

# Silhouette

7. SZÁM 2018. TÉL

TIPPEK A  
MŰANYAG-  
MENTES  
ÉLETHEZ

GYORS UTAK  
TÉLBŐL A  
TAVASZBA

„Szeretek **Gubás**  
**Gabi** lenni”

**IDŐSEBBEK IS  
ELKEZDHETIK!**



Ha rendszeres testmozgásról van szó, sokunknak elsöre valamilyen sporttevékenység jut az eszébe, holott a tánc is alaposan átmozgatja az embert. Sőt, talán bártalanok is vagyunk felnőttként balett-, néptánc- vagy társaságitánc-óraira elmenni, ha addigi életükből kimaradt a tánc tanulás, pedig bármikor bele lehet fogni. Cikkünkben oktatók és tanítványok mesélnek.

szöveg: Molnár Kinga

15 éve tart balettorákat gyerekeknek és felnőtteknek **Botár Katalin**, aki az utóbbi korcsoportban gyakran tanít olyanokat, akiknek korábban nem volt kapcsolatuk a táncsal. „Negyven feletti kezdő tanítványom is volt már, tehát bármikor el lehet kezdeni tanulni, de azt tudni kell, hogy ilyenkor profivá már nem válhat az ember” – magyarázta a táncpedagógus. Szerinte ez a hobbi azoknak való, akik szeretik a saját határaikat feszegetni, jól tűrik a monotonitást, hiszen egy unalmasnak tűnő alapmozdulatot azért kell akár ezer-szer is gyakorolni, hogy sérülés nélkül sikerüljön később egy ugrás vagy forgás. „Egy főiskolai tanárom mondta, hogy a balett deréktől lefelé technika, felfelé művészet. A légiés, könnyed táncmozdulatok mögött rengeteg kemény munka áll, és vannak, akik az első órákon meglepődnek azon, hogy a testet mennyire nem könnyű irányítani. Viszont kitartó munkával néhány hónap alatt meg lehet tapasztalni a legszebb élményt: egy lábon megállni és könnyedén forogni” – tette hozzá Katalin, aki a balett egyik legfontosabb eredményének azt nevezte, hogy növeli a testi tudatosságot. Tehát ha később valaki jógázni kezd, vagy más táncos órára megy, látni fogják a mozdulatait, hogy ismeri a testközpontját, tudja, hogyan használja a testrészeit.

Arra a kérdésre, hogy mennyivel több idő egy felnőttet balettre oktatni, mint egy gyereket, a táncpedagógus azt mondta, hogy a két csoportnál az eltérő életkori sajátosságok miatt hosszú ez a folyamat: a gyerekek mentálisan lassabban érnek meg a balett-technika precizitásának elsajátításához, a felnőtteknek pedig az életkor előrehaladtával a test fizikai korlátaival, rugalmatlanságával kell megküzdeniük. A felnőtteknél a heti egy balettóra a szinten tartásra elég, két-három másfél órás alkalommal azonban már fejlődést lehet elérni.

Tiniként jazzbalettra járt, de ezután sokáig hiányzott **Bende Zsófia** életéből az aktív mozgás, mert egyik általa kipróbált sport iránt sem tudta magát elkötelezni. Öt évvel ezelőtt, 39 éves korában egy fotós csoporttársa invitálására ment el felnőttbalett-oktatásra, amelyről azt ígérték neki, hogy szebb lesz a tartása, és rendszeresen átmozgatja majd őt a tánc. „Szerettem táncolni, de magamtól nem mentem volna el egy órára, számított, hogy az ismerősöm tudta, milyen közegbe megyünk.” Zsófia a cikkünkben nyilatkozó tanárától azt tanulta, a balett arról szól, hogy legyen türelmes a testéhez. Szerinte bármelyik aktív sporttal felér a balettóra, és nagyon jó megtapasztalni, hogy az edzés során hogyan ügyesedik a mozgása, Botár Katalin pedig sokat segít neki abban, hogy türelemmel kivárja, míg mindenki pontosan végzi el az adott feladatot. „A fülem mellé soha nem fogom tudni emelni a lábam, de ez nem is zavar, mert a hobbítánc nem erről szól. A rendszeres tánc hatása beépül a mindennapokba, és már odafi-

gyelés nélkül is képesek leszünk szépen tartani magunkat, hajlékonyabbak és rugalmasabbak leszünk, és másfél év után látványosan formálódik az alakunk” – biztatta saját példájával azokat, akik azért nem mennek el felnőttként a régóta vágyott balettre, mert félnek attól, hogy a testük már nem olyan rugalmas, mint gyerekként.

### A néptánc párkapcsolati kérdésekre is választ ad

Kifejezetten felnőtteknek szervez hétvégi néptánc-tanfolyamot a budapesti Marczibányi Téri Művelődési Házban egy táncos házaspár, **Horányi Csaba** és **Horányi-Pirók Panka**.

„A férjemmel a Kertész Táncgyületben ismerkedtünk meg, ahol nagyon sok újonnan érkezett táncos volt, nekik kezdtünk el alkalomszerűen felzárkóztató próbákat tartani a Márton Áron Kollégiumban. Aztán egyre többen jöttek, a foglalkozásaink pedig kezdtek rendszeressé válni, így alakult ki, hogy felnőttoktatást tartunk” – elevenítette fel a kezdeteket Horányi-Pirók Panka. Szerinte a néptáncra inkább közösségi eseményként érdemes gondolni, hiszen az órákon oldott légkörben, folyamatosan cserélődő táncpartnerek mellett lehet elsajátítani a táncokat.

„Van, aki a mozgás miatt, valamilyen sporttevékenység helyett választja a néptáncot, mást a zene vagy a társaság motivál. Egy biztos, a művészetekkel kapcsolatban álló néptánc is komolyan megmozgatja a testet – a lábat, a kart, a tartóizmokat –, ezért is fektetünk hangsúlyt a bemelegítésre, erősítésre és nyújtásra is, tehát az óráinkon nem csak táncolunk. A nyújtás elengedhetetlen, hiszen egy pattogósabb tánc után könnyen begörcsölhet a lábszár” – magyarázta Panka. Úgy véli, felnőttként táncos tapasztalat nélkül bátran el lehet kezdeni néptáncolni: a ritmusérzék megkönynyíti a tánc tanulást, de férjével együtt úgy alakították ki az oktatási módszerüket, hogy ritmus- és koordinációs gyakorlatokkal fejlesszék tanítványaikat. „Tavaly indítottuk el teljesen kezdő csoportunkat, ahonnan néhányan már be tudtak állni a »középhaladó« táncosaink közé. Tehát ők egy év rendszeres táncolással már szintet tudtak lépni.”

Aki szeretne néptáncot tanulni, annak az első órára érdemes bőrtalpú cipőben menni – nőknek legfeljebb 3-5 centis tömör sarkúban, férfiaknak akár elegáns félcipőben –, és ha kiderül, hogy ez a világ megérintette őket, akkor csizmadiánál lehet tánccipőt készíttetni. Panka azt tanácsolta, hogy ha elsöre nehéznek tűnik a tánc, akkor se adják fel, legyenek türelmesek önmagukhoz, mert a sikerélmény további motivációt ad.

**Gagy Andrea** gyerekkorában balettozott és ritmikus sportgimnasztikázott, és húsz év kihagyás után, négy éve fordult újra a tánchoz: a barátja révén ment el néptáncórára, és azonnal beszippantotta őt az új közeg. Ebben nemcsak táncos múltja és a türelmes tanulás segített, hanem az is, hogy erdélyi származásúként magáénak érezte ezt a világot. „Nem törekszem perfekcionizmusra, a táncra mindig hobbiként gondoltam. Ezért fért bele az, hogy hol heti egyetlen órára jártam, hol szinte minden nap, attól függően, hogy éppen milyen időszakomban voltam. Most azon gondolkozem, hogy elfogadjam-e a zsámbéki néptáncgyűttes hívását, mert sokkal nagyobb elköteleződést jelent beállni egy amatőr csoportba, mint tanfolyami órákra járni.”

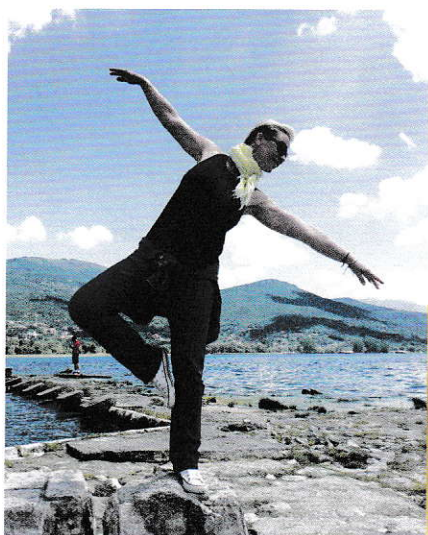
Andrea a néptáncban azt szereti, hogy alaposan átmozgatja őt, stresszoldó hatása pedig kimossa belőle a napi feszültségeket. Ráadásul párkapcsolati kérdésekre is választ ad, hiszen a táncban a páros tagjai a saját szerepükre figyelve egészítik ki egymást: a nő bizalommal átengedi a vezetést a férfinak, ami Andrea szerint a 21. századi férfinő kapcsolatokból sokszor hiányzik.

### Társastánc: három hónap kell az alapokhoz

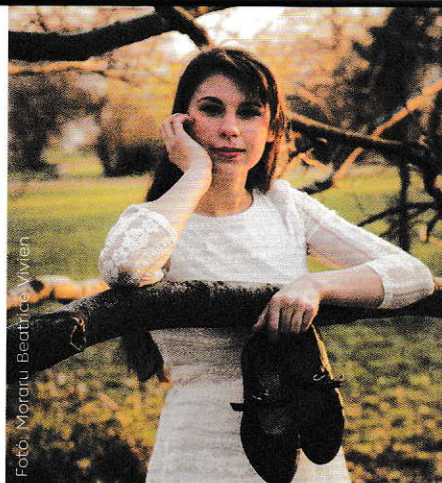
„A mi óráinkra főleg házaspárok járnak, akiknek már elég nagy a gyerekük ahhoz, hogy könnyen kimozduljanak és heti egyszer másfél órát egymásra figyelve kikapcsolódjanak” – ezt már **Keleti Andrea** táncművész mondta, aki férjével, Kovács Zoltánnal együtt évtizedek óta vezeti társas táncokat oktató iskoláját. Szerinte a tanítványaik számára az óráik inkább a közösségi programról szólnak, ezért is vannak már olyan csoportjaik, amelyek akár tíz éve működnek, és az órák után is maradnak még közös beszélgetésre, vagy közös programokon vesznek részt. Andreaék a kezdő tanfolyamokat három hónapra szerve-



**GAGYI ANDREA**



**BENDE ZSÓFIA**



Fotó: Moraru Beatrice Vivien

### **HORÁNYI-PIRÓK PANKA**

A Magyar Táncművészeti Főiskola táncos és próbavezető szakán néptánc szakirányon diplomázott, jelenleg végzős mesterszakos. Tagja volt a Cédrus, a Csillagszemű és a Bihari János Táncegyüttesnek, valamint a Kertész Táncegyüttesnek. Férjével, Horányi Csabával művészeti vezetője volt a keszei Kincskereső Néptáncegyüttesnek, tavaly óta ugyanazt a feladatkört látják el a zsámbéki Höcögő Néptáncegyüttesnél. Öt éve szerveznek intenzív tánctanfolyamokat ([www.intenzivneptanc.hu](http://www.intenzivneptanc.hu)), 2014 óta heti rendszerességgel.

### **BOTÁR KATALIN**

Táncpedagógusi diplomáját 2008-ban kapta a Magyar Táncművészeti Főiskolán, 2015-ben pedig elvégezte a mesterszakot. 2004 óta tanít: széles körben foglalkozik sportolókkal - szertornász- és műkorcsolya-versenyzőkkel, kiegészítő balettképzésben -, művészeti iskolás gyerekeknek óraadóként balettet és modern technikát tanít, és felnőtt amatőr csoportjai is vannak.



**SOMFAY DOROTTYA**

zik, a 12 alkalom alatt az öt legfontosabb tánc alaplépéseit meg lehet tanulni, tehát egy bálban, lagziban vagy latin esten már nem lesznek bajban azok, akik végigtáncoltak egy kurzust. „A látványosabb elemeket ezután tudjuk megtanítani, és a tánc ekkor válik komolyabb mozgássá, amikor már nem az a kérdés, hogy melyik a jobb vagy a bal láb és hogyan koordináljuk a testrészeinket” – magyarázta a táncoktató. Tanítványaik közül a nők többsége fiatalabb korában már táncolt, számukra a legnagyobb kihívás a férjeket rábeszélni az órákra, de ha ez sikerült, akkor a közösségi ereje őket is ott tartja.

Élete első társastáncversenyét felnőttkorában, 33 évesen nyerte **Somfay Dorottya**, annak ellenére, hogy tinédzserkorában járt társastáncversenyekre, ám akkor nem ért el kiemelkedő eredményeket. Egyetemi éveit abbahagyta a rendszeres táncot, majd dolgozni kezdett és rövid idő alatt két gyereke született: „Négy és fél évig voltam otthon a fiaimmal, és a vége felé már azt éreztem, hogy be vagyok zárva, leépültem testileg, lelkileg, az önbizalmam is megcsappant, és komoly magánéleti válságba kerültem. Ekkor határoztam el, hogy tennem kell valamit, amivel az alakomat is visszaszerezhetem és a lelkemnek is jót tesz, így döntöttem ismét a tánc mellett 2016 tavaszán” – mesélte. Mivel nem volt táncpartnere, felhívta régi ismerősét, Markó Róbert profi táncost, hogy magánórákat vegyen tőle. „Alapvetően teljesítményorientált vagyok, így már az elején azt találtam ki, hogy

szeretnék elindulni Robival a Pro-Am Táncversenyen, amelyen profi táncosok a tanítványaikkal vesznek részt. Fél évig dolgoztunk keményen. Annak ellenére, hogy korábban versenyeztem, volt velem munka, mert akkoriban nem annyira a technika, mint az életérzés érdekelt. Az első negyedév tehát arról szólt, hogy az alapokról építettük újra a mozgáskultúrám, és a régi berögződésektől kellett megválnom” – tette hozzá Dorottya. Számára ez a fél év intenzív társastánc tanulás valódi terápiával ért fel, azt érezte, hogy anyából újra nő lett. Sőt, a pozitív testi és lelki változások mellett még a táncverseny fődíjának is örülhetett. „Ahogy megnyertük a versenyt, abbahagytam a táncot, de ezt nem terveztem el, mint ahogy azt sem, hogy ha nem nyerünk, akkor folytatni fogom. Egész egyszerűen úgy éreztem, hogy a terápia sikerrel véget ért. Azóta a magánéletem is rendeződött, két éve pedig másfajta mozgás, a tenisz mellett köteleztem el magam” – zárta felnőttkori táncostörténetét Dorottya.



**KELETI ANDREA**

Tízszeres amatőr magyar táncbajnok. Férjével, Kovács Zoltánnal közösen pedig ötször nyertek profi magyar bajnoki címet társastáncban, és számos külföldi eredményük is van. A Keleti Andrea Tánciskolát 25 éve nyitották, kezdetben versenytáncosoknak segítettek, de a 2000-es évek óta a hobbítáncosoknak tartanak tanfolyamokat. Táncpedagógusi és közoktatási intézményvezetői diplomával rendelkezik.