSZA NIŻ SUKCES

DLACZEGO WARTO MARZYĆ

coaching X EXTRA

twój rozwój · sukces · szczęście

nr 2/2017 czerwiec-sierpień | cena 14,99 zł (w tym 5% vat)
magazyncoaching.pl
ISSN 2353-3315 INDEKS 400319
02
9 772353 331704

IDZIEMY W TANGO

Taniec uczy pogody ducha, odwagi i dumy, a także uwalnia od stresów. Ale przede wszystkim otwiera na nowe wyzwania i doznania

tekst: **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 papieży 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 neurolodzy i psychiatrzy. Kroki do tyłu, obroty oraz element improwizacji, który zawiera ten taniec, sprawdzają się w leczeniu chorób Parkinsona i Alzheimera. Tańcem, rytmicznym ruchem i muzyką stymulującą umysł, leczy się też depresje 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 zgubnego wpływu własnego umysłu, pokonać nawykowe reakcje. Przez moment spróbować pobyć w innym świecie.

TANGO SOLO

Ale tango można również tańczyć solo. Magdalena Samolik prowadzi zajęcia z tanga w pojedynkę, 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 pokaźna grupa kobiet.

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

WIELE OSÓB NIE MA ODWAGI Z OTWARTYMI RAMIONAMI PRZYJĄĆ TEGO, CO DAJE IM ŻYCIE. **A W TAŃCU OTWARCIE RAMION, WYPCHNIĘCIE DO PRZODU PIERSI JEST BEZPIECZNE**

Magda naraziła się tańczącemu światu, z którego jak heretyczka została wyklęta. Wiadomo przecież, że do tanga trzeba dwojga i że to mężczyzna prowadzi kobietę: 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, zawiedzionym, zakochanym, grubym, chudym, zdolnym i opornym, wesołym i smutnym. „Tango to smutna historia, którą się tańczy" – powiedział Pascual Contursi, poeta, który znał 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 tangu solo zaczął towarzyszyć coaching.

TANGO PLUS COACHING

Magda najpierw zainteresowała się coachingiem ze względu 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 tangiem 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 tangu solo są również elementy coachingu, dlatego przyszłam 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. „Zaakcentuj swój krok tak, jakbyś miała tupnąć, a może tupnij na kogoś, zwróć na siebie

TAŃCE NA ZDROWIE

GRECKI SIRTÁKI NA SERCE I SPRAWNOŚĆ

Naukowcy z Uniwersytetu Arystotelesa w Salonikach wzięli pod lupę z pacjentów z przewlekłymi chorobami układu krążenia. Rok temu w „European Journal of Cardiovascular Nursing" opublikowali wyniki swoich badań. Ochotnicy liczący średnio 73 lata mieli niewydolność serca, a wcześniej prowadzili siedzący tryb życia. Wystarczyły trzy miesiące zajęć tradycyjnego tańca greckiego (trzy sesje w tygodniu po 45–60 minut każda), by stali się wyraźnie sprawniejsi niż grupa kontrolna. Dolegliwości związane z krążeniem wprawdzie nie ustąpiły, ale były mniej nasilone. Jak się okazało, tańce takie jak grecki sirtáki poprawiły też motorykę, koordynację ruchową, wytrzymałość, wzmocniły mięśnie nóg i wpłynęły na ogólną sprawność. A ona w codziennym samodzielnym życiu starszych ludzi ma ogromne znaczenie.

Ale nie tylko sirtáki, ale także inne szybkie tańce świetnie działają na serce. Naukowcy z Western Sydney University przez dekadę analizowali dane 48 tys. osób po 40. roku życia. Okazało się, że wśród tych, które regularnie tańczyły, ryzyko śmierci z powodu chorób serca zmalało aż o 46 proc. w stosunku do osób, które nie tańczyły wcale lub robiły to sporadycznie.

Liczą się też inne korzyści, choćby relacje towarzyskie. „Nie powinniśmy lekceważyć społecznych aspektów tańca. W połączeniu z ruchem znacząco obniżają poziom stresu i pomagają dbać o zdrowie serca" – mówi jeden ze współautorów badania prof. Emmanuel Stamatakis z Uniwersytetu w Sydney.

TANGO NA CHOROBĘ PARKINSONA I SCHIZOFRENIĘ

W 2015 roku badacze z Montreal Neurological Institute and Hospital postanowili sprawdzić, jak na stan osób z chorobą Parkinsona wpłynie nauka tanga. Taniec ten wymaga bowiem nie tylko opanowania rytmicznych kroków w przód i w tył, ale jest też ćwiczeniem pamięci, koncentracji, samokontroli i wielozadaniowości. A chorzy cierpią właśnie z powodu problemów z chodzeniem, sztywności i innych zaburzeń ruchu oraz zaburzeń procesów poznawczych. Po 12-tygodniowym kursie u wszystkich 40 uczestników poprawił się zmysł równowagi, mobilność i w pewnym zakresie również możliwości intelektualne.

Korzyści z terapii tańcem odczuwają też osoby borykające się z poważnymi problemami psychicznymi, takimi jak np. schizofrenia. Okazuje się, że tu także lekiem może być tango. W największym szpitalu psychiatrycznym Argentyny chorym na schizofrenię dwa razy w miesiącu aplikuje się sesje tanga. Organizatorzy programu terapeutycznego podkreślają zaangażowanie chorych i lepszą możliwości nawiązania z nimi kontaktu.

CHOREOTERAPIA NA NAWIĄZANIE KONTAKTU

Po raz pierwszy taniec w pracy z osobami psychicznie chorymi wykorzystała Marian Chace – jedna z prekursorek choreoterapii, amerykańska tancerka i nauczycielka. W latach 40. XX wieku w szpitalu św. Elżbiety w Waszyngtonie wprowadziła go jako formę leczenia u pacjentów, z którymi nie był możliwy kontakt werbalny. Doszła wówczas do wniosku, że ruch w rytm muzyki może być skuteczną formą komunikowania się i sposobem rozładowania napięcia. W tańcu pacjent doświadcza swojego ciała, uzewnętrznia emocje, których nie może z jakiegoś powodu wyrazić słowami. I w ten sposób zaspokaja jedną ze swoich podstawowych potrzeb. Współcześni naukowcy dochodzą do podobnych wniosków. Kolejne badania potwierdzają znaczenie tańca dla osób zmagających się ze schizofrenią, autyzmem, anoreksją, bulimią, depresją czy przewlekłym stresem.

Więcej w „Zdrowie na parkiecie", Focus Medycyna, nr 2/2017

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 wyuczone 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.

„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".

TANIEC ANGAŻUJE MIĘŚNIE WEWNĘTRZNE, RZEŹBI NOGI, POŚLADKI, TALIĘ. UCZY RÓWNIEŻ KOORDYNACJI, A SEKWENCJE KROKÓW TRENUJĄ PAMIĘĆ

„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.

TANGO JAK TEATR

Taniec 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 na błędy i zauważysz nawet małe sukcesy, to taniec przestanie cię paraliżować, a zacznie być wyzwaniem, któremu możesz sprostać. Będziesz dostrzegać postępy, a nie skupiać się na tym, czego nie udało ci się osiągnąć. Małymi krokami podążysz do grand finale.

„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, poczynając od fizycznego, a na duchowym kończąc. Ja się rozciągnęłam, wyprostowałam kręgosłup i przestał mi wypadać dysk". Taniec angażuje mięśnie wewnętrzne, których prawie nigdy nie używamy. Rzeźbi nogi, pośladki, talię. Uczy również koordynacji, a sekwencje kroków trenują pamięć. Rozwija w ciele elastyczność, a elastyczne ciało pomaga w rozwijaniu elastyczności umysłu.

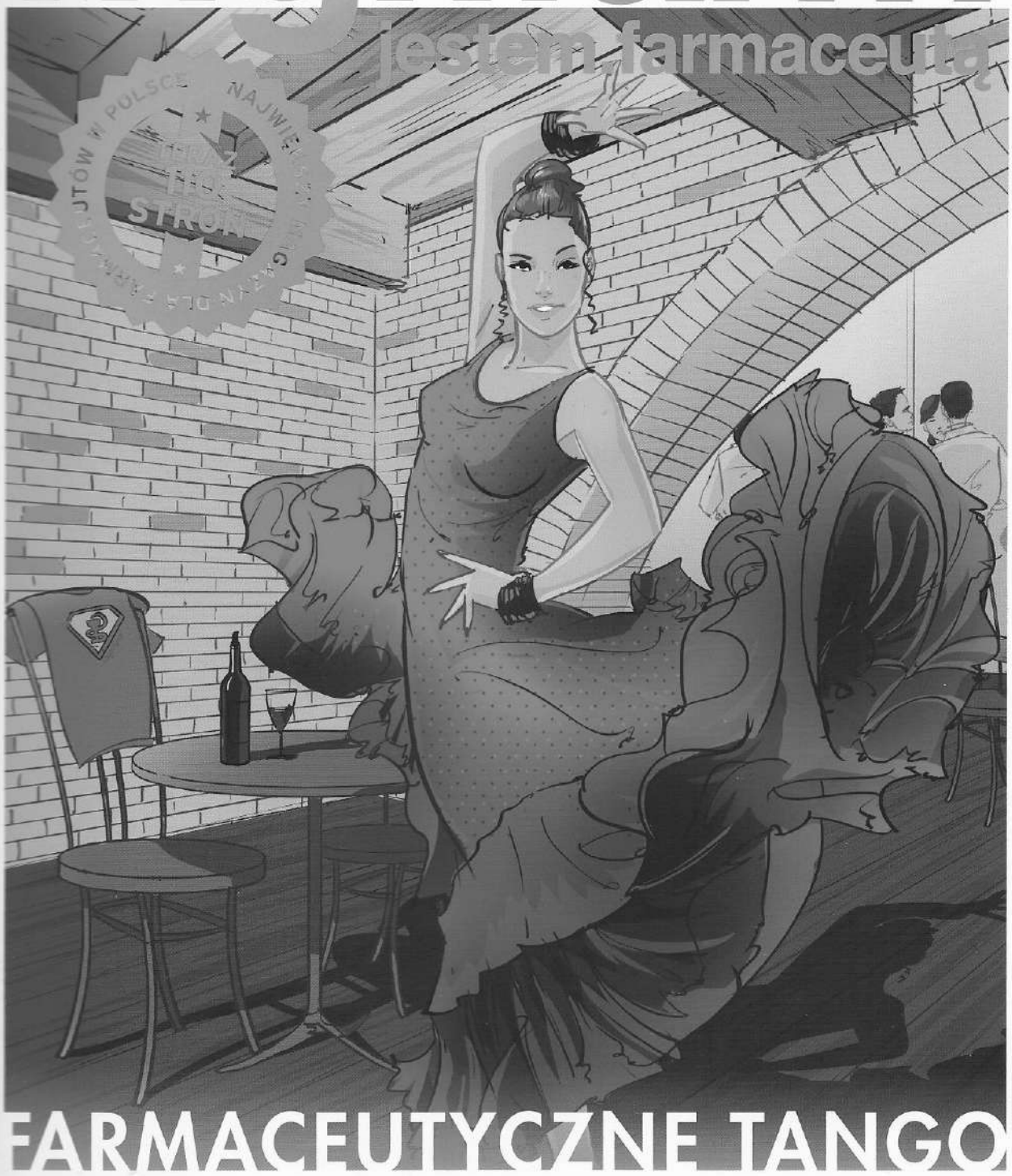
Magda przez pięć lat próbowała medytować. Siedziała na poduszce i nic z tego nie wynikało. Gonitwa myśli zawsze porywała jej umysł w jakąś stronę. „A w tangu okazało się, że potrafię wprowadzić się w stan medytacyjny, jestem tu i teraz. Po prostu muszę być w ruchu, żeby medytować; to nie jest ułomność,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

Magda znienacka pyta: a teraz w którym miejscu w ciele czujecie 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 albo legginsy. Magda prosi, żeby zawsze przynosić ze sobą jakiś dodatek, chustę na biodra podkreślającą ruchy albo choćby 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 z partnerem.

mgr.farm

jestem farmaceutą



NR 2/2017 (12) | KWIECIEŃ/MAJ | NAKŁAD: 15 000 EGZ. | CENA: 15,72+VAT

ISSN 2449-8912

FARMACEUTYCZNE TANGO

W RYTMIE KOBIECEJ DUSZY | SZCZĘŚLIWY JAK GRUŹLIK | CO Z TYM KASZLEM? | POMOCNA DŁOŃ, ZADBANA DŁOŃ
MATKA FARMACEUTKA I DAWNE CZASY | GLIKEMIA, BIOCHEMIA I TRENING | OD SUROWCA DO PASTYLKI | ROZRYWKA

W rytmie *kobiecej* duszy

tekst: mgr farm. Łukasz Waligórski

Tango nie jest dla niej tylko tańcem. To jej pasja, sposób na życie i pomaganie innym…

Drobna blondynka o promiennym obliczu i magnetycznym spojrzeniu – w ten sposób zapamiętałem ją z Technologii Postaci Leku. Ja byłem wtedy studentem, a ona opiekunem grupy. Wyobraźcie sobie moje zaskoczenie, gdy ponad 10 lat później dowiaduję się, że magister Magdalena Samolik jest nauczycielką tanga. Mało tego, stworzyła autorski program samodoskonalenia za pomocą tego tańca – TangoCoaching®. Zacznijmy jednak od początku...

Na początku był taniec

Na swoje pierwsze zajęcia taneczne pomaszerowała już jako dziewięciolatka. To była miłość od pierwszego spojrzenia. Od tamtej pory towarzyszył jej pod różną postacią praktycznie zawsze. Kiedy jednak decydowała się jej przyszłość i trzeba było wybrać kierunek studiów, padło na farmację. – To były czasy kiedy wciąż dominowało przekonanie, że trzeba mieć dobry, porządny zawód – mówi Magda. – By zajmować się swoją pasją raczej trzeba było być w niej wybitnym, a ja po prostu kochałam taniec, ale nigdy nie osiągnęłam w nim nic „wielkiego", bo nie to było jego zadaniem dla mnie. Więc nawet do głowy mi nie przyszło wtedy, że mogłabym coś z nim robić w zawodowym życiu. Byłam dość zagubioną nastolatką, która nie miała zbyt dobrego kontaktu ze sobą, tak więc określiłam swoje studia raczej według swoich innych zamiłowań. Wtedy gdy szłam na studia zrobiła się „duża moda" na farmację.

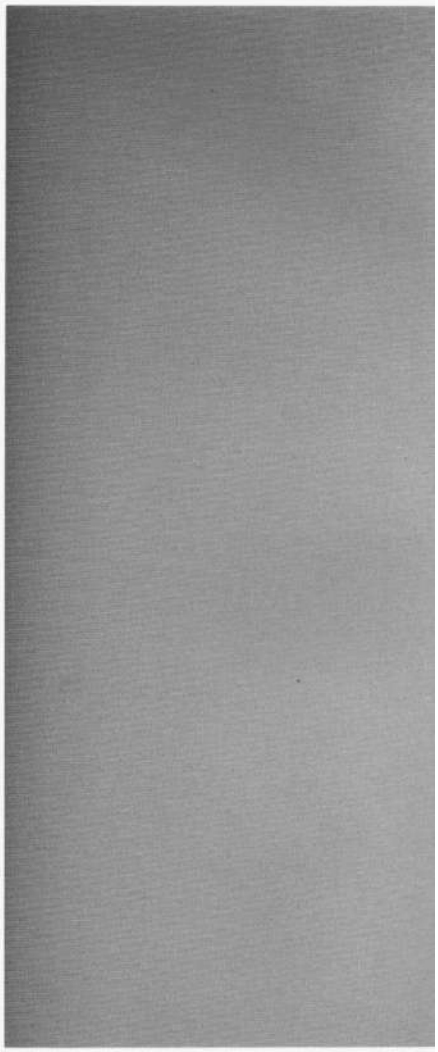
Jak sama przyznaje, uwielbiała chemię (co było zasługą jej pierwszego nauczyciela, który potrafił ją zainteresować tym przedmiotem) i biologię, więc bez głębszego wglądu uznała, że widocznie farmacja to jest jej przeznaczenie. Studia były bardzo ciekawe i pomimo ogromnej ilości nauki lubiła to, czego się uczyła. Nawet wtedy nie rozstawała się jednak z tańcem.

Studiując farmację prowadziła popołudniami zajęcia z tańca współczesnego dla dzieci, aerobik dla kobiet czy lekcje w szkole tańca towarzyskiego.

Koniec studiów zbiegł się w czasie z trudnym okresem w jej życiu, związanym ze śmiercią taty. – Poprzez tak bliskie doświadczenie śmierci dotarło do mnie bardzo mocno zrozumienie, że życie każdego z nas się kiedyś skończy, i że najcenniejszy czas to ten, który jest teraz – wspomina ten okres farmaceutka. – I to był ten moment zwrotny, w którym zaczęłam wreszcie bardziej świadomie przyglądać się swojemu życiu tak jakbym chciała je wypełnić naprawdę sobą, swoją własną historią, swoimi talentami i tęsknotami.

To był okres, gdy często była zmęczona, osłabiona i dużo chorowała. W rezultacie praca w aptece okazała się dla niej zbyt wymagająca. Rozwiązaniem okazała uczelnia (Uniwersytet Medyczny w Poznaniu). – Uwielbiałam przeprowadzać różne badania i doświadczenia, a ponadto praca ta dawała też trochę spokoju i wytchnienia po studiach, czasu na bycie ze sobą, na odkrywanie siebie prawdziwej. Dawała też wiele wyzwań, które rozwijały moją kreatywność i pomysłowość – przyznaje Magdalena. – Czas pracy na uczelni był naprawdę bogatym czasem w moim życiu. Pozwolił mi się trochę zatrzymać i zaciekawić tym, kim jestem naprawdę. Realizowałam wtedy różne swoje dodatkowe pomysły i poznawałam siebie w różnych odsłonach. To chyba wtedy przebudziłam się do świadomego życia.

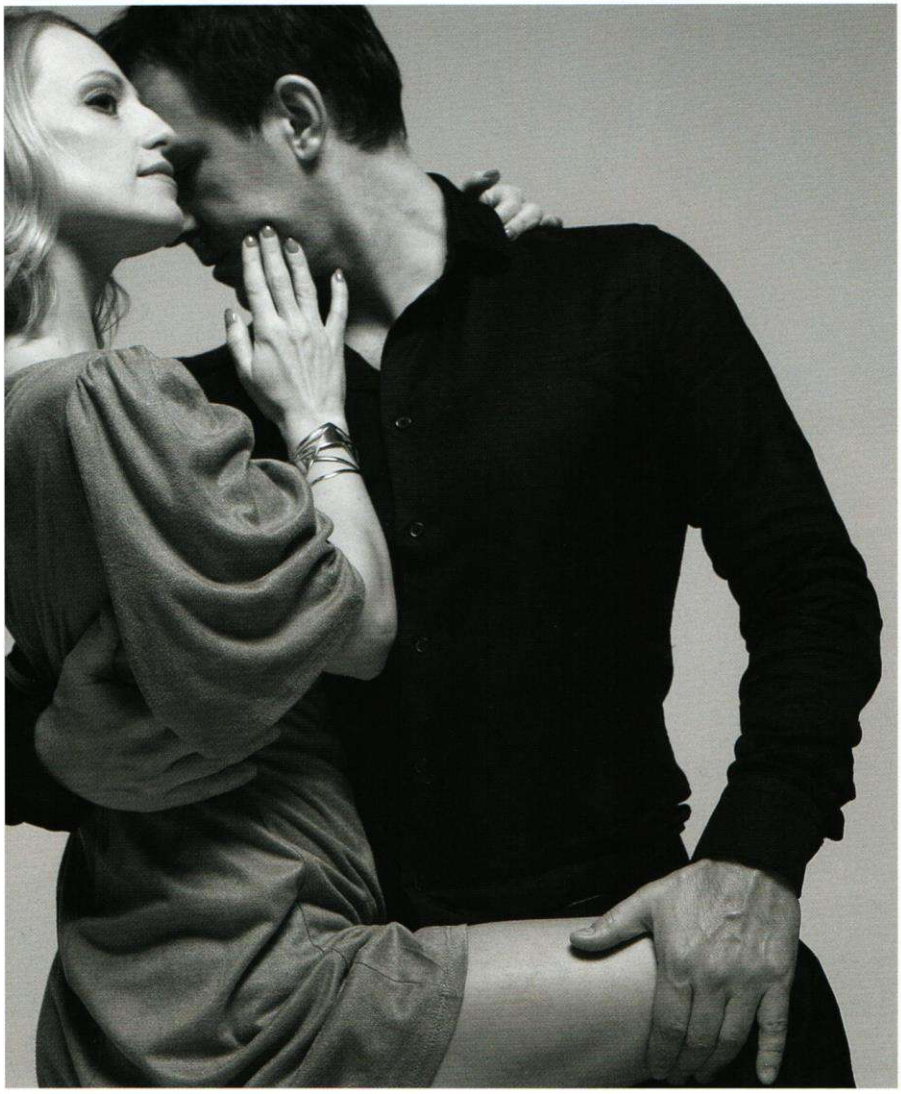
Po pięciu latach odeszła z uczelni. Nadal miała kontakt z farmacją, pracując w aptece, ale założyła też własną firmę, która miała jej pomóc w stworzeniu pracy swoich marzeń. – Od początku przewijał się w niej taniec, choć droga do tego co robię dzisiaj wiodła jeszcze przez różne zakręty, bo jak się okazało później nie tylko taniec jest moją pasją – mówi tajemniczo Magda.



Prawdziwe tango

Mimo że taniec był jej pasją od najmłodszych lat, to prawdziwe tango odkryła dopiero w trakcie studiów. – Wydawało mi się, że umiem już tańczyć tango argentyńskie, bo przecież wchodziło ono w skład dziesięciu tańców towarzyskich, ale któregoś popołudnia ujrzałam w telewizji jakiś krótki reportaż z Buenos Aires – wspomina farmaceutka. – Odbywał się tam akurat festiwal tanga i całe ulice tego uroczego miasta wypełnione były tańczącymi parami. Pamiętam ten moment do dziś, kiedy zobaczyłam TO tango, oryginalne tango argentyńskie. Było w nim tyle magii, pasji, zmysłowości, żywotności, że od razu poczułam jakąś drżącą fascynację w sercu.

Zaczęła więc szukać warsztatów i zajęć, na których mogłaby bliżej postać tango argentyńskie. Traf chciał, że trzy miesiące później w Poznaniu odbywały się warsztaty taneczne z rodowitym Argentyńczykiem. Zapisała się, wzięła w nich udział i po kilku tańcach z nim wiedziała już, że to początek



jej nowej przygody – choć wtedy nie sądziła jeszcze, że tango odegra tak ważną rolę w jej pracy i twórczości. Od tamtej pory rozwijała tę pasję odkrywając coraz więcej fascynujących tajników historii i filozofii tanga. – Poznawałam nowych ludzi, których tak jak mnie tango uwiodło – wspomina. – Z roku na rok coraz bardziej przestawały interesować mnie tańce towarzyskie, salsa czy taniec współczesny. Jedynym „prawdziwym" tańcem stawało się dla mnie tango.

Aż w końcu w 2007 roku zachęcona przez Argentyńczyka Miguela Angela Pla, któremu asystowała na różnych warsztatach w Polsce, zaczęła prowadzić swoje pierwsze kursy tego tańca oraz lekcje indywidualne. I tak nieprzerwanie aż do dzisiaj, choć w dużo bardziej dojrzałej i twórczej formie.

O tangu mogłaby mówić godzinami, choć jak sama przyznaje trudno ująć słowami tę fascynację. Tanga trzeba po prostu doświadczyć, by samemu je zrozumieć. – Dla mnie przede wszystkim jest to bardzo prawdziwy i „żywy" taniec, którego nie tańczy się w celu wytrenowania jakiejś choreografii czy figur, ale po to by opowiedzieć sobą, ciałem i emocjami swoją unikatową historię i to, czego właśnie doświadczamy – mówi Magda. – To taniec, który uczy bardzo dużej uważności i bycia tu i teraz, a chwilowa utrata koncentracji i przeniesienie się myślami „do świata zewnętrznego" często skutkuje tym, że się mylę. Tak więc to dobra okazja, by ćwiczyć nie tylko ciało ale i umysł.

Mówi się o tym, że w tangu mężczyzna prowadzi, a kobieta podąża. Dla wielu dzisiejszych kobiet to bardzo trudne zadanie poddać się prowadzeniu. Często silne i niezależne, nie wyobrażają sobie „oddania sterów". Zdaniem Magdy, w tangu wcale nie chodzi o zależność, podporządkowanie się i inne tego typu aspekty, od których kobiety dziś chcą się uwolnić. Chodzi raczej o równość obojga partnerów, w której każdy może doświadczyć swojej prawdziwej istoty, za którą nieświadomie wszyscy tęsknimy.

Mężczyzna w swej męskiej energii pewny siebie, silny i opiekujący się kobietą. Imponuje jej za każdym razem nową choreografią taneczną, którą tworzy z chwili na chwilę. Zdecydowany lecz delikatny, dający jej przestrzeń na chwile jej „tanga" pod postacią ozdobników lub interpretacji muzyki - opisuje z pasją farmaceutka. – Kobieta w takiej przestrzeni może się rozluźnić. Może na nowo nauczyć się ufać i odpuszczać sobie myślenie o wszystkim, co jest do zrobienia. Może być twórcza, emocjonalna, trochę jak fala, która może przypływać i odpływać zawsze inna, nieprzewidywalna. Kobieta po prostu może bezpiecznie płynąć, może być sobą. Dzięki temu staje się łagodniejsza, zrelaksowana, a jej naturalne piękno i energia kobieca mogą wydostać się wreszcie spod pancerza napięć i chaosu myśli. Wtedy staje się bardziej zmysłowa i kobieca, a to jeszcze

bardziej inspiruje partnera do dalszego tworzenia dobrej jakości tańca i bycia.

O co więc chodzi w tangu? Zdaniem Magdy o wspólne bycie w dobrej przestrzeni. To relacja, której jakości mogą bardzo pozytywnie wpłynąć na życie codzienne. Oczywiście wymaga to nakładu pracy, zaangażowania, otwartości i chęci, by dotrzeć do tego miejsca, ale tango daje taką możliwość, w nim istnieje szansa na odnalezienie się właśnie w takiej prawdziwej przestrzeni wzajemnej akceptacji i przepływu.

– Niesamowite też w tangu jest to, że jest tańcem, który przyciąga bardzo wiele ciekawych osób. Osób z pasją lub chcących dopiero tę pasję obudzić, po prostu tych, którzy chcą przeżywać swoje życie pełniej – mówi z pasją farmaceutka. – Ci ludzie zostają z tangiem na długie lata tworząc wręcz „tangową" społeczność. Często się spotykają tańcząc ze sobą, dzięki temu otwierają się ponownie na siebie, na swoją wrażliwość, czuły dotyk, nieskrępowaną bliskość i zaufanie do ludzi. Kobiety w coraz większym zaufaniu otwierają się na mężczyzn i odwrotnie mężczyźni odzyskują swoją siłę i otwierają się na kobiety. To cudowne uczucie być częścią takiej grupy, sama tworzę ją właśnie z osób, które uczą się tanga u mnie i uwielbiam spędzać z nimi czas. Są dla mnie jak rodzina, z którą uwielbiam się spotykać.

Nauka i nauczanie

Pracując na uczelni Magdalena uświadomiła sobie jak bardzo lubi uczyć, cierpliwie tłumaczyć i zarażać innych pasją. To wtedy zakiełkowała w jej głowie myśl i pragnienie, by swoją przyszłość w jakiś sposób związać z edukacją. Chciała uczyć czegoś, co będzie jej największą pasją, płynącą prosto z serca. W rezultacie została pierwszą studentką rocznej szkoły świadomego życia Ewy Foley. – Z radością i ogromną ciekawością eksplorowałam tam takie tematy jak poczucie własnej wartości, umiejętność realizowania swoich celów, znajomość swoich wartości, radzenie sobie ze stresem czy też tajniki udanych relacji – wspomina farmaceutka. – To tylko część z tematów, które mnie zafascynowały. Wydawały mi się one tak podstawową wiedzą i umiejętnościami, że byłam zadziwiona, że dopiero przed trzydziestką je odkrywałam, że nie nauczyłam się tego w domu, w szkole, na studiach. Można powiedzieć, że takie były kiedyś czasy lub że nauczyciel pojawia się wtedy, kiedy uczeń jest gotowy. Bo faktycznie byłam już wtedy bardzo gotowa, by zgłębiać tajniki siebie, swojej duszy, swoich emocji, pragnień i powołania.

Uczestniczyła więc w kolejnych warsztatach i szkoleniach, zafascynowana tym, jak bardzo dzięki temu zmieniała się jakość jej życia, zdrowie, relacje czy nawet finanse. Trwało to rok. Po tym okresie wiedziała już, że chce tę wiedzę przekazywać dalej i pokazywać ludziom, że każdy ma w sobie ogromny potencjał czekający na odkrycie. – Bo to jest prawdziwy sens naszego bycia tu na ziemi – podsumowuje farmaceutka.

Skończyła więc kilka kursów trenerskich, coachingowych, a także kursów z zakresu psychologii behawioralnej. Równocześnie z prowadzeniem zajęć tanga zaczęła prowadzić też szkolenia i warsztaty, a także rozpoczęła indywidualną pracę coachingową. – W sumie nawet sama nie zauważyłam, jak bardzo te dwie dziedziny zaczęły się przeplatać – wspomina. – Umysł i ciało są przecież częścią tej samej Istoty. Wtedy też w odpowiedzi na potrzeby kobiet chcących tańczyć tango, a nie mających do tego partnera, stworzyłam swój autorski program Tango solo dla Kobiet pt. „Kobiet Emocje i Tango" oraz „Kobiecość w Tangu", w którym rozwinęłam kreatywnie wszystkie swoje pomysły połączenia nauki tanga i rozwoju osobistego.

I tak powstało TangoCoaching®. Jak mówi Magda, jest to nauka tanga we własnej przestrzeni, solo bez partnera, w której nawiązuje relację ze sobą, ze swoim ciałem, ze swoimi potrzebami, emocjami a także ze swoimi ograniczeniami, przekonaniami, postawami i destrukcyjnymi nawykami. Takimi, które podkopują poczucie własnej wartości, gaszą ogień, który płonie w każdej kobiecie i grubą warstwą gruzu przysypują piękno, które mieszka w jej sercu. Na zajęciach kobiety odkrywają, że to tylko nawyki i wciąż istnieje wybór, by je zmienić.

– Dzięki regularnym spotkaniom i warsztatom wyjazdowym wraz ze zmianą nawyków ruchowych (to ułatwia zmianę nawyków myślowych) wiele kobiet zaczęło zmieniać też swoje nastawienie do siebie, zaczęło się cieszyć tym kim są i mieć po prostu frajdę z tego, że są i tańczą – mówi Magda, dodając, że często są to kobiety w różnym wieku, a te dojrzałe po sześćdziesiątce na ogół ostatnie schodzą z parkietu.

Farmaceutka organizuje również zajęcia dla par. – Zajęcia grupowe inspirują i pokazują ludziom różne drogi, ich tango ma ich cieszyć i dostarczać wzruszeń. To dla mnie bardzo ważne, by właśnie do takiego tanga zapraszać ludzi, pary czy też same kobiety – mówi Magda. – Tym, których fascynuje głębsze poznawanie siebie oferuję już indywidualnie spotkania coachingowe. Czasami używam w nich też tanga jako przestrzeni do doświadczania, a potem uczenia się z tych doświadczeń.

Jako farmaceutka, pomaga wykorzystując całą swoją zdobytą podczas studiów wiedzę. Jako coach przywraca radość życia i pomaga odnaleźć wewnętrzną siłę, o czym świadczą opinie kobiet, które jej zaufały. – Moje życie diametralnie się zmieniło od momentu, kiedy z polecenia mojej przyjaciółki pojawiłam się u Magdy – pisze Violetta - Był taki moment w moim życiu, że bardzo potrzebowałam wsparcia i pomocy. Magda okazała się osobą, która pomogła mi na każdej płaszczyźnie zarówno zawodowej jak i prywatnej powodując, że dzisiaj jestem inną kobietą.

– Jest uczciwa w tym, co potrafi zrobić i nie ukrywa, że największą pracę, a przez to rezultaty, będą osiągnięte właśnie przez nas samych i naszą pracę – wtóruje jej Joanna, inna uczestniczka kursu. – Zawsze jest przygotowana do spotkania i zaskakuje nieszablonowym podejściem do sesji, bez rutyny.

Tango na jachcie?

To nieszablonowe podejście i brak rutyny pokazuje też najnowszy projekt Magdy Samolik – TangoYachting. To oferta dla osób, które chcą trochę inaczej spędzić czas. Żeglować, móc zatrzymać się w pięknych lagunach i popływać w ciepłych wodach, a jednocześnie dotknąć tanga w magicznych miejscach i chwilach.

- Pamiętam, jak pierwszy raz moja noga stanęła na jachcie,.trochę pod wpływem chwili, gdy przyjęłam zaproszenie od moich kochanych znajomych na weekend na Mazury – wspomina Magda. – Wydawało mi się wtedy, że to kompletnie nie dla mnie i że jak wytrzymam jeden dzień, to będzie sukces. Byłam przekonana, że dopadnie mnie choroba morska, klaustrofobia i jeszcze inne fobie. I to, co wydarzyło się ze mną zaledwie po godzinie, było dla mnie samej jak objawienie. Opanował mnie niesamowity spokój i poczucie jakbym dotarła do celu jakiejś mistycznej wędrówki.

Wraz ze swoim partnerem życiowym poddali się tej pasji. Dla niego to tylko ponowne rozkochanie się w żeglowaniu i odświeżenie umiejętności sterowania tymi statkami, a dla niej zupełnie nowa miłość. Ale to nie wszystko. Ponieważ oboje kochają tańczyć, nagle w wspólnych chwilach spędzonych pod żaglami zaczęło pojawiać się tango.
- Pamiętam na jednej z plaż Gran Canarii, zupełnie spontanicznie po prostu do muzyki fal, zaczęliśmy tańczyć tango, podobnie jak w jednej z restauracyjek na chorwackich Kornatach albo w portowej knajpce Barcelony przy dźwiękach la cumparsity tamtejszego akordeonisty – wspomina z rozmarzeniem Magdalena. – I tak zachciało nam się te dwie pasje połączyć. I tak powstał pomysł TangoYachtingu, czyli wakacji pod żaglami z tangiem w tle.

Farmaceutka zapewnia, że to oferta skierowana do wszystkich i wcale, nie trzeba znać wcześniej tanga ani sztuki żeglowania. Trzeba po prostu być otwartym na inny sposób spędzenia wakacji. Oprócz żeglowania i tańczenia, w zależności o potrzeb Magda prowadzi też medytacje, wizualizacje i ćwiczenia oddechowe. – Dbamy także o zdrowe jedzenie, dobrą atmosferę wśród załogi i wyszukujemy perełki jeśli chodzi o miejsca danego akwenu – reklamuje projekt i jednocześnie przyznaje, że bardzo pokochała go, bo sam w sobie ma moc transformacji. – Kontakt z naturą, ze sobą, z tańcem, z innymi ludźmi pozwala wyhamować, wyciszyć się, stać się bardziej uważnym i obecnym i być może wreszcie usłyszeć siebie. Byliśmy już w Chorwacji, na Malcie, a w tym roku płyniemy aż na dwa takie rejsy, na Korfu i na... Karaiby.

"Zanurzanie się w chwili obecnej jest jak taniec
z życiem.
Gdy bierzesz wdech, dostrajasz się do jego subtelnych
wibracji.
Gdy robisz wydech, poddajesz się i podążasz w jego
kierunku.
Dzięki temu Twój taniec zawsze jest żywy.
Zawsze jest prawdziwy.
Jest przejawem Twojej najgłębszej esencji kobiecości.
Wtedy też życie czuwa nad Tobą.
Tworzy dla Ciebie Twoją własną,
unikalną choreografię doświadczeń.
A ty w głębokim zaufaniu i rozluźnieniu podążasz,
I samym swoim Istnieniem, czynisz ten taniec pięknym
i zmysłowym.
Gdyż pozostaje on w samym centrum Twojego
kobiecego serca zanurzony."

/MAGDALENA SAMOLIK/

48 s.

Nr 0/2013 • egzemplarz bezpłatny • www.kobietaprzedsiebiorcza.com

KOBIETA PRZEDSIĘBIORCZA.COM

Ambasada Przedsiębiorczości Kobiet

Kobiety przekraczają granice 30

Edukacja ekonomiczna

21 Rozwój Waszej ciekawości ekonomicznej

NISKIE OBCASY

40 Jakie jest nowe Audi A1

Ambasadorki przedsiębiorczych kobiet

17 Barbara Chwesiuk

TEMAT NUMERU!

6 | Kobieta przedsiębiorcza – Madi Sharma

ISSN 2300-7907
9 772300 790004 00

Piękna i BESTIA w objęciach tanga

Tango. Pasja i namiętność w objęciach partnera, przepływ emocji, poczucie siebie i swojej kobiecości. Wreszcie ktoś widzi w Tobie Kobietę, a nie konkurencję do stanowiska kierowniczego w firmie, wreszcie ktoś dostrzega w Tobie wrażliwość i kruchość, a nie żonę i matkę, która choć zmęczona do granic możliwości, i tak poradzi sobie z jeszcze kolejnym wyzwaniem. Wreszcie ktoś słucha Ciebie i Twoich potrzeb, a Ty czujesz się taka wolna i piękna... i nagle odkrywasz, że to tylko piękny sen. Sen o tangu, sen o życiu, który śni dziś wiele Kobiet.

W rzeczywistości może nie masz z kim zatańczyć. A jeśli już masz, to może nie jest to tak przyjemne, jak myślałaś. Stres, nieporozumienia, potknięcia, a do tego te myśli: „znowu źle, jeszcze ogrom pracy przed Tobą, nie wolno Ci być słabą... Kobietą". Coś, co mogło dać Ci radość i zadowolenie z siebie, stało się kolejną sytuacją, w której być może czujesz się niewystarczająco dobra. I właśnie w tym miejscu może rozpocząć się Twoje tango z Tobą samą, bo niezależnie czy masz partnera, czy nie, ten tajemniczy taniec może stać się przygodą prowadzącą Cię do siebie samej, spełnionej i zadowolonej.

SKĄD TANGO SOLO?

Zaczęło się całkiem niewinnie jako odpowiedź na potrzeby wielu Kobiet, które chciały tańczyć tango, a jednocześnie nie miały szans, by znaleźć partnera. A i takich, które w ogóle nie chciały go mieć. Na początku miałyśmy po prostu tańczyć, szlifować technikę i ćwiczyć ozdobniki. Jednak bardzo szybko tango zaczęło wymykać mi się spod kontroli. Zaczęło mnie prowadzić, a ja delikatnie podążałam w tym silnym objęciu mojej pasji. Stało się dla mnie metaforą życia. Zaczęłam zauważać, jak bardzo potrafi ono zmieniać postawy, nie tylko ciała, ale i umysłu. Równocześnie z tańczeniem tanga rozpoczęła się moja podróż do siebie, do akceptacji i podnoszenia poczucia własnej wartości. Obie te dziedziny zaczęły się tak mocno przeplatać w moim życiu, że zaczęłam tworzyć autorski program TangoCoaching™, którego główną część stanowią właśnie zajęcia Tango Solo. Szukałam inspiracji w tangu, którego język przenosiłam na życie. By wzbogacić natomiast moc tanga do zwiększania pewności siebie i kobiecości, inspirację czerpałam z wielu źródeł psychologicznych i pracy z ciałem. Wszędzie szukałam dróg dotarcia do naturalnej kobiecości, do tego autentycznego przejawu piękna kobiecej duszy, często kryjącego się głęboko za eleganckim strojem czy makijażem.

ZAGUBIONE PIĘKNO

Po kilku latach prowadzenia zajęć mogę potwierdzić tezę, że w każdej Kobiecie, niezależnie od wieku czy pozycji społecznej, mieszka mała, piękna Księżniczka, której należy się miłość, uznanie i wiele tego, co najlepsze. Jaki jest więc powód, że rzadko która dorosła Kobieta tak właśnie odnosi się do siebie? Główna przyczyna leży w tym, iż często w wyniku różnych doświadczeń mała Księżniczka uczyła się, że jednak na miłość trzeba zasłużyć. Okazywało się, że pewne zachowania gwarantują w życiu więcej akceptacji, a inne mniej, że niektóre uczucia są nagradzane, a inne bardzo niemile widziane. Niewyrażone i nieuszanowane emocje stopniowo usztywniały ciało, tworząc zewnętrzną zbroję ochronną, która skryła tym samym wiele cech kobiecych. Mała Księżniczka szybko musiała więc wydorośleć. Pojawiła się w niej potrzeba, by na zewnątrz być silną i dokładnie taką, jak chcą inni. W ten sposób zrodziła się nieufność, poczucie zranienia i samotność, a do tego tak bolesna strata poczucia swojej wartości, wyjątkowości i piękna. Najbezpieczniejsze było zamknięcie się w swoim „wewnętrznym zamku", które niestety u wielu Kobiet z czasem przerodziło się w ich własne więzienie. W ten sposób w otchłani ich umysłu zrodziła się też Ona, Bestia, drapieżny strażnik więzienny. Choć w swoim pierwotnym założeniu miał chronić kobietę przed doznawaniem przykrości, to ostatecznie powoli zaczął ograbiać ją z doświadczania jej prawdziwego piękna i akceptacji siebie. W zamian za to zaczął produkować olbrzymie ilości krytyki, kolekcjonować najdrobniejsze porażki, pokazywać innych jako wzór do naśladowania. Stworzył nawyk ciągłego warunkowania stanu zadowolenia z siebie jakością i wielkością osiągnięć. Stworzył przymus uczestniczenia w wyścigu za osiągnięciami, za pieniędzmi, za miłością i uznaniem, każdego dnia zwiększając jednak wymagania. I nawet gdy sukces przychodzi z zewnątrz, Bestia sprawia, że Właścicielka wcale nie czuje go w sobie. Ba, nawet go nie widzi! Niezależnie od tego, co już osiągnęła i jaki podziw budzi wśród ludzi, w swoim wewnętrznym więzieniu może nadal być niepewną siebie dziewczynką, która już dawno zapomniała ten stan kochania i akceptowania siebie tak po prostu. Jednak ten stan, to poczucie nigdy nie przyjdzie z zewnątrz. Właściwa, zdrowa i jedyna droga wiedzie najpierw od wewnątrz.

ZATRZYMAJ SIĘ W RYTMICZNYM KROKU RODEM Z BUENOS...

Wskutek zagubienia poczucia wrodzonego piękna sukces zewnętrzny i bycie w ciągłym ruchu mylnie stały się dziś wyznacznikiem wartości człowieka. Jednak ani sukces, ani porażka nie są taką miarą. Są po prostu manifestacją nas i naszej energii we wszechświecie. Stąd pierwszym etapem w procesie uwalniania się z objęć Bestii staje się umiejętność pełnej akceptacji swoich porażek, i tych większych, i tych mniejszych życia codziennego. Wtedy zaczynamy akceptować siebie pełniej, stajemy się w swoich oczach bardziej ludzkie i dobrze nam z tym. Pojawia się w nas więcej spokoju. Umiemy się zatrzymać i po prostu być. Tylko być i aż być. Łagodna akceptacja, którą odczuwa ciało w każdej swojej komórce, jest tym, co wyzwala siłę i energię do zmian. Oznacza tylko tyle, że widzimy,

co jest obecne w nas i w naszym życiu. Zauważamy nasze emocje i myśli na nasz własny temat i na temat naszych możliwości, a w konsekwencji tej świadomości przestajemy się tego bać. Często właśnie wtedy budzimy się do życia. Nasze ciała zaczynają żyć w poczuciu piękna, istniejącego w nas od zawsze i na zawsze. Zatrzymanie się na chwilę w rytmicznych krokach rodem z Buenos Aires jest właśnie świetnym sposobem docierania głębiej do siebie. Sposobem, by pobyć ze sobą i poznać siebie, taką prawdziwą, tę, którą latami ukrywałyśmy być może w obawie przed kolejnym zranieniem. W tangu my, Kobiety, musimy umieć się zatrzymać, byśmy mogły chwila po chwili doświadczać jego piękna i magii. Gdy pozwalamy się prowadzić, możemy doznawać całej gamy emocji, które swobodnie przepływają przez ciało. By natomiast czuć, musimy ponownie doświadczyć tego zjawiska w ciele i nauczyć się obcować z emocjami, które się w nim pojawią. Do tego tanga na początku nie potrzeba dwojga, potrzeba tylko Ciebie i Twojej chęci spotkania się ze sobą. Potrzeba też trochę odwagi, by „na chłodno" spojrzeć na siebie i zrobić „bilans zysków i strat". Gdzie jestem, w jakim stopniu lubię siebie, w jakim stanie jest moje ciało, jak blisko jestem swojej duszy i jak pozwalam jej tańczyć? Zwiększa to naszą świadomość, dając pole do akceptacji i idącej za tym siły. Uczymy się w ten sposób pełniej ufać sobie i życiu, zwiększając też szanse, by tworzyć bardziej satysfakcjonujące relacje.

KOBIETA, EMOCJE I TANGO

Tango ma w sobie niesamowitą moc, budzi emocje, konfrontuje nas ze swoimi słabościami i jednocześnie daje siłę. Tango Solo to najpierw praca na poziomie ciała. Kształtujemy mięśnie i zdrową postawę Kobiety pewnej siebie i otwartej na życie, mocno ugruntowanej w swojej rzeczywistości. Stajemy się prawdziwie silne, choć nasze ciała mogą pozostać rozluźnione i elastyczne. To jednak także wyzwanie dla umysłu, kiedy uczymy się układu skonstruowanego z kroków i elementów tanga. Mamy tutaj duże możliwości zmiany na poziomie naszych przekonań. Ta część zajęć zawsze wywołuje najwięcej zamętu, „bo nie dam rady, bo za trudne, bo mam kiepską pamięć, bo się nie nadaję, bo inne tańczą lepiej". I tak dalej, i tak dalej, drapieżna Bestia zaciera ręce, mając nadzieję, że ponownie uda jej się powstrzymać swoją Właścicielkę przed zmianą i utrzymać za kratkami jej własnego więzienia. Dlatego to prawdziwie mocny trening. Pojawia się przestrzeń do odpuszczenia i do tworzenia cennych nawyków bycia zadowoloną z siebie, dbania o słowa, które mówimy same do siebie, świadomego wybierania tego, na czym się skupiamy, np. na naszych drobnych sukcesach. Na tym etapie zwiększa się poziom lubienia siebie samej i realnego podejścia do swoich możliwości. A ponieważ ciało żyje w rzeczywistości, którą stwarza umysł, zaczyna ono z nami coraz lepiej współpracować, dając więcej energii życiowej. Jednocześnie ciało przychodzi z pomocą większym zmianom na poziomie myślenia i odczuwania, co fizycznie związane jest z bliskim umiejscowieniem kory ruchowej i struktur mózgu odpowiedzialnych za myślenie i odczuwanie. Ponadto kiedy nasza postawa ciała się zmienia, kiedy otwiera się nasza klatka piersiowa i zaczynamy oddychać nieco głębiej, często też zaczynamy odczuwać nieco głębiej. Emocje raz doświadczone i zauważone w ciele mogą stać się naszym mocnym zasobem na przyszłość ze względu na doskonałą świadomość i pamięć ciała. Uczucie akceptacji przenika ciało i staje się dostępne zawsze i wszędzie. Dodatkowo emocjonalny charakter muzyki tanga sprawia, że porusza ono delikatną strunę w każdej Kobiecie. Tango staje się jej bliskie, poniekąd obejmuje jej delikatną strukturę, jej wnętrze pełne pasji. W takiej sytuacji trudno pozostać zamkniętą, trudno się nie skusić na... siebie.

TY DECYDUJESZ, ILE WEŹMIESZ

Dzisiaj do wspólnej podróży do siebie zapraszam inne Kobiety. Wierzę bowiem, że każda z nas ma moc ponownego narodzenia się w poczuciu miłości i akceptacji siebie, by pomnażać tę wartość, którą nosi w sobie od zawsze. Dla każdej z nas istnieją różne drogi inspiracji, może to być właśnie spotkanie tanga i odkrycie go w sobie... By przy jego wsparciu nauczyć się dbać o własną przestrzeń, znaleźć właściwe klucze i dotrzeć do bram więzienia, by poskromić Bestię, z którą przez wiele lat nieświadomie tańczyłyśmy. Zajęcia Tango Solo w oparciu o TangoCoaching™ to proces dojrzewania do nowej jakości spotkania ze sobą zarówno w tańcu, jak i w życiu. To czas umiejętnego zdejmowania zbroi ochronnej zbudowanej z naszego spiętego ciała i wizerunku siebie, który całe życie przekazywałyśmy innym, gdyż ten magiczny taniec mocno weryfikuje naszą autentyczność. Uczymy się zdrowych nawyków, kształtujących poczucie własnej wartości na podstawie tego, kim jesteśmy naprawdę. Wszystko w bezpiecznej przestrzeni tanga, bo to tylko taniec i to każda Kobieta osobno decyduje, ile z niego weźmie. Jedne po prostu dobrze się bawią, inne mają chwile zapomnienia od swojej rzeczywistości, skupiając się wyłącznie na sobie. Jeszcze inne wyznaczają sobie cel, by odnaleźć się w tangu w parze, a niektóre idą w tango zwane życiem. Stając się bardziej pewne i wyrozumiałe dla siebie, wprowadzają drobne zmiany w codziennych nawykach, uczą się, jak doznawać w życiu jeszcze więcej radości i piękna. Oczywiście wiele z tych rzeczy staje się możliwe, jeśli pojawia się na to przyzwolenie, jeśli jest gotowość do zmiany. Wiem, że tango ma niesamowity magnetyzm i nim przyciąga, a może to właśnie ta chwila spotkania z samą sobą sprawia, że kiedy raz zagra w naszej kobiecej duszy, często zostawia w niej ślad i tęsknotę... Tęsknotę za sobą, piękną i urzekającą, wartościową z samej racji bycia na tym świecie. Po prostu. Bo życie to „tango".

Magdalena Samolik

Magdalena Samolik,
instruktor Tango Argentino, Life Coach, autorka metody TangoCoaching™.
Choć z wykształcenia farmaceutka, po latach pracy na Akademii Medycznej założyła własną firmę w Poznaniu. Jej największa pasja – tango oraz własne doświadczenia uświadomiły jej, jak ważna jest praca na rzecz podnoszenia poczucia własnej wartości. Inspirujący język tańca i wiara w potęgę umysłu pozwoliły jej opracować autorską metodę TangoCoaching™, łączącą elementy tango argentino, psychologii behawioralnej oraz coachingu. Realizuje ją na różnych poziomach pod postacią regularnych kursów tanga dla kobiet, warsztatów wyjazdowych oraz indywidualnych sesji coachingowych. Celem jej działania jest wzmacnianie pewności siebie u kobiet oraz motywowanie ich do realizowania własnego potencjału i pasji, zarówno na polu biznesowym, jak i prywatnym.
www.samolik.pl

NR 1/2013 (16) STYCZEŃ–LUTY
CENA 9,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)

Focus POLECA Psychology Today

WŁĄCZ CIEKAWOŚĆ
I ZNAJDŹ SWÓJ STYL UCZENIA SIĘ

coaching
TWÓJ ROZWÓJ

www.magazyncoaching.pl

WIELKI CEL 2013
SZTUKA ROBIENIA POSTANOWIEŃ

TANGO **ROZPUSZCZA STRESY**, UCZY POGODY DUCHA

Z **OPTYMIZMEM** O PESYMIZMIE

NIE POZWÓL SOBĄ MANIPULOWAĆ

GATES KONTRA JOBS, CZYLI **PATENT NA NIEŚMIERTELNOŚĆ**

JAK POCZUĆ **SWOJĄ WARTOŚĆ** I UWIERZYĆ W SIEBIE

ISSN 2081-3112 INDEKS 261866
9 772081 311306 01

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 papieży 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 neurolodzy i psychiatrzy. Kroki do tyłu, obroty oraz element improwizacji, jakie zawiera ten taniec, sprawdzają się w leczeniu choroby Parkinsona i Alzheimera. Tańcem, rytmicznym ruchem i muzyką stymulującą umysł leczy się też depresje 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 pobyć w innym świecie.

Tango solo

TANIEC POMAGA UWOLNIĆ EMOCJE

Ale tango można również tańczyć solo. Magdalena Samolik prowadzi zajęcia z tanga w pojedynkę, 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 pokaźna grupa kobiet.

Magda naraziła się tańczącemu światu, z którego jak heretyczka została wyklęta. Wiadomo przecież, że do tanga trzeba dwojga i że to mężczyzna 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, zawiedzionym, zakochanym, grubym, chudym, zdolnym i opornym, wesołym i smutnym. „Tango to smutna historia, którą się tańczy" – powiedział Pascual Contursi, poeta, który znał 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 tangu 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 tangiem 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 tangu solo są również elementy coachingu, dlatego przyszłam 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 wyuczone 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".

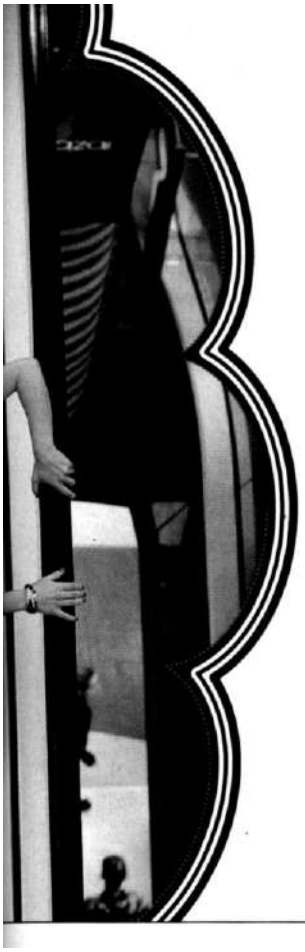
„Znajomi mówią, że się zmieniłam, że wypiękniałam" – Mariola przeszła niedawno na emeryturę, jest uśmiechnięta, radosna, zadowolona z siebie. Najpierw zaczęła tańczyć tango, potem wyjeżdżała na warsztaty, awansowała w firmie, z którą zaczęła współpracę już jako emerytka. „Wiem, że jeśli się postaram,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

Tango jak teatr

MUSZĘ BYĆ W RUCHU, ŻEBY MEDYTOWAĆ, 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. Taniec 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 taniec przestanie cię paraliżować, a zacznie być wyzwaniem, któremu możesz sprostać. Zaczniesz do-

ZDJĘCIA ZUZANNA POL



strzegać 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. Rozwija w ciele elastyczność, a elastyczne ciało pomaga 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 znienacka pyta: a teraz w którym miejscu w ciele czujecie 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 podkreślającą ruchy albo choćby 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. ●

ZAPRASZAM CIĘ NA:

- Weekendowe i tygodniowe warsztaty wyjazdowe Tango Solo dla Kobiet „Kobieta Emocje i Tango";
- Indywidualny półroczny program coachingowy i mentoringowy dla Kobiet „Ucieleśnienie Kobiecości";
- Wakacje z Tangiem na jachcie - TangoYachting.

INFORMACJE I ZAPISY:

www.magdalenasamolik.pl

Magdalena Samolik