

Flamenco



1. Úvod

Ohnivá Andalusie. Černovlasí Španělé s uhrančivými pohledy. Temperamentní dívky s havraními vlasy a bohatou sukni. Klapot kastanět. Uchvacující rytmy linoucí se z kytary... Vamos a bailar! S chutí do tance! Uno, duo, tres...

Když v letech 1997, 98 a 99 přijel do České republiky **Paco de Lucía** se svým Septetem, byla to taková kulturní událost, že Český Rozhlas neváhal zařadit přímý přenos z koncertů na Radiožurnál, ačkoliv se tato stanice obdobným přenosům normálně nevěnuje. Avšak moderátoři provázející přenos mluveným slovem byli ukázkově bezradní - o tomto flamencovém kytaristovi nevěděli téměř nic, a ještě méně o flamencu jako takovém. Nedá se říci, že by to byl nějaký typický český nedostatek; flamenco není nikde na světě masově poslouchané, dokonce ani ve své kolébce Španělsku ne. **Paco de Lucía** je snad jediným flamencovým umělcem, jehož alba lze v několika málo exemplářích objevit i v našich hudebních obchodech; pak už jen francouzské **Gipsy Kings**, jenže ti mají s flamencem jen málo společného. Je to škoda. Flamenco totiž stojí za pozornost.

Flamenco je to tradiční španělská lidová hudebně-taneční kultura, jejíž kolébkou i současným centrem je **Andalusie** na jihu Španělska. Přestože se jedná v zásadě o fenomén hudební a taneční, obsáhle přesahuje hranice hudby a tance a ovlivňuje jiná odvětví umění (a je jimi ovlivňován) jako je film, vážná hudba, moderní tanec, malířství i literatura.

Krása, atraktivita, umělecká hodnota a náročnost flamenca způsobily, že se jako jedno z mála lidových umění dostalo daleko za hranice země svého původu. Po celém světě existují školy flamenca, v jižním Španělsku se lidé z celého světa učí tancovat flamenco, hudební teoretikové zkoumají jeho harmonie a sofistikované rytmy, literární vědci pak studují lidovou poezii obsaženou v textech písní.

Jedna z věcí, která Flamenco hodně ovlivnila a která také neoddelitelně patří k andaluské kultuře je **korida**. Je to divácky velmi oblíbená show, která se již od pradávna koná v arénách celého Španělska. Muži a výjimečně i ženy, kteří jsou v tomto životně nebezpečnému „sportu“ zaangažováni vždy dosahovali velkého společenského uznání a měli veliký vliv. Není tedy divu, že se pohyby, které toreador v aréně provádí, odrazily i ve flamencovém tanci. Často jsou mužská sóla silně inspirována pohyby toreadora a při mnoha párových tancích představuje muž toreadora a žena metaforicky buď muletou či býka samotného.

Flamencové tance se neustále vyvíjejí. Ještě před třiceti lety bylo brilantní rytmické zapateado výsadou mužů, zatímco ženy působily na publikum vláčnými pohyby paží a těla. Po letech se však i ženy začali věnovat tancům, které byly dříve jen doménou mužů. Přesnost, rychlost a virtuosita, se kterou dnes ženy tančí zapateado je obdivuhodná.

Ačkoli flamenco vzniklo a je nejvíce rozšíření v Andalusii, stalo se právě ono (a ne například aragonská jota či galicijské dudy) jakýmsi symbolem, reprezentantem celého Španělska a jeho kultury, podobně jako například býčí zápasy.

Tanec dnes žije svým vlastním životem díky tisícům lektorek a lektorů po celém světě a stále neutuchajícímu, především ženskému zájmu.

2. O původu flamenca

Dopátrat se původu flamenca je velmi složité. Tanec podobný flamencu přinesli cikáni. Postupně se vyvíjelo, během jejich putování se cikáni inspirovali uměním, hudbou a tanci v oblastech, kterými procházeli, postupně přidávali různé prvky a kroky.

Dnes je flamencová hudba považována za úžasnou a jedinečnou, ale vždy tomu tak nebylo, jak vlastně dokládá i původ samotného slova. Tento příběh vypráví o vojácích Filipa II, kteří se vraceli z vojenského tažení a okupace Nizozemska. Mezi nimi byli i Andalusané. Jednou v noci ostatní vojáci zaslechli a spatřili Andalusany zpívat, tančit a hrát na kytary. Logicky tak předpokládali, že tyto zpěvy a tance pochytili ve Flandrech, a pohrdavě nazvali tento nový žánr "**vlámskou** (flemish) **hudbou**." Existují však i další teorie, jak název vznikl:

- Z *arabského felag mengu*, znamenající "**kočovní rolník**". Tento termín se vztahuje k pronásledovaným sedlákům a zejména muslimům a Židům, kteří prchali do hor před inkvizicí. Někdy se jim také říkalo "migrující farmáři".
- Slovo flamenco se používalo ve výnamu "**vlámský**", v *angličtině flemish*. V 16. století Karel V. rekrutoval vojáky do své královské družiny z Flanderů-Vlámů. Tito cizinci se však netěšili popularitě, a naopak vzbuzovali v místních nelibost a závist. Proto "flamenco" (ve smyslu "vlámský", "vlámové") mělo hanlivý podtext.
- Španělští **Židé**, kteří se stěhovali do Flander, mohli volně vyznávat svou víru, a tak zpívali své náboženské zpěvy. Ve Španělsku však v této době nebyla taková náboženská svoboda. Židé, kteří ve Španělsku zůstali, označovali proto tyto písně jako "**vlámské**" (tj. *flemish*). Odtud se pak vyvinulo slovíčko flamenco.
- Snad nejméně pravděpodobná teorie říká, že toto slovo pochází z *dánštiny: Vlaming > Fleming > Flemish > Flamenco*. Slovo "vlaming" se pojí s ohněm a plameny. Flamingo, v češtině plameňák, je totiž pták hýřící ohnivými barvami. A Vlámové se rádi oblékali do jasných ohnivých barev. Španělští tanečníci také rádi nosili kostýmy v zářících rudo-žluto-oranžových barvách. Tak tedy mohl vzniknout název tohoto tance.

3. Historie flamenca

Flamenco vzniklo mezi cikány (*gitanos*), kteří tam v 15. století doputovali z Indie přes *Pákistán* a *Egypt*. Proto se ve flamencu vlastní cikánská kultura mísí se španělskou, indickou, židovskou a arabskou.

Přibližně v roce 1100 před Kristem založili Féniciáné na atlantském pobřeží dnešního Španělska město *Cádiz*, tehdy nazývané *Gadir*. Cádiz je nejstarším kontinuálně obydleným městem Evropy a vždy bylo významným centrem španělské hudby. Do roku 550 před Kristem ovládali jižní Španělsko Řekové; řecké malby z té doby již ukazují tanečníky s pozicemi těla a paží podobnými, jaké používají flamencoví tanečníci dnes, znázorňují také nástroje podobné kastanětám, a vytleskávání rytmu. Je pravděpodobné, že Řekové přinesli *fygický* styl do Španělska; fygický styl, který je dnes základním elementem flamenca, používá typickou španělskou stupnici - příkladem může být durová C stupnice, hraná nikoliv od C do C, ale od E do E.

V letech 201 před Kristem až 406 po Kristu bylo Španělsko součástí římského impéria. Římané přinesli do Španělska nástroj *kithera* (což byla varianta cithery), který se později vyvinul v *guitarra latina*, malý nástroj podobný dnešní kytarě, ale se čtyřmi dvojicemi strun.

V roce 711 do Španělska vtrhli Mauři (Arabové, Syřané a Barbaři) a během sedmi let ovládli téměř celé Španělsko. Následujících sedm století jejich nadvlády mělo obrovský kulturní vliv. Muslimové přinesli poezii, písně i nové hudební nástroje: flétny, bubínky, a třístrunný nástroj s tvarem loutny, nazvaný *guitarra morisca*. Je pravděpodobné, že guitarra morisca měla vliv na přerod guitarry latina v 13. století na čtyřstrunný nástroj s nezdvojenými strunami. Další krok ve vývoji dnešní kytary se přisuzuje perskému básníkovi a hudebníkovi *Zyryabovi*, který přidal pátou strunu.

Arabové přispěli k lyrčnosti a emocionalitě španělské lidové hudby. Flamencové *duende* - stav extáze přivozený zpěvem - má arabský ekvivalent: *tarab*. Mnoho hudebních vzorů, které se později staly důležitými ve vývoji španělské hudby a flamenca, má arabské jméno: *zambra, zorongó, zarabanda, fundango*.

V patnáctém století se postupně dařilo křesťanům vytlačovat Maury zpět na jih; v roce 1492 padla Granada, poslední maurská bašta a Španělsko se opět plně dostalo pod vládu křesťanů.

A ještě jedna velmi důležitá událost ovlivnila další vývoj španělské lidové hudby: podle dochovaných záznamů se v roce 1447 ve Španělsku objevili první Cikáni. Přišli ze severní Indie, byli to experti na zpracování kovů a tradičně to byli dobří zpěváci a tanečníci.

Cikáni vstřebali a přetvořili španělskou lidovou hudbu do specifické formy, *cante gitano* (zpěv) a *baile gitano* (tanec). Není pravda, že by flamenco do Španělska přinesli - nikde jinde ve světě se v cikánských komunitách obdobný typ hudby nevyskytuje, s výjimkou jižní Francie. Je však pravda, že lidovou hudbu a tanec značně ovlivnili. Stejně, jako lze vysledovat vazbu mezi cikánštinou a indickým jazykem sanskrt, lze vysledovat i podobné pohyby rukou a nohou při tanci flamenca a indického tance *kathak*.

Cikáni navíc zachovali v lidové hudbě řadu hudebních prvků, které by jinak zřejmě bývaly v křesťanském Španělsku nenávratně ztraceny. Mezi tyto prvky patří používání mikrotónů ve zpěvu (tj. tónů menších než půltónů), klouzání mezi notami, tendence k opakování jediné noty, což přidává hudbě hypnotickou povahu, tendenci melodie k malému tonálnímu rozsahu, bez velkých intervalových skoků, používání mikrotonálního nebo půltónového zdobení k přidání výrazu, používání sestupné kadence (se spojením s fygickým módem), minimální harmonizaci (důraz na melodii), složité a křížené rytmy, používání zastřeného a drsného hlasu a důraz na emocionalitu hudby.

Zachovali také slovní povzbuzování umělců, **jaleo**: arabské Alláh se vyvinulo ve španělské **olé** (s důrazem na první slabice - na rozdíl od **olé** při býčích zápasech, které se vykřikuje s důrazem na druhou). V tanci byl kladen důraz především na pohyb rukou; vlivem dozrívajících muslimských tradic, které zakazovaly ženám ukazování nohou, byla úloha nohou při tanci potlačena a začala být důležitou až počátkem dvacátého století.

Andaluská lidová hudba stále pokračovala ve vývoji pod silným vlivem arabské kultury. Byla to hudba a tance pro lidové oslavy, **fiestas**, provozované na ulici, tancovalo se ve dvojicích nebo skupinách, doprovázelo se na strunné nástroje, bubny, kastaněty a tamburíny.

Cikáni, sužováni v této době tvrdou persekucí, dali své hudbě mnohem privátnější ráz; hudba byla provozována v rodinném kruhu a často měla až posvátný charakter a zastupovala roli náboženství; v textech se často zpívalo o hladu, vězení, smrti. Doprovodem byl vytleskávaný rytmus, louskání prsty (které Cikáni preferovali před kastaněty), bušení do stolu. Cikánská hudba byla hluboce osobní a emoční. Cikáni se nicméně naučili i řadě andaluských lidových tanců, zejména proto, že se často živilí provozováním hudby pro necikánské publikum.

Další dvě vlivné události se odehrály na počátku osmnáctého století: Město Sevilla se stalo největším tržištěm afrických otroků a vliv africké hudby andaluskou hudbu do jisté míry poznamenal. Ještě větší vliv mělo objevení Ameriky: Většina lodí byla vypravována z jižního pobřeží, z přístavů jako **Huelva, Sanlucar, Cadiz, Malaga**. Námořníci přicházeli do těchto měst z celého Španělska a přinášeli si s sebou svoji regionální hudbu. Andaluská hudba ji absorbovala a transformovala do nových forem. A když se námořníci vraceli z výprav do Latinské Ameriky, přinášeli s sebou i tamní hudební vlivy.

Na začátku osmnáctého století získala kytara šestou strunu a její vývoj se vydal dvěma směry - jedním, který dnes nazýváme klasickým (hudba na aristokratických dvorech), a druhým, jako doprovodný nástroj v lidové hudbě, s použitím **rasqueados**, rychlého rytmického brnkání přes všechny struny. V cikánské hudbě se kytara začala objevovat až později.

Začátek osmnáctého století také znamenal první vlnu zájmu intelektuálů o andaluskou lidovou hudbu; začíná být zmiňována v literatuře a operní skladatelé se nechávají inspirovat zejména cikánskou hudbou. Literatura ze začátku 18. století také poprvé zmiňuje slovo flamenco jako označení pro Cikány. Původ tohoto slova je dodnes nejasný. Je možné, že označení flamenco (Vlám, flanderský) se začalo používat proto, že řada zpěváků při dvoře Carlose Prvního byli Vlámové, nebo snad proto že se označení Vlám později vžilo pro všechny cizince, a tedy i pro Cikány, kteří do Španělska stále přicházeli, nebo snad proto, že vlámští aristokraté vyhledávali zábavu na cikánských fiestách. Ale existuje i celá řada dalších a úplně jiných teorií vzniku tohoto označení.

Rok 1842 je dalším přelomem - v řadě andaluských hospod začali vystupovat zpěváci, tanečníci a hudebníci, zatím neprofesionálně. Začíná též poměrně rychlý vývoj použití kytary v cikánské hudbě. Cikánské flamenco tak opouští uzavřený rodinný kruh a začíná se kultivovat. Noční kluby s flamencovými umělci se nazývají **Café de cante** nebo **Café cantante**.

Zlomovým rokem a počátkem tzv. **zlaté éry** flamenca je rok 1860, kdy zpěvák **Silverio Franconetti** otevírá své Café cantante v Seville; po nečekaném úspěchu následuje doslova exploze obdobných hospod po celé Andalusii, i v dalších městech mimo Andalusii, např. v Barceloně a Madridu. Řada účinkujících se stala profesionály a řada z nich si postupně vyvinula svůj osobitý styl: vznikly tak formy, které přetrvaly dodnes.

Většina umělců v café cantane byli Cikáni; docházelo ke vzájemnému ovlivňování cikánského a andaluského flamenca. Pokračoval vliv amerických hudebních stylů; flamencová **milonga** má původ v Argentině, **colombiana** v Kolumbii, **guajira** a **rumba** na Kubě.

Stále větší roli ve flamencu začínala hrát kytara - kytaristé se učili jeden od druhého a navzájem soupeřili. Soupeřili i se zpěváky - aby získali pozornost, začali vkládat melodické motivy (*falsetas*) do svého doprovodu v době, kdy se zpěváci odmlčeli. Začali také přebírat od zpěváků celé melodie a tak se poprvé začaly objevovat sólové kytarové skladby. Prvním významným kytarovým sólistou byl **Paco Lucena** (1855-1930), kterému je připisováno vynalezení techniky *picado*, tj. hraní rychlých melodických pasáží ukazovákem a prostředníkem, dopadajícími po úhzu na následující strunu (to, v čem je dnes mistrem **Paco de Lucía**). Lucena také převzal řadu technik od klasických kytaristů, zejména *arpeggio* a *tremolo*. Poprvé se objevuje kapodastr (*cejilla*), který umožnil hudebníkům rozšířit dosud velmi omezený výběr tónin.

Za účelem získání širší pozornosti se flamencovní umělci v *café cantante* snažili přizpůsobit požadavkům doby: míchali flamenco s tehdejší "populární" hudbou. Jedním z těch, kdo odmítali tuto komercializaci, byl právě **Silverio Franconetti**, který nakonec musel své *Café cantante* zavřít a zemřel v bídě a zapomnění.

Na přelomu 18. a 19. století začalo cikánských hudebníků a zpěváků v *café cantante* ubývat; byli nahrazováni Andalusany, kteří zpívali jemnějším hlasem, byli většími virtuosy a zpívali poetičtější texty.

Na začátku dvacátého století se na fenomén *café cantante* obrátila kritika ze strany španělských intelektuálů; kritizovali ztrátu čistoty flamenca, viděli flamenco jako hudbu spojenou s opilci, ušmudlanými bary, nemravností, a jako karikaturu Španělska určenou pro turisty. Napadali flamenco kousavou satirou, parodiemi a zveličováním. Přispěli tak k zániku zlaté éry flamenca - rokem zániku je považován rok 1910.

V té době přichází na scénu **Antonio Chacón**, necikánský zpěvák, který je dodnes považován za nejlepšího flamencového zpěváka všech dob. Chacónův vysoký, květnatý a zdobený zpěv si získal širokou popularitu. Chacón byl první, kdo přinesl flamenco na jeviště divadel a odstartoval novou éru, nazvanou *Opera Flamenca*. Ačkoliv byl novátorem, zachovával čistotu původního flamenca. Řada jeho následníků si však se zachováním čistoty flamenca nelámala hlavu a spojili flamenco s populární hudbou a operním zpěvem.

Flamencové motivy se v té době dostaly do kompozic významných skladatelů, především to byli španělští **Manuel de Falla, Albeniz, Turina, Bretoň**, francouzští **Bizet, Ravel, Debussy**, ruští **Glinka, Borodin, Rimský-Korsakov**.

Jak byly *café cantantes* postupně zavírány nebo přeorientovávány na jiný repertoár, opouštěli je původní hudebníci a začali pracovat v divadlech nebo se vydávali na cesty po světě, zejména po Francii a Latinské Americe.

V roce 1922 skladatel **Manuel de Falla** a básník **Federico Garcia Lorca** pomohli zorganizovat soutěž *Cante jondo* - za pomoci intelektuálů a významných umělců soutěž měla najít a oživit mizející cikánské cante. To sice nebylo korunováno významným úspěchem, přesto se ale podařilo pořídit nahrávky mizejících písní a uchovat je tak pro další generace. Flamenco definitivně přestalo být odmítáno intelektuály.

Ve vývoji rychle pokračuje flamencová kytara. **Ramon Montoya** (1880-1949), cikánský kytarista žijící v Madridu, obohatil kytarovou hru o řadu technik. Přinesl čtyřnotové tremolo a složitější hru *arpeggio* a *picado*. Jeho technika je dnes považována za standard. Dalším význačným kytaristou byl **Nino Ricardo**, který na jedné straně hrál s orchestrem a operními pěvci, na druhé straně však i on značně obohatil flamencovou kytaru. Dalším význačným kytaristou byl **Augustin Castellon** zvaný **Sabicas**, který přinesl hudbu *Ramona Montoyi* do Ameriky a obohatil flamencovou techniku hry o řadu rytmických stylů. Adaptoval pro sólovou kytaru některé formy, které byly do té doby jen zpívány. **Montoya, Ricardo** a **Sabicas** ovlivnili celou generaci kytaristů, včetně raného kytarového "revolucionáře" **Paco de Lucíi**.

Nejdůležitějším prostředkem o obživě cikánských umělců byly soukromé oslavy, **juergas**. Existovaly od začátků dob *café cantante* - skoro každé *café cantante* mělo zadní salonek: stůl a několik židlí či laviček tvořilo prostředí pro čtyři až patnáct lidí, zahrnující jednoho či dva kytaristy, několik zpěváků a několik lidí, kteří za umělce platili. *Juerga* obvykle začínala kolem druhé až třetí hodiny ranní, kdy už oficiální představení *café cantante* skončila, a pokračovala do rána, odpoledne či dokonce trvala i několik dní. Mnoho flamencových umělců bylo známo schopností produkce po několik dnů beze spánku; tento způsob života byl však velmi vyčerpávající. Proto dnes již *juerga* není tak populární.

Občanská válka, která vypukla ve Španělsku v roce 1936, donutila řadu flamencových umělců emigrovat. **Sabicas** působil v Mexiku a Spojených státech až do roku 1969, **Ramon Montoya** koncertoval v Paříži, Londýně, Bruselu, Buenos Aires.

Kolem roku 1950 nastal do Španělska příliv turistů, zvědavých mimo jiné na "vzrušující cikánský tanec" - to dalo důvod ke vzniku **tablaos**, obdoby *café cantante*, ale orientované především na tanec. Pokračovaly další soutěže v Cordobě. Francouzská nahrávací společnost vydala v roce 1955 antologii flamenca, kolekci, která zaznamenala nečekaný úspěch po celém světě. Američan **Don Pohren** napsal o flamencu dvě knihy.

Kočovné taneční společnosti, zejména společnost **José Greca**, také zaznamenávaly úspěch po celém světě. Flamenco v padesátých a šedesátých letech prožilo svou renesancí; tradiční flamencové nahrávky byly dokonce ke koupi v amerických supermarketech.

Během této renesance byl kladen důraz na znovuoobjevení a zachování starého flamenca, které bylo v nebezpečí nenávratné ztráty. Vznikly flamencové kluby nazvané **Peñas flamencas**, kde příznivci flamenca, **aficionados**, poslouchali flamencové nahrávky a diskutovali o jejich kvalitách. V roce 1958 byla založena **Catedra de Flamencologia** v Jeres de la Frontera, která vedle studia a podpory flamenca organizuje flamencové festivaly a udržuje muzeum flamenca.

Objevili se další významní kytaristé: **Victor Monje "Serranito"** (autor tříprstého picada a řady rytmických technik s palcem), **Diego del Gaster, Paco del Gaster, Manolo Sanlucar** a konečně **Paco de Lucía** (kytarysta Francisco Sánchez Gómez - přezdívaný pro svůj bolestný výraz „zlomenina duše“), jehož první sólové album v šedesátých letech znamenalo revoluci ve flamencové kytáře. Paco de Lucía adoptoval a zdokonalil většinu technik hry na kytaru; přidal nové nápady v kontrapunktu, obohatil harmonie o jazzové a latinskoamerické prvky, stupnice a akordy. Prakticky předefinoval schémata **bulerias, tangos a rumba**.

Šedesátá a sedmdesátá léta přinesla mnoho změn: S demisí diktátora **Franca** dostává život ve Španělsku svobodnější charakter. Cikáni začínají otevřeně mluvit o své staletí trvající persekuci, na útlak si stěžují i andalusané, což se objevuje i v textech písní. Nahrávací průmysl se snaží objevovat hvězdy. Intimita a spontánnost flamenca se vytrácí, nastupuje profesionalismus a komercializace.

Tradiční způsob života se rychle přetváří; mladí umělci odmítají tvrdou práci v **juergas** a dávají přednost komerčnější obživě. Vesnický způsob života se mění na městský, mezirasové sňatky již nejsou výjimkou. Smazává se i rozdíl mezi flamencem cikánským a andaluským.

Řada cikánských umělců se vydala směrem k fúzi s jinými hudebními směry, zejména rockem. A tak se **Paco de Lucía** a **Manolo Sanlucar** stávají těmi, kdo, ačkoliv se inspirovali nejrůznějšími vlivy, jsou výsostně flamencové a hrají prakticky výhradně **flamenco gitano**, a ne **flamenco andaluz**, ačkoliv ani jeden z nich není Cikán.

Flamencové puristé dnes hovoří o zkáze a zániku flamenca; jenže obdobní puristé o zkáze mluvili již před stoletím. Ano, flamenco na konci dvacátého století je jiné. Ale flamenco je také pozoruhodně houževnaté. Často následuje přechodnou módu

a pak, když to zajde příliš daleko, skočí zpět a jde jiným směrem. A dokud se bude dařit flamencovým umělcům dosahovat stavu duende, bude žít i nadále.

4. Dnešní podoba Flamenca

V této kapitole bych rád shrnul současnou podobu flamencového tance, který dnes zastává jedinečné místo ve světové kulturní tvorbě a to jak po hudební tak po taneční stránce.

Španělsko jako země disponuje v současnosti několika stovkami folklórních tanců. Každý z nich se váže k jiné oblasti a navzájem se často ovlivňují. Dá se říci, že každý region či téměř každá vesnice má své specifické taneční kroky a hudbu. Jen jediný z nich se však stal symbolem pro kulturu této země v pravém smyslu slova a tím je právě Flamenco. V novodobé historii již nejde jen o součást lidové tvořivosti, nýbrž o velmi žádaný vývozní artikl, který velmi silně podporuje cestovatelský zájem o tuto zemi.

Flamenco a jeho identita vychází ze spojení s arabským světem. Pokud si vezmeme tance celého Španělska, tak směrem od severu (tance podobné francouzským) k jihu se čím dál více používají při tanci ruce a hudba se stává náročnější a podobnější arabské. Až konečně v Andalusii se tyto dva světy, arabský a evropský, prolnou do jednoho jedinečného tanečního a hudebního stylu zvaného Flamenco.

Flamenco tedy není jen jediným tancem, nýbrž skupinou tanců, které právě v oblasti Andalusie vznikly a jsou dodnes hrdou tradicí. Díky této vysoké image místních tanců se domácí učí Flamencu již od raného věku, kdy poslouchají hudbu, s rodiči tvoří první taneční kroky a vazby, až se z nich nakonec stanou tanečníci tělem i duší a jsou v budoucnu přínosem této krásné kultury, pro kterou celý svět tato místa navštěvuje.

Rozdíl mezi Flamencem minulých let a tím současným je v jeho stylizaci. Tak jak se ubírají celosvětové trendy, tak se samozřejmě vyvíjí i tento taneční styl. Dnešní Flamenco je ozdobou mnoha světových divadelních představení, pouličních vystoupení, tanečních škol atd. Není tedy divu, že se i tento žánr vyvíjí a přizpůsobuje podmínkám, ve kterých je provozován.

Tyto trendy jsou nejvíce viditelné na odlišném oblečení tanečnicků. Zatímco v minulosti byli mužští tanečníci oděni v kalhotách se zvýšeným pasem a v košilích nabíranými rukávy, dnes je vidíme nejčastěji v různých typech obleků, vest a košil, nejčastěji s ledabyly uvázaným pestrým šátkem kolem krku. Tanečnice Flamenca byly oblečeny v minulosti do dlouhých šatů s mnoha volány, zatímco dnes je jejich móda odvážnější a odhalenější. Samozřejmě zůstávají *dlouhé sukně*, které jsou typické, ale vrchní díl oděvu je v dnešní době velmi variabilní. Navíc se vyskytují v ženském šatníku i mužské oděvy – kalhoty s vysokým pasem atd. Díky této emancipaci v oblasti tance se může divák kochat velmi rozličnými kostýmovými změnami, které dodávají Flamencu na zajímavosti a publicitě.

Jednou z dalších věcí, která v novodobém Flamencu oslňuje cestovatele celého světa, je užívání různých „pomůcek“ během tance. Dnes existují tance s *vějřem* či s *mantonem*, které jsou typické pro ženy, dále pak tance s holí, kterou používají především muži pro vylepšení svých dupaných sól a nakonec tance s *kastaněty*, které jsou vlastní jak ženám tak mužům. Mnoho dalších možností pak skrývá jevištní úprava Flamenca ve spojitosti se scénickým tancem.

Takto tedy vypadá dnešní podoba Flamenca, která stále více uchvacuje návštěvníky Andalusie a celého Španělska.

5. Struktura flamenca

Současné flamenco je možné rozdělit na 3 části (**D. E. Pohren**), z nichž každá tvoří svébytné umění a může existovat samostatně, ačkoli většinou fungují společně nebo alespoň po dvojicích:

- **A, Zpěv (cante)**
- **B, Tanec (baile)**
- **C, Hra na kytaru (toque)**
- **D, Rytmičkový doprovod (jaleo)**

Flamenco (**cante, baile, toque**) může být děleno ještě následujícím způsobem:

- **Jondo** (hluboké, vážné) – **jondo** je andulská varianta slova hondo=hluboká. Je nejstarší a nejčistší forma, prazáklad flamenka, ze kterého všechny ostatní formy vycházejí. Pokud je řeč pouze o zpěvu, používá se též výrazu **cante jondo**. Je vážné a melancholické, nejtěžší na porozumění. Vyjadřují se jim ty nejhlubší emoce.
- **Intermedio** (střední) – stojí, jak z názvu vyplývá, mezi **flamenco jondo** a **flamenco chico**.
- **Chico** (lehké, odlehčené) - je co do nálady jiné než **jondo**. Je veselejší, živější, optimističtější. Jeho interpretace je však také velmi náročná.

A, Zpěv (cante)

Cante a jeho provozovatelé = zpěváci flamenca (**cantaores**) používají ve Španělsku bezpochyby největší úcty. Dokonce i jeden z nejlepších kytaristů v historii flamenca, Paco de Lucia, se přiznal, že jako mladý toužil být především zpěvákem. Stejně jako **baile** a **toque** dělí se **cante** podle jednotlivých stylů (**palos**). Existují tak **cante por alegrías, bulerías, siguiriyas** atd. **Cante** může existovat také samostatně, tj. bez doprovodu kytary či tance. O takových **cantes** se říká, že se zpívají „a palo seco“. Patří k nim zejména **saeta**, která se zívá bez doprovodu vždy, ostatní mohou být většinou zpívány jak s doprovodem, tak bez něj. Dále jsou **cantes** ze skupinou „**hondo**“ (ve španělštině hondo – hluboký – odtud název **cante jondo** – hluboký zpěv). Tyto **cantes**, většinou pomalé a smutné (mezi nejtypičtější představitele patří zejména **seguriya**) jsou nejnáročnější jak na poslech, tak na interpretaci. Vyjadřují ty nejhlubší emociální prožitky. Mezi další nejnámější styly patří např. **tientos, tangos, bulerías, alegrías** atd.

Každý z **cantes** má v textech svoji typickou náladu a často i tematiku. Porozumění textům písní tak často dává smysl onomu zvláštnímu, chraplavému způsobu zpěvu, který často lidem připadá až afektovaný. Texty písní většinou vznikly v chudém sociálním prostředí cikánských rodin, a tak v nich najdeme zejména smutná (někdy i tragická) témata. Smrt, šílenství, nešťastná láska, těžké životní a pracovní podmínky tvoří většinou obsahu textů písní zejména **cante jonda**.

Mezi legendy flamencového *cante* patří *Manuel Torre*, *Antonio Chacón*, *Antonio Mairena*, *Manolo Caracol*, dále *Camarón de la Isla* (zemřel v roce 1992), kterému patří zásluhy za zpopularizování flamencového zpěvu pro širší vrstvy. Z velkého množství vynikajících dnešních interpretů je možno jmenovat např.: *José Mercé*, *Duquende*, *La Macanita*, *Mayle Martin*, *Enrique Morente*.

B, Tanec (baile)

Baile flamenco (tanec) sestává z mnoha různých stylů (*palos*), tak jak je popsáno v rubrice o hudbě. Tak jako jsou pro jednotlivé styly *cantes* typické určité texty, náměty a nálady, tak i v tanci se každý styl se vyznačuje typickými figurami a choreografickými prvky, které nejlépe vyjadřují pocit tanečníka nebo tanečnice (*bailaor*, *bailaora*) a korespondují emocím písně.

Zpravidla pomalejší tance, jako se *soleá* a *seguiriya*, vyjadřují melancholii, smutek, bolest a utrpení spojené s láskou nebo smrtí. Hlavní důraz je dán na hloubku osobního vyjádření; taneční pohyby torza, ramen, paží a rukou jsou napjaté a pomalé, tanec se odehrává většinou na místě; podupů (*zapateado*) je minimum. Napětí pomalých a vážných pohybů se střídá s ostrými zastaveními pohybu (to je typické pro všechny styly flamenca). Tyto tance jsou označovány jako *baile grande*, což vyjadřuje nejhlubší emoční prožitek a ve zpěvu to odpovídá *cante jondo*.

Podle vážnosti tématu a nálady jsou pak tance označovány jako *baile intermedio* nebo *baile chico*. Veselejší tance jsou dynamičtější s rozsáhlejšími sekvencemi podupů, které se většinou stupňuje a končí nečekaným ostrým zastavením. Dále se používá ve větší míře *jaleo a palmas*.

Typickým doplňkem regionálních tanců jako jsou *sevillanas* a *fundangos* předváděných na zábavách jsou kastaněty (*castanuelas*). Tyto dřevěné prstové perkusové nástroje mají původ údajně v krétské kultuře a byly původně z mušlí. Nyní jsou ze dřeva, ale tvar mušle je zachován. Kromě tlesků, kastanět a pokřiků se doprovází tanečník také luskáním prstů (*pitos*). Tento rytmický doprovod je rozšířený především v mužských tancích, kde často nahrazuje krouživé pohyby rukou, typické pro ženský tanec.

Tradičně byl rozdíl mužského a ženského *baile* v použití zapateada: ženský tanec obsahuje tento prvek až od dob jedné z hlavních osobností flamenca *Carmen Amaya*, která emancipovala ženské flamenco a zařadila do něj kromě zapateada i razantnější pohyby paží.

Kvalita baile, jak u žen tak u mužů, se hodnotí podle:

- **Duende** – je těžko přeložitelný termín, který ve flamencu označuje hloubku a čistotu projevu a schopnost vzbudit u diváků silný emoční zážitek.
- **Gracia** – je elegance a ladnost pohybu, na rozdíl od prvního kritéria se toto vztahuje k estetice tance, ale zahrnuje i důstojnost a vznešenost.
- **Compás** – (rytmus) pak hodnotí muzikálnost tanečního interpreta, nebo-li schopnost udržet rytmus daného tanečního stylu (*compás*) přes náročné pauzy v tanci a *contratiempa* (synkopované podupy nohou).

Posledních třicet let se těší *baile flamenco* – vzhledem k celkovému vzrůstu popularity flamenca – renesanci, která sebou nese modernizaci a rozrůznění tanečních forem a škol. Už se nejezdí za flankem jenom do Andulských kolébek tohoto tance, jako je Jerez de la *Frontera*, *Huelva*, *Granada* nebo *Sevilla*, ale především do *Madridu* nebo *Barcelóny*, kde působí mnohé současné

hvězdy a inovátoři *baile flamenca*. Mezi ně patří např. *Joaquín Cortés, Belén Maya, Farruquito a Tomás de Madrid*. Významnými osobnostmi tradičního tance jsou např. *Merche Esmeralda, Lola Flores* (známá hlavně jako cantaora), *Manuela Carrasco* a další.

C, Hra na kytaru (toque)

Kytara sloužila vždy především jako doprovodný nástroj ke zpěvu a tanci. Sólovým nástrojem se stala až v posledních desetiletích společně s nebývalým vývojem hráčské techniky a rovněž i s rozvojem flamenca po harmonické a rytmické stránce. Flamencová kytara se na první pohled neliší od klasické španělské šestistrunné kytary. Má však některé zvláštnosti spočívající zejména v její konstrukci, které se projevují v nižším posazení strun nad hmatníkem a ozvučnou deskou. Na té je většinou přilepena umělohmotná folie (tzv. *golpeador*), aby se kytara nepoškodila údery prstů pravé ruky na vrchní desku (tzv. *golpes*).

Většina flamencových kytar má dnes již kovovou mechaniku převzatou z ostatních druhů kytar, někteří kytaristé však dodnes dávají přednost původní dřevěné mechanice. Zadní deska a luby flamencové kytary se vyrábí buď z cypřiše nebo palisandru, vrchní (ozvučná deska) pak ze smrku nebo z cedru.

Flamencová kytara má obecně kratší tón a při hraní přes všechny struny břinkavější zvuk než klasická kytara. Při hře na flamencovu kytaru se používá původní technika hry, zvaná *resgueado*, spočívající v úderech pravé ruky přes více strun a *alzapúa*, speciální technika hry palcem přes více strun, a to oběma směry, nahoru i dolů. Ostatní techniky (*tremolo, picado, arpeggio*) byly převzaty z klasické kytarové techniky a to průkopníky flaškové kytary jako sólového nástroje (*Romón Montoya, Niño Ricardo, Sabicas*). Tyto techniky však byly stejně poněkud upraveny pro potřeby flamencové kytary.

Zjednodušeně se dá říci, že *rasgueado* se používá hlavně při doprovodu zpěvu a tance, zatímco ostatní techniky hlavně v tzv. *falsetách*, melodických vyhrávkách, kterými kytarista vyplňuje přestávky ve zpěvu. Jednotlivé styly mají své typické harmonie a rytmy, popřípadě se hrají bez rytmu (*al aire libre*). I u těchto *toques* však zůstává pro ně typická harmonie.

Harmonicky se většina hudby ve flamencu odehrává buď v tradiční dur-mollové harmonii, nebo v typickém frygickém modu (např. Akordický postup Ami G F E).

Rytmicky se *toques* mohou dělit na ty, které se hrají *al aire libre* (bez rytmu): *Taranta, Minera, Rondeña, Fandango*, dále pak na ty, které mají de facto $\frac{3}{4}$ rytmus (*Fandango de Huelva, Sevillanas*), $\frac{4}{4}$ rytmus (*Tango, Rumba, Colombiana*) a pro cizince nejhůře pochopitelný 12 dobový rytmus (*Bulerias, Alegrias, Soleá, Siguriya*) s pravidelně rozloženými přízvuky na určitých dobach.

Mezi nejvýznamnější kytaristy patřili již zmínění *Romón Montoya, Sabicas a Niño Ricardo*. V současnosti jsou to především *Paco de Lucia, Pepe Habichuela, Tomatito, Gerardo Núñez, Moraíto, Vicente Amigo*. O zpopularizování flamenca se zasloužil především *Paco de Lucia*, který nebývale zdokonalil techniku hry, obohatil harmonii a nové prvky (zejména z jazzu) a který je vzorem pro většinu mladé generace kytarových hráčů.

D, Rytmický doprovod (jaleo)

Jaleo je rytmický doprovod především v podobě tlesků (*palmas*). Jeho nedělitelnou součástí je povzbuzování interpreta (kytaristy, zpěváka, tanečníka) slovy a typickými výkřiky jako „*olé, arsa, anda, vamos...*“ V posledních desetiletích se ve

flamengu začaly používat i jiné nástroje, jako např. basová kytara, flétna, saxofón, housle a různé druhy perkusivních nástrojů (conga, tabla, cajón). **Cajón** (čti kachón) (původně peruánský lidový nástroj) má podobu dřevěné bedny, na které se sedí obkročmo a rukama bubnuje do přední ozvučné desky. Do flamenca ho přivedl **Paco de Lucia** a poprvé na desce **Almoria**. Od té doby se stal vedle **palmas** nejtýpčtějším doprovodným perkusivním nástrojem, bez něhož se neobejde téměř žádné flamencové představení.

6. Hudba a tanec

Flamencové skladby obvykle vycházejí ze schémat, která mají svá pojmenování: **Soleá**, **Bulerías** (párový tanec), **Alegrías**, **Tangos**, **Siguiriyas**, **Rumba**, **Rondeña**, **Tarantas**, **Fandangos**, **Colombiana**, **Sevillanas**, **Soeares** (ženský tanec), **Farruca** (mužský tanec), **Tientos** a další. Schéma určuje především rytmus, **compás**. Flamencové rytmy jsou složité - většina z nich se skládá z 12 dob, které však nelze dost dobře zapsat do 4 tříčtvrtečních taktů nebo 3 čtyřčtvrtečních, neboť důraz na jednotlivé noty je kladen typicky na 3., 6., 8., 10. a 12. dobu. Dále schéma udává, jak by skladba měla být stavěna, např. **Soleá** by měla postupně gradovat napětí až do deváté doby a v posledních třech dobách přinést uvolnění.

Pro každé schéma jsou také charakteristické určité melodické postupy, u kytary akordy a způsob jejich hraní. Přesto takové schéma nijak významně nesvazuje; **Carlos Saura** ve svém známém filmu **Sevillanas** ukazuje řadu naprosto odlišných podob jedné jediné formy: **Sevillanas**. Jednotlivé druhy tanců a jejich charakteristiky:

- **Tangos** - není třeba si ho plést s velmi známým společenským tancem ze skupiny latinskoamerických tanců. Je to velmi efektní tanec a jeho rytmus pochází z Jižní Ameriky nebo Afriky. Rytmus je stabilní počítá se na 2,4 nebo 8. Jeho struktura je volnější. Je zemitého charakteru, snese větší dávku improvizace, ale opět jako u všech tanců je nutno držet rytmický compas a charakter tance. Vyučován již v kurzech pro začátečníky.

- **Sevillanas** - jsou nejrozšířenější tance. /Je ve třídobém taktu/. Hudební struktura je pevně daná. Tančí je všechny generace. Mohou mít klasickou velmi tradiční podobu. Původně párový skupinový tanec často tančený na **Fiestách** má dnes jako ostatně všechny tance mnoho podob v závislosti na interpretovi a na jeho dovednosti. Tančí se s kastanětami i bez kastanět. Známé modernější verze Sevillan a také Party formu. Všechny však jsou variací na klasické původní Sevillanas. Vyučován již v kurzech pro začátečníky. Sevillana – tancuji ji všichni, na akcích v žabkách (je strašné vedro). Má 4 části (seznámení, navázání kontaktu, loučení). Tančí se v páru, není divné když vás k tanci vyzve žena, tančí spolu ženy i smíšené páry. Přítelkyně se drží za pas, sokyně se obchází zády. Začíná se když se začne zpívat (odpočítat 3 trojky a...) 5x základní krok, 1x točka, 1x ZK, ťuky 2 doby, 4x Špička 4 doby, 1x točka, 1x ZK, 4x točka, konec

- **Bulerías** - je velmi rozšířený a populární Tanec stylu Flamenco, je živého často veselejšího charakteru, s cikánskými elementy, často je v něm prostor pro improvizaci jak zpěváka, tak i tanečnicka. Je to tanec pro fiestu. /Je v 12-tidobém taktu/. Je velmi moderní, oblíbený a pro začínajícího tanečnicka také náročný, proto se s tímto tancem seznamují při výuce až pokročilejší tanečníci. Vyžaduje kromě přesné techniky zapateada, cit pro formu a výraz.

- **Alegrías** - patří mezi nejrozšířenější flamencové tance. /Je ve 12-tidobém taktu/. Patří svou veselejší povahou do tanců stylu flamenco chico. Často končí náročnějším zapateadem.

- **Rumba** - Gitana - opět je to tanec veselý, živý a pozor opět jiný, než nám známá kubánská Rumba. Osvojily si jej cikáni a proto má Rumba andaluský charakter, etnický šarm a sexapeal unikátní jako andaluské ženy. Rytmičtý cyklus /compas/ je 4 nebo 8 dob. V závěru se často tempo velmi zrychluje. Stejně jako ostatní tance dnes může se tančit jak sólově, tak ve větším počtu lidí, je to otázka stylizace a choreografie.

- **Fandangos** - jeden z řady nejstarších tanců původně v 6/8 taktu, ale také v 3/8 a 3/4 taktu. Velmi známé Fandango de Huelva se také tančí s kastanětami. Jednotlivé části tance a jejich choreografický text a kastanětový doprovod jsou dané. Je to velmi efektní tanec.

Hudba je svižná, melodická, tanečnický nejčastěji doprovázejí kytaristé i jiní hudebníci. Flamencová hra na kytaru má několik typických znaků, které ji odlišují od klasické kytary: především typické *rasgueo* nebo *rasgueado* - rychlé rytmické úhozy přes více strun více prsty, používání úhozů prsty pravé ruky do ozvučné desky kytary ke zdůraznění rytmu (*golpe*), rychlé melodické motivy (*falsetas*), hrané technikou *picado*, tj. výrazným a rychlým střídáním ukazováku a prostředníku, rozšíření klasického tremola o jednu notu, časté používání *legata* (*ligados*) a hry palcem.

Rytmus je zdůrazňován především tleskáním rukou (*palmas*) nebo bubnováním rukama na *cajón*, nástroj tvaru krabice, na které hudebník sedí.

Cílem interpretů flamenca je dosáhnout *duende*, stavu extáze, kdy je hudba úplně pohltí. Proto je pro flamenco také typické vzájemné slovní povzbuzování hudebníků (*jaleo*), jako by se navzájem chtěli vyburcovat k vyššímu výkonu, k hlubšímu prožitku. Flamenco je vlastně vyjádřením pocitů, nálady, dokáže u diváka vzbudit silný emoční zážitek, je zároveň elegantní, ladný, důstojný a vznešený styl – má duši, vyzařuje z něho osobnost. Každá tanečnice tančí podle textu – znázorňuje ho, dává do toho svoje pocity svoje emoce svoje vlastní kroky, které divák pozná a ocení.

Pojem *duende*, používaný pro nejvyšší extázi ve flamenkovém smyslu, znamená syrový citový prožitek. Týká se především výkonu zpěváka, který se v tradičnějším pojetí pokouší o výkřiky na hranici lidských možností.

Každý tanečník v Španělsku má hudební konzervatoř, kde základem všech stylů je flamenco. Je to asi jako u nás folklor a podobně jako u nás se drží jen v určitých oblastech tak stejně je tomu i ve Španělsku. Když se někoho zeptáte jako kdo by chtěl tančit? Nechápou. Proč jako kdo? Já tančím jako já. Každý má svůj styl a vyjadřuje svoje pocity, někdo nikoho nekopíruje, nechce, každý je hrdý sám na sebe. Každý je originál a když tančí máte pocit, že kroky nejsou naučené, ale že vyvěrají přirozeně.

Španělé jsou velice muzikální, když třeba někde spadne konev, hned začnou tleskat a tančit. V každém zvuku hned slyší hudbu a tance. Nebo třeba v hospodě, někdo začne tleskat a přitom zpívat text prostého života (dneska ten bracha nepřišel zase na mě kašle) na to někdo odpoví Ole a začne (když si na něj takovej tak se nedív) on odpoví Ole. Texty se ani nerýmují ale mají rytmus. Vždycky skončí vesele.

Španělé mají důvod, proč být tvrdí na cizince co se týká učení flamenca. Flamenco je jejich kultura, a vy jste jen cizák, který se chce něco přiučit, ale vůbec tomu nerozumí. A přinejmenším v tamní cikánské komunitě platí, že vás často ani flamenco naučit nechtějí. Nechávací si ho pro sebe, protože je součástí jejich osobnosti. A když ho někdo exportuje třeba do Japonska a udělá z něj mýdlovou operu nebo muzikál, tak to považují za degradaci.

7. Jak pomáhá flamenco

A, Přírozený pohyb i pro starší ženy

Flamenco je tradiční jihošpanělský tanec. Je to velmi silná, výbušná forma tance, která kombinuje jedinečné pohyby paží a těla s rytmickým dupáním špiček a podpatků bot. Někdy ho doprovází luskání prstů a tleskání.

"Flamenco je poměrně fyzicky náročný tanec, ale pokud se mu chcete věnovat pouze zájmově, není potřeba velká fyzická kondice. Tančí se sólově a v podstatě nezáleží na věku ani váze

Správné držení těla a postavení je ve flamenku zvláště důležité. Pravidelné cvičení pomáhá zlepšovat soulad pohybů a držení těla. Dosáhnete toho protahováním páteře, držením ramen vzadu, a zastrčením kostrče. Držení těla se zlepší také díky tomu, že se zpevní břicho a hýždě.

Výrazně ženské kroky také podporují uvolnění pánve. Ladné ženské držení těla se začne projevovat v běžném životě už po několika hodinách tréninku. Cvičení se doporučuje zejména těm ženám, které tráví většinu pracovní doby vsedě. Flamenco pomáhá zlepšovat postavení a celkový dojem figury.

I když bylo flamenco původně pánský tanec, láká v Čechách především ženy. Flamenco je vskutku určeno pro slečny od cca 15ti let věku až po zralé dámy v babičkovském věku.

Flamenco se tančí v páru i samostatně. A to je právě důležité - tanečnice může stejně jako v orientálním tanci tančit sama a nepotřebuje pánský doprovod.

B, Krásné postavení těla a otevřený hrudník

Flamenco je charakteristické tím, že používá při tanci pohyby rukou nad hlavou. Tím, že se ruce pohybují nad hlavou v půvabných spletitých a točivých útvarech, posílíte paže i ramena. Především se snažím otevřít ženám hrudník, hrdě se postavit a volně dýchat.

Často totiž můžete vidět ženy, které jsou sice plnoštíhlé, ale díky postavení a ladné chůzi ohromí. A naopak vidíte hubené shrbené dívky, jejichž postava nemá šanci vyniknout.

C, Boj s osteoporózou

Pravidelné tančení je například vedle plavání vhodným zatížením na kosti. Řídnutí kostí se nelze vyhýbat jen vápníkem a minerály. Lékaři hovoří o tom, že nemoc kostí pomáhá zpomalit nebo úplně zastavit přiměřený pohyb, tedy středně náročné cvičení nebo tanec.

Není zde ani žádné zdravotní omezení, které by výuce tance zabraňovalo, nicméně přesto máte-li nějaký závažný zdravotní problém, radíme konzultaci s lékařem. Více zatěžovaná jsou v tomto tanci kolena.

Flamenkové pohyby zaměřené na dupání a vysokou frekvenci stepování jsou pozitivní v tom, že zvyšují zatížení kostí.

Vhodné jsou i pro ty, kdo už osteoporózu mají, protože nápor na klouby není oproti jinému sportu, například běhání, tak velký. Než ale s touto nemocí začnete tančit, poraďte se raději s lékařem.

Rychlé a dynamické kroky, výbušné pohyby flamenka povzbuzují srdeční tep a jeho odolnost. Díky tomu je tanec také výborným spalovačem kalorií. S kaloriemi si nemusíte dělat hlavu, podle lékařky Carolle Jean Muratové můžete při této formě pohybu spálit až tři sta kalorií za hodinu.

D, Pomocník při otěhotnění

Flamenco má také velmi pozitivní vliv na takzvané ženské problémy. Zmírňují menstruační bolesti a díky dobře provedeným cvikům, při kterých dochází k vnitřní stimulaci orgánů, mohou tělo připravit k úspěšnému otěhotnění.

Co je také důležité, je psychické pozitivum tance. Podobně jako u jiných sportů se jedná o dobrý stresový ventil, kdy se daří odpoutat od běžných starostí. Nespornou výhodou je navíc dodané sebevědomí, díky tanci si totiž žena uvědomuje své přednosti a ženství.

Tyto všechny faktory mohou napomoci i v intimním životě nebo při překonávání poruch příjmu potravy, jako jsou mentální anorexie či bulimie. Ženy odchází z hodin s lepší náladou a ještě cestou si podupávají některé krokové variace.

8. Odkazy:

Nejznámější taneční škola:

- Amor de Dios – Centro de Arte Flamenco, Madrid

Nejpopulárnější tanečníci:

- Antonio Gades (vl. Jm. Antonio Esteve Ródenas)
- Antonio Canales
- Juaguin Cortés

Nejpopulárnější zpěváci:

- José Moge Cruz (El Camorón de la Isla)
- *Majorana - „Traduje se, že jedna z nejslavnějších španělských zpěvaček 19. století, Majorana, začala podtrhovat text svých písní pohyby ramen a přidala i taneční kroky a v tomto duchu vytvořila svou nejslavnější píseň „Solea“ a pode jejího vzoru vznikaly tance, v kterých podle momentální nálady a jako reakci na tleskání a dupání publika „vynalézal“ tanečník spontánně rytmické krok.“*

Nejpopulárnější kytaristi:

- Francisco Sánchez Gómez (Paco de Lucia)

Filmy:

- Režisér Carlos Saura - natočil filmy s flamenkovou tematikou (Krvavá svatba, Carmen, Čarodějná láska, Flamenco, Salomé, ...)
- Anna a vlci
- Sestřenice Angelika
- Starý dům uprostřed Madridu
- Eliso můj živote

- Maminka slaví 100. Narozeniny
- Eldorado
- Peppermint frappe
- Zorro
- Las Sevillanas

Literatura:

- Carmen –autor francouz P. Meriméa
- Zinčali ort he gypsies of Spain – anglické spisovatel G.H. Borrow

Literatura:

- Rus M.I. Glink
- N. Rimský – Korsakov

Internetové adresy:

- www.flamenco.cz
- www.flamenkin.cz
- www.tanec.cz