

in.ihned.cz/sport

**H**udba s výrazným rytmem a vířením bubínků, kroužky a osmičky opisované hrudníkem, rytmické natřásání boků, hadí pohyby rukou, cinkání pásů hustě pošítych kovovými penízky, bosé tanečnice a především ladnost, vlácnost a elegance. To všechno je orientální tanec; pohyb, kterému přichází v poslední době na chuť stále více žen bez rozdílu věku.

### Taneční historie

Skutečnost, že orientální tanec zažívá boom v posledních několika letech ale rozhodně neznamená, že by se jednalo o novou záležitost. Ačkoli nikdo neví kde a kdy přesně takzvaný břišní tanec vznikl. Z vykopávek je zřejmé, že tento druh tance znali už ve starém Egyptě. Původně byl určen rodičkám, které tančily v kruhu žen a kroužky a natřásáním pánve napomáhaly porodu dítěte. Z toho také vychází tradice islámských zemí, kde ženy tančí břišní tanec výhradně jen pro ženy.

Postupem času se ale od těchto striktních omezení upustilo, na čemž měly zásluhu hlavně egyptské kabarety. Tady totiž v první polovině dvacátého století vypukla opravdová epidemie břišního tance. Předpokládá se taktéž, že z této doby pochází název „břišní tanec“, který je ale ve své podstatě nesmyslem. Pojmenovali ho tak francouzští návštěvníci kabaretů, kterým se zdálo, že tamní ženy dělají pohyby jen horní polovinou těla, speciálně potom břichem. I když se označení „břišní tanec“ vžilo a běžně se používá, při orientálním tanci si protáhnete celé tělo včetně svalů, o jejichž existenci jste do té doby neměli tušení.

Pohyb při tanci má vypadat co nejpřirozeněji, proto se všechny taneční figury provádějí jen v takovém rozsahu, jaký dovolí právě vaše osobní ohebnost a pohyblivost. Tanečnice se především přizpůsobuje hudbě, sžívá se s taktý a doprovází ho rytmem svého těla. V podstatě platí, že dolní část

# Orientální tanec



FOTO: ARCHIV

těla, tedy především boky, se droboučkými rychlými pohyby natřásají a vyfukávají tak rytmus skladby společně s bubínky a tamburínami. Vrchní část těla se vlní v pomalejším tempu a dává tanečnici možnost, aby jí vyjádřila své osobní vnímání hudby. Nedílnou součástí tance je improvizace a domorodé tanečnice s oblibou tvrdí, že neexistují dvě stejně zatančené skladby.

Přestože základních tanečních figur je jenom pět (shimmi, tedy vyfukávání rytmu, kroužky boky, hadí vlnění rukou, pohyby hlavou a břišní vlny), jejich vzájemné kombinace a variace každé z nich dokáže zručná tanečnice poskládat do nekonečně barvitého tanečního projevu.

### Tanec náznaků

Typickým kostýmem břišních tanečnic byly dlouhé obtážené šaty, šátek zvýrazňující boky a závoj zakrývající vlasy, případně obličej. Považovalo se totiž za neslušné, aby tanečnice ukazovala příliš odhalené kůže. Spolu s tím, jak ale začaly ženy vystupovat i před mužským publikem, objevily se dvoudílné kostýmy složené ze sukně nebo širokých kalhot, penízkové pásy a podprsenky. Tančí se naboso.

Jedná se o pohyb, který je ztělesněním svůdnosti a oslavou ženství, nicméně tanečnice jsou omezené základními pravidly tance, která například zakazují tančit k divákovi přímo čelem, protože takové chování by

mohlo evokovat vyzývavost. Ze stejného důvodu by se koleno tanečnice nikdy při tanci nemělo dostat nad úroveň kyčle. Právě pečlivě střežená cudnost v kombinaci s plynulými pohyby, které jsou ženskému tělu přirozené, dodává orientálnímu tanci větší smyslnost, než kdyby si tanečnice třeba sedala divákovi na klín. Za nejerotičtější část ženského těla se považují oči, které při tanci hrají obrovskou roli a tanečnice svůdnými pohledy podbarvují celé vystoupení.

### K čemu je dobrý

Pokud se rozhodnete vrhnout do víru orientálních figur, svému tělu tak jen prospějete. Kromě toho, že tanec má blahodárný vliv na kardiovaskulární systém, díky plynulým pohybům nezatěžuje klouby (jako třeba aerobik). Trénování příslušných svalových skupin zase pomáhá ženám, které mají problémy s otěhotněním. A pak je tu samozřejmě tanec jako vynikající příprava na porod, což bylo ostatně i jeho původním účelem. Břišní tanec je zkrátka pohybem, který vynalezly ženy pro ženy a jehož příjemným vedlejším efektem je fakt, že zrychluje tep přítomným mužům ●

BARBORA DVOŘÁKOVÁ

### INFORMACE

Pokud chcete zařadit břišní tanec na seznam svých dovedností, nepotřebujete na začátku žádné speciální vybavení. Kostýmy a penízkové pásy, jsou potřeba až pro vyšší pokročilost. Pro základní kursy vám stačí jakékoli pohodlné oblečení, které vám odhaluje pupík. Tančí se naboso, takže nepotřebujete ani speciální obuv. Velké množství kursů se nabízí na internetu a zaplatíte za ně od 500 do 2000 Kč, podle rozsahu a pokročilosti.

[www.orientalnitane.cz](http://www.orientalnitane.cz)  
[www.brisnitanecek.aktualne.cz](http://www.brisnitanecek.aktualne.cz)  
[www.aziza.cz](http://www.aziza.cz)  
[www.aisha.cz](http://www.aisha.cz)  
[www.bellyart.cz](http://www.bellyart.cz)

