

Tento příspěvek jsem napsala v létě 2010 do knihy Tajemství orientálních tanečnic, kterou v roce 2011 vydala Šárka Černá. Kniha je sbírkou zhruba 31 článků tanečnic a hudebníků spojených s orientálním tancem. Můžete ji zakoupit v našem tanečním studiu. Verze, kterou momentálně čtete je pro interní potřebu studia Karima, vložila jsem do ní více fotek než je v knize, text jsem neupravovala. Přeji Vám příjemné počtení. Karla Růžicková



Tanec jako sdílení

V současné době mi je 40 let a jsem v osmém měsíci těhotenství. Orientální tanec je 9 let mým koníčkem. Z toho 7 let vedu vlastní studio orientálního tance v Ústí nad Labem. Pokud byste se mě zeptali, jak bych se na orientální scéně zařadila, nejspíše bych řekla: „Jsem lektorka, která je citlivá, umí předat techniku, přenést na ostatní své nadšení a dodat odvahu k tomu, aby překročily své pomyslné hranice.“

Cesta k orientálnímu tanci

Začínala jsem sama. Za ta léta kolem mě vznikl tým spolupracovnic, díky nimž se můžeme pouštět do větších projektů. Základním mottem v našem studiu je přinášet prostřednictvím orientálního tance radost tak, aby ženy bez rozdílu věku, postavy a sociálního postavení mohly přijít na hodiny a odcházely z nich občerstvené, protažené a plné energie.

Když jsem se s orientálním tancem setkala, měla jsem za sebou už 9 let úspěšného podnikání v oblasti marketingu, výživového poradenství, vzdělávání a motivování obchodních týmů u nás i v zahraničí. Bylo mi krátce po třicítce. Měla jsem uznání,



peníze a za sebou nejednu cestu do exotických destinací. Byla jsem zvyklá pracovat s velkým nasazením. Celý můj život se vlastně točil kolem práce

a kariéry. Bylo neustále živo, bavilo mě takto žít. Tehdy mě ani nenapadlo, že by vše mohlo být jinak.

Práce s lidmi mě přivedla k literatuře a seminářům věnovaným osobnímu rozvoji. Nejvíce mě oslovovalo zkoumání možností lidského potenciálu, síla mysli, představivosti, afirmací, otázka vztahů, typologie a indická nauka o zdravém životě - ajurveda. V roce 2000 jsem se po 3 letech vrátila z Polska do Čech a rozhlížela se co dál. Jednou z možností pro mě bylo USA, kde jsem se rozhodla strávit několik měsíců.

Zanedlouho po mém návratu byla u mamky diagnostikována rakovina, čímž započalo období přehodnocování mých životních priorit. Vzhledem k mé volné pracovní době jsem s ní mohla trávit více času a být svědkem toho jak se zpětně dívá na svůj život. Hledala jsem cokoliv, co by mamce mohlo pomoci, a také zajímavé impulzy pro rozptýlení a udržení naděje. Více jsem se začala zajímat o alternativní způsoby léčení, o práci s energií, jednoduše řečeno o takové ty nehmatatelné věci mezi nebem a zemí. Rozhodla jsem se věnovat méně času práci a více času sama sobě. Jezdila jsem do ajurvedského centra na masáže, seznamovala jsem se s principy vědomého života a vědomého vaření. V tomto centru jsem absolvovala i svoji první hodinu orientálního tance. Na mé první hodině orientálního tance bylo mnoho pokročilejších tanečnic a často jsem nechápala, co dělají. Přestože jsem se na dané hodině necítila úplně v pohodě, tanec se mi zalíbil.

Ten samý měsíc jsem v pražských kulturních přehledech našla hned několik nabídek orientálního tance pro začátečnice. Jednou z nich byla čtvrt stránková óda na orientální tanec. Bylo v ní vyjmenováno mnoho pozitivních účinků orientálního tance na ženský organismus, paní Mila el Kral tam nabízela svůj 9ti hodinový víkendový seminář. Volala jsem nejprve na několik čísel jen tak informativně, že se ještě ozvu a vlastně rozhodl telefonát, kdy se mě tehdejší asistentka paní Mily přímo zeptala: „Tak mám Vás na ten kurz zapsat, nebo ne?“ A bylo to.

Jela jsem na víkendový seminář s mnoha otazníky. Hlavně jak vše zvládnou. Nejsem sportovní typ. Překvapilo mě, jak těch 9 hodin rozložených do obou víkendových dní příjemně uteklo. V průběhu semináře jsem se cítila naplněná energií, nebyla jsem urícená, metodika paní Mily při ukázkách a vysvětlování mi vyhovovala. Navíc jsem po dlouhé době byla v kolektivu, kde mě nikdo neznal. Nikdo nic neřešil, nic po mě nechtěl a mně tam bylo dobře. Obdivovala jsem pohyby Mily a říkala si, že tohle by

se mi také líbilo umět. Byla jsem nadšená. Rodičům jsem po návratu ukazovala základní pohyby, shimmi zadečku s penízkovým šátkem a moc jsme se u toho nasmáli. Na semináři jsem si rovnou koupila výukovou videokazetu. Začala jsem trénovat doma a věděla jsem, že pojedu i na další semináře paní Mily, o kterých jsem se dozvěděla.

Mamka ještě několik měsíců žila. Moje nadšení pro orientální tanec se jí líbilo, jelikož sama vždy ráda a vášnivě tančila. Možná právě proto mě pokaždé potěší, když na kurzy přicházejí ženy zralejšího věku, užívají si hodin a někdy i říkají, jak jim tanec zvedá náladu, přináší rozptýlení, společenské vyžití, pomáhá rozhýbat tělo, nebo ulevuje od bolestí zad...

Doma jsem poctivě trénovala, stále dokola s tou jednou videokazetou. Na seminářích v Praze jsem vždy intenzivně vstřebávala, co se dalo. Přirozeně jsem se seznamovala s dalšími ženami. Poslouchala jejich příběhy a díky tomu jsem věděla, že orientální tanec přináší i dalším ženám velkou hodnotu. Tanec mě natolik nadchnul, že jsem po půl roce od svého seznámení se s ním využila příležitosti absolvovat dovolenou v Chorvatsku. Tančily jsme 2 hodiny ráno, 2 večer a mezi tím si užívaly sluníčka, moře, dobrého jídla a dalších darů, které tato země poskytovala. Na této dovolené jsem se blíže seznámila s Milou. Měly jsme možnost povídat si o



našich životních příbězích a krom jiného z našich rozhovorů vyplynul nápad, že bych pro Milu a zájemkyně v Ústí mohla zorganizovat víkendový seminář Orientálního tance. Tak se stalo.

Ve svém dosavadním podnikání jsem pokračovala. Jezdila dál po světě a navíc jsem měla svůj skvělý koníček. V té době by mě ani

náhodou nenapadlo, že bych s orientálním tancem někdy mohla vystupovat nebo ho vyučovat. Vždyť já se celý život živila hlavou! Navíc představa, že se někde předvádím v sukni a podprsence pro mě byla dost hrozná. Pravděpodobně proto, že jsem vzhledem ke svým oblinám v dětství a pubertě měla potíže s přijetím svého těla a sebevědomím.

Začínám vyučovat

A jak začalo mé vedení kursů v Ústí? Dalo by se říci, že vyplynulo ze situace. Pomáhala jsem Mile organizovat občasné víkendové semináře v Ústí. Stále jsem byla plná nadšení pro orientální tanec. Jezdila jsem na semináře do Prahy a dělala pokroky. Doma i na svých pracovních cestách jsem si po ránu tančila. Tanec se tak stal běžnou součástí mého života.

V zimě 2002/2003 jsem byla několik měsíců v Irsku. Po návratu mě pár kamarádek přemluvilo, že by OPRAVU, OPRAVDU moc rády tancovaly pravidelně v Ústí a ne jen občas o víkendech. Domluvila jsem si prostory v kanceláři mých kolegů, že v přednáškové místnosti jednou týdně v podvečer odklidím židle a budu tam provozovat orientální tanec. S tím, že má doplňková soukromá iniciativa úzce souvisí s wellness trendem, který jsme již tenkrát propagovali.

Protože byl zájem veliký a místnost pojala maximálně 10 tanečnic, vyhlásila jsem na středu 9. dubna 2003 rovnou 2 termíny. Neuměla jsem si to představit. Moje tréma z neznámého byla nepopsatelná, spojená s častým běháním na záchod. A účast? Na každou hodinu přišla 1 kamarádka!

V této fázi bylo nejdůležitější nepřestat. Dělala jsem, co bylo v mých silách. Ženám, které se postupně množily z řad známých, jsem předávala základy orientálního tance a nadšení. Naštěstí jsem za sebou měla mnoho let práce s lidmi, což mi v prvních hodinách neskutečně pomohlo a dodávalo odvahy. Ale opravdu je jiné mluvit hodinu na téma, které je vám blízké a hodinu učit tanec, který ještě nemáte zažitý.

Kdo ví, co by bylo, kdybych neviděla nadšení a radost z tance u mých prvních tanečnic a kdyby namísto množení se odpadávaly. V té době jsem vytvořila svoji první a na dlouhou dobu poslední choreografii. Byla jsem díky tomu naplněna euforií a dodnes si ji s radostí zatančím.



Nové taneční studio – šance a riziko v jednom

O prázdninách 2003 jsem se rozhodla, že to mé učení vezmu vážně. Rozšířím si živnost o výuku a svoji nabídkou oslovím veřejnost. Pronajala jsem si studio v Kulturním domě v Ústí nad Labem. Za pomoci tehdejšího přítele jsme vlastními silami provedli potřebné úpravy místnosti. Nechala jsem zbrousit a nalakovat podlahu, opatřila vybavení a mohlo se začít naplno.

První roky byly náklady na chod studia a mé další vzdělávání vyšší než příjmy, které z této činnosti plynuly. Postupem času se tyto částky vyrovnaly, až se bilance přesunula do zisku. Naštěstí jsem měla ze svého klasického podnikání dostatečné příjmy a mohla jsem si počáteční „překlenovací“ období dovolit. Také mi pomohly lety nabyté organizační dovednosti, povědomí o zásadách budování firmy, o potřebě reklamy, zkušenosti z práce s lidmi a trpělivosti. Zkušenosti z podnikání mi byly a jsou nadále velice prospěšné. Nicméně to neznamená, že jsme se vyhnula dílčím zklamáním a neúspěchům.

Občas se člověk splete, něco nedomyslí, nebo špatně odhadne zájem. Takže se nedá říct, že u všech projektů, které jsem vymyslela, bylo v rovnováze množství přijaté a vydané energie. Život i podnikání беру jako školu. Snažím se správně vyhodnotit



výsledky, které mi nastavují zrcadlo. Když provádím bilanci zahrnuji do ní krom energií, kam mimo jiného spadají finance, i další hlediska mezi která patří naplnění záměru daného projektu, přínos pro rozvoj studia, hodnota pro zúčastněné ženy. Z některých jednorázových akcí se díky vydařenému záměru staly pravidelné akce až tradičního charakteru.

Buduji svůj vlastní tým

S rozvojem studia a pokroky žen na kurzech přišla příležitost vybudování týmu. V prvních letech, vzhledem k mým dalším aktivitám a povinnostem, část výuky

odpadala. Uvědomovala jsem si, že mé fyzické a časové možnosti jsou omezené. Avšak laťka, kterou jsem ve studiu nasadila a chtěla udržet, je dost vysoká. Nedá se říct jen tak někomu: „Jedu pryč, tak prosím tě, vezmi za mě hodiny.“ Věřím, že lektorka potřebuje mít dobrou techniku, intenzivní zájem o orientální tanec, dostatek energie na rozdávání, trpělivost, citlivost, povahu na práci s lidmi a podmínky doma i v práci takové, aby jí umožňovaly pravidelně vést výuku. Časem jsem si několik žen vyhlédla a nabídla jsem jim možnost spolupráce. Nejprve mi pomáhaly jako asistentky a některé později jako samostatné lektorky. Každá žena v týmu je jiná, je osobností sama o sobě a vnáší svoji jedinečnost do celkového fungování studia. Díky tomuto kroku se mohly lépe využít prostory, dalo se zajistit vzájemné zastupování a rozšířit nabídku studia o zajímavé projekty. Hodnotu týmu dokážu docenit. Obzvlášť nyní, když se chystám na mateřskou.

Jsem vděčná, že jsem se s orientálním tancem setkala. Že skrze něj mohu rozvíjet sebe samu. Do života přivedl mnoho zajímavých žen, pohyb, plynutí energie, větší pružnost, uvědomění si smyslnosti, přijetí těla, uvolnění, radost atd. Orientální tanec mi zprostředkovává mnoho lekcí na cestě k sebepoznání. Jak přicházejí různá životní poznání, předávám je dalším. Jsem vděčná za to, že většina žen ve studiu vnímá pozitivně můj přístup a náš společný tanec je pro ně více, než pouhé fyzické cvičení.



Kolik času je potřeba aby se žena orientální tanec naučila?

Je to velice individuální. Osobně jsem spíše sportovně nemehlo a velmi mi pomohla informace, kterou nám Mila říkala na jednom z prvních seminářů. Říkala, něco ve smyslu, že průměrné evropské ženě, která chodí tančit jednou týdně na hodinu orientálního tance, trvá přibližně 4 roky, než

se ho naučí. Díky této informaci jsem byla dlouho v pohodě a neměla jsem na sebe přemrštěné nároky. Jistěže se každý za 4 roky něco naučí. Některé ženy v té době už i vystupují a talentované tanečnice to mohou dotáhnout mnohem dál a dříve.

Nicméně alespoň u nás je většina kursistek, které chodí tančit jen tak. Protože je to baví, chtějí se protáhnout, být v dámském kolektivu...

A stejně tak jako tato informace uklidnila mě, uklidnila i mnoho žen v prvních letech učení se břišnímu tanci. Jen malé procento žen z kurzů opravdu touží po tom být profesionální tanečnicí. Na začátku přicházejí ze zvědavosti. Postupně samy objevují, co jim tanec přináší a dává. Mnohé ženy v něm nalézají odreagování se po dnech plných povinností. Některé se těší, že se naučí něco, s čím se mohou předvádět. Někdo jiný zase vnímá zdravotní úlevu. Když se to vezme kolem a kolem, pro většinu je důležité, že se na hodinách protáhnou a cítí se v daném prostředí dobře. Není pak jedno, jestli se tanec „naučí“ za rok, za 3 nebo za 10?

K tomu se nabízí další otázka. Do jaké hloubky a s jakou autentičností se kdo chce orientálnímu tanci věnovat? Víím, že orientální tanec má svá pravidla, přesto nechává prostor pro projevení individuality. Stále se zúčastňuji seminářů, abych prohloubila své vnímání pohybu sladěného s orientální hudbou, rozvíjela se a nechala se inspirovat od tanečníků a tanečnic, s většími zkušenostmi. Učení se je nekonečný proces a s každým dalším zažitým seminářem, shlédnutým DVD, nebo komunikací s jinými tanečnicemi, objevuji nové a nové možnosti.

Přiznávám, občas se i já dostanu do situace, kdy začnu srovnávat nesrovnatelné nebo po sobě vyžadovat nemožné. Pak se uklidním, uvědomím si, že se v těchto momentech oslabuji a ztrácím vnitřní rovnováhu. Připomenu si, co mi orientální tanec dává, jaký je můj aktuální záměr, současná životní situace a jede se dál.

Proto tak jako v jiných oblastech je vždy dobré znát svůj cíl a záměr. Chci se zúčastňovat pravidelných kurzů orientálního tance, protože chci pohyb a nové kamarádky? Nenechám se rozhazovat trendy, lepšími kolegyněmi, soutěžemi? Proč bych šla do hloubky? Mám zájem začít se zajímat o arabskou kulturu, vědět něco navíc? Chci být o krok napřed, být aktivní, umět zaujmout ostatní, nehroutit se z neúspěchů nebo z nulové reakce okolí? Chci být profesionální tanečnicí? Jsem ochotna do toho dát maximum? Čas, peníze, nadšení, touhu, sebe. Rozhodla jste se být lektorkou nebo profesionální tanečnicí a děláte pro to maximum? Skvělé. Okolí to určitě zaznamenalo. Ale proto, že vy jste udělaly krok dopředu, neodsuzujte ty, co zůstaly stát. Každá máme jiný cíl a jiný záměr. A nikdy nevíte, kolik kroků dopředu

udělala v jiném oboru vaše kolegyně, která v orientálním tanci „stojí na místě“. Orientální tanec nabízí rozmanitost a tak si ji dopřejme. Nechtějme po všech to stejné.

Trápí vás někdy život? Orientální tanec může být „lékem“!

Osobně pro mě je orientální tanec jednou z činností, u které nevnímám běh času. Dokážu se u něj zapomenout a jako takový mi pomáhá i v náročnějších životních obdobích. Zjistila jsem, že právě v těchto obdobích je mi nejpřínosnější. Mnohdy potkávám ženy, které mi řeknou: „Mám teď těžké období, do ničeho se mi nechce, tak asi přestanu chodit tančit.“ Většinou jim říkám, ať zkusí nepřestávat. Jelikož právě to, že si zatančí na hodinách, pomůže rozpohybovat jejich energii, osvěží je a může jim pomoci získat nové nápady. Ulevit si od napětí, které se v jejich tělech stresem hromadí.

Velice si vážím otevřenosti žen, které chodí tančit do mých kurzů. Často si povídáme i mimo výuku a mně se tak již několikrát podařilo nalézt či doporučit tanečnici to, co v té chvíli potřebovala. V životě nastávají situace, kdy vás něco trápí. Potřebujete energii na to, abyste tuto životní situaci překonala. Mnohdy ani nevíte, jak všechno zvládnete. Děti, práce, partner, zdraví, vztahy, vnitřní rozpoložení, sousedka...

Když tančíte, hýbete se. Vzniká tak energie a máte možnosti ji buď nechat jen tak proudit a ona vykoná, co sama uzná za vhodné, nebo ji můžete cíleně nasměrovat. Třeba tak, že se zaměříte na situaci, která Vás zneklidňuje. Nebo si položíte otázku a požádáte energii, aby Vám přinesla užitečný nápad. Jiný úhel pohledu, sílu k řešení, vnitřní klid, schopnost najít citlivé a moudré řešení... Takové jednoduché cvičení může být prvními kroky k vědomé práci s energií. Nejednou mi ženy za tuto radu poděkovaly.

Něco navíc

Klasické výukové hodiny a semináře nám dávají možnost naučit se orientální tanec. Pobytové semináře a studiové akce přinášejí další společné zážitky a tak se pro mnoho žen stává studio místem, kde mohou navázat nová přátelství, sdílet zážitky z životů, získat praktické rady, dělit se o novinky, radosti i strasti. Doplnkové akce nám dávají nezapomenutelné zážitky, nová poznání, intenzivní trénink a novou chuť na

sobě víc pracovat. Díky ženskému kolektivu můžeme sdílet jak taneční, tak životní zkušenosti. Jelikož na tancování nejsme v práci a jedná se o koníček, můžeme prostě jen být samy sebou. Oprostit se od výkonů a soutěžení. Tím vzniká bezpečná atmosféra pro sdílení a spolupráci, které patří k typickým ženským vlastnostem. V tomto prostředí se můžeme každá rozvíjet svým tempem a rozšiřovat své obzory. Vytváříme si tak zavnou společenskou síť a tomu říkám, něco navíc . . .

Tato důvěrná, někdy až rodinná atmosféra se projevuje jak mezi kurzistkami, tak i ve vztahu ke mně osobně. Velmi to pociťuji v průběhu mého těhotenství. Ohleduplnost, zájem, podpora a pochopení žen v kurzech k mému pozeňnanému stavu je dokonalá, také jsem se setkala s porozuměním vzhledem k organizačním změnám, které nás v blízké budoucnosti čekají. Je vidět, že ženy, které jsou součástí studia Karima velice dobře chápou pojem sounáležitosti, nechtějí jen brát ale i dávat. Věřím mi, celému týmu a směru, kterým se studio zatím ubíralo. Neodcházejí ve chvíli, kdy osobně nemohu dávat tolik, na kolik byli zvyklí. Stávající tým včetně nových a externích členů mě až dojíímá svojí ochotou. Ve chvílích, kdy říkám, že nevím přesně co a jak bude, mě uklidňují, že to zvládneme. Můžu díky ní v klidu porodit a potřebnou dobu se věnovat svému potomkovi.

Sdílení je obohacující, spolupráce povzbuzující. Změna je přirozenou součástí života. Růst, rozvoj a sebepoznání je naplňující a orientální tanec k tomu všemu poskytuje rozmanité příležitosti.

Mé zkušenosti z těhotenství

V průběhu svého těhotenství získala od žen ze studia veliké množství podpory, pochopení, vstřícnosti, lásky a užitečných rad. Péče o těhotné je u nás velice citlivé téma. Na začátku těhotenství mi tatka věnoval knížku „Jsem těhotná ne nemocná“ a v tomto duchu probíhá celé mé těhotenství. Díky tomu jsem mohla do 6tého měsíce, kdy probíhaly jarní kurzy, aktivně vyučovat orientální tanec. Jen jsem podle instrukcí z lektorského kurzu a vlastní intuici vynechala některé pohyby a mnoho jich zjemnila. Uvědomuji si, že ne všechny ženy mají těhotenství bez komplikací a některým z nich jejich pozeňnaný stav prostě nedovolí v tancování pokračovat. Je potřeba být v této době k sobě citlivá a vnímat své tělo.

Máme ve studiu ženu, která ještě v úterý tančila na hodině a ve čtvrtek rodila. Několik dalších, které tančily do vysokého stadia těhotenství. Máme i ženy, které vzhledem k nevolnostem vynechaly první 3 měsíce, a pak se vrátily tančit. Existují ženy, které v průběhu těhotenství musely ulehnout na lůžko a vrátily se až po porodu. U nás ve studiu nevedeme specializované kurzy pro těhotné. Těhotné chodí do normálních kurzů. Ve chvíli kdy žena oznámí své lektorce, že je v jiném stavu, dostane individuálně instrukce jaké pohyby zjemnit, jaké vynechat a co na sobě pozorovat. Orientální tanec je mnohde doporučován jako pohyb prospěšný v těhotenství. Souhlasím s tím. Proto pokud žena ví, že by ráda tančila orientální tanec v těhotenství, tak jí vždy radím aby, začala ještě před svým otěhotněním. Podle mých zkušeností nějakou dobu trvá, než se naučíme vnímat signály svého těla. Nezřídka pozoruji, že se některé ženy berou příliš vážně a pokud jim všechny pohyby nejdou hned od začátku, bývají rozladěné. Pokud již vědí, co od svého těla chtějí a co dokáže, mohou si orientální tanec ve svém těhotenství v klidu užívat. Pohodový duševní stav je v těhotenství jednou z nejdůležitějších věcí.



Je špatné, když se Vám nedaří „vypotit“ žádnou sestavu?

Osobně věřím tomu, že na tvorbu sestav potřebuji inspiraci, hudbu, která mě osloví a zásobu pohybů, které se mi na danou hudbu líbí. Pokud mi něco chybí a přesto se dostanu do fáze tvorby, stejně skončí nedodělaný výsledek v šuplíku. Byla doba, kdy jsem se snažila a myslela jsem, že jako lektorka a vedoucí studia musím tvořit za každou cenu. Jenže právě to „MUSÍM“ u mě nefungovalo. Když ale přišla, inspirace měla jsem choreografii za pár dní nebo třeba i přes noc. Dnes jsme vděčná za každou inspiraci, která přijde, a netrápím se v obdobích, kdy žádné použitelné nápady nepřicházejí.

Znám nadšení, když se daří. Snažím se inspirovat i ženy ve studiu k tomu, aby se alespoň pokusily nějakou vlastní sestavu vytvořit. Aby se do ní vložily a pokusily se skrze sestavu být samy sebou. Nicméně vím, že to není nutností pro každou tanečnici. Dopomohl mi k tomu jeden seminář s Lubnou Eman, kde byla představena jako tanečnice a choreografka, která tvořila choreografie pro velice známé egyptské tanečnice. Nedalo mi to a o přestávce jsem se jí šla zeptat. Měla jsem za to, že ty nejznámější tanečnice si své choreografie tvoří samy. Vyvedla mě z omylu. Řekla mi, že některé ano a některé že to neumí. Umí tančit, jsou hvězdy, ale mají své choreografy. Vysvětlila mi, že ona jako choreograf zná hudbu, zná pohybový rozsah dané tanečnice a podle toho jí udělá choreografii na míru. Na stejnou hudbu udělá i choreografii pro nás na seminář, jen méně náročnou.

Cestou do Ústí ze semináře jsem přemýšlela o zpěvácích a o tom jak jim skladatelé skládají texty, hudbu a že to je vlastně stejné. Nepamatuji se na choreografii, co nás tehdy Lubna na semináři učila. Každopádně tato informace pro mě byla tím, čím mě seminář obohatil. Přinesla mi vnitřní klid a to mě neskutečně podpořilo.

Vystoupení na veřejnosti



Jsem přesvědčená, že české ženy mají mnohdy velice nízké sebevědomí, přestože se nemají za co stydět. Jedna z oblastí, ve které se to projevuje, je právě otázka vystupování. Samozřejmě, že jsem si to nejprve uvědomila sama u sebe a teprve později se začala rozhlížet kolem. Vzhledem k tomu, že vím, jak tančí špičkové orientální tanečnice, jsem si dlouho říkala, že na to nejsem připravená. Časem jsem přišla na to, že každá úroveň má svoje diváky a své místo.

K mému prvnímu veřejnému vystoupení před spolužáky z masérského kurzu mě jemně donutila kamarádka Marcela. Půl roku na to mi u nich ve Vyšším Brodě zorganizovala vystoupení na oslavě padesátin rodinného přítele. O vystoupení mě požádala takovým způsobem, že nešlo odmítnout. Někteří lidé prostě mají talent.

Před vystoupením jsem si opakovala: „Jsi dárek, tančíš pro radost, uklidni se.“ Celé vystoupení byla zajímavá směs trémy, rozpaků a to na obou stranách. Zároveň jsem v diváckých tvářích viděla obdiv, radost a překvapení. Dodnes tam na onu oslavu vzpomínají a ani já jsem nezapomněla.

Když zpětně hodnotím svá vystoupení, ať už sebe samotné nebo mé taneční skupiny studia Karima, vždy jsem se dělila s lidmi o radost, kterou mi orientální tanec dává. Díky vystoupením míváme příležitost ukázat co jsme se naučily, co nás obohacuje, co milujeme. Je to veliký dar. Pokud i vám přijde podobná nabídka, zkuste ji přijmout. Uvidíte, jakým směrem se dál budou ubírat Vaše kroky.

Máme nyní v Ústí skupinu žen, která se v rámci doplňkových tréninků SHOW TIME sladila. Jak tanečně, tak s kostýmy a čas od času veřejně vystupuje. Na klasických výukových hodinách se učíme ty samé sestavy, které tančíme na vystoupeních. Ale veřejné vystupování není pro každého. Je třeba hodně trénovat i mimo klasické kurzy! Naučit se nestydět se, přijmout, že na Vás koukají cizí lidé, být při vystoupení v klidu, usměvavá, energická. Také je veliký rozdíl v sólových vystoupeních a ve skupinových. Každá žena, která chce vystupovat, by si měla uvědomit na



co má a v čem se cítí dobře. Hodně záleží i na publiku, kterému je váš tanec určen. Úplně jiná je situace, když má dědeček narozeniny a vy mu chcete pro potěšení zatancovat v rodinném kruhu. Tam jste ve společnosti lidí, kteří Vás mají rádi a je pravděpodobné, že sklídíte obdiv a potlesk. Váš výkon bude ze srdce, nadšený a je jedno, že není zrovna profesionální. Děda na Vás bude hrdý a rodina Vám bude fandit.

Jiná situace je, když jde o veřejná vystoupení. Tam už musíte dbát na spoustu dalších faktorů. Např.: upravené vlasy, odpovídající líčení, padnouce kostým, vhodně vybranou hudbu a styl tance dohromady. Co se týká veřejných vystoupení i mezi nimi jsou velké rozdíly. Není to samé tancovat českému publiku pro oživení

společenských událostí a publiku, ve kterém jsou lidé zabývající se orientálním tancem. Případně publiku, které pochází ze zemí orientu. Co je někde velikou senzací, může být na jiném místě nedostatečné. Je dobré být si vědom, kde je naše místo. Uvědomuji si to a nesnažím se ze sebe a ze studia dělat něco, co nejsme.

Ve studiu je možnost být součástí vystupující skupiny. Má to své podmínky, do kterých ale nikoho nenutíme. Je u nás mnoho žen, které se odváží „vystoupit“ před známými na interních „besídkách“ a pak mnoho dalších, které se prostě jen rády pro inspiraci podívají na své pokročilejší a odvážnější kolegyně a samy si budou pokračovat v tempu, které si zvolily. Navzájem se oceňujeme, podporujeme, chápeme, povzbuzujeme, inspirujeme. A tak to má být. Pro každého něco.

Závěrem

Každá lidská bytost má své dary, kterými může obohacovat svět kolem sebe. Necháme-li se vést, můžeme najít své místo a objevit nové dimenze života.

Pod čarou, aneb co v knize také není.

Pokud jste po přečtení těchto několika stránek dostala chuť tančit, udělejte to. V současnosti je po celé republice mnoho míst, kde najdete šikovné, nadšené lektorky orinetálního tance. Pokud o žádné nevíte sedněte k netu a hledejte, poptejte se kamarádek.... poslechněte svůj instinkt, dejte se do pohybu a prostě tančete

Pokud jste z Ústí n.L. můžete se ozvat nám. "

Tel.: 603 18 14 39

e-mail: karima.info@seznam.cz

www.karima.at