

KUPUJTE IBA OD PREDAJCU S PREUKAZOM

číslo preukazu predajcu

NOTA BENE

2,40€ polovica pre predajcu

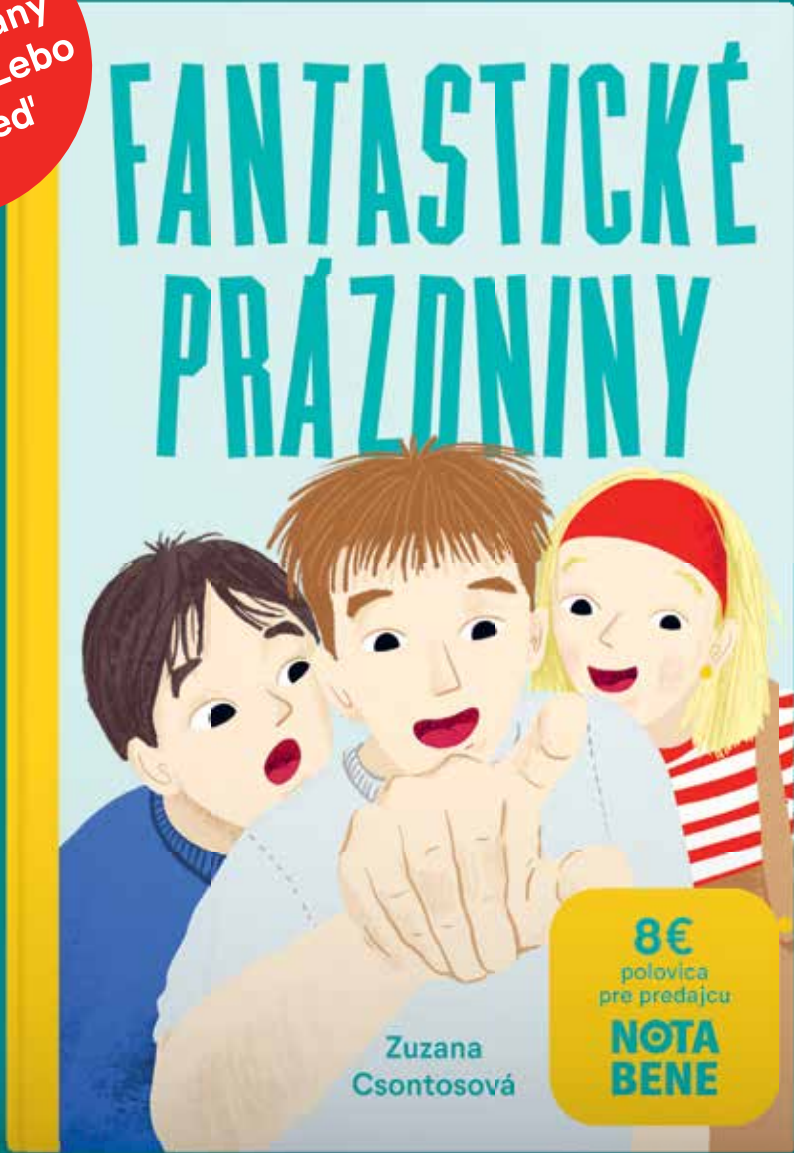
Apríl 2023/261



TANEC

Nová kniha Zuzany Csontosovej plná humoru, fantázie a dobrodružstva

Autorka
knih *Zatúlaný
gombík a Lebo
medved'*



KÚPITE LEN U PREDAJCOV

NOTABENE

Vydanie knihy bolo realizované s finančnou podporou
Nadácie Slovenskej sporiteľne

Ilustrácia na obálke: Lucia Žatuliaková



Rozhovor
Tancujúce bohatstvo

4



Reportáž
Pódium pre seniorky

8



Téma
Pretancovať sa k sebe

12



Fenomén
Lietajúci tanečníci

16



Fenomén
Tvrdá práca

19



Rozhovor
Z lásky k tancu

22



Pútnik
Oddať sa tancu

34



Ego a pár

Keď neviem, čo s témou, na ktorú mám písať, hrám sa takú hru. Zaostrím na to, čo mi napadne úplne ako prvé. Často je tá najspontánnejšia asociácia aj najzaujímavejšia a najpozoruhodnejšia, či máte napísať text na nejakú tému, alebo iba odpovedať dieťaťu na zvedavú otázku, nad ktorou ste sa nikdy nezamysleli. Prvá asociácia je čarovná, čistá, úprimná.

Moja prvá asociácia so slovom tanec bola bizarná. Vyjavila sa mi scéna z filmu Matrix, kde Keanu Reeves uhýba pred guľkami. Prehýba sa pomedzi vystrelenú muníciu, jeho telo nabera priam tekuté skupenstvo, všelijako sa preskupuje a žiadna guľka ho netrafí. Asi sa mi to muselo vtedy v tom šestnásťročnom mozôčku zapísať ako majstrovský tanec, keď sa mi to vynára aj teraz. Vo svojej racionálnej rovine by som o tanci premýšľala ako o sebvýjadrení, o volaní po slobode, o priestore, ktorý začína v tele a nekončí nikde, písala by som o tanci ako o forme umenia, prakticky necenzurovateľnom... Ale toto? Uhýbanie sa pred guľkami? Je mojou asociáciou o uhýbaní sa, čiže o zbabelosti, alebo o totálnej kontrole nad hmotou, ktorú nazývame telo? Je o vyššej forme bytia či o tej najnižšej?

Kilometre na diaľnici ubiehajú, hudbu mám výnimočne potichu, aby mi nerušila tok myšlienok, keď v duchu píšem článok. Tak to totiž vždy začína. Môj deväťročný syn sa na zadnom sedadle venuje pravdepodobne tej istej činnosti – dokáže pozeráť z okna celé hodiny a počas jazdy mu jakživ nebolo treba žiaden tablet, audiorozprávky či knihy. Vníma cestu. Vetrá myšlienky ako ja. Keď sa pozadie mení a telo je statické, nastáva zvláštny stav bytia.

„Čo ťa napadne ako prvé, keď povieš tanec?“ spýtam sa ho.

„Pár,“ odpovedá bez zaváhania a naďalej sa venuje vetraniu myšlienok. A mne sa orosia oči. Ak je spontánna asociácia dospelého človeka úprimnosťou, čo je potom taká asociácia u dieťaťa? Existuje niečo ako pravdivosť na druhú? Jeho napadol pár. Dvaja ľudia, zdieľanie. Týmto jednoslabičným slovom mi syn povedal všetko o tanci, o sebe, svojom vnímaní sveta a aj o mojej sebeckosti a obmedzenosti. Kým ja vnímam tanec ako vychytralé uhýbanie sa pred zlom, prípadne samotný boj, kým ja vnímam tanec ako sebvýjadrenie a zápas o slobodu, jeho ponímanie nerieši ego v žiadnej rovine. Tanec je zdieľanie. Tanec je umenie nechať sa viesť mužskou stranou. Niečo, čo nemám zvládnuté nielen v metaforickej rovine. Preto párový tanec neovládám. Preto keď sa tancuje, len sebou zbesilo metám a sebvýjadrujem sa. Nikto po mne nestrieľa, ale aj tak vyzerám, ako by som pomaly menila skupenstvo. Môj syn to vidí správne a v jednom slove všetko obsiahol. Mne na to treba až 450 slov a možno ste ma aj tak nepochopili. Čo sa vybaví vám, keď sa povie tanec?

Dorota Nvotová
Hudobníčka, spolupracovníčka NOTABENE

NOTA BENE

4 2023

Editoriál

3



Tancujúce bohatstvo



Mária Múhl



Mária Muhl, Juraj Žilinčár

Tradičný tanec nie je o mechanických pohyboch. Nesie v sebe kus našej histórie a vedie nás k našim koreňom. Pre choreografa je vzrušujúce ísť s kožou na trh a čakať, či publikum zatlieska a príde eufória, alebo to nefunguje a treba hľadať dôvod.

Umelecký vedúci Slovenského ľudového umeleckého kolektívu (SLUK) Stanislav Marišler sa stal tanečníkom a choreografom z donútenia, no dnes si nevie predstaviť, kde by bol, keby ho rodičia ako osemročného neposlali s mladšou sestrou do

folklórneho súboru. Najviac ho fascinuje, keď si uvedomí, ako sa naša tradičná kultúra uchovala do dnešnej doby. Záznamové médiá neexistovali. Zachovalo sa len to, čo si ľudia boli ochotní pamätať a ďalej reprodukovať. Za každým tancom sú jednotlivci.

Jeden mal talent na hudbu, ďalší na tanečné kroky, iný na slová. Keď sa to ostatným páčilo, začali to opakovať a po pár rokoch už nevedeli povedať, kto to vymyslel. K nám sa dostalo to najkrajšie a najlepšie z každej generácie.

Bolo by zaujímavé cestovať v čase a vidieť, ako naše tradičné tance vznikali.

Kebyže máme stroj času a chodíme v určitých obdobiach do tej istej dediny, videli by sme rôzne verzie jedného tanca. Uchovával sa vďaka pamäti jednotlivcov. Keď babka vnučke zaspievala dvadsať piesní a jej sa páčilo len štrnásť, tie učila potom ďalej svoje deti a na ostatné sa zabudlo. Rovnako je to aj v tanci. Tam boli módné vlny. Teraz sa tancuje tento krok, tak to robili všetci, potom sa vymyslel druhý a zas ten tancovali. Čo uznali za pekné, praktické, to považovali za svoje. Hovorili: tak sa u nás tancuje, tak sa u nás spieva.

Prezrádza nám tanec vo forme, v akej sa zachoval dodnes, niečo o tom, ako ľudia v minulosti trávili voľný čas?

Bola to forma zábavy a prejav veselých nálad. V tom čase nebolo veľa mož-

ností baviť sa. Cez svadbu, na fašiangy, niekedy sa chodilo tancovať v nedeľu. Slovensko má niekoľko regiónov, je to dané geograficky aj historicky. Dediny oddeľovali kopce. V minulosti sa toľko necestovalo. Ľudia museli pracovať na poliach. Preto má takmer každá obec svoj variant tanca.

Tancov máme potom naozaj veľa. Existuje odhad, koľko sa ich zachovalo?

V každej obci máme mužský, ženský a spoločný tanec. Skreslene sa dá povedať, že koľko máme obcí, toľko máme tancov, krát tri. No niekde sa nezachoval žiadny tanec a inde majú ten istý rovnaký aj štyri obce. Sú to teda desiatky tancov, pričom máme viacero variantov podľa regiónov. V nich sa líši odzemok či verbunk. Párové tance sú rýchle a pomalé. V polovici 20. storočia sa na scéne objavil valčík a polka. Začalo sa tancovať inak. Postupne sa pridalo tango, foxtrot a podobne. No čím bola oblasť nedostupnejšia a izolovanejšia, tým viac sa zachovalo pôvodných tancov.

Trúfnete si teda povedať nejaké číslo?

Tipoval by som niekoľko desiatok. V polovici minulého storočia sa začali robiť veľké výskumy. Filmári a výskumníci chodili z obce do obce a zaznamenávali, čo sa dalo. Materiálov dnes máme množstvo. Niektoré však majú len pár sekúnd. Potom sme ako archeológovia. Vidíme tri tanečné kroky a snažíme sa predstaviť si, ako daný tanec fungoval v rámci voľnej tanečnej zábavy. Z iných tancov máme pekné dlhé záznamy aj písomné opisy. Keď však je napísané, že sa „veľa krútili a veľa cifrovali“, tak z toho nie sme príliš múdri. Tanec potom skladáme aj podľa tradície okolitých dedín, ak máme indície, že medzi nimi fungovala živá komunikácia.

Síce sme malá krajina, ale podľa toho, čo hovoríte, sme bohatí na ľudové tance. Sú susedné krajiny na tom podobne?

Ako tanečník som chodil po rôznych európskych festivaloch. Celý Karpatský oblúk, kam patrí Slovensko, Maďarsko, Rumunsko či Moldavsko, má podobný folklór. Ale Slováci sú rozmanitosťou jedineční. Keď sme videli, ako tancuje súbor napríklad z Francúzska, Holandska, tak mali

podobné kostýmy a z nášho pohľadu to boli tance v podobnom štýle. Slovenský súbor za polhodinu ukáže šesť rôznych choreografií, každý pohyb je iný, každý krok je iný, niekde sa dupe, niekde skáče, odzemuje. Za celé predstavenie sa nič nezopakuje.

Každý náš ľudový tanec sa vyznačuje špecifickými krokmi. Aké poznáme typy?

Mužské, ženské, párové. Tie sú staršie krúživé a novšie krúživé. Tance polkového a valčíkového typu považujeme za posledné, ktoré ešte nazývame ľudové. Ženské tance sa delia na chorovody, kolesá a cindrušky. Mužské zas na odzemky a mládenecké. Verbunky prišli s revolúciou, keď mladých mužov verbovali do vojny. Vojaci prišli do krčmy, tancovali, niečo popili, pokúsili sa mládenčov ohúriť vojenským životom a chlapci sa upísali. Pozostatok z týchto „verbovačiek“ je tanec verbunk. V každej obci bol verbunk trochu iný, mal inú melódiu, iné povely. Tancov nie je tak veľa, ako je ich variantov. V krúcenej sú niekedy iné kroky z každej dediny, ale celkový vizuál je rovnaký. Niektoré tance sú parodické, napríklad pri verbunku sa stojí v kruhu a veliteľ vydáva smiešne povely ako chytiť sa za ucho, za nos, plesnúť sa po zadku.

Tancovalo sa pri rôznych príležitostiach. Tance sa spájali s dôležitými udalosťami v roku či počas života človeka. Kedy sa ľudia zabávali najviac?

Ešte dnes si ľudia pamätajú a tancujú napríklad redový tanec, kedy sa vykrúca nevesta. Po začepčení nevesty sa hostia postavia do radu, podľa toho je aj jeho názov, a môžu si s ňou zatancovať. Niekde sa za tanec platí, inde nie. Máme tance, ktorými sa vítala jar, na fašiangy, pri dožinkoch, obaračkách, stavaní mája. Sú aj magické tance, ako napríklad ovčí zdych. Tancoval ho bača, pričom napodobňoval zomieranie ovce. Sprevádza ho kvilivá hudba. V druhej časti bača začne tancovať odzemok, čo symbolizuje znovuzrodenie a kolobeh života. Tento tanec nemohol tancovať len tak hoci kto. Ostatní stáli bokom a s rešpektom sa pozerali. Okrem toho poznáme tanec stolčekový, tľapkanú, napodobňovanie zvierat ako žaby či medveďa. Tancuje sa s rekvizitami, s valaškou, klobúkom, fľašou.

V piesňach sa ľudia okrem oslavy a zábavy mohli aj pošťazovať či žiaľiť. Tanec takéto niečo v sebe nemá?

V jednej knihe je opísaný príbeh cestovateľa po Uhorsku. Spomína pohreb a počas karu opisuje tanec s mŕtvym. Jeden smútiaci bezvládne ovisol a ostatní s ním tancovali po miestnosti. Nevieme o tom však nič bližšie. Smutné ľudové tance však neexistujú. Aj dnes hovoríme o niekom, kto nemá dobrú náladu, že mu nie je do tanca.

Nájde sa niečo, čo vás ešte dokáže prekvapiť?

Niekedy sa objaví ešte neznámy starý záznam, rukopis či opis tanca, ale to sa deje čoraz menej. Nemôžete objavovať donekonečna. Na druhej strane sú originálne choreografické spracovania, v ktorých sa tvorcovia s konkrétnym tancom autorsky pohrávajú. Na tanec sa dokážu pozrieť z nového uhla pohľadu. To ma vie prevkapiť.

Je všetko v ľudovom tanci už objavené?

Zapeklitá otázka. My choreografi balansujeme medzi historickou pravdou a umeleckou licenciou. Existuje napríklad deväťdesiat sekúnd záznamu, všetci choreografi ho poznáme a máme ho analyzovaný. Je tam pätnásť krokov a choreograf môže vymyslieť šestnásť. Alebo nebudeme nič vymýšľať, len zaujímavo nakombinujeme existujúce tanečné motívy a podoby tanca. Dôležité je, nakoľko zachováme pôvodnú formu a nakoľko sa odkloníme. V umení je všetko dovolené, len v prípade historických tancov, kam radím aj ľudový tanec, je tam dilema. Výsledok sa musí podobáť originálu, a aj keď ide o vklad choreografa, musí to byť uveriteľné. Pri vyššej forme štylizácie musí byť pre diváka čitateľné, kde je rozdiel v tradičnom a autorskom stvárnení.

Vám je čo bližšie? Udržanie si tradičnej línie či experiment?

Pácia sa mi obidve cesty. Prioritne tvorím pre SLUK, ale občas ma oslovujú aj amatérske súbory. Niekedy tvorím viac tradične, ale prizvali ma aj do divadla, kde bolo potrebné tancom stvárniť príbeh. Ľudové tance nie sú prirodzene dramatické a musíme ich prispôbiť.

Existuje tanec, ktorý je pre vás po choreografickej stránke výzvou?

Pre choreografa je vždy výzvou príliš jednoduchý tanec. Pri zložitom má veľa možností. Ak sa zachovalo veľa tanečných motívov a máme k dispozícii videozáznam, kde dvadsať tanečníkov tančuje každý niečo iné, je radosť vyberať. Takáto predloha dáva choreografovi viac možností tvoriť varianty tanca a tiež dokáže lepšie odhadnúť, ktorý ním vytvorený pohyb zapadne medzi tie pôvodné. No urobiť jednoduchý tanec zaujímavo je poriadna výzva.

Spomínate si na choreografiu, pri ktorej ste sa poriadne zapotili?

Dobre sa mi vymýšľa to, čo by sa mi dobre tancovalo. A to sú mužské a párové tance. V nich sa cítim doma a v hlavie mi okamžite beží predstava. Ženské tance sú pre mňa výzva. Do programu SLUKu Triptych som robil jeden mužský a jeden ženský tanec. Mužský som mal po troch skúškach hotový a ženský mi trval asi pol roka. Niekoľko sme skúsili, potom sme sa zasekli, veľa sme menili a prispôbovali, kým som bol spokojný.

SLUK je profesionálny tanečný súbor, zastupuje v prvom rade to tradičné, ale zároveň si dovoľuje aj experimentovať. Máte v tvorbe hranice?

Máme priestor aj chuť tvoriť nové veci. Experimenty si vyžadujú viac autorských zásahov, okrem choreografie aj do hudby, kostýmov, zvuku, svetla, scény. V tomto tiež posúvame predlohu umelecky ďalej. V našich programoch striedame tradičné formy ľudového tanca s experimentálnou tvorbou. V predstavení *Genezis* pracujeme s príbehom o stvorení sveta a prvých ľuďoch. Neukazujeme tradičnú formu ľudového tanca, len sa ním inšpirujeme. V predstavení *Pašie* je silná téma smrti a zmŕtvychvstania Ježiša. Pracujeme so symbolmi a tradičnými zvykmi, ktoré sa viažu na jarné obdobie. Obraz poslednej večere vyzerá ako roztancovaný slávny *Da Vinciho* obraz.

Na takomto predstavení spolupracuje zrejme veľa ľudí. Ako vzniká?

Autorský tím sa skladá z režiséra, scenáristu, dramaturga, choreografa, autora hudby, scénografa a producenta. Môže mať aj viac choreografov a autorov hudby. V prvej fáze je potrebné veľa sa rozprávať. Réžiser má svoju predstavu a ostatní členovia tímu na ňu tvorivo reagujú. Potom

nasleduje výrobná fáza. Vzniká hudba, choreografie, prvé verzie scény a kostýmov. Všetci musia reagovať na seba navzájom a riešiť praktické problémy. Je to náročné, ale mňa osobne baví fungovať v tíme. Má to tak pre mňa väčšiu hodnotu.

Ako dlho trvá príprava predstavenia?

Nejaký čas zaberie fáza prípravy od prvých rozhovorov a nápadov cez oslovenie autorov až po konkrétne zadania. Samotná výroba ide raz rýchlejšie, inokedy pomalšie. Často sa stane, že niekto prinesie nový nápad, ktorý ovplyvní všetkých ostatných. Napríklad pri programe Pašie prišiel nápad s dvanástimi debničkami, ktorými meníme scénu priamo pred očami divákov. To ovplyvnilo celú choreografiu a dalo jej to nový smer. Tanečníci presúvajú debničky po javisku a mení sa vizuál aj atmosféra. Dôležité je mať finálnu hudbu. Bez nej sa nedokážeme pohnúť. SLUK je profesionálne teleso, pracujeme každý deň, ale aj tak trvá príprava predstavenia často aj celý rok. Samotná práca s umelcami a finalizácia diela zaberie približne dva až tri mesiace.

Tancu sa venujete od detstva. Mali ste vždy blízko ku folklóru?

Tancujem celý život. Nevieť si predstaviť, kde by som bol, keby ma v ôsmich rokoch moji rodičia nedonútili chodiť do folklórneho súboru. V Brezne v tom čase nebolo veľa možností na voľnočasové aktivity. Ja som chcel hrať na gitaru a moja o dva roky mladšia sestra zas tancovať. Aby nechodila cez pol mesta sama, rodičia prihlásili do detského súboru aj mňa. Cítil som to ako krivdu, lebo som musel chodiť aj na to, čo som si nevybral. Pomerne skoro som sa však dostal na javisko, lebo chlapci boli už vtedy nedostatkový tovar. Zažil som úspech. Darilo sa mi rýchlo napredovať a chýtilo ma to.

Pokračovali ste ďalej?

Strednú školu som si vyberal podľa folklórneho súboru. Chcel som tancovať v Banskej Bystrici v Urpíne, tak som tam išiel na obchodnú akadémiu. Vysokú školu som opäť volil podľa súboru. Túžil som po tancovaní v Lúčnici alebo SLUKu. Vybral som si Ekonomickú univerzitu v Bratislave, aby som sa nemusel na prijímačky



učiť veľa nových predmetov. Zobrali ma do Lúčnice. Tam som sa dozvedel, že sa dá študovať ľudový tanec. Odbor otvárali každý druhý rok, tak som to vydržal dva roky na ekonómii a potom som išiel na Vysokú školu múzických umení. Po skončení štúdia som sa stal pedagógom katedry tanečnej tvorby. Keď si dnes pozriem kalendár, deväťdesiat percent vecí sa týka tanca. Je to moja práca i záľuba.

Čo vás viac naplňuje, tancovanie či choreografia?

Som choreograf z donútenia. Vyuštudoval som pedagogiku tanca a vždy som chcel učiť. To ma baví. Volali ma do rôznych folklórnych súborov hosťovať ako pedagóga, a keď už som tam bol, chceli rovno aj choreografiu, pretože potrebovali niečo ukázať na javisku. Tak som sa postupne stal choreografom. Keď učím, mám spätnú väzbu skôr. Niekedy už počas tréningu vidím u interpretov zlepšenie. Ako choreograf sa až od divákov dozviem, či moje dielo funguje tak, ako som si predstavoval. Je vzrušujúce ísť s kožou na trh a čakať, či publikum zatlieska a príde eufória, alebo to nefunguje a musím hľadať dôvod.

Na javisku sa stretávame s rôznymi spojeniami SLUKu a umelcov z iných žánrov, ako je divadlo či balet. Máte choreografický sen, ktorý by ste rád realizovali?

Lákajú ma témy, kde cieľom choreografie nie je ukázať ďalšiu podobu ľudového tanca, ale tanec je prostriedkom na odovzdanie myšlienky, príbehu či vizuálneho nápadu. Dôležitým faktorom pre choreografa sú aj interpreti, pretože v konečnom dôsledku sú oni nositeľmi jeho nápadov, plnia úlohu sprostredkovateľa medzi choreografickou víziou a divákmi. Do diela vkladajú svoje interpretačné umenie. Ak platí, že jedným zo snov každého choreografa je pracovať s ideálnymi interpretmi, môžem povedať, že v SLUKU žijem svoj sen.

Ktorý slovenský región je vám
tancami najbližší?

Najviac mi je blízke stredné Slovensko, odkiaľ pochádzam. Moje prvé kontakty boli s Horehroním. Dobré mi ide pod nohy Orava, Liptov, goralské regióny. Mám rád komplikované, zložité rytmy. Baviť ma goralský tanec, sú tam náročné cifry v nohách, ale dáva tanečníkovi pocit, že to hocikto po ňom nezopakuje.

Keď vidíte niekoho takto sa vykrúcať, spoznáte hneď, z ktorého je regiónu?

Dá sa to rozpoznať podľa niektorých znakov. Horehronie má takzvané dupáky. Zemplín, Spiš, a Šariš čapáše. Pri nich sa udiera rukami o stehná, o čizmy a po tele v rýchlom slede. Pre Myjavu a Trenčín sú typické zdvíhačky

Stanislav Marišler (46)

Choreograf a umelecký vedúci Slovenského ľudového umeleckého kolektívu (SLUK). Je absolventom Vysokej školy múzických umení v Bratislave, odboru Pedagogika ľudového tanca, a docentom na Katedre tanečnej tvorby v Bratislave. Pätnásť rokov bol tanečníkom, sólistom a pedagógom umeleckého súboru Lúčnica. Je lektor a spoluorganizátor tanečných seminárov, člen odborných komisií a porôt tanečných súťaží.

dievčat. Podpoľanie je známe svojím krojom s holým pupkom, Goralí majú svoj jedinečný tanec. Veľakrát spoznám nielen tanečný región, ale viem konkrétny tanec presne zaradiť.

Majú mladí ľudia dnes o ľudový tanec záujem?

Záujem je, aj keď cítime, že nám konkurujú iné žánre. Pohybových a tanečných krúžkov a kurzov je oveľa viac ako pred dvadsiatimi rokmi. V minulosti prišlo na konkurz osemdesiat tanečníkov, dnes príde tridsať. V SLUKU sme limitovaní, máme pätnásť tanečných párov a keď niekto odíde, zoberieme iného, ale stalo sa aj, že miesta zostali neobsadené. Konkurz máme raz do roka. Tento rok to bude 21. apríla.

Vďaka ľudovým tancom sa človek dostane bližšie k nášmu folklóru, dozvie sa aj veci z minulosti. Čo vám dalo tancovanie v súbore?

Naučil som sa fungovať v zmiešanom kolektíve, určovať si priority a aj si odriekať niektoré veci pre dobro kolektívu. Často som musel niektoré veci oželiť, lebo sme išli vystupovať. Taneč rozvíja motoriku. V bežnom živote som vďaka tomu dokázal zvládnuť aj náročnejšie gymnastické pohyby. A v neposlednom rade tradičný tanec nie je o mechanických pohyboch, ale nesie v sebe kus našej histórie a vedie nás k našim koreňom.



Pódium pre seniorky



Jana Čavojská

Jedna má vymenený bedrový a ramenný kĺb, druhá kardioštimulátor, ďalšia je po krvácaní do mozgu. Všetky bez rozdielu bolia kolená. Napriek tomu mažoretky v rokoch s úsmevom na tvári bavia divákov dynamickými predstaveniami.

Šestnásť dám vo veku 62 až 87 rokov si dvakrát do týždňa oblieka športové tričká, aby trénovali choreografie s paličkou. Hoci sú vo veku, keď telo už na sto percent neposlúcha a pamäť tiež občas neslúži, naučili sa s paličkou divy, točia ju medzi prstami, okolo tela a vyhadzujú vysoko do vzduchu. Popri tom majú svoju úlohu aj nohy: pochodujú v presne stanovených krokoch choreografie. Tvár sa musí usmievať! Telo držať rytmus. Dôležitá je aj synchronizácia; výkon celej skupiny závisí od akurátnosti každej členky. Košické Jazerské mažoretky získali vďaka tejto netradičnej záľube partiu kamarátok,

rozhýbali si telá, mnohé majú lepšiu kondičku ako za mladi. Tanec a hudba im prinášajú radosť. A nielen to. Niektoré toto cvičenie doslova zachránilo. „Keď mi zomrel syn a nevedela som ako ďalej,“ spomenie jedna z nich potichu. „Napriek všetkému môžeme stále ľuďom rozdávať radosť,“ konštatuje druhá. „Aj keď nemáme stosedemdesiat centimetrov, dlhé vlasy, štíhle postavy a nie sme mladé.“

Západná kultúra

Mažoretky-seniorky trénujú v Košiciach posledných trinásť ro-

kov aj s prestávkou cez pandémie, no história mažoretiek v meste je oveľa staršia. Práve tu bol prvý oddiel na Slovensku. Tento šport k nám dotiahla Darina Mášiková (74), ktorá dnes trénuje svoje rovesníčky.

„Mažoretky pochádzajú z Francúzska. Pôvodne pochodovali pred vojenskou kapelou a spetrovali vojenské prehliadky. Ja som ich videla v maďarskom Miškolci v roku 1986. Všade spôsobovali ošiaľ, ľudia si ich s nadšením vždy utekali pozrieť. Veľmi som ich chcela dotiahnuť aj k nám, ale nechceli mi to povoliť,



lebo to bola západná kultúra,“ spomína Darina Mášiková. No potom mažoretky z Miškolca otvárali Festival mládeže v Moskve. Súdruhovi to presvedčilo; keď ich môžu mať v Sovietskom zväze, tak aj v Košiciach. „Bolo to mesiac pred prvým májom a oni chceli mažoretky v sprievode. Dali mi však podmienky: nesmela som urobiť verejný konkurz, mažoretky museli byť vycvičené a pekne oblečené. Obišla som známych, učiteľov stredných škôl s tým, že potrebujem vysoké, štíhle a pekné dievčatá. Mesiac sme cvičili na dvore osvetového strediska.“

Bolo treba vymyslieť paličky. Darina Mášiková skúšala všeličo. Najviac sa osvedčili záclonové tyče. Námetník košického primátora zas pomohol s oblečením. Závery dostali príkazom ušit kostýmy a čizmy. „Kostýmy boli dobré. Čizmy jedna katastrofa. Pritom sa tam tvárili ako majstri sveta, že oni šijú na zákazky a majú skúsenosti, ani skúšať netreba. Večer pred prvým májom som prišla čizmy vyzdvihnúť a plakali sme spolu s dievčatami, lebo niektoré ich ani nenatiahli. Utekala som naspäť do závodu. Tam rozprávajú zadný švík s tým, že to musí stačiť.“ Darinina kolegyňa vtedy

rozstrihala obaly na spisy a pripevnila na čizmy pásy spínacími špendlíkmi. Mažoretky mali nohy zodraté do krvi. No zožali obrovský úspech. Nakoniec s choreografiami precestovali kus Európy.

Nemôžu spať

Trénovať dámy v rokoch je však úplne iné, ako pracovať s mladými dievčatami. Mažoretky seniorky bolia kolená, jedna má vymenený bedrový a ramenný kĺb, druhá kardioštimulátor, tretia prekonala krvácanie do mozgu... „S vekom sa stráca tanečná pamäť. Zabúdajú ony aj ja,“ vysvetľuje Darina Mášiková. „Všetky choreografie si nakrúcame na videá, aby sme si ich mohli pripomenúť. Pred každým vystúpením si choreografiu musíme opakovať.“

Založiť tanečnú skupinu mažoretiek-senioriek bol nápad bývalej starostky košickej mestskej časti Nad Jazerom. Darina Mášiková vtedy trénovala deti a ona navrhla vyskúšať to aj so ženami, ktoré navštevovali denný klub seniorov. „Viac-menej násilím ich donútila prísť na prvý tréning,“ úsmevne konštatuje trénerka. „Urobila zo-

znam a pohrozila, že ho odkontroľuje. Prvé stretnutie bolo rozpačité. Ale začali sme trénovať, postupne sa rozhýbali a všetko išlo jednoduchšie. Každú jednu som zvlášť učila pohyby paličkou. Niektoré sa zľakli a vzdali to, ale ostatné to zvládli a mančafť sa drží.“

Najprv to teda vyzeralo ako sranda, veď mažoretky chodia v minisukniach a čizmičkách. „Samozrejme, chlapi sa hneď pýtali, či budú aj Jazerské mažoretky vystupovať v minisukniach,“ spomína Darina Mášiková. V minisukniach nie sú, ale majú pestré a elegantné kostýmy. Samozrejme, v rámci možností. Finančnej podpory nie je veľa. Väčšinu vecí si dámy musia kúpiť samy a z dôchodkov to nie je jednoduché. Sukne si dali ušit, tričká, blúzky a saká zháňajú u Číňanov. Paličky objednávajú z Maďarska.

Dámy sú veľmi zodpovedné. „Poctivo trénujú. Pred vystúpeniami niektoré nemôžu ani spať, lebo majú trému. Nie je to sranda. Nikdy predtým nevystupovali, netancovali, pódium im nič nehovorilo.“ Vystupujú na podujatiach mestskej časti, Mesta Košice, boli aj v Prešove a ďalších obciach v okolí, v Žiline na Festivale seniorov a aj v Budapešti. Z Festiva-

lu pohybových skladieb Slovenskej gymnastickej federácie si nedávno priniesli dve zlaté medaily v kategórii Zlatý vek, teda zo súťaží nad päťdesiat rokov. Do Trnavy cestovali vlakom. Vlni išli na prvý rýchlik – ícéčko nevyužili, lebo tam nemajú ako dôchodkyne zľavu – ledva stihli program, a keď odevičili, museli sa ponáhľať na vlak domov. Preto si tento rok povedali, že v Trnave prespia. Nemuseli sa naháňať, pozreli si mesto a mali aj pekný výlet. A stihli medailový ceremoniál. Stálo to za to. Aj keď nie pre všetky bolo jednoduché zaplatiť si hotel z dôchodku.

Skúška s varechou

Najstaršia členka súboru, pani Medvecká, učila Darinu Mášiková na základnej škole. „Teraz mi to vracia a sekíruje ma,“ smeje sa. Bývalá žiačka ju zlákala medzi mažoretky. „Pochodovať viem, hudbu vnímam, vyskúšala som si to doma s varechou a prišla som sem.“

Pravidelný pohyb má obrovské pozitíva na zdravie starších dám. Okrem toho, že rozhýbu celé telo, cvičia si aj mozog. A svoje robí aj to, že sa stretávajú a kamarátia. Oslavujú spolu narodeniny a meniny, niekedy si idú v nedeľu zatancovať do tančiarne. Na tréningy chodia aj dámy, ktoré už síce aktívne nevystupujú, ale aspoň si dvakrát do týždňa zacvičia. Prestávku mali len cez korunu; v bytoch s lustrami, nízkymi stropmi a bez potrebného priestoru by sa im s paličkou ťažko cvičilo.

Keď jedna z mažoretiek spadla a zlomila si stavec, lekári v nemocnici boli prekvapení. Ako je možné, že má takú kondičku? Týždeň po operácii ju mohli prepustiť domov. Jej rovesníčky s rovnakou diagnózou ešte ležali v posteliach. Niektoré dámy však majú lepšiu kondíciu ako v mladších rokoch, keď venovali pozornosť hlavne práci a starostlivosti o rodinu. Marika hovorí, že z deväťdesiatich šiestich kíľ schudla na osemdesiatpäť. Keď ľudia niekde Jazerské mažoretky vidia, sú prekvapení. „Hrnú sa za nimi davy, aby si ich pozreli,“ konštatuje Darina Mášiková. „Majú dobrý ohlas.“ A to ani nenosia minisukne.





NOTA BENE

4 2023

Téma

12

Pretancovať sa k sebe



Pavína Meluchová



Mária Mühl, archív M.T.

Tanec môže byť cestou k duševnej pohode. Dokonca aj pre tých, ktorí s ním majú spojené nepríjemné zážitky.

Keď postaví litrovú červenú kanvicu na sporák a zapne plyn na najslabší plameň, Barbara vie, že má asi pätnásť minút na to, kým jej zovrie voda na ranný čaj. Vtedy schytí tridsaťročná žena svoje čierne bezdrôtové slúchadlá a začína v malej obývačke svoj ranný rituál – tanec. Raz ide podľa choreografií naučených z latino lekcií, ktoré navštevuje, inokedy zapína meditačnú hudbu. A nechá svoje telo hýbať sa, ako sa mu žiada.

„Diagnostikovali mi posttraumatickú stresovú poruchu, a keďže som od malička tancovala rôzne typy tančov, je to pre mňa popri iných jedná z metód, ako sa s traumatickými zážitkami ďalej vyrovnávať a lepšie fungovať,“ opisuje Barbara. Násilie v rodine a úmrtie otca v mladom veku boli hlboko potlačené zážitky, ktoré sa po rokoch predierajú von. A aby to toľko nebolelo, náročným emóciám mladá žena umožňuje vy-

plaviť sa aj skrze pohyb svojho tela za zvukov hudby.

Pohyb ako terapia

Tancom sme sa ako ľudstvo vyjadrovali prakticky od počiatku. Už prvé maľby na stenách jaskýň zachytávajú pózy ľudí, ktoré tanec pripomínajú. Uvedením svojich tiel do rytmických pohybov naši predkovia napríklad utužovali vzťahy v komunite, prosili



NOTA BENE

4 2023

Téma

13

bohov pred lovom alebo ich oslavovali po návrate z neho. Dnes sa roly tanca významne rozšírili a ukazuje sa, že je účinný pri celom spektre duševných ťažkostí, nielen tej Barbarinej.

Vedecké štúdie opakovane preukazujú, že uviesť telo do pohybu sa z viacerých dôvodov oplatí. Vedci z Dukeovej univerzity v Severnej Karolíne dokonca zistili, že pacienti s depresiou, ktorí podstupovali trikrát týždenne pohybové cvičenia, mali po šiestnástich týždňoch vyšší podiel uzdravených než tí, ktorí užívali antidepresíva. „Veľa sa hovorí o duševnom zdraví, ale ono nie je oddelené od tela, od kvalitnej relácie, od fyzickej aktivity. Starajme sa o svoje telo a vnímajme ho. Ak sa dnes v psychoterapii aspoň sčasti nerieši to fyzické, chýba v procese uzdravovania podstatná vec,“ hovorí Magdaléna Takáčová, ktorá sa profesionálne venuje tanečno-pohybovej terapii (TPT) v rámci občianskeho združenia 4Arts Therapy v Bratislave.

Štyri, raz, dva, tri, štyri, raz, dva, tri, dvakrát New York, dvakrát Hollywood. Pre niekoho čísla a názvy veľkomiest

v Spojených štátoch, pre Barbaru a ďalších ľudí z tanečného sveta v prvom rade kroky v latinsko-americkej čači či rumbé. „Viem sa na hodinách úplne uvoľniť. Väčšinou sa mi darí neriešiť okolie. Vypnem, sústredím sa na kroky,“ opisuje svoje skúsenosti s tanečnou Barbarou.

Cieľom takýchto hodín býva predovšetkým naučiť sa ten-ktorý druh tanca a jeho správnu techniku. Popritom sa zároveň môže stať, že majú liečivý účinok. To ich odlišuje od tanečno-pohybovej terapie, ktorá vyslovene terapiou je. „Aj keby niekto z profesionálneho tanečného sveta povedal, že nie je dopnutá špička, v tanečnej terapii sa na to vôbec neprihliada. Skôr zisťujem, ako sa v tej konkrétnej pozícii či pohybe človek má, čo cíti a prežíva,“ vysvetľuje tanečná terapeutka Magdaléna.

Ak by ste do Magdaléninej veľkej presvetlenej miestnosti nainštalovali tajnú kameru a nevedeli by ste, že robí tanečnú terapiu, možno by ste niekedy ani nespoznali, že ide o tanec. „Za tanec považujeme v TPT každé gesto, každý malý či veľký pohyb, každú mimiku. Keď vidím, že klient nie je pripravený

na veľké pohyby, keď nereaguje na moje pozvanie, je to v poriadku. Niekedy iba ležíme a pracujeme s dychom, niekedy tancujeme či hýbeme sa iba v rožku,“ objasňuje.

Odpojení od tela

V prvom rade je v TPT dôležité vytvoriť dôverný terapeutický vzťah, na stretnutiach preto nejde klient hneď tancovať. Na začiatku každého sedenia sa najprv rozpráva s terapeutom o tom, čo ho ťaží – alebo o tom, že nedokáže povedať, čo konkrétne ho ťaží. „Veľakrát dochádza k tomu, že klientom sa až v pohybe niečo zvedomí, pripomenie sa im nejaký zážitok či pocit. Cez tanečný či iný pohyb si náročné chvíle môžu znova prežiť, ale už v bezpečnom prostredí pod terapeutickým dohľadom,“ opisuje svoje skúsenosti Magdaléna.

Tanečnou terapiou sa zároveň ľudia dostávajú do kontaktu s vlastným telom. „Veľa klientov totiž príde takzvané odpojených. Nevedia, že urobili nejaký pohyb, keď ho urobili. Mojou úlohou je okrem iného privádzať klienta k zvedomeniu



tela: toto sa teraz deje s vaším telom, všimli ste si to? Ako sa v tej polohe máte?“ vymenúva Magdaléna otázky, ktoré na terapii často dáva. Podľa jedného z najznámejších psychiatrov Bessela van der Kolka je práve kontakt s vlastným telom kľúčový krok na ceste k uzdraveniu z mnohých psychických ťažkostí.

Podľa jedného z najznámejších psychiatrov Bessela van der Kolka je práve kontakt s vlastným telom kľúčovým krokom na ceste k uzdraveniu z mnohých psychických ťažkostí. V knihe Telo si pamätá opisuje príbehy svojich pacientov, ktorí sa v dôsledku traumy úplne odpojili od svojho tela. Keď mali so zatvorenými očami uhádnúť, že im dal do ruky kľúče, veľká časť z nich to nedokázala. Telo traumatizovaných totiž môže byť v preventívnom permanentnom strese – to pre prípad, že nebezpečenstvo príde znova. A myseľ si prestane uvedomovať, že telo funguje v neustálom strehu. „Zvedomenie si vlastného tela je prvý krok na ceste k slobode od tyranskej minulosti,“ píše van der Kolk.

Na odpojenie sa od tela však traumatický zážitok nepotrebujeme. Niekedy skratka presedíme v práci osem hodín za počítačom bez toho, aby sme si všimli, že telu nie je v niektorej pozícii dobre. Alebo v konkrétnom prostredí. „Zúženie v hrudi či návaly tepla sú signály, že na tejto situácii nám čosi nevyhovuje. Keď sme s telom v kontakte

a vieme tieto signály odčítať, dokážeme zakročiť skôr, než bude stres postupom času neúnosný,“ vysvetľuje Magdaléna.

Inými slovami, ak ignorujete vlastné telo, môže sa stať, že podobné vyhrešenie od pre vás stresujúceho šéfa môžete teraz už nezvládnuť, hoci pred rokom by ste jeho kritiku ešte ustáli. Nezachytili ste počas roka výkričníky od svojho tela. Keďže naše telo somatizuje, častými následkami sú napríklad bolesti chrbta, krku, migrény.

Vášeň pod nánosom

Možno si hovoríte, že tanec v akejkoľvek podobe aj tak nie je pre vás. Možno vám vaši blízki odkázali, že tancovať neviete, alebo sa vám s tancom spájajú negatívne zážitky. No tanečnú terapiu vyhľadávajú aj ľudia, ktorí majú s tancom komplikovanú minulosť. „Chodili ku mne aj profesionálne tanečníčky, ktoré so svojou kariérou museli skončiť. Neustále počúvali, že niečo nerobia dostatočne dobre alebo by mali tancovať lepšie. Kvôli tvrdej drine a kritickému hodnoteniu bola ich láska k tancu zahľtená a spoločne sme ju mohli znova objavovať,“ hovorí Magdaléna.

Každému z nás sa môže stať, že tvrdou kritikou si postupne prestaneme dovoliť byť autentickí. Na tanečnej terapii sa s tým Magdaléna stretáva. „Ztvoriť oči a hýbať sa pred niekým, bolo pre niektoré moje klientky a klientov

veľmi náročné. No keď si to v bezpečnom prostredí dovolili, mali nápravnú skúsenosť. Cítili sa videní, počutí a prijatí takí, akí sú. Cítili, že je v poriadku prežívať to, čo prežívajú.“

Práve hodnotenie je jedna z vecí, ktorá odlišuje tanečnú terapiu od lekcii tanga. Kým na terapii ide o porozumenie svojmu vnútornému svetu, na lekciami sa s hodnotením stretnete. No aj ono môže byť za určitých okolností liečivé.

Veľkou tanečnou sálou s drevenými parketami sa ozýva ženský chichot. To sa práve pomýlili dvaja muži v nových krokoch tanga, ktoré sa už päť minút snažia naučiť. Po oboch dlhých stenách sú rozmiestnené zrkadlá. Pohľadom tanečných partneriek je preto ťažké uniknúť. „Dobre, dámy, teraz sa podte ukázať vy, keď ste také frajerky,“ zvykne takéto situácie odľahčiť profesionálny tanečný lektor Luboš Greguš. V tanečnej škole Top Centrum v Bratislave vedie lekcie štandardných a latinsko-amerických tancov.

Láskavejšia voči sebe

Slow, slow, quick, quick, slow – rázne rytmy tanga sa roznesú po miestnosti a páry už skúšajú tanec spoločne. Luboš ich pozorne sleduje a prichádza ku každému individuálne. Aj preto, aby chyby jednotlivcov nespomínal pred celou skupinou. Aby sa ľudia takpovediac nezasekli. „Inak hrozí, že si klient povie:

ja robím chybu a ostatní ju nerobia, už nechcem pokračovať. Mohol by sa cítiť tak, že som ho zhodil. Až pri vyšších leveloch, keď už sa navzájom dlho poznáme, viem, že si môžem dovoliť upozorniť na nedostatky aj pred všetkými,“ vysvetľuje svoje metódy spätnej väzby.

Najmä v začiatočníckych kurzoch pristupuje Luboš k chybám skôr individuálne alebo na ne upozorní všetkých bez toho, aby spomínal mená. Z chýb sa pritom snaží urobiť čosi prirodzené. „Keďže sa učia niečo nové, je normálne, že klientky a klienti zažívajú stres a veľakrát zatancujú figúry nesprávne. A mojou úlohou je, aby som ich uistil, že je to v poriadku. Niekedy na chyby upozorním zámerne s humorom a vždy sa snažím pár najprv za niečo pochváliť. Následne pochvalou hodnotenie aj uzavriem, aby motivovaní pokračovali v učení.“

Spätná väzba skutočne môže byť potenciálnym stresorom. Práve preto terapeuti v TPT pohyby nehodnotia, neprihliadajú na ich estetiku. No láskavé hodnotenie na tanečnej môže predsa len tanečníkom a tanečnicám priniesť psychickú úľavu. Napríklad zmierniť extrémnu sebakritiku, čo je jedna z výziev, s ktorou sa v psychoterapii pracuje. „Aj hodnotenie na tanečných lekciami môže zafungovať pozitívne, povzbudzujúco a rozvíjajúco, v závislosti od toho, kto hodnotí, akou formou a koho. V bezpečnom prostredí, s radosťou a láskavosťou, s motivujúcim slovníkom

a neverbálnou komunikáciou je predsa radosť sa nechať hodnotiť. Verím, že takýto typ hodnotenia môže človeka vnútorne posilniť. Čím viac rozvíjajúcich hodnotení zažijeme, tým väčšia je ich protiváha k vonkajšej alebo vnútornej kritike, ktoré sa nám ťažšie prehlťajú. Takto máme možnosť ju lepšie spracovať,“ myslí si psychologička Jana Dutková. Jej slová potvrdzuje aj Barbara, ktorá sa za veľa vecí ostro kritizuje. „Svoj ranný tanečný rituál robím už asi rok a mám pocit, že som odvtedy na seba láskavejšia.“

Tangom proti depresii

„Mojím cieľom je, aby ľudia popri učení nových krokov postupne dokázali vypnúť hlavu a uvoľnili sa,“ opisuje svoj prístup Luboš. Aj podľa vedy je chvíľkové zameranie pozornosti na niečo iné než každodenný stres jednou z ciest, ako sa vyrovnať s ťažkosťami. Psychologička Rosa Pinniger so svojím tímom na University of New England v Austrálii robila v roku 2013 experiment, pri ktorom zistila, že intenzívny kurz ôsmich lekcii tanga počas dvoch týždňov zmiernil v ľuďoch trpiacich pocitmi stresu, úzkosti a depresie všetky tieto ťažkosti. Účinky trvali ešte aj mesiac po skončení kurzu. V skoršej štúdii, kde kurz tanga trval osem týždňov, zaznamenala Rosa Pinniger okrem týchto benefitov aj odúbanie nespavosti.

Tanec tak má v oboch formách, terapii aj hodín tanečnej, nezanedbateľné benefity. Stretol sa s nimi aj lektor Luboš. „Tanec pre mňa znamená stlačiť reštart. Nie je čas myslieť na veci, na ktoré myslievam bežne. Zrazu sa ocitám vo svete, ktorý si sám vytváram. Je to svet lepší, radostnejší, tolerantnejší. Potom sa síce vrátim do reality, ale s nadobudnutým nadhľadom.“

Bez tanga si, ako vraví, nevie predstaviť svoj život. A to aj napriek tomu, že začiatky s tancom neboli ľahké. „Keďže v našej kultúre je to skôr považované za nemaskulínnu, feminínnu záležitosť, dlho som bojoval s tým, či sa tancu začnem venovať. Cítil som v sebe, že nie som heterosexuál, a automaticky som mal strach z toho, že ma spoločnosť bude odsudzovať ešte viac, než som to v tých chvíľach robil ja sám. V tanci sa ten nápor na psychiku začal uvoľňovať a ja som si dovoľil byť sám sebou,“ hovorí o svojej tanečnej ceste. Vďaka tancu si ju našiel aj k samému sebe a je so sebou vyrovnaný a spokojný.

Radosť, láska, život – to sú tri slová, cez ktoré tanec chápe Luboš. Radosť, kreativita, život – tak tanec zase opisala Magdaléna. V dvoch slovách sa prekrývajú, podobne ako sa v niečom prekrývajú účinky ich prístupov, akým tanec vedú. Sú to susedné svety, z ktorých každý ponúka svoju cestu. Cestu pretancovať sa k sebe.



Lietajúci tanečníci



Mária Muhl



Mária Muhl, archív S. M.

Pravidlá gravitácie popierajú akrobatickými kúskami vo vzduchu za pomoci tenkej tyče. Slavomír a Miška Michňákovci sa tvrdou prácou prepracovali medzi svetovú elitu v pole dance.

Pole je nevšedný tanec na tyči. Keď sa v deväťdesiatych rokoch minulého storočia začal šíriť po celom svete, málokto predpokladal, že sa stane obľúbeným športom. Stále sa s ním spájajú predsudky kvôli dominantnej lesklej chrómovej tyči, ktorá

symbolizuje skôr nočné bary a strip-tíz ako šport.

Viac sexy

„Na začiatku som sám mal veľký problém prijať pole dance. Nevedel

som si predstaviť, že sa mám točiť okolo tyče, skôr mi to pripadalo, že si celý tanec vymysleli dievčatá ako zábavku, aby sa cítili viac sexy. Potom som ho vyskúšal a zistil som, že cvičenie je poriadne ťažké, ale zároveň aj pekné,“ hovorí o svojich začiatkoch aktuálny



vicemajster sveta v pole dance Slavomír Michňák. Prvýkrát si zatancoval na tyči pred štyrmi rokmi vďaka svojej dnes už manželke Miške, ktorá sa pole dance venuje sedem rokov. „Tento šport v sebe spája tanec a akrobaciu. Je to všestranné a zaujímavé, a každý si v ňom dokáže nájsť to svoje, čo ho baví. Cvičí sa na tyči, nie okolo tyče, ako si veľa ľudí často predstavuje,“ vysvetľuje Miška. Sledovať, ako niekto robí vo vzduchu premety a krkolomné pozície, a visí dolu hlavou, berie dych. „Veľa prvkov je inšpirovaných gymnastikou, tancom či jogou. V tomto mladom športe ešte veľa vecí nie je objavených. Pole dance má vďaka svojej netradičnosti nekonečné možnosti a variácie. Dá sa pospájať viac prvkov aj z iných cvičení naraz a aplikovať ich na tyč. Niekedy človek aj omylom či náhodou príde na niečo nové. V rámci kreativity

si každý môže cvičenie prispôsobiť pre seba,“ opisujú Miška a Slavko spoločnú záľubu, ktorá sa postupne zmenila na ich prácu.

Slavo sa vďaka svojej gymnastickej minulosti veľmi rýchlo dokáže naučiť nové veci. Je silný a flexibilný. Od štyroch rokov aktívne cvičil gymnastiku a donedávna reprezentoval Slovensko na medzinárodných súťažiach či majstrovstvách. Najviac sa mu darilo v gymnastike na koni. Na majstrovstvách sveta bol desiaty. „Plynulo som prešiel z jedného športu do druhého. Pole dance beriem ako gymnastiku na tyči. Najradšej mám saltá a silové pozície. Paradoxne, keď mám urobiť niečo ľahké a držať sa inak ako na rukách, je mi to nepríjemné,“ s úsmevom dodáva aktívny športovec.

Pre pole dance je okrem cvičenia s vlastnou váhou tela charakteristická

aj elegancia tanca. „Uvedomil som si, že celá moja životná cesta smerovala k tomuto športu. Prvé tri roky na základnej škole som spieval a potom som sa mal rozhodnúť, v čom budem pokračovať. Dnes vďaka gymnastike dokážem odcvičiť veľa vecí a vďaka hudbe zas cítim v sebe rytmus,“ vysvetľuje skĺbenie záľub z detstva Slavko.

Cirkus i striptíz

Počiatky pole dance siahajú do Indie. Tam v dvanástom storočí vzniklo cvičenie sily a vytrvalosti na drevenej tyči. Na začiatku dvadsiateho storočia zas čínski cirkusanti využili tyč, ktorá podopierala cirkusový stan, a začali na nej predvádzať odvážne akrobatické kúsky. História pole dance sa nevyhli ani tanečnice a sexuálna revolúcia v 60. rokoch. Chrómovú





tyč začali používať v Kanade. Tam predviedli prvé verejné vystúpenie tanca na tyči. Prvé tréningy mimo striptízových barov boli reakciou na dopyt po akrobatických schopnostiach barových tanečníč. Verejnosť táto novinka však uchvátila. Tanec na tyči začali trénovať ľudia naprieč Kanadou i Spojenými štátmi.

Tento šport rozdelili na niekoľko kategórií. V pole dance sú základné a jednoduchšie prvky, v pole art vyniká celková estetika, tanec, stvárnenie príbehu či emócií a pole sport je zameraný na vysoké technické predvedenie náročných prvkov a má presne stanovené súťažné pravidlá. V súčasnosti je toto cvičenie rozšírené po celom svete a medzi sebou súťažia najlepší športovci z mnohých krajín. Medzi svetovú elitu v pole sport sa dostali aj Slavko s Miškou. Pretancovali sa tam minulý rok v novembri.

„Nedá sa povedať, či je ťažšia gymnastika, alebo pole dance. Teraz súťažím štyri minúty, čo je kondične veľmi ťažké. V disciplíne pole sport môžem byť bez kontaktu s tyčou maximálne štyridsať sekúnd. Zvyšok musí byť na tyči. Veľa času trávim hore, šplhám sa, visím, robím saltá. Idem umrieť. Na koňovi v gymnastike bolo po tridsiatich sekundách po všetkom. Ale bolo to zas koordinačne zložitejšie. Stačilo sa posunúť o jeden centimeter, stratiť balans a všetko bolo nanič,“ porovnáva cvičenia Slavko.

Na majstrovstvá sa intenzívne pripravoval pol roka. „To, že som sa stal vicemajstrom sveta, je zásluha celého tímu, ja som to len odcvičil,“ usmieva sa skromne mladý tréner. S choreografiou mu v prvom rade pomáhala manželka Miška a kvalifikovaná trénerka a rozhodkyňa z Česka Tereza Štrobová. Časť prvkov je presne predpísaná,

vo zvyšku je priestor pre kreativitu. Práve vďaka vlastným prvkom sa súťažiaci môže odlišiť od ostatných a zaujať porotu.

V mužských kategóriách býva zatiaľ menej účastníkov, ale medzi ženami je v elitných skupinách veľká konkurencia. „V pole sport som na majstrovstvách súťažila prvýkrát. Pre mňa bol veľký úspech už to, že som sa dostala na súťaž, a výsledné siedme miesto na svete je super,“ hodnotí svoj výkon Miška.

Dvaja na tyči

Mladá tanečnica skúsila prvýkrát cvičiť na tyči v Španielsku, keď tam žila. „Zavolala ma kamarátka, vyskúšala som päť hodín, potom som dva mesiace cestovala po Južnej Amerike, a keď som sa vrátila na Slovensko, začala som častejšie cvičiť.“ Najskôr to bola zábava. „Nebola som prirodzený talent, nešlo mi to, mala som asi o desať kíl viac ako teraz. Nedokázala som sa na tyči ani poriadne pritiahnuť. Trvalo dlho, kým sa to zlomilo a zrazu začalo všetko fungovať. To ma motivovalo, aby som sa zlepšovala.“

Kamarátky ju začali prosiť, aby ich tiež niečo naučila. „Pracovala som v malej skupinke s tromi dievčatami. Mala som chuť sa vzdelávať, začala som chodiť na workshopy do zahraničia, hlavne do Čiech, kde sú oveľa viac popredu a majú výborných trénerov,“ objasňuje svoju cestu za trénerstvom Miška. V súčasnosti robí individuálne tréningy, pripravuje ľudí na súťaže, vymýšľa choreografie. Spolu so Slavkom majú v Bratislave priestor All in gym na cvičenie a trénovanie. Tieto dni ich zamestnáva hlavne príprava na súťaže v máji a júni. Ich cieľom je vyhrať kvalifikáciu v Čechách a na jeseň opäť ísť na majstrovstvá sveta, ale tentoraz ako pár. „Zladiť sa na tyči ako pár je náročné. Stále máme pocit, že tam niekto zavádza. Pri mnohých prvkoch sa cítime, akoby sme začínali od nuly,“ zhodujú sa obaja.

Pozície vo vzduchu vyzerajú na prvý pohľad veľmi zložito. Výhodou pole dance však je, že s ním môžete začať v akomkoľvek veku. „Tento šport nemá obmedzenia ani hranice. To je na ňom pekné. V súťažiach sú dokonca aj kategórie šesťdesiat či sedemdesiat plus,“ hovorí Slavko. „A kto si myslí, že sa len točíme okolo tyče, tak mu radím, aby si to prišiel vyskúšať,“ dodáva Miška.



Tvrdá práca



Jana Čavojská

Krasokorčuľovanie je spojenie športu, tanca, rytmiky a baletu na ľade. No v prvom rade je od slova krása. V Prešove trénujú popri zdravých aj intelektuálne znevýhodnené deti. Majú už aj prvé medaily.

Trénerka Hilda Múdra povedala o našom najúspešnejšom krasokorčuľiarovi Ondrejovi Nepelovi, že nemal talent. „Všetko si vraj vydrel, ale mal veľmi dôležitú vlastnosť, ktorú potrebuje každý športovec: trpezlivosť,“ hovorí Mária Pucherová Marčišinová. „Talent zaváži v krasokor-

čuľovaní na päť až desať percent. Zvyšok je tvrdá práca.“

Nič nedostanú zadarmo

Jeden z najťažších športov vôbec si vyžaduje excelentnú športovú prípravu aj umelecké cítenie. Kto to

s ním myslí vážne, mal by začať trénovať približne v piatich rokoch. Už také malé deti sú na ľade každý deň. „Postupne sa učia stále nové a náročnejšie veci,“ opisuje Mária Pucherová Marčišinová, ktorá vedie klub Skating Sports Prešov. Ku korčuľovaniu sa dostala vďaka dcére. Päťnásobná

majsterka Slovenska Mária Sofia Pucherová dnes s Nikitom Lysakom reprezentuje Slovensko v tancoch na ľade. Kedysi začínala s gymnastikou, mala vrodenú hypermobilitu, tak ju rodičia prihlásili na tento šport. No objavila krasokorčuľovanie. „Prišla za nami, že chce korčuľovať. A naučila sa to tak rýchlo, že všetci boli z toho prekvapení,“ spomína Mária Pucherová Marčišinová. „Ďalší rok sa tréningy gymnastiky a krasokorčuľovania prelínali. Vybrala si krasokorčuľovanie. Povedala, že gymnastika je pre ňu pomalá.“

Tanečný pár sa pripravuje v tréningovom centre v Miláne. Na Slovensku totiž žiadne podobné centrum nemáme. Nemáme ani systematickú štátnu podporu pre profesionálnych športovcov. A v krasokorčuľovaní sa peniaze nevyhrávajú.

Je to drahý šport nielen pre reprezentantov, ale aj pre deti. „Hodina ľadu stojí stošesťdesiat eur,“ hovorí Mária. „Ak majú korčuliari efektívne trénovať, malo by ich byť na ľade maximálne osem. V Prešove máme jedny z najlepších podmienok pre krasokorčuliarov na Slovensku, ale ľadu nikdy nie je dosť. Hoci sa snažíme o dotácie, granty a dve percentá a podporuje nás aj mesto Prešov, stále musia rodičia platiť tri štvrtiny všetkých nákladov. Peniaze sú veľkou prekážkou. Je veľa šikovných detí, ktorých rodičia nie sú tak dobre situovaní. Je veľká škoda, že talenty končia na ulici. Ale nesúhlasím, že krasokorčuľovanie je šport iba pre bohatých. Aj deti, ktorých rodičia majú viac finančných prostriedkov, si to musia na ľade odmakať. Zadarmo nedostanú nič.“

Zviazané nohy

Keď päťročné deti začnú s tréningom, po pár mesiacoch tréner dokáže odhadnúť, kto má predpoklady, aby sa zlepšoval. Ďalší zlom je dvojitý axel, ktorý je prechodom k trojitým skokom. „Dvojité skočí každý,“ je presvedčená Mária. Krasokorčuliari majú vtedy desať – jedenásť rokov a vtedy sa naozaj ukáže, či pôjdu do vrcholového športu. „Teraz máme desaťročné dievčatko, ktoré má rozpracovaný dvojitý axel a dva trojité skoky.“ No korčuľovať a súťažiť môžu aj v bėčkových a hobby kategóriách, v ktorých ide skôr o radosť než o profesionálny šport.



Zvyčajne všetci začínajú ako sólisti a do športových dvojíc či tanečných párov prechádzajú až neskôr. Okrem ľadu trénujú korčuliari aj na suchu. Tancujú, aby vedeli skoordinať pohyby a vnímať hudbu, chodia na baletnú prípravu a gymnastiku. Tréningy zaberú aj tri hodiny denne. Od šiestich rokov môžu deti súťažiť v kategóriách Slovenského pohára. Najprv majú iba voľnú jazdu s predpísanými prvkami, skokmi a piruetami. Krátky program prichádza na rad až vo vyšších vekových kategóriách. Na choreografiách voľných jászd spolupracuje s trénermi v Prešove bývalá krasokorčuliarka Natália Belušáková, ktorá už dlhé roky pôsobí v ľadovej šou Holiday on Ice.

Okrem tréningu tela je v tomto športe dôležitá aj psychika. Stres môže pretekárovi doslova zviazať ruky a nohy. Aj majstri sveta, ktorí v tréningu jazdia bezchybne, na súťaži padajú. Hlava dokáže športovcov poriadne potrápiť. „V takých prípadoch sa s korčuliarmi veľa rozprávame. Tí starší majú aj mentálnych koučov,“ vysvetľuje Mária.

Prvý päťtý

Prvý štvoritý skok v histórii krasokorčuľovania skočil na oficiálnej súťaži Slovák Jozef Sabovčík. Bolo to na majstrovstvách Európy v Kodani v roku 1986. „Teraz sa skáču bežne, to, čo bolo kedysi, je už dávno prekonané a výkonnosť pretekárov ide hlavne



posledných desať rokov rapídne hore,“ myslí si Mária. „Jeden japonský pretekár vraj skúša päťtý skok.“ Ako je to vôbec možné? A kde sú hranice ľudského tela? „Všetko napreduje, mení sa technika, vznikajú rôzne pomôcky a spôsoby, ako dosiahnuť to, čo sa ešte nikomu nepodarilo.“

Na európskych a svetových šampionátoch sa objavovali päťnásťročné pretekárky, ktoré skákali štvorité skoky, no o dva roky o nich už nikto nepočul. V minulom olympijskom cykle mohli v seniorských kategóriách štarťovať už päťnásťroční krasokorčuliari. Medzinárodná krasokorčuliarska únia nedávno posunula hranicu na sedemnásť rokov. Mária s tým súhlasí. „Skákať trojité a štvorité skoky je oveľa ľahšie v päťnástich ako v dvadsiatich.



No dieťa je vtedy ešte vo vývoji. Takýto tréning sa odrazí na zraneniach a zdravotných problémoch.“

Opačnú – najvyššiu vekovú hranicu nikto neobmedzuje. Známy ruský pretekár Jevgenij Pluščenko skončil s profesionálnym športom, keď mal tridsaťtri rokov. Mnohí pokračujú s korčuľovaním v ľadových šou, kde ďalej skáču štvorité skoky.

Špeciálne úspechy

Je sobota popoludní a na ľadovú plochu vchádzajú intelektuálne znevýhodnené deti. S niektorými sú na ľade rodičia, iných povzbudzujú mamy a otcovia spoza mantinelu. Časť detí korčuľuje výborne. Iní sa učia pomalšie. Dôležitejšie však je,

že sa venujú športu a svojmu rozvoju, učia sa fungovať v kolektíve a systematicky na niečom pracovať.

Tieto deti prišli prvýkrát na prešovský ľad pred šiestimi rokmi. Za trénerkami prišla Inga Zvara so synčekom Olegom. Má ťažký mentálny postih, no celá rodina športuje a Olega nikdy neodsúvali nabok. Chlapec je navyše ako živé striebro. Energie má na rozdávanie a pohyb ho veľmi baví.

Na úvod to tak však nebolo. „Niekoľko tréningov iba stál pri mantineli, kým sa osmelil,“ spomína Mária. Inga vtedy navrhla, že možno by sa pridali aj ďalšie rodiny znevýhodnených detí a mohli by vytvoriť skupinu. „Podporilo nás mesto aj organizácia Špeciálne olympiády a mohli sme si dovoliť zobrať tie deti na ľad.“ Malí korčuliari potrebovali špecifický prístup. Niektorí kvôli svojmu znevýhodneniu vôbec nekomunikovali, iní si dôsledne strážili osobný priestor a nezniesli dotyky. Ďalší mali problém fungovať v kolektíve či akceptovať nových ľudí okolo seba.

Po pár rokoch vidia tréneri aj rodičia, aký to má obrovský zmysel. Pohyb deťom pomáha, napríklad tie s Downovým syndrómom majú tendenciu priberať a vďaka korčuľovaniu si držia váhu. Deti sa socializujú. Naučili sa komunikovať, mnohí sú dokonca nezastaviteľní a bez problémov oslovia aj cudzích ľudí. Vedia spolupracovať a plniť pokyny trénera. Ich svet je o niečo bohatší. A menia aj svoje okolie. Stali sa prirodzenou súčasťou štadiónu a zdravé deti ich vnímajú ako bežnú časť svojho života. „Pristupujeme k nim ako k zdravým deťom. A máme už aj úspechy. Z medzinárodných pretekov špeciálnych olympiád vo Fínsku sme si doniesli striebro a bronz a z medzinárodnej súťaže v rýchlokorčuľovaní v Budapešti skoro všetky zlaté a strieborné medaily, aké tam mali. Len škoda, že na Slovensku je takýchto klubov málo, takže tu nesúťažia,“ hovorí Mária.

Cesta do Fínska s Dominikou a Matejom, dvomi korčuliarmi so znevýhodnením bola nakoniec jednoduchšia, než všetci čakali. „Zistili sme, že sa to dá zvládnuť a pre deti to nie je až také stresujúce. Nemali problém komunikovať s Fínmi a Islandanmi, bezprostredne spolu fungovali. Vyskúšali sme to a vieme, že sa to všetko dá.“ Veď motto znevýhodnených športovcov je: Svet vnímame inak, ale túžbu víťaziť máme rovnakú.



Z lásky k tancu



Dagmar Gurová



Jana Čavojská

V tanci nejde nič rýchlo a bez energie. Tanečníkovi však mení život. Ak má talent, vloží do neho všetko a je v správnom čase na správnom mieste, môže z toho vzniknúť niečo také inšpiratívne ako Tanečné divadlo Bralen.

Tanečné divadlo Bralen existuje 48 rokov. Amatérsky súbor zameraný na moderný tanec vznikol počas normalizácie, keď cenzúra a všadeprítomný štátny dozor výrazne obmedzili všetky oblasti života. Z krúžku šikovných nôh sa Bralen vypracoval na medzinárodne uznávaný súbor s vysoko kvalitnými tanečníkmi a vlastným repertoárom. Zažil obrovské úspechy, ale tiež prázdnu sálu, nedostatok peňazí, nezáujem o tanec. Na príbeh Bralenu sme sa pýtali jeho riaditeľa, Rastislava Letenaja.

Ako ste sa dostali k tancu? Vraj to bolo náhodou.

Po skončení školy mi hrozila vojenská služba. Hľadal som spôsob, ako ostať v Bratislave, kde som mal dievča. Náhodou som zistil, že Vojenský umelecký súbor robil konkurz na zvučára. Vyštudoval som elektrotechnickú priemyslovku, tak som si myslel, že by som tam mohol robiť technika. Na konkurze mi dali opraviť zosilňovač, čo sa mi nepodarilo, ale pri odchode som si všimol odkaz na nástenke, že o týždeň budú robiť ďalší konkurz. Do baletu. Povedal som si, že skúsím aj to.

Vtedy ste už mali nejakú skúsenosť s tancom?

Bol som športovec, robil som džudo. Ešte dávno predtým ma mama zobrala na jednej rodinnej svadbe tancovať valčík. Pripadalo mi úžasné, že tancujem, ale asi som to vôbec nevedel. Na parkete som vzbudzoval všeobecné veselie. Po tomto zážitku mama rozhodla, že pôjdem na tanečnú, či sa mi to páči, alebo nie. A mne sa to páčilo.

Vedeli ste teda niečo o spoločenskom tanci, ale ako to bolo s baletom?

Keď som na konkurze videl, ako sa rozcvičuje Miklós Vojtek, sólista Baletu Slovenského národného divadla, alebo Igor Vejsada, ktorý sa neskôr stal šéfom Pražského komorného baletu, bol som v úžase. Igor Vejsada v rámci rozcvičky točil šesť piruet. V živote som nevidel, aby niekto zo seba urobil taký ventilátor. Fascinovalo ma to.

To od vás chceli na konkurze?

Ten pozostával z klasického baletného tréningu, ktorý som nikdy necvičil. Snaha ostať v Bratislave ma

dohnala k tomu, aby som sa tváril, že viem, o čo ide. Keď baletná majsterka začala ukazovať cviky, ktoré sme mali cvičiť pri žrdi, presne som napodobnil jej pohyby rukami. Mysleli si, že si z nich robím žarty. Keď sa ukázalo, že o baletu nič neviem, nechali ma pozeráť sa na tréning. Bolo to pre mňa veľmi zaujímavé.

Čo rozhodlo, že vás nakoniec prijali?

Asi som sa im páčil, lebo mi vyskúšali dispozície, ktoré som mal vtedy ako športovec nadpriemerné. Dvíhali a vytáčali mi nohy a nemal som fyzické bariéry. Aj postavou som sa im asi hodil do repertoáru. Dali mi možnosť nastúpiť na rok ako civil s tým, že ak urobím pokrok, nechajú si ma tam dva roky na vojne. To sa mi páčilo. Nastúpil som ako civilný zamestnanec a začal som sa učiť balet.

Komunistický režim dlho podporoval najmä ľudový tanec. Ten moderný sa na Slovensku začal rozvíjať oproti Západu s veľkým oneskorením. Aké boli jeho začiatky?

Do roku 1970 tu bol len balet, folklór a spoločenský tanec. Približne vtedy vzniklo Experimentálne štúdio moderných foriem tanca (EŠMF). Impulzom bolo predstavenie londýnskeho tanečného divadla, ktoré silno zapôsobilo novým pohľadom na tanec. Po piatich rokoch sa súbor EŠMF rozpadol a vznikli z neho tri nové – Alfa, Reflex a Bralen.

Vy ste nastúpili do Bralenu, keď už niekoľko rokov fungoval. Boli ste tanečníkom, potom aj pedagógom, choreografom a stali ste sa riaditeľom súboru...

Som maximalista. Hovoril som si, že keď už mám niekde tancovať, tak v najlepšom súbore. Podvedome som začal vtedajšiemu vedeniu pomáhať. Bral som si toho stále viac. Nie preto, že by som chcel robiť riaditeľa. Chcel som len, aby súbor fungoval stále lepšie. Pomaly som prebral všetko a robím to doteraz.

Bola to pre vás možnosť, ako sa uživiť?

Nie, tou bola oprava meracích prístrojov v Slovnafte, kde som pracoval, a neskôr výučba polovodičovej a výpočtovej techniky na strednom odbornom učilišti, keď som robil

majstra odbornej výchovy. Tanec bol pre mňa iný svet. Niečo obohacujúce, vzrušujúce. Priniesol mi do života to, čo by som asi inde nenašiel. Mnohé súbory moderného tanca vznikli s úlohou akéhosi schodišťa v kariére svojho zakladateľa a po splnení tejto úlohy zanikali. V Bralene sa snažíme kvalitným tancovaním oslovovať čo najširšie divácke zázemie. Bralen nebol prostriedkom, bol cieľom.

Tak preto súbor prepojil množstvo šikovných ľudí?

Nikdy som nemal ambíciu, že chcem byť najlepší. Mal som rád ľudí, ktorí boli v tomto odbore ďaleko lepší ako ja. Chcel som s nimi spolupracovať, lebo mohli priniesť do súboru niečo, čo ja neviem. Nebránil som sa ani kritike. Veľmi pozorne som počúval, keď fundovaní ľudia hovorili, čo vidia v našich tancoch, čo sa im páči a čo nie, lebo nás to posúvalo.

Ako sa vám podarilo pritiahnuť sem zaujímavé súbory, ale aj pedagógov a choreografov v čase normalizácie, keď bol kontakt so Západom obzvlášť náročný a mohol spôsobiť problémy?

Vtedy bolo ťažké doniesť spoza hraníc aj platňu, nieto ešte pozvať ľudí. Dlhو to nikto nerobil a aj my v Bralene sme s tým začali tak trochu z trucu. Podujatí v tomto žánri tu bolo veľmi málo. Osvetový ústav robil každé dva roky celoslovenskú prehliadku súborov moderného tanca, lenže bola súťažná. My sme chceli vystupovať a využili sme na to každú príležitosť. Problém bol v tom, že Bralen získal väčšinu cien, čo mi komplikovalo spoluprácu s inými súbormi. Vždy som veril v synergiu. Keď ľudia spolupracujú, vytvorí to, čo by nedokázal ani jeden z nich sám. V Bralene, ktorý mal za sebou veľkú fabriku, sme mali iné podmienky ako súbor z malej dediny, ktorý podporovalo miestne JRD. Žiadal som preto, aby sa zrušil súťažný štatút prehliadky, lebo je nefér. Vraj to nebolo možné, lebo by na ňu nedostali peniaze. Tak som vybafoľ, že Bralen zorganizuje nesúťažné podujatie a dokonca medzinárodné.

Zohnať prvé kontakty bolo asi veľkou výzvou. Bolo to práve toto, čo Bralenu otvorilo nové možnosti?

Urobili sme päť ročníkov. Začali sme skromne. Na prvom bol jeden

francúzsky súbor, ktorému sme hor-ko ťažko vybavili príchod. Jedna jeho členka, bez ktorej by to predstavenie nemohlo byť, bola z Juhoafrickej republiky. Aby ju sem pustili, musel som ísť za Štrougalom (predsedom vlády ČSSR, pozn. red.). Neskôr sme pozvali súbory z NDR, Francúzska, z Pobrežia Slonoviny, a časom aj mnoho ame-rických súborov. Našli sme agentúru, ktorá sprostredkovala umelcov medzi USA a Východom. Navrhol som, aby to skúsili aj s tanečnými súbormi. My sme začali chodiť tam a pozývali sme súbory, ktoré sme stretli a boli ochot-né prísť do našich podmienok.

Dokázal Bralen zaujať v USA, kde bola v modernom tanci veľká konkurencia?

Na to, aby si vás tam niekto vši-mol, ste museli vybočiť z radu. My sme boli z iného prostredia, riešili sme iné témy, tancovali sme inak, a to sa veľmi páčilo. Každý jeden zájazd nám priniesol pozvania na ďalšie. Bralen precestoval veľkú časť sveta v dobe, keď to nebolo jednoduché, keď nestačili len peniaze. A bez toho, aby sme museli plniť nejaké zvlášť-ne úlohy. Byť sme v pravom čase na pravom mieste a na takej úrovni, že sme mohli vystúpiť v divadlách aj pre päťtisíc ľudí. No boli sme schopní vy-stúpiť i na vlečke so sklopenými boč-nicami. Bral som to tak, že ak sú tam diváci, tak sa im podme ukázať. Bolo to napínavé, vzrušujúce, zaujímavé, a to nám otváralo nové možnosti.

A ako to bolo s pozývaním zahra-ničných pedagógov?

Raz som napríklad našiel letáky, že vo Viedni učí nejaký Joe Alegado. Zaujalo ma to meno. Boli sme sa naň-ho pozrieť, učil techniku José Limóna. Nevedeli sme, čo to je, ale vyzeralo to úžasne a chceli sme vedieť, ako to robí. S pomocou tlmočníka sme ho pozvali do Bratislavy. Povedal, že ešte nikdy nebol vo východnom bloku a rád príde. Za tréning chcel štyristo mariek, čo boli vtedy u nás dva mesačné platy. Povedali sme mu, nech príde a dohod-neme sa na mieste. Keby to nevyšlo, zaplatili by sme mu lístok na cestu domov.

Zjavne sa to podarilo, lebo spolu-pracujete doteraz.

Keď vystúpil z autobusu, atraktív-ny a vzbudzujúci pozornosť, snažili

sme sa mu vysvetliť, že štyristo ma-riek nemáme. Dohodli sme sa teda, že odcvičí jeden tréning a potom uvi-díme. Pôjdeme s ním do mesta a kú-pime mu, čo si vyberie. Na tréningu videl nadšenie a nasadenie našich ľudí aj ich technickú úroveň. Zaľúbil sa do Bralenu. Povedal, že v tomto prípade peniaze nehrajú rolu, a tak sa začala spolupráca, ktorá trvá už tridsať rokov.

Aj vďaka nemu ste potom získali ďalšie kontakty?

Pomohol nám vycestovať na kurzy. Napísal nám pozvania, bez ktorých by sme vtedy nemohli cestovať. Tak sme mohli spoznať ďalších ľudí a ja som sa s každým rozprával, či by bol ochotný prísť sem. V mnohých prípa-doch to nevyšlo, ale v mnohých vyšlo. Nemali sme veľa peňazí, ale mali sme entuziazmus, s akým sa na Západe ne-stretávali. O našom nadšení svedčí, že sme si dali tréning aj na Silvestra, aby sme boli poslední, kto cvičí v starom roku, a ďalší hneď na Nový rok, aby sme začínali prví.

Bralen bol a je amatérskym sú-borom. Ako členovia súboru stíhali popri tréningoch, predstaveniach a cestovaní študovať či pracovať?

Mávali sme priemerne šesťdesiat predstavení ročne. Viac sa ani nedalo zvládnuť, lebo každý mal svoje bežné povinnosti. Vybavoval som mimoriad-ne študijné plány. Všetci máme 24 ho-dín denne, a ak niekto chce dosahovať nadpriemerné výsledky, nestačí na to priemerné nasadenie.

Popri tancovaní ste aj vy celý čas chodili do zamestnania?

Áno, vždy som išiel ráno do práce a po nej som letel do Bralenu. Keď som sa mohol v roku 1992 v Bralene zamestnať, mohol som vynechať prá-cu a ráno ísť tam, kam ma to ťahalo. Môže to znieť ako to klišé, že z ko-nička sa mi stala práca, ale mne sa to splnilo. Páčilo sa mi, že čo som si vymyslel, to som aj musel urobiť. Bolo to super. Nemal som žiadne predpisy, limity, okrem podmienok, ktoré sme mali. Prvých 29 rokov, kým sme mali generálneho sponzora, sme mali veľ-mi dobré podmienky a patrične sme ich zúročili.

Amatérske súbory vtedy obvykle patrili pod nejaký podnik alebo fab-

riku. Ako to bolo v prípade Bralenu? Čo prinášal takýto sponzoring?

To je ako so zdravím. Kým ho máte, nepripadá vám to ako niečo výnimoč-né. Mať takého sponzora znamena-lo mať sálu, zaplatenú elektrinu či telefón. To sú veci, na ktoré neskôr nikto nechcel prispievať, ale súrne ich potrebujete. Podpora štátu dávala možnosť rozvíjať amatérske hnutie, ktoré bolo aj liahňou budúcich profe-sionálov. Dnes nenájdete tanečnú in-štitúciu, v ktorej by nebol odchovanec Bralenu. Sú medzi nimi pedagógovia na VŠMU alebo profesor na JAMU. Zá-nik amatérskeho podhubia sa preja-vuje aj tým, že chradne profesionálny svet. Samozrejme, vždy sú výnimočne talentovaní ľudia, ktorí nesú štafetu ďalej, ale tá základňa chýba.

Prečo je dnes pre amatérsky ta-nečný súbor ťažké zohnať peniaze na prevádzku?

Každý chce vedieť, koľko od vás za svoje euro dostane späť. Lenže to je v prípade tanca ťažko povedať. Možno dostane dvadsať centov, ale aj niečo iné, čo nevyčísлите centami. Ta-nec má fantastické vlastnosti. Aj keď nedosiahnete výsledky, ktorými by ste ohurovali na javisku, tanec vás zme-ní. Hravou, nevtieravou formou do vás vštepí asketizmus, cieľavedomosť a poznatok, že ak chcete zajtra niečo dosiahnuť, musíte na tom zapracovať už dnes – vlastnosti, ktoré potrebujete, nech robíte v živote čokoľvek. Ľudia, ktorí sa venovali tancu, sú mentálne zdravší, pevnejší.

Je dosť ľudí, ktorí sa chcú učiť tancovať?

Tanec sa nehodí do dnešnej doby. Každý od každého vyžaduje výsledky, ideálne čo najrýchlejšie a s najmenším energetickým a finančným nárokom. Tanec ani jeden z týchto parametrov nespĺňa. Nič tam nejde rýchlo a nič bez energie. Mladých ľudí je ťažké kon-centrovať, lebo majú veľa možností. Všade sa potom dostanú len kúsok pod povrch, ale to dokáže každý. Obdivuje-me predsa tých, ktorí v nejakej oblasti dokážu ísť hlbšie ako ostatní.

Moderný tanec vyzerá veľmi prirodzene, no nie je to len súbor náhodných pohybov. Musí tanečník ovládať viacero techník?

Keď chcete v tanci niečo dosiah-nuť, je ideálne ovládať rôzne tanečné



techniky, nech sa viete hýbať rôznymi štýlmi. Potom ste slobodný v tom, ako sa budete hýbať. Je väčší predpoklad, že z toho vznikne niečo zaujímavé. Aj keď o tanci a choreografii neviete nič, môžete vytvoriť niečo nevšedné, ale je to oveľa menej pravdepodobné. Prirovnal by som to k maliarovi. Môže vytvoriť úžasné veci, aj keby maľoval napríklad len bledomodrou. No o čo lepšie to bude, keď použije celú škálu farieb.

Tanečné techniky teda slúžia na to, aby mal choreograf tvárnych ta-nečníkov?

Sú choreografi, ktorí ukážu, čo má tanečník urobiť, a on sa to snaží napodobniť. Potom sú iní, ktorí vás chcú naviesť slovami. Tí potrebujú veľmi tvárneho tanečníka. Môžu tak vzniknúť veci, ktoré by choreograf ne-mohol zatancovať alebo ukázať, lebo tanečník dá do toho svoje telo. Ja som výborný tanečník, ale ako to dostať von cez toto telo? To je už nemožné. No cez iné telo sa to možno dá. Všetky techniky sú nutné zlo, je to drina, aby sa telo tanečníka pripravilo na javisko.

Je údelom amatérskych súborov, že skúsení tanečníci po čase odchá-dzajú, aby sa stali profesionálmi ale-bo aby založili vlastný súbor?

Vždy došlo k nejakým problémom. Keď sme dostali ľudí na takú úroveň,

Rastislav Letenaj (67)
Pedagóg, choreograf, dlhoročný riaditeľ Tanečného divadla Bralen, hosťujúci pedagóg na Tanečnom konzervatóriu v Prahe a Ostrave, na AMU Praha a JAMU Brno, v Tanečnom centre Praha a na rôznych tanečných kurzoch a seminároch najmä v Českej republike, ale aj v USA, Rusku, Talian-sku a Nemecku. Vytvoril veľa úspeš-ných choreografií pre Tanečné divadlo Bralen, Vojenský umelecký súbor, La Mosca Košice, Východočeské divadlo Pardubice, Mestské divadlo Zlín, Slovácké divadlo v Uherském Hradišti, pražské divadlo Ungelt a brnianske Divadlo Bolka Polívku.

(Preklad z rozhovoru s Rastislavom Letenajom, ktorý sa uskutočnil v Bratislave 12. januára 2023)

(Preklad z rozhovoru s Rastislavom Letenajom, ktorý sa uskutočnil v Bratislave 12. januára 2023)

(Preklad z rozhovoru s Rastislavom Letenajom, ktorý sa uskutočnil v Bratislave 12. januára 2023)

(Preklad z rozhovoru s Rastislavom Letenajom, ktorý sa uskutočnil v Bratislave 12. januára 2023)

aby mohli súbor posunúť ďalej, išli preč. Kedysi som tým trpel, ale už sa na to pozerám inak. Vnímam to ako obrovský potenciál. Keď ten, čo odišiel, ostal na javiskách, nemal som až taký pocit straty. Z Bralenu vzniklo množstvo súborov. Niektoré v určitej podobe fungujú doteraz.

Choreografie z repertoáru Brale-nu vyžadujú veľmi dobrú technickú úroveň tanečníkov. Ako ste zvládali opakovanú stratu časti súboru?

Prišli sme už aj o celý súbor. Keď som po strate generálneho sponzora nemohol zohnať peniaze na nájomné, potreboval som od ľudí vyberať člen-ské. Súbor s tým nesúhlasil. Oznámi-li mi, že ak neviem zohnať peniaze, nech odídem. Veľmi sa ma to dotklo. Chcel som sa presťahovať do Brna, kde som učil na JAMU. Bývanie, ktoré sme tam s manželkou mali vyhliaďnu-té, našťastie nevyšlo a vrátili sme sa do Bratislavy. Vtedy som sa rozhodol, že súbor nevymením mňa, ale ja súbor. Napísal som si koncepciu, ako by sme išli ďalej, a urobil som konkurz Nový začiatok, na ktorý som pozval aj čle-nov súboru.

Ako to prijali?

Odišli všetci. S tým som nerátal. Ostali sme s manželkou sami dvaja v kancelárii. Bolo nám do plaču. Mali sme meno, repertoár, v podstate aj

podmienky, no dlžoby bez súboru a vystúpení. Dva roky sme zavretí na sále trénovali s novými ľuďmi, no za ten čas sme strácali ďalších sponzo-rov. Problémy prišli aj počas covidu, keď sme si museli vybrať, či budeme platiť za prázdnu sálu, alebo odíde-me. Začínať po takomto niečom bolo veľmi náročné.

K zachovaniu Bralenu pomohlo aj to, že ste sa otvorili pre verej-nosť. Ponúkate tréningy, víkendové workshopy, letné školy tanca, ale aj cvičenia a masáže. Ako sa to ujalo?

Keď sme ostali bez peňazí, hľada-li sme spôsob, ako prežiť. Mali sme prepracovaný pedagogický proces a kvalitných ľudí. Ponúkli sme to ve-rejnosti. Zo začiatku ľudia nechodili. Rozmýšľal som, čo som urobil zle. Trvalo takmer dva roky, kým sa to rozbehlo. Teraz môžeme fungovať, ale na nejaký rýchly rozvoj to nie je.

Môžu na verejné tréningy do Bra-lenu prísť aj úplní začiatočníci, ktorí chcú objaviť tanec len tak pre radosť, rozhybať sa, naučiť sa niečo nové?

Áno. Tanec je veľmi výživný a zdra-vý, vhodný pre kohokoľvek bez ohľadu na úroveň, vek, postavu. Okrem pohy-bu počúvate hudbu, pracujete so svo-jimi emóciami a na rozdiel od športu nemusíte súťažiť. Pri tanci môžete byť viac sami so sebou.



NOTA BENE

4 2023

Príbeh

26

Cez ťažké časy



Jana Čavojská

Vo Venezuele, krajine zmietanej politickou a ekonomickou krízou, neprestala osemdesiatpäťročná balerína tancovať.

Vo veľkej tanečnej sále, obloženej zrkadlami, sa niekoľko mladých mužov a žien pripravuje na dnešný tréning. Keď si dievčatá navlečú dlhé sukne, ozve sa reprodukováaná hudba a tanečníkom okamžite naskočia na tváre široké úsmevy. Ich pohyby sú ladné a temperamentné zároveň. Dohlíada na ne Yolanda Moreno. Vzrastom drobná, no neskutočne energická žena. Má osemdesiatpäť rokov. Nosí výrazný mejkap a dlhé vlasy stiahnuté do drdola. Keď rozpráva o tanci, oči sa jej rozžiaria ešte viac. Stále je veľmi krásna. No s úsmevom

hovorí, že tanec je nádherný a ona už viac taká nie je. Preto javisko prenecháva svojim tanečníkom. „Tancujem si len sama pre seba, za oponou, v zákulisí, kde ma nikto nevidí.“

Kultúra pre robotníkov

Vraj tancovala, odkedy sa narodila. Jej rodičia boli robotníci. Otec pochádzal z východu krajiny a mal v sebe krv pôvodných obyvateľov, matka z mesta Barlovento, ktoré bolo centrom afrických tradícií potomkov otrokov, privezených pred storočia-

mi. Yolanda od malička napodobňovala všetky možné tance. V roku 1950 venezuelské ministerstvo práce rozbehlo projekt pre chudobné vrstvy obyvateľstva, ktorých živila manuálna práca. Cieľom bolo dať im možnosť tráviť voľný čas zmysluplnejšie než popíjaním v baroch. Budovali preto knižnice, kiná a divadlá, zakladali spevácke zbory a tanečné súbory. Tak vznikol aj súbor Retablo de Maravillas. Yolanda mala trinásť, no tvrdila, že má šesťnásť rokov, len aby jej dovolili doňho vstúpiť. Začínala v speváckom zbore. Čoskoro si všimli



jej talent a preradili ju do tanečnej sekcie. Keď raz ochorel choreograf, ochotne ho zastúpila.

Vďaka súboru stretla aj svojho manžela, spisovateľa Manuela Rodriqueza Cardenasa. Bol riaditeľom sekcie kultúry na ministerstve práce a mal na starosti kultúrne projekty pre robotníkov. Po ôsmich rokoch založili Manuel s Yolandou vlastný tanečný súbor a školu pod názvom Venezuelské tance. Odkedy Manuel v roku 1991 zomrel, vedie ju Yolanda sama. Okrem pozície riaditeľky je aj choreografka, scénografka a navrhuje kostýmy.

Trochu radosti

No časy nie sú jednoduché. Venezuelu zasiahla pandémia covidu. A nielen to. Krajina sa už roky nedokáže vyhrabať z politickej a ekonomickej krízy. Ľudia majú peniaze sotva na jedlo. Škola, kde sa kedysi celý deň ozývali hlasy malých tanečníkov a balerín, je dnes väčšinou prázdna. Zo stodvadsiatich žiakov zostalo po tvrdých lockdownoch, počas ktorých sa nedalo stretávať vôbec, tridsaťdva. Ich rodičia ešte majú na školu peniaze. Yolanda začína učiť deti vo veku štyroch rokov. Hovorí, že v staršom veku to nemá význam, ak má byť človek profesionál.

Na tréningy prichádzajú aj členovia profesionálneho súboru. Ani oni, ani Yolanda nedostávajú žiadne výplaty. Nemôžu si dovoliť zaplatiť muzikantov. Volajú ich len na veľké vystúpenia. No tancovať neprestali. Pred týždňom napríklad vystupovali pre verejnosť zadarmo. Veľmi dobre vedia, že ľudia nemajú peniaze na kultúru. Ale chceli im priniesť trochu radosti.

Tanec ju očividne dáva aj im. Všetky súčasné problémy a bolesti Venezuely idú na chvíľu bokom. Že netečie voda, peniaze rapídne strácajú na hodnotu, krajina je v izolácii a z politikov sa stali diktátori? Aspoň na chvíľu na to nemyslieť. Dôležité je niečo iné. Krása. Hudba. Temperament. Iskra, ktorá preskočí medzi ženou a mužom v tanečnom páre. Nohy rozbehnuté po parketovej podlahe a farebné šatky roztočené v rukách. Aspoň na chvíľu sa ľuďom do žíl vleje energia. Aspoň na chvíľu sa z prívalu života zatočí hlava.

NOTA BENE

4 2023

Príbeh

27

Španieli a otroci

Tanec, ktorému Yolanda venovala celý svoj život, v sebe spája tradičné španielske tance, tance pôvodných Američanov a africké tance, ktoré si so sebou priniesli zotročení Afričania. Vo svojich choreografiách spája balerína tieto tri tanečné smery do jedného a zároveň im dáva podobu scénického tanca, choreografie vhodnej do divadelných sál. Vytvorila tak unikátny tanečný štýl. Dostal názov národný venezuelský tanec.

„Kedysi sme nemali dosť vzdelaných ľudí. Vláda preto pozývala odborníkov zo zahraničia. Medzi nimi aj umelcov,“ spomína Yolanda. Takto prišiel do Caracasu aj jej prvý učiteľ baletu, Miro Smolenský z Československa. Alebo rakúska balerína Margarita Brenner, ktorá žila v Caracase istý čas s celou rodinou. Yolanda študovala aj u primabaleríny baletného súboru v Monte Carle Niny Novak a moderný tanec u Grisky Holuin. „Nemeckí a rakúski tanečníci ma naučili veľa o disciplíne a čistote pohybu,“ pokračuje balerína, ktorá roky tancovala minimálne šesť hodín denne. Dopoludnia tri hodiny trénovala sama a popoludní ďalšie tri s tanečným súborom. Celý život sa učila nové veci. S aktívnym pohybom prestala len pred piatimi rokmi. Musela. Osemdesiatročné telo ju už nechcelo poslúchať. Priznáva, že to bolo hrozné. Tanec jej veľmi chýbal. Veď sa mu venovala celý život. „Ale nedalo sa nič robiť a už som si zvykla na život bez neho,“ opäť sa usmieva Yolanda.

So svojím tanečným súborom precestovala celý svet a prezentovala venezuelskú kultúru. Zároveň ju odovzdávala ďalej v tanečnej škole. „Členovia profesionálneho súboru majú väčšinou vlastné tanečné školy a svojich študentov na predmestiach Caracasu a v okolitých dedinách.“

Venezuela ako zmes

Pre temperamentných obyvateľov Latinskej Ameriky je tanec veľmi dôležitý. Oslavujú ním rôzne životné udalosti, ale často aj bežný deň. „Tanec vidiečanov som priniesla do miest a divadelných sál. Ukázala som, ako tancuje dedinský svet. Zároveň som ho spájala s tancom z miest. Lebo to najdôležitejšie, čo

Venezuela má, je táto zvláštna zmes všetkých kultúrnych vplyvov svojich rôznorodých obyvateľov. To nás odlišuje od akéhokoľvek iného miesta na svete,“ rozpráva Yolanda. „Počas koloniálnych čias zaviedli Španieli systém, v ktorom sme nemali kontakt s vlastnými susedmi, len so Španielskom. Vytvorili dojem, že to, čo prichádza zvonka, je hodnotnejšie ako to miestne. Chcela som zmeniť tento pohľad. Naše tradície a kultúra sú cenné a dôležité.“

Balerína má dvoch synov a tvrdí, že do tancovania ich nenútila, ani keď boli malí. Nechala to na ich vlastné rozhodnutie. Profesionálni tanečníci sa z nich nestali. Jeden pracoval ako diplomat. Druhý sa odsťahoval do Chile – a tam otvoril tanečnú školu. Yolanda vie, že jej inštitúciu po nej synovia neprevezmú. Hovorí, že má zopár adeptov medzi tanečníkmi zo svojho profesionálneho súboru. „No je to veľmi ťažká práca. Musíš vedieť veľmi veľa vecí a zároveň vychádzať s ľuďmi. Keď začala pandémia, naša škola takmer zanikla. Teraz sa len pomaličky vraciame k životu.“

No so súčasnou situáciou vo Venezuele si nikto nemôže byť istý budúcnosťou. Ekonomika nefunguje. Krajina je v izolácii. Skorumpovaní politici myslia väčšinou len na seba. Odporcovia režimu končia vo väzení, v nemocniciach chýbajú lekári, sestry aj lieky. Netečie voda. Inflácia dosiahla nevídané rozmery a ľudia žijú z pár dolárov mesačne. Medzi deťmi sa šíri podvýživa. Venezuelu už opustilo šesť a pol milióna obyvateľov. Yolanda sa ešte bude musieť pretancovať cez ťažké časy.

- 1 (str. 26) Profesionálni tanečníci sa stretávajú aj napriek tomu, že od divákov v zúfalej ekonomickej situácii nemôžu teraz za vystúpenie zobrať ani bolívar.
- 2 (str. 27) Yolanda Moreno je stále krásna, hoci tvrdí, že na vystupovanie pred publikom už príliš zostarla.
- 3 (str. 27) Venezuelské tance sú jedinečným mixom vplyvov všetkých kultúr, ktoré sa stretli na tomto území.
- 4 (str. 27) Príprava na tanečný tréning.
- 5 Tanečníci striedajú počas vystúpení množstvo pestrých kostýmov.
- 6 Yolanda Moreno vychovala niekoľko generácií tanečníkov.
- 7 Radosť z pohybu, hudby a tanca pomáha zahnať chmúrne myšlienky v krajine v ekonomickej a politickej kríze.





NOTA BENE

4 2023

História

30

Dajte to vedieť!

 Juraj Červenka  Archív

Vypleštené oči a vyplazený jazyk. Priam šialené grimasy, podupávanie nohami, plieskanie sa po tele a búchanie sa po hrudi. Aktéri tohto predstavenia vykrikujú, šklabia sa, pištia. Aj takto reprezentujú svoju odlahlú a prírodnými krásami obdarenú krajinu.

pôvodnú kultúru Nového Zélandu komentujú ako zjednodušovanie bez širších znalostí. Skôr má znázorňovať život so všetkými radostami a problémami. Maorijskú spoločnosť haka sprevádzala v tých najrôznejších situáciách. Slúžila ako psychická príprava bojovníkov pred útokom, no Maoriovia haku vykonávali aj počas stretnutí v časoch mieru, znamená i prejav úcty. „Vojnová pieseň a tanec pozostávajú z ohýbania končatín, počas ktorých tanečníci neuveriteľne vyplazujú jazyk a očné jamky zväčšujú tak, že zreteľne vidieť priam celý biely kruh. Skrátka nevynechávajú nič, čo by mohlo urobiť ľudskú bytosť strašidelnú a zdeformovanú. Asi tak chcú šíriť des,“ zapísal si anglický prírodovedec Joseph Banks, ktorý sprevádzal Jamesa Cooka počas jeho návštevy Nového Zélandu v roku 1769.

Prví misionári sa snažili haku vykoreniť. Širitelia kresťanstva ponúkali domorodcom piesne a chorály európskeho typu, avšak neúspešne. Napokon haka našla záľúbenie aj u Európanov. V roku 1869 navštívil Nový Zéland princ Alfred, vojvoda z Edinburghu a druhý syn kráľovnej Viktórie. Domorodci vzácnu návštevu vítali práve hakou. Vraj boli nadšení, rovnako ako zástupca londýnskeho panovníckeho dvora.

Sila zeme

Aj dnes pred svojimi „bojmi“ tí najsilnejší Novozélandčania nastúpení zoči-voči súperom ako jeden muž dokazujú svoje odhodlanie a fyzickú zdatnosť. Nemajú v rukách kopije ani nože. Ich zbraňou je šišatá lopta. Novozélandské rugbyové mužstvo v charakteristických čiernych dresoch, známe ako All Blacks, predvádza väčšinou haku náčelníka Te Rauparahu. Existuje v nezmenenej podobe už vyše dvesto rokov a odkazuje na chytrosť, ktorou sa dá vždy zvíťaziť. No ani dámy sa nedajú zahanbiť. Čierne paprade, teda novozélandské hráčky rugby, rovnako nadšene predvádzajú pred zápasmi svoju vlastnú haku. „Dajte to vedieť!“ – tak by sa dal preložiť jej názov. Dnes už svetoznáma tradícia spojenia tanca haka a športu siaha do roku 1888, keď sa rugbyový tím domorodých hráčov vydal na veľké turné do Aus-

trálie a na Britské ostrovy. Pôsobivé predstavenie premiérove predviedli pred zápasom proti súperom z anglického grófstva Surrey.

No haka vyvolávala aj nedorozumenia. Rugbisti pred pár rokmi ukázali zvedavým divákovi inú verziu tanca. Jej autorom je maorijský umelec Derek Lardelli. Kreácie končili gestom, ktoré malo naznačovať vťahovanie životnej energie do srdca a pľúc, kritici v ňom však videli obraz podrezania hrdla, šírenie násilia a negatívnych emócií. Dokonca zasadala zvláštna komisia. Odborníci síce dali za pravdu autorovi haky, All Blacks sú však aj z dôvodu nátlaku verejnosti verní skôr pôvodnému predstaveniu.

K rugbistom, ktorí dostali tú česť haku pred zápasom viesť, diktovať jej tempo a povelmi povzbudzovať ďalších hráčov, patrí aj obľúbený T. J. Perenara. „Cítim vtedy svojich predkov, silu zeme aj silu každého z bratov nastúpených naokolo,“ zdôveril sa rodák zo Severného ostrova.

Haka v zákopoch

Novozélandské pohybové a hlasové kreácie spoznávali vo svete aj v pohnutých časoch prvej svetovej vojny. „Ka mate, ka mate, ka ora, ka ora,“ zvláštny krik sa začiatkom augusta 1915 šíril frontovou krajinou na polostrove Gelibolu. Vojaci obhajujúci záujmy britského impéria sa chystali na útok na nepriateľské turecké pozície. Po boku príslušníkov novozélandských expedičných síl sa po prvýkrát do bojov zapojili aj maorijskí muži. „Zomriem, zomriem, žijem, žijem,“ zneli by slová ich haky v slovenčine. Žiaľ, vojaci zo vzdialených ostrovov utrpeli na maloázijskom bojisku ťažké straty. Do decembra 1915, keď sa novozélandské sily stiahli, prišiel maorijský kontingent takmer o všetkých dôstojníkov. O nič lepšie podmienky nečakali domorodých vojakov z Nového Zélandu ani v Európe. Na západnom fronte plnili rozkazy hlavne ako ženisti, budovali a opravovali zákopy či komunikácie, často počas tej najťažšej delostreleckej paľby.

Maoriovia bojovali aj v druhej svetovej vojne, napríklad v Grécku či na severe Afriky. Na ich odvahu, najmä počas otvorených útokov

NOTA BENE

4 2023

História

31



NOTA BENE

4 2023

História

32

s bajonetmi, spomínal i nemecký generál „Púštna líška“ Rommel. Príslušníci pešieho práporu získali množstvo vyznamenaní, na druhej strane sa ich straty počítali v stovkách. Časť maorijskej spoločnosti chápala reprezentovanie svojej vlasti na bojisku ako česť, podľa dávnych tradícií sa chlapec už od útleho detstva pripravoval na neskoršiu úlohu bojovníka – tak, ako si to želal boh vojny Tumatauenga. No našli sa i hlasy volajúce proti účasti Maoriov vo vojne za mocnosť, ktorá obsadila krajinu ich predkov. Politickí reprezentanti maorijskej minority dúfali, že nasadenie domorodých mužov otvorí oči všetkým Novozélandcom a pominú akékoľvek predsudky a spoločenské rozdiely. Žiaľ, ako sa už neraz v histórii ukázalo, takéto nádeje sa nie vždy potvrdia. Haka však zostala prítomná aj pri ďalších vojenských účastiach „Kiwiov“. V roku 2012 sprevádzala na poslednej ceste padlých Novozélandcov v Afganistane.

Pri šťastí aj smútku

Máloktorý kultúrny prejav pôvodných obyvateľov si obľúbili a osvojili aj prisťahovalci tak ako haku. Zvyky austrálskych aborigé-

nov boli od príchodu prvých Európanov zaznávané, avšak haku Novozélandčania bez ohľadu na pôvod vo všeobecnosti pokladajú za svoju – ako odkaz dávnej histórie ostrovov, premietnutý do súčasnej rôznorodej a multikultúrnej spoločnosti. Kto haku predvádza, mal by poznať maorijské slová a chápať význam spevov. Niektorí predstavitelia maorijskej kultúrnej obce už neraz vystúpili proti masovej popularizácii, ba až bulvarizácii tančov haka, ktorá nerešpektuje prvky tradičnej domorodej kultúry. V čase vrcholiacej pandémie ochorenia covid-19 zase prosili odporcov očkovania a spoločenských obmedzení, aby počas mítingov nepropagovali svoje myšlienky hakou. Austrálsko-novozélandský herec Russell Crowe v jednom dokumentárnom filme hovorí, že v čase jeho mladosti, keď rugbyovú reprezentáciu All Blacks tvorili takmer výlučne hráči nemaorijského pôvodu, vyznievali ich haka kreácie skôr trápne. Dnes však vraj majú myšlienku, veď rugbyisti s maorijskými a tichomorskými koreňmi majú v tíme významné zastúpenie.

Nezameniteľný tanec na Novom Zélande sprevádza tie najdôležitejšie životné etapy: narodeninové oslavy,

promócie, svadby či pohreby. Hakou sa môže každý vyjadriť najlepšie, ako vie, má v nej byť sloboda, stačí sa iba odosobniť, sústrediť sa na pohyby, spev či volania lídra. Dokonca sa dá chápať aj ako istá forma psychoterapie. Hlasné volanie a smiech pri veselých témach, úprimný plač pri otázkach smutných, rev bez akýchkoľvek zábran, keď dôjde na rad ľudská frustrácia – pri hake sa netreba hanbiť, hakou sa dá docieľiť emocionálna pohoda. Preto sa teší takej popularite. Emócie odкрýva, netlmí ich, ako sme v našom kultúrnom prostredí naučení.

Haka na prvý pohľad pôsobí zvlášťne, ale ten, kto ju bude pozorovať, nájde vo zvláštnom tanci osobitý pôvab. Veď má božský pôvod. Podľa dávnej legendy ju začal tancovať pre svoju matku Tane-rore syn boha slnka a bohyne leta. Vzduch sa vtedy jemne chvel a jeho ľahké a zároveň rýchle pohyby sa stali základom pre všetky neskoršie tance známe pod spoločným názvom haka.

1 (str. 30-31) Grimasy, vyplazený jazyk či vypúlené oči sú pre haku charakteristické. 2 Maorijskí bojovníci pri hake na kresbe z polovice 19. storočia. Tradičné zbrane už dopĺňajú pušky.

Vďaka tancu spoznáš matku svojich detí



Elena Akácsová



Shutterstock

Treba tancovať, svet je krajší, zvolala lapajúc po dychu v prvom kole Let's Dance herečka Janka Kovalčíková. Vrelo s ňou súhlasím.

Ľudia netancovali za socializmu vo folklórnych súboroch preto, že túžili zachovávať kultúrne dedičstvo svojho národa. Bolo to miesto, kde sa stretávali mladí zdraví a pekní ľudia a mohli si tam nájsť vhodného partnera.

Toto je jediná myšlienka, ktorú si pred dvadsiatimi rokmi z môjho článku o kritike folklorizmu zapamätal môj nebohý kolega Peter Pišťanek z inZinu. A potom ju často a rád opakoval. Pritom som písala aj o tom, že to popri športe bola v tom čase jedina z mála aktivít mohutne podporovaných štátom a umožňovala cestovať za hranice. Vidina ciest na západ a do vzdialenej exotiky bez žiadania o devízový príslub bola lákavá. Tieto „získané“ dôvody však nevyklúčovali, že folkloristi ten folklór a tanec mali radi a naozaj urobili popri tom všetkom čosi aj pre kultúrne dedičstvo.

V každom prípade folklórny tanečný súbor je fakt ideálnym miestom na hľadanie priateľov, a to nielen za účelom romantického vzťahu. Lebo, ako hovoria experti na vzťahy, najpevnejšie priateľstvá sa zväčša utvárajú tak, že sa s niekým stretávame dlhodobo a bez toho, že by sme si vopred dohovárali stretnutia. Proste na seba náhodne narážame a pomaličky sa otukávame, až si jedného dňa uvedomíme, že je nám spolu dobre aj mimo tanečnej sály. Experti na vzťahy tiež vedia, že keď spolu ľudia zažívajú niečo vzrušujúce, hneď sa im aj človek, s ktorým to zažívajú, zdá

vzrušujúcejší. A tanec je niečo veľmi vzrušujúce.

Iste, vzrušenie a časté náhodné stretnutia sa dajú praktizovať aj v rá-

rej dochádza, keď ľudia spolu tancujú do rytmu, je účinný spôsob, ako nadviazať spojenie. Navyše fyzický kontakt vyvoláva endorfíny a znižuje stresový hormón kortizol, vďaka čomu sme šťastnejší“.

Peter Lovatt zaujímavo doplnil aj moju celkom nevedeckú teóriu, že pri tanci si vieme vyhladiť vhodného partnera a potenciálneho rodiča našich spoločných detí. „Keď tancujeme, komunikujeme s mnohými ľuďmi, dokonca aj s ľuďmi, ktorých nepoznáme, alebo s ľuďmi, ktorých nevidíme. Veľa výskumov naznačuje, že keď hýbeme telom, oznamujeme tým niečo o našom hormonálnom a genetickom stave ľuďom, ktorí sú okolo nás,“ píše. Na konferencii TED už dávnejšie prezentoval svoje zistenia, ako podľa tanečného štýlu vieme celkom podvedome, ktorý muž má viac testosterónu a ktorá žena ovuluje.

Tanec sa však dá využiť aj na ďalšie veci. Pacienti s Parkinsonovou chorobou podľa Lovattových dlhoročných výskumov vďaka rytmickým signálom lepšie hovoria aj chodia. Tanec zlepšuje mozgové pochody nielen tam, kde by sme to očakávali: kreativitu, pamäť, priestorové vnímanie, ale napríklad aj čítanie či rozhodovanie.

Parafrázujúc Janku Kovalčíkovu vás teda vyzývam: Treba tancovať, svet bude krajší, šťastnejší, ľudnatejší, sčítanejší aj zdravší.

Autorka je šéfredaktorka TV OKO/TV SVET.



NOTA BENE

4 2023

Proti srsti

33



NOTA BENE

4 2023

Pútnik

34

Oddať sa tancu

 Vladimír Ševela

Aké slovo najlepšie vystihuje flamenco? Návštevníci festivalu v Jereze de la Frontera odpovedajú jednoducho – neopísateľné. Excentrický hudobný a tanečný štýl s rómskymi koreňmi rehabilituje naše zabudnuté emócie.

Buenos días! Tatiana Ruiz vchádza do miestnosti a zakričí pozdrav tak nahlas, že sa všetky prítomné ženy ako na povel otočia smerom k nej. V súkromnej škole flamenca v andalúzskom meste Jerez de la Frontera začína lekcia pre skupinu žien od štyridsať do šesťdesiat rokov. Na týždňový kurz počas presláveného festivalu prileteli až z Izraela. Španielska lektorka, statná dáma s energiou dynama, s po-

mocou tlmočníčky vysvetľuje, že tanečnica flamenca na seba musí strhnúť pozornosť. A to hneď od začiatku. Takže žiadne nezreteľné, polohlasné šepkanie. Ale sebavedomé a rázne buenos días! Nehrbiť sa! S hlavou hrdó vztýčenou uhrnúť svoje okolie a potom na javisku či tanečnom parkete pokračovať v šesť- až dvanásťdobovom rytme. Tomu sa vo flamencu hovorí compás a podpätky tanečnice ho budú

zatĺkať do zvúchej podlahy. Uno, dos, tres, cuatro...

V tranze

Tatiana Ruiz začína dnešnú lekciiu rytmickým tieskaním. Palmas, dlane, sú základným „hudobným nástrojom“ flamenca, hudobného a tanečného štýlu, ktorý v Andalúzii spopularizovali tamojší Rómovia a preslávili filmy Carlosa Sauru či



NOTA BENE

4 2023

Pútnik

35

Tonyho Gatlifa. Dnes je flamenco jedným z najväčších magnetov a exportných artiklov španielskej kultúry. V krajine sa každoročne koná veľa festivalov flamenca. Ten v Jereze je vraj najautentickejší. Dvestotisícové mesto na juhozápade Andalúzie, necelých dvadsať kilometrov od pobrežia Atlantiku, považujú spolu s neďalekým Cádizom a Sevillou za jedno z miest, kde sa flamenco koncom 18. storočia zrodilo.

Izraelské ženy v dlhých sukniach sa pokúšajú napodobňovať Tatiani kroky a rytmické, zmyselné, skôr vzdorovité než zvodné pohyby panvou. Flamenco je jedným z najťažších tanečných štýlov: treba zvládnuť veľmi komplikované polohy a zostavy, mať telo pod kontrolou a zároveň sa tancu oddať a dostať sa až do akéhosi tranzu.

„Flamenco som sa začala učiť len pred štyrmi mesiacmi. Splnila som si sen. Cítim, že sa konečne môžem vyjadriť svojím telom. Ale nie som frustrovaná, ak nechytím rytmus. V mojom veku to už neberiem ako súťaž s ostatnými,“ hovorí cez prestávku

šesťdesiatšesťročná Izraelčanka Karen. Akými slovami by flamenco opísala? „Ženskosť. Vášeň. Radosť,“ vypočítava nakrátko ostrihaná štíhla žena.

Vyháňané z javiska

Publikum vypredaného divadla Villa Marta postojacky aplauduje žene s havraními vlasmi v svetlej róbe s volánmi, ktorá na dve hodiny úplne ovládla javisko. Mercedes Ruiz, jedna z hviezd flamenca, sa ukláňa. Hľadisko šalie. Dokonca i standing ovation sa tu vytlieskava vo flamencovom rytme. Medzi tisícdivo návštevníkmi prevažujú Španieli. To predtým nebývalo. Počas vystúpenia na tanečnicu kričali, ako býva pri flamencu zvykom: „Mercedes! Caramba! Olé!“

Štyridsaťjedenročná rodáčka z Jerezu, ktorá nie je príbuzná s lektorkou Tatianou, vystúpila za sprievodu dvoch spevákov, gitaristu a hráča na cajón, čo je debnička na sedenie, na ktorú sa bubnuje. Na perfektne nasvietenej scéne predviedla flamencovú klasiku, a tú tunajší diváci oceňujú

možno najviac. Majsterkou je hlavne v tanci farruca, ktorý sa vyznačuje dramatickými pózami, náhlými obratmi a rýchlymi krokmi prechádzajúcimi do hlučného stepovania. Farruca bola donedávna doménou tanečníkov, flamencový tanec totiž ani zďaleka nie je len ženská záležitosť. V minulosti tancovali flamenco často aj páry. V dnešnom poňatí, určenom hlavne pre predstavenia pre divákov, ide predovšetkým o sólový tanec.

Španielčina dala svetu výraz macho. Na druhej strane práve španielske flamenco žiada od tanečníka, aby na scéne vyžarovali hrdosť a sebaistotu. Keď sa však s Mercedes Ruiz stretávam deň po predstavení na streche hotela v historickom centre Jerezu, vyjde mi v ústrety drobná, nenápadná žena. Oblečenú v hrubom roláku by ste ju na ulici možno ani nezaregistrovali. „Mohlo byť flamenco prejavom feminizmu v časoch, keď ešte nikto nevedel, čo feminizmus je?“ napadne mi prvá otázka. „To teda neviem, ale je pravda, že žena sa na scéne cíti sebavedomo a že má veci pod kontrolou. V minulos-

ti mnohí muži svoje manželky z javiska vyháňali, ale niektoré sa nedali a vydržali,” usmieva sa andalúzska umelkyňa.

Mercedes Ruiz je zvláštny prípad. Narodila sa síce v Jereze, mekke flamenca, ale jej rodina nebola ani róm-ska, ani sa nikto z jej členov flamencu nevenoval. Cestu k nemu si nenašli dodnes. „No keď som mala štyri roky a mama videla, že neobsedím, zobrala ma do flamencovej školy.“ O dva roky neskôr prijali talentovanú žiačku do detskej zložky súboru Manuel Morao y Gitanos de Jerez, teda Manuel Morao a cigáni z Jerezu. Vystupovala s nimi do dvanástich. Flamenco sa zmiešalo s jej „necigánskou“ krvou rovnako ako u legendárneho gitaristu Paca de Lucía, ktorý od útleho detstva počúval rómskych hudobníkov, s ktorými hrával jeho otec po baroch v neďalekom Algeciras.

Hudba a marketing

Mercedes Ruiz sa k svojim gitanos dodnes hlási. V jednej časti predstavenia sa na veľké plátno za tanečnicou premieta obrovský čiernobiely portrét gitaristu Manuela Moraa a odchovan-kyňa jeho súboru sa k nemu obracia akoby v ďakovnom geste. „Pozvala som ho aj na svoje včerajšie vystúpe-nie, ale je, žiaľ, v nemocnici,“ hovorí Mercedes Ruiz o 92-ročnom umelcovi.

V rozhovore pre server deflamen-co.com z roku 2003 Manuel Morao takto spomínal na svoje začiatky: „Pred šesťdesiatimi rokmi sa tomu, čo spievali cigáni, nehovorilo flamenco. Hovorilo sa tomu jednoducho cigán-ska hudba a nikoho to nezaujímalo. Slovo flamenco vzniklo až neskôr, pre marketingové účely.“

Jeho tvrdenie však nie je presné. Začiatok svetovej obluby pôvodne róm-skeho štýlu sa síce naozaj datuje do 60. a 70. rokov minulého storočia, lenže jeho protagonisti, gitanos, prišli na Pyrenejský polostrov z Indie cez Egypt už o päť storočí skôr a ich špecifický hudobný prejav sa postupne vytváral tým, že do seba nasával arabské, židov-ské a španielske vplyvy. Jeho názov fla-menco sa v literatúre prvýkrát objavil v roku 1774. Trvalo celé storočie, než v Seville vznikla prvá flamencová ka-viareň a nový štýl získal na popularite. V 20. rokoch minulého storočia sa širil španielskymi divadlami pod názvom flamencová opera, čo kritizovali inte-lektuáli na čele s básnikom Garcíom Lorcom, ktorý propagoval „čisté fla-

menco“. Lorca prišiel s pojmom duen-de. Je to dodnes používaný výraz pre najvyššiu extázu, akú môže pri speve dosiahnuť len dieťa alebo starý, veľmi skúsený interpret.

Prvými flamencovými hviezdami svetového formátu sa stali na konci 60. rokov rómsky spevák Camarón a gitarista Paco de Lucía. Do Špa-nielska odvtedy smerovali tisíceky nadšencov, ktorí túžili zvládnuť fla-mencovú hru na gitaru, ženy i muži navštevovali tanečné kurzy, ktoré po-núkalo množstvo škôl aj inde vo svete. Obľuba kurzov v posledných rokoch rastie hlavne v Japonsku a Číne, teda v kultúrach založených na potlačova-ní prejavov emócií. V hudbe sa dnes flamenco mieša s ďalšími hudobnými smermi, popom, džezom i hiphopom.

Portréty legend

Keď idete v Jereze po predstavení večernou ulicou a v hlave vám ešte vibrujú rytmy farruky, bulerie, ale-grie a ďalších tancov a piesní, vidíte a počujete flamenco skoro všade. Päť-desiat metrov od vás stojí pred barom skupinka chlapíkov, jeden dvíha ruky v emotívnom geste a trasie nimi vo vzduchu. „Tak aj tu sa tancuje fla-menco,“ hovoríte si, ale keď prídete bližšie, zistíte, že iba vášnivo o nie-čom diskutujú a gestikulujú, ako to majú Andalúzania v krvi.

V mnohých jerezských podnikoch však flamenco naozaj znie. Hovorí sa im peñas alebo tablaos a ľudia tam chodia nielen na víno a tapas, ale hlavne na tanečné a hudobné vy-stúpenia. Kvôli covidu mnohé z nich nadobro zavreli. Jedným z tých, kto-ré prežili, je peña La Guarida del An-gel na rušnej ulici v centre mesta. Okolo šiestej večer má úplne plné hľadisko. Obecenstvo povzbudzuje tanečníka výkrikmi ako na corri-de. Na pódiu exceluje Titi Flores, drobný muž s pirátskou šatkou na hlave. Strieda pomalé, tiahle pohy-by s rýchlymi a potom so zbesilým dupaním. Diváci aplaudujú explózií temperamentu mladistvo vyzera-júceho štyridsiatnika. Ide o ďalšie z predstavení v rámci neoficiálnej časti jerezského festivalu. „Titi, veď ty máš na veľké divadlá v Jereze!“ zvolá zrazu niekto z publika. Je to starší muž vo fešáckych čiernobie-lych lakovkách na podpätku a v som-brere. Curro Flores, tanečníkov otec.

O dva dni neskôr sa s Floresovcami stretávam v ich dome v mestečku Arcos de la Frontera, dvadsať minút jazdy od Jerezu. „Áno, chcel som Titiho podporiť, pretože nie je taký známy ako môj mlad-ší syn Marco, ale má na to, aby sa ešte preslávil,“ vysvetľuje Curro Flores svoju reakciu z jerezského klubu. Floresovci sú flamencová rodina a takých v Andalúzii nie je málo. Na stenách visia portréty legend: Camaróna, speváčky La Paquery de Jerez aj fotka Marca Floresa. Marco získal pred desiatimi rokmi ako čerstvý tridsiatnik na festivale v Jereze cenu kritiky za najlepšie tanečné predstave-nie. Teraz žije v Madride a vystupuje po celom svete. „Neučil som ho flamenco a ani on mňa. Jednoducho sme vyrastali v rodine, ktorá flamencom žila, a potom sme si išli každý svojou cestou,“ hovorí jeho brat Titi. Tretí z bratov, Samuel, je profesionálny flamencový perkusionista, sestra zas vedie tanečné kurzy. Ich otec mal peňu v Arcose, výpadok príjmov počas pandémie ho však donútil podnik zavrieť. Titi síce nie je hviezda veľkosti svojho brata Marca, flamencom sa však tiež živí a tancoval už v mnohých kraji-nách Európy, Japonsku i USA. Strhujúci tanec nabitý emóciami fascinuje celý svet. Kto ho ovláda bravúrne, v cudzine sa nestratí. Hoci sa Titi venuje tradič-nému flamencu, sleduje aj nové trendy a fúzia s džezom a ďalšími žánrami sa mu páči.

Čo na srdci...

Miešanie štýlov však prekáža gita-ristovi Pepemu del Morao, vnukovi už spomínanej legendy Manuela Moraa. „Flamenco je hudba, ktorej sa dnes naj-viac ubližuje,“ myslí si tridsaťsedem-ročný kučeravý muž s krížikom na krku. Sedíme spolu v kaviarni v cen-tre Jerezu. Pepe sa sem presťahoval z rómskej štvrte, kde vyrastal. „Dnes už nazývajú flamencom úplne všet-ko. Je to dobré pre ekonomiku mesta, lebo to láka turistov. Lenže potom tu máme skôr niečo ako karneval v Riu,“ ukazuje v mobile fotku, na ktorej je veľmi sporo odetá tanečnica moder-nej verzie flamenca. „To je provoká-cia, zneužitie, ide to proti koreňom flamenca, čo je cigánsky andalúzsky spev a tanec. Keď hudbu zbavíš jej pôvodnej osobitej zvláštnosti, stratí svoju podstatu.“ Pepe del Morao do žiadnych hudobných škôl nechodil. Flamenco nasal v rodine ako väčšina Rómov a dnes vystupuje v Španielsku



i v zahraničí s hviezdnymi spevákmi.

V piatok okolo desiatej večer mie-rim do peña Luís de la Pica, kde sa schádzajú miestni Rómovia. V sále nie je ani noha. Vo vnútrobloku pred vcho-dom však horí v plechovom sude oheň a pri ňom brnká chlap na gitaru. Tak nejako mdló, ako keby sa mu nechcelo. Kedy tu bude nejaké vystúpenie? Až bu-dúci týždeň, znie polohlasná odpoveď. Pri bare si vypýtam pivo a pozorujem skupinku miestnych mužov pri sto-líku pár metrov odo mňa. Rozprávať sa so mnou nechcú, ale nevyháňajú ma. Zrazu sa v rukách jedného z nich

objaví gitara a mimovoľné brnkanie postupne prechádza do energických flamencových rytmov, sprevádzaných spoločným tleskaním a intenzívnym klepaním na stôl. Gitara koluje, každý druhý v partii nástroj výborne ovláda. Rozoznie sa smutný spev. Muži vyspie-vajú a niektorí aj zatancujú a vydupú, čo majú práve na srdci. Len tak, bez kostýmov, niekto v teplákoch, iný v obleku. Z ulice prídu ďalší, na chvíľu sa zapoja do kolektívnej extázy a zas odídu.

Autor je reportér Hospodárskych novín.

- 1 (str. 34) Caramba! Olé! Diváci v klube La Guarida de Angel a muzikanti výkrikmi povzbudzujú tanečnicu Lucíu la Bronce.
- 2 (str. 35) Tanečník Titi Flores vyrástol vo flamencovej rodine. Dnes vystupuje v Jereze a po celom svete.
- 3 (str. 35) Speváčka Remedio Reyes v klube Bulería na jednom z prvých predstavení festivalu flamenca.
- 4 Tanečnica Macarena Ramírez v závere svojho vystúpenia v klube Cernícalos.
- 5 V andalúzskom Jereze de la Frontera počuť flamenco na každom rohu. Rytmy často strhnú aj personál kaviarní a reštaurácií.



Vyvolávač úsmevov



Dagmar Gurová



Mária Mühl

Peter nevydrží bez práce. Pri predaji NOTA BENE nasáva dobrú energiu, ale zjavne ju tiež rozdáva. Časopis mu pomáha žiť dôstojne. V prenajatom byte, s kvetmi vo váze a čoskoro aj s jahodami na balkóne.

Petra, predajcu NOTA BENE na Suchom mýte v Bratislave, nemožno preliadnuť. Zvučným hlasom sa prihovára okoloidúcim. Ľudia sa usmievajú, niektorí zamávajú, a aj keď sa ponáhľajú, prehodia s ním pár slov. „Som komunikatívny. Viem zažartovať,“ hovorí. Najviac ho potešilo, keď sa dozvedel, že ľudia lepšie pracujú, keď ich ráno rozosmeje. „To bolo na slzy,“ spomína s dojatím.

„Cítim sa tu dobre. Nasávam príjemnú energiu. Čo by som robil doma? Som taký typ, že stále musím pracovať.“ Vyskúšal všetky možné povolania. Kedysi pracoval na súde. Doma na východe podnikal. V Bratislave robil strážnika-vrátnika a vykladača tovaru za 2,40 eura na hodinu. „Za deň som preložil aj tri a pol tony. Jednou rukou.“ Druhú má od nehody v mladosti nehybnú. „Bola to veľká záťaž na chrbticu. Vydrl som to napriek bolestiam, lenže potom už nás starších nechceli.“

V meste a na železničnej stanici si všimol predajcov NOTA BENE. Začínal na námestí SNP, potom si mohol vybrať stále predajné miesto. „Asi som mal šťastnú ruku,“ hovorí o Suchom

mýte. „Niektorí mi hovoria, že dobré miesto som si sám vytvoril.“ Rozprávanie preruší muž, ktorý sa pýta na cestu k rakúskemu veľvyslanectvu. „Robím aj informátora,“ vysvetľuje predajca, keď mladíka pošle správnym smerom. „Naučil som sa to povedať po anglicky.“

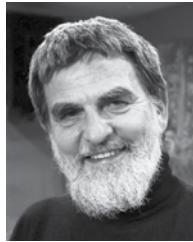
Stále ho zaujímajú nové veci. Teraz sa chce zdokonaľiť v používaní počítača. Kedysi chodil po práci na záhradu. Pri pestovaní relaxoval. Teraz sa venuje rastlinkám na svojom balkóne. Zasadil si paradajky, papriky. Teší sa na čerstvé jahody, petržlen, zeler aj bylinky a kvety. „Milujem ovocie a zeleninu. Pomáhajú mi udržať si dobrú imunitu. Čerpám tiež z toho, že som v mladosti športoval. Hrával som hokej a futbal.“

Niektoré veci však ovplyvniť nemôže. „Roky pribúdajú. My, čo robíme vonku, za každého počasia, viac chorľavíme.“ Petra trápia každodenné bolesti. Chcel by mať väčšiu istotu, že si vo vyššom veku udrží dôstojný život. „Bývam v podnájme. Z invalidného dôchodku mi to vyjde akurát na nájomné. Potreboval by som niečo lacnejšie.“ Preto si nedávno podal žiadosť o obecný byt.

Sedem mesiacov prespával v nocľahárni. Tri a pol roka na ubytovni. Izbu zdieľal so spolubývajúcim a s dvojicou z druhej izby sa delili o kuchynku a kúpeľňu. „Všetko som si tam prerobil na nepoznanie. Mal som nové dvere, kachličky, vaňu, vypínače. Z podlahy by ste mohli jesť, ale ku koncu som to tam už neznášal.“

Peter sa veľmi teší zo súkromia v prenajatom byte. Má to tam svetlé a farebné. V kuchyni vždy misu s ovocím na stole a kvety vo váze. „Kedysi som rezané kvety nekupoval. Teraz sa mi to páči. Pripomína mi to detstvo. Vyrastal som na okraji prírody. Toto sú veci, do ktorých investujem. Kúpim si dobré jedlo, kvety, niečo na seba alebo si odložím peniaze. Človek si musí udržať nejakú úroveň.“

No je to stále ťažšie. Peter cíti zdravotné zhoršovanie. Je mu ľúto, keď vidí starých ľudí s instantnou polievkou a rožkami v nákupnom košíku a vie, že im to musí vystačiť na niekoľko dní. Z podchodu sa začína valiť dav ľudí. Peter sa vráti na svoje miesto, aby na tvárach okoloidúcich opäť vyvolal úsmevy.



Daniel Pastirčák

Tanec nehybnosti

Keď stíchneš, vieš, že je to tam. Keď znehybnieš, azda v sebe uzrieš ten nikdy nekončiaci vír tanca. Jeho takt ako vlny mora prúdi твоjím telom. Výdych a nádych: neustále do teba vstupuje nesmiernosť vesmíru. Jeho rytmus ustavične rozochvieva tvoje tepny. Tanec kozmu prebúdza život každej bunky tvojho tela. Si utváraný vírom neviditeľných častíc v prázdnote. Všetko, kým si v tichom, neprerušenom tanci, v každom okamihu povstáva z ničoho. Čo by sa stalo, keby ten tanec prestal, prepadlo by sa azda všetko do ničoty?

Sme súčasťou kozmického tanca, no nepočujeme tú hudbu. Kozmický skladateľ nám zostal skrytý. T. S. Eliot o tom napísal múdre verše: „Ó, neustály obrat v konfigurácii hviezd, neustály návrat predurčených období, svet jari a jesene, rodenia a umierania! Nekonečný kruh myšlienky a činu. Nekonečná nápaditosť, nekonečný pokus. Prináša poznanie pohybu, nie však poznanie stálosti. Poznanie reči, nie však poznanie ticha. Poznanie slov, no nevedomosť Slova. Všetko naše poznanie nás približuje nevedomosti. Všetka naša nevedomosť nás približuje smrti. No bližšie smrti nie sme bližšie Bohu. Kde život je, čo stratili sme v ňom? Kde múdrosť je, čo stratili sme v poznaní? Kde poznanie je, čo stratili sme v informáciách? Kolobeh Neba v dvadsiatom storočí nás vzdialil od Boha a priblížil nás prachu.“

Proti polyfónii neba sa dvíha kakofónia našich dejín. Proti sláve bytia naša vôľa k moci. Pod nemými hviezdami vybuchujú krajiny, vylieva sa nevinná krv. V úzkosti sa pýtame, čo nám kolobeh Neba prinesie v 21. storočí.



Zuzana Uličianska

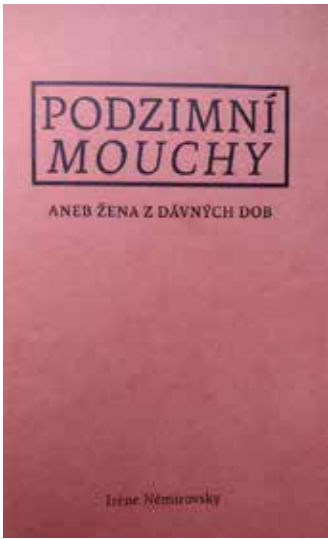
Predávať petržlen

Je po slepačej polievke s domácimi cestovinami, ba aj po niekoľkých vynútených bozkoch. Ženích, čerstvo vycvičený na nejakom rýchlokurze, berie pod pazuchu nevestu. Pár za jasotu prítomných vychádza na „parket“ pomedzi gýčovo ozdobenými stolmi. Prizerajúci vyťahujú mobily a nastáva to, čomu sa hovorí tanec. Po chvíli sa k mladým pridávajú rodičia, ktorí majú zapojenie sa do spoločenského pohybu predpísané protokolom. Všetko je, ako má byť. Na sieťach pribúdajú lajky.

A potom nastane tá trápna chvíľa: kto ďalší sa pridá k? A k čomu vlastne? K všeobecnej zábave či k jej predstieraniu? Koho vôbec napadlo zavolať na svadbu takú trápnu kapelu? Komu sa ešte chce hopsať v spoločnom rytme, skákať pred očami iných? Kto túži byť videný, ako sa spotí, vytiahne sa mu košeľa z nohavíc, či ako sa šmykne na rozliatej kofole? A kto vlastne dnes koho vyzýva do kola?

Otrasné šlágre sem, retro zábava tam – na každej svadbe, stretnutí spolužiakov či dovolenkovej párty sa nájdu „roztancovávači“. Stále fešná tetuška – dáma s iskrou, ktorá chce dohnať roky stratené životom s násilníkom – sa točí s miestnym frajerom. Priveľmi dobre oblečený bratranec vykrúca kamarátku z detstva... Odvážlivci zúfalo kývajú ostatným, nech sa pripoja. Tínedžerka v pubertálnej depresii, autistický hráč počítačových hier, ba aj unudení ženichovia priatelia zo „základky“ však odolávajú. A ten vláčik je už fakt trápny!

Tanec si totiž vyžaduje odovzdanie sa rytmu, zdieľanie vášne, prispôsobenie sa partnerom, lapanie po dychu... Preto sa nám občas stane, že sa len prizeráme a čakáme. Možno aj celý život. Kedysi sa tomu hovorilo predávať petržlen.



Krátko o mnohom



Zuzana Mojžišová

Životný príbeh spisovateľky Irène Némirovsky pôsobí, ako by bol vystrihnutý z románu. Narodila sa v Kyjeve v roku 1903 v zámožnej židovskej rodine. Po bolševickom prevrate spolu s tisíckami ďalších utiekli severnou cestou do Francúzska, kde sa usadili. Tam Némirovsky zmaturovala a vyštudovala Sorbonnu. Keď mala dvadsaťšesť, vydala prvú knihu (*David Golder*) a ďalej úspešne rozvíjala svoju literárnu kariéru (*Francúzska suita*...). Vydala sa, porodila dve dcéry. Potom prišiel rok 1940, nacisti obsadili Francúzsko, vláda sa presunula do Vichy. Pred vlnou antisemitizmu sa spisovateľka pokúsila chrániť vystahovaním na vidiek a prestupom na katolícku vieru. Neúspešne. Zomrela na týfus v koncentračnom tábore Osvienčim v roku 1942. Jej manžel zomrel o pár dní neskôr tiež – v plynovej komore. Dcéry prežili vďaka pomoci opatrovateľky a rodinnej priateľky.

V útlom románe *Podzimní mouchy aneb žena z dávnych dob* (MUNI Press a Books Pipes 2022, preklad Karolina Foletti) sledujeme pestúнку Tatianu Ivanovnu, starenu, ktorá už desaťročia slúži vo voľakedy honosnom sídle ruskej aristokratickej rodiny. Spomína na dávne časy a žije prítomnosť bolestivo poznačenú októbrovou revolúciou. Dejiny sa nemilosrdne ženú okolo. Svetovú vojnu vystriedala iná ničivá kataklizma. Némirovsky svoje postavy vykresľuje ako „podzimní mouchy, které vyčerpaně a podrážděně poletují, narážejí do oken a táhnou za sebou polomrtvá křídla“.

Najfascinujúcejší na tomto románe je autorský štýl, spôsob, akým spisovateľka kladie vetu k vete. Je úsporná, priam by sa dalo povedať, že je skúpa na slovo – a pritom farbistá, rozpriestranená, až by sa takmer podľa každej stránky jej rozprávania o jesenných muchách, nešťastných, ale aj nepriemných ľudoch dal namaľovať veľkoformátový obraz, bohatý dejom, tu realistický, tam impresionistický, inokedy možno aj expresionistický: „Taťána Ivanovna každý den viděla, jak na obzoru plápolají vesnice. Zhasínali a rozsvěcovaly se podle toho, jak přecházely z rukou rudých k bílým a pak se zase vracely rudým. Ještě nikdy však nebyl požár tak blízko. Zář plamenů osvětloval park tak jasně, že bylo vidět až do velké aleje k šeríkovým keřům, které právě toho večera rozkvetly.“

Krátke, ale nástoječivé odporúčanie na záver: čítajte knihu v opačnom poradí, teda najprv Némirovskej text, potom síce poučné, ale priveľa z deja prezrádzajúce úvodné slovo.

NOTA BENE

4 2023

Portrét

38

NOTA BENE

4 2023



Stĺpčeky

39



Možno im už osud dopraje pokojnejšie roky. Zlého a smutného zažili viac, než je únosné.

Zomknutí

 Lucia Bucheňová  Alan Hyža

Všetko sa zomlelo znenazdajky, rýchlo a šokujúco. Manželka sa rozhodla pre rozvod, priznala priateľa a zaskočený Daniel, ktorý chcel rodinu zachrániť, ju nezaujímал. Dnes fungujú v trojici. Ale...

„Manželka bola rozhodnutá a museli sme to všetci len akceptovať. Deti aj ja,“ so zmiešanými pocitmi začína debatu Daniel. Má 47, dve deti, Alexa (14) a Paulínku (11). Nechce rozoberať detaily, priznáva však, že kým boli v rozvodovom konaní, deti zažili striedavú starostlivosť. „Bolo mi ich ľúto, zrazu mali byť spontánni a akože v pohode v domácnosti, kde bola ich mama s iným mužom? Najťažšie to majú vždy deti, bez debaty.“ Došlo aj k problémom, vážnym a traumatizujúcim. Stalo sa, čo sa stať nemalo...

Rozvod sa nakoniec nekonal. Danielova budúca bývalá manželka skolabovala a zomrela. „Šialené,“ utiera si slzy dvojnásobný otec, ktorý bol vtedy v piatok 12. júna 2020 práve na ulici s Alexom. „Zazvonil mobil a povedali mi, že je mŕtva. Musel som to oznámiť synovi.“ Dcéрка bola u svokrovcov, deti k nim chodievajú dodnes, aj na víkendy, dovolenky, výlety. „So mnou nekomunikujú, ale to nemá význam riešiť. Teším sa, že starých rodičov nestratili.“ Daniel vyhľadal odbornú pomoc, k psychologičke chodili aj deti. „Museli sme sa nastaviť, pokúsiť sa čo najlepšie všetko stráviť. Pochopiť nie, to sa nedá.“

Daniel sa stal otcom aj mamou v jednom. Nemusel sa, našťastie, učiť domácim prácam, patrí k chlapom, ktorý vedeli variť aj piecť a upratovanie mu nerobilo problém. S deťmi si kúpili psa. Zvykali si na nový život a tešili sa, že im je dobre. Trvalo to však sakramentsky krátko. Prišiel totiž november 2021.

Dano bol v práci, vybehol z firmy niečo autom vybaviť a cestou si kúpil obloženú bagetu. Narýchlo ju zjedol, a keď sa vrátil do roboty, bolo mu zle od žalúdka. Stupňovalo sa to, až to musel vyvrátiť. „Zbadal som, že vraciam krv.“ Okamžite išiel na pohotovosť a do dvoch týždňov už ležal v špitáli po operácii. Diagnóza bola hrozivá. Rakovina žalúdka. „Nebolo inej cesty, ako mi vybrať celý žalúdok,“ potichu povie a už netreba klásť otázky k jeho vychudnutej figúre. Kedysi deväťdesiatkilový chlap dnes váži šesťdesiatšedem. Vie, že mal šťastie v nešťastí, nádor bol totiž zapuzdrený. „Mal som vred a v ňom bola tá potvora. Takže sa mi to nerozliezlo ďalej, aspoň to tak zatiaľ vyzerá,“ trikrát si poklope na drevo. Má za sebou cyklus dvanástich chemoterapií. Verí, a deti s ním, že najhoršie už má za sebou.

Paulínka s Alexom na svojho tatka nedajú dopustiť. Strašne sa báli, že prídu aj onho, mysleli si, že operáciou sa všetko vyrieši. Keď však potom ocko každé dva týždne chodil na štyri dni do nemocnice na chemoterapiu, pochopili, že boj sa ešte neskončil. „Po chemo boli prvé dni doma ukrutné, nechcel som, aby ma videli, hučal som od bolesti, potreboval som ticho. Syn aj dcérka išli na ten čas k svokrovcom. Jediné, čo ma držalo pri živote, boli deti. Keď mi oznámili, že prídem o žalúdok, že mám rakovinu, keď sa mi po operácii zapálila rana a prakticky zaživa mi ju narezali a čistili, keď mi trikrát po sebe robili gastroskopiu ešte pred operáciou – tie šialené bolesti neprajem nikomu. Doktori ma povzbudzovali, najmä

pri zapálenej pooperačnej rane. Nech kričím a nadávam nahlas a koľko chcem, lebo to bude masaker. Mal som pred očami len Alexa a Paulínku. Pre nich som ochotný podstúpiť všetko na svete. Lekárovi som povedal, robte, čo treba, nech sa deje, čo sa má,“ opisuje Daniel a ešte aj dnes sa mu pri spomienkach na bolesť zarosí čelo.

Ale teraz je už oveľa lepšie. Dá sa žiť aj bez žalúdka. „Chirurg mi povedal, nech sa nebojím, telo mi samo povie, čo môžem jesť a čo nie. A verte, že telo to fakt povie,“ konečne sa usmeje chlap, ktorý sa v produktívnom veku ako samoživiteľ rodiny musel chtiac-nechtiac pobrať do invalidného dôchodku. Takmer rok a pol od zákroku už nie je odkázaný na kašičky, zje aj normálne jedlo. „Ale pomaličky, v malých porciách a častejšie. Žiadne hodovanie v mojom prípade už nehrozí.“

Posledné roky si rodina prešla ťažkými etapami, každá ich však zomkla ešte viac. V panelákovom trojizbáku vládne naozajstná pohoda a láska. Aj režim. Venčenie fenky Ravy je na Alexovi, plus vysávanie. Pavlínka obhospodaruje práčku, oco totiž opraté vyvesiť nemôže. Z chemoterapie mu trpnu nohy a ruky. Najkrajšie sú ich obyčajné povedačky, rozprávajú sa veľa a o všetkom. Spomínajú na mamku, riešia školu, plánujú si aktivity, preberajú aj realitu. „Musel som im vysvetliť, že s chorobou ide ruka v ruke aj chudoba. Že proste už nedostávam výplatu, ale smiešny invalidný dôchodok, a tak skoro si prácu ešte nenájdem. Keď totiž ráno urobím deťom desiatu a oni odídu do školy, čaká ma tortúra s vyprázdňovaním. Ide to komplikovane a je to dlhý proces.“ Dano si vďaka všetkému, čo prežil, váži každú banalitu, všednosť, ktorú si bežný človek ani neuvedomuje. „Len to, že sa poobede všetci stretneme doma, je ten najbáječnejší pocit na svete. Áno, musím splácať pôžičku, povolili mi však menšie splátky, lepím to, ako sa dá. Viac nás ranilo, že nám úplne odišlo auto, a viem, že si už žiadne, ani ojazdené, nekúpim. Rýchlo sa unavím, pripadám si ako senior. Ale žijem. Pre deti a s deťmi. Či som šťastný? Hm. Nemôžem byť nešťastný.“

Časopis NOTA BENE poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a rodinám s postihnutým členom. Ide o ľudí, ktorí sa nie vlastnou vinou ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Daniela s deťmi osloví. Aj váš príspevok im pomôže na zlepšenie životnej situácie, aj staršie funkčné auto by im pomohlo. Ďakujeme! Číslo účtu: 4040218205/3100 (Primabanka). IBAN: SK85 3100 0000 0040 4021 8205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku – Daniel. Kontakt na OZ medzi nami: 0905 910 827 alebo 0905 240 389 (medzinami@zoznam.sk).

Uverejňované príbehy nie sú príbehmi predajcov NOTA BENE a prípadné otázky, prosím, adresujte OZ Medzi nami.

autor: Pavol Surovec	mužské meno	3. časť tajnícky	štát v USA	zakaľujú	Pomôcky: BENAR, SENA	Nákladná železničná doprava (skr.)	dvojhláska	rimských 495	mužské meno		Prvá stavebná sporiteľňa (skr.)	EČV Rimavská Sobota	bol postavený	organizmus
ohmatanie (expr.)					horská lúka					článok na ruke zvýšený tón E o poltón				
výlet do hôr					2. časť tajnícky ozn. rus. letadiel									
odloženie							odporovacia spojka	jedovaty ihličnan socha bez končatin				falošný (mad.) náplň do tlačiarne		
	dážď (angl.) kopaním uprav					mušketier moc				zvyšok po ohni nevlastní				
írska bohynia liečenia					elefant 1049 rimskými					anglický zápor zabávajú			rakúska tlačová agentúra	obruba obrazu
Katolícka jednota Slovenska				pokoj zbraniam tam				značka objektívov zn. nano- tesla						
odeľ							1. časť tajnícky							
zaznačovala písmom							roztváram							

„Ked’ dospejete k záveru, že dnes nie ste takí múdri, ako ste si včera o sebe mysleli, to [...].” — Anthony de Mello

Vylúštenie z minulého čísla: „Celý život čakáme na neobyčajného človeka, namiesto toho by sme mali premeniť na neobyčajných [tých, ktorí sú okolo nás].” — Hans Urs von Balthasar

Kódex predajcu

- 1. Predajca nosí preukaz so svojim registračným číslom a fotografiou pri predaji na viditeľnom mieste.
- 2. Predajca predáva časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze.
- 3. Predajca predáva časopisy na určenom predajnom mieste uvedenom na jeho preukaze.
- 4. Predajca predáva časopisy za oficiálnu cenu uvedenú na titulnej strane časopisu.
- 5. Predajca predáva časopisy spôsobom, ktorý neobťažuje okoloidúcich (je triezvy, čistý, upravený, slušný).
- 6. Predajca sa zdržuje na predajnom mieste bez detí do 16 rokov.
- 7. Predajca aktívne pracuje na zlepšení svojej sociálnej situácie a riadi sa pokynmi sociálneho pracovníka.
- 8. Predajca v Bratislave je povinný nosiť aj oficiálnu vestu s logom NOTA BENE. Začiatočník vestu nemá, iba špeciálny preukaz platný v daný mesiac.

Kódex kupujúceho

zostavil predajca NOTA BENE Peter Patrónsky

- 1. Preverte si preukaz predajcu, na ktorom je uvedené registračné číslo, fotka.
- 2. Kupujte časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedenom na preukaze predajcu.
- 3. Predajcu si starostlivo vyberte.
- 4. Neplaťte viac, ako je uvedené na časopise, pokiaľ sa tak sami nerozhodnete.
- 5. Zoberte si svoj zaplatený časopis.
- 6. Časopis po prečítaní darujte alebo znehodnoťte tak, aby sa nedal znova predat’.

AKO NÁS MÔŽETE PODPORIŤ?

MOŽNOSTÍ JE VEĽA.

1. DARUJTE NÁM 2%.

2. Inzerujte u nás v časopise NOTA BENE, ktorý číta takmer 60 000 čitateľov mesačne.

3. Podporte naše aktivity cez našu darcovskú stránku www.pomahatjelahke.sk. Aj na malom dare záleží.

4. Sprostredkujte byt našim predajcom NOTA BENE a prenajmite ho za zníženú cenu. Kontaktujte nás na socialna.agentura@notabene.sk.

5. Kupujte si časopis NOTA BENE a zoberte si ho so sebou. Iba tak dáte našim predajcom pocítiť, že ich práca vám prináša radosť a úžitok v podobe dobrého čítania.

6. Dajte o nás vedieť svojim priateľom, známym, rodine a kolegom. Teší nás, ak sa naša komunita podporovateľov rozrastá.

ĎAKUJEME

#kazdapodporasarata

- Pouličný časopis NOTA BENE začal vychádzať v septembri 2001. Vydáva ho občianske združenie Proti prúdu ako svoj hlavný projekt na pomoc ľuďom, ktorí sa ocitli bez domova alebo im hrozí strata ubytovania z finančných dôvodov. Cieľom je aktivizovať ľudí bez domova, pomôcť im získať sebaúctu, dôstojný príjem, pracovné návyky a sociálne kontakty. Úlohou NOTA BENE je tiež kampaň na pomoc ľuďom bez domova.
- Predajca časopisu musí byť registrovaný v OZ Proti prúdu alebo partnerskej organizácii mimo Bratislavy. Pri registrácii dostane 3 kusy časopisov zdarma, všetky ostatné si kupuje za 1,20 € a predáva za plnú sumu
- 2,40 €. Je povinný nosiť preukaz, v Bratislave aj oficiálnu vestu a dodržiavať kódex predajcu (pozri str. 42). Ak zistíte, že niektorý predajca porušuje pravidlá, prosím informujte nás alebo partnerskú organizáciu.
- OZ Proti prúdu v rámci integračného projektu NOTA BENE poskytuje predajcom ďalšie služby: základné a špecializované sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, podporu streetworkera na predajnom mieste, právne poradenstvo partnerskej advokátskej kancelárie, tréningy, skupinové stretnutia a workshopy, prístup do kupónového motivačného sociálneho obchodu, príspevky na

lieky, internet, PC a telefón zadarmo pre vybavovanie práce, bývania a úradných záležitostí,úschovu peňazí a úradných listín a možnosť využívať korešpondenčnú adresu o. z. na zasielanie osobnej pošty.

● OZ Proti prúdu od roku 2001 realizuje pilotné projekty v oblasti riešenia bezdomovectva, iniciuje systematické a legislatívne zmeny na národnej úrovni, vydáva knihy z pera ľudí bez domova, organizuje odborné konferencie a vydáva odborné publikácie. Je členom siete pouličných časopisov INSP, organizácie FEANTSA a Slovenskej siete proti chudobe. Viac na www.notabene.sk.

PROTIPRÚDU:Štatutárnezástupkyne:riaditeľka Nina Beňová0908434826ašéfredaktorkaSandra PazmanTordová 0905143651. Personalistika: Hana Hochel 0905440764. PR, inzercia: Andrea Kocianová 0908292359. **Program** **NOTA BENE:** Terénny tím podpory predajcov: koordinátor Peter Kadlečík 0907733388, Peter Kováč 0908229830, Róbert Olejár 0917526158, Zuzana Butkovská 0905952471, Michaela Kukučka 0908293233. Sociálni pracovníci: koordinátorka Belinda Fulierová0911654411, Erik Kapsdorfer0905440946, Lucia Frimmelová0905440878, Zuzana Olšinová 0915985640. **Program BÝVANIE NOTA BENE:** koordinátor Ivan Lorenc 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905595520, Rebeka Kápolczká 0908268034, Mária Teleky 0905440887, Hana Mária Kirchner 0905956231. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905812175. **Program ADVOKÁCIA:** Nina Beňová 0908434826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk **Redakcia:** Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235, Grafický dizajn: Pavol Čejka, Jazyková korektúra: Miroslava K. Valová.

Mesačník NOTA BENE, 21. ročník, 3/2023. **Vydavateľ:** OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, www.notabene.sk. **IČO:** 360 68 781, **IČ DPH:** SK2021585731, **číslo účtu:** 266 34 750 14/ 1100 Tatrabanka, **IBAN:** SK 21 1100 0000 0026 6347 5014, **BIC (SWIFT):** TATRSKBX. **Registrácia** na MV SR dňa 20. 3. 2001, číslo spisu: VVS/1-900/90-17945, na MK SR pod číslom EV 3665/09 ISS N 1335-9169.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu NOTA BENE na Slovensku: **BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Sedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Úrpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emaury.holic@gmail.com, 0905595520, Rebeka Kápolczká 0908268034, Mária Teleky 0905440887, Hana Mária Kirchner 0905956231. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905812175. **Program ADVOKÁCIA:** Nina Beňová 0908434826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk **Redakcia:** Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235, Grafický dizajn: Pavol Čejka, Jazyková korektúra: Miroslava K. Valová.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu NOTA BENE na Slovensku: **BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Sedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Úrpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emaury.holic@gmail.com, 0905595520, Rebeka Kápolczká 0908268034, Mária Teleky 0905440887, Hana Mária Kirchner 0905956231. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905812175. **Program ADVOKÁCIA:** Nina Beňová 0908434826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk **Redakcia:** Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235, Grafický dizajn: Pavol Čejka, Jazyková korektúra: Miroslava K. Valová.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu NOTA BENE na Slovensku: **BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Sedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Úrpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emaury.holic@gmail.com, 0905595520, Rebeka Kápolczká 0908268034, Mária Teleky 0905440887, Hana Mária Kirchner 0905956231. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905812175. **Program ADVOKÁCIA:** Nina Beňová 0908434826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk **Redakcia:** Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235, Grafický dizajn: Pavol Čejka, Jazyková korektúra: Miroslava K. Valová.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu NOTA BENE na Slovensku: **BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Sedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Úrpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emaury.holic@gmail.com, 0905595520, Rebeka Kápolczká 0908268034, Mária Teleky 0905440887, Hana Mária Kirchner 0905956231. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905812175. **Program ADVOKÁCIA:** Nina Beňová 0908434826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk **Redakcia:** Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235, Grafický dizajn: Pavol Čejka, Jazyková korektúra: Miroslava K. Valová.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu NOTA BENE na Slovensku: **BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Sedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Úrpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emaury.holic@gmail.com, 0905595520, Rebeka Kápolczká 0908268034, Mária Teleky 0905440887, Hana Mária Kirchner 0905956231. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905812175. **Program ADVOKÁCIA:** Nina Beňová 0908434826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk **Redakcia:** Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235, Grafický dizajn: Pavol Čejka, Jazyková korektúra: Miroslava K. Valová.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu NOTA BENE na Slovensku: **BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Sedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Úrpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emaury.holic@gmail.com, 0905595520, Rebeka Kápolczká 0908268034, Mária Teleky 0905440887, Hana Mária Kirchner 0905956231. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905812175. **Program ADVOKÁCIA:** Nina Beňová 0908434826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk **Redakcia:** Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235, Grafický dizajn: Pavol Čejka, Jazyková korektúra: Miroslava K. Valová.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu NOTA BENE na Slovensku: **BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Sedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Úrpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emaury.holic@gmail.com, 0905595520, Rebeka Kápolczká 0908268034, Mária Teleky 0905440887, Hana Mária Kirchner 0905956231. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905812175. **Program ADVOKÁCIA:** Nina Beňová 0908434826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk **Redakcia:** Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235, Grafický dizajn: Pavol Čejka, Jazyková korektúra: Miroslava K. Valová.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu NOTA BENE na Slovensku: **BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Sedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Úrpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emaury.holic@gmail.com, 0905595520, Rebeka Kápolczká 0908268034, Mária Teleky 0905440887, Hana Mária Kirchner 0905956231. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905812175. **Program ADVOKÁCIA:** Nina Beňová 0908434826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk **Redakcia:** Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235, Grafický dizajn: Pavol Čejka, Jazyková korektúra: Miroslava K. Valová.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu NOTA BENE na Slovensku: **BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Sedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Úrpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emaury.holic@gmail.com, 0905595520, Rebeka Kápolczká 0908268034, Mária Teleky 0905440887, Hana Mária Kirchner 0905956231. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905812175. **Program ADVOKÁCIA:** Nina Beňová 0908434826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk **Redakcia:** Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235, Grafický dizajn: Pavol Čejka, Jazyková korektúra: Miroslava K. Valová.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu NOTA BENE na Slovensku: **BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Sedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Úrpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC**

DARUJTE NÁM 2%



STAŇTE SA SÚČASŤOU
GENERÁCIE,
KTORÁ CHCE
UKONČIŤ
BEZDOMOVECTVO



NOTA BENE

Údaje o prijímateľovi OZ Proti prúdu a popis ako postupovať nájdete na www.notabene.sk/dve-percenta.