

ZÁBAVA  
PRO  
DOSPĚLÉ

HLEDÁTE NÁPLŇ VOLNÉHO ČASU, KTERÁ BY VÁS BAVILA, A NAVÍC PROSPĚLA VAŠÍ PSYCHICE A PARTNERSKÉMU VZTAHU? PŘEMÝŠLEJTE O TANEČNÍCH.

# POJĎTE znovu do TANEČNÍCH

**T**aneční pro dospělé využívají možnosti návratu ke kultivovanému kontaktu a vzájemnému vyladění, k prožitku společného zážitku a komplicity,“ potvrzuje psycholog a psychiatr MUDr. Jan Cimický. „Tanec je součástí lidské tradice a objevuje se nejen v západní civilizaci. Třeba v primitivních kulturách mívá magický nebo i sexuální náboj. Navíc už od Hippokratových dob se vnímá tanec jako součást terapie u lidí, kteří mají různé problémy, ať tělesného, nebo psychického rázu. A musíme brát v úvahu i hudbu, která nejen ve formě muzikoterapie působí na vnímání. Může to být hudba stimulující či uklidňující a tanec je přirozeným pohybovým vyjádřením prožitku hudby.“ Lékař také připomíná, že v dobách, kdy byl nemyslitelný volný kontakt s druhým pohlavím, takový kontakt tanec dovoloval. „Dnes se pohybová kreace používá i cíleně, třeba v psychogymnastice. Ale není

třeba mít psychické problémy, aby pro nás byl tanec užitečný. Pozitivní je vše, co ho provází, tedy příprava, oblečení, komunikace s dalšími přítomnými osobami a páry. V době, kdy se celosvětově vnímá úbytek tradiční komunikace a je nahrazována mobilními telefony a internetem, což vede k individualizaci, je návrat k tanci jednou z možností, jak v člověku

## StarDance zaplnil prázdné taneční sály

využívat zakódované signály a osvěžovat jeho schopnosti citového vnímání.“

### STARDANCE ZABODOVAL

Psycholog to vidí jasně a návrat k tanci vyvolala i soutěž StarDance. Potvrzují to i Dušana Jirkovská a Zdeněk Řehák, kteří učí společenskému tanci v Taneční škole Národního domu na Vinohradech a paláce Žofín v Praze. Jejich spolupráce začala



## 5 dobrých důvodů, proč jít na „stará kolena“ na parket

**1** Tanec představuje zdravý pohyb, jehož pravidelné dávky vašemu organismu v každém věku jediné prospějí.

**2** V tanečních pravděpodobně zjistíte, že nejste tak staří, oškliví, obézní ani nemotorní, jak jste si možná mysleli. Kromě toho, že přípravou na hodiny tance se oba učiníte pro svého partnera atraktivnějším, hodiny strávené ve společnosti vás přesvědčí o tom, že váš věk, vzhled, postava i pohybový talent jsou úplně normální.

**3** Objevíte nové téma společného zájmu, což v řadě manželství pomůže zlepšit vzájemnou komunikaci a oživit vztah. Nebojte se ani občasných neshod a konfliktů při zvládnání nových tanečních figur – i tyto situace mohou vašemu vztahu prospět. Nehledě na to, že spíš než hádek si při výuce tanců užijete spoustu legrace a radost z toho, že jste něco společně dokázali, nakonec převáží nad strastmi obtížného tréninku.

**4** Taneční kurzy sice nejsou velká společenská událost, ale určitě je to

jedna z mála možností, jak se ukázat v nových šatech, případně vhodná příležitost pro doplnění šatníku o šaty do společnosti. Možná jste už zapomněli, jaká může být radost si něco koupit.

**5** Až dostanete pozvánku na maturitní ples vašich potomků nebo na reprezentační ples svého zaměstnavatele, nebudete se muset bát nastoupit na taneční parket, protože jste dávno zapomněli i těch pár základních kroků, které jste se kdysi naučili v tanečních kurzech na střední škole.

právě v období největší popularity prvních StarDance a zájem předčil všechna jejich očekávání. Letos zahájila Taneční škola začátkem října kurzy pro mládež a opět i pro dospělé. Dospělí tancechtiví zájemci se však nemusí nijak rmoutit, že se přihlásit nestihli, ale mohou se už nyní hlásit do nově otevřených kurzů, které budou zahájeny začátkem ledna.

„StarDance mnoha lidem dodal odvalu znovu začít a přihlásit se do kurzu. Častěji se sice nechá inspirovat dáma, ale motivace «když to dokázal tenhle herec nebo herečka, tak proč ne já» v podtextu je a pomůže přesvědčit i partnery, možná s mírným naléháním,“ říká s úsměvem Dušana Jirovská.

Znát základy tance začíná být i společenskou nezbytností. A tak zaznamenali zvýšený zájem i o soukromé lekce mezi V.I.P. osobnostmi, politiky či managementem významných společností: „Nedávno jsem trénoval vysokého manažera jedné z našich nejvýznamnějších firem, který se měl s partnerkou zúčastnit důležitého plesu v zahraničí. Do týdne se chtěli sladit v tanci a s vysokým nasazením na sobě pracovali každé dopoledne. Výsledkem byla textová zpráva «Ples dopadl OK».“



### ZNOVU BUDETE KRÁSNÁ

Dušana v „tanečních hodinách pro starší a pokročilé“ vidí i další stránku: „U dospělých tanec má často psychoterapeutický účinek na manželství. Pro mnoho manželských dvojic jsou taneční kurzy změnou ve stereotypu. Společně prožité chvíle podporují vzájemné vztahy, v hezkém prostředí se i seznamují a navazují nová přátelství. V tanečních se v sympatické kolegiální atmosféře projevuje společenský efekt v tom nejlepší slova smyslu.“ Jde o určitý druh so-

cializace, kde prostředí člověka kultivuje. Krásné taneční sály s rozzářenými lustry, živá hudba a společenský oděv poněkud svazuje. „Prostředí se na lidi přenáší – lidé se hezky obléknou, dámy se načešou a nalíčí. Je to často příležitost, kdy manžel vidí svoji ženu v jiném světle, než když unavená, plná dojmů a stresů přiběhne ze zaměstnání. Žena se kvůli svému muži učiní krásnou, manžel se změní v elegána, a to ne výjimečně, ale pravidelně, což oběma vnáší do života jiný řád a rozměr,“ dodává Řehák. ■

### Kdo je to

**Dušana Jirovská se za studii protančila až do mezinárodní třídy. „Profesionální tanec tehdy ještě neexistoval, tanečníci byli veskrze amatéři. Tancování jsme brali vážně, byla to až vášeň, která stírala veškerou námahu. Únavu jsme téměř nevnímali. Jistě, přirozená rivalita existovala, každý jsme chtěli dosáhnout co nejlepších výsledků, ale na druhé straně si nevzpomínám na vyloženou řevnivost. Prostředí v klubech bylo přátelské, vzájemně jsme si fandili a podporovali se.“ Její partner Zdeněk Řehák dodává: „Dnes je to jiné, zejména v profesionálním tanci, který je už spíše vrcholovým sportem. Neumím si představit, aby jako za našeho mládí jela s jedním párem na soutěž přes celou republiku vlakem celá skupina, jen aby mohla fandit.“ Dušana Jirovská si nejvíce cení svých úspěchů v mezinárodní třídě z konce sedmdesátých let – na mistrovství republiky v Karlových Varech a na mistrovství mezinárodní třídy v Praze. „Tím, že jsem se po letech opět vrátila k tancování, zpětně prožívám radost z toho, co mi bylo dopřáno.“**