



# TÁNCPOÉTIKA

VARJUNÉ MIKÓ DÓRA



# Varjuné Mikó Dóra

Ahogy mondani szokták, a Táncra születtem.

A szülői házban mindig szólt a zene, így hamarabb imbolyogtam rá, mint-hogy járni tanultam volna. Bármilyen családi esemény közeledett, annak én voltam a főszereplője. Táncoltam. Akkor még csak belülről, ösztönből, önfeledten, magam és családom örömeire. Így már egészen kicsi kislánycént magával ragadott ennek a csodálatos világnak a szépsége, mondanivalója. 6 évesen már lehetőségem nyílt egy békés megyei kisváros komoly művészeti iskolájának keretein belül, nagyszerű tanárok kezei között megtanulni a Tánc alapjait, különböző stílusait. A 8 év alatt sikerült, mind lelkileg mind pedig szakmailag eljutnom odáig, hogy megfogalmaztam magamnak a gondolatot: ide tartozom, része szeretnék lenni ennek a csodának, amit kincsként kaptam a jó Istentől.

Innentől kezdve pedig csakis a cél lebegett a szemem előtt. Tudatosan és határozott elképzelésekkel mentem előre, hiszen olyan biztos alapokat kaptam, olyan nagyszerű szakmai emberektől, hogy biztos voltam abban, ezt a tudást és boldogságforrást, tovább kell adnom, terjesztenem kell mások felé. Az évek alatt az is kikristályosodott számomra, hogy a Társastánc lesz az én gyöngyszemem. Egy békéscsabai táncsportegyesület táncpedagógusához kerültem, ahol igazi táncosként működhettem, így ez ugródeszkát jelentett a budapesti színházi táncos végzettségemhez. Itt tanultam meg igazán, mi is az a táncos művészvilág. Rengeteg méltán híres táncpedagógus, megannyi újdonság, megfeszített munka, sorozatos komfortzónából való kilépés, ön-és stílusismeret mellett, nagyon sok fellépéssel, bemutatóval, hosszú színpadi élettel és vizsgával a hátam mögött megerősödve éreztem azt, kitáncoltam magam és az eközben elvégzett oktatói illetve emelt szintű koreográfusi végzettségeimmel a kezemben kész vagyok arra, hogy méltón képviseljem ezt a mesés művészeti ágat.

Felemelő érzés volt azt mondani, tanítok, átadok, egyengetek.

## Hogyan kezdtem el építeni a pályámat?

17 évesen a szülőfalumban egyesületet alapítottam, közel 40 kis-és nagy gyermekkel megtöltve. Ez idő alatt nagy utat jártunk be; a gyerekek és én is. Ők megtanulták, ezáltal megérezték a Tánc szeretetét, mondanivalóját, szabadságát, kötöttségeit, nehézségeit és megélték saját fejlődésüket, sikereiket. Én pedig mellettük tanultam meg tanítani, egy nagy közösséget összefogni, fegyelmezni, vezetni őket az úton, kinyitni előttük az eddig kulcsra zárt ajtókat, segíteni megismerni önmagukat, tehát felfedezni bennük a tehetséget, a csodát.

Mindeközben a jó Isten kezét fogva haladtam tovább utamon, mely hosszú volt és néha göröngyös, de elértem ahhoz a célközönséghez, ahová titkon mindig is vágytam, a felnőttekhez. Saját vállalkozásomat, világomat kialakítva jelentem ki: megérkeztem.

Párokkal, azon belül is házasságra készülő jegyespárokkal foglalkozom, több, mint 10 éve. Megtiszteltetés számomra, hogy bizalmat szavazva a Táncnak és Nekem, bíznak az erejében és abban, hogy a Tánc megerősíti a párkapcsolatukat. Általános mozgáskultúrát-és tánctudást, illetant, valamint vezetéstechnikát tanulnak, majd pedig személyre és igényre szabott egyedi Nyitó-és Meglepetéstáncot alkotok a számukra, mindeközben ők is észrevétlenül alkotóvá válnak.

Miután személyesen is megismerkedtünk és elkezdtük a közös munkát, hatalmas örömmel tölt el a tudat, hogy érzem és látom, elértem hozzájuk, a lelkükhöz, egy nyelvet beszélünk és megtapasztalták a felszabadultságot, a boldogságot, a lehetőségeket, megismerték önmagukat és partnerüket. Röviden leírva: együtt táncolnak.

**Minden jövőbéli tanítványomnak azt kívánom, hogy beszéljük ezt a közös nyelvet, éljétek át a Csodát, hiszen a célom az, hogy ne csupán lépéseket tanítsak, hanem nyitottságot a világ és a partner felé, illetve, hogy megtanítsam beszélni a testet, a lelket-a Tánc nyelvén.**



## Miben segíthet a tánc?

Test-lélek összhangja, ennyire kifejezően kevésszer érhető tetten, mint a Táncban, hiszen több, mint egy mozgásforma, több, mint egy művészeti ág. Gyógyító erőként hat az egyénre és párra egyaránt.

A tánc mindig is fontos gyógyító elem volt, a testünkkel a tudatalattink megmozdulására rezonálunk. A módszer a szimbólumterápia alá tartozik, hiszen szimbolikus jelentéssel bíró kifejezése a lelki tartalomnak, de ugyanakkor kommunikációs eszköz, mint a nyelv. Amióta a Tánc létezik, azóta összefonódik a lélekkel, nem lehet elkülöníteni egymástól. Terápiás módon, mint alkalmazott módszer, az 1940-es évektől kezdve beszélhetünk róla.

A mozgás maga az emlékezés-lenyomata a tudattalan testi emlékeknek. Úgy lehet igazán rávezetni valakit egy érzésvilágra, ha mozog, hiszen beszédesebb a mozgás, mint a szó. Olvasni a jeleket saját testünkről, eleinte nehéz feladat, de az önismeret előrehaladtával változik. Egy biztos: nincs mozgás nélkül lelki egészség.

A Tánc átalakítja az egész életet, sőt az életről való gondolkodást is képes átformálni. Megmutatja a helyünket a világban, fegyelmez, tiszteletre tanít, illedelmes viselkedésre oktat, ugyanakkor képes eljuttatni a táncost a teljes önfeledség állapotába. Egyszerre ad keretet és lehetőséget a szabad improvizálásra. Valódi művészet.

Minden izomcsoportot átmozgat, hatással van az agyműködésre, nagyon jól tesz a keringésnek, a légzésnek. Nemcsak a mozgásnak, hanem a zenének is szorongásoldó és nyugtató hatása van.

A mozgás  
maga az  
emlékezés-  
lenyomata  
a tudattalan  
testi  
emlékeknek.



## Kinek segít?

**Egyén** – Az olyan egyénnek, aki mély blokkot, lelki sérelmet hordoz magában a mozgással kapcsolatban. Kellemetlen számára, ha táncolni kell, fél táncra kérni és vezetni egy hölgyet vagy nőként rosszul éli meg, hogy nem képes követő lenni egy páros tánc során, nehezen teszi le határozottságát, vezéregyéniségét egy férfival szemben. De segít abban is, ha régi rossz élményt cipel, egy korábbi táncóráról.

**Párok** – Hatalmas támaszt nyújt azon párok számára, akik az elfáradóban lévő párkapcsolatukat szeretnék újraépíteni és erősíteni. Mai felgyorsult világunkban, egy pár életében előfordulhatnak olyan élethelyzet, ami kiválthat némi szerepvesztést vagy szerepcserét a kapcsolaton belül. Ha időben észlelik, akkor az érintés, azaz a vezetés-követés elmélete és pszichológiája kiegyenlíti azt, ami idáig elgörbült. Így újra felfedezhetik és megismerhetik, azt a vonzó, életteli nőt illetve azt a sármos és határozott férfit, akik a kezdetek kezdetén voltak.

Természetesen egy lobogó szerelem tüzeiben is képes igazán pozitív hatást kiváltani, hiszen a párok párhuzamosan növelik a testi-lelki energiaszintjüket. Megtanulják, megtapasztalják, majd alkalmazzák a nonverbális kommunikációt, így megszületik a szemkontaktus és az érintés élménye. Nem mellesleg pedig oldják a passzív stresszt, azaz a mások által rájuk sugárzó feszültséget, így képesek lesznek kizárni a külvilágot, ezáltal megtalálják egymást és önmagukat is a táncparketten.



## Mit ad?

Megtapasztalod a flow-élményt, mint egy csokoládé, boldogsághormont juttat a szervezetedbe. A táncórán megtalálhatod saját stílusod, újradefiniálódik számodra a tánchoz való viszonyod, oldódnak a gátlásaid, megismerheted magad új közegben, feszegetheted saját határaidat, színessé válik számodra az eddig szürke világ és közben pedig jobbnál jobb zenékre mozogsz.

Én lehetek az a szerencsés ember, aki egy eszközt kaptam a kezembe, hogy ezzel segítsék Neked/Nektek. Ez az eszköz a Tánc, mely engem is mindenben és mindenben átsegített, így megtanultam, hogy nincs lehetetlen, csak tehetetlen. Amikor fogyott a lelki erőm és összecsaptak a fejem fölött a hullámok, fülemben csengtek az első tánctanárom szavai.: sose felejtsetek, ha örömetök van azért, ha bánatotok van, akkor pedig azért táncoljatok. Csak élvezned kell, átadnod magad neki és ő észrevétlen teszi a dolgát. Munkál Téged kívül, belül.



**Éljétek át ezt a csodát velem különböző felépítésű magánóráim keretein belül, melyet egy személyes konzultáció előz meg, ahol megismerkedünk és részletesen átbeszéljük a közös munka folyamatát!**

## **1. Dance Coach**

### *Élményprogram*

Ha szeretnétek magatok mögött hagyni a régi terheket, amik egy-egy rosszul elsült táncórán rakódtak rátok, ha egy táncos rendezvényen előjönnek a gátlások, „micszerint nem tudok táncolni” vagy csak ha szimplán szeretnél a pároddal/házastársaddal egy igazán jó párkapcsolatépítő táncos programon résztvenni, akkor nagy szeretettel várlak Benneteket a Dance coach óráimon.

Részletek az árajánlatomban!

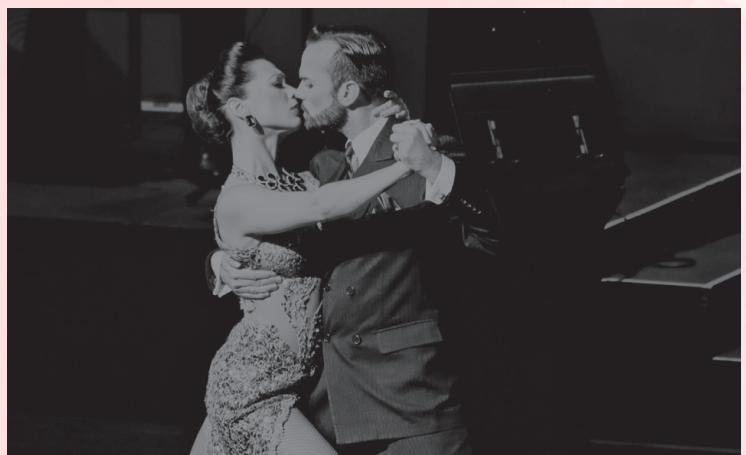
## **2. A Társastánc világa**

### *Általános tánc tudás megszerzése*

Megismerkedünk a zene és mozgás kapcsolatával, fejlesztjük a ritmusérzékét és a mozgáskoordinációt. Megtanuljuk a Társastánc alapfogalmait: a a tánc tartást, a vezetést és követést illetve a közlekedést a táncparketten.

Mindezek után, ha még nem volt ebben a csodálatos élményben részetek, a szó szoros értelmében megtanultok együtt táncolni, néhány alaptánc segítségével (Keringő, klasszikus lassúzás és a többi).

Részletek az árajánlatomban!



### 3. Álmaidok Nyitó – és Meglepetéstánca *Esküvői felkészülés*

Ha bizalmatokkal megtisztelve én alkothatom meg álmaidok Nyitó-és/vagy Meglepetéstáncát, egy személyes konzultáció alkalmával lehetőségünk van minden elképzelést átbeszélni, akár közösen zenét választani, majd ezek után én egyedileg, Rátok szabott, teljesen egyedi koreográfiát készítünk, melyet aktív és jó hangulatú 90 perces órák keretein belül el is sajátíthattok.

Részletek az árajánlatomban!

### 4. Szárnyaljuk túl tánc tudásotok határait – *Csoportos Társastánc tanfolyam*

Amennyiben megihletett Benneteket ennek a csodálatos művészetnek, a Táncnak a szeretete, öröme és nyitottsága, akkor lehetőségetek van zártkörű, kizárólag a hozzám járó párokból kialakított, csoportos órákban is résztvenni. A magánórákon elsajátított módszertan alapjaira építve táncolunk tovább. Magasabb szinten tanuljuk a további Társastáncok alapjait és komolyabb figuráit, de épp úgy, mint eddig, igazi Örömtáncoként funkcionálnak majd, hiszen megtanuljuk őket rendszerezni, összekötni, variálni és mindig új zenére saját magatoktól elindulni és szabadon táncolni.

Részletek az árajánlatomban!



## Eredményeim:

- Színházi táncos OKJ-s képzés
- Társastánc oktató
- Klasszikus balett oktató
- Fitness tánc oktatói
- Koreográfus és professzionális színpadi táncos emelt szintű mesterképzés
- Dance coach végzettség.
- Life-és Business Coach végzettség

Hatalmas megtiszteltetés volt a számomra, hogy 2019-ben két alkalommal is meghívást kaptam a Pozitív Centrum Táncművészeti Egyesület Táncakadémia és Táncszínház szervezése által megrendezésre kerülő, **Az év Tánca 2019** – Nemzetközi Minősítő és Díjkiosztó Táncművészeti versenyre, ahol zsűritagként számítottak megjelenésemre és tudásomra.



## Rólam írták.

„Sosem találkoztunk még ennyire lelkes és elhivatott emberrel és tanárral. Hihetetlen, hogy mennyire kreatív és felkészült, fejből tudja az összes pár koreográfiáját. Őszintén érdeklődő és nagyon jól ráérez arra, hogy minden pár személyiségéhez passzoló táncot alkosson. Az esküvőnk szervezésének minden túlzás nélkül a legélvezetesebb része volt a nyitótáncunk és a meglepetés táncunk megtanulása! Óráról órára láttuk a fejlődést, és ha fáradtan is érkeztünk munka után az órákra, mindig jókedvűen és feltöltődve mentünk utána haza. A legjobb döntés volt Dórit választani tánctanárnak.”

„A legjobb választás volt Dórral dolgozni az esküvői nyitótáncunkon. Ránk szabott egyedi koreográfiát tanultunk be az általunk választott zenére, és kihozta belőlünk a maximumot, ráadásul úgy, hogy külföldön élünk, így nem volt könnyű az órákat ütemezni - ugyanakkor rugalmasan alkalmazkodott a beosztásunkhoz és távolról is segített minket. Dóri a nagybetűs TÁNC TANÁR, aki emberileg is kiemelkedő személyiség - jókedvű, humoros, és jó tanácsokat adott az esküvői készülődéssel kapcsolatban is. A nyitótáncunk után a vendégektől kapott számtalan dicséret megerősített bennünket abban, hogy jól választottunk. Mindenkinek hasonló élményeket kívánunk”

„A legaranyosabb, legtündéribb, mégis a legprecízebb táncoktató, akit valaha ismertem. Hihetetlen ügyesen érez rá a pár lelki alkatára, hogy mi áll jól nekik, hogy mi az ami illik hozzájuk. A végeredmény zseniális, de az odáig vezető út minden táncórája is külön élmény Dórral. Csak ajánlani tudom.”

„Számunkra a táncórák jelentették a felüdülést az esküvői készülődés kellős közepén. Amikor a legfáradtabbak voltunk, Te akkor is a legjobbat hoztad ki belőlünk. Az esküvői táncpróbák talán az egyik legjobb párterápia. Köszönjük Dóri. Várjuk a folytatást.”

„Sokáig falábúnak hittük magunkat és gondolkodtunk, legyen-e táncunk az esküvőnkön, aztán gondoltam egy próbát megér! Így találtunk rá Dórirra! Csodát művelt velünk! A táncunkat taps és fütyülés kísérte végig! Mindenki dicsért minket! Sajnálom, hogy véget érnek a táncóráink! Köszönjük szépen Dóri!”

„Dórirra egyik barátnôm esküvői tánca miatt figyeltem fel,annyira profi volt a koreo,hogy èn is ilyen jót szerettem volna magunknak. Valóra is vált az álom, csodás táncot alkotott nekünk ès ránk szabta a mozdulatokat is. Kitartóan okított bennünket,az utolsó apró részletre is figyelt ès akkor is hitt bennünk,amikor mi már majdnem feladtuk. Emberileg is nagyon megszerettük, èn bele is könnyeztem a búcsúba,de várjuk szeretettel a folytatást.”

