

1994. - **Nemrég a Halló Vasárnapban is láthattuk**

Akit eddig hidegen hagyott az anatómia, a látvány hatására az is buzgón nekilátott a női test felépítésének és működésének gyakorlati tanulmányozásához. Megfejtendő, vajon mi a titka annak, hogy több ponton összekapcsolt testrészek, úgy mint derék, csípő és combok, oly könnyedén tudnak egymástól függetlenül mozogni. Mozogni? Vibrálni, röpködni! Hölgyeim, aki kedvet érez ahhoz, hogy bepillantson ebbe az egzotikus tudományba, annak már nem kell sokáig várnia. Hamarosan beindul ugyanis a Théba színiakadémián az első magyarországi hastáncanfolyam Mona vezetésével. A két hónapos alapfokú kurzus európai nők számára összeállított stilizált mozdulatrepertoárt tartalmaz. Nem kell tehát attól félni, hogy kiadhat valakinek a csípeje. Mona gondoskodik az alapos bemelegítésről és a fokozatosságról. Megfelelő lazító és nyújtó gyakorlatokkal indít, majd ezt követi az izolációs technika elsajátítása. Ez azt jelenti, hogy megtanulják az egyes testrészeket a többitől külön mozgatni. Ami nem is olyan egyszerű dolog. Először csípőgyakorlatokat végeznek, majd megismerkednek a különböző dobritmusokkal is. A középfokú tanfolyamon pedig már egyszerűbb koreográfiákat is megtanulhatnak a résztvevők. A hastáncnak nemcsak a mozgáskészség fejlesztésében van szerepe, hanem terápiás hatása is van. Visszaadhatja az önbizalmat azoknak, akik a nőiességük terén elszenvedett kudarcok miatt kisebbrendűségi érzésben szenvednek. A hastáncmozgásnak emellett gyógyító hatása van bizonyos mozgásszervi panaszok esetén is. Aki pedig alaposan el szeretne mélyülni a hastánc tudományában, annak nemsokára rendelkezésére áll egy magyar nyelvű, sok képpel illusztrált szakkönyv Mona főszereplésével -, amiben a tánc történetéről, technikájáról, az arab zenéről olvashat, továbbá számos hasznos tudnivalót talál a hastáncos ruhák megvárrásáról, keleti ételek elkészítéséről, sőt arról is, hogyan kell egy keleti estélyt megrendezni.

Mona körül az utóbbi időben felizzott a levegő. Többek között meghívták az Interoperett újévi gálaestjére, ahol a Bajadérban fog szólót táncolni. Zenekara alig győzi követni a sok fellépésre. Még szerencse, hogy csak öten vannak. Mi lenne, ha ötventagú zenekar állna mögötte, ahogy az Egyiptomban szokás. Ott ugyanis ennyien húzzák egy hastáncosnőnek a mezítláb alá valót. Kép és szöveg: - **iz** -