

Ha kedd, akkor hastáncanfolyam a Szepes Gyula Művelődési Központban

A hastánc: a nőiesség felvállalása

A hastánc csoport vezetőjével beszélgettünk.

- Mit kezdhet egy érdi asszony manapság a hastánc tudásával? Joós Judit, a csoport vezetője:

- Először is jobban érzi magát tőle. Nőként tud magára nézni, igazi asszonyként éli meg azokat az érzéseket, amelyeket magában hordoz. Más lesz a tartása, javul a hangulata. Nagyon egészséges, még nőgyógyászati is. Kíhat a gerinc, az egész tartásra, fejleszti az izomzatot. Összetett mozgásforma, főleg a törzsi hastánc. Raks Sharki a neve a klasszikus táncstílusnak, amit éttermekben is táncolnak. A törzsi ennek a színpadi, autentikus változata. Azok jönnek hozzám táncolni, akik nyitottak, akik valami újat akarnak kipróbálni. Volt, aki úgy érezte, lemerevedett a válla, a csípője és a dereka sem mozog. Sajnos a mai nőkre jellemző, hogy beállt izomzatuk van. Másoknak a zene tetszett meg vagy csak látták valahol a táncot és beleszerettek. Azoknak is tökéletes a hastánc, akik a nőiességükből szeretnék valamit megmutatni. Egyikőjük azt mondta, mióta idejár, másként megy a buszmegállóig, mert egy új, más világba lépett be. Sokan kérdezik, hogy mit szól mindehhez a férjük, otthon milyen hatást váltanak ki a hastánc tudásukkal a lányok... Az biztos, ha valaki fel meri vállalni magát, az befolyásolja a másikat is. A hastánc sokkal intenzívebben mozgatta meg azokat a csukrákat, amelyek összefüggnek a nőiességünkkel, ami kihathat a párkapcsolatra. A magyar férfiak különben is szeretik, ha



A SZERKŐ FELVÉTELE

A magyar férfiak általában szeretik, ha hastáncos a partnerük...

hastáncos a partnerük vagy a feleségük, ellentétben az arabokkal, akik nem.

- Mi történik a foglalkozásokon?

- Az elején zenére - jazzbalettalapú zenére - bemelegítést tartok. Szükségünk van erre a 15 percre, hogy felkészítsük a testünket az intenzívebb mozgásra. Utána lépéseket, mozdulatokat gyakorlunk, és ha azok már jól mennek, összekötjük őket. A foglalkozás végén 10-15 percig levezető, nyújtó gyakorlatokat végzünk. Pillanatok alatt elrepül az az egy óra. Kényelmes szoknyát vagy sztreccs nadrágot, övet, kendőt viselünk. Olyan ruhákat, amelyekben le lehet ülni, fel lehet emelni a lábat. Mindenki végig mezítláb van.

- Igaz, hogy az kifejezetten jó, ha a nőnek van egy kis pocakja?

- Szerintem egy kicsit könnyebb is annak, aki

gömbölyűbb. Érdekes, hogy ők általában lazábbak. Talán szebb is, esztétikusabb is egy picit duci nő, mint egy nagyon sovány. A hastáncot lehet fogyni is - ha a táncos nem eszik túl sokat -, de nincsenek csodák. A Raks Sharki, a show-hastánc, amit az éttermekben mutatnak be, korban behatólt. Általában huszonéves, tökéletes alkatú, kevés ruhát viselő lányok táncolják. A törzsi hastáncban az a jó, hogy bőven 50 felett is nyugodtan felléphetnek, mert más az öltözködés, a metodus és a mondanivaló. A törzsi hastánc lényege a női erő, a büszkeség és a hagyomány bemutatása. Mindenkinek ajánlom, mert nagyon jól tesz. Bárki bármikor bekapcsolódhat a csoportba, szívesen látjuk.

- Biztatja a lányokat fellépésekkel is?

- A pesti kezdő csoportomból azoknak, akiknek van hozzá kedvük és bátorságuk, szíve-

sen adok lehetőséget fellépésre. A színpadi szereplés mindig nagy mérföldkő egy amatőr táncos életében. A törzsi hastánc csoportos tánc. Én azért is szeretem, ha a tanítványaim fellépnek, mert az erőt és önbizalmat ad nekik.

- Ezeken a fellépéseken biztos a siker, nem?

- Így van, nem lehet ütélni. A lányok mindig ügyesen megtanulják a koreográfiát. A magyar nők különben is nagyon tehetségesek!

- Ön mióta foglalkozik hastáncsal?

- Még 1985-ben mentünk ki a férjemmel Marokkóba, ahol hét évig éltünk. Ott szerettem bele a zenébe és a táncba. A törzsi hastáncot, amit én hoztam be Magyarországra, 1992 óta tanítom. Nagy együttesem van már, fellépésekre, fesztiválokra, nagyobb színházi eseményekre járunk és színpadi táncot mutatunk be. **Ozsda Erika**

Joós Judit, a Jamina Ghawazee Tribál hastánc csoport vezetője keddenként 17.30-18.30 óráig tanfolyamot tart az érdeklődőknek a Szepes Gyula Művelődési Központban. www.hastanc.com

Meghívó

A Poly-Art Alapítvány és a Csuka Zoltán Városi Könyvtár (Érd, Hivatalnok u. 14.)

szerezzék meghívja Önt és családját

a 2009. december 9-én (szerdán) 17 órakor rendezendő PÓDIUM-estre, amelyen bemutakoznak:

Baricza Lászlóné (festészet), Berezcz Józsefné Bácskai Éva (festészet), Daróci Attila (vers).

Közreműködnek

a Vörösmarty Mihály Gimnázium diákjai: Bella Kinga és Szecsera Karola (fuvola), Kovács Dóra (vers).

Közlemény

Ez is sikerült – Elkészült a „Jövő iskolája”

Ünnepélyes projektzáró rendezvény keretében, T. Mészáros András, Érd polgármestere és Arató Gergely oktatási szakállamtitkár részvételével adták át a Gárdonyi Géza Általános Iskola megújult és kibővített épületét. A tervezett határidőnek megfelelően, november közepére a diákok és a pedagógusok immár teljes egészében birtokba vehették a felújított intézményt, mely 2010 szeptemberétől két gimnáziumi osztállyal is bővül.

T. Mészáros András polgármester avató beszédében felidézte a felújítási munkálatok mintegy másfél évét, s



hangsúlyozta: a projekt során jelentkező nehézségek ellenére az állhatatos munka és az összefogás meghozta gyümölcsét.

Arató Gergely államtitkár ugyancsak a széles körű összefogás fontosságát hangsúlyozta beszédében. Marosánné Gáti Gabriella, a Gárdonyi igazgatója pedig arra hívta fel a figyelmet, a korszerű oktatási technika lehetőségét ad

arra, hogy a diákok tartalmában is korszerű műveltséget kapjanak.

Az érdi Gárdonyi Géza Általános Iskola a Nemzeti Fejlesztési Ügynökség KMOP-4.6.1-2007-0132 azonosítószámú pályázatának keretében, az Európai Unió által biztosított 250 millió forintos támogatás és Érd anyagi szerepvállalásának segítségével újjalhattott meg.

Belőlünk nő a remény!

Karácsonyi zenés irodalmi est

Vendégek:

Kubik Anna színművész, Oberfrank Pál színművész, Szersén Gyula színművész, Tolcsvay Béla énekmondó

A műsorvezető: Elmer István író
A műsört szerkesztette: Szeghalmi Elemér író

Időpont:

december 10., 18 óra

A program az Irodalomkedvelők Klubjának rendezvénye.

Támogatta Érd Megyei Jogú Város Önkormányzat Kulturális Alapja.

A programra a belépés ingyenes.

Fogadóóra

Kérdezzen a polgármestertől!

Kéthetente

hétfőn 21.15-kor az Érdi TV műsorán.

Kérdéseiket várjuk az

info@erdtv.hu e-mail címre,

postán az Érdi Városi Televízió
2030 Érd, Alsó utca 3.,
Polgárok Háza címére,

telefonon pedig a 23/523-686 számon.

Az



műsora

2009. december 7-13.

December 7., hétfő		16:00	Fogadóóra, kérdezzen a polgármestertől ism.
8:00	Érdi Panoráma ism.	16:30	Érdi Panoráma ism.
8:30	Mikrofonláz ism.	17:00	Mikrofonláz ism.
9:00	Hit és Élet ism.	17:30	Fény-Kép ism.
9:30	Négysemközt ism.	18:00	Mozgás ism.
10:00	Számvetés (Perczel Tamás élete és halála) 4. rész Magyar dok.film, 45', ism. Rend.: Tóth Péter Pál	18:30	Földközelben ism.
10:45	Érdi Panoráma ism.	19:00	Híradó
15:00	Négysemközt ism.	19:20	Esti mese
15:30	Felpörgető ism.	19:30	Négysemközt, beszélgetés aktuális témákról
16:00	Mikrofonláz ism.	19:45	Kézilabda-mérkőzés
16:30	Földközelben ism.	21:15	Fogadóóra, kérdezzen a polgármestertől
17:00	Hit és Élet ism.	21:45	Híradó ism.
17:30	Mojito ism.	22:00	Négysemközt ism.
18:00	1100 év Európa közepén Bayer Zsolt és Nemes Tibor filmje 65-66. rész ism.	22:15	Tea két személyre ism.
19:00	Híradó	22:45	Fogadóóra, kérdezzen a polgármestertől ism.
19:20	Esti mese		
19:30	Négysemközt, beszélgetés aktuális témákról		
19:45	Kézilabda-mérkőzés		
21:15	Fogadóóra, kérdezzen a polgármestertől		
21:45	Híradó ism.		
22:00	Négysemközt ism.		
22:15	Tea két személyre ism.		
22:45	Fogadóóra, kérdezzen a polgármestertől ism.		
December 8., kedd		16:00	Érdi Panoráma ism.
8:00	Híradó ism.	16:30	Vitalitás ism.
8:30	Hit és Élet ism.	17:00	Fény-Kép ism.
9:00	Mojito ism.	17:30	Földközelben ism.
9:30	Négysemközt ism.	18:00	1100 év Európa közepén Bayer Zsolt és Nemes Tibor filmje 65-66. rész ism.
10:00	Földközelben ism.	19:00	Híradó
10:30	Mikrofonláz ism.	19:20	Esti mese
11:00	Fogadóóra, kérdezzen a polgármestertől ism.	19:30	Négysemközt, beszélgetés aktuális témákról
11:30	Kézilabda-mérkőzés ism.	19:45	Tea két személyre érdekes emberekkel
15:00	Négysemközt ism.	20:15	Életem Afrika 9-10. rész Magyar útifilm, 54', ism. Rend.: Cséke Zsolt
15:30	Hit és Élet ism.	21:15	Híradó ism.
16:00	Fogadóóra, kérdezzen a polgármestertől ism.	21:30	Négysemközt ism.
16:30	Érdi Panoráma ism.	21:45	Arc – svéd filmdráma, 97' Rend.: Ingmar Bergman Fsz.: Max von Sydow, Ingrid Thulin Csak 16 éven felülieknek!
17:00	Felpörgető ism.	23:30	Tea két személyre ism.
17:30	Mikrofonláz ism.		
18:00	Számvetés (Perczel Tamás élete és halála) 4. rész Magyar dok.film, 45', ism. Rend.: Tóth Péter Pál		
19:00	Híradó		
19:20	Esti mese		
19:30	Négysemközt, beszélgetés aktuális témákról		
19:45	Fény-Kép, kulturális magazin		
20:15	Vitalitás, életmódmagazin		
20:45	Hülyeség nem akadály Magyar vígjáték, 87', ism. Rend.: Xantus János Fsz.: Lukács Andor, Jadwiga Jankowska-Cieslak, Máté Gábor		
22:15	Híradó ism.		
22:30	Négysemközt ism.		
22:45	Fény-Kép ism.		
23:15	Vitalitás ism.		
December 9., szerda		8:00	Híradó ism.
8:30	Mojito ism.	8:15	Négysemközt ism.
9:00	Fény-Kép ism.	8:30	Földközelben ism.
9:30	Négysemközt ism.	9:00	Kézilabda-mérkőzés ism.
10:00	Vitalitás ism.	10:30	Ifipark, ifjúsági magazin
10:30	Hit és Élet ism.	11:00	Halvizió ism.
11:00	Mikrofonláz ism.	11:30	Tea két személyre ism.
11:30	Fogadóóra, kérdezzen a polgármestertől ism.	15:00	Ifipark ism.
15:00	Négysemközt ism.	15:30	Négysemközt ism.
15:30	Fény-Kép ism.	15:45	Burleszparádé
16:00	Érdi Panoráma ism.	16:00	Érdi Panoráma, heti események összefoglalója
16:30	Tea két személyre ism.	16:30	Csillagszem – L. L. Junior–Nótár Mary–Stefano
17:00	Vitalitás ism.	17:00	Fény-Kép ism.
17:30	Burleszparádé	17:30	Halvizió ism.
17:45	HáziMozi ism. Beszélgetés Dénes Gábor rendezővel	18:00	Földközelben ism.
18:00	A vercs (Láthatatlanul) Magyar dok.film, 28', ism. Rend.: Dénes Gábor	18:00	Tea két személyre ism.
18:30	Kiválasztás, avagy az érzékek láthatatlan birodalma Magyar dok.film, 33', ism. Rend.: Dénes Gábor	19:00	Érdi Panoráma ism.
19:00	Híradó	19:30	Burleszparádé
19:20	Esti mese	20:00	Ifipark ism.
19:30	Négysemközt, beszélgetés aktuális témákról	20:30	Kakukk Marci Magyar filmvígjáték, 98', ism. Rend.: Révész György Fsz.: Harsányi Gábor, Haumann Péter, Piros Ildikó, Szerenci Éva
19:45	Mozgás, sportmagazin	22:15	Tea két személyre ism.
20:15	HáziMozi Beszélgetés Dénes Gábor rendezővel	22:45	Házibuli klipműsor
20:30	Egy lefoglalt jelentés nyomában Magyar dok.film, 55' Rend.: Dénes Gábor		
21:30	Híradó ism.		
21:45	Négysemközt ism.		
22:00	Mozgás ism.		
December 10., csütörtök		8:00	Híradó ism.
8:30	Fény-Kép ism.	8:30	Fény-Kép ism.
9:00	Mozgás ism.	9:00	Csillagszem ism. – L. L. Junior–Nótár Mary–Stefano
9:30	Négysemközt ism.	9:30	Burleszparádé
10:00	HáziMozi ism. Beszélgetés Dénes Gábor rendezővel	10:00	Földközelben ism.
10:15	Egy lefoglalt jelentés nyomában Magyar dok.film, 55', ism. Rend.: Dénes Gábor	10:30	Hit és Élet, vallás és civil társadalom
11:15	Mozgás ism.	11:00	Ifipark ism.
15:00	Négysemközt ism.	11:30	Érdi Panoráma ism.
15:30	Vitalitás ism.	12:00	Csillagszem ism. – L. L. Junior–Nótár Mary–Stefano
		15:00	Kakukk Marci Magyar filmvígjáték, 98', ism. Rend.: Révész György Fsz.: Harsányi Gábor, Haumann Péter, Piros Ildikó, Szerenci Éva
		16:45	Érdi Panoráma ism.
		17:15	Ifipark ism.
		17:45	Hit és Élet ism.
		18:15	1100 év Európa közepén Bayer Zsolt és Nemes Tibor filmje 67-68. rész
		19:15	A járvány, Magyar film, 90', ism. Rend.: Gábor Pál Fsz.: Kozák András, Anna Chodakowska, Ion Bog, Szacsvay László
		20:45	Számvetés (Perczel Tamás élete és halála) 5. rész, magyar dok.film, 45' Rend.: Tóth Péter Pál
		21:30	Arc. Svéd filmdráma, 97', ism. Rend.: Ingmar Bergman Fsz.: Max von Sydow, Ingrid Thulin Csak 16 éven felülieknek!
		23:15	Érdi Panoráma ism.
		23:45	Tea két személyre ism.