

Na obálce brožurky je tato fotografie:



Takto ukazuje svoji krásu olivový strom, o němž jsou zápisy v kronikách již z dob, kdy byla budována nedaleká usedlost, tj. před více než 1400 lety

## OBSAH

**2**

**PŘEDMLUVA**

**3**

**EGYPTSKÉ TANEČNICE**

**4**

**SROVNÁVÁNÍ**

**5**

**ABECEDA, ČTENÍ, RECITACE, VLASTNÍ TVORBA A PUBLIKUM**

**Jak můžete využít naše společné choreografie ke svému rozvoji?**

**8**

**ODVAŽTE SE**

**10**

**KOMPLEXY, SEBEVĚDOMÍ a SNY**

**13**

**NÁŠ TANEC**

**14**

**KRÁSA**

**16**

**VHLEDY a DOTEKY**

**ZÁVĚREM**

kontakt a poděkování

**17**

**O některých knihách a inspirujících prostředcích**

**18**

**Z NAŠICH STĚN**



studio KARIMA®

15.září 2008

# UKAŽ SVOJI KRÁSU

Příručka ke kursům orientálního tance  
ve studiu Karima

## **Předmluva:**

### **Proč jsem napsala tuto příručku?**

Jasně, mohla bych jednoduše říct: „Protože mi přišla inspirace, takže bylo o čem.“ A nelhala bych. Proč Vám dávám nahlédnout do mého nitra, proč před Vámi připouštím své komplexy, proč Vám píši o přínosu, který mi dal orientální tanec? Věřím, že v tom je hodnota, jíž se můžete obohatit i Vy. Vím, že jste nedílnou součástí tohoto mého uvědomění, jelikož vzniklo na základě mého pozorování, prožívání a vnímání okolního světa, kde se vyskytujete. Ve psané formě se můžete k jednotlivým částem libovolně vracet. Příručka je prošpikována slušnou porcí výživných otázek, abyste měly příležitost převzít aktivní roli v procesu „Ukaž svoji krásu.“ Některé otázky si zodpovíte raz dva, jiné Vám možná dají zabrat a některé třeba i přeskočíte. Vězte, že toto je Vaše příručka, tak s ní nakládejte dle libosti. Tak tedy hurá na cestu za poznáním.

Dodnes si pamatuji, jak objevené pro mě bylo, když jsem ještě na studiích četla knihu Josepha Hellera „Něco se stalo“. V této knize byly na papíře popsány vnitřní myšlenkové pochody odrážející vztah hlavního hrdiny k dětem, z nichž jedno bylo postižené, k ženě a ke kolegům. Tehdy to pro mě bylo surové, do té doby jsem podobné pohledy pokládala za nepatřičné. Ani nevím, jestli bych tu knihu dnes chtěla číst znova,

nicméně pocit prozření, že nejsem jediná, kdo má myšlenky, za které by se mohl stydět, pro mě byl v té době osvobozující. Později, když jsem řešila první neočekávaný rozchod, mi velice pomohla kniha Doris Wolfové „Když partner odchází“, tuto knihu dodnes doporučuji každému, kdo se trápí porozchodovým žalem. V této knize jsou jasně popsány pocity slabosti, odmítání přijetí reality, idealizování si minulosti ... a je zde i postup, jak nechťenou situaci přijmout a zpracovat, místo abychom ji potlačovaly a popíraly. V obou těchto knihách bylo lidství, přiznaná zranitelnost, citlivost, emoce, otevřenost, pravděpodobně proto se mě dotkly, a já se jejich prostřednictvím posunula dále v procesu sebepřijetí. Tanec mi spolu s Vámi pomohl k dalšímu stupni uvědomění a věřím, že i mnohým z Vás umožní zlepšit kvalitu života více, než si dokážete představit tím, že Vám pomůže prohloubit Váš vztah k sobě samým. Přitom se zdánlivě nic moc nezmění. Každá z nás máme ve světě své místo a úkoly. Dál budete dělat svoji práci, vychovávat děti, sdílet život se svými blízkými, řešit každodenní starosti, studovat, pečovat o svoje domovy, zahrady, vařit . . . a u toho všeho můžete být krásnější, spokojenější, uvnitřněnější a zářivější z prostého vědomí, že to jste Vy.

Tato příručka se dostane do rukou i těm z Vás, které již svoji krásu vyznařujete, přesto si možná i Vy díky ní něco uvědomíte. Pokud to tak budete cítit, nechte Vaši inspiraci, abyste touto cestou vedly i další ženy a pomáhaly jim svými radami najít odvahu ukázat svoji krásu. Je dávno známé, že zkušenosti jsou nepřenosné, avšak ukázat někomu cestu může i Vám pomoci dostat se dále. Na kolik je bezpečné dovést další tam, kam jste došly samy? Natolik, na kolik si věříte. Sama sobě jsem kladla otázku: „Pokud všechny ženy pochopí poselství, které se jim snažím konceptem „Ukaž svoji krásu“ sdělit, uvědomí si, že mě nepotřebují, proč by za mnou dál chodily?“ Odpověď přišla při úklidu tančírny: „Aby sdílely krásu.“

Pokud s tancem nemáte nic společného, nikdy jste mě nepotkali, tudíž nemusíte přesně rozumět popisům aktivit z orientálního tance, a tato příručka se Vám dostala do rukou a oslovila Vás, budu jediné ráda. V příloze zmíním několik zdrojů mé inspirace, k nimž se ráda vracím. Vítejte na cestě k sobě samím. Možná díky ní někdy najdete svůj způsob, jak inspirovat další k uvědomění si jejich krásy.

Milé ženy, zdá se, že nadešel čas změn a posunů. Možná, že ne pro nás všechny, nicméně určitě pro ty, které jsou připraveny a otevřeny posunu ano. V této souvislosti se Vám dostává do rukou tato příručka, můžete s ní trávit libovolné množství času, zkoušet, experimentovat, přemýšlet o myšlenkách, postřezích a nápadech v ní zapsaných, srovnávat ji se svými zkušenostmi, myšlenkami, prožitky. Připravte se na divokou jízdu, ani já nevím, kam povede, ale věřím, že cesta je správná. Stejně si z této příručky v danou chvíli vyberete pouze to, co s Vámi bude rezonovat. Možná se k ní budete občas vracet a pokaždé Vás zaujme něco jiného. Vzhledem k tomu, že se v ní odráží má 17letá zkušenost práce s lidmi, má zvědavá, hloubavá a studijně orientovaná povaha, pobyty v zahraničí, stovky přečtených knih, desítky jak duchovních, tak materiálně pragmatických seminářů, otevřené vztahy s mnoha báječnými lidmi a inspirace... je šance, že Vám aspoň něco bude k užítku. Nechť je tato příručka Vaší živoucí inspirací.

Pochybujte o všem, co zde píši, a zkuste najít své úhly pohledu na jednotlivá témata. Pokud někdy náhodou dospějete k podobným závěrům, nebudete „jen“ věřit, budete vědět. Pokud ji ani nedočtete, případně přečtete, avšak téměř ničemu nebudete rozumět a rády chodíte do studia tančit, chodíte dále na hodiny a tančete s lehkou hlavou, třeba pro radost, třeba protože je to „tělocvik“. I pouhé cvičení spojené s radostí je velkým přínosem.

V případě, že se chceme dostat dál, může být užitečné ohlédnout se zpátky, na to, proč jsme s tancem začínaly, a jestliže se naše očekávání naplnila, můžeme pocítit vděčnost o to větší, pokud jsme získaly i více. Vezmu-li jako základ to, co jsem očekávala, a jako BONUS to, co jsem za léta s tancem měla možnost prožít navíc, chce se mi nad velikostí bonusu plakat radostí a dojetím. A o část z BONUSU se s Vámi chci podělit.

Už dávno jsem pociťovala, že nám tanec může být velkým průvodcem. Podívejte se na seznam hesel na obalu DVD „Tančíme v rajské zahradě“ a najdete tam slova mající sílu. Věděla jsem, že v tanci jsou, avšak netušila jsem, jak tyto hodnoty vědomě předávat dál.

Teď se mi zdá, že se vše zcelistvuje, zapadá na svá místa a my se můžeme posunout o kus dál. Naše vzájemnost nás může posílit, nicméně hlavní kus práce bude na každé z nás, na takovém průběžném domácím cvičení.

## EGYPTSKÉ TANEČNICE – Sharm el Sheik 2008

Egyptské tanečnice jsou štíhlé, akorát, baculaté, s poprsím od jedniček po bujné. Jejich vysoké rozparky dávají nahlédnout na někdy i pěkně třaslavý rosol celulitidy, jsou více či méně namalované, více či méně oblečené, úprava vlasů u některých z nich není valná, jsou mezi nimi dvacítky i ženy po čtyřicítce, technika tance se pohybuje na různých úrovních od špičkových po průměr, většinou mají několik svých oblíbených prvků nebo kombinací, které tak nějak opakují. Co je však důležité - tančí, vnímají hudbu, komunikují s publikem, vypadají, jako že se nic neděje, že to, co dělají, jde samo. Že to nebude až tak samo sebou, se ukazuje, teprve když vytáhnou nějakého turistu, aby po nich zopakoval předváděné pohyby ... Je v nich život, přirozenost ... díváte se na ně a je Vám jasné - také můžeme.

Dívala jsem se na ně v jednom týdnu na čtyřech různých celovečerních show a myslela na ženy, které se mnou již několik let tančí. Víím, že techniku mají některé z nich lepší, tak proč takhle netančí, proč já netančím s takovou lehkostí jako ty paní v Egyptě? Nemluvím o přirozených talentech, dřičích a modlách orientálního tance, takzvaných superstar, jež ukazují, jak rychle a s jakými všemožnými šimi se dají jednotlivé pohyby orientálního tance udělat, s postavami a tvářičkami odpovídajícími běžně propagovaným standardům ženské krásy ... Mluvím o obyčejných ženských jako jsem já a vy, které PROSTĚ TANČÍ. Při tom všem mě napadla celá řada otázek.

Proč je o klasické výukové hodiny, kdy následujeme instrukcí, větší zájem než o „orientální diskotéky“, jež jsem před lety zavedla jako experimentální dílnu, kde můžeme v bezpečí samy mezi sebou zkoušet aplikovat naučené pohyby podle své vlastní vůle? Proč někdo za celý rok nevynechá ani jednu výukovou hodinu, ale ani jednou se neodváží na večírek? Proč máme pocit, že jsme trapné, když zkoušíme něco, co nemáme naučené? Proč se bojíme chybovat? Proč se bojíme být samy sebou? Proč se neuvolníme? Proč nezkoušíme? Proč raději opakujeme po někom, koho bereme jako vzor, než abychom věřily samy sobě? Proč se spoléháme na vnímání hudby někým jiným raději, než abychom se snažily se jí prokousat samy ...

Jasně, můžete namítnout: „ Já sem chodím jen tak trochu se protáhnout, jsem ráda, že mi konečně jde šimi, že se mi uvolňují ramena, že se mi občas daří stát rovně, že umím svou první sestavu ...“ Plně Vás chápu a bez ohledu na to, na jaké úrovni se nacházíte, Vám prostě chci jen říct, že se můžete dostat dál, pokud budete chtít. A nebude to tím, co budeme probírat na hodinách, bude to tím, co do toho dáte ze sebe. Naše výukové hodiny budou zdánlivě velice podobné těm, jež znáte doposud, nicméně budou jiné, protože mnohé z Vás začnou na těch hodinách ukazovat svoji krásu. Začne to třeba jen zalíbeným pohledem na kroužky v zápěstí, které máte ráda, nebo letnými až plachými pohledy na svou pánev, radostným pousmáním, když se vám u základního kroku s otočením nezamotají nohy, ... a bude to pokračovat k stále vzpřímenějšímu postoji, hrdě nesenému hrudníku, pevné, avšak lehké chůzi, uvolněnosti pánve a zajímavějšímu rozsahu pohybů . Nakonec se povolná protančíte k plnému uvědomění si svého těla, své jedinečnosti, své krásy. Postupně se naučíte zacházet i se svým pohledem, stane se přímým, bude schopen vědomě věnovat pozornost jak sobě, tak okolí. Bude to pohled prozrazující Vaší duchapřítomnost ... Dovolily jste mi ukazovat svoji krásu Vám, prosím Vás, dovolte si i Vy ukazovat svoji krásu dál. A věřte mi, neděláte to kvůli svému partnerovi, ani kvůli mně, ani kvůli dalším ženám ... děláte to kvůli sobě, i když všichni výše jmenovaní z toho také mohou mít užitek.

### ☆ SOUKROMÁ ZAMYŠLENÍ:

Zamyslete se, proč jste se přihlásily na kursy orientálního tance? Měly jste nějaké ambice? Jaké? Získaly jste to, co jste očekávaly? Získaly jste díky tanci více, než jste očekávaly? Proč jste u něj zůstaly?

## SROVNÁVÁNÍ

Nebudu nikomu namlouvat, že toto je jednoduché téma a že se po přečtení pár řádků povznesete nad srovnávání se s jinými tanečnicemi, ženami, kolegyněmi v práci, sourozenci, muži ... , že se zbavíte bolesti a zklamání často spojených s nesplněným očekáváním. Některé z Vás se mi svěřily o nadšení svých blízkých, jež vyvolalo Vaše první vystoupení, o získání větší podpory pro svůj koníček a potvrzení své krásy. Zrovna tak se mi některé z Vás svěřily se svým zklamáním, když někdo, na kom Vám záleží, ani nepřišel, případně jste slyšely komentáře, které Vás příliš nepotěšily a srovnávaly Vás s nějakou jinou ženou či tanečnicí bez ohledu na okolnosti. Jimi myslím třeba dobu, jakou daná žena tančí, intenzitu, s níž se tanci může věnovat. A Vás to prostě zamrzelo a tak říkajíc „ vzalo vítr z plachet“. Každý z nás se někdy v životě setkal s tím, že se srovnávalo nesrovnatelné, a dotklo se nás to. Občas pomůže už jen to, že si tyto jaksi „nepatřičné“ emoce připustíme a povíme těm, kterých se týkají.

Také je fajn, když lidi, s nimiž se srovnáváte, poznáte více zblízka a zjistíte, že i oni tak jako vy, jsou „jen“ lidé, mají své úspěchy i svá trápení a pro ně náročné situace v životě, kde byste je jako vzor rozhodně neviděly. Občas nás ženou k velikým výkonům jistá zranění nebo komplexy z minulosti, na která si už možná nepamatujeme, ale ony si tam v nás někde sedí a způsobují, že chvátáme stále kupředu a vlastně ani nevíme proč. To není návod, abyste komukoliv přály něco zlého, hledaly jeho chyby, nebo svou neschopnost či pohodlnost až lenost omlouvaly cizím neštěstím, nebo nedokonalostí, tak to nemyslím. Jde o přijetí naší jedinečnosti odrážející se v našich odlišnostech. Buďte samy sebou, to je to jediné, co můžete zvládnout dokonale.

Absolvovala jsem mnoho seminářů orientálního tance s mnoha lektory například z Egypta, Turecka, Holandska, Německa, Spojených států, Brazílie, Arménie, z Řecka i od nás. Viděla jsem nejednu show, navštívila několik festivalů a právě tato místa mě přiměla vypořádat se s tématem srovnávání se mé úrovně s jinými, vyššími. Dokonce jsem se, kvůli tomuto porovnávání před několika lety, když bylo studio ještě v plenkách, rozhodovala, budu-li pokračovat s vedením výuky, má-li to

vůbec smysl, když vím, že jiné tanečnice jsou lepší . Věřte mi, vím, o čem mluvím. Možná Vám pomůžu závěrem, který jsem si udělala. Ostatní lektory a tanečnice neberu jako „modly“, jdu k nim s otevřenou myslí, s chutí se něco naučit, obohatit svůj styl. Vnímám je jako inspiraci, netoužím být jako oni, protože nejsem „oni“. Mají-li něco, co se mi líbí, s vděčností to od nich převezmu a pokračuji dál.

Kamarádka mi říkala, že vidí u svých dcer, jejich spolužáků a dalších dětí, jak mají desítky hraček, jež po týdnu odkládají a vyžadují další, proto ani nemají čas si k nim vytvořit vztah... Od té doby o této myšlence přemýšlím. Jak vzniká vztah, kolik času a co vše je k tomu nutné? Co když, chceme-li vytvořit vztah se sebou samými, se musíme přijmout ve své nedokonalosti, již jsme si vědomy, a ukázat si svoji krásu. Pokud si ji chceme ukázat, musíme ji nejprve vidět.

Jaký máme vlastně vztah samy k sobě? Proč mě na hodinách necháváte ukazovat Vám moji krásu, ale jen asi 10 % z Vás mi samovolně bez říkání ukazujete tu svou .... Přičemž, když si o to řeknu, umíte to téměř všechny. Můžete namítnout: „Jenže já jsem introvert, předvádění se mi není vlastní.“ Já vám však můžu odpovědět : „Chápu Vás, to je možné, přesto, i jako introvert můžete vyzařovat svoji krásu tak, aby to bylo vidět. Pamatujete si na okamžiky, kdy jste byla šťastná a lidé Vám řekli, že to na Vás vidí? Vidíte? I to je ono.“ Je jasné, že se vždy najde někdo, kdo má v daném životním období tolik starostí, žalu, smutku, že nebude zářit radostí ani na povel a bude rád, že se díky tanci může uvolnit a načerpat trochu další energie na přežití dalšího týdne. To je však pochopitelné, o tom nemluvím.

Proč hledáme autority, proč hledáme a obdivujeme vzory, proč soutěžíme s ostatními? Proč si tvoříme vztah k někomu, koho vlastně ani neznáme? Proč se raději víc nestaráme o náš vztah k sobě samým? Není to jeden z důvodů, proč je pro nás tak nepřirozené ukazovat svoji krásu, proč mi kamarádky na mé nadšení z hesla „Ukaž svoji krásu“ říkají: „ Jo a kde ji asi tak vezmu?“ Proč mi sympatická, štíhlá paní v okamžiku, kdy jí řeknu, že by mohla být krásnou břišní tanečnicí, sarkasticky odpoví : „ Já

a ukazovat svoje břicho? To sotva!“ Proč se šikovná kurzistka po několika letech usmívá a „kukučuje“, jen když jí to připomenu. Proč mi nádherná „baba“ na instrukci: „ Pohni pánví.“ Odpoví: „Ale já mám velikej zadek.“ Proč mi „pohrbená kočka“ tvrdí, že je narovnaná, pouze má malá prsa, nebo naopak . . .

Hledáme rychlá řešení, zkratky. Ťukneme do něčeho, zjistíme, že to nebudeme umět za měsíc a už pelášíme za něčím jiným, přestože nás to bavilo ...

### ★ SOUKROMÁ ZAMYŠLENÍ:

Co obdivujete u nějaké jiné tanečnice? Co obdivujete na sobě, když tančíte? V čem jste dobrá?

Myslíte si, že můžete zlepšit svůj vztah sama k sobě? Co pro to můžete udělat? Co Vám dělá radost? Co cítíte v momentě, když čtete „Ukaž svoji krásu“?

Zkusíte na hodinách i mimo ně ukazovat svoji krásu?



## ABECEDA, ČTENÍ, RECITACE, VLASTNÍ TVORBA A PUBLIKUM

Každá úroveň má svoje místo, nicméně ukazovat svoji krásu můžete na všech. Ráda bych Vám tanec přiblížila k poezii nebo písničkám. Všichni můžeme jít na louku, na diskotéku a tak nějak si tam poskakovat, pohyb bude nádherný ve své přirozenosti a bude z něj prýštit energie podle vašeho rozpoložení. Byla jsem na několika kurzech takzvaného „volného“ tance a dalo by se říct, že si člověk heslem „Je mi dovoleno“ rozproudí svoji energii, může si při tomto „rituálu“ uvolnit nějaké nahromaděné energie, napětí... Jsou lidé, kteří podobného „čistícího“ účinku dosáhnou fyzickou prací, jízdou na kole, během, zvedáním činek ...

Volně tančit může každý, aniž by se to někde učil. Jakmile se rozhodnete jít do kursů tance, zjistíte, že má svá pravidla, svou techniku, již si postupně začnete osvojovat. Tak třeba u našeho orientálního tance začínáme s izolacemi, zjišťujeme, že se jednotlivé části našeho těla mohou pohybovat odděleně, přestože stále zůstávají jedním tělem. Ano, někomu to jde rychleji, někomu to trvá léta ... učíme se prvky pánví, rameny, rukama, hýžděmi, hrudí, hlavou, zažíváme si kroky ... Jinými slovy, osvojujeme si abecedu stejně tak, jako když se ve škole učíme písmenka. Je to základ, na kterém později budeme stavět. Každá máme jiný rozsah, s nímž začínáme, a jiný, kam se posuneme pomocí tréninku. Zjišťujeme možnosti, seznamujeme se, zkoušíme jak na to, objevujeme, že něco jde samo a něco nám dá zabrat, ať už jde o pochopení, nebo samotné provedení ... jsme pohlčené procesem. V momentě, kdy už jakž takž zvládáme základ, přidá lektorka kombinace, třeba šimi v chůzi, základní krok do kolečka, pár kroků těch a pár jiných, a aniž bychom si to uvědomovaly, začínáme psát slova. Máme z nich radost, trénujeme. V této fázi už je nám jasné, že za 3 měsíce z nás asi špičková orientální tanečnice nebude. Jestliže si však připomeneme, proč jsme přišly, přestane to být důležité. Je tu legrace, občas asi vypadáme komicky, což jak se zdá, je situace většiny přítomných. Lektorka nás navíc tak pěkně povzbuzuje a říká, že každému občas něco nejde. Asi o tom ví svoje. Děláme nějaké kombinace, už se nám to začíná líbit, máme pocit, že

tančíme... kombinace se dají spojovat a my se pomaloučku polehoučku učíme první sestavu, pro někoho je radostí, pro někoho noční můrou. Mnoho žen si říká: „, Jak já si to zapamatuji? Na hodinách mi to jde a doma si nic nevybavím...“

První sestava je jako první říkanka nebo básnička, kterou jste si dokázaly přečíst, a teď ji nejprve přeříkáváte. Jakmile si ji zažijete, budete ji recitovat. Ze začátku s ostychem, potichu, s očima stydlivě sklopenýma do země, s mnoha otazníky, co na to asi posluchači povědí... párkrát ji ostatním přeříkáte a oni se na Vás budou usmívat, budou tleskat. Začnete si více věřit ... zvýšíte hlas, zvednete oči, zplastičtíte intonaci ... zamilujete se do básniček, budete je číst, budete si hledat Vaše oblíbené autory. Víte, že umíte recitovat.

### Jak můžete využít naše společné choreografie ke svému rozvoji?

Na výukových hodinách a později při našich společných vystoupeních můžete stálým opakováním jednotlivých sestav prozkoumat, jaký je rozdíl mezi úrovněmi jejich zvládnutí. Stejně jako u zmiňované poezie. Začnete zběžným seznámením se s jednotlivými prvky, třebaže si ještě nepamatujete jejich sled, někdy Vám budou dělat starosti i jejich samotné provedení, natož jejich zvládnutí do hudby. Později si to „sedne“, zvládnete prvky, kroky, zatančíte to na hodině podle lektorky, doma však ještě nepomůže ani papír s popsanou choreografií. Marná snaha ... Učíte se dál, ... snažíte se doladit ruce, některé kombinace si už pamatujete celé a víte, i na jakou část hudby je zatančíte. Na výukových hodinách už to vypadá, že za chvíli budete umět další choreografii. Postupně si to užíváte a těšíte se, že to brzy přijde, někdy se Vám povede si ji zatančit i doma. Myslíte si, to je ono, ale najednou se na hodině udělají 2 skupinky, jež mají tančit proti sobě a ještě se snažit usmívat ... jak zákeřné a matoucí ... a pak jednou ... je to tam, pamatujete si to, jste schopni někomu sestavu předvést nejprve se skupinou, což už je jen krůček k tomu, abyste se odvážily a zkusily ji samy. Párkrát si ji takhle vyzkoušíte a víte, že sestavu ovládáte technicky tak, že ji dokážete zatančit, kdykoliv se Vám zamane, a víte i to, že pokud Vám nějaká část vypadne, „nějak“ ji vyplníte. Pomůže Vám v tom jednak

kvalitní základ techniky, a jednak znalost už naposlouchané hudby. Jestliže tancujete sama, nikdo ani nepozná, že v choreografii je jiný prvek, než jste předvedla, Vaši diváci si chtějí užít Váš tanec, nemají v rukou tužku a rozpis choreografie, aby Vám hledali odchylky. Pokud se snažíte se na ně usmívat, ani nemusí poznat, jak moc se Vám trémou chvějí nohy a jak silně buší srdce ... Víte, že ji umíte zatančit. Už s tímto provedením můžete sklízet obdiv, nicméně můžete jít ještě o kousíček dál. A to je právě ta oblast, kam budete muset samy, cesta k sobě, dovnitř.

Můžete přidat tu všudypřítomnou, přesto vzácnou esenci, která se skrývá v hesle „Ukaž svoji krásu“ a Váš tanec se stane tancem kouzelným. Třeba nebude technicky dokonalý podle obvyklých měřítek, ale bude mít něco do sebe, to něco, proč se na Vás budou lidé rádi dívat.

Esencí „Ukaž svoji krásu“ můžete obohatit svůj tanec i při skupinových vystoupeních, kdy je kromě naší individuality potřeba respektovat skupinu jako celek. Stejně jako při sólovém vystoupení dáváme do tance všechno, co v danou chvíli máme. Čím více tanečnic ve skupině vyzařuje svoji krásu, tím je silnější jejich prožitek z tance i zážitek divákův.

... a pak třeba jednou přijde inspirace a vy napíšete báseň ... a pak ji budete recitovat ...

... a pak třeba jednou přijde inspirace a vy vytvoříte choreografii ... a pak ji budete tančit ...

Vidím paralelu v tanci. Můžete tančit na různých úrovních a já bych ráda, abyste věděly, že všechny mají své místo. Každá z nich pro Vás může být zdrojem radosti, energie, krásy, lásky, sebepoznání ... nedají se porovnávat, není jedna lepší než druhá, prostě jsou jiné.

Jsou úrovně, v nichž Vám můžu být průvodcem a společníkem, avšak dál budete muset putovat samy. Přestože můžeme být stále v kontaktu, vídat se, tančit spolu na hodinách, dokonce i vystupovat s našimi studiovými tanečky, do svého nitra máte přístup pouze vy samé. Víím, že vaše putování dovnitř se na Vašem tanci výrazně odrazí.

Půjdete-li cestou objevování své krásy a ukazování ji světu, najdete své diváky i pro svá sólová vystoupení. Pravděpodobně to nebude na našich besídkách, kde se prezentujeme jako studio a kde každá z nás máme několik svých blízkých. Neumím si totiž představit, jak vybírat kdo by mohl, měl, chtěl ... tančit sólo a kdo ne, jak srovnávat nesrovnatelné... Nicméně máte-li touhu vystupovat, víím, že v momentě, kdy budete zralé, přijdou nabídky a příležitosti otevírající Vám další dveře, možná přijdou i tehdy, je-li Vaše touha podvědomá.

Osobně mám zkušenost, že pokud Vás mají lidé, pro něž tančíte, rádi, můžete předvádět téměř cokoli a vždy sklídíte obdiv. Není to právě ten obdiv nejbližších, jenž je pro nás nejcennější? Samozřejmě po tom, který si věnujeme samy. Na druhou stranu, když jste Vaším divákům „ukradené“, sami mají nějaké komplexy, nemají dobrou náladu, tak i kdybyste předvedly tanec století, něco si na Vás najdou.

Pokud půjdete vystupovat, mějte předem srovnané, proč to děláte a co chcete svým tancem předat divákům. Na prvních narozeninách, kdy mě požádali, abych tančila, se mi kolena podlamovala trémou a já si pořád dokola musela opakovat: „Jsi dárek, jsi pro radost, to bude dobrý, je to jen pár minut.“ Dodneška se na tu oslavu a vystoupení úchvatné břišní tanečnice vzpomíná. Malovala jsem se a převlékala na záchodkách, zatančila jsem jedinou sestavu, kterou jsem uměla – Turka, a na druhou disco písničku jsem se prostě hýbala, mávala kolem sebe závojem a snažila se tančit s oslavencem, jenž se mi s očima sklopenýma do vycpaného výstřihu omlouval: „Promiňte, slečno, že se Vám nedívám do očí.“ Z takovéto a mnoha jiných příhod se skládá má cesta s tancem. Neodmítla jsem prosbu svých přátel, překonala svůj strach a předvedla to nejlepší, čeho jsem v té době byla schopná.

Od začátku jsem v tanci nacházela radost a tudíž předpokládám, že i ona mi byla oporou při všech dalších postupech.

Vím, že pro mnohé z Vás je nebo byla představa vystupovat při prvním setkáním s orientálním tancem velice vzdálená. Chápu Vás, když jsem s orientálním tancem začínala, bylo mi přes 30 a do té doby jsem se živila převážně hlavou a schopností empatie vloženou do obchodování. Byla jsem zvyklá školit nebo překládat na pódiu, kromě malých scén s pár desítkami lidí jsem zažívala potlesk i na větších, jako je pražská Lucerna,

brněnské Bobby centrum, Žofín, Dům železničářů na Vinohradech. Moje schopnosti mluvit, školit či překládat byly svázané s mou racionalitou, inteligencí, výkonem, a když se to spojilo s mým nadšeným projevem, tak i energie vložená do díla udělala své. Naučila jsem se přijímat pozornost a potlesk jako milou součást své práce. Přesto však ukazovat někde svoje tělo a za to být oceňována potleskem, obdivem, nebo dokonce penězi, pro mě bylo nepředstavitelné. Pokud se na mě nezaujatě podíváte, uvidíte normální ženu, jakých u nás běhají po ulicích tisíce. Většinou si ani neuvědomují, že v sobě mají zvláštní kouzlo, jež může být označeno krásou. Myslím, že každá máme nějakou tu část sebe samé, na kterou jsme hrdé, za niž jsme oceňované a chválené. Proto ji podporujeme, věnujeme jí pozornost, máme ji na sobě rády. A jinou, tak trochu zanedbávanou, přehlíženou a potlačovanou. Co když má toto zanedbání za následek naši vnitřní nespokojenost? Něco jako kdybychom v sobě měly 13. komnatu, již nemůžeme přijmout a vyklidit, protože jsme od ní ztratily klíče. Co když je orientální tanec klíčem k těm zavřeným vrátkům, klíčem, který nesměle strkáme do zámku a zkusíme, co udělá.

### ☆ SOUKROMÁ ZAMYŠLENÍ:

Pokud jste někdy tančila pro někoho, jak jste to prožívala? Jaké byly jejich reakce? Povzbudily Vás do dalšího vystupování, nebo Vám vzaly odvahu? Pokud jste pro nikoho nikdy netančila, jaké máte pocity, když si to představíte?

Napadlo Vás při čtení předcházejících řádků, že by se našla nějaká část Vás samých, která by při troše snahy rozkvetla do krásy? Je někdo, komu byste ve skrytu duše chtěla zatančit?

*(Tajná rada aneb tip k nezaplacení – chcete-li udělat svému milému taneční dárek, ale stud Vás natolik paralyzuje, že neručíte za výsledky, můžete se nahrát na videokameru, usadit svého vyvoleného do křesla, přitulit se k němu a společně se na Vaše soukromé vystoupení podívat. Použijete-li jako závoj třeba jeho košili, nebo cokoli soukromého, jedinečného, co Vás napadne, bude vědět, že tančíte jen a jen pro něj, vůbec to nemusí být orient, můžete mu zatančit na jeho oblíbenou skladbu a vyjádřit se tancem... )*

## ODVAŽTE SE

Jakmile pozoruji malé tanečnice, vidím jak mnoho mají společného s těmi egyptskými tanečnicemi, o nichž jsem psala na začátku. Raduji se z toho, že jsou, a užívají si obdivu. Co když i v nás jsou stále ty malinké holčičky, jež udělají jeden kroužek pánví a už touží po pochvalě a potlesku, protože přeci něco ukázaly. Co když i nám dělá dobře slyšet, že jsme šikovné, krásné, sexy ... jenže tak nějak se to v nás ztratilo pod vrstvami nanesenými časem. Raději se tváříme dospěle, seriózně, nad tyto pošetilosti povzneseně, přitom po nich uvnitř hladově toužíme.

Jak jste se cítily ve chvíli svého vnitřního překonání a na ODVAŽTE SE vystoupily? Tolik rozrušení a radosti z toho, že jsme to spolu dokázaly se po besídce odráželo ve Vašich očích. I teď vnímám vzrušení, když o ní píší. Naše společné besídky typu ODVAŽTE SE nám dávají sílu ukázat naši krásu ve chvílích, kdy ji ještě samy objevujeme.

Děkuji Vám, jež jste se se mnou do projektu ODVAŽTE SE pustily a věřily jste mi, že je „bezpečné“ ukázat svůj tanec. Děkuji i těm z Vás, které jste přišly fandit a podporovat nás přesto, že jste se rozhodly „nevystupovat“. Děkuji všem z Vás, jež jste pozvaly naše povzbuzující publikum. A komu to tentokrát nevyšlo, tak snad příště. Dodnes pokládám atmosféru, kterou jsme společně vytvořily, za povznášející. A jen těžko si dokážu představit, co bude, až si zažijeme naše nové motto: „Ukaž svoji krásu.“

Odvažte se i dál. Tančete, poslouchajte hudbu, hrajte si, odvažte se vnímat, projevovat, důvěřujte svým pocitům. Jak krásně říkají na americkém DVD „Tajemství“, buď se cítíme dobře a nebo se cítíme špatně, to dokáže rozlišit každý. V čem se cítíte dobře je jasným znamením, že jdete směrem pro Vás vhodným ...

Není potřeba se trápit, pokud Vás třeba nikdy žádná choreografie nenapadne, není přeci každý zpěvákem, skladatelem a textařem v jednom, třebaže někteří ano. Jestliže k Vám však přijde inspirace, nebraňte se jí, když dostanete chuť tančit, tančete. Pouštějte si i doma hudbu a zkoušejte, které vaše části na ní chtějí tančit, vnímejte, máte li chuť jít do prostoru, nebo zůstat uvnitř sebe, chcete-li vyjadřovat radost nebo vytancovat tíhu,



jež vás svazuje. Pokud Vám tato písnička nic neříká, přeskočte na další. Časem zjistíte, že vnímáte různou atmosféru, a nenechte si nikým namluvit, že ji vnímáte špatně, nebo dobře. Kdo na to zná měřítko? Proč byste se jím měly řídit? Jestliže jste v souladu s rytmem, ostatní si „sedne“. Pokud Vám zatím rytmus uniká, nevěšete hlavu a hledejte si písničky s jednoduchým, výrazným duc, duc, duc a uvidíte, jak se i Vaše vnímavost postupně zlepšuje. Kde beru tu jistotu, že to zvládnete? Ze zkušeností. Když jsem začínala, některé tanečnice se mi smály, že jdu mimo rytmus, bylo mi to líto, věděla jsem, že mají pravdu, ale co jsem s tím měla dělat? Postupem času jsem potkala tanečnice, jež dokázaly vytancovat v hudbě to, co já tam téměř ani neslyšela ... dívaly se na mě s údivem, jak je vůbec možné, že to tam neslyším, vždyť je to tam tak jasné ... Mně fakt nebylo, a proto jsem se snažila zlepšit. Naučila jsem se trochu na darbuku, víc poslouchala hudbu, hledala písničky, které mi něco říkají ...

Přijala jsem svůj aktuální stav jako takový. Jsem stále otevřená se učit a zdokonalovat a pokrok se časem dostavuje. Mnohé písničky, jež jsem před několika lety odkládala jako neposlouchatelné, tahající za uši, si dnes s radostí pustím, na některé mám i chuť si tančit. Jdu si svojí cestou. Někdy vytancovávám emoce. Původně jsem myslela, že to budeme dělat společně, ale proč bychom měly spolu vytancovávat mé emoce, zkuste samy ty své. Najděte si svou písničku radosti, očekávání a zklamání, osvobození, vnitřní síly ... prostě podle toho, co prožíváte. Vůbec nemusíte rozumět slovům, prostě Vás v daném okamžiku něco vede k pohybu a nějaká hudba oslovuje, tak si na ni zatančete, smějte se u toho, plačte ... a možná, když zjistíte, že Vám to pomáhá, to zase někdy předáte dál ...

Pokud chcete být špičková orientální tanečnice, což u některých děvčat a žen připouštím, počítejte s tím, že si budete potřebovat hledat další učitele, pracovat na své technice, trénovat ... Všechno stojí čas, energii, prostředky ... opravdu záleží na tom, co chcete. Jakmile ke kvalitnímu základu, který ve studiu dostanete, přidáte tvrdou dřinu, další studium a ukážete hrdě a zároveň s pokorou svoji krásu, můžete být špičková. Můžete vyzářovat tu nehmamatelnou esenci, díky níž Vás budou diváci obdivovat i milovat zároveň. I na mně se odrážejí desítky

seminářů, stopy mých učitelů jsou vždy jen menším, nebo větším kouskem z celého semináře, tím kouskem, který tam byl pro mne. Samy si musíte projít svoji cestu a nasbírat svoje poklady.

Jestliže jste ve studiu spokojená a tančíte si jen tak pro radost, využijte času stráveného na hodinách a prozkoumejte jeho další možnosti. Stane-li se pokročilost Vaší úrovně příliš nepohodlnou, třeba i ze zdravotních důvodů, snižte si ji, nebo se naučte vybrat si základ a „vykašlete se“ na všechny nadstavbové kudrlinky. Ukázat svoji krásu můžete i při prostých kombinacích, nad kterými nemusíte přemýšlet. Nicméně nepřeražujte se a nepodceňujte se zbytečně.

Když se zahledíte do sebe, objevíte mnohem víc, než si teď dokážete představit. Objevíte jak místa, jež si zaslouží obdiv, tak místa jež potřebují Vaši pozornost, něhu, lásku a přijetí. Bez toho se nedostanete dál, to znamená k sobě. Jestliže nepůjdete dál, budete stále potřebovat vnější zdroj. Zdroj radosti, obdivu, potvrzení, inspirace, energie ... A co když zmizí? Co vy? Budete muset hledat nový. Pokud se Vám podaří najít ho v sobě, budete ho moci dál radostně sdílet s ostatními s vědomím vnitřní spokojenosti, klidu, odpoutanosti a svobody. A takové sdílení je pro Vás i všechny přítomné požehnáním.

## KOMPLEXY, SEBEVĚDOMÍ a SNY

Léta jsme dělala s lidmi semináře na stanovování cílů a teprve v loňském roce jsem si uvědomila, že se mnoho lidí vlastně bojí svých snů. Nemyslím ty, které sní v noci, ale ty, které by rádi prožívali. Možná se nebojí snů jako takových, jako spíše své nedostatečnosti. Bojí se toho, že nejsou dost dobří na to, aby je získali, a pak bolesti, kterou by prožívali při jejich ztrátách. S jejich ztrátou si spojují bolest a s udržením veliké, možná až nadlidské úsilí. Proto popírají sami sebe, akceptují kompromisy, jež je nemohou uspokojit. Každý to má v nějaké své oblasti. Někoho trápí práce, jiného vztahy, někoho peníze, někoho zdraví ... Jak krásně píše Vadim Zeland ve svém cyklu knih

„Ovlivňování reality“ – při hledání toho, co je na světě pro nás to pravé, vlastně toužíme o souznění citu s rozumem. Pokud najdeme TO SVĚ, víme to, a už se nemusíme přesvědčovat. Bude jedno, půjde-li o kabát, koníček, práci, partnera, knihu, větu, hudbu, šperk, inspiraci ... můžeme to mít. JENŽE ... co když si nevěříme, co když o tom ani nevíme.

Letos v létě jsem k sobě lákala inspiraci, myslela jsem, že ke mně přijde třeba prostřednictvím nějaké nové choreografie. Místo toho ke mně kromě některých osobních vzkazů přišly 2 věty, jež vnímám jako klíčové. Jednu už jste tu četly mnohokrát „Ukaž svoji krásu“ a druhá byla „Když nevěříš, nemůžeš milovat“. Nejprve jsem myslela, že je to vesmírný vzkaz pro někoho jiného, předala jsem ho dál a myslela si, že je úkol splněn. Nicméně jsem si i s ním začala pohrávat, zahleděla se do sebe a kolem sebe a ukázalo se, že je silnější, než jsem si myslela. O jaké důvěře nebo víře je vlastně řeč? A pak to jelo řetězově ... kolik znám úspěšných lidí, jež si vlastně nevěří, kolik lidí zažilo zklamání a nevěří druhému pohlaví nebo i lidem jako takovým, kolik se jich vysmívá, když jim vyprávíte o věcech, na něž si nemohou sáhnout, kolik lidí hledá nějakou oporu, autoritu, nauku ...

### ★ SOUKROMÁ ZAMYŠLENÍ:

Jak to je s Vaší vírou? Komu, čemu věříte, o kom, o čem pochybujete?

V jednadvaceti jsem ještě před koncem vysoké začala obchodovat s buněčnou výživou, nastartovala jsem kariéru umožňující mi mnoho pestrých zážitků, zkušeností, lekcí, dovedla mě do mnoha zajímavých míst, umožnila mi spolupráci s lidmi v různých koutech světa. Čítávala jsem v té době knížky „Myšlením k bohatství“, „Jak získávat přátele a působit na lidi“, „7 návyků vůdčích osobností“, školila se v oboru, sbírala zkušenosti ...

Později jsme začala hledat duchovní cesty, o které bych se mohla v životě opřít. Začalo to typologií, jež mi pomohla brát lidi takové, jací jsou, a neočekávat to, co v nich na první pohled není. Ajurvěda mi ukázala hodnotu prevence, kouzlo koření, význam kvality surovin a čistoty myšlenek v kuchyni. Sylvova metoda, reiki .... sílu myšlenek a existenci nehmataelných přesto existujících spojení. Ovlivnilo mě i mnoho osobností, jež jsou vlastně prostými lidmi stejně jako vy, nebo já. Greta mi ukázala sílu slunce, ohně a barev. Mamčina nemoc a smrt hodnotu prostého sdílení a dočasnost vlastnění hmotných radostí. Pepča kouzlo a magnetismus lidskosti. Taťka možnost rozvoje lidského potenciálu a nalezení lásky skrze duchovní i fyzickou bolest. ...

Tady byly vypsány již 3 řádky křestních jmen těch z Vás, jež jste mě ovlivnili, díky nimž jsem si něco uvědomila. Vás, co jste mě přivedli k objevným úvahám, s kým jsem prožila nezapomenutelné chvíle ... A další seznam jmen se mi začal vynořovat. Došlo mi, že bych na někoho z Vás mohla zapomenout, a to bych opravdu nerada, takže Vám posílám virtuální vzpomínku bez ohledu na to, jak intenzivně se v současné době stýkáme. Přejí Vám jen to nejlepší a děkuji za Vaše dary.

Lety jsem se tak stala studnicí inspirace, mohla jsem „tahat“ zajímavé a mnohdy prospěšné rady s lehkostí, s jakou kouzelník tahá králíky z klobouku. Dokázala jsem pochopit kde koho. Moje energie působila povzbudivě tam, kde jsem se v dané době nacházela. Byla jsem uznávaná, vnímavá, rozptýlená a spokojená, aspoň jsem si to myslela.

Zdánlivě jedinou viditelnou vadou na kráse byly moje vztahy s „druhým“ pohlavím. Ani náhodou jsem si nepřipouštěla jejich neúspěch nějaké své nedostatečnosti. Některé se prostě rozplynuly, někdy jsem byla opuštěna já, někdy jsem opouštěla já. Mám v povaze docela silně zastoupenou houževnatost, tak jsem to samozřejmě nevzdávala. Četla

jsem svépomocnou literaturu, pokračovala v systému pokus omyl a snaze poučit se, který se mi osvědčil v práci.

Mezi tím mi do života vstoupil tanec, díky němuž jsem se stala vnímavější, citlivější, mé pohyby ladnější, přitažlivější, osobnost hravější a uvolněnější. Mimo vyjadřování se slovy jsem začala objevovat širokou škálu vyjadřování se tancem, přijímat svoje tělo a věřit mu. Netušila jsem, jakou novou dimenzi poznání, vnímání světa žen, sebepoznání a sebezpřijetí mi postupem času přinese.

## ☆ SOUKROMÁ ZAMYŠLENÍ:

Jaká nebo jaké oblasti Vašeho života by mohly být lepší? Co pro to můžete udělat?

Vemte to tak: k tanci se dostalo tělocvikové nemehlo, i když na našich rodinných dovolených v Bulharsku, kde bylo dovoleno i dětem a dorostencům po večerech dovádět na přímořských diskotékách, jsem svou bezprostředností a živostí dokázala upoutat. V běžném životě jsem však byla taková rozumná boubelka, bezva kamarádka, u níž nikoho krása nezajímala ... Na základní škole jsem měla přezdívku sele, a třebaže jsem s Herbalife zhubla 15 kilo a stala se ze mě pro mnohé velice atraktivní a úspěšná žena, vnitřně jsem dlouhá léta věděla, že mi něco chybí, něco uniká. Hledala jsem návody v knížkách, hledala jsem jistotu u všemožných moudrých lidí, karet, i kartárek, povzbuzovala jsem se spolu s kamarádkami. Na cokoli jsem sáhla, se realizovalo. Mé okolí mě stále přesvědčovalo, že mě má rádo, že si mě váží, že mě bere, obdivovalo mě, ale to nestačilo. Musela jsem mnohé pochopit a procítit, aby mi došlo, že to, co mi brání se dostat dál, je vlastně nedostatek sebevědomí. Vůbec nebylo jednoduché přijmout, že to jsou komplexy méněcennosti a strach, jež mi nedovolují se plně otevřít, realizovat, prostě být sama sebou. Sama na sobě jsem to prožívala léta, než mi to došlo, a v té chvíli jsem podobný jev zpozorovala u mnohých lidí kolem sebe, i na lidech zdánlivě samostatných, úspěšných, sebevědomých. Protože jsme si tím prošla osobně, vím, že pokud si člověk nevěří a má strach, možná si ani neuvědomuje, jakou má v sobě pomyslnou prázdnou díru, již se snaží vyplnit. Tu aktivitami, tu touhou po pozornosti, tu přehnanou péčí o druhé, tu honbou za úspěchem, tu touhou po dokonalosti ... hledá něco,

co by potvrdilo jeho hodnotu, o které on sám pochybuje. Potřebuje sebezpotvrzení z venku a jakmile se mu nedostává, doslova chřadne. Samozřejmě žije dál. I já se naučila radovat se ze života, být vděčná, snažila jsme se nemít očekávání, myslet pozitivně, konstruktivně, vysílat lásku, vytvářet projekty s myšlenkou zajišťující užitek všem zúčastněným. Často mi zněla v uších věta zakladatele Herablife, jež nás učival: „Pokud poskytneš lidem co chtějí, dosáhneš toho, co chceš ty, automaticky,“ proto jsem se zaměřovala na to, co chtějí ostatní, což v oblasti podnikání fungovalo báječně, žila jsem díky tomu v hojnosti, obdivu a myslela si, že tím jsem jaksi vyřešená. Vlastně jsem byla spokojená, to ano, tolik okolního potvrzení se dostává málokomu, ale spokojená a šťastná jsou přeci jen rozdílné věci. Jen ti mužští a občas projevující se kožní alergie mě nutili hloubat, přijímat, hledat dál ...

Cestou z tohoto bludného kruhu je přijetí sebe samé takové, jaká jsem. Někdy bolestné připuštění našich slabostí, dovolení kráse a lásce aby nám pomohly rozzářit se, vyladit se, přiblížit se k harmonii. Praktikováním „Ukaž svoji krásu“ nám nejde o nepřírozené vynucování si pozornosti ani o naši proměnu v dámy s nosem nahoru. Krása jako taková je čistá, prostá tlaku, očekávání, povyšování se, nafoukanosti, arogance. Jde nám o akceptování sebe samých a naší krásy v té formě, v níž jsme se narodily. Krása, kterou uvidíte, když se přijmete takové, jaké jste, je podobná té, již vidíte na hodinách. Uvědomte si, co se Vám na našich společných hodinách líbí, proč mě svým způsobem obdivujete ... asi protože něco nehmataelného vyzařuji a snad i protože věříte, že to samé máte v sobě a naše společné tancování Vás k tomu dovede. Vskutku tomu tak může být. Třeba to bude trvat ještě několik let, nicméně již tušíte, že jste na cestě. Možná Vás až překvapí, kolik věcí o Vašem životě se Vám vysvětlí a jak velké množství energie, které budete moci využít dle své libosti, sebezpřijetím uvolníte. Navíc se uvolníte i na fyzické úrovni, a o to větší energie a krása Vámi bude moct proudit. Bude to hlubší, než když Vám na výuce radím přestat myslet. Na začátku o své hodnotě začnete přemýšlet, možná ještě budete pochybovat, ale jednou přijde chvíle, kdy budete vědět, že jste udělala veliký krok, jste si vědoma sebe samé, své hodnoty a jedinečnosti. Dál budete tančit na hodinách, možná i před publikem, budete pokračovat ve své práci, vymýšlet nové projekty,

budete rozvíjet své vztahy, budete se těšit z pozornosti okolí, budete si užívat pochval, jichž se Vám dostane, nicméně budete vědět, že je nepotřebujete pro potvrzení sebe samé.

Zpátky k tělocvikovému nemehlu a úspěšné podnikatelce. Díky metodice výuky, kterou si vypracovala Mila el Kral, žena, jež mi ukázala kouzlo orientálního tance, jsem se postupně začala seznamovat s jeho základy. Na seminářích orientálního tance jsem si užívala i díky tomu, že nás byla plná tělocvična a já neměla pocit, že jsem sledována kritickým okem, navíc nikde nebyla žádná zrcadla, která by odrážela naše „snažení“. Občas jsem se trošku navztekala, když mi některé kroky nešly, nicméně jsem ze seminářů odcházela spokojená a můj vztah k orientálnímu tanci byl vřelý. Kde jsem mohla, tam jsem o něm s nadšením vyprávěla. Občas jsem tento krásný koníček pomohla propagovat, občas něco zorganizovala, až jsem po několika letech sama stanula v pozici lektorky. V každé fázi jsem se setkala s množstvím rozmanitých žen, s nimiž jsem si povídala o našich životech, zkušenostech, pocitech, radostech, trápeních. Navzájem jsme se podporovaly a byly si učitelkami a žákyněmi. Pozorovala jsem, kdo a jak orientální tanec vnímá z pohledu studentky, lektorky, zralé ženy, z pohledu různých profesí, co o kom vypovídá jeho pohyb, jak vyučují různí lektorové, co po nich zůstává, jaké žákyně se kolem koho shromažďují, jaké odcházejí a proč, co obdivují, co odsuzují, jaké styly se mi líbí, co se o tanci říká, jak to odpovídá skutečnosti ... Jinými slovy tanec se stal plnohodnotnou součástí mého života. Přinesl mi mnoho nového, přestože jsem od malička měla chladný vztah k sportu jako takovému a na začátku by mě ani ve snu nenapadlo, že bych tanec mohla dělat v jiném rozsahu, než navštěvovat taneční hodiny a učit se jej. Chci tím říct, že ani Vy nemůžete předem říct, na kolik Vás tanec ovlivní. Teď jste v nějaké fázi své cesty a já Vám přeji, aby poznání, která na ní získáte, zkvalitnila Váš život.

## ☆ SOUKROMÁ ZAMYŠLENÍ:

Vybavila se Vám nějaká Vaše přezdívka nebo paralyzující průpovídka nebo reakce Vašeho okolí, které mohly zahnat Vaši krásu do kouta a podílet se na snížení Vašeho sebevědomí? Zkuste této nepříjemné vzpomínce říct: „Přijímám tě, prosím rozpuť se láskou a uvolni místo mé krásy.“ Nebo naopak máte nějaký prožitek, jež Vás posílil a napomohl sebeuvědomění a sebevědomí?

## NÁŠ TANEC

Mnohdy jsem se přesvědčila, že jednotlivé zdánlivé náhody do sebe zapadají, že potkám lidi, kteří mi svým prostřednictvím přinesou nová odhalení právě ve chvílích, kdy je potřebuji, že otevřu knihu na stránce, která se týká otázky, již momentálně řeším, že dostanu zdánlivě bláznivý nápad, jako např. uspořádání oslavy „ODVAŽTE SE“ a rozdávání oblázků vděčnosti ... , což bylo přijato s velikým nadšením. Snažím se nepřehlížet a naslouchat tomu, čemu někdo říká intuice, vnuknutí, šestý smysl, inspirace. Je to už mnoho let, kdy jsem přijala za své tvrzení stále se opakující v celé škále esoterické literatury: „Náhody neexistují“ a větu skrývající nádhernou jednoduchou brožurku: „Žádná setkání nejsou náhodná.“

Tudíž ani tato příručka, včetně jejího načasování, není náhodná. Dnes je úplněk, za okny je již tma a já od rána sedím u počítače a klapičkuji to, co mi přichází, materializuji tak inspiraci, zamyšlení a vhledy, jež vyrostly z prožitků minulých let. Spojuje nás tanec. Tanec je pro mě intimní prožitek, obzvlášť ten s Vámi na hodinách ve studiu. Není to tím, že bych si ho zaměňovala s erotikou, i když připouštím, že tancem provlněné a uvolněné tělo dostává i milostný akt na jinou úroveň. Je intimní proto, že si za ty hodiny společně protančené nejsme cizí. Přestože u mnohých z Vás neznám Vaše konkrétní životní osudy, jsme součástí našich životů. Pro někoho to může být nepochopitelné, ale celá léta, která s Vámi tančím, třebaže je Vás „množstevní přesila“, Vás vnímám jako samostatné osobnosti. Někoho více, někoho méně, asi je to dané tím, jak mě k sobě pustíte. Uvědomuji si a pozoruji Vaše pokroky. Víte, kdy Vám ode mne přijde vzdušná pochvala, zrovna tak jako jemné poopravení.

Kolikrát potkám ženu, jež chodila nebo ještě stále chodí tančit v divadle, na poště nebo na ulici a vytane mi na mysli vzpomínka, třeba: no to bylo něco, než se jí konečně uvolnila pánev a začala se projevovat, hned to byla větší radost se podívat, ta paní v kostýmku vypadá tak seriózně, ale já vím, jak se dokáže rozjet. U mnohých z Vás pamatuji na Vaši ztuhlost u té v ramenou, u té v zádech, u té v pánvi... Vnitřní vztekání, když Vám něco hned nešlo. Bezmoc, když hlava chápala a tělo to nechtělo provést. Nesmělé kukuče, jež když se prodraly na světlo světa, měly takovou sílu něhy a krásy, až jste se jí mnohdy zalekly a zase se

schovaly, a pak znova ven, jen tak na chvíličku. Některé se nakonec staly běžnou součástí našich hodin v poměru tomu, jak dlouho chodíte tančit. Jistě i vy samy vnímáte vyvíjející se atmosféru celého studia ... Možná máte při čtení těchto řádků ještě stále pocit, že Vám, myslím tím Vám, skoro nic ještě nejde. Nebojte se, mám pro Vás dobrou zprávu, před Vámi je celá řada žen, včetně mě, které měly po několika letech stále pocit, že jsou na samém začátku, a pokračovaly. Umí toho víc, něco z toho, co umí, jsou schopné ukázat, dále tančí a vědí, že je toho před nimi více, než si dokáží představit, a tak se tím už nevzrušují, nechávají se unášet proudem, přijímají nová odhalení a se zaujetím pozorují svoje pokroky a krásu, která se léta toužila projevit.

## KRÁSA

Takže jak to máme s tou krásou? Co to je krása, jaké má parametry, jak se dá hodnotit? Kde se v lidech nachází? Kde ji v sobě máte hledat? Co to vlastně znamená „Ukaž mi svoji krásu?“

### ☆ SOUKROMÁ ZAMYŠLENÍ:

O jakém místě na světě byste řekla, že je krásné. O jakém způsobu vybavení a uspořádání bytu byste řekla, že je krásné. O jakém obraze, nebo filmu byste řekla, že je krásný ...

O kom z lidí kolem Vás byste řekla, že je krásný. Stalo se Vám, že jste s několika kamarádkami hodnotily někoho, nějaké místo, nějaké dílo ... a Vaše názory se diametrálně lišily?

O kom byste řekla, že má kouzlo osobnosti, charisma, speciální talent. Proč si to o něm myslíte? Koho kolem sebe byste označila za zdravě sebevědomého?

Věříte, že máte také kouzlo osobnosti? Co je na vás krásné? Kde byste mohla začít?

Na některé z těchto otázek nebude jednoduché najít odpovědi, máte čas ...

Každou z nás orientální tanec něčím oslovil, může být cestou k sebepřijetí, sebepoznání, harmonizaci ... odhalením krásy v nás samých. Můžeme se opřít o techniku a naše naučené choreografie a později, nebo zároveň pokračovat vlastní tvorbou projevenou tancem, nebo transformací osobnosti.

Na hodinách již léta pozoruji Vaše nadšení a obdivné pohledy, stejné, jako jsem já dávala mojí paní učitelce Mile a dalším lektorkám a lektorům, u kterých jsem se učila. Obdivovala jsem její pružnost, ladnost, krásu jejího tance. Potom jsem začala cvičit a později i tančit s Vámi a role se obrátily. Vždy jsem se snažila být profesionální a mimo pár mých přítelkyň si většina žen určitě myslí, že nikdy nic neřeším. Řeším, ale ne když tančím, přesto se při tanci některé věci vyřeší samy. Tanec je pro mě synonymem radosti a to, co vnímáte na hodinách, je upřímné. Jsem při tanci plně přítomná, věnuji pozornost jak Vám, tak sobě, uvědomuji si,

kteří mé části v danou chvíli hrají prim. Energie, jež z našeho tance vzniká, je to, co mnohé z Vás občerstvuje, nabíjí, jak mi ve svých mailech, nebo sms občas píšete. Jinak by se také dalo říci, že Vám již léta ukazují svoji krásu a vy ji vidíte, proto se vracíte. Děkuji Vám za to. Dovolily jste mi ukazovat vlastní krásu, ještě než jsem si ji sama uvědomila. Teď, když to vím, prosím Vás, dovolte i samy sobě ukazovat svoji krásu a ukažte mi ji.

Některé z Vás jste si přirozeně nebo po těch společně strávených letech vědomy i svojí krásy a na hodinách záříte. Opětujete mé úsměvy, a i když se na Vás zrovna přímo nedívám, vím, že je na Vás radost pohledět. U některých toto vědomí Vaší krásy občas probleskuje a jakmile Vás na ni upozorním nějakým tím svým povzbuzením, cudně se začepýříte, že to snad ani ne. Stejně cítím, že Vás to těší, ještě to asi bude chvíli trvat, ale víte o čem mluvím. Nicméně pro většinu žen ukazování vlastní krásy bude veliká změna. Věřte mi, není to otázka fyzických proporcí.

Znáte někoho, kdo je svým zevnějškem zcela průměrný, a Vy přesto víte, že tento člověk má něco do sebe a je na vašem seznamu krásných lidí? Věřte tomu, možná si ani sám neuvědomuje, že Vám může připadat krásný. Prostě se bere takový jaký je a žije. Co tedy uděláme s ukazováním té své krásy?

Pokud zatím netušíte, jak se do celého procesu pustit, dám Vám radu, kterou jste v průběhu let měly možnost několikrát slyšet, možná bude napsaná fungovat lépe. Začněte u rozcviček, to by měl po roce docházení na kursy zvládnout každý. Tedy upřímně, já myslím, že i dříve, dokonce mnohem dříve... nicméně tento materiál je psán pro ženy, které již chodí nějakou tu dobu tančit, proto se vyhneme zbytečné polemice. „Začněte u rozcviček“ znamená, že při nich ukážete svoji přítomnost, svoji duchapřítomnost, místo mechanického opakování většinou předvídatelných pohybů s nepřítomným výrazem si je začnete vychutnávat. Uvědomte si, jaké pohyby už máte v těle zabydlené, ukažte je mě i sobě samým, včetně toho jak Vám to při jejich tančení jde a sluší. Zavzpomínejte si na své začátky a těšte se ze svého pokroku, vždyť Vaše tělo se přesně na tyto pohyby, jež dnes dělá více či méně samozřejmě, před několika roky dívalo jako na právě přistáté UFO na kuchyňské lince.



Zasloužíte si pochvalu! Máte na co být hrdé! Nezabalily jste to po pár měsících, kdy Vám došlo, že moje „varování“ zděděné od Mily, že jako Evropanky neznalé orientální hudby ani pohybů máme na učení se orientálnímu tanci počítat minimálně 4 roky, může mít něco do sebe. Překonaly jste počáteční vnitřní boje, kdy je náročné uvěřit, že na hodinách pro nikoho nejste terčem posměchu, protože má každý dost práce sám se sebou. I lektorka podle sebe ví, co to znamená být začátečník, a spíše se snaží Vás něžně podpořit a povzbudit. Přežily jste i to, když Vás lektorka opravovala, třebaže už nejste ve své pozici na podobné zacházení dávno zvyklá. Zvládly jste i to, že Vám nešla nějaká rychlost, nějaký krok, nějaké kombinace. . . Jako bych slyšela: „No jo, to je pravda, na tohle jsem už málem zapomněla...“ Milé ženy, je čas se pochválit. Jste dobré, jste skvělé, odvážné ...

Tak a zpátky ke kráse, rozcvičce a Vašemu tanci. Začněte u rozcvičky. Když děláte kroužek ramenem, cit'te jak Vaše rameno tančí, když vaše ruce tančí prvek „hlazení“ vnímejte něhu, kterou sama sobě věnujete, pohledem zalíbeně zdůrazněte to, co chcete zdůraznit, občas jím věnujte pozornost sobě samé, občas imaginárnímu divákovi. U pohybů pánví projevte svoji sílu, nešetřete se, ukažte, co v sobě máte. Uvolněte se, rozjed'te se, radujte se z této nově objevené intenzity, hrajte si s pozorností, vnímejte své i okolní reakce. Využijte k tomu našich společných hodin tance, ukazujte svoji krásu, vnímejte krásu dalších žen. Uvědoměním si svého těla získá Váš tanec jinou kvalitu.

To bychom měly rozcvičku. Jak jednou pochopíte, o co tu jde, nenechte svou krásu spát ani při nácvičce na hodinách. To jsou ty části hodin, kdy opakujeme několik kombinací stále dokolečka, aby se nám zažily a my je mohly tančit. V momentě, kdy víte, co od svého těla chcete a ono to tak nějak zvládá, uvolněte se, přestaňte úporně myslet a tančete, krásu si najde cestičky, jak se ukázat.

Později, až budete mít choreografie tak chronicky zažité, že u nich nebudete muset myslet, začněte přidávat svoji radost, krásu, lásku, obdiv k sobě samým i do nich. Uvolněte se. Nechte krásu a Vaši radost ze sebe samých zářit, i když budete na některém z našich večírků, na běžné diskotéce nebo plese. Je ve vás stále. Nelekejte se toho, že i toto „cvičení“ bude potřebovat časoprostor, aby si sedlo, aby se ve Vás zdomácnělo.

Nevím, co budete prožívat Vy, proto Vám ani nic slibovat nebudu. Můžu pomoci s prvními krůčky a říci Vám, že můžete. Dovolit si to však musíte samy. Víím, že když uvolním energii tance, krásy, sdílení, světla a lásky, potom i při velice jednoduchých pohybech cítím vzrušivé mrazení, teplo v těle rozlévající se až do konečků prstů a je mi krásně. Když se na mě díváte ve chvíli, kdy toto probíhá, a to s ohledem na posuny několika posledních měsíců, připouštím, že to možná ještě není naplno. Vy však víte, že je tam něco víc než jen pohyb jako takový... Možná to nedokážete postihnout slovy, ale víte, že to tam je.

Chápete, co to znamená „Ukaž svoji krásu?“ To je naše nové společné dobrodružství, cesta za poznáním, cesta za sebezpřijetím. To je naše vnitřní síla.

Tak nějak mám tendenci spojovat až zaměňovat slova krásu, láska, energie světla. Pokud se Vám v některých odstavcích bude chtít udělat to samé, věřte svému vedení.

## VHLEDY a DOTEKY

Znáte situaci, kdy Vám něco dojde, přečtete si informaci, která se Vás dotkne, někdo z Vašeho okolí plácne něco, za co byste ho/jí přetrhly, jenže vnitřně víte, že má pravdu, jež se Vás dotýká. Již samotné označení „dotýká se Vás“ naznačuje otevřenost spojenou s možností zranitelnosti. Vnímáme-li pocit ohrožení, mnohdy vytáhneme obrannou reakci, nebo se stáhneme hluboko do sebe... Zvláštní nepohodlná situace. Co s ní? Možná se Vás dotklo i něco z toho, co zde bylo napsáno, možná jste se v některých momentech hluboce zamyslely nebo třeba i rozplakaly. To Vám znovu ukázalo, že v sobě máte citlivá, zraněná místa toužící být zahojena. Věřím, že uvědoměním si sebe samých se mnoho z těchto citlivých míst může zharmonizovat. Tanec má neuvěřitelnou sílu a i na našich společných hodinách se mnoho sdílených trápení rozpouští. Každá v sobě máme nějaké nezpracované zkušenosti, jež nám nedovolují žít naplno. Někdy nad nimi mávneme rukou a někdy se s nimi snažíme nějak vyrovnat. Všechny způsoby přinášející úlevu jsou dobré.

Nedávno tat'ka přinesl zajímavou knihu „Svět bez hranic“, je to kniha popisující havajsou techniku Ho'oponopono. V této technice se vše čistí a harmonizuje láskyplnými myšlenkami, což mi připadá velice působné, a i kdyby to ve finále nefungovalo na 100%, tak to podle mě neuškodí. V dodatku Vám o této knize a i o některých dalších, jež mě provází a pomáhají mi se „vyladit“, jakmile se mě něco dotkne a vyhodí z rovnováhy, napíši více. Každopádně, máte-li nějaký svůj očistný rituálek, který Vám funguje, proveďte si ho, kdykoliv cítíte, že se Vás něco dotýká. Já používám, co mám v danou chvíli k dispozici, někdy pomůže vůně linoucí se z aromalampy, koupel s mořskou solí nebo s jedlou sodou, někdy si maluji, někdy tančím... někdy si jen tiše řeknu přání. A když mám chuť a možnosti, klidně si „požiji“ několik harmonizátorů na jednou.

Každopádně si můžete pustit hudbu, říct v duchu, co Vás napadne, třeba něco ve stylu: „Energie světla a lásky, prosím Vás, pomozte mi prostřednictvím mého tance k nastolení harmonie ve mně i v mém okolí.“ nebo: „Krásu, prosím Tě, naplň při tanci celé mé tělo, dovol energii volně proudit a harmonizovat vše, co harmonii postrádá.“ nebo co Vás samotné napadne.

## ZÁVĚREM

Nemyslete si, říkala jsem si: „Chci to napsat, není to příliš osobní, chci to rozdat, tolik let mi trvalo, než jsem to pochopila, co když tomu ženy neporozumí, co když si řeknou, že jsem fakt nějaká zvláštní? A co když to zase naopak opravdu přinese skokový posun v celém našem tancování a životech jako takových, co když některé ženy budou přesně chápat moje slova...“ a pak jsem napsala, co mi přišlo na mysl. Připomínám, že tato příručka odráží mou cestu a pro Vás může být použitelná jen částečně. Nicméně vzhledem k tomu, že jsme se spolu setkaly, je jistá šance, že některé její části Vám budou připadat blízké a mohou být použitelné.

Věřily jste mi a já díky tomu uvěřila sama sobě. Věřím Vám, vím, že krásu máte v sobě, a těším se, jak si ji spolu budeme ukazovat. A pak ji třeba ukážeme i ostatním. Nebo ji ani nebudeme muset ukazovat, protože už bude nepřehlédnutelná.

Mějte se krásně. S láskou Karla

PS: Co bude dál ...

Budete-li mít chuť se se mnou podělit o své názory, pocity, prožitky a zkušenosti, neváhejte mi napsat na adresu, přes níž spolu komunikujeme, nebo na: [karima.info@seznam.cz](mailto:karima.info@seznam.cz) .

Více informací o studiu tance a hubnutí: [www.karima.at](http://www.karima.at)

Poděkování za korektury náleží kamarádce **Lence Hýbnerové** a tat'kovi **Karlu Růžičkovi**. Obálku tištěné verze navrhl **Josef Růžička**.

Poznámka:

Příručka „Ukaž svoji krásu“ je určena dospělým ženám, které ve studiu Karima navštěvují kurzy orientálního tance. Návody a myšlenky v ní obsažené nejsou míněny jako náhrada žádného druhu lékařské péče.

## O některých knihách a inspirujících prostředcích:

Každý máme svůj zdroj inspirace, někdo pozoruje přírodu, někdo sleduje televizi, někdo čerpá ze svého aktivního společenského života, někdo navštěvuje semináře, někdo čte ... Já dělám od všeho trochu, avšak v knihách mnohdy nacházím odpovědi na otázky, které mi život přináší.

Kdesi jsem četla, že knihy, jež jsou „osvícené“, nám pomáhají vyladovat se do harmoničtějšších vibrací. Nevím, jsou-li knihy, jež mám ráda, zrovna osvícené, nicméně se k nim čas od času vracím. Třeba mezi nimi také najdete nějakou, která Vám bude mít co říct. Bylo těžké vybrat ze stovek mě obklopujících knih ty nejzajímavější, a tak jsem se rozepsala pouze o těch, jež jsou mi nejbližší.

Vždy je dobré knihy, někým Vám doporučené v knihkupectví vzít do ruky, prolistovat je a ověřit si, jsou-li pro Vás čtivé. Pokud Vám „nevoní“, nechte je v obchodě. Co se líbí mně, nemusí sednout Vám.

**DVD the Secret – Tajemství** (je i knižní verze, nicméně DVD mi přijde působivější) Krásná práce, ukazující sílu našich myšlenek, důležitost zaměření své pozornosti na věci, které si do života chceme přitáhnout... Jde o DVD zachycující podstatu přístupů k životu mnoha zajímavých lidí, např. : metafyziků, lékařů, psychologů, podnikatelů, poradců pro osobní vztahy, feng shuei, finance...

### **Čtyři dohody – don. Miguel Ruiz** (Pragma)

Prakticky velice použitelná kniha usnadňující naše soužití s okolím. Kromě jiného pomáhá uvědomit si rozdíl mezi realitou a našimi domněnkami, čímž nás zbavuje nerealistických očekávání.

**Moc přítomného okamžiku – Eckhar Tolle (Pracovní kniha)** mám doma i klasickou knihu tohoto názvu, ale k té se nevracím (Pragma) Báječný průvodce životem teď a tady. Nádherně popisuje, jak využít minulost, jak vnímat budoucnost a hlavně jak užívat přítomného okamžiku.

### **Dr. Wayne W. Dyer – Uvidíte to, až tomu uvěříte** (Pragma)

Knihka pojednává o jednotě, o nenáhodných náhodách, o principu hojnosti, o svobodě, již můžeme prožívat díky nepřipoutanosti k věcem, lidem, důležitosti ...  
Mám ji přes 10 let a stále se k ní ráda vracím.

### **Svět bez hranic – Joe Vitale a Ihaleakala Hew Len**

(www.cintamani.cz)

Tuto knihu mám krátce, přesto věřím v hodnotu jejího poselství. Popisuje příběh psychologa, jenž léčil v psychiatrické léčebně trestně stíhaných pomocí havajské metody. Ta spočívá v harmonizaci sebe a svého okolí skrze přijetí vlastní zodpovědnosti za vše, co se kolem nás odehrává, a následně čištěním energií lásky. Může to znít až bláznivě a zjednodušeně, nicméně pokud by se přidáním drobného očišťujícího zaklínadla „Miluji tě“ věci kolem nás zlepšovaly, proč ne. Nic to nestojí a co když na tom něco je? Nemyslím, že by se tato metoda měla brát jako náhrada profesionality, spíš ji vnímám jako zajímavý doplněk běžného života.

### **Osobní síla skrze uvědomění – Sanaya Roman** (nakl. Šťastní lidé)

O uvědomění si sebe samých. O energiích kolem nás.

**Ovlivňování reality – Vadim Zeland** (Eugenika) toto je náročnější čtení. Mám oblíbené díly 1, 2 a 5. V podstatě tyto knihy ukazují existenci tzv. prostoru variant, ve kterém se nachází mnoho možností, jak se může projevat náš život. První díl vysvětluje zákon rovnováhy a proč nám občas život zamíchá karty, pokud ho narušíme. Vysvětluje princip transurfingu. Druhý díl navazuje a ukazuje, jak dosáhnout sladění citu a rozumu a jak si vybírat ty své věci. Pátý díl je praktický. I ve všech dalších je něco podnětného, ale pro začátek můžete nehlédnout do některého z těchto 3.

### **Deepak Chopra – Sedm duchovních zákonů úspěchu** (Pragma)

drobná knížka, nad jejíž komplexností vždy znovu a znovu žasnu. Ráda se k ní vracím i po přečteních jiných děl a vždy mám pocit, že takovýhle „výběr“ mohl udělat jen opravdu výjimečný člověk, protože se v ní schází mnoho poznání.

### **Mapy extáze – Gabriela Roth** (Radost) zajímavá kniha, v níž

autorka popisuje svůj život s tancem z pohledu taneční terapeutky. Pracuje mimo jiné s tancem, strachem, hněvem, smutkem, radostí a soucítěním.

### **KI v každodenním životě aneb základní principy jednoty ducha a těla– Koči Tohei** (Votobia) Kniha jednoho z předních učitelů Aikida,

v níž je kromě jiných životních moudr krásně popsán vztah učitele a žáka.

## Z NAŠICH STĚN VE STUDIU:

UKAŽ SVOJI KRÁSU

ENERGIE, POHYB, VIBRACE, DECH, KRÁSA a ŽIVOT  
v každé buňce.

Krása je v mé přirozenosti, nemusím dělat nic  
výjimečného. Jen uvěřit že je, ukázat ji, cítit ji, prožít ji ...

JSEM KRÁSNÁ.

Krása je v mé jedinečnosti.

Kde je krása, tam je láska, kde je láska, tam je  
harmonie...

Podporuji se svou pozorností. PŘIJÍMÁM SE.

TANEC jsem JÁ.

KRÁSA jsem JÁ.

KRÁSA a život jsou v každé mé části.

PŘIJÍMÁM POZORNOST od sebe i ostatních.

VĚŘÍM SOBĚ, OSTATNÍM, světu, lásce.

UKAZUJ SVOJI KRÁSU – narovnej se, uvědom si, čím  
tančíš a co chceš říct, střidej napětí a uvolnění, použij  
výraz odpovídající tomu, že ukazuješ svoji krásu, věnuj  
pozornost sobě i publiku, buď sama sebou, buď plně  
přítomná ...

NEMUSÍM VŠEMU HNED ROZUMĚT.

UKAŽ SVOJI KRÁSU