

Aleksandra Hyży - studentka I roku studiów magisterskich na kierunku dietetyka na Wydziale Nauki o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Nie należę do osób, którym jest łatwo usiedzieć w miejscu. Między innymi dlatego aktywność fizyczna jest jedną z rzeczy, bez których nie wyobrażam sobie funkcjonowania. Lubię urozmaicenie, stąd nie zatrzymywałam się tylko na jednej dyscyplinie – biegałam, grałam w koszykówkę, trenowałam cross strzelecki i strzelectwo sportowe (serio 😊), ale tym, co naprawdę skradło moje serce, taniec.

Towarzyszy mi odkąd tylko pamiętam. Zaczynałam od dziecięcych zespołów tanecznych, gdzie poza regularnymi próbami, prezentowałam się na konkursach i podczas spektakli tanecznych. Z wiekiem zaczęłam trenować taniec towarzyski, jednak z racji wysokiego wzrostu i braku partnera, z dużym smutkiem musiałam zrezygnować z dalszych treningów i drogi turniejowej. Zaczęłam więc trenować latino solo, które przy braku stałego tanecznego partnera, pozwalało mi na uwolnienie ogromu energii i świetną zabawę połączoną z dbaniem o kondycję i zdrowie. Zaczynając studia na WUM byłam więc zachwycona bogatą ofertą zajęć tanecznych, prowadzonych w ramach uczelnianego AZS.

Z czasem zaczęłam dzielić się moją pasją, angażując się w projekt „Aktywnie i zdrowo” Fundacji Żyj z Pasją i prowadząc warsztaty latino dla dzieci. Miałam też ogromną przyjemność prowadzić warsztaty latino solo podczas obozu zerowego w Chłapowie, a także warsztaty w ramach projektu „Salsa!” Komisji Sportu i Turystyki WUM.

Taniec jest aktywnością, która uczy dyscypliny, pokory i przede wszystkim świadomości swojego ciała. Pozwala na lepszą koordynację ruchów, kształtowanie pięknych linii, figury i postawy, wyrabia poczucie rytmu, stabilności i równowagi. Umożliwia nie tylko na spalanie kalorii i wzmocnienie mięśni, ale także na wyrażenie swoich emocji, energii i pasji. Warto też wspomnieć o towarzyskim wymiarze tańca – w końcu to nie tylko sport, ale i okazja do tego, by się spotkać, pobawić, nawiązać i pielęgnować relacje. W dodatku mnogość stylów pozwala na to, że każdy znajdzie coś dla siebie - ja zakochałam się w tańcu towarzyskim. Cenię tańce standardowe za piękną postawę, elegancję i szyk. W tańcach latynoamerykańskich mogę pokazać różne oblicza kobiecości – urzekająca w cha-chy, zmysłowa w rumbie i bachacie, radosna w sambie i salsie, zwariowana w jive, silna i zdecydowana w paso doble.

Zachęcam wszystkich do wyjścia na parkiet, bo tańczyć naprawdę może każdy! Jedni dla sportu, drudzy dla zabawy, jedni lepiej, inni troszkę gorzej, ale każdemu wyjdzie to na dobre. Tańczcie, zadbajcie o siebie i bawcie się dobrze!



Fot. od lewej.: Damian Małż, Rafał Gronecki, Albert Demidziuk