

Танците и ЛГБТИ+: Изразяване на себе си и борба със стереотипите

Във всеки момент от историята какви ли не общности са използвали разнообразни методи, за да запазят своята култура и ценности, както и да ги предадат на следващите поколения. Един такъв мощен инструмент е танцът.

Себеизразяването чрез движение на тялото е предизвикателство, но същевременно е забавно, отърсващо и зареждащо изживяване. Танцът е един от най-добрите начини да изразиш натурата си, без задължително да се нуждаеш от специална подготовка или познание на определен език и терминология. За да започнеш да танцуваш се изисква само капчица въображение и смелост.

Затова в общества, в които определен начин на живот не се приема добре (като това да си ЛГБТИ+) танцът служи като невербален начин за изразяване на идентичността, емоциите и преживяванията на човек. Той позволява на много ЛГБТИ+ хора да покажат най-истинската си същност чрез движения, а не чрез думи, които могат да бъдат изкривени или използвани срещу тях самите.

Друг важен елемент, който е в помощ на ЛГБТИ+ хората, е именно танцовата зала и приятелите, които те срещат чрез изкуството. От тази гледна точка, ако успеете да намерите приемаща и подкрепяща среда, тя ще ви позволи да преобразите негативната енергия, която сте натрупали, в нещо положително. В този контекст, вашите приятели ще ви подкрепят и разбират без ограничения и предразсъдъци. За ЛГБТИ+ общността в България и по света, намирането на съмишленици и хора, които няма да съдят човека само поради неговата сексуална ориентация, е от безкрайно значение.

Танцът, във всичките му стилове, предоставя идеалната възможност да се насладите на моменти на свобода, в които можете да бъдете абсолютно себе си и да покажете цветовете си, без страх от осъждане. Когато това се случва заедно с хора, които ви подкрепят и разбират, осъзнавате, че не сте сами и че има надежда - безценно усещане. Независимо дали изразявате своите идеи вербално, писмено, чрез танц или под друга форма, вие имате възможност да представите проблемите на общността ни, да предизвикате емпатия или дори да предложите решения по начин, който е достъпен и способен да сътвори истинска позитивна промяна.

Изкуството на танца може да бъде мощен инструмент за борба с предразсъдъците и да служи за повдигане на важни теми, за които е нужно да говорим като общество. Със своята уникална способност да свързва хората, независимо от тяхната идентичност, танцът ни помага да създадем приемащ свят за всички. Танцът е универсален език, който прескача граници и обединява хората от различни култури, етноси и вярвания. Той е мост

между различията и инструмент за преодоляване на стереотипите. В танцовата зала, хората не се определят спрямо цвета на кожата си, сексуалността си, формата на тялото си или религията. Те се водят само и единствено от своите движения, стил и енергия. Този уникален аспект на танца е особено важен за ЛГБТИ+ общността, която ежедневно се изправя пред предразсъдъци и дискриминация, които оказват огромен натиск върху психическото здраве. В танцовата среда, хората от нашата общност могат да бъдат приети в пълния си блясък

Предлагам ви едно предизвикателство - отделете малко време за себе си и усетете емоциите, които изпитвате в този момент. Изберете песен или музика, която може да опише тези емоции, харесайте си 30-секунден отрязък и създайте хореография към него. Просто ей така, без правила и задръжки проявете себе си, докато никой не ви гледа. Звучи освобождаващо, нали?

Като допълнителна задача ви провокирам да се запишете на видео с телефона си и да го споделите с няколко души по ваше желание. Попитайте избраните каква емоция смятат, че изразявате чрез този танц. Ще бъдете изненадани колко хора ще разберат вашето изкуство и емоции.

Бъдете силни и бъдете себе си. Никога не забравяйте, че танците са способни да повишат самочувствието и самооценката ви, а чрез тяхното усъвършенстване ще бъдете по-подготвени да се справите с предизвикателствата, които животът ви поднася.