eGŁOS

Żyje na parkiecie. Chce leczyć tańcem

data aktualizacji: 2021.11.02 autor: Włodzimierz Szczepański



Matylda Kubit prowadzi zajęcia w Artii Akademii Artystycznej w Rawie Mazowieckiej. (fot. arch. pryw.)

By zrealizować swoje marzenie, wyjechała z rodzinnego miasta na południu Polski. Teraz swoją pasję przekazuje młodemu pokoleniu w Rawie Mazowieckiej. Chce na parkiet zaprosić również osoby starsze. Naukowcy mówią, że taniec dosłownie wzmacnia mózg. Matylda Kubit zamierza więc leczyć tańcem.

Matylda Kubit prowadzi zajęcia w Artii Akademii Artystycznej w Rawie Mazowieckiej. Aby zrealizować swoje marzenie wyjechała z rodzinnego Krosna, najpierw do Łodzi, potem Rawy Mazowieckiej.

– Miałam cztery lata, gdy mama zapisała mnie na zajęcia taneczne – wspomina. – To był przypadkowy wybór, zajęcia po prostu odbywały się blisko jej pracy. Zakochałam się w tańcu, on jest częścią mnie. Dzięki niemu spełniam marzenia.

Pierwsze estradowe kroki stawiała w miejscowym domu kultury. Tak jak w życiu każdego młodego człowieka nadszedł moment wyboru dalszej drogi.

– Zastanawiałam się długo. W końcu stwierdziłam, że jeśli nie spróbuję, to do końca życia będę żyła z przeświadczeniem, że straciłam jakąś szansę, będę zastanawiała się, jak potoczyłoby się moje życie,

gdyby nie wystarczyło mi odwagi. Postawiłam wszystko na jedną kartę – opowiada.
Z rodzinnego Krosna wyjechała na studia do Łodzi. Tu znalazła kierunek, który najbardziej odpowiadał jej oczekiwaniom. Otuchy dodawali najbliżsi.
– Zawsze czułam wsparcie rodziców. Powtarzali, że my jesteśmy dla świata. Tato miał obawy, bo w stereotypowych opiniach, przecież tancerz to nie zawód. Poparł mnie jednak całkowicie – opowiada.
Studia były wyzwaniem, również w sensie fizycznym.
– Codziennie 6-8 godzin treningów. Często zdarzały się dłuższe zajęcia. Trzeba było wytrzymać – wspomina.
Jeszcze na studiach zaczęła pracować w Artii w Łodzi. Teraz swoją pasją zaraża w Rawie Mazowieckiej, tu uczy tańca.
– Prowadzę zajęcia z akrobatyki dla dzieci. Mam też grupę dziewczyn, które tańczą modern jazz i to z powodzeniem. Byłyśmy na zawodach w Wieluniu – podkreśla.

W Artii działa profesjonalna grupa tancerzy – Soul Gruop. Ich instruktorka przygotowuje się do tanecznych mistrzostw świata. Matylda Kubit ma zaledwie 24 lata, ale mocno stąpa po ziemi: – W tym roku rozpoczynam studia choreoterapii, czyli leczenia przez taniec – wyjaśnia.

Przekazała pasję rawiankom
Malwina Machnicka: – Jazz jest dla mnie inspiracją. Pozwala mi się w pełni wyzwolić emocjonalnie. Dzięki naszej trenerce zrozumiałam, co oznacza taniec. Wiążę z nim moją przyszłością. Dzięki tańcowi wiem, że żyję!
Natalia Piotrowska: – Nie myślałam o tym zawodowo, ale na pewno zamierzam kontynuować, bo stało się to moją pasją i ucieczką od codzienności.

Zdaniem naukowców

Przekonuje, że taniec ma właściwości antydepresyjne, relaksacyjne – wzmacnia ciało, ale i umysł. Nieustanna nauka nowych kroków, jest doskonałym ćwiczeniem pamięci i skupienia. Co ciekawe, badania wykazują, że taniec nie tylko opóźnia starzenie, ale potrafi nawet cofnąć niektóre zmiany w mózgu człowieka. W Europie Zachodniej, zajęcia taneczne zalecane są seniorom, osobom cierpiącym na choroby starcze jak Alzheimer, Parkinson i SR. Do listy zbawiennego oddziaływania tańca należy dodać, że zdaniem naukowców, zajęcia taneczne znacznie lepiej poprawiają utrzymywanie równowagi, niż tradycyjna rehabilitacja.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/39537-zyje-na-parkiecie-chce-leczyc-tancem