

Jacek Perduta

# SEKRETY SALSY



Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Sekrety Salsy](#)"

## Darmowa publikacja dostarczona przez [PatBank.pl - bank banków](#)

Copyright by Złote Myśli & Jacek Perduta, rok 2016

Autor: Jacek Perduta

Tytuł: Sekrety Salsy

Data: 22.01.2017

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Autor: Jacek Perduta

Korekta, redakcja, skład: Grażyna Dobromilska

Autor i wydawca stworzyli książkę, którą trzymasz w ręce.

Ich dzieło jest chronione. Autor i wydawca oczekują,  
byś szanował ich prawa autorskie.

Możesz udostępnić książkę osobom bliskim, z rodziny  
i tym, które znasz osobiście.

Nie udostępniaj w Internecie. Możesz cytować, jednak  
nie zmieniaj nic w cytowanym fragmencie i zawsze  
podaj źródło. Dziękujemy.

Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte  
w tej książce informacje były kompletne i rzetelne.

Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich  
wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne  
naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor i wydawca nie ponoszą również żadnej  
odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe  
z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Copyright © by Jacek Perduta 2015

ISBN 978-83-941644-9-2

Dedykuję tę książkę tym wszystkim moim kursantom,  
którzy wierzyli i wierzą we mnie i w to, co robię :)

Dziękuję

Dziękuję serdecznie wszystkim tym, którzy przyczynili się do powstania tej książki.

Są to moi współpracownicy i przyjaciele:

Luiza Zawadzka, Izabela Świerczek, Julia Rowiejska, Małgorzata Borowska, Tomasz Zębala

## Spis treści

<b>Zarys ogólny .....</b>	<b>9</b>
<b>Jak uczy się salsy? .....</b>	<b>11</b>
Proces uczenia się .....	11
6 poziomów salsy.....	12
4 etapy nauki .....	13
Mam już doświadczenia z innym tańcem. Czy salsy nauczę się szybciej? .....	14
Czy mężczyźni i kobiety uczą się salsy w różnym tempie? .....	15
Czy kobiety potrzebują lekcji?.....	15
Czy jestem gotów na przejście do następnego etapu? .....	15
<b>Jak działa rytm salsy? .....</b>	<b>17</b>
<b>Częste błędy. Trzy drogi, by być „poza rytmem”.....</b>	<b>20</b>
Tańczenie kompletnie niezgodnie z frazą muzyczną.....	20
Taniec w odpowiednim tempie, ale bycie „przed czasem” .....	20
Zmiana pomiędzy tańcem „na raz” i „na trzy” albo z tańca „na jeden” na taniec „na dwa” .....	21
Dobra droga: bycie „na czas” .....	21
Styling .....	22
Ubarwienia zapożyczone z rumby .....	23
Jak udoskonalać taniec „w czasie” .....	23
Osieć wskazówek na dobry początek: .....	23
<b>Początki tańczenia w parze .....</b>	<b>25</b>
Czym jest prowadzenie? .....	25
Parę sztuczek.....	27
<b>Instrukcje dotyczące prowadzenia dla początkujących .....</b>	<b>28</b>
Dla partnerów.....	28
Dla partnerek.....	28
Instrukcje.....	29
Kiedy zaczynasz taniec .....	30

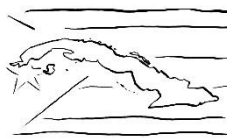
Dziesięć rzeczy, o których powinieneś pamiętać podczas tańca.....	34
<b>Podstawowe figury w salsie .....</b>	<b>41</b>
Rytm i postawa taneczna.....	41
Basico.....	42
Mambo basic.....	43
Obrót w lewo.....	44
Obrót w prawo .....	45
Dile que no .....	46
Enchufla .....	47
Enchufla con alarde.....	48
Enchufla doble .....	49
Enchufla nueve.....	51
Mete el dedo.....	52
Vacilala.....	53
<b>Jeszcze kilka rad dla zaczynających przygodę z salsa. Taneczne porady i etykieta. ....</b>	<b>54</b>
Porady dla partnerek .....	54
Porady dla partnerów .....	61
<b>Ćwiczenia dla przyszłych salseros :)).....</b>	<b>69</b>
Jak ćwiczyć, by jeszcze lepiej tańczyć salsę? .....	69
Ćwiczenia rozciągające, nie do pominięcia .....	70
<b>Tematy dla zaawansowanych .....</b>	<b>72</b>
„Na raz” lub „na pięć” .....	72
Od piątej do pierwszej zmiany.....	72
Szybkie przemieszczenia .....	72
Pauzy w rytmie.....	73
Wprowadzenie, wstęp i zakończenie .....	73
Zniekształcona i źle słyszalna muzyka .....	73
Dlaczego to takie ważne?.....	73
Magia tańca „w muzyce” .....	74

W takt muzyki .....	75
Uderzenia muzyczne .....	75
Akcenty muzyczne .....	75
Instrumenty w salsie i zespoły salsowe .....	76
Odróżnianie taktu pierwszego od piątego .....	76
<b>Z życia Jacka Perduy: co lubię, a czego nie lubię w tańcu z partnerką.....</b>	<b>78</b>
<b>Czym jest nauczanie? .....</b>	<b>79</b>
Obserwacja.....	79
Komunikacja .....	82
Najskuteczniejsza forma uczenia? Przez doświadczenie.....	84
Cel/punkt nauczania.....	84
Przekaz/transmisja .....	84
Rejestrowanie.....	85
W jaki sposób komunikacja może być zerwana?.....	85
Podtrzymywanie zainteresowania.....	86
Motywacja.....	87
<b>Instruktor, jaki jest, każdy widzi... .....</b>	<b>89</b>
Pierwsze wrażenie.....	89
Kim jestem? Kogo reprezentuję?.....	89
Kim jest moja publiczność? .....	90
Budowanie autorytetu .....	90
Kompetencja nauczyciela w pracy z kursantami na zajęciach .....	91
Skuteczny przekaz, czyli jak być dobrym nauczycielem:.....	92
Blokady informacji, czyli jak być złym nauczycielem .....	92
<b>Pomoce audiowizualne – co, dlaczego i jak? .....</b>	<b>95</b>
<b>Chciałbym zrobić dobre show... .....</b>	<b>96</b>
Jaki jest cel moich zajęć? .....	96
Jaką strukturę ma mieć pokaz? .....	96
Jak walczyć z tremą i radzić sobie ze stresem? .....	98

Kontrolowanie oznak zdenerwowania (według J. Dunckle i E. Parnham).....	99
Trudne sytuacje podczas zajęć .....	100
Zasada zainteresowania: .....	101
Błędy popełniane podczas zajęć: .....	102
<b>Nauka i nabywanie umiejętności .....</b>	<b>103</b>
<b>Metody nauczania .....</b>	<b>104</b>
Metoda 4 kroków .....	104
Całość – część – całość .....	104
Celowe błędy.....	104
Pozytywne motywowanie (feedback) .....	105
Niezależność .....	105
<b>Lekcja – przykładowy schemat.....</b>	<b>107</b>
Struktura i zastosowanie umiejętności/metod.....	107
<b>Muzycy salsowi .....</b>	<b>118</b>
Kubańscy artyści salsowi.....	118
Artyści salsowi, którzy nie urodzili się na Kubie .....	118
Artyści kubańscy grający inne style poza salsa .....	119
Artyści tworzący pod wpływem salsy .....	119
Kubańscy artyści wykonujący timbę .....	120
Europejscy artyści wykonujący timbę .....	120
Amerykańscy artyści wykonujący timbę .....	120
<b>Podsumowanie .....</b>	<b>- 121 -</b>
<b>Spis rysunków .....</b>	<b>- 123 -</b>



## Zarys ogólny



Może Ci się wydawać, że umiejętność podążania za rytmem to sekret znany tylko wybrańcom i dlatego tylko oni go rozumieją albo, że jakiś profesor muzyki stanie obok Ciebie na parkiecie i będzie podpowiadał... Patrząc na profesjonalistów (pary taneczne), których oglądamy w telewizji, odnosimy wrażenie, że taniec wygląda tak lekko. Jeżeli jednak nigdy w życiu nie tańczyłeś, możesz mieć na początku problemy. Nie tylko możesz czuć się nie do końca komfortowo, ale również nie będziesz w stanie osiągnąć wszystkiego, czego się od Ciebie wymaga. Kiedy zaczynasz uczyć się tańczyć, wykonanie kroku podstawowego to wystarczająco dużo do opanowania jak na pierwszy raz, nie mówiąc o dopasowaniu reszty ciała, o muzyce i partnerce.

Nie jesteśmy muzykami i nie posługujemy się ich żargonem, ale ludźmi, którzy tańczą salsę i którzy napisali ten przewodnik dla takich, którzy również chcą tańczyć – być może dla Ciebie.

Co zrobić, by pozostać w rytmie? Licz do ośmiu i nie przestawaj. Wyzwaniem może być wycucie momentu, od którego należy zacząć, i utrzymanie odpowiedniego tempa. Ale wystarczy tylko trochę wprawy i rytm sam Cię wciągnie. Słuchaj muzyki, gdzie tylko zechcesz, i spróbuj wykorzystać naszą metodę nauczania.

Uczenie się tańca jest jak nauka jazdy samochodem – trudne i czasochłonne, kiedy zaczynasz. Z czasem jednak czujesz się coraz lepiej, rozwijasz się i zanim się zorientujesz, taniec staje się Twoim nawykiem, a nawet częścią Twojego życia. Niech drobne niepowodzenia Cię nie zniechęcają. Nie myśl o tym, że na pierwszych zajęciach będziesz wyglądał śmiesznie albo coś Ci nie wyjdzie. Nie od razu będziesz tańczył jak zawodowiec. Na to potrzeba czasu, czasu, czasu i oczywiście praktyki. Panie kochają panów, którzy tańczą, a panowie pragną pań, które seksownie się ruszają. Najważniejsze jest to, że taniec to zabawa. Poznałem wielu ludzi, którzy twierdzili, że mają przysłowiowe dwie lewe nogi i na początku denerwowali się i irytowali, że taniec im nie wychodzi, jednak po paru miesiącach lekcji i paru przetańczonych imprezach całkiem nieźle radzili sobie na parkiecie, a obecnie czują się w tańcu jak ryba w wodzie. Najwięcej radości sprawia im fakt, że mogą pochwalić się swoimi umiejętnościami przed rodziną i przyjaciółmi, np. podczas wesela czy imprez okolicznościowych. Od ponad 10 lat obserwuję, jak zmienia się środowisko salsowe w Polsce, jak dojrzewa, ewoluuje. Rozmawiam z uczniami i innymi instruktorami, wyciągam wnioski z ich opinii. Oczywiście, nie wszystko da się zastosować w procesie nauczania, ponieważ każdy uczeń jest wyjątkowy i unikalny i każdy oczekuje od instruktora czegoś innego. Tą

książką chcę pomóc przyszłym salseros, pragnę pokazać, jakie trudności stoją przed nimi oraz jak je pokonać.

Książka, którą trzymasz w ręku, nie jest przeznaczona dla przeciętnych instruktorów. Chciałem w niej bowiem przededefiniować „nauczanie” rozumiane jako działanie podejmowane w celu udzielenia komuś pomocy w procesie nabywania przez niego nowych umiejętności. Nie napisałem tej książki dla instruktorów, którym wystarcza bycie przeciętnymi. Polecam ją tym, którzy są gotowi włożyć jak najwięcej (bo im więcej, tym lepiej) wysiłku psychicznego i fizycznego w stawanie się jak najlepszym nauczycielem, a także rozumieją, że właściwy nacisk ich działań powinien być skoncentrowany tylko i wyłącznie na uczniu.

Skrypt ten został podzielony na trzy części. W pierwszej części opowiem o różnych aspektach nauczania i usprawnianiu uniwersalnych umiejętności dydaktycznych. Druga część jest poświęcona samej salsie, jej technice i metodyce nauczania, a trzecia to zbiór informacji na temat podobnych zagadnień, ale potraktowanych dokładniej.

Starłem się przekazać jak najwięcej informacji w duchu szlachetnych zasad „prosto, zwięźle i na temat” oraz „od ogółu do szczegółu”. Polecam wracać co jakiś czas do tej książki, nie przeznaczonej zresztą do jednorazowej lektury – zarówno uczeń, jak i instruktor, napotyka różne trudności w zależności od etapu rozwoju. Być może, czytelniku, książka ta udzieli Ci w przyszłości odpowiedzi na pytania, których podczas pierwszej lektury jeszcze sobie nie zadawałeś.

## Jak uczymy się salsa?



### Proces uczenia się

Ile czasu potrzeba, by stać się dobrym tancerzem?

Zależy to całkowicie od Ciebie, od tego, jak szybko się uczysz, ile czasu poświęcasz na ćwiczenia, jak dużo lekcji pobierasz. Także od wyboru instruktora, Twojego i jego zaangażowania, a w końcu od tego, co wg Ciebie oznacza „dobry”.

Jaki jest Twój cel?

- Być wystarczająco dobrym partnerem?
- Świetnie tańczyć?
- Osiągnąć poziom „zawodowca”?

Oczywiście stanie się wystarczająco dobrym partnerem zajmuje mniej czasu, niż zostanie artystą/mistrzem/zawodowcem, a każdy przypadek jest inny i wszyscy uczymy się w innym tempie. Pamiętaj o tym, że niektórzy mogą mieć już doświadczenie taneczne w innych stylach, więc nie zniechęcaj się, jeśli coś przychodzi im trudniej niż im. Zdobycie umiejętności dobrego tancerza może zająć tygodnie lub lata, w zależności od Twojej ambicji i włożonego przez Ciebie wysiłku.

Nie bądź zaskoczony tym, że najlepsi tancerze tańczą czasem stosunkowo krótko, a inni uczyli się i doskonalili przez lata. Niektórzy „wymiatacze” mogą tańczyć po kilka miesięcy, jednakże w tym okresie mogli mieć mnóstwo zajęć grupowych i prywatnych, tańczyć 6 nocy w tygodniu na imprezach i ćwiczyć obroty i ozdobniki w każdej wolnej minucie.

Niewielu tancerzy może pozwolić sobie na tego rodzaju inwestycję czasu i pieniędzy i nie jest to konieczne. Możesz stać się bardzo dobrym tancerzem, biorąc jedną lekcję w tygodniu, pod warunkiem, że będziesz wystarczająco dużo ćwiczył. Praktyka czyni mistrza. Pamiętaj, im więcej wysiłku w to włożysz, tym więcej zyskasz. Wreszcie ważne jest, abyś cieszył się samym procesem uczenia się. Wyznacz sobie rozsądne cele i baw się. Pamiętaj o powodach, dla których zacząłeś tańczyć, i celach, jakie sobie wtedy wyznaczyłeś. Wyjdź z domu i tańcz!

## **6 poziomów salsy**

Pewnego dnia uczeń poprosił mnie o wyznaczenie zakresu umiejętności, które są potrzebne do osiągnięcia określonego poziomu zaawansowania. Po przemyśleniu odpowiedziałem:

### *Poziom 1*

Poziom początkujący. Dwie osoby uczą się, jak tańczyć, by nie deptać sobie po palcach lub nie robić sobie innej krzywdy.

### *Poziom 2*

Partner i partnerka tańczą do muzyki, robiąc kroki podstawowe i figury w jednym rytmie.

### *Poziom 3*

Partner wykonuje bardziej skomplikowane figury i kroki. Para zaczyna używać przestrzeni w bardziej interesujący sposób, robiąc rotacje i zmiany kierunku, ciągle utrzymując płynność.

### *Poziom 4*

Partner przestaje martwić się o własne kroki i zaczyna z łatwością prowadzić partnerkę, stale utrzymując kontrolę. Nie tylko wykorzystuje umiejętności prowadzenia, ale rozumie też, czego potrzebuje partnerka. Na tym etapie partner próbuje już „pokazać” swoją partnerkę i tworzy bardziej rozbudowane figury.

### *Poziom 5*

Partner i partnerka zaczynają bawić się rytmem. Stosują synkopy, zmiany, zwolnienia, przyspieszenia, akcenty i zatrzymania, po czym bez problemu wracają do rytmu.

### *Poziom 6*

Na tym, najwyższym, poziomie tancerze stają się „fizycznymi instrumentami” muzyki. Jeśli oglądałaby ich głucha osoba, mogłaby zrozumieć muzykę, obserwując tylko ich ruchy. Partner prowadzi partnerkę w tańcu, zaznaczając zatrzymania, akcenty, różnice w poziomie energii i nastroju każdej piosenki. Stąd każdy ich taniec wygląda inaczej. Kiedy można wczuć się w uderzenia muzyki, a partner daje możliwość wykonania ruchu, który je akcentuje, zapewniony jest dreszczyk emocji i satysfakcja z tańca.

## 4 etapy nauki

Istotę salsy stanowi zabawa, a największą frajdą w salsie jest uczenie się. Ciesz się zatem z własnych starań ☺

### *Nieświadoma Niekompetencja (etap 1)*

Ta strefa nie jest taka zła, gdyż najczęściej jesteś kompletnie nieświadomy, że coś robisz źle. Strefa ta poprzedza i inicjuje początki uczenia się czegoś nowego. Jeśli odkryjesz, że taniec sprawia Ci przyjemność, następna strefa potwierdzi, jak duże są Twoje chęci.

### *Świadoma Niekompetencja (etap 2)*

Prawdopodobnie najgorsza strefa, którą jednak trzeba przejść. W tym momencie widziałeś już kilku zdolnych tancerzy i zastanawiasz się, czy kiedykolwiek będziesz w stanie tańczyć tak, jak oni. Wiesz już, co robisz źle, ale po prostu nie możesz nic z tym zrobić – JESZCZE NIE! Twój umysł rozumie, jak to wszystko działa, ale Twoje ciało może często odmawiać współpracy. Wszyscy musimy przez to przejść, zanim coś opanujemy. Tancerze na tym poziomie zaczynają lekcję wytrwałości. Wytrzymaj! Wiara we własne siły wróci do Ciebie w strefie 3.

### *Świadoma Kompetencja (etap 3)*

Moment, w którym wszystko zaczyna składać się w całość. Tańczysz dobrze i wiesz o tym! Jeszcze trochę się trzęsiesz, brak ci pewności siebie, ale przecież nie ma nic, czego nie naprawiłoby trochę wysiłku i praktyki. Jest to prawdopodobnie najdłuższy etap rozwoju. Teraz nowy tancerz zaczyna odkrywać, że jego ciało wykonuje odpowiednie czynności bez udziału woli, którą można zaangażować w dodawanie ozdobników, footwork-ów. Nazywa się to „pamięcią mięśniową”. Jest to moment wyzwolenia Twojego ciała i stóp w sposób automatyczny. Zaufaj im, mogą Cię zaskoczyć.

### *Nieświadoma Kompetencja (etap 4)*

Twoje wysiłki i zaangażowanie przynoszą widoczne rezultaty, z których zaczynasz być zadowolony! Zaczynasz nabierać zdolności szybkiego przyswajania nowych rzeczy. Twój taniec staje się lekki, a bycie w rytmie nieświadome i nie wymagające wysiłku. Od teraz wiesz, że całe ciało tańczy. Muzyka staje się podstawą dla Twojej choreografii. Rozwinąłeś szerszy repertuar i słyszysz muzykę w złożony sposób. Testujesz wszystkie reguły i wybierasz tę, którą możesz złamać. Poznasz różne obszary rozwoju, które z powrotem zaprowadzą Cię na etap 1, ale tym razem będziesz chętny odkrywać własne niedoskonałości i eliminować je, za każdym razem z mniejszym lękiem. Teraz jedyną rzeczą, która może Cię ograniczać, jest Twoja wyobraźnia.

**Nie zapominaj o etapie 2.** Dziel się swoim doświadczeniem i umiejętnościami z innymi. Pamiętaj, jak to było, gdy sam zaczynałeś. Jako doświadczony tancerz możesz mieć bardzo pozytywny wpływ na kogoś, kto jest na początku swojej tanecznej drogi. Bądź uprzejmy, ponieważ możesz mieć także negatywny wpływ. Nie udzielaj porad ani nie poprawiaj partnerki, jeśli Cię o to nie poprosi, bo to wszystkich stresuje i może szkodzić. Zostaw nauczanie instruktorom i zrób wszystko, żeby Twoja partnerka czuła się dobrze i cieszyła się tańcem z Tobą.

### **Mam już doświadczenia z innym tańcem. Czy salsy nauczę się szybciej?**

Posiadanie jakiegokolwiek doświadczenia tanecznego niekoniecznie pozwala uczyć się szybciej, choć zazwyczaj pomaga. Doświadczenie taneczne zwykle oznacza, że masz wypracowaną koordynację ruchową, pracę stóp, równowagę, kontrolę ciężaru ciała, potrafisz robić obroty itd. Doświadczenie muzyczne ułatwia rozliczenie rytmiczne. Jednakże istnieją style taneczne tak fundamentalnie różniące się od salsy, że tancerze muszą oduczyć się przyzwyczajień nabytych podczas nauki innego tańca, aby być w stanie ją tańczyć. Baletnica próbująca nauczyć się salsy ma wiele pożytecznych umiejętności, takich jak równowaga i wyprostowana postawa, płynność ruchu i poczucie rytmu. Jednak salsa jest tańcem bardziej ulicy niż teatralnej sceny, więc i doświadczeni tancerze baletowi napotykają tu wiele problemów. Nie są oni przyzwyczajeni do bycia prowadzonymi, ich ciała mogą być sztywne, ich środek ciężkości przeniesiony w nieodpowiednie miejsce itd. W rezultacie ich salsa wygląda jak... coś innego. Dlatego nawet dla doświadczonych tancerzy nauka salsy jest wyzwaniem.

Salsa łączy w sobie wpływy wielu innych tańców. Tancerze innych stylów mogą wykorzystać swoje umiejętności, dodając trochę pikanterii i czyniąc swój taniec wyjątkowym. W rzeczywistości wielu profesjonalnych tancerzy salsy pobiera lekcje z innych stylów, aby ulepszyć swój styling. Hip hop i jazz dodają ruchom swobody, balet pomaga poprawić postawę i obroty, taniec towarzyski pracę stóp i izolację ciała etc. Tak więc, niezależnie, czy tańczyłeś inne style, czy nie, pamiętaj, że salsa ma swój własny charakter. Poczuj salsę, zamiast próbować odczuwać jakiś inny taniec.

## **Czy mężczyźni i kobiety uczą się salsy w różnym tempie?**

Prowadzący, w większości przypadków mężczyźni, zwykle mają więcej zmartwień na początku niż prowadzone partnerki. Oprócz liczenia taktów, trzymania ramy, kontroli nad pracą stóp i zapamiętania kroków, prowadzący muszą jeszcze, no właśnie, prowadzić. Jest to jedno z najtrudniejszych zagadnień w sztuce tańczenia salsy. Prowadzenie wymaga dobrej koordynacji ruchowej i wycucia rytmu, zwykle też praktyki z różnymi partnerkami, a także niezłej pamięci do figur.

Poddawanie się prowadzeniu także jest sztuką, która, aby rozwijała się prawidłowo, wymaga czasu. Należy rozwijać w sobie wrażliwość na prowadzenie, przewyciężyć skłonność do przewidywania i ubiegania ruchów partnera, wypracować odpowiednią postawę oraz utrzymywać odpowiednie napięcie w mięśniach, zwłaszcza rąk. Poza tym, prowadzone robią więcej obrotów, co może być trudne do opanowania.

Inną przyczyną, dla której poddawania się prowadzeniu można uczyć się szybciej, jest możliwość tańca z lepszymi od siebie tancerzami, którzy udzielą wskazówek i umożliwią praktykę na wyższym poziomie. Początkujący prowadzący, biorąc świetne partnerki do tańca, są i tak ograniczeni do własnego poziomu, w końcu to oni prowadzą. Pamiętaj, że w dzisiejszych czasach mężczyźni nie są ograniczeni do prowadzenia, a kobiety do bycia prowadzonymi, nie zdziw się, jeśli zobaczysz ich w odwróconych rolach.

## **Czy kobiety potrzebują lekcji?**

Kobiety mogą uczyć się w klubach, tańcząc z różnymi dobrymi partnerami, niektóre, obdarzone wyjątkową wrażliwością i zdolnością do szybkiej reakcji, mogą nawet osiągnąć w ten sposób bardzo wysoki poziom. Jednakże zwykle od razu zauważysz, że partnerka nigdy nie brała lekcji. Takie panie oszukują przez szuranie stopami, gdyż nigdy nie zostały prawidłowo nauczone kroków, a ich partnerzy wyczuwają zwiększony opór w prowadzeniu. Przystwojenie podstaw, najlepiej pod okiem instruktora, jest konieczne, zwłaszcza na początku. Wzięcie nawet tylko kilku lekcji ułatwi czynienie postępów.

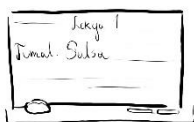
## **Czy jestem gotów na przejście do następnego etapu?**

Większość instruktorów pozostawia kursantom decyzję o przejściu na następny poziom zaawansowania. Choć na kursach tańca nie wystawia się zaliczeń ani nie oblewa kursantów, można „zalecić” im powtórkę poziomu. Przeważnie ci, którzy dużo ćwiczą samodzielnie, w klubach, są gotowi na więcej, a ci, którzy wychodzą z kursu i nie mają z tańcem nic więcej wspólnego, powinni przemyśleć powtórzenie poziomu. Kursanci, którzy powtarzają poziom, często mówią, że to zadziwiające, jak wszystko jest dużo bardziej zrozumiałe za drugim razem i jak wiele się nauczyli

o rzeczach, które zapomnieli, albo do których musieli „dorosnąć”. Słowo „zaawansowany” określa klasę, w której każdy sądzi, że powinien się znajdować, ale bycie solidnym tancerzem wykorzystującym niewielką ilość ruchów jest znacznie lepsze, niż bycie takim, który wykonuje ich mnóstwo, za to wszystkie źle.



## Lekcja – przykładowy schemat



### Struktura i zastosowanie umiejętności/metod

Mówi się, że dobra lekcja ma kilka obowiązkowych elementów, które można dopasować do elastycznej struktury. Ale nawet wśród tych „obowiązkowych” niektóre części powinny być wykluczone albo zmodyfikowane, jeżeli nie pasują do kontekstu. Wniosek z tego taki, że nie ma czegoś takiego, jak lekcja standardowa. Mimo to, planowanie, klasyfikowanie i porządkowanie jest potrzebne, zwłaszcza na początku i nawet, jeżeli służy jedynie uzyskaniu poczucia psychicznego komfortu. Można to sobie wymyślić np. tak:

#### 1. Rozgrzewka

- Określ atmosferę/ środowisko/głos/ parametry lekcji.
- Rozgrzewka powinna być krótka i interesująca.

#### Uczeń:

Wycisza się, rozluźnia odpowiednie części ciała. Sposób zachowania wpływa na stan psychiczny. Spokój, relaks itp. służą wydłużeniu czasu koncentracji.

#### Nauczyciel:

Obserwuje i analizuje stan fizyczny: jakość ruchów oraz stan psychiczny: entuzjazm, stres. Udziela wskazówek. Pomaga uczniom przyzwycząć się do swoich metod.

#### 2. Odświeżenie (jeżeli jest to kolejna lekcja z tymi samymi uczniami)

- Sprawdź poziom wcześniej nabytych umiejętności. Odświeżenie może stanowić przedłużenie rozgrzewki, aby utrzymać koncentrację uczniów, ale i tak powinno być krótkie.

**Uczeń:**

Wiąże wcześniejszą lekcję z następną.  
Wykorzystuje możliwość przećwiczenia podstawowych kroków/ruchów.

**Nauczyciel:**

Obserwuje postępy całej grupy, następnie dostosowuje do nich plan rozwoju/poprawy, który zaplanował na bieżące zajęcia. Udziela wskazówek. Czasami może być konieczna całkowita zmiana celów i planowanego przebiegu lekcji. Konieczna jest możliwość udzielania feedback'u całej grupie i sobie.

### 3. Prezentacja

- Na początku każdego procesu nauczania jest niewiedza. Zaczynamy stopniowo, powoli, spokojnie, od pierwszych kroków w metodzie CAŁOŚĆ – część – całość.

**Uczeń:**

Potrzebuje tego do zorientowania się w temacie zajęć oraz ustalenia sobie końcowych celów.

**Nauczyciel:**

Obserwuje studentów, aby móc określić poziom ich motywacji i uwagi.

### 4. Część główna

- Temat zajęć rozbija się na mniejsze części, a każdą z nich izoluje i opracowuje. Jest to kolejny krok w metodzie całość – CZĘŚĆ – całość.

Część główna podzielona jest na dwie: instrukcja i część praktyczna. W trakcie udzielania im instrukcji kursanci zyskują świadomość swoich przyszłych działań, a część praktyczna to dla nich szansa na wykonanie kilku prób i skorygowanie błędów. Istnieje wiele cykli fazy instrukcji i praktyki w jednej sesji części głównej. Jednakże ostatni cykl zajęć powinien być poświęcony na powrót do głównego kontekstu wyodrębnionych wcześniej części. Czyli do metody całość – część – CAŁOŚĆ. Na koniec uczeń powinien osiągnąć stan niezależności od pomocy instruktora.

## 5. Nauka

### **Uczeń:**

Otrzymuje od nauczyciela wskazówki dotyczące celu, do którego akurat dąży. Sam cel został mu zademonstrowany. Wykorzystuje nabyte wcześniej umiejętności, obserwuje i naśladuje.

### **Nauczyciel:**

Wykorzystuje swoją wiedzę, by rozumieć to, co obserwuje, udziela wskazówek, motywuje, dba o prawidłowy przebieg zajęć, bezpieczeństwo i jak największy rozwój kursantów. Zapewnia pozytywny feedback.

## 6. Ćwiczenia praktyczne

### **Uczeń:**

Przede wszystkim: robi postępy i czuje to. Przystawianie wiedzy trwa, trzeba umieć przede wszystkim dać sobie czas.

### **Nauczyciel:**

Zadania: obserwacja, zrozumienie, komunikacja, motywacja dla małych grup i przypadków indywidualnych.

Przy udzielaniu wskazówek nauczyciel zwraca uwagę zwłaszcza na te osoby, które popełniają ten sam błąd, i uwzględnia to w planie swoich zajęć. Zbiera feedback na temat zajęć i sposobu nauczania.

## 7. Przesłanie, które można wziąć do domu,

a które jest podsumowaniem całej zawartości części głównej.

### **Uczeń:**

Staje się coraz bardziej niezależny od pomocy nauczyciela, dowiaduje się od niego, co może już odpuścić, a nad czym powinien jeszcze popracować.

### **Nauczyciel:**

Testuje wiedzę kursanta i wyznacza mu kolejne cele.

## 8. Co dalej?

- Słowne i/lub wizualne przedstawienie tego, co będzie tematem kolejnych zajęć.

### **Uczeń:**

Rozumie związek tego, co wydarzy się na kolejnych lekcjach, i tego, co już zostało zrealizowane.

Ustala sobie cele długoterminowe.

### **Nauczyciel:**

Testuje swoją wiedzę, planując przyszłe zajęcia. Informuje i motywuje studentów. Jest świadom tego, że uczniowie mogą próbować tylko naśladować, zamiast utrwaląc to, czego się nauczyli, i stara się im na to zbytnio nie pozwalać.

## 9. Główne ćwiczenia

Czas, kiedy uczniowie zaczynają rozmowy między sobą, a prowadzący zachęca ich do tańca.

### **Uczeń:**

Podjmuje próby samodzielnego zrealizowania zadania, zanim jeszcze zostanie ono do końca objaśnione – rozwija się i staje coraz bardziej samodzielny.

### **Nauczyciel:**

Nie pozwala się odciągnąć od głównego tematu zajęć ani rozproszyć. Kontroluje rozwój swoich uczniów, dba o jego ciągłość i systematyczność. Wprowadza atmosferę wsparcia i pomocy.

## 10. Różnorodne zajęcia

Deser!

### **Uczeń:**

Dobrze się bawi, a przy okazji rozwija.

### **Nauczyciel:**

Zmienia trochę bieg lekcji, dodaje więcej różnorodnych ćwiczeń interakcyjnych i zabawy.

Proponuje elementy, które nie pojawiły się w części głównej, a które mogą się przydać.

Dlaczego warto tańczyć salsę? Poradnik pozytywnego myślenia :)



Taniec to jedna z najstarszych i najbardziej naturalnych form aktywności człowieka. Znany jest we wszystkich kulturach i społecznościach świata. Niezależnie od tego, czy był on związany z rozrywką, zabawą, obrzędem czy magią – zawsze stanowił specyficzny rodzaj aktywności ruchowej i komunikacji interpersonalnej zarazem. Korzyści wynikające z tańca można mnożyć...

#### *Taniec to przede wszystkim świetna zabawa*

Jeśli jesteś osobą, która słysząc utwór (piosenkę), zaczyna ruszać się w jej rytmie nawet poza parkietem, to doskonale wiesz, o czym mówię. Dla części z nas taniec to styl życia i pasja, bez której nie możemy czuć się szczęśliwi. Pamiętaj o tym, że nikt nie urodził się z wrodzonymi umiejętnościami tanecznymi, ale z czasem wykształciły się one poprzez własny upór i konsekwencję w działaniu.

Na imprezach obserwuję dwie grupy osób. Pierwsza z nich to ludzie pewni siebie, którzy doskonale bawią się na parkiecie. Do tej drugiej należą ludzie nieśmiali, którzy nie mają odwagi poprosić partnera do tańca i przyglądają się tzw. „wymiataczom”. Pamiętaj jednak o tym, że przychodzisz na imprezę po to, aby dobrze spędzić swój wolny czas. Uśmiechnij się więc, nie trać czasu na zbędne przemyślenia i po prostu ucz się poprzez doskonałą zabawę. Im więcej tańczysz, tym więcej umiesz i tym większy poziom satysfakcji osiągniesz.

#### *Taniec może leczyć*

Choreoterapia to technika należąca do nurtu arteterapii, czyli terapii poprzez sztukę. Zgodnie z psychoterapią tańcem, rytm i ruch stają się środkiem prowadzącym do uzyskania harmonii ciała i umysłu. Tańcząc salsę, człowiek poznaje więc siebie i swoje emocje, uczy się komunikacji z innymi.

Ponadto choreoterapia:

- wspiera rozwój osobisty,
- pomaga w rozładowaniu emocji,
- poprawia koordynację,
- kształtuje wyobraźnię i pamięć ruchową,
- poprawia komunikację i kontakty społeczne,

- wyrabia pewność siebie, akceptację siebie,
- rozwija zdolności twórcze.

### *Salsa jako aktywność fizyczna*

Taniec jest świetną alternatywą dla osób, które nie są stworzone, aby rozpoczynać swój dzień od porannego joggingu czy spędzać długie godziny na siłowni.

Wiele osób, wychodząc z zajęć czy imprez, twierdzi, że są wyczerpane fizycznie, a nie czuły tego podczas tańca. Przez godzinę tego typu sportowej aktywności spala się ponad 400 kcal! Ruch to zdrowie, a ludzie regularnie tańczący są „fit”. Nie mogę Ci obiecać, że tańcząc raz w tygodniu, będziesz miał(a) rewelacyjną sylwetkę, ale będzie to doskonały pierwszy krok do kolejnych pozytywnych zmian. Korzyści z tańca są niesamowite – nie tylko psychiczne, mentalne, emocjonalne. Wierzcie mi... wasza kondycja również ulegnie znacznej poprawie.

Każdy z nas chce się rozwijać i zdobywać nowe umiejętności. Moim zdaniem ludzie, którzy nie mają czasu raz w tygodniu poćwiczyć, zrelaksować się, odpocząć od codziennych obowiązków, nie będą w swoim życiu funkcjonować efektywnie. Jest to niezbędne dla naszego organizmu, który potrzebuje do działania odpowiedniej dawki pozytywnej energii!

### *Spalamy kalorie!*

Taniec to przede wszystkim świetna okazja, aby pozbyć się zbędnych i niechcianych kalorii. Pół godziny tańca towarzyskiego to utrata takiej samej ilości kalorii, jak podczas trzydziestominutowego energicznego spaceru, a tańczenie przy muzyce disco lub rock and roll pozwala na spalenie jeszcze większej porcji kalorii.

Ile kalorii pozwala stracić taniec w ciągu godziny:

- taniec towarzyski – od 180 do 400;
- taniec brzucha – od 180 do 300;
- jive/ swing – od 250 do 400;
- taniec linowy – ponad 300;
- **salsa – 400.**

### *Taniec pozwala na wzmocnienie i uelastycznienie wszystkich mięśni naszego ciała*

Salsa jest także świetnym sposobem na rozluźnienie oraz wzmocnienie naszego kręgosłupa i stawów. Może pomóc także w łagodzeniu bólu, poprawie krążenia krwi i pracy jelit.

### *Salsa to zdrowie!*

Podczas tańca, podobnie jak podczas każdego innego wysiłku, akcja serca zostaje przyspieszona, a co za tym idzie, spalamy więcej tłuszczu i gubimy zbędne kilogramy.

Rytm, muzyka i powtarzalność ruchów (kroków) w salsie staje się doskonałą motywacją do wysiłku. Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ tańca na stan naszego kręgosłupa. Wzmocnienie mięśni i odpowiednia postawa stanowią dla niego formę rehabilitacji. Regularny taniec pozwala na równomierne kształtowanie sylwetki – zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn

### *Lekarstwo na depresję (i nie tylko)*

W trakcie tańca w organizmie człowieka wydziela się adrenalina i noradrenalina, dzięki której czujemy się lepiej i mamy więcej energii, oraz endorfiny, znane też jako „hormony szczęścia”. Dlatego salsa bardzo często polecana jest jako metoda wspomagająca leczenie depresji i innych chorób o podłożu psychicznym.

Terapia tańcem ma dobroczynny wpływ także na bulimików i anorektyków, osoby walczące z nerwicą, schizofrenią, na kobiety po mastektomii i na seniorów borykających się ze złym samopoczuciem.

### *Salsa łagodzi stres*

Większość z moich kursantów to osoby pracujące w firmach oraz studenci. Każdy z nich ma swoje problemy, z którymi musi się zmagać. Poprzez taniec zapominają o całym świecie, relaksują się i są optymistycznie nastawieni do życia. Podczas tańca wydzielają się przy tym w naszym organizmie endorfiny, czyli hormony szczęścia. To bezpośrednio powoduje, że po zakończeniu kursu mamy zdecydowanie więcej motywacji do działania i jesteśmy optymistycznie nastawieni do kolejnych wyzwań.

### *Salsa daje pozytywną energię!*

A ponadto wyzwala uczucia i emocje, pozwala nam stać się na kilka chwil kimś innym! Salsa jest równocześnie doskonałą okazją do pozbycia się negatywnych emocji i nadmiaru stresu.

### *Taniec to wyjątkowa umiejętność w życiu*

Dziewczyny preferują partnerów, którzy są pewni siebie w tańcu, a nie przepadają za tymi, którzy podpierają ściany na imprezach. Nie musisz znać setek figur i tanecznych kroków, aby zaimponować kobiecie. Gdy nauczysz się odpowiedniego prowadzenia, to nawet na podstawowym poziomie będziesz w stanie tańczyć, mając pewność, że Twoja partnerka jest zadowolona z Waszych wspólnie spędzonych chwil.

Zdziwisz się, ale wiek nie ma znaczenia. Ludzie uczą się tańczyć przez całe życie. A gdzie to mogą wykorzystać? Na weselach, imprezach okolicznościowych, w klubach itd. Ta umiejętność rozwija Twoje kompetencje i daje szansę na poznanie wielu nowych interesujących osób.

Z własnego doświadczenia wiem, że praktycznie w każdym kraju znajdują się szkoły oraz kluby latino, gdzie gra się salsę i ludzie tańczą z pasją, dokładnie tak, jak Ty. To daje możliwość poznania poziomu ekspresji obcokrajowców i zdobycia nowego doświadczenia.

### *Salsa buduje pewność siebie*

Kiedy słyszysz rytm i znasz wszystkie podstawy, zaczynasz tańczyć i to właśnie w tym miejscu pojawia się cudowne uczucie zwane pewnością siebie. Dzięki niemu zaczniesz pewniej prowadzić, co daje partnerce możliwość odczucia każdego wysłanego przez Ciebie impulsu. Zaczniesz również tworzyć własne układy, które wkomponujesz w swój coraz bogatszy taneczny asortyment.

Pewność siebie budujesz w tańcu i przenosisz ją na kolejne aspekty swojego życia. Dużo osób odczuwa strach dotyczący bliskiego kontaktu z płcią przeciwną. Idea dotykania (przełamywaniu lodów w tańcu) na 100 % ułatwi kontakt w skutecznej komunikacji. Zwiększy się przy tym Twoja atrakcyjność i świadomość tego, jak bardzo łatwo jesteś w stanie nawiązać nowe interesujące znajomości.

### *Nie tylko dla ciała*

Ruch jest procesem, który ma na celu doprowadzenie do jedności fizycznej i psychicznej człowieka. Ruch wypływający z ciała w połączeniu z rytmem muzyki pomaga zharmonizować ciało, umysł i duszę.

### *Na tańcu korzysta nasz mózg*

Przepływ krwi jest zwiększony, lepiej pracują neurony, a to oznacza większą odporność na depresję, lepszą kontrolę nad stresem i sprawniejszą pamięć. A kondycja? Poprawia się bez dwóch zdań. Po pierwszych treningach jesteśmy jak wypluci, pot leje się z czoła, nogi są zmęczone, całe ciało krzyczy: „Chcę odpocząć!”. Na kolejnych jest już lepiej, na następnych – cudownie, bo z nauką tańca jest trochę tak, jak z wchodzeniem po schodach. Pierwsze wejście na dziesiąte piętro wydaje się zdobywaniem Mont Everestu, czwarte, piąte – wspinaniem na Śnieżkę, a dwudzieste – spacerkiem po osiedlowych górkach.



### *Taniec to emocje!*

Możemy wyrazić je ruchem ciała, oczywiście zgodnie z charakterem danego tańca. A taniec tańcowi nierówny, tak jak towarzyszące mu emocje. Inaczej serce będzie nam bić w rytm radosnej i szybkiej salsy, zadziornej cza-czy, inaczej w rytm spokojnego, pełnego gracji i lekkości walca. Tango jest agresywne, przypomina kłótnię kochanków; rumba to przepelniony erotyzmem i zmysłowymi ruchami teatr miłości; fokstrot symbolizuje szczęśliwą parę małżeńską po latach wspólnego życia; pasodoble – utkaną dramaturgią corridę. Taniec współczesny? Nie ma ograniczeń. Modern jazz, afro jazz, hip hop, dance hall, electric boogaloo, locking – to różne style, konfiguracje, akrobacje i, rzecz jasna, emocje.

### *Taniec to świetny sposób na poznanie nowych przyjaciół oraz płci przeciwnej*

Większość osób, które poznałem podczas mojej długoletniej tanecznej przygody, to ludzie wyjątkowi i chętni do pomocy. Salsa przyciąga ludzi ambitnych, pomysłowych, chcących spędzać swój czas aktywnie. Jeżeli zależy Ci na własnym rozwoju i nawiązaniu wielu interesujących kontaktów, to salsa zdecydowanie może stanowić klucz do odkrycia nowych i niedostępnych do tej pory możliwości.

W dzisiejszych czasach tempo życia jest bardzo szybkie i często brakuje nam czasu, by poznać nowe osoby, a szczególnie płć przeciwną.

Taniec łączy ludzi. Znam takie osoby, które poznały swoją drugą połówkę na moich zajęciach i w chwili obecnej są już po ślubie i wychowują dzieci. Oczywiście nie każdy pójdzie tą drogą, ale z całą pewnością pośrednio poprzez salsę można poznać kogoś, zakochać się i stworzyć z nim udany związek.

W tańcu w parze główną ideą jest relaks, dobra zabawa i współlistnienie w pewnej grupie. Kiedy prosisz dziewczynę do tańca, nie podrywasz jej, tylko po prostu chcesz spędzić z nią kilka fajnych chwil. Wiek, zamożność, wygląd nie ma znaczenia, ponieważ tańczyć może każdy!

W ciągu jednego utworu możemy dużo dowiedzieć się o osobie, z którą tańczymy. Dzięki temu w przyszłości podświadomie będziemy chcieli poprosić do tańca te partnerki, z którymi najlepiej się rozumiemy. Następnym krokiem może być np. zaproszenie atrakcyjnej dziewczyny na kawę. Jeżeli powie „tak”, to rewelacja ! Gdy odmówi, to uśmiechnij się i nie bierz sobie tego do serca. Być może jest zajęta bądź zainteresowana kimś innym. Doskonale wiesz o tym, że niebawem pojawią się dla Ciebie kolejne szanse.

### *Salsa jest dla każdego*

Jeśli cena zajęć odstrasza, zawsze można spróbować samemu we własnym domu spróbować zorganizować takie zajęcia, wystarczy włączyć muzykę!

Jeśli Twój partner uważa, że nie nadaje się do tańca, że nie ma poczucia rytmu, zabierz go na lekcję salsy. Brak poczucia rytmu nie oznacza braku słuchu. Oznacza to, iż dana osoba potrzebuje więcej czasu na skoordynowanie ruchów z muzyką.

### *Możliwość rozwoju*

Osoby z odpowiednimi predyspozycjami często kontynuują swoją pasję, biorąc udział w amatorskich turniejach czy programach telewizyjnych.

### *Czy wiesz, że...?*

W tańcach religijnych i szamańskich może występować zjawisko transu, który może w szczególny sposób wpływać na psychikę i fizjologię oraz umożliwiać zachodzenie ekstremalnych szybkich procesów samoleczenia – tzw. „cudownych uzdrowień”.

### *Regularne treningi mogą zdziałać cuda*

Nie tylko poprawia się figura, lecz także samoocena, zwłaszcza u kobiet. Gdy tańczysz salsę czy bachate, pracują nam mięśnie ramion, reszta ciała jest rozluźniona. A fakt wykonywania ruchów na zgiętych kolanach sprawia, iż kręgosłup jest całkowicie odciążony.

### *Salsa zbliża ludzi*

Taniec jest czasem lepszą terapią niż wizyta u seksuologa. Każdy taniec jest dialogiem partnerów. Kobieta i mężczyzna nie rozmawiają ze sobą, występuje tutaj bowiem mowa ciała. Porozumiewają się za pomocą gestów, spojrzenia, szybkich i wolnych ruchów. Salsa może być również tańcem namiętności – od nas zależy, co chcemy w naszym tańcu pokazać.

### *Uniwersalność tańca*

Ludzie tańczą na całym świecie, jest to uniwersalny język, który szybko się adaptuje. Jeżeli jesteśmy w kraju, w którym nie znamy narodowego języka, to poprzez taniec (komunikacja niewerbalna) jesteśmy w stanie poznać temperament i charakter innych osób. Możemy się rewelacyjnie bawić z uśmiechem na ustach, nie wypowiadając przy tym ani jednego słowa. Wystarczy sam taniec!

### *Taniec jest progresywnie łatwy*

Możesz zapomnieć podstawowych –kroków, ale taniec będziesz pamiętał zawsze. Jeżeli poznałeś go dobrze, to szybko nauczysz się kolejnych stylów. Dobrze jest zacząć od czegoś prostego, np. bachaty, potem szaleć – salsa, następnie kizomba, zouk, a może nawet cha cha, walc.

W swojej trenerskiej karierze poznałem wiele osób, które pomimo tego, że nigdy wcześniej nie tańczyły, uczyły się nowych umiejętności w nieosiągalnym dla pozostałych tempie. Gdy już opanujesz podstawy, reszta przyjdzie z większą łatwością.

Na początku uczysz się stawiać pierwsze kroki, słyszeć rytm, poruszać świadomie swoim ciałem. Po pewnym czasie zaczniesz skupiać się na szczegółach, które z tygodnia na tydzień coraz bardziej będą urozmaicać Twój warsztat.

### *Salsa zostaje z Tobą na zawsze!*

Taniec jest jak jazda na rowerze – umiejętność raz nabyta jest niemożliwa do zapomnienia. Salsa jest to umiejętność, którą na pewno będziesz chciał przekazać swoim dzieciom!

### *Przełam się!*

Taniec sprawia radość, pomaga walczyć z krępacją i naszymi słabościami. Ta forma ruchu polecana jest zwłaszcza osobom nieśmiałym. Taniec otwiera, skłania do uśmiechu.

### *Pozostałe korzyści z salsy:*

- odprężenie odczuwalne w ciele i psychice,
- wzrost energii i siły życiowej,
- pozwolenie sobie na spontaniczność i odczuwanie prawdziwej radości,
- akceptacja ciała i jego wyglądu,
- wzrost poczucia własnej wartości oraz wzrost pewności siebie,
- łatwość w nawiązywaniu kontaktów,
- wzrost szacunku do siebie i docenianie własnej osoby.

### *Żyje się raz!*

Salsa to przyjemność, prestiż i zdrowie! Jeśli jeszcze nie tańczysz lub wahasz się, czy zacząć uczyć się na zajęcia taneczne – najwyższy czas to zmienić! :)

## Podsumowanie

Chciałbym podkreślić raz jeszcze: nauczanie jest czymś więcej, niż tylko przekazem informacji. Jest nauką o ludziach. To istotne zarówno dla uczniów, jak ich przewodników. Poznanie siebie i swoich studentów jest bardzo ważne: zawsze powinniśmy uwzględniać, że każdy z nas jest istotą myślącą. Nawet w większych grupach nauczanie powinno uwzględniać potrzeby każdej osoby. Sam nauczyciel powinien stale kontynuować swój rozwój, lekcje planować z wyprzedzeniem, a później rzetelnie oceniać własną skuteczność.

Posiadając już umiejętności dydaktyczne, powinieneś nauczyć się stosować je w elastyczny i efektywny sposób, tak aby twoje zajęcia były rozwijające, ciekawe i tym samym przyjemne.

Mógłbym zakończyć, używając jednego ze swoich ulubionych porzekadeł:

*„Tego, czego łatwo się nauczyć, nie zawsze jest łatwo nauczyć”.*

Ale wolę chyba jednak powiedzieć:

*„Nie ma lepszej drogi, niż najpierw uczyć człowieka, a potem udzielać mu lekcji”.*

Jeżeli po przeczytaniu tej książki, zrodziły się w Twojej głowie pytania i spostrzeżenia, chciałbyś poszerzyć wiedzę w omawianych kwestiach lub podzielić się refleksjami, napisz:

Autor : Jacek Perduta

adres do korespondencji : [ebooktajemnicasalsy@gmail.com](mailto:ebooktajemnicasalsy@gmail.com)

[jacekperduta.pl](http://jacekperduta.pl)

<https://m.facebook.com/SalsopolisJacekPerduta>

Pozdrawiam Jacek Perduta

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa  
Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/13198/sekrety-salsy-jacek-perduta.html>

[Dodaj do koszyka](#)