

VČERA UNO, DNES LÍBEZNICE

Možná se vám někdy přes okna nové tělocvičny podařilo zahlédnout temperamentní dámu, která tu už několik měsíců vede cvičení jógy. Od září by ale modrá apsisda tělocvičny mohla dostat nový program. Tou cvičitelkou je totiž známá tanečnice a choreografka, spoluzakladatelka dnes už legendární taneční skupiny UNO Dana Gregorová. Své líbeznické aktivity chce rozšířit o nabídku taneční školy pro děti. To je pádný důvod k našemu tradičnímu rozhovoru.

Co vás přivedlo k tanci?

Odmalička jsem se věnovala různým sportům – atletika, rytmika, moderní gymnastika. Po základní škole jsem zdárně absolvovala přijímací zkoušky a byla přijata na taneční konzervatoř v Praze. Konzervatoř jsem ukončila maturitou a následným absolutoriem. Po konzervatoři jsem nastoupila do Státního souboru písní a tanců. Už tam jsme s Richardem Hesem zkoušeli nové taneční styly, break dance, aerobic, muzikál. Začali jsme vystupovat na diskotékách, až došlo k rozhodnutí založit svoji skupinu a odejít na volnou nohu. Tak vznikla taneční skupina UNO, kde jsem pět let tančila jako sólistka. Další studium jsem absolvovala na AMU – obor pedagogika. Po aktivním tancování jsem se začala věnovat choreografii a taneční režii.

Co považujete za nejdůležitější moment ve vaší kariéře?

To, že jsem stála u zrodu taneční skupiny UNO, kterou jsme s Richardem Hesem a Petrem Vrátilcem založili. Naše vystoupení byla vždy maximálně profesionální a na svou dobu velice moderní a progresivní. Byli jsme mladí a nadšení, trénovali jsme denně, někdy i dvoufázově, a tanec nás bavil. Měla jsem to štěstí, že moje práce byla a je mým velkým koníčkem.

Choreografie a taneční režie je hodně úzký obor. Mnoho lidí se mu v Čechách nevěnuje. Řekněte, jaká by podle vás měla být dobrá choreografie a v čem spočívá její kouzlo nebo síla.

Choreograf by měl vycházet z obsahu tance a k němu hledat vhodné vyjádření. Každý tanec je nositelem určitého citu a nálady. Cit pro vnitřní obsah tanců a kroků získá choreograf správným pochopením taneční hudby, hlavně však důkladnou znalostí tanečních stylů. Každý taneční pohyb má mimo svůj pohybový a prostorový tvar i svůj rytmus a dynamiku, která podtrhne krásu tanečních pohybů.

Moderní výrazový tanec a pohybové divadlo se u nás dostaly ke slovu teprve v posledních letech. Je možné naši scénu srovnávat se světem?

Ano, lze. Například nový prostor v pražské holešovické tržnici JATKA 78, kde můžete vidět nový cirkus a tanec – Cirk La Putyka, 420 People a další. Nebo v oblasti baletu bratři Bubeníčkové, primabalerína Daria Klimentová, choreograf Jiří Kylián a mnoho dalších.

Jak jste se dostala k józe?

Jóga mě velmi zaujala, protože je to styl dynamického cvičení a tato kombinace mi vyhovuje. Absolvovala jsem kurz instruktora powerjógy u Vaška Krejčíka... Našla jsem pohybovou alternativu, kterou můžu provádět i v důchodovém věku (doutám).

Být lektorem je velmi naplňující činnost, baví mě předávat zkušenosti a vést cvičence k náročnějším pozicím (ásánám) tak, aby jim neuškodily. V loňském roce jsem otevřela kurzy paddleboard jógy v bazénu na Vinohradech.

Co jóga může nabídnout lidem, kteří ji zkusí?

To, co přinesla mě. Změnu životního stylu, uklidnění, udržení se v kondici, pokoru.

Jóga může cvičit téměř každý, bez ohledu na věk. Nabízí duševní i tělesnou pohodu, harmonii a zklid-

nění. Odbourává stres, naučí vás relaxovat a načerpat novou energii. Cvičení jógy také vyrovnává svalové dysbalance, obnovuje přirozenou pružnost páteře a zlepšuje funkce srdce.

Pro děti chcete v Libeznicích od září otevřít taneční školičku. Jakým tanečním stylům se s dětmi chcete věnovat?

Tanec je umělecký směr, který rozvíjí celou osobnost. Já chci otevřít kvalitní pohybové kurzy pro děti, které rozvinou jejich přirozené schopnosti tak, aby děti hodiny zaujaly, bavily je a zároveň rozvíjely jejich schopnosti optimálně k jejich věku.

Jsou určeny pro malé děti, které se učí prostřednictvím různých cviků správné držení těla, taneční chůzi, rytmické a pohybové cvičení a jednoduché krokové vazby, jimiž se rozvíjí pohybová paměť. Hlavní směry, kterým se chci věnovat, jsou základy baletu, základy taneční gymnastiky, základy moderního tance a jóga.

Co se skrývá pod základy baletu? Bude to jen trénink chůzení po špičkách?

Jakmile žáci zvládnou základní držení těla, je možné začít s výukou klasické taneční techniky jednoduchou formou s ohledem na schopnosti jednotlivých žáků. Než se děti dostanou na špičky, musí absolvovat dlouhou přípravu a také trochu zestárnout – se špičkami se začíná až tak ve věku kolem deseti let.

Druhou oblastí mají být základy taneční gymnastiky. Co si pod tím můžeme představit?

Podle studie Světové zdravotnické organizace se snížil denní přísun pohybu u českých dětí ze tří hodin v roce 1995 na pouhých 45 minut. Rodiče často píší dětem omluvenky na tělocvik. Děti nezvládnou ani kotrmelec, stojku nebo hvězdu. Přitom gymnastika je dobrý základ pro všechny druhy sportu. Taneční gymnastika kombinuje gymnastické prvky s tancem, což obohacuje oba směry. Děti tato kombinace obvykle baví.

Zmínila jste základy moderního tance. Tím se asi nemyslí hip hop, ale třeba spíše moderní tanec, který může sdělovat pohybem důležitý obsah od smutku až po ryzí radost. Dá se něco takového dělat s malými dětmi?

Děti jsou velmi vnímavé. Vyjádřit pohybem své pocity a emoce, to bude určitě jedna z věcí, které se budeme věnovat.

A co nabídnete v hodinách jógy?

Naučíme se základní jógové pozice formou hry. Například mnoho pozic (ásán) je pojmenováno podle zvířat, což děti určitě zaujme.

Jak poznají rodiče, že mají doma pohybově nadané dítě?

Především podle toho, jak má dítě rozvinutou koordinaci, rovnováhu, flexibilitu a rytmus. Záleží ale na osobnosti žáka. Mnohdy je méně nadané a disponované dítě úspěšnější než talent od přírody. To méně nadané totiž může být víc pracovitější, mít větší disciplínu, silnou vůli a ctížádost.

Co je cílem vaší taneční školičky?

Aby byl tanec pro děti zábavou a potěšením a odcházely z lekce šťastné a spokojené. Ale také naučit



Dana Gregorová foto archiv Dany Gregorové

děti, že bez ohledu na míru talentu se v životě posunou pouze tehdy, když budou přijímat nové výzvy a nevzdají se při prvním neúspěchu. Za nejdůležitější považují spolupráci rodičů a pedagoga. Rodiče zejména těch nejmenších dětí budou vždy po vyučování podrobně informováni, jak se jejich dítěti dařilo, co je třeba zlepšit.

Proč právě Libeznice?

Cvičím a zkouším v nejrůznějších prostorách. Nedávno otevřená hala v Libeznicích se mi však zalíbila natolik, že zde kromě jógy otvírám taneční školičku.

Nenapadlo vás spojit své síly s místní základní uměleckou školou?

Své služby jsem nabídla, ale nějak to nedopadlo. Takže otevřít vlastní taneční školičku byla vlastně přirozená reakce.

A nebude teď tedy vaše škola konkurovat základní umělecké škole?

Každá konkurence je zdravá a každý má možnost výběru. Navíc – soukromá taneční školička může lépe reagovat na zájem a potřeby dětí a podle nich upravovat svůj program.

Pokud by rodiče chtěli své děti přihlásit k vám, co k tomu bude nutné a kde je možné najít základní informace?

Zápis proběhne 4. a 6. září v 16.00 hod. ve sportovní hale Na Chrupavce v malém sále. Pokud dítě úspěšně složí talentovou a dispoziční zkoušku, bude ihned přijato. Výuka začíná v pondělí 11. září. Veškeré informace zájemci najdou na stránkách www.danagregorova.cz.

Co vás letos ještě čeká?

Dokončila jsem choreografii scénického tanečního představení **Raquel la Ferosa** na motivy starošpanělské balady o tragické lásce kastilského krále Alfonsa a krásné Židovky Raquel. Dále choreografii pro německou filmovou pohádku **Krakonoš**. V červenci si v pořadu **Zdravotní test národa** soutězíci pod mým vedením vyzkoušejí paddleboard jógu. V srpnu mě čeká krásná práce – choreografie opery Bohuslava Martinů **Čím lidé žijí**.

Jak to všechno stiháte?

Upřímně, ani sama nevím. Ale všechno jde, když se chce.

Blanka Hašková