

10 DŮVODŮ

Tanec je pohybová společenská aktivita, provozovaná převážně za doprovodu hudby, uvádí slovníkové heslo na Wikipedii. Ve skutečnosti je tanec tisíckrát víc – je to složitý fenomén, který se proplétá celými dějinami lidské civilizace.

TEXT ALENA HAMERNÍKOVÁ FOTO JIŘÍ TUREK

1 TANEC JE LEPŠÍ NEŽ MNOHÁ CVIČENÍ

Lidské tělo není naprogramováno na nečinnost, ale na pohyb. Fyzická námaha při práci je mnohdy vyčerpávající, po tancování je únava trochu odlišná. Možná je to i tím, že tanec je spojený s prožitkem, který zažívaly a dodnes zažívají mnohé přírodní národy, pro něž je součástí jejich kultury jako pro Italy fotbal. Při tanci si člověk procvičí tělo, současně vnímá hudbu a snaží se jí svůj pohyb přizpůsobit.

2 OMLAZUJE

Pokud si budeme všimnout tanečních párů na společenské akci pro seniory, udiví nás, s jak neuvěřitelnou energií tančí. Na parketu v tu chvíli není důležitý věk, ale nadšení a schopnost splynout s hudbou v jeden celek. Je to podobné jako při cvičení, jen u tance vidíme nadstavbu v podobě zážitku z pohybu, hudby, souladu s partnerem. Je skvělé, pokud se dospělí lidé rozhodnou a přihlásí se do tanečních kursů. Energie, kterou při tanci vydají, se jim mnohonásobně vrátí. Tím, že je tanec částečně i společenskou událostí, mnozí lidé ho považují za příležitost, jak se setkat s kamarády. A není to jen posezení u skleničky nebo silové cvičení v posilovně.

3 KULTIVUJE SPOLEČENSKÉ CHOVÁNÍ

Vliv prostředí, ale i svátečního oblečení je působivý. Z ženy se během chvilky na parketu stane dáma, z muže gentleman. Situace vyžaduje, aby pán nabídl rámě tanečnici, už když jdou na parket. A při tanci se vše ještě umocní. Dáma si najednou uvědomí, že ten nemluvný partner, jenž doma sedí u televize, má i jinou tvář. V tanečním prostředí se z něj stane galantní muž a ženu to naprosto přirozeně posouvá k tomu, aby se chovala jako dáma.

Pokud se oběma v této poloze zalíbí, je to malý zázrak. Protože mají šanci si takové chování přenést do normálního života a jejich dosavadní šedivé dny dostanou barvu. Tanec může být pro každého člověka, jenž se mu otevře, formou terapie.

4 JE TECHNIKOU POZNÁNÍ SEBE SAMÉHO

Při tanci se člověk musí naučit koncentraci, učí se úplně jinak vnímat svoje tělo a přemýšlí, jak s ním co nejlépe spolupracovat. Tím, že nás tanec posouvá k sebepoznání a objevování hranic vlastních možností, otvírá se cesta k poněkud jednoduš-

ší formě meditace. Meditace je vlastně také uvědomění toho, kdo jsem. A tanec může být jednou z cest.

Mnoho národů se v minulosti právě díky tanci snažilo dostat do změněného stavu vědomí, většinou byla tato metoda velmi úspěšná. Velmi výstižný je citát Rudolfa Labana, stěžejní osobnosti tance dvacátého století:

„Tanec sahá na svět snů. Je to cesta, na které se spojujeme s hlubší úrovní vědomí.“ Rudolf Laban byl geniální pozorovatel a první, kdo dokázal pojmenovat specifika lidského pohybu v souvislostech s vnitřním a vnějším světem.

5 SKRYTÁ SÍLA

Už kdysi dávno přišli naši předkové na to, jak obrovskou energii – a tedy i moc – v sobě tanec ukrývá a jaké možnosti má tanečník, jenž se mu oddá. Vznik tance fadíme do období rodové společnosti, kde umocňoval rituální obřady. Tuto funkci zastával až do starověku. Ve většině kultur byl velmi důležitou součástí života.

Například u orientálního tance najdeme u jeho vzniku několik možných výkladů, od uctívání bohů až ke zdůvodnění zdravotnímu, což byla příprava na porod. Další tance africké, indiánské, Latinské Ameriky byly součástí různých rituálů, jež tanečnickům umožňovaly dostat se

do jakéhosi transu, tedy změněného stavu vědomí. Tanec má v sobě skrytou sílu, záleží na každém člověku, zda ji chce a umí objevit.

6 PŮSOBÍ JAKO DROGA

V minulosti – ale i dnes – je mnohdy tanec brán nejen jako pohyb, ale stal se duchovním rituálem. Typickým příkladem jsou taneční dervišové. Otáčením v kruzích jsou tanečníci najednou v jiném světě, dívají tajně dech, cítí obrovský přívál energie. Traduje se, že tyto rituální tance trvaly mnoho hodin a dervišové se postupně dostávali do extáze, jež mohla končit i naprostým vyčerpáním a smrtí.

Něco podobného se odehrává v Brazílii na karnevalu. Při tanci má každý člověk nějakou hranici, kdy má pocit, že už nemůže udělat ani krok. Pokud to překoná, ke svému překvapení zjistí, že dokáže tančit klidně několik dalších hodin.

7 OBROVSKOU SÍLU TANEC CÍTÍME TŘEBA U FLAMENKA

Je to známý výrazový tanec, který v sobě ukrývá pohyb, vášně, drama, smutek, touhu, napětí, erotiku, radost. Pokud se divák nechá vtáhnout do děje, uvědomí si, že tanec skutečně není jen pohyb. Je to souznění s hudbou, velmi silné emoce.

Flamenco je výrazový tanec, který v sobě ukrývá pohyb, vášně, drama, smutek, touhu, napětí, erotiku, radost



PROČ MÍT RÁD TANEC

8 POD VLIVEM TANCE JINAK VNÍMÁME HUDBU

Tanec dělá hudbu viditelnou. Právě u výše zmiňovaného flamenka si člověk hodně uvědomí, že ve spojení tance a hudby je velká síla. Hudba v nás vyvolává emoce, tanec také. A jejich společným působením je náš zážitek mnohem silnější. Při tanci si uvědomíme, že dokážeme hudbu vnímat nejen sluchem, ale celým tělem. Hudba nás pohltí, svádí k pohybu, a pokud se svést necháme, zcela určitě si to užijeme. Hudba a tanec pomáhají proti stresu, dokážou uvolnit, přenést nás – alespoň na chvíli – někam jinam.

9 TANEC JE SUBSTITUCÍ SEXU

Pocity uvolnění, radosti, které je možné při tanci zažít, jsou srovnatelné s příjemnými zážitky při sexu, chcete-li milování. Většina z nás někdy zkusila cvičit jógu a nejspíš ví, že východní léčitelé používají termín čakry. To jsou podle indické, čínské a tibetské medicíny energetická centra. Ve spojení s tancem se nejčastěji objevují tři spodní čakry, nejvíce ale múládhára, k níž se poji červená barva a sexualita. Každopádně při tanci musíte pohybovat pávní, takže tuto část těla prokrvujete. Následný příliv energie právě v této oblasti způsobí příjemné pocity.

10 TANEC PŘINÁŠÍ ŠTĚSTÍ

Přičtete-li k tomu ještě při pohybu vyplavované hormony endorfiny, označované také jako hormony štěstí, nemůžete se po tanci cítit špatně. Uznávám, že ne každému tento zážitek bude připadat srovnatelný s pocity při milování. Výstižnější srovnání by bylo s tantrickým sexem. Při něm jde hlavně o prodloužení rozkoše, příjemných pocitů.

U tanců (orientálních, latinskoamerických a dalších, z nichž číší temperament, živočišnost) můžete mít pocity podobné. V tantrickém sexu je velmi důležité udržovat synchronizaci s partnerem, to musíte při tanci také. Stejně tak důležité je v obou případech napojení na energii partnera. Pokud se to nepovede, neuzijete si ani tanec, ani tantrický sex. Pokud ano, můžete zažít dokonale splynutí těl a i duší. Zkuste souznit s partnerem při tanci – třeba budete mít najednou potřebu souznit i jinak. Každopádně: tanec je vždy skvělá volba.

AUTORKA SE ZABÝVÁ ALTERNATIVNÍ PSYCHOLOGIÍ