

DIVOTANCE

Sú to voľné tance, avšak na to, aby priniesli svoje ovocie, je dobré zvládnuť určitú schopnosť súladného pohybu. Prinášajú duchovné vyžitie a súlad, spriehodenie živodráh, svalové vytáženie a spevnenie, spaľovanie prebytočných tukov, spevnenie svalov, správne držanie tela a pocit sily. Nebudeme teda len poskakovovať ako opice, ale využijeme skúsenosti stoviek predchádzajúcich pokolení a tanečný vývoj.

HUDBA - Používame nahrávky alebo dobrú živú hudbu stvorenú na účel divotancov - nahrávka je neprerušovaná prestávkami.

Ked' chceme pochopit' vznik tanca, pozrime sa na deti vo veku, ked' už pomerne zvládajú chôdzu. Ak sa tešia, neraz tancujú, poskakujú. Nie-

kedy sa točia. Inokedy sa akosi zkrádajú a robia pritom divadelné posunky. Ked' chcú niečo zmeniť, perne poskakujú. Niektedy napodobňujú iné osoby i zvieratá, inokedy sa vlnia. Taktô akosi vznik tanec v ľudskom ráne. Tanec voľný splýval s obradným, úcelový s bezúcelovým, bežný s duchovným.

Divotance sú tance, ktoré sa vyvíjali prirodzene desiatky tisíc rokov. Slovenské divotance sa lišia od tancov afrických. Podobajú sa viac na indické a indiánske. Na rozdiel od väčšiny afrických a diskotékových (dnes tiež takmer afrických) je chrbtica vyrovnaná, vystretná.

VYSTRETA CHRBTICA je dôležitá - stavcami, miechou, prúdi do statku živý na spojenie s celkom, svetlom... Divotance, ako hovorí samotný

Čo sú divotance? /1. časť/

názov, odklinajú slobodným pohybom svetlo (div) a teda môžu ako vedomé pohybové rozjímanie viesť k stavom osvetenia. Vystretná chrbtica - hlava nie v predu, ale vzpriamene.

SKLON TELA MIERNE DOPREDU - ako v pôvodných slovenských tancoch pred novouhorskou vlnou (tentot miernym sklon dopredu je dnes ešte bežný napríklad v terchovských, či goralských tancoch). Napriek miernemu predklonu - pozor - stále vystretná chrbtica (na to si treba zvyknúť, časom sa to stáva prirodzenosťou). Pri určitých tancoch je telo celkom vztyčené bez predklonu, pri niektorých je výnimocne predklon silný.

PEROVANIE - najprv si človek osvojí chôdzu s perovaním - nohy mierne pokrčené v kolenach sa pri chôdzi mierne vystierajú tak, aby sa

t'ažisko tela neposkakovalo, ale aby sa presúvalo plynule, len s miernym vlnením. Z tohto pohybu odvodzujeme pohyb pri tanci.

VLNY SILY - po osvojení si držania tela a krokov postačí voľný polohinový divotanec. Človek zatají dych, rozjima a v tepe hudby prešľa puje z nohy na nohu. Sleduje postupný nárast sily a zvýrazňuje, zrýchluje pohyby tanca, zapaluje sa živlom ohňa. Počas tanca prichádza niekoľko vln. Tá posledná nech je najvýraznejšia.

PRVKY STARÝCH TANCOV - jednokočky, mäkké, valaské, točenie, pri ohnivom vrcholení čapáše a dvihanie rúk k oblohe, podpora rozjímania zadržiavaním dychu. (slav)

Pozn. Ako hudbu môžete použiť aj úcelové nahrávky zo strediska Diva.

Luteň 2001

Výučba

DIVA / 19

DIVOTANCE Kroky ako cesta sily (2. časť)

Hudba na divotance

Najlepšia je na tento účel hudba. Radšej nech v nej nie sú žiadne slová, ako keby ste mali počívať vety s nevedomým naladením či rozladením. Piesne s násilím, piesne príliš poohlavne či piesne otupené vynecháme. Ak majú slová, tak dosť vhodné sú napríklad piesne o prírode, prírodných silách, či piesne vyslovene obradné z hľadiska prírodného ducha.

Najlepšie sú piesne neumelé, hrané na prírodných nástrojoch s náležitými citmi a vedomím. Hudba môže byť živá i zaznamenaná.

Prebudenie živyy

Od prvej chvíle dbáme na prebudenie živyy, preto hned na začiatku

vystrieme chrbticu a zatajíme dych. Precitujeme silu od chodidel, kde sa spája s Matkou Zemou, až po meno hlavy, kde sa spája s nebesami. Sledujeme tep hudby - tep živyy. Prešlapujeme s týmto teppom a akonáhle začneme cítiť nárast sily, robíme kroky v súlade s týmto vedením. Ak sa nárast živyy stupňuje, oddáme sa tomuto tepu.

Kroky

Základ všetkých tancov je prešlapovanie z nohy na nohu - chôdza, ak je prešlapovanie na mieste - je to jednokočka. Môže byť kráčaná alebo skákaná. Naučte sa čo najviac krokov z ľudových tancov, ktoré sú nepárové. Teda nie valčík, polku, či

inej módne tance, ale tie prirodzenejšie. Valaské, terchovské, myjavské, goralské, dupáky horehronské či šarišské.

Krok je znamenie cesty. Najprv sa naučme nejaké pôvodné tance, týmto prekryjeme diskotékové a iné zvyklosti. Až potom zväčša prežijeme pravé divotance navolno, keď už máme možnosť výberu rôznych prvkov.

Bubnovanie rukami a nohami

Tleskanie dlaňou o dlaň poznáme z mnohých pôvodných tancov. Je to dobré na silu, ved' na rukách je mnoho zakončení živodráh. Môžeme však búchať dlaňami aj po

stehnách - po prednej, či vnútornej strane, ale i po lýtkach a iných mestach (tance zvané čapáše). Z pôvodných tancov poznáme aj tleskanie po zemi (Podpolanie), čo svedčí o výraznom vyrážení tanečníka.

Bubnovať môžeme aj nohami - na drevenú podlahu sa dupotalo v dupánoch.

Dych

Počas tancov sledujeme svoj dych. Keď sú tance ladné, pomale, jemné, aj dych nech je tåhavý, až zatajený, jemný, no nie plýtky. Keď tancujeme perne, prudko, dych nech je výrazný, živý. No i pri takomto tanci môžeme dych chvíiami zastavovať.

Klaseň 2001

Hudba

DIVA / 19

DIVOTANCE Kroky ako cesta sily (3. časť)

Každý tanec a aj každý pohyb a každá poloha pri tanci má svoje čaro. Mnohé môžeme aj vedecky zdôvodniť. Napríklad pri tleskaní ožívujeme zakončenia živodráh (nervov) na dlanach a prstoch. Pri tleskaní po stehnach podobne, vieme, že čapáse sú dlaniami bubnijú aj po vnútornej strane stehien, kde sú živodráhy citlivie. Dvihanie rúk k nebesám či na stranu a takéto „naťahovanie sa“ bežné vo všetkých oblastiach krajiny v ťudovom speve napomáha vrcholiam (extatickým) účinkom. Tleskanie po podlahe, či Matke Zemi, alebo

lahký dotyk (Detva) zasa napomáha uzemneniu pri príliš perných tancoch. Kývanie sa zo strany na stranu pri detvianskych tancov, aj keď spojené s prepletaním nôh tiež zo strany na stranu buď v protipohybe, alebo subežne, je na Detve vysvetlované „kývať sa ako strom vo vetre“. A takýto tanec naozaj podporuje ľahkosť až vekternosť. Krútiace tance (kruceny, krut, karička...) zasa (podobne, ako v Tibete), roztačajú živu a dajú sa použiť aj na začiatku tanca ako „osmelenie“ (načo by nám bol pohárik). Vyšieranie chrbtice tak isto, ako v joge,

podporuje tok živyy v živodráhach miechy a celého tela. Na Slovensku poznáme u mužov dva spôsoby vystretné chrbtice - s bedrami trochu v predu (horniacke tance, vid' horehronská poloha pri speve) alebo naopak - s kostičou tlačenou trocha dozadu (Podpolanie), čo pripomína postoj pralesných Indiánov, alebo zenových lukostrelcov. Istež poznáme aj medzipolohy. Viliam Gruska natočil tuším v Čičmanoch slovenský brušný tanec, škoda že u nás sa tanečnice zaujímajú len o indické. Starí Sloveni, či viac staré Slovenky, hlavne keď boli

mladé, sa akiste viac vlnili, ako neskôr počas duchovnej zmeny. Tu aj od Giganov sa môžme niečo naučiť, i keď Slovenia boli aj v starej dobe viac zameraný na pevnosť chrbtici. A samozrejme, poloha tela je dôležitá aj pri speve. Horehronská ruka zavesená palcom na opasku prikrýva pásový prameň živyy (čakra hara), z kroho vytvájame tlak na bránicu. Zdvihnutý ukazovák prebúdza živel ohňa, dlane otvorené dopredu na rukách vyrovnaných na stranach (pri speve) podporujú duchovné spojenie s inými bytostami...

M.Slav

Tanec ako osvietenie, cesta splynutia s božstvami.

TANCE DIVOKÉ - POSVÄTNÉ

**Zahrajte mi hudci
po ceste idúci,
po ceste idúci
nach tie moje nôžke
idú tancujúci
idú tancujúci**

Ludia tancovali na ceste idúci

Cesta nielen ako hradská (medzi hradmi?), ale aj cesta životná. Ak ste nie je náhoda, že pieseň a tanec patrili ku všetkým sviatkom, aké si len vieme predstaviť. Niet slovenského sviatku, pri ktorom by sa netancovalo a nespievalo. Taký sviatok Matka Sláva nepozná. Či sú to dožinky, alebo Svätenie jari, či je to Vajano, alebo Na Ducha. Ved' sviatok - to súvisí so slovami svetlo - svätosť, teda to, čo súvisí s vnímaním božskosti. Tanec (indoárijsky tantra) znamená pohybové vedenie, cestu v blaženosťi, v precitovaní živý, svetla vesmíru. Teda nie len nejaké presuny hmoty, hmotného tela, ale predovšetkým činnosť, radosť ducha. To je podstata tancov Slovenov (i iných národov sveta).

MASKY A ODPREVÁDZANIE MRTVÝCH

„Slovenia sa radujú a veselia pri spaľovaní mŕtvoly, lebo veria, že božstvo sa zamilovalo nad nebohými“, popisuje duchovno Slovenov arabský národnopisec Al-Bekri v 11. storočí. Až tak veľa

sa od jeho čias nezmenilo - v 18. - 19. storočí sú popisované slovenské pohrebné tance. Dodnes sú u nás i v iných krajinách Slovenov známe kary - oslavu večného života, na ktorých sa spieva. Je pravda, že oddávna ľudia oplakávali svojich mŕtvych, príbuzných, ale pochopenie nadživotného vesmírneho vývoja si vyžadovalo oveľa viac - duchovné, ale i telesné presiahnutie rozmeru „tohoto života“, ktoré sa prejavovalo navonok tancom. V Kosmasovej kronike (českí Slovania) je zachovaný popis „pohanského“ uctievania studničiek, ale i pohrebov, „které sa diali v lesoch a na poliach“ a taktiež hráč konajúcich sa podľa pohanského obradu na rázcestiach (kríznych cestách) pre odpočinok duší. S hanlivým prídyhom je v Kosmasovej kronike ďalej spomenuté oslavovanie mŕtvych s maskami na tvári.

**Zahrajže mi, zahraj,
telgártska muzika,
ved' mi už nebudeš,
hybaj do frištika.
Zahrajže mi, zahraj,
ved' mi možeš zahráť,
ved' po mojej smrti
šibko možeš zahrať'**

Na Slovensku sa zachovalo množstvo piesní, ktoré pripomínajú piesne smrti prírodných národov. Niektoré sú bolestným ospievaním zranenia (hej, zarubali do mňa, ako v hore do pňa), iné sú roz-

lúčkou (podpolianska - bohdaj skazu vziaľa dupľovka na kremeň, čo mi urobila tri dierky cez remeň, tri dierky cez remeň, štvrtú do srdiečka, Bohu t'a porúčam, moja frajerôčka). Spájanie s božstvom v takýchto piesňach je pochopiteľné. Takisto početné predsmrtné ospievanie prírody ako božského prejavu. Alebo predsmrtné prírodné prirovnania (čiernobalocká - nebanoval vtáčik za horou zelenou, hej, ani ja nebudem za frajerkou svoju...) Niektoré pripomínajú spájanie vodného toku so silou, ale i so smrťou u starých Slovenov (tá istá čiernobalocká - Ked' mamáte zabít, zabite ma v jarku...), i ked' v tejto piesni súvisí jarok aj s fialkou a milou. Okrem stovák piesní s ospievaním násilnej smrti poznáme aj piesne s priznáním odchodom - podpolianec sa páta ovieč - ked' sa ja pominem, ktože vás bude páť... a podobne. Najpriamejšiu spojitosť s pôvodným duchovnom však predstavujú aj v dvadsiatom storočí plačky - na to spôsobilé ženy odprevádzajú dušu mŕtveho k božstvu tak, ako v starej dobe kňažky. Spevy na kare sú pokračovaním tohto dejania, podobne, ako zádušné omše, ktoré podľa pôvodnej vieri zvykli vylačili ľudia pôvodného vyznania cirkvám.

Dnes však pohrebné spevy zanikajú, podobne, ako v 19. storočí zanikali na Slovensku pohrebné tance. To však ešte neznamená, že zaniknú úplne. **-mir-**

DIVOTANCE

**tanec – cesta splynutia so svetlom
svetlo – videnie
videnie - vedomie
vedomie - videnie - div - svetlo - osvietenie
telo – duch – duša
rukы dohora – horí – oheň – svetlo
nohy – chodidlá – matka zem
rukы – voda
dych – duch
obrat – obrad
tanec – tanra – mudra
dupák – dobák
čiara – čaro – kolo – kruh – krut – kruceny - karug – karička
čapáš – bubnovanie – rukami – dlaňami – živa – budená
vystretá - chrbitica - strom
predklon - pernost'
div – divadlo**

Divotance po našom

Uprostred leta, v Pěčíne, prívetejnej dedinke na úpäť Orlických hôr sme sa opäť stretli. Skupina žien a mužov, rôzneho veku, z blízkych i vzdialených kútov Čiech, Moravy i Slovenska. Medzi nami profesionálni tanečníci, študenti i ľudia rôznych povolaní. Prišli sme za tým, čo nás všetkých láka a spája – za tancom. Ale tiež za priateľmi, za láskou, spoločenstvom, za letnými večermi na priedomí starobylej chalupy, za neopakovateľnými západmi slnka a kto vie za čím všetkým.

Niektorých sem život zavial po prýkrat, ale väčšina prichádzala „domov“. Toto letné tancovanie na horách sa vďaka Zite, miestnej rodáčke, ktorá to všetko pre nás zorganizovala konalo už tretí rok. Prišli aj naši trpežliví učitelia Zuzka a Milan a ich rok a pol stará Jasminka.

Každé ráno a dopoludnia sme sa vybrali na náves do miestnej sokolovne. Učili sme sa poznávať anatómiu svojho tela a rozvíjať možnosti pohybu, zvládať tanečné prvky, ktoré ponúkala Zuzka. Improvizovať a viesť pohybové rozhovory s partnerom pri kontaktnej improvizácii. I tak trochu porušovať zákon gravitácie

pri zdvíhačkách s Milanom. Našou hlavnou a pre niektorých už dôverne známou tému, ktorú sme sa pokúšali uchopíť pri improvizáciach, boli štyri živly – zem, voda, oheň a vzduch. K tomu sme ráno cvičili jogu, napoludnie sa vyhrievali na slniečku a večer viedli rozhovory o všetkom možnom.

V polovici desaťdňového pobytu na pozvanie Zuzky a Milana prišiel Žiari-Slav a do nášho zabehnutého poriadku vniesol svoju živu. Zjavil sa medzi nami nenápadne. Potom, sedeli sme v kruhu na poli pod zeleným stromom, prvý krát zahral na koncovku. Vzápäť nechal svoju písťalku kolovať. Až potom prehovoril. Najskôr trochu rozpačito, pretože okná našich duší sa len otvárali. So ŽiariSlavom k nám prichádzalo niečo celkom nové. Niektorí to vitali viac iní menej. Postupne, krok za krokom sme svoje svety – náš tanečný a ŽiariSlavov naplnený hudbou a spevom začali prepájať. Do nášho tanca vstúpili skutočné zvuky pŕšťa, kameňov, šumenie rieky a vetra, praskanie ohňa a dunenie zeme. Zvuk začal vibrovať i v nás a dostával sa pod povrch hlasom a pohybom. Tanec postupne nadobúdal

novú kvalitu. Už neboli O živloch ale V živloch. My sme do živlov skutočne vstúpili a oni cez naše telá prehovorili. Čo bolo pred tým skôr medzi riadkami, začalo sa nám pred očami zhmotňovať. Prežívali sme vzácné chvíle, kedy sa mnohí z nás v pohybe, hre či pri speve dotýkali Podstaty, Ducha, Boha...

Zmenil sa aj poriadok našich dní. Tí najodvážnejší behali každé ráno so ŽiariSlavom niekoľko kilometrov k vzdialenej Plačlivej skale, sútoku dvoch riek, kde sa kúpali v chladnej vode, spoločne rozjímalí, spievali a hrali na koncovky. Prinášali čistú živu pre seba i pre všetkých ostatných. Čas bežal veľmi rýchlo až nadišiel posledný deň ktorý mal vyvrholiť predstavením pre ľudí z Pěčína. Popoludní sa ľudia poobliekali hlavne podľa svojej nálady a tak spoločne hrali všetkými farbami. Sokolovňu sme zabývali kameňmi od Plačlivej skaly, kusmi dreva a celý priestor sme usporiadali do kruhu. Diváci sedeli po jeho obvode. Postupne v kruhu dunela zem, vlnila sa voda, zahorel oheň a rozšantil vzduch. Tak ako sme ich tu a teraz bez vopred danej štruktúry nechali prehovoriť pohy-



bom a zvukom. Na konci sme si spoločne zaspievali.

A diváci? Niektorí v nepochopení odišli, iní zostali zo slušnosti, ale našli sa aj takí, čo nielen pochopili, ale všetko prežívali spolu s nami. Pravda najzaujatejšími divákmi boli ako inak – deti. Na záver sa pripojili k uvolnenému tanečnému roju, do ktorého sa predstavenie na konci pretavilo. Nebol snáď nikoho, kto by z Pěčína neodchádzal aspoň trochu zmenený. Divotancováčka po našom sa skončila. Ale neboli len koniec, ale možno celkom nový začiatok.

Písмо: Hanka,
snímka: Zuzana Kozanková