

# Minden nő nőies, csak van, akinél elő kell csalogatni - interjú Csuka Adrienn szombathelyi hastáncoktatóval

BP - 2016-03-21 19:09:07

A hastáncból a külső szemlélők általában annyit látnak, hogy pár jó csaj egzotikus ruhákban keleti zenére rázza magát a színpadon. Ennyi lenne az egész? Nyilván nem. A hastánc fizikai és lelki hatásairól, a mozgásforma keleti és nyugati megítéléséről és a trendekről beszélgettünk Csuka Adrienn (művésznevén Shamila) szombathelyi hastáncoktatóval.

## Mikor kezdtél el táncolni, egyáltalán, miért pont a tánc önkifejezési formája mellett törtél lándzsát?

Gyerekkorom óta szeretek táncolni, középiskolásként például jazzbalettre jártam. Már akkoriban is élveztem a színpadi fellépéseket, és nagyon szerettem koreográfiákat készíteni. A hastáncsal csak később, 30 éves koromban kezdtem el foglalkozni. Ez úgy történt, hogy egy születésnap partin fellépett egy hastáncos, megtetszettek az izgalmas mozdulatai és a szép ruhája. Ahogy néztem, úgy gondoltam, ez biztosan nekem is menne. Pár lánynak a partiról sikerült megfűznie, hogy beiratkozzunk a hastáncos akkor induló kezdő tanfolyamára.



fotó: Skriba László

## Nehéz volt az elején?

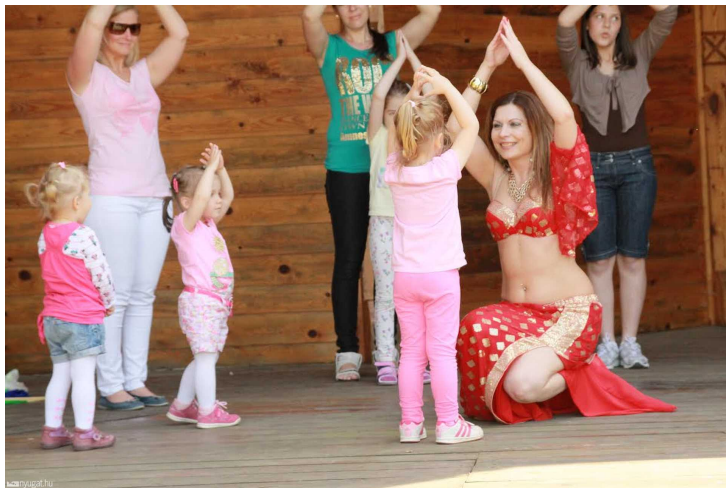
Az első órákon rá kellett jönnöm, hogy mégsem olyan egyszerű a hastánc, mint amilyennek látszik. Előfordult, hogy egy-egy mozdulatot nem tudtam elsőre megcsinálni, de addig-addig próbálkoztam otthon a tükör előtt, amíg nem ment. Már az elején úgy gondoltam, hogy ezzel később én is szeretnék komolyabban foglalkozni. Megfogott a zene, a mozdulatok, éreztem, ez valami más, mint amit eddig csináltam. Hat hónap után már többre, gyorsabb fejlődésre, saját koreográfiákra vágytam. Elkezdtem kutatni, szerettem volna mélyebben a hastánc történetébe is betekintést nyerni. Jelentkeztem egy hastánc táborbba, ahol a későbbi mestertanárommal, Mahastival is

találkoztam.

### **Versenyeken részvétel, illetve az ezeken elért eredmények mennyire számítanak abban, hogy valakiből hastáncoktató legyen?**

Nincs összefüggésben, viszont a dobogós helyezések, a sok-sok tapasztalat mindenképpen pozitív, amit oktatóként tovább lehet adni. Ahhoz, hogy valaki hastáncoktató legyen, elhatározás, sok munka és elhivatottság kell.

Én azért választottam Mahasti oktatóképzését 2005-ben, mert az kétéves és érettségihez kötött volt, ahol – a gyakorlat mellett – sok elméletet is tanultunk. A képzés – sikeres vizsgát követően – oklevelet és bizonyítványt adott, amit akkor fontosnak éreztem az oktatáshoz. Aki tanári végzettséggel rendelkezik, az talán picit könnyebb helyzetben van hastáncoktatóként is. Akinek más végzettsége van, de ilyen képzésre jelentkeznek, mit én is, mindenképpen jól tesznek az önismereti tréningek, a szituációs gyakorlatok – természetesen ilyenek is a képzés részét képezték.



fotó: Skriba László

Bevallom, az elején bizonytalan voltam, úgy éreztem, hogy a tudásom nem elég az oktatáshoz. De végig akartam csinálni, ezért a képzéssel egyidejűleg rengeteg különórát is vettem, ahol az alapoktól kezdve újra átismételtem mindent. A célom az volt, hogy később alaposan és pontosan adhassam át a tudásom.

### **Mióta tanítasz?**

Idén van 10 éve. Még egy év hátra volt a képzésből, amikor az ismerőseim elkezdtek noszogatni, hogy kezdjek el tanítani. Korainak tartottam még belevágni, így tanácsot kértem a mestertanáromtól. Ő azt mondta, hogy ez nagyon jó gyakorlat lenne számomra a képzés mellett, és biztosan nem hiába kapom ezt a lehetőséget, továbbá alkalmasnak is talált erre a feladatra. Így kezdődött.

### **Ha valaki elkezdi a hastáncot, akkor nagyjából mennyi idő kell ahhoz, hogy érezze a ritmusát, ellazuljon és belejőjön a mozdulatokba?**

Ez teljesen változó, egyéni függő. Van, aki hamar megtanulja, vagy egyszer megmutatom, és megy neki. Van, akinek csak a harmadik, negyedik órán sikerül – ez is természetes. Voltak olyan tanítványaim, akik például latin táncot vagy néptáncot tanultak korábban, amit rögtön láttam a mozgásukon – ők persze sokkal hamarabb el tudták sajátítani a mozdulatokat, és kecsesen mozogtak. Az sem mindegy, hány éves korban kezd el valaki táncolni. Mint minden más táncnál, fiatalabb korban könnyebben megy. De soha nem késő elkezdni, minden korban meg lehet tanulni, csak kitartás kell hozzá.

### **Miért a *Shamila* művésznevet választottad?**

Ezt a bátyám találta nekem. Olyat kerestem, ami illik hozzám, amivel azonosulni tudok, és jól érzem magam. A keresztnemem miatt A betűvel kezdődőt kerestem, de nem találtam hozzám illőt. Mikor a bátyám kimondta a Shamilát nekem is megtetszett, és ahogy kimondtam, éreztem, hogy ez az. Utána tudtam csak meg, hogy nagyszerű hölgyet jelent.



fotó: [Skriba László](#)

### **A hastánc beutazta szinte az egész világot, folyamatosan változott és sok változata létezik, a töröktől a törzsiig. Miért pont az arab verziót választottad?**

Mikor elkezdtem, akkor még nem ismertem a hastánc különböző ágait, még csak alapmozdulatokat tanultunk, ami valamennyi stílus esetében ugyanaz. A szívemhez a klasszikus arab hastánc, a folklór stílusok és a modern, fantázia stílus áll a legközelebb. A klasszikus tánc számomra a legfinomabb, legkecsesebb változat. A folklór is nőies, ezeket a vidámságuk miatt szeretem nagyon. A modern fantáziastílusokba pedig *minden belefér*, látványos kellékeket lehet használni, show-t lehet csinálni, mindenféle ötletet bele lehet vinni.

### **A fellépéseken csodaszép és néha elég szokatlan ruhákban is látni a táncosokat. Létezik olyan, hogy hastáncdivat?**

Természetesen itt is van divat, amit muszáj követni, figyelni kell a trendet, főleg a versenyeken. Most például nagyon futnak a finom hernyóselyemből készült ruhák, ami alá testszínű rövidnadrágot vesznek fel. Divatosak a csillogó strasszok, kristályok, amikkel a ruhákat díszítjük. A klasszikus egyiptomi fellépőruhák mindig divatosak. Gyönyörű ruhákat lehet vásárolni vagy varratni. Aki nagyon ügyes és kreatív, magának is tud varrni.

**Külföldön, az arab kultúrában teljesen más megítélése van a hastáncnak, mint a nyugatiban. Nálunk inkább látványosság, ott azonban inkább lenézték a hastáncosokat, elítélték őket és prostituáltként gondoltak rájuk. Mi a véleményed erről?**

Vitathatatlan a hastánc erotikus töltete, és igaz, hogy például a háremekben csábításra használták. A tánc az idők során sokat fejlődött és változott. Mindig tükrözte a társadalmi kereteket, amelynek része volt. Vallási okok miatt sokszor kerültek a táncosnők a társadalom peremére, vagy elítélték őket. Később színpadra került, balettos elemekkel is keveredett, majd jöttek a fekete-fehér hollywoodi filmek és filmcsillagok. A tánc fennmaradt és él, és sokan próbáljuk ma Magyarországon a hastánc művészetét előtérbe tolni és színpadra vinni.

**Elég pusztán pontos mozdulatokkal, szépen táncolni ahhoz, hogy az valóban lenyűgözze a közönséget?**

Ha a hastáncban sikerül eljutni arra a szintre, hogy merünk improvizálni vagy előadni, előjönnek az érzelmek, és szívből tudunk táncolni. Ha megszűnnek a félelmek, akkor varázslatos lesz a táncunk, nemcsak nekünk, a közönségünk számára is. Ekkor már önmagunk tudunk lenni, és igazán nőiesek.

**Milyen jótékony hatásai vannak ennek a mozgásformának mind fizikailag, mind lelkileg?**

Fizikailag javítja a tartást, megmozgatja a belső izmokat és női problémákra is segítség lehet. Lelkileg feszültségoldó, jó hatással van az önbizalomra és arra, hogy az ember befelé figyeljen, meg tudja találni önmagát és ki tudjon teljesedni a nőiességében.

**Ha már szóba került, mit gondolsz a hastánc és nőiesség kapcsolatáról?**

Úgy gondolom, hogy a nőiesség minden nőben megvan, csak van, akinél azt elő kell csalogatni. Meg "kell" tanulni a saját utunkat járni magunkért, a boldogságunkért, az egészségünkért, a szabadságunkért. Nőiességünket nem csak akkor tudjuk megélni, ha van mellettünk egy férfi, a hastánchoz sem kell partner, önmagunkra tudunk koncentrálni. Amellett, hogy edzésben tartjuk a testünket, megtanít nőként viselkedni és mozogni, kikapcsol, ellazít, feltölt. Ez nemcsak tánc, hanem terápia, mozgás-meditáció is egyben.



fotó: [Skriba László](#)

### **Hol találkozhatunk veletek legközelebb?**

Tanítványaimmal a Family Center családi napján táncolunk március 26-án, de fellépünk a Herényi Virágúton (április 23.), valamint a Tánc Világnapján (április 30.) is a Fő téren.