

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Klára Šafaříková

**Význam salsy v životě rekreačních
tanečníků**

**The meaning of salsa in the life of
recreational dancers**

Praha 2020

Vedoucí práce: PhDr. Eva Šírová, Ph.D.

Poděkování

Touto formou bych velice ráda poděkovala paní PhDr. Evě Šírové, Ph.D. za celkovou pomoc a ochotu při vedení mé diplomové práce, panu Mgr. Bc. Tomášovi Mrhálkovi, Ph.D. za supervizi nad metodologickou částí výzkumu a panu prof. PhDr. Jiřímu Šípkovi, CSc., Ph.D. za odborné konzultace ohledně celého tematického konceptu.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 21. 7. 2020

.....

Bc. Klára Šafaříková

Abstrakt

Diplomová práce mapuje význam salsy v životě rekreačních tanečníků. Párový tanec salsa byl vybrán záměrně jako reprezentant skupiny tzv. social dance, jež jsou charakteristické svou jedinečnou improvizací a sebevyjádřením. Práce se věnuje klíčovým tématům zaměřeným na tanec salsa a improvizaci, fenomén flow, sebepřesah, vyjadřování emocí a tanečně pohybovou terapii. V teoretické části jsme se zajímali o další odborné výzkumy s podobnou tematikou.

Empirická část diplomové práce se věnuje výzkumnému tématu, jaký význam má salsa pro rekreační tanečníky. Tento výzkum sloužil jako explorativní studie problematiky salsy, která prozatím není příliš psychologicky prozkoumána. Jedná se o kvalitativní výzkum, který využívá analytických postupů s prvky zakotvené teorie. Výzkumná data byla získána hloubkovým rozhovorem se 13 informanty. Výsledné informace jsme interpretovali tak, aby sloužily k pochopení psychických stavů a procesů na více úrovních v kontextu salsy a jejímu významu v životě rekreačních tanečníků. Z analýzy dat jsme vytvořili Bio-psycho-socio-spirituální model salsy. Zároveň jsme dostali odpovědi na výzkumné otázky, jaké impulzy vedou informanty a jejich známé k tancování salsy, jaký význam má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě, jaké charakteristiky má podle informantů vydařený tanec spojený se silným zážitkem. Výzkumné otázky dále doplňujeme informacemi, které jsme zjistili během realizace výzkumných rozhovorů. Týká se to například tanečních festovalů, salsy a životního partnera, úskalí a obav ze salsy, vize do budoucna atd. Diplomová práce obohatí čtenáře o poznatky týkající se vlivu tance salsa na lidskou psychiku. Dále si všímáme potenciálu salsy jako psychohygienické a terapeutické techniky.

Klíčová slova

Social dance; salsa; improvizace; fenomén flow; sebepřesah

Abstract

The aim of the diploma thesis is to map the meanings of salsa in the life of recreational dancers. Pair salsa dance was intentionally chosen as a representative of the so-called social dance group, which is characterized by its unique improvisation and self-expression. The theoretical part will be devoted to key topics focused on salsa dance and improvisation, phenomenon of flow, self-transcendence, expression of emotions, dance movement therapy. In the theoretical part, we were interested in other professional research with similar topics.

The empirical part of the diploma thesis deals with the research topic of the importance of salsa for recreational dancers. This research served as an exploratory study of salsa, which is not yet very psychologically explored. It is a qualitative research that uses analytical procedures with elements of grounded theory. Research data were obtained through an in-depth interview with 13 informants. We interpreted the resulting information to understand the mental states and processes on multiple levels in the context of salsa and its importance in the lives of recreational dancers. From the data analysis, we created a Bio-psycho-socio-spiritual model of salsa. At the same time, we received answers to research questions, what impulses lead informants and their acquaintances to dance salsa, what significance salsa has for recreational dancers in their lives, what characteristics, according to informants, have a successful dance associated with a strong experience. We supplement the research questions with information that we found out during the implementation of the research interviews. This applies, for example, to dance festivals, salsa and life partner, pitfalls and fears of salsa, vision for the future, etc. The diploma thesis will enrich the reader with knowledge about the influence of salsa dance on the human psyche. We also note the potential of salsa as a psychohygienic and a therapeutic technique.

Key Words

Social dance; Salsa; Improvisation; Flow Phenomenon; Self-transcendence

Obsah

Úvod	8
Literárně přehledová část.....	10
1. Tanec a jeho význam pro člověka v kontextu dějin	10
1.1 Social dance	11
1.2 Tanec salsa a její charakter	12
1.3 Styly a rytmus salsy.....	14
2. Tanec salsa z pohledu Bio-psycho-socio-spirituálního modelu	16
1.2 Biologické aspekty	17
2.1.1 Tanec jako pohyb	17
2.1.2 Neurohumorální změny během tance.....	18
2.1.3 Zrcadlové neurony	20
2.1.4 Potřeba fyzického kontaktu	22
2.1.5 Intimita a sexuální přitažlivost.....	23
2.2 Psychologické aspekty	25
2.2.1 Sebepojetí	25
2.2.2 Sebevymáhání.....	26
2.2.3 Kreativita a improvizace v salse	27
2.2.4 Emoce	28
2.3 Sociální aspekty	29
2.3.1 Sociální afiliace.....	29
2.3.2 Tanec a komunikace.....	30
2.3.3 Navazování vztahů s tanečním partnerem	31
2.3.4 Mužská a ženská role	32
2.3.5 Kolektivní chování během salsy	34
2.4 Spirituální aspekty.....	34
2.4.1 Fenomén flow	35

2.4.2	Hudba	36
2.4.3	Africké bubny v salsa hudbě	37
2.4.3	Sebetranscendence	38
2.4.4	Změněné stavy vědomí.....	39
	Výzkumná část.....	41
3.	Výzkumný cíl a výzkumné otázky	41
4.	Design výzkumného projektu.....	42
4.1	Přípravná fáze výzkumu	42
4.2	Typ výzkumu	42
4.3	Metody získávání dat.....	42
4.4	Metody zpracování a analýzy dat.....	43
4.5	Etika výzkumu	44
5.	Výzkumný soubor	45
6.	Výsledky výzkumu	46
5.	Diskuse.....	72
	Závěr.....	79
	Seznam použité literatury	80
	Přílohy	95

Úvod

Tato diplomová práce vznikla na základě osobních zkušeností autorky, zároveň využití jejího profesního zaměření a zájmové činnosti k propojení psychologie s tancem. V průběhu studia psychologie autorka sama začala shledávat v social dance, konkrétně v salse, výrazné fenomény jako „pohlčení tancem“, stav flow, energické napojení se na tanečního partnera a další. Jak je například možné, že tanečníci social dance vydrží tancovat několik dní a nocí bez drog či alkoholu a mluví přitom o transcendentních zážitcích? To vše bylo impulzem pro hledání odborné literatury a výzkumů na téma význam salsy a její vliv na lidskou psychiku.

Tanec je v poslední době jedna z velmi vyhledávaných forem terapie ve světě i v České republice. Jeho účinky jsou podpořeny mnoha studiemi se signifikantními výsledky. Například taneční terapie se používá jako doplňková metoda k léčbě pro lidi s rakovinou (Aktas, & Ogce, 2005), děti s autismem (Scharoun, et al., 2014), pacienty s poruchami potravy (Meecums, 2012), týrané osoby s posttraumatickou stresovou poruchou (Harris, 2007) atd.

V odborné literatuře se uvádí, že i social dance či přímo salsa mají pozitivní vliv na lidské zdraví. Příkladem jsou výzkumy, kdy pravidelný tanec zlepšuje psychický wellbeing u seniorní populace (Hui et al., 2009), snižuje úzkost (Lesté & Rust, 1990), funguje jako psychická a sociální podpora pro lidi s demencí (Palo-Bengtsson, 1998) či se využívá u léčby deprese (Birks, 2007).

Nenašli jsme však obsáhlou studii, která by mapovala, jaký má salsa vliv na lidskou psychiku. V naší diplomové práci jsme se také nechali inspirovat odbornými články, kde autoři Maraz a kol. (2015) vytvořili dotazník motivace k tanci (DMI). Specializují se zde přímo na salsu a latinskoamerické tance. Dále Lakes a kol. (2016) zjišťují vnímané výhody párového tance pro tanečnický a Kreutz (2008) zaznamenává potencionální zdravotní přínosy argentinského tanga pro běžnou populaci.

Cílem diplomové práce bylo prozkoumat subjektivně vnímané a prožívané významy salsy rekreačních tanečníků a dále také zmapovat dosavadní odborné studie o salse. Naše hlavní výzkumná otázka zní: **Jaké významy má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě?** Hlubkovým rozhovorem jsme mapovali oblasti lidské podstaty, na které má salsa vliv. Ze získaných výpovědí jsme sestavili Bio-psycho-socio-spirituální model salsy. Interpretované výsledky pomohou k pochopení psychických stavů a procesů na více úrovních v kontextu salsy

a jejímu významu v životě rekreačních tanečníků. Zároveň si všímáme terapeutického potenciálu, který by mohl být v budoucnu zacílen na konkrétní profily klientů.

Salsa byla vybrána záměrně jako tanec ze skupiny social dance, typická svojí improvizací, dynamikou tanečního páru a společenskou funkcí. Salsa také patří k párovým latinskoamerickým tancům, vyzařující energii a hravost latinských rytů. V následujících kapitolách se zabýváme historií i kontextem tance a salsy, vybranými tématy z biologické, psychické, sociální a spirituální oblasti, které souvisí s tancem salsa. Vzhledem k tomu, že doposud není komplexnější odborná literatura pouze o tanci salsa, v teoretické části přidáváme odborné poznatky o tanci obecně či dalších tancích. Někdy se i stává, že autoři do odborné studie neuvedou přesný druh tance či pouze obecné zařazení jako například párový tanec.

Tato diplomová práce má explorativní charakter. Není jejím záměrem salsu porovnávat s jinými tanci či tanečními technikami. Zároveň se jedná o kvalitativní práci, a proto se nevyhneme subjektivnímu pohledu autorky na celou problematiku.

V diplomové práci odkazujeme na odborné publikace týkající se naší problematiky. Citujeme podle normy APA (2010).

Literárně přehledová část

1. Tanec a jeho význam pro člověka v kontextu dějin

Cílem této obecněji pojaté kapitoly je zakotvit téma naší diplomové práce v historických kořenech a v kulturním kontextu pro lepší pochopení tance salsa v celé svojí hloubce a pro nacházení souvislostí s fenomény diskutovanými v této práci a lidskou psychikou.

Tanec je od pradávných dob úzce spjat s lidskou existencí. Sloužil jako jedna z forem projevu a komunikace s dalšími lidmi, s přírodními silami a s božstvem. Tanec byl součástí každodenních i svátečních příležitostí, ať už se jednalo o posvátné obřady, rituály, narození dítěte či pohřby. Dále například měl podpůrnou funkci při válečném nasazení vojáků v boji nebo sloužil jako jedna z namlouvacích technik. Tanec býval a je součástí magických shromáždění, zároveň podporuje sociální družnost (Ehrenreich, 2007).

Lidé často tanečními rituály neverbálně vyjadřovali své nejzákladnější přirozené instinkty. Tanec také pomáhal jedinci přijmout a ztotožnit se s procesy jako bylo zrání, dospívání či stárnutí. S rituálními tanci byla mnohdy spojována i významná osobnost daného společenství – šaman, který se pohyboval na rozmezí magie, náboženství, lékařství, psychologie a sociální práce (Čížková, 2005). Šaman využíval přirozenosti tance, který byl dán rytmem synchronním s lidskými orgány, dýcháním a srdečním tepem (Markessinis, 1995). Zároveň využíval opakující se pohyb a rytmus k postupnému navozování stavu zvýšené senzitivity, až stavu trans, kdy mohl dotyčný komunikovat s duchy a zesnulými (Čížková, 2005).

Z dob osidlování Ameriky jsou známé pověsti o totemových tancích, kdy tanec Slunce podporoval integritu a identitu celého kmene. Jednalo se o očistný a obrozující ceremoniál, při kterém se čerpala energie z vesmíru (Dosedlová, 2012). První, kdo začal uznávat tanec jako umění, byli staří Řekové. Ti ho nejen používali k uctívání svých bohů a jako součást řeckých tragédií, ale také k léčbě nejrůznějších nemocí (Markessinis, 1995).

Ve středověku je zaznamenána značná regrese ve vývoji tance. Život pod nadvládou feudálů měl přísná pravidla, a navíc křesťanství bylo výslovně proti tanečnímu umění. Křesťané tuto aktivitu vnímali jako útok proti svému náboženství a Bohu. Tanec měl podle nich nepřijatelný sexuální podtext, který byl s tancem spojován v dobách starověkého Říma

(Dosedlová, 2012). Zákazy však nebyly plně dodržovány a za zády církve se rozvíjely folklórní tance. Mnoho inspirace vzešlo z původních pohanských tanců (Ehrenreich, 2007). Nejstarší české tance se tancovaly v kruhu a dělávaly se úkroky doleva a doprava. Příkladem toho byly oblíbené svatojánské tance okolo ohně. Někdy se také používala maska, díky které docházelo k přechodné změně identity. Bohužel žádný z těchto tanců se však nedochoval. Tanec pomáhal vesnickým obyvatelům zmírnit sociální tenzi a zároveň sloužil jako únik od každodenních povinností. Vše se však odehrávalo tajně, tanec byl přece d'áblův nástroj a hříšníků hrozila pokuta, či vězení (Dosedlová, 2012). Dalším zajímavým fenoménem byl tanec svatého Víta, kterým byl údajně vyháněn mor. Věřilo se, že právě veselost z tance je lék na tuto nemoc. Lidé na ulicích se pomocí bouřlivého tance dostávali do transu a pokračovali až do vysílení (Čížková, 2005).

Tanec získává zpět svůj význam až v období Renesance, kdy se v Itálii objevují první taneční manuály pro muzikalitu, popis tanečních kroků, rozvržení tanečního prostoru atd. Tanec se tímto stává populární kulturní vložkou. Ve Francii se následně zrodí prvky moderního baletu, jde zde hlavně o eleganci, estetiku a choreografické prvky. Následně v průběhu 18. a 19. století je tanec obohacován prvky hereckého umění (Markessinis, 1995).

Kořeny tance salsy, na jehož tanečníky je zaměřen náš výzkum, sahají do dob otroctví a kolonizace v Latinské Americe a Karibiku. Salsa má pro obyvatele původem z Latinské Ameriky ohromný význam. Díky svým specifickým tanečním pohybům, hudbě a muzikálnímu jazyku celkově utváří individuální a kolektivní smysl kulturní identity. Salsa si s sebou nese vzpomínky na mezikulturní tlak a následný odpor vůči evropo-americké kultuře (Renta, 2004). Rivera (2002) například zmiňuje až pocitovanou dekultraci, tedy násilné potlačení původní kultury. Tanec salsa je zařazována do skupiny tzv. social dance.

1.1 Social dance

Do social dance, jak již z názvu vyplývá, patří tance, které mají společenskou funkci a kontext. Více než k vystupování jsou určeny k zábavě, družení se ve volném čase, i když mohou mít i slavnostní, soutěžní či erotické funkce (Blair, 1994). Jedná se tedy o společenské a rekreační tance, vykonávané s partnerem či ve skupině. Tanec je organizován v rámci komunity. Znalosti jsou předávány na kurzech či social party, kdy zkušenější tanečníci předávají tancem své znalosti a dovednosti novým tanečníkům. Charakteristikou social dance je výměna partnerů během taneční události a spontánní improvizace tanečníků. Člověk při social dance cítí svobodu projevu. Například Cooper a Thomas (2002) se zabývali významem

social dance pro lidi třetího věku v Anglii. Přišli na to, že tyto tance jim dávají nejen fyzický pohyb, ale i psychickou oporu v procesu stárnutí a komunitní podporu v sociálně uzavřeném světě.

Mezi social dance se řadí velké množství stylů od lidových až po moderní tance. Jedná se například o argentinské tango, bachatu, salsu, zouk, west coast swing a další. Social dance má své charakteristické znaky. Podle Dinzel (1999) jsou všechny tance z kategorie social dance pohlcující aktivitou. Tanečníci se soustředí na přítomný okamžik, aby všechnu energii mohli věnovat tanci a tanečnímu partnerovi. Je zde důležitá důvěra a fyzický kontakt mezi tanečníky. Leader využívá své vůdčí schopnosti k navedení followera. Je odpovědný za výběr tanečních kroků a místa k tancování. Dobrý leader dokáže odhadnout followerovi dovednosti a uzpůsobuje vše tak, aby byl tanec příjemný oběma stranám. Follower se zase učí být vnímavý ke všem signálům vysílaným od leadera. Jeho vedení následuje a dokončuje započaté pohyby. Pokud se napojení mezi tanečními partnery povede a zároveň hraje výstižná hudba pro daný moment, dochází následně k příjemně prožitým okamžikům, odkud se následně dostaví improvizace, stav flow, prožívání emocí atd.

1.2 Tanec salsa a její charakter

Podle Rondón (2008) je salsa jedním z nejrozmanitějších a nejdůležitějších hudebních fenoménů dvacátého století. Ve většině hispánských komunit je to nejoblíbenější taneční styl, kterému dříve předcházela danzon. Salsa je tvořena směsí latinských muzikálních žánrů, ve které jsou nejvíce zaznamatelné kubánské rytmy. Kořeny salsy pocházejí z východní Kuby (Santiago de Cuba, Guantanamo), a to přímo z hudebních stylů kubánského son a afro-kubánské rumby. Postupem času se přidávaly další hudební rytmy, které rozvinuly dosavadní styl salsy například používáním dalších hudebních nástrojů. Ve druhé polovině 20. století se tato hudba rozšířila do Havany, kde byla obohacena zejména americkým jazzem a populární hudbou z rádia (Navas, 2010).

Na konci padesátých let 20. století se mnoho obyvatel z Kuby a Porto Rica přestěhovalo do USA, převážně do New Yorku. V 50. a 60. letech započal rozkvět salsy, hlavně na newyorských ulicích a ve čtvrtích obývanými lidmi z Latinské Ameriky. Těmto místům se říkalo „los barrios“. Vznikalo zde mnoho kapel. Hispánští přistěhovalci pokračovali v tvorbě afro-karibské hudby, ale své podání přizpůsobili novému domovu, kde je hlavně ovlivnil americký jazz. Nejslavnějšími hudebníky té doby byli Tito Puente, zvaný král Mamba a Celia

Cruz, známá jako královna Salsy. V 80. letech se salsa stala velkým trendem a začala fascinovat i zbytek celého světa (Rivera, 2002).

Jak už bylo naznačeno na začátku, za tímto hudebním žánrem je mnohem více než tóny hudebních nástrojů. Salsa si s sebou nese historii obyvatel Latinské Ameriky. Je v neustálém pohybu a v každé písni můžeme zaslechnout jiný příběh z jejich života. Zaznamenáme tu velmi silné emoce, ať už se jedná o utrpení, pocity nespravedlivosti či radost z každodenních činností, vyjádření vášně a sexuality. Rivera (2002) popisuje, jak Latinské rytmy v minulosti pomáhaly překonávat nelehké životní situace a následně se s nimi vyrovnávat. Příkladem může být vyvražďování původních obyvatel, chudoba a její dopady či boj v 70. letech za rovnoprávnost v USA. Salsa vyvolává pocit naděje v lepší zítřky.

Jak zmiňují Hower a Hamilton (2010) salsa v poslední době zažívá velký rozkvět. Od Karibiku, New Yorku a Los Angeles se rozrostla do celého světa. Vznikají nejrůznější salsové kongresy, taneční latinské kluby či social party. Vzhledem k tomu by stálo za zmínku zdůraznit důležitost jeho kulturního kontextu salsy, který postupem času bývá často opomíjen. Salsová hudba a kroky jsou všude podobné, lidé svých charakterem, chováním a kulturou jsou však odlišní.

Hanna (1995) zdůrazňuje, jak důležitá je složka kulturní dimenze, která odkazuje na hodnoty, normy, pravidla dané společností, které jsou sdělovány komunikačními kanály. Je potřeba být si vědom těchto kulturních rozdílů a brát v potaz naše rozdílné prožívání a chování. Například Molnar-Szakacs a kol. (2007) dělali vědecký experiment, během kterého zjišťovali, jak probandi amerického původu reagují na gesta stejného etnika, nikaragujských lidí a na nesmyslná kontrolní gesta. Funkční magnetickou rezonancí byly sledovány zrcadlové neurony probandů. Výsledky ukazují, že nejlépe vnímáme gesta od příslušníka stejné kultury. Zrcadlové neurony se neaktivují pouze podle aktivity, ale také podle osoby, kterou vnímáme. Zdá se tedy, že máme větší pochopení pro lidi z naší kultury než té odlišné.

V Latinské Americe má salsa sama o sobě velký kulturní význam. Například Rivas Bustos (2017) popisuje, jak je salsa součástí každodenní komunikace mezi lidmi, je to pro ně náplní každodenního volného času a tvoří také jejich identitu. Ulloa (1988) tvrdí, že salsa se tančí všude; na ulicích, u kiosku, na terasách či na oslavách. Účastní se toho všechny věkové kategorie. Dále považuje salsové pohyby trupu, boků a paží za vrozené dispozice hispánské populace. Ochse (2004) dále zmiňuje autenticitu lidí při tancování salsy, kdy jsou

zaznamenané silné rytmy, které udávají bubny. Člověk se poté může oddat v rámci improvizace své přirozenosti. Olvera (2008) zaznamenává v USA větší přijetí salsy jako pravidelného zdravého pohybu u žen hispánské a afroamerické populace. Berou to jako emoční a kreativní vyjádření, redukci stresu, místo, kde se cítí být součástí společenství.

Forsell a Astrom (2012) si všímají, že lidé hispánské kultury vyhledávají více fyzického kontaktu oproti jiným národům. Mají také rozdílné vnímání intimity, či formu vyjadřování přátelství objetím druhého člověka. Způsob a frekvence fyzického kontaktu může znamenat pro lidi jiné národnosti narušení intimní zóny. Podle výzkumu Guerrero a Andersen (1991) lidé s nízkým sebevědomím a úzkostnější povahou používají mnohem méně fyzického dotyku. Dalším faktorem může být povahový rys osobnosti.

Falcón a kol. (1998) ve své knize s názvem *Salsa a taste of Hispanic culture* popisují význam salsy z pohledu emočního prožívání, lidské blízkosti, způsobu diplomacie, hrdosti a důstojnosti. Salsa nám připomíná historii, důležitost sociálních tradic a vztahů, význam smrti a truchlení v životě člověka. To vše v přátelském a extrovertním duchu. Schneider (2013) v salse zaznamenává výrazné prvky afrokubánských rytmů, ve kterých je obsažena severoamerická jazzová hudba. Salsa se pyšní svojí autenticitou a etnickou identitou z Latinské Ameriky. Texty písniček jsou výhradně ve španělském jazyce, který má vliv na taneční gesta a expresivitu tanečníků. Autor zmiňuje, že si Evropani můžou tímto kompenzovat své neuspokojené touhy a potřeby.

Charakteristiky hispánské kultury se promítají i do charakteru tance salsa. Je tedy třeba vnímat salsu ve své celistvosti a následně se jí například nechat inspirovat.

1.3 Styly a rytmus salsy

Salsa se pyšní různorodostí, co se týče stylu hudby, tance a jeho provedení. Vše je založeno na bohaté kombinaci kultur africké, evropské a původních obyvatel Latinské Ameriky. Z těchto kořenů vzniklo mnoho druhů tance i hudby. Některé z nich jsou více či méně populární, jiné procházejí evolucí rychleji než ostatní. Nejvýraznější oblasti, kde se salsa stala velkým fenoménem, jsou New York, Los Angeles, Cuba, Columbie a západní Afrika (Rivera, 2002). Kvůli rozsahu této problematiky a účelu naší práce, zmíníme pouze základní informace.

Základní žánr salsy z hudebního hlediska tvoří son, rumba, mambo, chachacha, bolero, guaracha, pachanga, timba, přičemž každý z nich je poskládán z mnoha odlišných rytmů. Jeden

z klíčových je africký rytmus clave, často hraný hudebními dřívky. Mezi další rytmy, které definují salsovou hudbu, patří: kravský zvon, rytmus tumbao a montuno. Každý má své specifické časování a význam v dané skladbě (Onche, 2004).

Mezi nejznámější taneční styly salsy patří kubánský styl kasino, salsa rueda a LA styl. V minulosti se pořádaly v Havaně všechny společenské akce v kasinech. Hazardní hráči peněžně podporovali kapely a místní tanečníky. Po kubánské revoluci všechna kasina byla zavřena. Lidé však na salsu nezapomněli a začali ji tančit na různých místech. Svůj název si ale tento styl už ponechal. Kubánský styl salsy se vyznačuje tím, že muž tančí kolem ženy a zároveň jí prezentuje (Rondón, 2008).

Salsa Rueda se postupem času vyvinula ze stylu salsa kasino. Jedná se o tanec synchronizované skupiny, která si neustále mění taneční partnery. Je k tomu potřeba dva a více tanečních párů, kdy jeden z nich vyvolává názvy kroků. Názvy figur se mění a postupně se zrychluje jejich obměna, což také přispívá k napínavé dynamice celé skupiny. Tento tanec může najednou tancovat až několik desítek párů (Rondón, 2008).

Mezi hlavní motivy LA stylu patří oslnit diváky. Mísí se zde tradiční portorická salsa a soutěžní latinskoamerický styl. V tanci najdeme choreografie, které obsahují ostré točky, stylizované pohyby boků a rukou, jasné linie (Renta, 2004).

2. Tanec salsa z pohledu Bio-psycho-socio-spirituálního modelu

Na tanec salsa a na jeho psychologické souvislosti je nutné nahlížet z širší perspektivy a vycházet z odborných poznatků ohledně fyziologie člověka, evoluční psychologie, sociální psychologie, obecné psychologie, humanistické psychologie a také logoterapie. Snažili jsme se jednotlivé poznatky utřídit a strukturovat je do Bio-psycho-socio-spirituálního modelu, který jsme vytvořili pro větší přehlednost této práce.

Tanec nám přináší pocit uvolnění a pohody. Podle Quiroga Murcia a kol. (2010) mají tanec a hudba vliv na naše biologické reakce, které jsou součástí periferní nervové soustavy, jako například krevní tlak, dýchání, tělesná teplota, vodivost kůže, svalové napětí a pohyb střev. Důkazem toho, že tanec by mohl mít vliv zároveň na naše fyzické a psychické zdraví, je výzkum Kim a kol. (2003), kde korejské ženy s průměrným věkem 77 roků po tříměsíčním tanečním programu vykazovaly známky vyšší životní spokojenosti a nižší kardiovaskulární rizikový faktor.

Podle Hanna (1995) se v tanci prolínají všechny aspekty lidského života. Tanec má velký význam, co se týká biologického i evolučního vývoje lidského druhu. Je spojován s duchovní přeměnou, komunikací s duchovním světem a také léčebnou silou. Například rituály tance hrají v Africe zásadní roli při úlevě a léčbě psychických nemocí, traumat. Příkladem může být výzkum Hestyanti (2006), kdy děti s traumatickými symptomy po přežití vlny Tsunami docházely pravidelně na hodiny kulturních indonéských tanců. Následně vykazovaly lepší psychický stav.

Lidé, kteří se nacházejí dlouhou dobu ve stresových situacích, mají větší náchylnost k onemocnění a zároveň se mění vnímání jejich osoby. Tanec léčí díky spirituálnímu přesahu, smyslnému pohybu. Je hojně používán jako copingová strategie, která odklání pozornost od stresu a bolesti prostřednictvím změny emocí a stavu vědomí (Hanna, 1995). Birks (2007) využíval hodiny salsy u lidí, kteří na Beckově škále vykazovali mírnou až střední depresi. Po devítitýdenním kurzu salsy zaznamenal výrazné zlepšení emočního stavu a nálady. Během tance lidé zažívají pocit kontroly nad přítomnou situací, mizí jejich strach a pocit bezmocnosti, což často nemocné provází. Tanec dokáže zmírnit a odstranit napětí, bojuje s chronickou únavou a jinými zdravotními problémy, či fyzickou a emoční bolestí (Hanna, 1995).

Jedním faktorem, proč lidé během tance zapomínají na své chronické nemoci, je soustředění se v daný moment na fungující tělesné procesy. Silně pozitivní emoce také blokují bolest (Hanna, 1995). Euforický pocit se dostaví při nízké úrovni svalového a psychického stresu například po cvičení, smíchu, synchronizovaném sportu, zpěvu a tanci. Mimo to mají endorfiny analgetické účinky (Dunbar, 2009). Dubar (2009) uvádí příklad, kdy člověk s vyšší hladinou endorfinů vydrží mít palec pod ledovou vodou déle než ostatní jedinci. Hudba dále pomáhá zvládat předoperační psychický stres a snižuje potřebu opioidních léčiv po operaci (Bernatzky et al., 2011).

1.2 Biologické aspekty

Tanec salsa je často provozován jako pravidelná pohybová aktivita a díky tomu může významně ovlivňovat celkový zdravotní stav jedince a jeho neurohormonální systém. Pohyb a sportovní aktivity by měly být nedílnou součástí našeho každodenního života. Mají pro nás nenahraditelný význam. Jak zmiňuje Anokye a kol. (2012) pravidelná fyzická aktivita má přímý vliv na náš aktuální zdravotní stav. Podle Světové zdravotnické organizace (2019) pohyb pomáhá snižovat riziko srdečních chorob, diabetu, cévní mozkové mrtvice, rakoviny či deprese. Nedostatek fyzické aktivity je v globálním měřítku označován za čtvrtou hlavní příčinu úmrtí.

Dle Ströhle (2009) je nedostatek pohybu typický pro obyvatele zemí s vysokými příjmy. Lidé se sedavým zaměstnáním mají větší předpoklady k chronickým nemocem. Absence fyzické aktivity se také nepřímou ukázala jako indikátor depresivních a úzkostných symptomů ve spojení s nedostatečným sociálním kontaktem. Podle Českého statistického úřadu (2019) nejpodrobnější informace o zapojení české populace do sportovních aktivit uvádí Evropské výběrové šetření o zdraví. 68 % lidí ve věku 15-24 let je sportovně aktivní. Oproti tomu ve věkové kategorii 65-74 let se věnuje sportu 12,5 % lidí. Přibližně 58 % populace se aktivně věnuje sportu maximálně 2 hodiny týdně. Avšak podle Světové Zdravotnické Organizace by se mělo jednat minimálně o 150 minut týdně.

2.1.1 Tanec jako pohyb

Většina studií, které zkoumají tanec, se zabývá především jeho metabolickými a kardiovaskulárními pozitivními efekty (Di Blasio et al., 2009; Emerenziani et al., 2013; Burkhardt & Brennan, 2012). Yan a kol. (2018) také hovoří o zvýšení objemu svalové hmoty, zlepšení koordinace pohybů a flexibility těla při pravidelném tancování. Tancem předcházíme dalším nemocem, jako je hypertenze, osteoporóza (Hanna, 1995). Například ve Velké Británii

ministerstvo zdravotnictví označilo tanec jako jednu ze zvláště účinných aktivit pro starší obyvatele přinášející pohodu a prosperitu lidskému zdraví (Department of Health, 2004).

Co se týká přímo tance salsa, lidé ho ve většině případů nevnímají pouze jako fyzickou aktivitu. Tancující osoba se ponoří do samotné činnosti a nevěnuje takovou pozornost výslednému metabolickému efektu. Má zde velký vliv kreativní a estetický charakter salsy. Jak zmiňuje Domene a kol. (2014), čím dá tím více je salsa oblíbená jako rekreační aktivita i mimo latinskou komunitu. V Americe se salsa běžně používá jako druh sportovní činnosti, lépe akceptovaný ženami s hispánskými a afroamerickými kořeny (Olvera, 2008; Lee et al., 2010), při kterém lépe spalují kalorie (Guidetti et al., 2015). Dále se v Londýně u žen tancujících salsu zvýšil pocit osobní pohody a snížil psychický stres (Domene et al., 2016). Na to navazují i další studie potvrzující korelační vztah mezi dlouhodobě provozovaným pohybem, fyzickým sebepojetím a fenoménem self-esteem (Opdenacker et al., 2009).

2.1.2 Neurohumorální změny během tance

Lidé, kteří se pravidelně věnují fyzické činnosti a hudbě, vykazují **zvýšený objem šedé hmoty míšni**. To má za následek větší neuroplasticitu oblastí zabývajících se kognitivními, smyslovými či motorickými (Chang, 2014) a emočními funkcemi (Jola & Calmeiro, 2017). Karpati a kol. (2015) dále zmiňují, že u tanečníků při aktivaci smyslových a motorických oblastí dochází k propojení obou hemisfér mozku na jiné úrovni než při každodenním fungování.

Endorfiny hrají důležitou roli v regulaci vnímání bolesti a pocitů euforie. Jejich analgetické účinky mají velký přínos pro zvýšení fyzického výkonu, například u vytrvalostních běžců byla měřena vysoká koncentrace hladiny B-endorfinů (Hind et al., 2015). V současné době existují výzkumy, které poukazují na zvýšenou hladinu endorfinů při tanci v interakci s hudbou, jako například v argentinském tangu (Murcia et al., 2009). Tar a kol. (2014) rozvíjejí tuto myšlenku a tvrdí, že při živé hudbě se produkce endorfinu ještě zvýší. Je to následek přímého kontaktu a interakce hudebníků s tanečníky či posluchači. Endorfiny bývají spojovány hlavně s příjemným až slastným prožitkem. Při dosahování a umocňování těchto stavů se člověk může dopracovat až k silné závislosti. Například britští profesionální a rekreační tanečníci i přes vážná zranění pokračovali v pravidelných trénincích za cílem dosáhnout pocitu uspokojení (Nordin-Bates et al., 2011). Nejspíše není tedy náhoda, že druhy endorfinů endokanabiniody mají podobnou strukturu jako molekuly THC obsažené v marihuaně, které mají analgetické účinky (Hind et al., 2015).

Serotonin je distribuován do všech oblastí centrálního nervového systému. Jeho aktivita je spojena s mírou pocíťované nálady, únavy, chuti k jídlu i s kvalitou spánku. Nízká hladina serotoninu vede k depresím, podrážděnosti, až k agresivitě. Přestože výzkumy přinášejí smíšené výsledky o vlivu pohybové aktivity na produkci serotoninu, také britští autoři Jola a Calmeiro (2017) uvádí výzkum, kdy při devadesátiminutovém běhu na běžícím pásu se výrazně zvýšila jeho koncentrace. V dalším experimentu Jeong a kol. (2005) v Koreji rozdělili adolescenty průměrného věku 16 let, kteří trpěli mírnou depresí, do dvou skupin. Experimentální skupina po dobu 12 týdnů podstoupila taneční terapii (DMT). Na konci výzkumu experimentální skupina podle Beckovy škály deprese vykazovala nižší psychologický distress a dále měla vyšší hladinu serotoninu a nižší hladinu dopaminu než kontrolní skupina. Taneční terapie zaměřovala své cvičení především na uvědomování a přijetí svého těla, exprese a symboliku v pohybu, vyjadřování emocí a následně jejich diferenciaci i integraci, stanovení si limitů pro osobní prostor, řeč těla a proces sebereflexe.

Pokud se zmíníme pár slovy o **dopaminu**, jedná se o neurotransmitor, který má na starost přenos impulzů. Za jeho nevyváženou koncentrací stojí deprese, Parkinsonova choroba, schizofrenie či bipolární afektivní porucha. Dopamin ovlivňuje míru naší motivace, či vnitřní pocit odměny, který souvisí také s drogovou závislostí (Jola & Calmeiro, 2017). Jsou známé výzkumy, kdy taneční terapie úspěšně pomáhá lidem s Parkinsonovou chorobou (Batsonet al., 2014) či depresí (Mala et al., 2012). Také díky taneční terapii psychotičtí pacienti začali více expresivně projevovat pocit štěstí a na EEF byla zaznamenána vyšší mozková aktivita během relaxace v bdělém stavu (Margariti et al., 2012).

Kortizol je hormon produkováný kůrou nadledvinek. Jak nám studie předkládají, příčinou zvýšené hladiny kortizolu je fyzický či emoční stres. Naopak při nízké hladině kortizolu o něm můžeme mluvit jako o indikátoru zdraví (Lindfors & Lundberg, 2002). Například ve Švédsku před a po chirurgickém zákroku se používá hudba za účelem snížení hladiny kortizolu a navození dobré nálady (Nilsson et al., 2005). U tanečníků, kteří trénovali ve skupině, byla naměřena nižší hladina kortizolu oproti sólovým tanečníkům. Tento výsledek je přisuzován vlivu sociální interakce, zejména sociální podpory a pocitu sounáležitosti (Rohleder et al., 2007).

Samozřejmě se musí brát v potaz, za jakých okolností je tanec vykonáván. Naopak při výzkumu, kde se kortizol měřil u závodních tanečníků latinskoamerických tanců, byly naměřeny vysoké hodnoty tohoto hormonu vlivem stresových okolností (Rohleder et al., 2007).

Stejné výsledky testů se potvrdily u krátkých sólových vystoupení, kde účinkující pociťovali znatelnou úzkost (Quested et al., 2011). Z toho můžeme usuzovat, že pokud se jedná o výkonový sport, hraje zde roli tréma, nejistota či rivalita vůči ostatním tanečnickům. I při jednorázovém nepravidelném cvičení lidé vykazují zvýšenou koncentraci kortizolu, naopak při pravidelném cvičení se tato hladina snižuje (Buckworth et al., 2013). Murcia a kol.(2009) se ve svém experimentu zaměřili na hormonální reakce během argentinského tanga. Byly zde důležité 3 složky: tanec, partner a hudba, které se navzájem kombinovaly. Účastníkům byl po každých 5 minutách odebrán vzorek slin pro analýzu koncentrace kortizolu a testosteronu. Výsledkem je, že tanec na hudbu s partnerem má pozitivnější účinky na emocionální stav než tanec bez hudby či partnera. Snížená hladina kortizolu byla zaznamenána při použití hudební kulisy, zatímco zvýšená hladina testosteronu byla následkem přítomnosti partnera. Jedná se tedy o důkaz psychobiologické reakce na tanec. Zajímavé je, že zvýšená hladina testosteronu se ukázala u obou pohlaví.

Dalším hormonem, který má vliv na důležité aspekty našeho života, je **testosteron**. Jeho velké množství se tvoří přímo v Leydigových buňkách, dále poté v kůře nadledvin a ve vaječnících. Je primárně zodpovědný za mužské biologické znaky včetně sociálního chování, kam patří například zvýšená dominance až agresivita. Mužům se přirozeně zvedne hladina testosteronu i při krátkých interakcích s ženským pohlavím (Van der Meij et al., 2008). Muži v přítomnosti atraktivní ženy podstupují vyšší riziko s vidinou se předvést. Je to důsledek zvýšené hladiny testosteronu a strategie sexuálního projevu. Při pozorování skateboardistů Ronay a Hippel (2010) zaznamenali, jak atraktivní žena dokáže ovládnout pozornost muže. Ten rád ukazuje svoje schopnosti, fyzickou zdatnost a statečnost. K podobnému chování může docházet i na tanečním parketu, jak se zmíníme v následujících kapitolách.

2.1.3 Zrcadlové neurony

Salsa je párový tanec, a proto není divu, že zde vzniká jakési propojení mezi partnery. Jak to ale ve skutečnosti funguje na biologické úrovni? Jedním ze základních kamenů jsou zrcadlové neurony.

Zrcadlové neurony hrají významnou roli v utváření naší lidské psychiky a zároveň rozvíjejí naše sociální chování. Základní složkou sociálního chování je schopnost nápodoby a imitace. Následně se u nás v průběhu vývoje tvoří schopnost empatie (Rizzolatti & Craighero, 2004). Příkladem empatického chování může být experiment, kdy k probandům v čekárně byl vždy přidělen další člověk. Ten měl za úkol napodobovat gesta a chování daného probanda bez

viditelných nápadností. Následně proband vyplnil dotazník, ve kterém byla také škála empatie. Podle výsledků dané studie se ukázalo, že máme tendence vyjadřovat více náklonosti k lidem, kteří vykazují podobné chování jako my, a následně se do nich dokážeme lépe vcítit (Chartrand & Bargh, 1999). Ramachandran (2013) to definuje jako proces sebeuvědomování, kdy si získané informace od ostatních dokážeme abstraktně přenést sami k naší osobě.

Keller a kol. (2014) uvádějí, že tanec je velmi zajímavým prostředkem pro studium zrcadlových neuronů. Je to totiž fyzická aktivita, která byla vyvinuta ve všech kulturách na světě a obsahuje širokou škálu gest od věcných až po abstraktní pohyby. Calvo-Merino a kol. (2015) porovnávali dvě skupiny odlišných britských tanečníků (balet a capoeira). Postupně jim pouštěli videa různých tanečních stylů, a přitom jim měřili pomocí funkční zobrazovací magnetické rezonance (fMRI) mozkovou aktivitu. Na konci výzkumu zjistili, že pokud tanečník sledoval svůj styl tance, který dobře ovládal, aktivovala se parietální část mozku pro zpracování vizuálního obrazu a následně premotorická kůra, která řídí pohyb. Znamená to tedy, že pozorovaný tanec rezonoval se zrcadlovými neurony probanda. Podobně tomu bylo u experimentu, kdy byla mozková aktivita měřena pozitronovou emisní tomografií (PET). Probandi zde během měření tancovali argentinské tango na svislé podložce (Brown et al., 2006).

Zrcadlové neurony jsou aktivovány především v sociálních interakcích. Jsou základem pro tvorbu empatie a neverbální komunikace. Také díky nim si lidé ve skupině dokážou vyjádřit pochopení, přijetí, a to následně upevňuje sociální soudržnost (Rugi, 2004). Příkladem je výzkum Singer a kol. (2004), kde nejdříve dávali mírné elektrošoky přímo probandům a následně jejich blízkým osobám. Zaznamenali, že probandi dokážou pociťovat v obou případech stejně intenzivní bolest. Koukolík (2013) ve své publikaci komentuje, jak díky zrcadlení, kde je aktivní přední insula a přední cingulum, se dokážeme vcítit do jedince tak, jako kdyby to byl náš vlastní psychický či fyzický prožitek. Dochází tedy i k pochopení emocí ostatních lidí (Gallese & Freedberg, 2007).

Procesu napojení skrz zrcadlové neurony věnuje velkou pozornost již taneční terapie. V průběhu je klient v hlubokém kontaktu s vlastním tělem a následně i s druhým člověkem. Funguje to zejména tam, kde je problém s verbální komunikací a vyjadřováním (Margariti et al., 2012). Ve výzkumu Margariti a kol. (2012), kde řeční psychiatrickí pacienti prošli krátkodobou terapií tancem. Po jejím absolvování vykazovali silnější pocity spokojenosti a radosti ze života. Na základě měření elektroencefalogramem se zvýšené hodnoty pohybovaly i po opakovaném měření.

2.1.4 Potřeba fyzického kontaktu

Objetím, potřesením rukou či políbením vysíláme ke druhému člověku signály přátelství. Samotné objetí je forma komunikace, ke které neodmyslitelně patří také pevnost jeho stisku, výraz obličeje či oční kontakt. Z fyzického objetí získáváme vizuální, sluchovou a hmatovou informaci. Tu poté zpracováváme na úrovni fyzického, psychické a emočního zážitku (Forsell & Åström, 2012). V párovém tanci, a zejména v social dance, je fyzický kontakt dvou tanečních partnerů součástí taneční aktivity. Celkově taneční komunita „social dance“ je velmi kontaktní. Pojďme se podívat, jaký význam tvoří fyzický kontakt v našem životě.

V minulosti se již Bowlby (2005) či Ainsworthová (1978) zabývali důležitostí lidského objetí při utváření intimních a emočních konstruktů, díky nimž následně vzniká integrace lidské psychiky. Prvotní vztah k pečující osobě a její způsob emočních projevů později ovlivňuje, jaký má jedinec vztah k sobě samému a ostatním lidem, či jak verbálně i neverbálně komunikuje. Extrémní nedostatek lidského objetí může mít například negativní dopad na fyzický růst dětí, emoční pohodu a jejich celkový vývoj. I při mírném navýšení fyzického dotyku se děti depresivních matek více smějí a méně brečí. Dítě se cítí více v bezpečí a přijímané takové, jaké je (Field, 2002).

Light a kol. (2005) ve svém výzkumu zjistili, že u 59 amerických žen po častém objímání s partnerem se zvýšila koncentrace oxytocinu a snížil se krevní tlak. Podobný tomu byl výzkum s 38 páry (Grewen et al., 2005), kdy se kromě zvýšení oxytocinu také snížila hladina kortizolu. Při objímání se dále zvyšuje produkce endorfinů, což posiluje imunitní systém (Bowlby, 2005). Hormon oxytocin je spojován hlavně s emoční podporou a teplým dotykem. Jeho role je známá u porodu, podporuje tzv. mateřské chování, ale má také podíl při vnímání sociálního uznání, pomáhá navazovat a udržovat monogamní párové vazby (Choleris et al., 2003). Emoční podpora nemusí být vyjádřena pouze objetím, ale také fyzickým dotykem, držetím ruky či pouhým bytím vedle sebe (Grewen et al., 2005). Záleží zde na výběru slov, naslouchání druhému, zprostředkování emocí a napojení se na sebe (Broadwell & Light, 2005).

Cohen a kol. (2015) ve svém výzkumu předpokládali, že sociální opora může chránit jedince před patogenními účinky stresu a před následným snížením imunity. U 406 zdravých jedinců zkoumali, jak celkově vnímají svoji sociální oporu a kolik lidských objetí denně dostávali. Dále se telefonním hovorem monitorovaly společenské aktivity a konflikty v rodinné domácnosti. Po 14 dnech byli probandi vystaveni viru způsobujícímu nachlazení

a vyhodnocovaly se příznaky nemoci. Lidé s vnímanou vyšší sociální podporou a častějším lidským objetím byli až o 32 % odolnější vůči nachlazení.

Objímání bylo zaznamenáno jako běžné chování již u opic či lidoopů. To je tedy jeden z důkazů, že se jedná o přirozené chování. Autoři Forsell a Åström (2012) zmiňují, že v moderní době lze pocit lidského objetí vyvolat i umělou elektrickou stimulací mozku.

Je potřeba mít na paměti, že objímání a vnímání vlastní intimity je úzce spojeno s kulturními kořeny. Například lidé z jižních oblastí polokoule vyhledávají více fyzického kontaktu. Je to jejich typický vzorec chování, díky němuž upevňují sociální vazby s ostatními členy sociální skupiny (Forsell & Åström, 2012). Na potřebu fyzického kontaktu s ostatními lidmi má vliv charakter lidí, zda se jedná spíše o introverty či extraverty či momentální potřeba, například pocit nezávislosti (Broadwell & Light, 2005).

V dnešní době je velmi častým problémem chronická osamělost, kdy někteří jedinci nedokážou dostatečně uspokojit svoje sociální potřeby. Vnímaná sociální izolace je rizikový faktor pro vznik somatických a duševních poruch (Novotney, 2019). Podle Tylové a kol. (2014) v České republice až 12 % dětí školního věku a 30 % lidí nad 55 let trpí pocity osamělosti.

Zjistilo se, že vnímání dostupnosti sociální opory chrání před vyvoláním úzkostí, depresí. Sociální oporu chápeme jako projev empatie, zájmu a péče o druhou osobu (Uchino, 2004). Je známa řada výzkumů, kdy tanec pomohl vypořádat se s psychickými diagnózami jako je právě úzkost a deprese. (Pinniger et al., 2012; Palo-Bengtsson et al., 1998; Mendelsohn, 1999; Lewis, 2003).

V párovém tanci je fyzický kontakt samozřejmou součástí. Podle druhu tance a neverbální úmluvy partnerů se dodržuje tato fyzická vzdálenost. U všech druhů párových tanců a speciálně u „social dance“, kde hlavním znakem je improvizace, bývá důležitá důvěra a spolupráce mezi partnery. Ve výzkumu Majoross a kol. (2008) přišel na to, že ve společenských a latinskoamerických tancích vnímají tanečníci svého partnera ve 48 % jako blízkého přítele, 29 % životního partnera či v 5 % jsou bývalými partnery.

2.1.5 Intimita a sexuální přitažlivost

Tanec je z evolučního hlediska nástroj k vyjadřování přirozené lidské energie i sexuality. Vzniká zde spojení mezi ženou a mužem, které může mít pudový základ.

Antropologové z univerzity v New Jersey se zabývali tím, jaký mají vliv taneční schopnosti na sexuální přitažlivost. Počítačově vytvořili animované postavy, které naučili 183 tanečních pohybů specifických pro adolescenty z Jamajky. Poté vědci požádali skupinu mladých respondentů, aby posoudili taneční schopnosti těchto animovaných postav. Ukázalo se, že symetrie těla jde ruku v ruce s vývojovým stupněm stability, což je schopnost organismu obstát během životních nesnází. To následně podněcuje atraktivitu ke druhému jedinci. Překvapivě ženy dávaly přednost animovaným postavám s vyšší mírou tělesné symetrie než muži. Vědci to odůvodňují přirozeným selektivním výběrem partnera ze strany ženského pohlaví (Brown et al., 2005).

Palumbo (2019) přímo udělal analýzu interakce mezi ženou a mužem během kurzů salsy a bachaty. Lidé chodí tancovat večer po práci, aby se odreagovali a navazovali různé úrovně sociálních vztahů. Během tance je zde důraz na to, aby se ženy cítily přitažlivě. Jsou zde ozdobou tance. Muž má roli alfa samce, který určuje následné taneční kroky. Typické jsou zde výrazné pohyby pánve a hrudníku. Taneční dynamika je velmi hravá s lehkým nádechem erotiky. Autor si je vědom specifičnosti této skupiny, ať už se jedná o rituály objetí s polibkem na tvář po každém tanci či silnou koherentnost této skupiny. Collins a Iranzo (2009) mluví o tělesné synchronizaci, která je patrná z držení těla, pohybů, pohledů a výrazu v obličeji.

Tělesné blízkosti si v dalším social dance, konkrétně v argentinském tangu, všímá i Carozzi (2014). Zmiňuje typické pohyby vyznačující se svůdností a erotikou, které ovšem nevedou automaticky k sexuálním aktům nebo k přímému svádění druhého jedince (Simmel, 2015). Záleží na bezpečné úrovni, kterou dodržují oba taneční partneři. Navíc je zde prostor pro pocit sounáležitosti a sebeúcty.

Dále Rivas (2014) upozorňuje na texty písní plné emocí a často s erotickým zabarvením. Mohou být plné lásky, nenávisti, sexu či naděje. Je pro ně typická vášeň s mužskými a ženskými motivy latinské kultury, což ve většině případů nepostřehnou tanečníci, kteří nerozumí španělštině.

2.2 Psychologické aspekty

Mezi dosud známé a výzkumně doložené psychologické aspekty tance salsy je zařazován rozvoj sebepojetí jedince, možnosti jeho sebevyjádření, rozvoj kreativity a improvizace a silné emoční prožívání.

2.2.1 Sebepojetí

Přirozeně všechno to, čím se necháváme obklopovat, má vliv a následně utváří naše sebepojetí. Všeobecně umění působí na naši psychiku mnoha způsoby. Zaměřili jsme se proto také na to, jak tanec mění naše sebepojetí.

Sebepojetí je všeobecně chápáno jako souhrn našich myšlenek o nás samotných zahrnující fyzické, mentální, historické a vztahové aspekty, díky kterým se učíme a reagujeme na přítomné situace. Sebepojetí je jedním ze základních prvků identity jedince, které se postupem času mění. Funguje na vědomé i nevědomé úrovni. Díky tomu si ne vždy dokážeme plně uvědomit poslušné reakce našeho chování a prožívání (Matsumoto, 2009).

Podle Aalten (2017) sebepojetí bývá často primárně propojováno s obrazem vlastního těla, a to s odhadem tělesné velikosti a hodnocením postavy v rámci přitažlivosti. Nespokojenost s vlastním tělem je spojována s nízkou sebeúctou, depresivitou, poruchami příjmu potravy či s úzkostí ze sociálního kontaktu. Ukázalo se, že tyto psychické problémy mají zejména tanečníci, kteří trénují každý den a na které je kladen velký tlak, co se týče výkonu, například tanečníci baletu. Naopak odborníci Connolly a kol. (2011) v rámci rekreačního tance zaznamenávají zvýšený nárůst sebevědomí například u dospívajících dívek, kdy po 6 týdnech v porovnání s hodinami plavání vykazovaly vyšší sebeúctu a více vnímaly vlastní atraktivitu. Podobně tomu bylo i u obézních pacientů, kteří se věnovali tanci 38 týdnů (Muller-Pinget et al., 2012). Jak dále zmiňují Murcia a kol. (2009), přímo díky „social dance“ tanečník nabude pocit zvýšené vlastní kompetence a autonomie, kontroly nad svým tělem a fyzickým vzhledem. Sebepojetí se také mění vlivem intenzivního sociálního kontaktu, pocitu příslušnosti a sounáležitosti v referenční skupině.

Metaanalýza 24 anglických a německých studií (Schwender et al., 2018) potvrdila, že tanec všeobecně posiluje naše sebepojetí. Má vliv konkrétně na vnímání našeho těla, úroveň sebevědomí, sebevyjádření a vnímání vlastních schopností i dovedností. U sebeúcty se objevují ambivalentní výsledky. Autoři zmiňují, že záleží, jestli se jedná o vrcholový tanec či rekreační. Vrcholoví tanečníci si často kompenzují nízkou sebeúctu právě tvrdými tréninky.

Úspěšně dokončená náročná aktivita, která dává danému jedinci smysl, v něm zanechává pocity úspěchu, vítězství a vlastní kompetence (Biddle & Mutrie, 2008). Prožívání těchto uspokojujících okamžiků mění rámec našeho sebepojetí, navyšuje úroveň self-efficacy, což dále ovlivňuje výběr následujících cílů a vytvrzalost při jejich plnění, jak to např. Bartholomew a Miller (2002) shledávají u závodního aerobiku. Dále Haboush a kol. (2006) využili společenský tanec u pacientů s depresí, jimž pomohl navýšit úroveň self-efficacy a snížit pocity beznaděje.

2.2.2 Sebevyjádření

Během tancování zapojíme všechny naše smysly, jako je zrak, sluch, hmat i čich. Ve složité kombinaci pohybů, rytmů fungují najednou obě mozkové hemisféry. Jak zmiňuje Hanna (1995), tanec je komplexní proces sebeexprese, který je vyvoláván multi-smyslovými zážitky. Pro některé lidi to může být nejlepší způsob vyjádření sám sebe než jakýmkoliv jiným způsobem. Tanec tedy tvoří „podstatu ztělesnění“ vnitřních psychických stavů a procesů (Block & Kissell, 2001). Člověk má zde prostor vyjádřit vše, co v sobě „dusí“. Vypustit ze sebe pozitivně i negativně nabitou energii společensky přijatelným způsobem.

V moderní době není příliš prostoru na to být sám sebou. Společnost stále od nás očekává určité výkonové chování. Mnohokrát i cítíme, že to není naše autentické já, ale nevíme, jak se s tím vypořádat. Například silný sociální tlak přichází ze sociálních médií. Podle Steers a kol. (2014) jsme chyceni do pastí, jakmile se srovnáváme s ostatními lidmi a snažíme se na ně udělat co nejlepší dojem. Uvádí nás to do deprese a úzkosti, objeví se vlastní pocity nedostatečnosti a neschopnosti. Existuje studie Kross a kol. (2013), která tvrdí, že čím více sociální sítě používáme, tím více jsme nešťastní. Zanedbáváme osobní život, unikáme od reality, rychle se nám mění nálady a prožíváme sociální izolaci.

Díky sebevyjádření můžeme rozvíjet lidský potenciál, který ještě neměl prostor se projevit či zdokonalovat nejrůznější lidské schopnosti a dovednosti. Například korejsí pedagogové zkoumali vliv osmidenního tvůrčího tanečního programu na schopnost sebevyjádření u studentů středních škol. Výzkumná data zahrnovala sebereflektující kresby, protokoly studentů, videozáznamy a poznámky pedagogů. Při výzkumu bylo u studentů zaznamenáno rozšíření percepce, bohatší míra sebeexprese a kultivovanější komunikace. Výsledky naznačují, že tanec může působit jako silný stimulátor sebevyjádření prostřednictvím řeči těla (Lee et al., 2013). Hewer (2020) soudí, že salsa úzce souvisí se sebevyjádřením, kde je svoboda projevu a pohybu. Člověk vyjádří to, co cítí. Hraje si se svým tělem v estetické formě

a propouští všechny aspekty self. Následně si vytváří obraz sebe samotného, kde přehodnocuje fungování a porozumění svému tělu; tomu autor říká „proces ztělesnění“. Pro lidi je to bezpečné místo, kde cítí přijetí a není zde tlak na výkon a z toho často pramenící úzkost. Salsa je prostor pro vyjádření vášně, nadšení a touhy, které často chybí v každodenním životě lidí.

2.2.3 Kreativita a improvizace v salse

Kreativita neboli tvořivost je v poslední době hojně uznávaná a vyhledávaná schopnost, na kterou je dáván důraz nejen v moderní formě školství, ale i v profesním růstu. Je možné najít velké množství odborných publikací, které se věnují rozvíjení právě kreativního myšlení. V salse díky spontánní improvizaci, hudební inspiraci a uvolněné atmosféře máme nenucený prostor pro její zapojení do tance.

Kreativita je proces, při kterém nacházíme nové a tvůrčí postupy na realizaci dříve nevyřešitelné situace. Ty jsou doposud neznámé a mají společenskou hodnotu. Atkinsonová a kol. (2003) chápou kreativitu jako každodenní činnost, které se člověk může naučit a k tomu používá nejrůznější aktivační techniky, kde spolu s tím rozvíjí schopnost improvizace, emoční a sociální inteligence. Podle Press a Warburton (2007) se při tanci vytváří nová neuronová spojení, která se projevují na tělesné i duševní rovině. De Rueda Villén a Aragón (2013) tvrdí, že díky kreativnímu tanci se rozvíjí emoční inteligence, konkrétně regulace a exprese emocí, porozumění emocím sebe samotného a ostatních lidí.

V social dance tanečníci často improvizují. Záleží zde na hudbě, tanečním partnerovi, celkovém psychickém rozpoložení i tanečním prostoru. Podle Picard a Jones (2005) improvizace v tanci rozvíjí kreativitu, zdravé sebevědomí, spolupráci s jinými lidmi. Naučí nás větší spontánnosti a zároveň sebeovládání. Člověk pocítuje větší svobodu a je více samostatný. Lépe si dokáže poradit s novými problémy díky tomu, že si vytvoří nové copingové strategie. Například vědci v Singaporu pomocí taneční improvizace rozvíjeli tvůrčí myšlení (Lai Keun & Hunt 2006), či Leseho a Maxwell (2010) využívali kreativitu tance jako osobní copingovou strategii na cestě k psychickému uzdravení a růstu u žen, které si prošly domácím násilím a následným traumatem. Tanec nám může totiž pomoci vyrovnat se s pocity, které je obtížné přijmout či jen slovně vyjádřit (Svoboda, 2007). S improvizací je také spojována autentičnost daného momentu. Autoři Muller-Pinget a kol. (2012) se zabývají tím, jaký vliv má autentický tanec, kde se člověk může vyjádřit a přijít do kontaktu s vědomými a nevědomými částmi své osobnosti, na sebevědomí a psychickou pohodu obézních pacientů. Tento proces podle nich vede k přijetí sebe samotného.

2.2.4 Emoce

Schopnost rozpoznat a vyjádřit emoce je podle Van Dyck a kol. (2017) jeden z klíčových bodů pro přežití. Navíc právě díky emocím se „cítíme být naživu“. Olsson a Heikkinen (2019) chápou emoce jako systém signálů, které pomáhají každému najít svou cestu v životě. Je to způsob interpretace toho, co se děje v nás a v okolí. Emoce nám pomáhají navozovat krátkodobé i dlouhodobé vztahy, a tak zabraňují zvýšené sociální izolaci (Fischer & Manstead, 2008).

Existuje korelace mezi emočním stavem a charakteristikou pohybové aktivity. Dokládá to studie Sawada a kol. (2003), kde probandi měli za úkol vyjádřit radost, smutek a zlost změnou pohybu paží. Tyto emoční stavy byly charakteristické svou rychlostí, silou a přímostí. Ve druhé části experimentu pozorovatelé zpětně určovali typ emocí z charakteristik pohybu paže. Dále je z tanečních pohybů možno rozeznat emoční rozpoložení jedinců. V experimentu autorů Lagerlöf a Djerf (2009) dostali probandi instrukce, aby tanečními pohyby ztvárnili radost, hněv, strach a smutek, které byly následně zaznamenány na video. Děti už od 4 let dokázaly tyto emoce rozpoznat a 5leté děti rozlišovaly emoce na stejné úrovni jako dospělí. Opačný princip byl použit u experimentu Van Dyck a kol. (2013), kdy probandům byl cíleně navozen pocit štěstí či smutku a vzápětí se měli intuitivně pohybovat na emociálně neutrální hudbu. Na základě analýzy pohybu bylo zjištěno, že účastníci s navozeným pocitem štěstí tancovali rychleji a měli impulzivnější pohyby.

Tancem se snažíme o expresi našich citů a pocitů. Za intenzitou a provedením spontánních gest se skrývají jednotlivé emoce. Celé tělo střídá napětí a uvolnění. Tyto pohyby často odkazují na taneční rituály a vracejí nás ke spiritualitě (Dosedlová, 2012). V taneční terapii se má za to, že se klient dokáže jiným způsobem vyjádřit tancem než pouze slovy (Van Dyck et al., 2017). Také Murcia a kol. (2009) dodávají, že ke zlepšení přítomného emočního stavu pomáhá kombinace hudby a párového tance.

Autoři Hewer a Hamilton (2010) ve své analýze výpovědí zachytili silné motivy tanečníků salsy, a to konkrétně emoce. Každý taneční pohyb v rytmu salsy je výrazem emocí, jako je touha, radost, smutek, vzrušení. Vášně během tance je výsledkem fyzického a emočního vyjádření, kde se emoční naladění projevuje v pohybech těla. Fyzický dotyk a kontakt s druhou osobou ještě více umocní přítomný zážitek. Podle autorů tanečníci v salse nacházejí emoční vyjádření a napojení na druhého člověka.

Tanec v nás může vzbuzovat širokou škálu emocí, ať už pozitivních či negativních. Na toto téma je však zatím malé množství odborných studií. Olsson a Heikkinen (2019) zmiňují, že oba póly jsou velice důležité a nelze pouze vyhledávat pozitivní emoce a stranit se negativním. Je potřeba věnovat pozornost komplexní souhře našich emocí a emocionální energie. Je pravda, že pozitivní emoce nás nabijí energií, nicméně negativní emoce nám mohou sloužit jako indikátory signalizující nebezpečí. Tito autoři také analyzovali hodiny salsy u seniorské populace, kdy nejmladšímu probandovi bylo 52 a nejstaršímu 81 let. V úspěšných interakčních vzorcích našli pozitivní emoce jako radost a hrdost s následným pocitem nabití energií. Při nevydařených tanečních sekvencích probandi pociťovali smutek a hněv. Studie se zabývala i otázkou, jaký je motiv tanečníků i přes prožívání negativních emocí. Následně narážela na normalizaci a využití pozitivních i negativních emocí.

2.3 Sociální aspekty

Lidé mají přirozenou tendenci vyhledávat sociální kontakty a utvářet si sociální zázemí. Podle Výrosta (2008) si přítomností druhých osob osvojujeme a ověřujeme žádoucí sociální chování a následně od nich dostáváme zpětnou vazbu. Nacházíme zde pocit bezpečí, důvěry a přítomnost blízké osoby nám navodí pocit štěstí. Spolupráce s dalšími jedinci v nás evokuje uspokojení a následně se zlepšuje naše sebehodnocení. Tanec salsa svou sociální podstatou vychází z různých sociálních potřeb, jako je sociální afiliace, komunikace mezi lidmi a navazování lidských vztahů, především mezi oběma pohlavími.

2.3.1 Sociální afiliace

Ne vždy si uvědomujeme, že tento proces sociální afiliace máme geneticky daný. Su a kol. (2016) svými experimenty podpořili odborné teorie, které tvrdí, že lidské sociální chování probíhá na nevědomé biologické úrovni. Zaměřili se konkrétně na paradigma binokulární rivalryity. V experimentu proband každým okem sledoval jiný podnět a následně se čekalo, jakému typu podnětu dá proband přednost. Výsledky ukazují, že lidé nevědomě prioritizují živé sociální interakce. Je jím automaticky z evolučního hlediska poskytován preferenční přístup do mentalizačního systému.

Jak je již zřejmé z předchozích řádků, jedna z našich lidských potřeb je družit se s ostatními lidmi za účelem hledání bezpečného místa. Tanec je jednou z forem sociálních aktivit, kde dochází k sociálnímu propojení v rámci fyzického dotyku a spontánní synchronizace s rytmem ostatních jedinců (Phillips-Silver et al., 2010). Jak zmiňuje Dosedlová

(2012), skupinové a párové tance zvyšují sociální kohezi, družnost, subjektivní pocit přijetí, a bezpečného prostoru pro expresi vlastní osoby. Jak dodává Dunbar (2009), tanec i hudba jsou významné sociální aktivity, které z evolučního hlediska byly součástí partnerských námluv. Tanec dává prostor pro vytváření sociálních vazeb typických silným sociálním poutem z velké části díky sociální blízkosti.

Palo-Bengtsson a kol. (1998) chtěli zjistit, jak se lidé s demencí budou chovat během tanečních hodin social dance. Proběhla čtyři taneční setkání, během kterých byli probandi natáčeni na vidokameru. Kvalitativní obsahová analýza poukázala na to, že tyto druhy tance evokují zvýšenou míru pozitivních emocí, větší komunikativnost a vstřícnější chování k ostatním lidem. Autoři berou tyto druhy tance jako podpůrnou metodu pro zlepšení a udržení intelektuální, emoční a motorické funkce. Jak bylo vidět i v předchozím experimentu, nezáleží na věku tanečníka, aby mohl přirozenou formou umění zlepšit motoriku těla, vyjádřit svoje psychické naladění v napojení na druhé lidi. Dochází zde k lepší sociální integraci, pocitu komunitní a skupinové příslušnosti (Quiroga Murcia et al., 2010). Harris (2007) dále píše o praktikování tradičních afrických tanců u adolescentů z Jižního Súdánu, kteří projevovali symptomy úzkosti, deprese a agresivního chování. Tanec pomohl stmelovat tyto mladé chlapce, kteří měli zkušenosti s válkou, fyzickým a psychickým týráním. Tanec byl využit jako nástroj sociodramatu.

2.3.2 Tanec a komunikace

Přestože, jak výzkumy ukazují, 60-65 % naší komunikace tvoří její neverbální forma, prozatím odborné teorie na to neberou velké ohledy. Během neverbální komunikace využíváme nejrozumnější signály a gesta. Při tanci to bývá převážně výraz obličeje, oční kontakt či fyzický dotyk. Fyzický dotyk může být projevem náklonnosti až sexuálního zájmu, to si často muži a ženy interpretují odlišně. Celkově ženy mají větší tendence projevovat se pomocí neverbální komunikace než muži (DeVito & DeVito, 2007).

Tanec je jedno z umění, které v minulosti tvořilo důležitý komunikační kanál. Velký důraz byl dán na symboliku gest. Navas (2010) uvádí 5 základních elementů tance, které utváří jeho celistvost, a to rytmus, formu, energii, prostor a čas. Tanec nabývá i interkulturních rozměrů, kde díky němu dochází k upevnění jedince v kultuře a nalezení zde své role. Rivas Bustos (2017) píše o salse jako o komunikačním stylu obyvatel na předměstích v Latinské Americe. Salsa je zde prostředek k utužování vztahů, posilování rovnoprávnosti. Promítá se zde sociální, kulturní a historická zkušenost národa.

Společenský a párový tanec je z velké části neprozkoumán na úrovni neverbální komunikace. Jednou z mála odborných publikací je výzkum Peick (2005) na tanečních společenského tance za účelem prozkoumání formy neverbální komunikace mezi nimi. Výsledné komunikační signály proxemického, haptického a kinezického charakteru zařadila podle významů do kategorií jako důvěra, nezáměr, neúcta ke druhé osobě, flirtování, přitažlivost druhého jedince, příjemné strávení času a věnování pozornosti. Jak zmiňuje DeVito a DeVito (2007), intenzitu a hodnocení neverbálních signálů hodnotíme dle situačních faktorů. Mezi situační faktory můžou patřit prostředí, typ situace, načasování interakce, současný psychický stav a nálada jedince. Následkem toho může být odlišná reakce na vždy stejnou neverbální komunikaci.

Tanec používají často odborníci jako terapeutický nástroj ke zlepšení sociální interakce mezi dětmi pomocí neverbálních gest v rámci zrcadlových neuronů (Tortora, 2011). Koch a kol. (2007) pomáhali psychiatrickým pacientům získat energii z neverbálního projevu, což vedlo ke snížení jejich depresivity. Nyström a Lauritzen (2005) používali tanec u pacientů s demencí pro rozšíření komunikační úrovně. S tancem na neverbální komunikační úrovni pracuje hlavně pohybová terapie, která využívá tanečních pohybů na podporu fyzické a duševní integrace. Je vhodná v případech, kde je snižená schopnost verbalizovat psychické stavy. Proces terapie usnadňuje vyjadřování emocí. Hlavním tématem je synchronizace s prostorem, rytmem a vlastní energií, dále pak symbolizace odkazující na prožívání jedince (Nyström, & Lauritzen, 2005).

2.3.3 Navazování vztahů s tanečním partnerem

Pokud se vyskytujeme na kurzu salsy či přímo na party, jsme v kontaktu s více lidmi najednou. Během tancování salsy však navozujeme především kontakt s jedním člověkem, se kterým se při tanci snažíme vyladit neboli synchronizovat.

Lidé mají sklon přirozeně a spontánně synchronizovat své pohyby s druhým člověkem, a to i přesto, když byli poučeni, aby tak nekonali (Issartel et al., 2007). Jedinci s většími prosociálními tendencemi vykazují silnější spontánní synchronizaci než ti, kterou jsou zaměřeni spíše na sebe (Lumsden et al., 2012). Dále synchronizaci ovlivňuje naše přesvědčení o vhodnosti druhého tanečního partnera. Což naznačuje, že se jedná spíše o sociální typ chování než o automatický motorický proces (Miles et al., 2011). Existují dále důkazy, že synchronizace mezi lidmi vede k následnému navození pozitivních pocitů vůči sobě navzájem. Například lidé

vykazovali vyšší úroveň altruismu, když synchronizovali své pohyby s examinátorem (Valdesolo & DeSteno, 2011) či přicházeli včas s ostatními (Wiltermunth & Heath, 2009).

Důležitým rysem, který odlišuje tanec od jiného sociálního chování, je význam sdílení a předvídání rytmů hudby, které umožní synchronizaci mezi dvěma a více lidmi. Předpokládá se, že když děláme pohyby současně s někým jiným, náš mozek začne využívat jiné neuronové dráhy pro vnímání pohybu, než když ho vykonáváme sami. Při intenzivnějším sociálním kontaktu se začne ve větší míře uvolňovat i oxytocin, který je spojován se zvýšenou důvěrou vůči druhé osobě, očním kontaktem, zapamatováním si tváře tanečního partnera, vyjadřováním štědrosti a schopností vyvozovat emoční stav druhých lidí (Tarr et al., 2014). Vlivem synchronizované taneční aktivity a poslechu hudby se také uvolňuje velké množství endorfinů (Sullivan, & Rickers, 2013). Zajímavým poznatkem od Dunbar (2009) je, že právě endorfiny podporují nesexuální sociální vazby mezi jedinci, kteří nejsou příbuzní. To může vysvětlovat sociální napojení mezi tanečními partnery.

Hamilton a Hewer (2009) udávají, že během tancování salsy se rozvíjí mezi tanečnický tzv. sociální drama. Autoři berou salsu jako oživení běžného konzumního života. Salsa umožňuje lidem mezi sebou sdílet vášně a touhy, které postrádají v každodenní rutině. Hackney a Earhart (2009) pozorovali zvyšující kvalitu života u lidí s Parkinsonovou chorobou u párového tance v porovnání se sólovým tancem. Jako hlavní terapeutickou sílu vnímali v sociální interakci s tanečním partnerem. Ve studii Cook a Ledger (2004) zaznamenali na probandech díky sociálnímu napojení v tanci pocity sounáležitosti, bezpečného místa pro vyjádření sami sebe. Jak zmiňuje Margariti a kol. (2012), tanec má své místo i v terapii s klienty, kteří mají poruchy autistického spektra či schizofrenii. Terapeut s nimi dokáže navázat lepší vztah přes napojení a zrcadlení pohybů. Klient je nejdříve v kontaktu s vlastním tělem a následně i s druhým člověkem.

2.3.4 Mužská a ženská role

Archetypální vzorce, známy z teorie Carla Gustava Junga, jsou popsány jako nevědomé lidské vzorce chování na každodenní životní situace. Salsa komunita je místem, kde se lidé setkávají a dochází zde i k fyzickému kontaktu s opačným pohlavím. Není tedy divu, že zde mohou hrát svou roli archetypální vzory muže a ženy.

Například Von Franz a Černý (1998) prezentují jednotlivé archetypy v pohádkových příbězích, které jsou konfrontovány s životními obtížemi. Na základě archetypů odkrývá

hlubinná psychologie uzdravující a stabilizační role pro životní cestu člověka. Mužské archetypální chování je nejčastěji spojováno s dominantním postavením, úspěchem a fyzickou silou. Jako prototyp je brán bojovník, milovník či vládce. Archetyp ženy je naopak charakteristický svou krásou, smyslností, sexuální přitažlivostí a reprodukční funkcí. Je od nich vyžadována poslušnost a podřízené chování. Ať už jsou tyto striktní vzorce jakkoliv překonány, stále určitým podílem tvoří část naší identity.

Schneider (2013) zrealizovala etnografické pozorování a analýzu dvaceti rozhovorů v komunitách salsy přímo ve městě Sydney a Frankfurt. Velice jí zde zaujalo silné gendrové rozdělení mužské a ženské role během tance. Tanečníci nacházejí potěšení v rozdělení rolí podle pohlaví a jsou zde nápadné znaky submisivní feminity a dominantní maskulinity. Muž má zde roli alfa samce, který má hlavní slovo a vede. Žena v roli followera tedy následuje svého tanečního partnera. Je to oboustranně akceptovaný a přijatelný vzorec chování. Dále si autorka všimá ženské submisivity, při vyčkávání na tanečního partnera. Jedná se o rituál, kdy si muž vybírá svoji taneční partnerku. Pro ženu jsou charakteristické taneční pohyby pánve a oblečení, které dává na obdiv ženskou sexualitu. Muž následně svým tancováním pomyslně představuje a ukazuje svoji taneční partnerku ostatním lidem. Autorka to bere jako aktivování základního pudového vzorce, kdy dochází k uspokojování vlastních potřeb. Následně to srovnává se svojí identitou emancipované ženy a s dnešním usilováním o rovnoprávnost mužů a žen. Jak bylo řečeno autorce studie na hodině salsy: „you have to leave emancipation at home.“

Další odbornou analýzu interakcí mužského a ženského pohlaví během hodin salsy a bachaty udělal Palumbo (2019) v Argentině. Zaměřil se přímo na typické znaky pro tuto skupinu lidí. Mezi specifika této skupiny patří oblečení, navazování kontaktu a forma komunikace. Během hodin je důraz na ženskou přirozenou atraktivitu a hravé navazování přátelských vztahů mezi partnery. V průběhu taneční hodiny si účastníci mění taneční partnery, na konci tance s jedním člověkem následuje vždy polibek na tvář či tlesknutí. Je to výraz náklonnosti, přátelství a pozitivní zpětné vazby. Autor je přesvědčen, že hodiny salsy a bachaty zvyšují lidem sebevědomí ve všech ohledech a rychle navazují nové přátelské vztahy.

Během salsy dochází tedy k interakci mezi oběma pohlavími. Collins a Iranzo (2009) hovoří o výměně emoční energie. Ta vyvolává pocity důvěry, spokojenosti. Emoční energie je shledávaná v držení těla, pohybech, pohledech, hlasu a výrazu v obličeji. Některé rituální interakce mohou být s lehkým nádechem erotiky jako smích, polibek a podobně. O této problematice jsme již hovořili v kapitole Intimita a sexuální přitažlivost.

2.3.5 Kolektivní chování během salsy

Le Bon (1895) popsal, jak na základě homogenizace davu dochází k rozvoji spontánních schémat interakčního chování. Autor zde mluví o vysoké sugestibilitě, síle emočního přenosu mezi jedinci, tvoří se zde tzv. kolektivní duše davu. Zimbardo (1969) jako první použil výraz deindividuace člověka v kolektivu. Na základě těchto i rozvinutějších teorií víme, že díky kolektivnímu chování je člověk citlivější na emoční podněty, nechává se unášet a vtáhnout emočním naladěním davu, hůře ovládá vlastní chování, klesá logické uvažování a disponuje nižší schopností plánovat (Nákonečný, 2009).

Keller (2014) si například všímá sociální interakce koordinované rytmickým chováním mezi dvěma a více lidmi. Některé tyto formy se projevují naprosto spontánně jako potlesk či hlasité pískání publika. Jedná se tedy o synchronizaci a přenášení emočního naladění na přirozené úrovni.

Na salsových akcích či festivalech můžeme zažít přesně podobný typ atmosféry. Salsová hudba vtahuje účastníka do děje. Tarr a kol. (2014) vnímají hudbu jako klíčový prvek k tomu, aby se člověk dokázal oddat skupinovému naladění. Rytmický rámec hudby usnadňuje synchronizaci dyadické či skupinové interakci. Následně dochází k uvolňování endorfinů, díky kterým se urychluje schopnost vytvářet a posilovat sociální pouta mezi členy referenční skupiny. Právě vyšší koncentrace endorfinů byla naměřena u sociální interakce při poslechu hudby či tanci. Jak zmiňují Reddish a kol. (2013) ve svém výzkumu, naladění se na sebe a následná behaviorální synchronizace tanečníků podporuje kooperativní a prosociální chování. Synchronizace je nejvíce upevněna sdíleným záměrem daných osob. Při aktivním tancování (pohybové synchronizaci) nebo pouze při sledování tance (senzorické synchronizaci) je pozornost silně zaměřena na přítomný okamžik, živost a propojenost s okolím (Jola et al., 2011).

2.4 Spirituální aspekty

Tanec vzbuzuje v lidech různé stavy vědomí a prožívání a od pradávna byl tudíž spojován především s jeho spirituálními aspekty. V následující kapitole se proto blíže podíváme na prožívání tzv. stavu flow při tanci, na vliv hudby a afrických rytmů na naše prožívání během tance salsa, na sebepřesah v tanci a změněné stavy vědomí.

2.4.1 Fenomén flow

Stav flow neboli úplné ponoření se a oddání se tanci, přichází nečekaně ve chvíli, kdy se tanečník přestane zabývat rušivými elementy a nechá se unášet hudbou, ponoří se do svého pohybu. Dostaví se uvolnění, spontaneita a na to naváže i kreativita. Douse (2017) vychází z případové studie, kde během taneční improvizace mluví o intrasubjektivní zkušenosti, která je navozena díky optimálnímu psychickému wellbeingu. Na základě toho vzniká osobnostně jedinečná expresivita, seberealizace. Studie Pinniger a kol. (2012) poukázala na to, že účinky argentinského tanga, jednoho ze social dance, jsou velice podobné jako u meditace mindfulness. Účastníci během šesti týdnů vykazovali nižší hladinu stresu a úzkosti, zároveň vyšší úroveň všímatosti. Autoři argentinské tango doporučují jako komplementární techniku pro léčbu deprese.

Nakamura a Csikszentmihalyi (2014) si na začátku své publikace pokládají otázku, co pro nás obecně znamená dobrý a spokojený život. Podle nich je charakterizován uměním žít přítomným okamžikem. Jedná se právě o fenomén flow, díky kterému se člověk nechá kompletně vtáhnout do činnosti, kterou v daný okamžik dělá. Fenomén flow má původ ve výzkumu intrinsické motivace. Autoři se zabývali otázkou, za jakých okolností probandí prožívají pocit štěstí a potěšení z aktivit jako jsou šachy, horolezectví, tancování atd. Ukázalo se, že tito lidé pocítovali určitou výzvu, které nebyla pod, ani nad jejich síly. Měli jasné dané cíle, kterých chtějí dosáhnout, a zároveň vzápětí obdrželi srozumitelnou zpětnou vazbu. Zjistili také, že stav flow zažívají lidé napříč kulturami, pohlavím, věkem, a navíc při různých aktivitách.

Avšak lidé prožívají stav flow odlišně. Často svůj prožitek popisují v metaforách jako například, že se cítí spokojeně, jako by se nacházeli ve vlastní bublině, proplovají časem či mají pocit nezastavitelnosti a naprosté kontroly. Naplno se soustředí na daný okamžik, typická je změna ve vnímání času. To následně přináší autentický zážitek s nádechem klidu, svobody a spontánnosti (Orta-Cantón & Sicilia-Camacho, 2015).

V poslední době se stav flow stal velmi populárním fenoménem využívaným ve více odvětvích. Například u sportovců má navozený stav flow vliv na dobré sportovní výkony a přispívá k osobnostnímu růstu jedince. Z výzkumu López-Torres a kol. (2007) víme, že vrcholoví plavci, kteří si sami dokážou navodit stav flow, během výkonu pocíťují nižší úzkost a prožívají více pozitivních emocí. Zároveň vykazují větší míru vnitřní motivace a pocit zvýšené vlastní účinnosti. Jak také dodává odborná publikace Orta-Cantón a Sicilia-Camacho

(2015), fenomén flow může za okamžiky maximálního štěstí, ztrátu všech obav a pocitů nejistoty.

2.4.2 Hudba

V psychologii je hudbě věnována značná pozornost. Existuje velké množství odborných článků a publikací na toto téma zabývajících se evolucí hudby, jejím vlivem na fyzické i psychické nemoci, sociální vztahy, sebevyjádření apod. Jak zmiňují Juslin a Västfjäll (2010), nejvíce prozkoumaný je vliv hudby na lidské emoce a psychickou pohodu.

Tanec je neodmyslitelně spojený s hudebním doprovodem. Již v dávných dobách bylo využíváno kouzlo hudby a tance jako harmonizující síla. Hudba byla velmi často součástí ozdravných rituálů spojených s kulturní tradicí. Podle Umenzinwa (2013) například Platón hovořil o hudbě jako síle dobra a zla. Muzikanti mají dar od Boha manipulovat s touto silou a přispívat k opečování a rozkvětu duše. Aristoteles používal hudbu jako nástroj k vědomému odpočinku od práce, starostí a následnému vyvolání pocitu slasti (Umezinwa, 2013).

Při poslechu příjemné hudby se spouští specifické oblasti mozku, které aktivují systém odměn. Jedná se o autonomní reakci, na jejímž základě fungují kognitivní funkce. Systém odměn nás přivádí k uspokojujícím podnětům jako je sex, jídlo či vyhnutí se bolesti. Velkou roli zde hraje neurotransmitter dopamin. Vysoké dávky dopaminu vytvářejí euforické stavy. Například lidé s Parkinsonovou nemocí mají nedostatek dopaminu a lidé se schizofrenií ho produkují naopak velké množství. Uživatelé drog s postupem času potřebují větší dávku drogy, aby si zvýšili hladinu dopaminu (Menon & Levitin 2005). V experimentu Gerra a kol. (1998) zjistili, že různé typy hudby vyvolávají odlišné neuroendokrinní změny. Posluchači byli vystaveni dvěma odlišným stylům hudby. Techno hudba byla spojena se zvýšením srdeční frekvence, systolického krevního tlaku a subjektivní změnou emočního stavu. Také zde naměřili zvýšené hladiny endorfinu, kortisolu a prolaktinu. U poslechu vážné hudby nebyly zaznamenány hormonální změny, ale zlepšení subjektivního emočního stavu. Jak dodávají autoři, povaha jedince a preference hudebních stylů zde mohla hrát roli.

Hudba umocňuje sociální družnost při rodinných či komunitních rituálech (Boer & Abubakar, 2014). Je to katalyzátor lidské komunikace, přenáší emoční rozpoložení. Zároveň pomáhá uvolnit hluboko zakořeněnou lidskou úzkost, pocit viny, smutek a strach. Hudba nás dokáže odpojit od fyzických, psychických i spirituálních těžkostí (Umezinwa, 2013). Jako příklad uvádíme výzkumy, kdy byl poslech hudby použit jako copingová strategie při

překonávání obtížných situací a snížil úroveň deprese u dospívajících dívek (Miranda & Gaudreau 2011). Muzikoterapie během dvou týdnů snižovala stres, úzkost a deprese u těhotných žen v experimentální skupině oproti kontrolnímu vzorku (Chang et al., 2008). Dále také senioři, kteří se aktivně zapojili do vytváření hudební kompozice, pocíťovali celkovou psychickou pohodu, menší bolesti, zpomalení kognitivního úpadku souvisejícího s věkem, pocity radosti a hrdosti z učení se nových dovedností, tvorby a udržení sociálních vazeb a kreativní sebevyjádření (Lehmberg & Fung, 2010).

2.4.3 Africké bubny v salsa hudbě

Hudba salsa je velmi bohatá na různé typy rytmů, tempa či hudebních nástrojů. Hudebnímu provedení se dostatečně podrobně věnuje publikace *The salsa guide* od autora Mauleón (2011). Když se zaposloucháme do hudby salsa, zaregistrujeme velmi výrazné bubny, které mají africké kořeny. V této podkapitole se zaměříme přímo na africké bubnování a jeho rytmus, u kterého jsou shledávány terapeutické účinky na lidskou psychiku.

Bubnování je použito jako léčebný rituál v mnoha kulturách po celém světě a je to v moderní době používaná terapeutická technika. Pomáhá například s řízením ventilování hněvu, podporuje týmovou spolupráci, zvyšuje se zde sebeúcta, rozvoj vůdčích schopností (Mikenas, 2003). V Austrálii se zrodil program DRUMBEAT, který měl za cíl seznámit děti a mladistvé se vztahem mezi hudbou, přesvědčením, emocemi, postoji a myšlenkami. Podstatou programu byla kombinace hudebního projevu, tedy bubnování, a potencionálního terapeutického přínosu KBT terapie. Děti dosahovaly vyšších výsledků, které se týkaly sociálního učení, emoční kontroly, zlepšení vztahů a zvýšení sebevědomí (Faulkner et al., 2012). Dále Bensimon a kol. (2008) využili v rámci muzikoterapie africké bubnování u vojáků s posttraumatickou stresovou poruchou v Izraeli. Pacienti trpěli pocity osamělosti, izolace od společnosti, intruzivními vzpomínkami, nečekanými výbuchy hněvu či generalizovanými pocity bezmocnosti. Během studie byli pacienti natáčeni, vedli se s nimi hloubkové rozhovory a terapeuti psali průběžné zprávy. Díky bubnování byla zaznamenána zvýšená otevřenost vůči okolí, soudružnost, sounáležitost, přijímání a zároveň si pacienti vytvořili odstup od traumatických vzpomínek, lépe zvládali průběh vzteku a opětovně získali sebekontrolu.

Bubnování se také používá při léčbě závislosti na návykových látkách. Během bubnování se navodí relaxace, jež zvyšuje produkci theta vln a bubnování vede k celkové synchronizaci mozkových vln. Bubnování přináší příjemné zážitky, umožňuje uvolnění

emočního traumatu a napomáhá k opětovnému začlenění sebe sama. Zmírňuje sebestřednost, je zde uplatnění duchovních perspektiv (Winkelman, 2003).

Silný bubnový rytmus má také stmelovací účinky. Přímo salsa je z kulturního hlediska důležitou součástí celé entity lidí. Studie Berrios-Miranda (1999) zdůrazňuje roli hudebního žánru a propagaci ideálů a identity latinské kultury. Někteří berou salsu a její rytmus jako znak svobody (Berrios-Miranda, 2004).

2.4.3 Sebetranscendence

Osobnost je dynamický celek se svými individuálními hodnotami, zájmy, plány, motivací, behaviorálními vzorci, dovednostmi a emočními konstrukty tvořící svoji interpretaci světa. Nejvýraznější a nejdůležitější znak každé osobnosti je její jedinečnost (Matsumoto, 2009). Proto také každý člověk vnímá svět jinak a vyhledává jiné podněty pro jeho uspokojení. Podle Maslowa je jednou z vrcholných lidských potřeb seberealizace a následně sebetranscendence. Tyto duchovní potřeby tvoří vrcholné zážitky jako momenty inspirace, extáze, uvolnění tvořivé energie. Je to proces sebenaplnění a osobního růstu (Atkinson a kol., 2003).

Hanna (1995) chápe tanec jako jednu z aktivit, při které může docházet k transcendentálním zážitkům a spirituálnímu přesahu na pokladu přírodních a náboženských dimenzí. Díky němu lidé pociťují silnou inkluzi a následnou identifikaci se skupinou. Dochází ke zmírnění pocitu osamění. Tancující lidé vytvářejí podle Umezina (2013) tzv. rezonanční pole, které je skutečným zdrojem energie proudící celým tělem tanečníků. Tato energie působí jiným způsobem na jednotlivce i ducha tančící skupiny. Lidé zažívají prožitky sebezpřesahu, jejichž příznaky jsou na fyzické úrovni, jako je husí kůže, mráz po zádech. Na psychické úrovni jsou to pocity štěstí a naplnění. Tanec se na této úrovni stává energizující jednotkou.

Hewer a Hamilton (2010) se ve své studii snaží zachytit zážitkovou transcendentální povahu sociálních interakcí mezi tanečníky salsy. Vášně ze salsy je umocněna hudbou a funguje jako energizující síla. V dyadickém napojení lidé překračují hranici vlastního těla a vnímají taneční pár jako celek. Dochází k „magickému propojení“, kde promítají svoje fantazijní představy a následují transcendentální zážitky. Autoři zde zároveň zaznamenávají únikové tendence tanečníků od běžného života. Lidé tanec vnímají jako jiný svět, nacházejí zde úlevu od napětí a chmur. Tělo se uvolní. Postupně začínají přijímat salsu jako životní styl a jejich součástí, integrují ji do jejich osobnosti.

Sebetranscendence je vysvětlována různými autory odlišně. Všichni se ale shodují na tom, že se jedná o specifický stav, který přesahuje naše dosavadní zkušenosti. Člověk má pocit přesahující jeho vlastní osobnost a individualitu. Cítí jiné aspekty bytí na základě překročení limitů svého ega (Walsh & Vaughanová, 2011). Člověk není tedy zahleděn jen do sebe a svých potřeb, ale během procesu nachází vyšší smysl své existence. Může to přecházet do mystických zážitků či spirituality (Helus, 2009). Dalo by se říct, že se jedná o nadstavbovou část lidské psychiky. Tito lidé mají pocity splnutí s okolním světem a prožívají u toho radost a štěstí. V jejich životě je hodnotnější cesta než cíl, jednají s moudrostí, pokorou a nesobečností. Vysoké míra sebezpřesahu nám pomáhá se přenést přes utrpení, závažnou nemoc, úraz, stárnutí či umírání (Ocisková, 2016). Jak vidíme ze zmíněných publikací, pro každého má sebezpřesah či sebetranscendence jiný význam. Například Barušs (2003) vnímá vrcholné zážitky, stav flow a změněné stavy vědomí jako formu sebezpřesahu ve spirituálním smyslu jedince. Pro Tarr a kol. (2014) je sebezpřesah napojení se na druhého člověka v rámci interpersonální synchronizace a uvolňování endorfinů při tanci a hudebním doprovodu.

2.4.4 Změněné stavy vědomí

Stavem flow duchovní rozměry tance nekončí. Hudbou a tancem můžeme navodit změněné stavy vědomí, do kterých se člověk dostane postupným uvolňováním se a vžíváním se do přítomné situace. Jedná se o rytmicky indukovaný stav trans či zúžené vědomí, kde je důležitá synchronizace pohybu, hudby a sociální atmosféry. Jak popisují Vaitl a kol. (2005), jedinec má pocit, že nemá svoje tělo pod kontrolou. Je naprosto pohlcen danou situací, vnímá jiným způsobem čas a prostor, prožívá zde silné emoční napojení na místo, hudbu a okolní lidi. Také zde mohou vznikat živé imaginace. Umuezinwa (2013) zdůrazňuje vliv opakujícího se rytmu a skupinové dynamiky. Ve stavu trans jdou všechny kognitivní schopnosti do pozadí.

Změněný stav vědomí je definován jako mentální stav kvalitativního posunu vyvolaný psychologickými, fyziologickými nebo farmakologickými prostředky. Dotyčná osoba zaznamená, že se nejedná o běžnou situaci. Psychologické charakteristiky pro změněné stavy vědomí jsou: pozměněné myšlení, narušení vnímání času, ztráta kontroly, jiné projevy emocí, zkreslené představy o svém těle, změna percepce, změna prioritizace věcí, pocit znovuzrození, hypersugestibilita a neschopnost popsat přítomný prožitek (Tart, 2011). Za fyziologickou charakteristiku změněného stavu vědomí je brána vlnová hladina theta. Dochází zde k hlubokému uvolnění či meditaci. Autor Vaitl a kol. (2005) to bere jako hluboké propojení

těla, mysli a duše, kde člověk nachází nové rámce pro řešení problémů, prohlubuje se intuice a dlouhodobá paměť.

Křečanová (2013) ve své rigorózní práci řadí do změněných stavů vědomí spánek, prožitky blízké smrti, duchovní krize, hypnózu, trans, šamanismus. Pomocí transu se v dřívějších dobách léčilo, předpovídala se budoucnost, objevovaly se nové schopnosti a vědomosti jedince. Tanec je jednou z technik pro navození stavu trans. Důležitou funkci zde mají rytmicky se opakující kroky, které se spojí s hudebním doprovodem. Člověk se oddá této aktivitě a zaměří pozornost pouze na své tělo, hudbu a kroky. Vaitl a kol. (2005) uvádějí, že s rytmickým pohybem těla se také synchronizuje dýchání a sníží se krevní tlak. To vše na biologické úrovni podpoří stav trans. Čížková (2005) zmiňuje dva typy tanců jeden harmonický a druhý konvulsivní. Během harmonického tance se symetrickými a vláčnými pohyby jedinec oddává energii života. Konvulsivní tanec je typický trhaným a šubavým pohybem celého těla. Oba typy vedou k prožitku prozření a následné extáze. Konvulsivní tance bývá praktikován lidmi, kteří měli či mají zkušenosti s deprimujícím a frustrujícím prostředím.

Szabo (2004) v Maďarsku zrealizoval výzkum toho, jaký má půlhodinový poslech afrického bubnování vliv na psychiku probandů. 118 univerzitních studentů zažilo změněný stav vědomí, který si zpětně uvědomovali. Probandi popisovali změněné vnímání místa, času a svého těla. Následně po této zkušenosti na některé subjekty přehodnotili svůj náhled. Rozostřovaly se jim hranice mezi vlastním já a druhými bytostmi. Kvalita a množství změn byly obdobné jako u hypnózy.

Výzkumná část

3. Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Tanec salsa doposud není z psychologického hlediska více zkoumán. Cílem našeho výzkumu bylo zmapovat subjektivně vnímané a prožívané významy salsy u českých rekreačních tanečníků. Dílčím cílem bylo shrnout dosavadní odborné studie o salse a tanci obecně. Výsledné informace jsme interpretovali tak, aby sloužily k pochopení psychických stavů a procesů na více úrovních v kontextu salsy a jejímu významu v životě rekreačních tanečníků. Vytvořili jsme proto tzv. Bio-psycho-socio-spirituální model salsy.

Chtěli bychom zdůraznit, že cílem naší výzkumné práce nejsou kazuistiky jednotlivých informantů, ale na základě jejich výpovědí zmapovat psychologický dopad salsy na jednotlivé prožívání jedinců. Z tohoto důvodu nebudou zveřejněny žádné osobní ani identifikační údaje, které by mohly stigmatizovat a následně poškodit naše informanty.

Na začátku výzkumu jsme si stanovili hlavní výzkumnou otázku: Jaký význam má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě? V průběhu realizace výzkumu se postupně vynořovala další témata, o kterých vybraní informanti hovořili v kontextu salsy a jejich prožívání. V konečné fázi jsme vytvořili výzkumné otázky ze třech oblastí. Zbytek informací bude také zmíněn a cílem rozšířit, ukotvit kontext tématu či jako inspirace pro další potenciální výzkum.

V 01: Jaké impulzy vedou informanty k tancování salsy?

V 02: Jaký význam má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě? Tuto výzkumnou otázku jsme pro její obecnost v průběhu výzkumu specifikovali na čtyři další výzkumné otázky:

V 02.1: Jaký význam má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě na biologické úrovni?

V 02.2: Jaký význam má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě na psychologické úrovni?

V 02.3: Jaký význam má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě na sociální úrovni?

V 02.4: Jaký význam má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě na spirituální úrovni?

V 03: Jaké charakteristiky má podle informantů vydařený tanec spojený se silným zážitkem?

4. Design výzkumného projektu

4.1 Přípravná fáze výzkumu

Samotnému výzkumu předcházela standartní příprava, kterou jsme nejprve započali odbornou rešerší na dané téma, hledali jsme inspiraci v již uskutečněných výzkumech a teoretických konstruktech. Následoval návrh výzkumného plánu a výzkumného projektu. Při jejich realizaci jsme aplikovali takzvané mapování pro konkretizaci výzkumných cílů a otázek (Miovský, 2006). Dále jsme před výzkumným šetřením realizovali jeden testovací rozhovor, který sloužil k ujasnění správné formulaci primární otázky, utřídění tematických oblastí a vedení rozhovoru, abychom zefektivnili celkový průběh rozhovorů.

4.2 Typ výzkumu

V souvislosti s výzkumným problémem a námi zvolenými cíli jsme vybrali kvalitativní strategii výzkumu, díky které můžeme jít do hloubky zkoumání a lépe porozumět detailům daného tématu.

V diplomové práci využíváme **fenomelogického přístupu**, kde sledujeme subjektivní zkušenosti každého informanta. Dále inklinujeme k exploraci a rozvíjení nové teorie.

Jedná se o **explorativní a deskriptivní výzkumný design**, kdy je naším cílem objevovat nové fenomény salsy mající význam pro rekreační tanečníky.

4.3 Metody získávání dat

V rámci našeho výzkumu jsme pro získání dat použili **metodu účelného záměrného výběru**. Do výzkumu jsme vybírali ty jedince, kteří splňují určité primárně dané kritérium a zároveň jsou ochotni se výzkumu dobrovolně zúčastnit. Podmínkou pro výzkumný rozhovor bylo rekreační tancování salsy. Dále jsme hledali informanty podle zvolených znaků jako pohlaví, věku a počtu let tanečních zkušeností. Cílem bylo dosáhnout vyváženého poměru všech znaků a vytvořit tak heterogenní vzorek informantů.

V rámci našeho výzkumu jsme použili **hloubkový rozhovor, který byl tematicky strukturovaný**. Jeho formu jsme postupně rozvíjeli v průběhu výzkumu podle výpovědí participantů. Pokud se při rozhovoru objevilo nové téma, které souviselo se salsou, zeptali jsme se na to i dalších informantů.

Snažili jsme se klást jasné a citlivě položené otevřené otázky. Participant dostával prostor vyjádřit vlastní názor a postoj k danému tématu. Rozhovory plynuly volně a neměly předem danou striktní strukturu. Cílem bylo objevování nových myšlenkových konstruktů.

Dyadický výzkumný hovor sloužil jako nástroj pro získávání nových informací. Jednalo se tedy o **poznávací hovor s prvky inspirace narativního interview**, kdy úkolem tazatele je aktivovat informanta k souvislému vyprávění vhodně položenými otázkami, parafrázováním. Snažili jsme se takto získat co nejautentičtější materiál, který vypovídá o životě daného jedince. Proto jsme se snažili co nejvíce přizpůsobit komunikační vzorce informantovi.

Na začátku interview jsme se snažili srozumitelně vysvětlit cíl, smysl a obsah rozhovoru a navodit optimální emocionální klima, umožňující respondentovi co nejlépe poskytnout požadované informace. Následně jsme v hovorů přešli na primární výzkumnou otevřenou otázku: **Jaký má význam salsa ve Vašem životě?** Nechali jsme participanta volně vyprávět. Připravili jsme i tematické oblasti v případě, že se participant výrazně odchýlil od tématu nebo nevěděl o čem přesně hovořit. Základní tematické oblasti byly: **cesta k tanci, motivy tance, nezapomenutelné zážitky, emoce a prožívání, improvizace, sociální vztahy v komunitě atd.** Tyto tematické oblasti jsme postupně rozšiřovali podle výpovědí předchozích informantů. Zároveň jsme využívali sekundární otázky jako: „krátké projevy porozumění a zájmu“, „zopakování primární otázky“, „krátké očekávající mlčení“, „zopakování nebo parafrázování odpovědi“, „neutrální požadavek o doplnění informace“ a „sumarizace nebo zrcadlení odpovědi“ (Ferjenčík, 2008).

Z výzkumných hovorů jsme s písemným souhlasem informantů pořizovali audiozáznamy, abychom poté mohli udělat co nejpřesnější analýzu dat.

Realizace výzkumných rozhovorů probíhala od ledna do května 2020. Délka hovorů se pohybovala mezi 45 až 150 minutami podle sdílnosti participanta a množství uvedených informací.

4.4 Metody zpracování a analýzy dat

Výzkumné hovory s participanty byly nahrávány a později doslovně přepsány do písemné podoby. Pro získání výsledků jsme použili kombinaci **fenomelogické analýzy vybraných tematických okruhů** s doplňkovým využitím **postupů s prvky zakotvené teorie**.

U přepsaných rozhovorů jsme analyzovali každý výrok a otevřeným kódováním ho zařazovali do tematických kategorií a podkategorií. U všech přepsaných rozhovorů jsme

postupovali stejným způsobem. Kódování a analyzování výroků informantů probíhalo při sběru dat. Postupně jsme témata, kategorie a podkategorie upravovali či rozvíjeli, tím se utvářel profil dané tematiky. V konečné fázi vznikl ze získaných dat tzv. Bio-psycho-socio-spirituální model salsy.

Postupná analýza výzkumných hovorů probíhala od dubna do června 2020.

4.5 Etika výzkumu

Všichni informanti byli předem obeznámeni s tématem a průběhem výzkumného rozhovoru. Následně písemně souhlasili s audio nahráváním celého rozhovoru, který sloužil k výzkumným účelům. Informanti také měli svobodu odmítnutí celého výzkumu. Během hovoru mohli informanti otevírat témata, která oni sami zvolili za vhodná a volně se vyjadřovat k předem připraveným tematickým okruhům. Na konci procesu, pokud jevil informant zájem, jsme s ním shrnuli celý průběh výzkumného rozhovoru a ujasnili si výstup z výzkumné práce.

Našeho psychologického výzkumu se zúčastnila specifická uzavřená skupina lidí, kteří spolu udržují sociální kontakty. Z důvodu velké citlivosti dat, která jsme od informantů získali, budeme zachovávat maximální anonymitu pro zachování jejich soukromí. Nebudeme uvádět jejich jména, ani některé další sociodemografické údaje, jako je chronologický věk, povolání atd.

5. Výzkumný soubor

Výzkumná populace je uzavřená skupina lidí tancující salsu na rekreační úrovni. Výzkumný soubor lidí byl zvolen na základě metod **dostupného výběru a snow ball**. Vybrali jsme jedince na základě svého pozorování, kteří spadali do charakteristiky předem definované výzkumné skupiny. Ti poté podle specifických znaků doporučovali další jedince. Všichni informanti splňovali podmínku, že tancují salsu na rekreační úrovni. V našem psychologickém výzkumu jsme usilovali o rovnoměrné rozložení mužské a ženské populace, věkového rozpětí a počtu let věnující se salse.

Výzkumný soubor se skládal z 13 informantů a to 6 žen a 7 mužů ve věkové hranici 20-65 let. Pro zachování jejich anonymity jsme každému přidělili písmeno podle pohlaví: M jako muž, Ž jako žena a každému bylo náhodně vybráno číslo například 4M, 5Ž. Informanty jsme rozdělili na věkově mladší (20-40 let) a starší (40-70 let) skupinu. Vymezili jsme takto široké věkové rozmezí pro zachování anonymity. Dále jsme je rozřadili podle toho, jak dlouho salsu tancují. Participanti, kteří se salse věnují méně než dva roky, jsme nazvali začátečníci. Zbytek informantů jsou v našem výzkumu zkušení tanečníci. Ve výzkumném souboru se vyskytlo spektrum participantů, kteří tancují od 6 měsíců do 20 let. Podařilo se nám do výzkumného vzorku cíleně zařadit všechny kombinace informantů vůči jejich chronologickému věku, pohlaví a počtu let věnující se tanci. To znamená, že se ve výzkumném souboru nachází: muž/žena, začátečník/zkušený tanečník, věkově mladší/starší skupina. Většina výzkumného souboru má vysokoškolské vzdělání či si ho dodělává. V našem výzkumu jsme nezohledňovali, jaký druh salsy informanti tancují.

Výzkumný soubor byl vybrán za účelem vytvoření co nejpestřejšího profilu salsy v rámci výpovědí daných informantů napříč různými životními zkušenostmi, pohledy na svět či životními postoji. V rámci kvalitativního výzkumu bereme v potaz subjektivní vnímání informantů a bereme to jako obohacující prvek našeho psychologického výzkumu.

6. Výsledky výzkumu

Výsledky výzkumu jsme strukturovali jednak podle výzkumných otázek a zároveň je doplňujeme dalšími informacemi, které jsme zjistili během realizace výzkumných rozhovorů.

V01: Jaké impulzy vedly informanty a jejich známé k tancování salsy?

Z výzkumných rozhovorů postupně vykrystalizovalo několik impulzů či motivů, které přivedly respondenty a jejich známé k této aktivitě.

K tanci salsa vede často lidi určitá **zvědavost a výzva** „...*jestli to dokážu...*“ (1Ž). Někteří z nich to přímo hodnotí jako **krok z komfortní zóny**. Všichni informanti se shodli na tom, že se jedná o fyzickou aktivitu, díky které mají **pravidelný pohyb** „...*fyzicky je to pro mě důležitá část jako aktivita ... nenašla jsem nic, co by mě bavilo a zapojila bych u toho celé tělo...*“ (2Ž) a **vyplnění volného času** či **rozptýlení od každodenního života** „... *potřebuju nějaké rozptýlení od všeho ... někam si jít ulevit...*“ (1Ž).

Dále se našli informanti, kteří měli již s tancem zkušenosti, ti si chtěli **vyzkoušet jiný druh tance** a „...*rozšířit si tak vlastní taneční repertoár...*“ (4M), brali to jako **náhradu za předchozí taneční aktivitu** nebo hledali **tancování pro radost** „...*kde nejde o výkon, ale kde si to užiješ...*“ (5M). S tancem salsa je spojena i velmi **specifická hudba**, která se stala impulzem pro pozdější taneční aktivitu.

Ve většině případů je na salsu **přivedli známí a přátelé**, kde například na zábavné společenské akci **spatřili tanečníky** „... *a také to chtěli umět jako oni...*“ (4M).

Informanti hodnotili salsu jako účinnou **seznamovací techniku** „... *měla jsem pocity osamění a tanec je hrozně dobrý způsob, jak se seznámit s novými lidmi ... je to lamač ledů mezi lidmi...*“ (2Ž). Někteří z nich hledali **sociální zázemí** „... *zároveň mi chybělo mít nějaké lidi, kteří všechno prožívají se mnou...*“ (2Ž), pociťovali **nedostatek fyzického kontaktu** v cizím prostředí či potřebovali si **rozšířit okruh přátel** kolem sebe „...*pořád jsem se pohyboval v okruhu stejných lidí ... potřeboval jsem prostě změnu...*“ (1M). Samozřejmě byly zde i prvotní motivy **kontaktu s opačným pohlavím** „...*kamarád mi to doporučil, že tam chodí hezký holky...*“ (3M) či přímo **hledání partnerského vztahu**. Lidé salsu také využívají jako techniku pro **upevňování partnerského vztahu** „... *znám spoustu párů, co jim tanec udržuje vztah ... zvyšuje to na jiný level...*“ (6Ž) či může fungovat jako **copingová strategie při ztrátě životního partnera**.

Další motiv byl zmíněn **únik od reality**, kdy se informanti vyrovnávali se závažnou nemocí či jako **psychická podpora** při řešení složitých životních situací.

„... vždycky jsem si říkal, že by člověk měl mít nějakou vášeň svého života a mrzelo mě, že jsem nic takového neměl...“ (1M).

Obecně však jde říct, jak zmínil respondent (4M) *„... za čím tam člověk jde...to si tam taky najde...“*

V02 Jaké významy má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě?

V rámci výsledné analýzy výzkumných hovorů jsme významy salsy pro rekreační tanečníky uspořádali do Bio-psycho-socio-spirituálního modelu.

V 02.1: Jaké významy má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě na biologické úrovni?

BIO

Do kategorie BIO modelu jsme zahrnuli všechna vynořující se témata, která jsou spojena s biologickou podstatou lidské bytosti. Probíhají přirozeně na základě fyziologických a evolučních procesů člověka. Jako hlavní témata se během odborných rozhovorů objevily pohybová aktivita, lidský dotyk a sexualita v tanci.

Pohybová aktivita

Při tancování salsy informanti pocítují **radost z pohybu** „...*když ten pohyb plyne a tobě se do těla dostávají ty endorfiny...*“ (6Ž). Baví je učit se **nové pohyby** a následně **lépe ovládají své tělo**. Při frekventovanějším tancování se zlepšuje u jedince **fyzická kondice** „... *když jsem chodil tancovat 5krát v týdnu, tak jsem měl perfektní fyziku...*“ (5M). Tanec dodává **pocit volnosti a zároveň živosti** „...*v tanci se cítím volně jako pták ... v tanci úplně žiju ... v běžném životě jsme spíš jako zombie...*“ (5Ž). U všech respondentů bylo zmíněno, že tanec berou jako **relaxaci**, kde zahodí běžné starosti za hlavu, kde se odreagují či se nabijí velkým množstvím pozitivní energie, my tomu dáme společný název **aktivní odpočinek**. Přesto by člověk měl **poslouchat své tělo** „...*když to někdo přehání, může to mít negativní efekt na tělo... neposlouchá tělo a jde přes únavu a bolest...*“ (4M).

Lidský dotyk

Během tancování salsy dochází k **častému fyzickému kontaktu** „...*vyplavují se ti ty oxytociny, když se tě ten člověk dotýká a je to příjemný...*“ (4Ž). Důvodem, proč lidé vyhledávají tento tanec, může být kvůli **absenci lidského dotyku v běžném životě** „...*chybí jim někoho obejmout ... jsou to třeba cizinci anebo lidi, co žijou sami...*“ (4M) či **potřebě obejmout v těžkých životních situacích**. Na druhou stranu si musíme uvědomit, že tanečníci social dance mají trochu **jiné vnímání intimity od běžné populace** „...*za večer máš v náruči 10-15 partnerů, se kterými se relativně intimně objímáš a pak si řekneš čau...*“ (5M). Některým

tanečnickům může být tato blízkost až nepříjemná a **narušovat jejich osobní prostor** „...*je to narušení mého prostoru ... bylo by to jiný, kdybych tancovala s někým, koho bych milovala...*“ (6Ž).

Sexualita v tanci

„... *když tančí, tak z ní vyzařuje taková přirozená ženská sexualita...*“ (4Ž). Z přímé citace je patrné, že si této pudové energii nevšímají pouze muži. Někteří informanti obou pohlaví se shodují, že **přitažlivost tanečního partnera zvyšuje taneční prožitek**. Otázkou je, jak s tím jednotlivci dále nakládají. Například pro (1M) „... *je flirt přítomný vždy, ale všechno v takových jasných a bezpečných mezích...*“ Je tu ovšem riziko **sblížování se za hranicemi** „...*, že může něco vzplanout, i když nechceš...*“ (7M). Více mužů než žen se shodlo na tom, že pokud si lidé sednou v tanci, pravděpodobně si sednou i v sexuální aktivitě. Neplatí to však jednoznačně o dlouhodobém partnerském vztahu. Muži mají tendenci k **okamžitému překlápění do sexuální roviny** „...*my chlapy si nedokážeme užít tu hranu intimity a hned to překlápíme do sexuálního uvažování ... užít si okamžik toho souznění tu intimitu a tu sympatii...*“ (7M). Našli se informanti a informantky, kteří v určitých fázích tance zažívali či zažívají uspokojení na vyšší úrovni než při sexuálním aktu.

Na druhou stranu ne každý pociťuje tento sexuální podtext. Většinou se jedná „... *o přátelskou formu tance v určité komunitě...*“ (3Ž). Nejlépe to vystihují následující citace od dvou respondentů „... *salsa ti dovolí se dostat do úplné blízkosti k lidem, kteří jsou pro tebe neznámí...*“ (4M). „...*ty sám si určuješ hranici, kam ostatní necháš zajít...*“ (6Ž).

Jako zajímavý fenomén bereme tvz. **absenci potřeby navazovat dlouhodobý partnerský vztah**. „... *na party chodí hodně tancovat a mají to hodně jako náhradu vztahu, že jim stačí ten pocit intimity, a pak nemají potřebu si někoho hledat na vážnější vztah...*“ (3M).

V 02.2: Jaké významy má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě na psychologické úrovni?

Psycho

Do následující kategorie jsme seskupili všechna témata týkající se psychologického konstruktů informantů. Jedná se především o jejich prožívání a vztahovosti sami k sobě. Informanti se ve spojitosti k salse vyjadřovali o sebepojetí, seberozvoji, improvizaci a emocích. Následná seberealizace je jedním z vrcholných procesů, kterých se člověk snaží intuitivně dosáhnout.

Sebepojetí

Forma sebepojetí tvoří základ našeho psychického zdraví. Způsob, jak člověk sám sebe vnímá, jak se hodnotí, i jak se k sobě samotnému chová, má za následek integraci celé osobnosti. Velmi důležitý je **psychický a fyzický soulad** jedince. Díky tanci můžeme vnímat toto propojení. *„Tělesná námaha a zároveň ten užitek psychické dohromady jsou hrozně příjemný pro to tělo a pro duši, a to je ten důvod, proč tancujeme...“* (1M). Tancování salsy pomáhá lidem **nabýt vědomí vlastní hodnoty** „...*Jakmile s nimi začnu tancovat, celý se rozzáří ... tak si říkám, že je to dobrý ... já neobtěžuju ty lidi ... já jim taky můžu něco nabídnout... (3Ž).* To jim nejen **zvedne sebevědomí** „... *asi ztrácíš trochu stud a takový pocit jako nesmělost, a že to nedokážeš a tak...“* (1Ž), „... *na konci tance, pokud ti to výjde, ti to zvedne neuvěřitelně sebevědomí...“* (7M), ale také se vytvoří bezpečný prostor **být sám sebou** „...*člověk se může naplno projevovat, aniž by tím někomu ublížil... být sám sebou a v bezpečí bez odsuzování...“* (5Ž). Pokud je jedinec se svým výsledkem spokojený, dojde i na **pozitivní sebeocenení** „... *když mám improvizovat a povede se mi to, jsem potom hned na sebe pyšná...“* (1Ž).

Tancování salsy je určitá forma **psychohygieny**. Během tance má jedinec **prostor sám na sebe** „... *během tance mám prostor se starat sama o sebe...“* (1Ž). To následně podněcuje **celkovou psychickou stabilitu** „...*přináší mi to radost, pocit štěstí, naplněnosti a celkovou vyrovnanost mojí osobnosti...“* (1Ž). Také jsme ve výzkumných rozhovorech našli prvky **imaginačních technik**, které jsou intuitivně používány. „...*no, když je mi ouvej, tak si představuju nějaký hezký tanec ... abych se z toho negativního dostala, protože vzpomínky ty ti nikdo nevezme ... kdykoliv si můžeš přehrát něco, co bylo fakt hezký...“* (3Ž) a i prvky **relaxačních technik**, kdy se člověk dokáže naprosto uvolnit a zaměřit svoji pozornost na jeden

daný podmět „... *Během tance nevím, co dělám, co tančím ... jenom vím, že poslouchám muziku...*“ (3Ž).

Na druhou stranu všeho moc škodí. Pokud se člověk až příliš zahledí sám do sebe, mohou se v jeho chování a prožívání začít objevovat **prvky narcismu** „... *každý tanečník je svým způsobem narcista ... když tančí, kouká na sebe do zrcadla ... hodně lidí se u toho sami sobě líbí a v dnešní době je to velký problém ta sebedůvěra a sebeláska...*“ (1Ž), či si tím **zvyšují svoje ego** „...*aby se předvedli před lidma, který pro ně nejsou ani důležití prostě...*“ (1Ž).

Seberozvoj

Každá pozitivní i negativní zkušenost v našem životě má následně vliv na jeho průběh. Učíme se z úspěchu i z nevydařených pokusů. Pokud si z minulosti dokážeme odnést ponaučení, můžeme tedy hovořit o procesu seberozvoje. Informanti zmínili několik příkladů, kdy jim salsa v tomto rozvoji pomohla. Jako první zmíníme pouze postřeh, že došlo k **psychické i fyzické proměně** „... *dřív jsem neuměla ani pořádně chodit, byla jsem pořád shrbená za počítačem ... za tu dobu jsem se změnila figurálně i myšlením...*“ (3Ž).

Může se jednat o změnu uvažování, v tomto případě **větší otevřenost** „...*díky tancování a festivalům mám více pohledů na jednu věc, mám méně předsudků...*“ (2Ž), **změna životních postojů** „...*a teď vidím, jak díky tomu tanci koukáš na svět a na věci úplně z jiného úhlu, věci mi nyní přinášejí víc klidu, vracejí mě ke kořenům, jsem pevně na zemi...*“ (3Ž), **pocitem kontroly nad vlastním životem** „...*dokázala jsem, že všechno co chci, tak můžu...*“ (3Ž), **probuzení životní odvahy** „...*já se teďka nebojím ... mě to i psychicky naladilo tak, že vím k čemu se uchýlit, když je mi zle, a dává mi to něco, že se nebojím, co se stane...*“ (3Ž). Salsa dává prostor i na **sebevyjádření** pomocí tance „... *v tanci jsem nejsvobodnější ze všech mých vyjádření, co jsem kdy v životě dělala...*“ (2Ž), Postupem s uvolněností a se sebevyjádřením přichází **kreativita** „...*otevívá se zde kreativita, když člověk začne věřit svým schopnostem ... začnou se samy objevovat figury, které ten člověk jenom někde viděl...*“ (4M). V salse někteří lidé vyhledávají **sebenaplnění a sebeuspokojení**.

Improvizace

Se zmíněnými pojmy sebevyjádření a kreativitou úzce souvisí improvizace. V social dance má člověk možnost využít volný prostor pro **vytváření něčeho nového** „...*prostě je to příjemný, když něco vytváříš a něco vzniká ... třeba jako obraz...*“ (3M), **kombinování**

vlastních dovedností „...salsa nemá hranice ... je tam část flamenga, brazilské samby anebo tam můžeš tančit úplně cokoliv...“ (5Ž), je zde **absence striktních pravidel** „...dnes to беру naprosto volně v improvizaci není nic správně ani špatně...“ (5M), salsa je **bez omezení** „... celkově v životě se musíš hodně kontrolovat ... Jsi v nějakém omezení a tanec je bez omezení... je to pro mě nejlepší terapie, která vůbec existuje...“ (2Ž).

Improvizace je **proces**, ke kterému se každý člověk dostane jinou rychlostí. Průběh je ale vždy více méně podobný. „...nejdřív si musíš zažít ty figury, aby to bylo pestrý, a pak se ti zautomatizují ... teď mám radost, že vymyslím nějakou kombinaci 3 figur a ono to funguje...“ (7M). Pro někoho je v daný moment **důležitý kontakt** „... když máš kontakt, a tak začneš tvořit...“ (5M), pro jiného zase **osobní prostor** „...když se pustíme a každý do toho dá tu svojí energii, potřebuju mít u toho volné ruce...“ (5Ž). Důležitý bod je **užít si improvizaci** „tak mě to baví ... a když neřeším to, že na mě někdo kouká a že neřeším, když dělám něco špatně...“ (4Ž).

Ve výzkumném vzorku se objevili i jedinci, kterým improvizace ne úplně vyhovuje. Většinou to v nich vyvolává stres. Ať už se jedná o rychlou **hudbu na improvizaci** „...mám pocit, že ta hudba mě někam žene...“ (5M), či se domnívají, že jim chybí na improvizaci **dostatek dovedností** „...mám pořád pocit, že to pořádně neumím a já jsem hodně sebekritickéj, takže když se mi to nepovede, cítím se hodně blbě...“ (2M).

Emoce

Emoce všeobecně ovlivňují a vzápětí odrážejí naše psychické prožívání a chování. Dávají každodenním či nevšedním situacím emočně zabarvený význam, který je specifický pro danou osobu. Zároveň každá aktivita odráží psychické ladění jedince a salsa není výjimkou.

Z rozhovorů vyplynulo, že informanti během salsy cítí **prostor pro vyjádření emocí** „...soustředit se na ty emoce, který jsou v té hudbě a dodat do toho i scénický tanec, takže do toho můžeš vyjádřit ty pocity, které chtěly být vyjádřeny...“ (1Ž). Je to důležité **bezpečné místo pro emoce** „...salsa je pro mě bezpečný prostor pro vyjadřování emocí, cítím se tam nezranitelně...“ (5Ž). Lidé zde mohou naplno **prožít jakékoliv emoce** „...Když jsem smutná a hraje smutná muzika, tak si to ještě víc užívám v ten okamžik ... někdy, když vidíš krásný film a pobřečíš si u toho a prožiješ tu negativní emoci ... zároveň se ti u toho uleví...“ (2Ž) a zároveň **vypustit potlačené emoce** „...tanec mě změnil ve způsobu prožívání, umět pustit ze sebe emoce, které jsem předtím držela...“ (5Ž), například smutek a frustrace „...hromadí se v tobě smutek a frustrace ... v tanci je můžu vypustit...“ (2Ž).

Každý v tanci pracuje s emocemi rozdílně. Někdo to bere jako **otevření prostoru pro emoce a city** „...Když pracuješ jenom s čísly, tak co nespočítáš, to neexistuje ... i díky salse dávám prostor emocím ve svém životě ... říkám i něžnosti ... salsa mě oddrsnila...“ (7M). Další si pohrává s jejich **intenzitou a proměnlivostí** „...emoce jsou v tanci vždycky zesílené a zrychlené ... je to trošku divadlo, prožívat různé druhy emocí a hrát si s tím, protože v normálním životě se to prostě nestane...“ (2Ž). Je možné zde **prožívat i vrcholné emoce** „... když tančím, dávám ze sebe úplně všechno... Cítím na maximum silnou vášeň ... baví mě v té salse prožívat takový ty emoční topy, kdy cítím, že žiju...“ (5Ž). Přitom člověk dokáže **zapomenout na problémy** „...člověk má určitý obavy, které si pořád nosíš s sebou ... ale když teďka půjdeš tancovat, tak na to okamžitě zapomenu, a navíc mě to nabíjí...“ (3Ž). Všem to dokáže umocnit ještě **předávání emocí partnerovi** „...potřebuju, aby můj tanečník to prožíval taky a prostě, aby se tomu oddal na stejný vlně ... taková předávka vášně ve vzduchu...“ (5Ž).

Jako vždy se objevuje otázka, kde je ta správná míra. Může se stát, že nám tanec začne nekomfortně narušovat ostatní složky našeho života. Salsa se může stát **hlavním emočním podmětem v našem životě** „...všechny emoce dávám do toho tance ... ve zbylém životě pak se cítím jako vyflusle...“ Na základě toho se člověk nechá vtáhnout a **pohltit emocemi**, které cítí na parketě „...můžeš se potom zamilovat do toho člověka na základě emocí, které prožíváš, když tančíš ... nesmíš se tím nechat pohltit...“ (1Ž), je zde totiž rozdíl mezi **realitou a tanečním parketem** „...uvědomit si, že ten člověk je jiný mimo taneční parket...“ (1Ž).

Což může mít až za následek **fyzické příznaky „falešných emocí“** „...máš z toho úplně husí kůže a buší ti srdce, ale není to pravý...“ (2Ž).

V 02.3: Jaké významy má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě na sociální úrovni?

Socio

Člověk jako sociální bytost má přirozenou tendenci se stmelovat a vytvářet sociální skupiny. Je to právě sociální okolí, které má velký vliv na tvoření našeho sebepojetí a ovlivňuje vzorce chování k nám samotným a následně k okolí. Následující kapitola uvádí témata, která se objevila během realizace výzkumných hovorů.

Kontakty

Člověk je od přírody sociální tvor, a tak není divu, že záměrně vyhledává společnost ostatních lidí, kteří jsou mu v určitém ohledu blízcí. Všichni informanti se shodli na tom, že v komunitě salsy pociťují určité **sociální zázemí** „...takže pro mě salsa je rodina ... Když tam vždycky přijdu, tak je to samé objímání, ta komunita je úplně skvělá...“ (4Ž). Dále to považují za **příležitost se setkávat s lidmi** „...beru to spíš jako sociální akci ... si taky s těma lidma popovídat a pak s nima trávíš čas...“ (2M), vznikají zde **nová přátelství** „...baví mně se potkávat s těma lidma tam a tvořit s někým přátelství...“ (5M). Je zde přítomna **vzájemná pomoc** „...Společně si ti lidé v té skupině pomáhají a učí se společně ...“ (3Ž) a **bezpodmínečné přijetí** „...V takové společnosti se uplatní lidi tlustý, tenký, malý, velký ... všelijaký i lidi, kteří mají nějaký tělesný handicap ... učí se sdílet stejnou komunitu ... je tam hodně přijetí a je to hodně motivující...“ (3Ž), a tím pádem zažívá také **pocit sounáležitosti** „... je tam člověk mezi svejma, pocity té tlupy, té skupiny, která má ty samý hodnoty a myšlení...“ (1M).

Salsa pro mnoho lidí funguje jako **ice breaker v sociálním kontaktu** „... byl to způsob, jak jsem se seznámila s hodně lidmi, je to takový lamač ledů...“ (2Ž). Díky ní jsou tanečníci více **otevření sociálnímu kontaktu** „...Člověk tam potkává hodně lidí, že jo já jsem introvert, nepřátelím se tak s nějakýma haldama lidí běžně ... v té salse se mi hrozně otevřel ten okruh známých, hrozně moc...“ (1M). Na základě toho se lidem **zvýší jejich sociabilita** „...dokážu mluvit více s lidma díky salse jich znám větší stovky i ze zahraničí... díky tomu jsem víc sociální člověk, já jsem jinak introvert...“ (3M). Může to být i díky **multikulturní skupině** „... jsou to lidé různých národností a oni si na sebe zvykají, každý do té skupiny něco vloží, každý učí každého...“ (3Ž).

Komunikace

Salsa sama o sobě je **univerzální jazyk** „...*Je to mezinárodní taneční jazyk a všude na světě jsou ty principy společný...*“ (5M), který využívá **verbální, ale i neverbální úrovně** „...*úsměvy a posunky, oční kontakt ... jasně umějí tanečnice dát najevo, že se jim to líbí...*“ (7M). Je to **bezpečný způsob navazování komunikace s druhým pohlavím** „...*je to bezpečný způsob, jak ten druhý může interagovat s tím druhým pohlavím v takový jiný rovině ... holky, který bych normálně neoslovil... a neměl si s nimi co říct...*“ (1M). Jako základní kámen dobré komunikace mezi partnery je **vnímání druhého člověka** „...*oba se učíte na sebe naladit a vnímat se.. v kubáně je neustálý oční kontakt...*“ (3Ž), následně se k tomu připojí **spolupráce** „...*baví mě, co ten člověk vymyslí a dotvořit to, kde mi dá prostor ... když to funguje, je to krásný pocit štěstí...*“ (2Ž). Výsledkem vznikne **harmonie mezi tanečníky** „...*je to pocit harmonie mezi lidmi ... je to něco, co plyne, je nenásilný a přirozený ... tak jak to má být...*“ (3Ž).

Salsa je párový tanec, a i proto je zde důležitá **zpětná vazba partnera** „*zpětnou vazbu dostáváš od ženy vždycky ... pokud si dost empatický a vidíš ty signály, a to tě posouvá dál ... někdo je tupej a nenaučí se to...*“ (7M).

„...*salsa je velice **diplomatická záležitost** ... velice odlišní lidé se dokáží spojit v tanci ... například si potom popovídám s člověkem z muslimského světa a zjistím, že ten člověk má absolutně jiný pohled na život, ale přitom se s ním skvěle tancuje a je to fajn člověk...*“ (2Ž).

Mužská a ženská role v tanci

Přesně jak to sami informanti nazvali „...*od začátku se tam profilují ženské a mužské role...*“ (5M), „...*Já to vidím jako platformu, kde člověk může **realizovat** takové ty **archetypální role** prostě muže jako leadera a ženy jako followera...*“ (1M).

V dřívějších dobách byly gendrové role jasně vymezené, což se v moderní době postupně stává již minulostí. Někteří jedinci se mohou v tomto systému cítit nekomfortně až zmateně. „...*v poslední době jsou ženy mnohem víc samostatnější a schopnější a muži pak neví, jak se k ženám chovat...*“ (7M). Při hledání místa ve společnosti či životní partnerky to vede nejen ke komunikačním problémům. Chybí jim tedy **vymezenost rolí v moderní společnosti** „...*chlap má historicky nějakou roli a společnost z toho poslední dobou dost uhýbá ... a ten chlap je z toho celej ztracený ... v tom tancování je to prostě daný...*“ (5M). V salse rozdělení **rolí drží určitý řád** „...*Kde prostě je to bezpečný a nějakým způsobem organizovaný ... a vobě strany jsou s tím srozuměny a oba to chtějí a nikdo si na to nestěžuje...*“ (1M). V tanci je možné

najít role, které nám ve společnosti chybí „... *je mi v pozici leadera dobře ... spíš je moje **funkce tvořit a ochraňovat** ... vytvořím ženě prostor, aby mohla být krásná...*“ (5M).

Vedení

Jak nám zmínila informantka „...**chlap je vedoucí bod** ...“ (6Ž), na druhou stranu **vedení silou se jeví jako nedostatek umu** „...*chlap nesmí vést silou, ale jenom impulzem ... Síla a hrubost je podle mě nedostatek umu ... to je stejné i ve sportech ... když máš dobrou techniku, tak hraješ lehce a svihem...*“ (7M). Navíc s nabitými znalostmi a dovednostmi se **zmenšuje rozdílnost rolí** „...*čím víc chápeš ten tanec, tím víc si uvědomuješ, jak ty dvě role jsou stejnější ... je to hodně o naslouchání ... o tom, kdo vede a kdo následuje...*“ (4M). Ve vedení je důležitá **lehkost a spolupráce** „...*nejsem jenom ten jeřáb a pode mnou někdo tancuje ... jsem dirigent, který dává nějaké nápady a koukám, jak to reaguje ... já jí umožním něco dělat a tvořím a ne, že jí tam přesunu...*“ (5M) a na základě toho vzniká **tvoření** „...*chlap určuje to směřování, ale tu krásu tomu dodá žena ... ve finále i chlap následuje, podle toho, kde ženská je...*“ (5M). Vedení se také dá brát jako **výzva** „...*chlap dělá ženě nějaký překážky a ona je musí vyřešit a záleží, jak to zatancuje ... podle toho, jaký má repertoár...*“ (5M).

Role leadera

Všichni informanti se shodli na tom, že **role leadera je náročnější** „...*i ty ženy to mají trochu jednodušší ... ty chlapy musí vymýšlet a vést, když se to trochu naučí, tak si to taky užívají ... Holky v tomhle mají výhodu, že na to nemusejí myslet...*“ (1Ž). Respondent 2M uvedl, že salsa je pro něj takový **mentální trénink**. Popsal nám, jak je náročné v jeden okamžik sledovat v hudbě nástroje a rytmy, řešit prostorovou orientaci, vedení partnerky, vymýšlet figury a následnou návaznost „...*po tomhle jsem dost psychicky unavený...*“ (2M). Pro chlapa je především důležitá **odvaha** „...*ty jdeš do něčeho a nevíš, jestli ti to půjde ... je to pro chlapa výzva musíš překročit práh komfortu...*“ (7M), v dobrém vedení musí být také **jistota** partnera, „...*a ta přichází s praxí...*“ (6Ž).

„...**vrchol tancování** je, když partner začne **tvořit tanec**, a když tvořím, tak nemyslím na nic...“ (7M). Muži se vlivem tance **stávají galantnější** k ženám „...*všem chlapům by to prospělo ... naučit se nějaký galantnosti, zjemnit a umět se chovat k ženám...*“ (7M).

Role followera

Role followera spočívá v následování vedení, které vytváří leader. Jako první krok musí partnerka začít **naslouchat partnerovi**, je to proces, který přichází se zkušeností „...to je velká výhoda žen, když se naučíme naslouchat a mít úplně prázdnou hlavu, tak si můžeme zatancovat...“ (Ž2). Dalším důležitým bodem je **důvěra**, kdy se **partnerka oddá partnerovi** „...taky mě vyhovuje být v té submisivní roli ... můžu se mu oddat ... je to příjemné...“ (1Ž). Velké množství žen na začátku bojuje s tímto rozdělením rolí. Mají **tendence leadery opravovat** „...dříve jsem byla zvyklá, když se mi něco nezdálo, tak jsem byla iniciativní a ozvala jsem se, opravovala jsem partnery ... měla jsem hodně energie, že jsem taky chtěla něco dělat...“ (2Ž). Nebo se **nenechají samy vést** „...mám problém se nechat vést a musím se krotit...“ (6Ž). Následně se musí žena **uvolnit**, a to není pro každého tak jednoduché „...aby si žena tanec užila, musí vypustit hlavu ... nechat se vést a dělat vše intuitivně ... a to pro mě není jednoduché .. radši vím, co bude následovat...“ (6Ž).

Jak hodnotí informanti mužského pohlaví, dobrá partnerka „...**má trpělivost a nepředpokládá**...“ (5M). Velmi často nejde pouze o to, jakou má partnerka úroveň „...ale o **osobnost**, co z ní vyzařuje a jak interaguje...“ (3M). Muži také při tanci potřebují a přímo vyžadují **pozornost partnerky** „...má o dost méně práce než já, a ještě se u toho neusmívá a ještě se třeba u toho tváří a kouká jinam ... to mě fakt dostává...“ (2M) či o tanec výslovně **nejeví zájem** „...to je pak pro oba nuda a ztráta času...“ (3M). „...nejhorší je partnerka, která není sympatická, neumí moc tancovat ... žije v bublině a má velké sebevědomí ... a pak ještě začne poučovat ... to celý zážitek pak jde do háje...“ (3M).

Role followera je vystižena v následujících slovech „...Tvoje role je dobře odhadnout situaci, nechat se vést a přitom hezky u toho vypadat...“ (3Ž).

Interakce mezi tanečními partnery

K interakci mezi partnery dochází, když jeden reaguje na pohyb toho druhého „...pokud si to sedne, vytvoří se **napojení**...“ (1Ž). Základem pro oboustranně příjemný tanec je **vzájemná pokora a respekt** „...je potřeba mít ke druhému pokoru a respektovat to, v jaké fázi učení je...“ (5M). Partnerka potřebuje v tanci cítit **oporu a zároveň volnost** „...cítíš se pod kontrolou druhého, ale zároveň ti nechává nějakou volnost ... je to jako vztah že jo ... taky musíš cítit nějakou oporu ale zároveň volnost, aby ses mohla rozvíjet...“ (1Ž). Motivem může být například si **odžít spolu hezký příběh** „...ale vidím, že si s každou tanečnicí vytvoří hezký vztah a spolu to hezky odžijí...“ (3Ž).

Z interakce může být patrná **hra mezi tanečními partnery** „...že navedeš složitou variaci, co partnerka nezná ... máš radost z toho, že se ti to povedlo a partnerka je příjemně překvapená, že dokázala něco ... tanec je taková hra...“ (3M). Zde celý zážitek umocní **propojení emocí** „...nejvíc mě to baví, když to baví i partnerku...“ (7M). Tanečníci si musí **vzájemně sednout** „...jako prostě v partnerském vztahu...“ (3M). Občas může docházet ke **špatnému přenosu informací** mezi tanečníky. Myslí se tím situace, kdy partnerka nepochopila přesně, co chtěl partner navést a následně zatancovat. Postoj, který zaujmou vůči sobě, by měl být na této úrovni „...já jsem měl na mysli možná něco jiného, ale ta informace se mezi náma nepřenese ... ale to neznamena, že jsme to udělali blbě ... jenom jsme se úplně nepochopili...“ (5M).

Vztah v komunitě

Vztahy v komunitě jsou velice podobné jiným sociálním skupinám. Když se člověk stane nově jejím členem, pociťuje **obdiv k ostatním tanečníkům** „ze začátku máš pocit, že všichni jsou na té party úžasní a ty se mezi nima neodvážíš tancovat ... a chodíš se tam ze začátku jenom dívat...“ (5M).

Informanti vnímají tuto komunitu z velké části jako **nehodnotící** „...vyhovuje mi, že v salse nikdo neřeší, jaký seš ... starej či mladej ... hubenej či tlustej ...“ (6Ž). Je to víceméně **nekonfliktní společnost** „...nesoupeří a radí si a pomáhají ... když to porovnáš s jinými sportama, tak tam chceš toho druhého zakopat do země...“ (7M). Člověk v této skupině vnímá **silnou soudružnost** „...ve skupině je to maskuliní, patříš do té party chlapů ... posiluje to tvoje ego a kolektivně tě to staví do nějaké role...“ (6M).

Samozřejmě se našly i situace, které respondentům úplně nevyhovovaly či nevyhovují. Někteří z nich mají pocit, že se v komunitě vyskytuje **hodnotící okolí** „...občas má člověk pocit, že musí tancovat líp, protože ostatní lidi koukají nebo musí dokázat něco svému partnerovi ... dost lidí se potom bojí, že to dost neumí, a stydí se, že se ztrapní ... tyhle všechny strachy, emoce a myšlenky člověka od prožitku...“ (4M). Občas se dokonce informanti setkají se **srážením** od jiných tanečníků „...když ti to na párty dá někdo sežrat anebo ti řekne něco blběho ... to ti vezme úplně náladu...“ (5M). K tomu, aby si člověk nepřipouštěl kritiku okolí. „...musí si uvědomit, že mu tolik nezáleží na názoru ostatních lidí ... mě k tomu pomáhá **meditace** ... být pánem svých myšlenek...“ (4M).

V 02.4: Jaké významy má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě na spirituální úrovni?

Spirituální

Do kategorie spirituality jsme přiřadili všechny položky, které následně rozvíjejí osobnost informantů na vyšší úrovni. Jedinec je schopný větší sebereflexe, hloubějšího citového prožívání, dále vnímá své životní priority a hodnoty se sebepřesahem do spirituality. Je více v kontaktu sám se sebou a i s ostatními lidmi. Zároveň je také ve vztahu k tomu, co jej přesahuje. Do této kategorie jsme zařadili hudbu, stav flow a sebepřesah.

Hudba

Hudba je ve většině případů nedílnou součástí tance. Znak salsově muziky je její komplexnost a živost. Objevují se zde velké množství instrumentů a rytmů v jeden moment. Někteří tedy tvrdí, že je salsová **hudba obohacuje** „...jsem dost hudební estét, a to mě hodně překvapilo, že je ta salsa tak kvalitní muzika...“ (1M). Pro jiné respondenty je salsová hudba **velice komplikovaná** „... hudba mi sedí tak z 50 procent ... často je na mě moc složitá s těma rytmama...“ (6Ž), „...jsem dlouho nerozuměl hudbě ... a salsu jsem se strašně dlouho učil poslouchat ... pro většinu Evropanů je to moc složitý ... je to hluk několika nástrojů najednou...“ (5M). Způsob, jak vnímáme salsovou hudbu, je s velkou pravděpodobností dáno kulturou, ve které žijeme. Salsa má kořeny v Latinské Americe a nese **charakterové znaky těchto národů** „...je to hlavně pro latinos jejich hudba ... pro nás je to exotika ... i když lidi neumí tancovat, tak chodí na koncerty ... je to pro ně nativní?...“ (3M).

Hudba funguje jako **katalyzátor** „...cítím tu hudbu a co cítím, tak dávám ze sebe...“ (5Ž). **Vnímáme emoce vycházející z hudby** „...a za to hlavně může ten zpěvák, ta melodie a nástroje, co jsou použité ... ale myslím si, že dobrá písnička je ta, ze které jdou cítit emoce...“ (1Ž), následně tyto **emoce začneme sami prožívat** „...nejlepší je to, když člověk přestane myslet na kroky a začne prožívat hudbu ... základní je pro člověka milovat tu hudbu, a pak to člověk prožívá...“ (5Ž). Pokud se jedinec ponoří hluboko do rytmu, poté přichází **stav flow** „... člověk s větší praxí dokáže vypnout anebo je dobrý se pořádně zaposlouchat do muziky, že je třeba další nástroj té kompozice ... v tu chvíli na nic nemyslím ... je tam člověk s tou hudbou a vyjadřuje se pomocí ní ... a jde to samo...“ (5M). Tělo i mysl se uvolní, a tím vznikne **prostor pro improvizaci** „...jdeš si prostě užívat hudbu a na to nevědomě skládáš složitější variace...“ (5M). Jedinec je v tu chvíli sám sebou, nazvali jsme to tedy **umělecké sebevyjádření** „...já to

beru jako vyjádření sám sebe v hudbě ... chápu to jako umělecké vyjádření skrz sebe a skrz pohyb...“ (4M). Pokud vše ve správný moment zapadne do sebe, hudba v nás může podněcovat **prožívání vrcholných zážitků** „...vrcholný pohyb je pro mě to, který vychází z toho, co teď hraje ... je to souznění ... je tam ten kontakt a pulz už v harmonii s hudbou ... a následuješ, co v té hudbě přijde...” (5M).

Stav Flow

Flow je prožitek, který během salsy zažili všichni naši informanti, nezáleželo na chronologickém věku, pohlaví a ani na počtu let, co tancují. Každý tento stav popisuje jinými slovy, někdo například používá metafory „...je to jako když plaveš ve vodě ... vnímáš jenom tu vodu, jak se dotýká tvou kůži a vnímáš svůj dech ... ale není to, že by ses na to soustředila, je to součástí toho všeho ... vnímám dotyk se zemí a s tanečním partnerem, hudbu...” (2Ž). Všechny zkušenosti mají však něco společného.

V daný okamžik informanti **nemyslí na nic** „...v tu chvíli jsem nemyslela absolutně na nic ... v tu chvíli jsem doufala, že ta písnička nikdy neskončí ... v tu chvíli jsem zapomněla úplně na povědomí o světě ...“ (1Ž), **zapomenou na všechny starosti** „...během tance, když je to dobrý, nemyslíš na žádné starosti a jsi prostě v tom...” (1M), **zažívají svobodu mysli** „...svoboda je, že nepřemýšlíš nad předsudkami, tancuješ s lidma, co vůbec neznáš ... může jim být třeba 20 či 60 ... nepřemýšlíš, co jsou to za lidi...” (2Ž), nechají se **vtáhnout do přítomné situace** „...úplně vyprázdním hlavu a poslouchám hudbu, instrumenty a úplně mě to ovládne...” (5Ž), **tělo se neunaví** „...když jdu tancovat, tak hodím kabelku do rohu a odcházím ráno, když skončí hudba ... tělo pořád může...” (5Ž), **ztrácí pojem u čase** „...mám pocit, že s někým tančím jednu písničku, a ono je to třeba 30 minut...” (4Ž).

„...pokud začnu myslet na kroky, všechno tohle je pryč...” (7M), „...dneska to vidím u těch kluků ... kouká jim to z očí ... ta nepřítomnost, jak jim v hlavě běží film s krokama ... hej máš tam hezkou babu, skvělou hudbu a tlumený světla ... užij si to...” (5M).

Sebepřesah

V salse během interakce dvou tanečníků vzniká mezi nimi **napojení** „...to je u všech social tanců ... napojení je úplný základ ... když začínáš tancovat, tak už vnímáš, jak tě člověk chytne za ruku, vnímáš, jak se pohybuje...” (2Ž). Základem proto je „...**naslouchání druhé osobě**...” (4Ž), pokud dojde k **synchronizovanému dechu**, zážitek je o to silnější „...když úplně vydechneš, cítíš kontakt s tím druhým člověkem a tělo se hodně uvolní, vypouštíš energii

*a s nádechem ji nabíráš ... cejtla jsem od toho člověka takový klid a jistotu... “ (2Ž). Mezi tanečními partnery dochází také k **výměně energie** „...že je to prostě úplně v jiný rovině, je to úplně něco jinýho, když tam ta energie je, tak si to skvěle užijete... “ (1M) a následně to v nás **evokuje ještě více energie** „...salsa mě v mém životě hodně nabíjí, přijdu z práce unavená a přijdu ze salsy a jsem plná energie... “ (4Ž). **Davové šíření energie** funguje i v tanci „...Pro mě je to jako energie, která je vytvořená tanečnicami, hudebníky a energie z místa... “ (2Ž).*

Pokud se zaměříme přímo na tanečnický jako jedince, většinou prožívají **pocity uvolnění** „...salsa je pro mě hrozně uvolňující... “ (4Ž) a zároveň **pohlčení tancem** „...já jsem pohlčená pořád ... jak tancuju po tom parketě, tak nevím, kde jsem... “ (3Ž). Lidé zažívají **silné pocity euforie** „...když seš na té párty, tak nemusíš pít alkohol, a vyplaví se ti tolik endorfinů, že si po chvíli přijdeš jak v podnapilém stavu... “ (1Ž), „... Pro mě je to taková euforie, ta hudba je v tom okamžiku na maximum ... nástroje jedou crazy a člověk má chuť dělat šílenosti ... je to taková souhra všech smyslů a těch pohybů, takže když se to všechno spojí dohromady, a ještě člověk tancuje s někým, s kým to fajn funguje, tak je to skvělý pocit... “ (1M). Vlivem hormonů nastupují **analgetické účinky** „...Ty během tance zapomínáš na okolí, zapomínáš na svoje fyzický tělo, takže přestáváš cítit i bolest ... jak jsem pod vlivem endorfinů... “ (2Ž). Někteří informanti mají zkušenosti i se **stavem trans** „...Ty afro bubny mě tak strašně vzaly, že se po té hodině dostáváš až do transu, a pak se dostáváš do těch jiných sfér... “ (3Ž). Salsa neslouží pouze jako **psychická opora** respondentům v těžkých životních situacích „...je to pro mě nejlepší terapie, která vůbec existuje... “ (2Ž), ale zároveň ji označují jako **uzdravující sílu**, která doprovází a léčí vážné nemoci.

V 03: Jaké charakteristiky má podle informantů vydařený tanec spojený se silným emočním zážitkem?

Během rozhovorů jsme vždy narazili na téma silný taneční zážitek. Informanti vyprávěli své zkušenosti s nezapomenutelným zážitkem a díky tomu jsme dali dohromady důležité body, co každý vydařený tanec obsahuje.

Jak bylo zmíněno již dříve, předpoklad pro dobrý tanec je nejprve **sebrat odvalu** „... *a vůbec tam přijít...*“ (3). To ze začátku tancování dělá problém velkému množství jedinců. Je důležité **věnovat pozornost druhému** tanečníkovi „...*je hrozně divný, když je holka svým projevem o dvě místnosti dál...*“ (2M). S tím jde ruku v ruce **pozitivní zpětná vazba** „...*když se ta holka na tebe hezky usmívá, tak tě to nějak naplňuje těma emocema pozitivníma a s těma pak odcházíš...*“ (2M). Pokud se oba dva **naladí na stejnou vlnu** „...*skoro jako bychom si četli myšlenky a věděli, co přijde...*“ (4M) a **dokáží se synchronizovat** „...*když dobře vedu a tanečnice na to reaguje přesně ... pak jasně víme, co máme dělat, a vše funguje tak plynule a přirozeně ... máme potom stejnou synchronizaci s muzikou, máme stejný rytmus a flow ... je to, jako když sekáš v autě zatáčky...*“ (1M), projeví se **hravost obou partnerů** „...*když si to partner užívá a dělá u toho kravinky ... netancuje jenom podle toho, co se naučil...*“ (4Ž), zároveň se mohou **vzájemně inspirovat** „...*navzájem se poté s partnerem inspirujeme ... největší radost je pro mě, když můžu partnera inspirovat...*“ (2Ž).

Informanti zažívají **pocit bezpečí** „...*tanečník si vytváří taneční prostor a pouští tě do volného prostoru ... je mi to příjemný...*“ (3Ž) a zároveň **duševní pohodu** „...*když se sejde takovýto rozpoložení, když jsem v úplném klidu, no a pak skvělý člověk, skvělá muzika a to napojení, tak to jsou ty momenty...*“ (2Ž).

Všeobecně tanečnický motivuje, když ze zkušenějšího partnera **vyzařuje klid** „...*bylo to jako si vzít formuli, sundat helmu a projet se po nábřeží ... já vím, že by dala víc ... ale nepotřebuju to...*“ (5M), **umí odhadnout jeho schopnosti** „...*On odhadl mé schopnosti a ten tanec byl úžasný ... dává ti impulzy, který dokážeš zachytit, a pak mu tu energii vracíš ... bylo to jak nějaké fluidum mezi náma...*“ (3Ž). Následně člověk pocítuje **pocit vděčnosti** „...*cítil jsem se hrozně vděčněj, že to ze mě spadlo ... byl jsem z toho hrozně ve stresu a dalo mi tu sebejistotu a radost, že o nic nejde ... a že je fajn jenom bejt ... takový to jsme tady a je to úžasný...*“ (5M).

Po tanci člověk zažívá **pocit vítězství** „... když byl tanec dobrý a vše funguje, tak je to takové vítězství ... to nejlepší, co se může stát, když si všechno sedne...“ (1M) a **nabije ho to energií** „...po tanci jsem hrozně nabitá a doma si tančím dál ještě hodiny...“ (4Ž).

Silný taneční zážitek je **správná kombinace** „...tři věci ... nálada, song a je tam ta konexe s partnerkou ... sejdou se tyhle věci a je to unikátní zážitek...“ (3M).

Další tematické okruhy spojené se salsou

1. Jak často lidé tancují

Díky tomu, že náš vzorek je poměrně heterogenní, co se týče chronologického věku a délky tancování, objevují se zde i různé odpovědi ve frekvenci taneční aktivity. Na kurzech se objevují i lidé, kteří berou tancování jako **zkoušku nové aktivity** „...*mnoho lidí to jde jen tak vyzkoušet ... jeden měsíc tyhle lidi zkusí salsu a druhý měsíc zase něco jiného ... záleží, pak jestli je to chytne...*“ (3M). Ve vzorku respondentů jsme měli jedince, kteří se věnují salse **jednou týdně**. Tito lidé většinou pravidelně navštěvují veřejné kurzy či si občas jdou zatancovat na social party „...*takhle mi to stačí ... na víc nemám energii a ani čas...*“ (6Ž). Další jedinci chodí tancovat salsu **jen příležitostně** „...*pociťuju na sobě, že čím víc tancuju, tak mě dřív přestane bavit, takže si musím dělat častější pauzy a pak k tomu zase zahořím ... ztratila bych tu vášeň z tance ... nechci rutinu...*“ (5Ž). Ve většině případů se naši respondenti objeví na tanečním parketě **několikrát do týdne**. Často chodí navštěvovat i více kurzů a kombinují to s různými tanečními příležitostmi „...*během týdne chodím na kurzy i jiných tanců, a když mám náladu, tak si zajdu na party...*“ (2Ž). Vyskytují se i jedinci, kteří tancují salsu opravdu často a zatím nejsou zdaleka přesyceni „...*na kurzy chodím 4krát týdně a na party 3krát ... ideální by bylo, kdybych mohl tancovat každý večer no ... zatím toho nejsem zdaleka přesycený no...*“ (1M). Ve vzoru se vyskytovali i tací, kteří se tanci věnují **každý den** několik hodin „...*nyní mám období, kdy trénuji každý den tak 3 hodiny...*“ (4M).

2. Vývoj v tanci a jeho chápání

Vnímání salsy je proces, který každému zabere jinou časovou délku a ocitá se v jiné fázi. Respondenti mají svou jedinečnou taneční zkušenost, avšak etapy jsou více méně podobné. V rámci vlastní satisfakce je důležité, v jaké fázi se jedinec reálně nachází a v jaké by chtěl být.

Začátečníci se obvykle jako první soustředí na **správné provedení tanečních kroků**. Ty se nejčastěji naučí na hromadném kurzu „...*pro mě salsa dřív znamenala pouze kroky, který se naučíš ... bála jsem se udělat něco nového...*“ (5Ž). Po určitém čase ve většině případů vyzkouší přijít na **taneční party** „...*ty party mi dávají strašně moc ... kdybych tam nechodil, tak vlastně nic neumím...*“ (7M). Ze začátku respondenti **pociťují frustraci** „...*měl jsem naučený jenom ty kroky a cítil jsem se strašně svázaný ... nemohl jsem si s tím hrát...*“ (5M). Dále mají pocit, že by potřebovali **znát více informací** a někdy se upnou pouze na to „...*že cíl je ten nejvyšší kurz a ty nejtěžší figury ... tohle na tebe ta společnost naloží ... od začátku do*

*konce písničky těžký figury a žádný basic...“ (5M). Časem si člověk najde v **salse svoji vlastní cestu** „...prvních pár měsíců bojuješ, jak ovládnout svoje tělo ... mně trvalo třeba rok, než jsem si přestal ustavičně počítat ... člověk se naučí ovládat svoje tělo a pak se může soustředit na muzikalitu a chápání různých rytmů salsy a nástroje...“ (4M). Samozřejmě ten **proces** je „...to **silně nelineární** ... někdy to jde a jindy ne ... progres je ve skocích ... myslím, že hodně chlapů to zařizne dřív, než je to začne bavit...“ (3M).*

Také si člověk zvykne **tancovat s více partnery**, a to ho dokáže obohatit „...to je stejný, jako když budeš hrát tenis jenom s jedním hráčem a nebudeš je střídat, taky spolu budete hrát pěkně, ale nebudeš ovládat různé styly a nezvládat jiné protihráče...“ (7M). Velkou roli zde hraje i učitel „...musí to umět a mít to hodně vžitý, aby to mělo strukturu a bylo vidět, že o tom přemýšlel ... zároveň pomůže, když je charismatickejší, má přirozenou autoritu a je zábavnější...“ (4M)

Ve výsledku záleží, **jaký význam** tomu tancování sami dáváme. Někteří lidé **zůstávají na povrchu** „...přebíhají z jedné hodiny na druhou, je to takový ten konzumní mindset...“ (4M), berou to jako **zábavu** či v tom našli **svůj sebepřesah** „...jsou lidi, kteří to dělají pro jejich duševní stav, duševní očistu či formu meditace...“ (4M).

3. Tanec salsa

Salsa je **součástí latinské kultury a osobnostních prvků jedince** „...pořád tam tančí a zpívají...“ (3Ž). Lidé mají pro tento tanec i **lepší fyziologické předpoklady** „...s tím oni vyrůstají a mají to vrozený, mají i trochu jinou stavbu těla ... my to máme naučený...“ (5M). Zároveň kulturně vnímají jinak **osobní prostor člověka** „...Latinos jsou hodně haptický, mají rádi dotyky a pro nás je to příležitost se naučit být někomu na blízku...“ (7M) a jsou více **družní** „...nejspíš nás láká ta vzájemnost, která v našich životech nebyla ... my nejsme národ, který by tohle to tohleto uměl, jako jak se uvolnit, jak to mají ti latinos...“ (3Ž). Salsa není jen tanec, je za tím **pokora, úcta k tradicím, rituály a přírodní síla** „...na Kubě tomu říkají santoria ... ty tam tančíš bohům, jdeš s tou masou lidí a zní tam ty bubny...“ (3Ž).

Při hlubším poznávání salsy je **zapotřebí ovládat španělský jazyk**. Velmi často lidé v tomto smyslu berou tancování povrchně a nevnímají, o čem ta hudba doopravdy je „...když jsme na festivalu a pustí krásný song se smutným textem, tak se snažím vyjádřit, co je v té písničce ... a hodně lidí nerozumí a tancuje vesele...“ (4M), často tedy minou hlavní myšlenku celého tance.

4. Salsa a porovnání s jinými aktivitami, tanci

Salsa oproti sportu „...*chlapy obrousí a dělá je měkčí v dobrém smyslu ... jiný sport zase holky vytvrdí do chlapské podoby...*“ (7M). „...*nejde tam o to vyhrát, ale užít si ten moment...*“ (7M).

Social tance mají společné to, že se jedná vždy o **párový tanec**, kdy lidé **improvizují** na různou hudbu a **mění u toho taneční partnery** „...*Social je pohoda ... tancuje každý, s kým chce a co chce...*“ (3M). Je výhodnější **tancovat s více lidmi**, za předpokladu, že se chci naučit lépe tancovat „...*páry, kteří tancují jenom spolu, tak se naučí na svoje chyby ... v socialu se vypluješ, že tančíš se všema...*“ (3M). Člověk zde také **nepotřebuje stálého partnera**, což někteří respondenti vnímali jako omezení v jiných tancích.

Salsa oproti latinsko-americkým tancům je těžší ve vedení hlavně pro leadera „...*v latině víš, jaké figury následují a je to tam takové oboustranné vedení ... kdyžto tady to musí chlap celé odvést...*“ (2M). Někteří respondenti často u těchto tanců cítili **velký důraz na výkon** „...*máš pocit nespravedlivosti a úplně ti to kazí ten prožitek ... soutěž byla pro mě jenom stres...*“ (5M). V social tanci je **větší uvolněnost** na rozdíl od závodního tance „...*když něco pokázíš, nehroustí se svět ... no nevím to tancování je takové vláčnější ... víc si tam můžeš hrát s hudbou je mírnější a uvolněnější...*“ (1Ž), více se **zklidníš a napojíš na druhého člověka** „...*najednou u salsy se musíš zklidnit, nejsi tak dravá ... naslouchat tomu druhému, je to o tom spojení dvou lidí a nesoustřeďíš se tím jenom na sebe...*“ (2Ž).

Salsa je dále oproti jiným tancům **velmi kreativní** „...*pořád v ní nacházíš něco jiného ... je tam plno jiných rytmů a můžeš po každý tančit jinak ... prostě mě to ještě nepřestalo bavit...*“ (4Ž). Tanečníci zde prožívají pocity **volnosti a přirozenosti** „...*můžeš si tady vytvořit vlastní styl ... dále mi salsa přijde taková přirozenější a logičtější ... dává to větší smysl, co se týče fyziologie těla...*“ (2M).

„...*vyšší úrovně salsy jsou hlavně o improvizaci ... tancuješ si to, co tě zrovna napadne ... je to důsledek toho, co znáš, jakou máš náladu, co zrovna hraje za hudbu a v jaké fázi song je...*“ (3M), **salsa má velice široký repertoár** „...*ta salsa je nejširší ... dovoluje mi na ní nejvíc improvizovat...*“ (5Ž). V salse se tanečník může **inspirovat jinými tanci** a přidat si sem své kroky.

Tanec salsa je svým způsobem **obtížný tanec** „...*tou hudbou, rytmem a muzikalitou ... pro čechy je extrémně těžký salsu dobře tancovat na rytmus, a ještě k tomu na on 2...*“ (3M). Z toho důvodu i pro partnerky vedení a **tancování s neznámými lidmi** „...*je to dost psychicky náročný...*“ (6Ž).

5. Taneční festivaly

Tanečníci salsy jezdí také na mezinárodní taneční festivaly. Ty se odehrávají v průměru tři až čtyři dny v kuse. V následujících řádcích je shrnuto, co všechno tanečníky motivuje tyto společenské akce navštěvovat, případně co jim to přináší.

Na tanečních festivalech „...*je tam hromada lidí a spojuje je jedna věc, a to láska k salse...*“ (4M), je to pro ně **společná hodnota**. Je zde opravdu **silný pocit soudružnosti** „...*je tam člověk mezi svejma, pocity tý tlupy, tý skupiny, která má ty samý hodnoty a myšlení...*“ (1M) i když se jedná o **multikulturní skupinu**, tito lidé také **sdílí filozofii tancování** „...*na mém prvním festivalu jsem pochopil myšlenku celého salsa tancování...*“ (4M). Je zde **vysoká nakažlivost energie** „...*kde bylo na jednom parketě 1500 lidí ... všichni tancují a je tam obrovská energie ... je to nakažlivý ... tancuju až do 7:00 do rána ... i po 5 hodinách tance jsem nabitý energií...*“ (4M). Davem se šíří **uvolněnost a radost** „...*všichni tam jdou za zábavou...*“ (4M). Zároveň se zde **přenáší mezi lidmi silné emoce** „...*na festivalech to lidé taky tak hodně prožívají ... já to z nich úplně vycítím...*“ (5Ž). **Seznamování se s novými lidmi** „...*donutí tě to seznamovat se s novými lidmi z ciziny...*“ (3M), „...*sdílíš s nima postoje, vedeš s nima rozhovory ... už to není jenom sport, ale je to určitý způsob terapie...*“ (2Ž). Na festivalu „...*je normální zůstat na party až do světla ... odpadne ti časový tlak, víš, že máš hodně času na to si to užít ... máš víc času se dostat do té nálady...*“ (5M), a tím pádem se „...*dokážeš dostat hlouběji do té hudby...*“ (5M). Ve většině případů **vše probíhá bez drog a alkoholu** „...*já nepotřebuju alkohol, já celé hodiny tancuju ... ta esence z tance mě nabíjí...*“ (3Ž). Speciálnost toho **prožitku** je, že je **pomíjivý** „...*nemůžeš to zažívat pořád ... tancuje se v kuse 12 hodin a celkově 3 dny skoro nonstop ... pokud máš příliš dobrýho, tak si toho moc nevážíš ... ta speciálnost toho festivalu je v tom, že je to pomíjivý ... že se to třeba už nikdy opakovat nebude...*“ (2Ž).

Taneční festivaly i tancování obecně mají také své stinné stránky. Kvůli prožívání silných emocí v daný moment, není tedy divu, že se objevují **jednorázová vzplanutí** „...*spousta lidí se takhle zamilovává na festivalech a dělají se na to různé vtipy ... můj taneční crash ... to hledání pro ně začne být droga...*“ (2Ž). Velice s tím souvisí **partnerské napojení**

bez závazku „...co takhle mají svůj single život a vyhovuje jim to, ale zároveň chtějí cítit nějaké propojení tím vedením, cítit nějakou vazbu ... ale poté můžou si jít řešit svůj život...“ (4Ž).

Občas si tím lidé můžou **kompenzovat pocity osamění** „...znám spoustu single lidí, jezdí na hodně festivalů, protože utíkají od pocitů osamění...“ (2Ž) či si tím **vynahrazují nedostatek lásky a utíkají od nefungujících vztahů** či to využívají jako **únik od reality** „...lidé si chtějí odskočit od reality, nemusejí na nic myslet...“ (4M). Je to však **dočasné řešení** „...uleví se mu, když se dostane mezi lidi ... ty rány hladíš po povrchu...“ (5M).

Tanec může být **jedna velká iluze** „...Je ti strašně fajn, zažíváš ohromné emoce radosti a svobody a neřešíš každodenní problémy a žiješ šťastný svobodný život bez problémů ... ale není to reálný ... nikdy nemůžeš žít život jenom v euforii...“ (2Ž). Z toho následně vzniká **Post-festivalová deprese** „...je to pocit, kdy po vydařeném festivalu s dobrou náladou jdeš zase v pondělí do práce ... Když to skončí tak těch prvních pár dní truchlíš a máš takovou melancholii...chvíli ti to chybí a pak se to rozplyne...“ (3M), v některých případech se může objevit **craving** „...když skončí tanec, tak jsem někdy smutná ... nechceš, aby to skončilo ... ten pocit konce nutí lidi, aby tančili víc a víc a znova prožili ten krásný pocit napojení a všeho ... je to trošku jako droga...“ (2Ž).

Všeho je tedy potřeba brát s mírou, v opačném případě to může mít za následek **taneční závislost** „...že už nedokáží žít normální život a vrátit se zpátky do reálu a taky jsou viděla vyhořelý lidi, co se zničili tanečníma festivalama ... jenom pořád pařili...“ (2Ž), „...měl jsem období, kdy jsem chodil pořád, protože jsem měl pocit, že o něco přijdu ... to byla pro mě fakt těžká droga ... tancoval jsem každý den a jediný, na co jsem se ten den těšil, kdy zase budu na parketě...“ (5M).

Dalším úskalím salsy je **finanční a časová náročnost** „...stojí to čas a peníze, ale je to o prioritách ... tanec mě naplňuje nejvíc, mám štěstí, že si to můžu dovolit a nemusím to nějak přepočítávat...“ (1M). Zatímco jeden respondent zmínil, že někteří **berou druhého člověka pouze jako prostředek k tanci** „...občas mi to přijde jak nakupování zboží...“ (4M).

6. Salsa a životní partner

Během rozhovorů jsme také naráželi na téma, jak hodnotí okolí, a především ty nejbližší, tancování salsy. Čím větší roli hraje salsa v životě tanečníka, tím více musí okolí vůči tomu zaujmout nějaký postoj.

Aby partnerský vztah mohl dobře fungovat, jsou zde potřeba aspekty jako je **respekt a důvěra k druhé osobě** „...respektuje, že když mě to baví a on to nedělá, tak mi nemůže brát věc, která mě baví. Je zde důležitá vzájemná důvěra...“ (1Ž), následně se respondenti setkávají s **porozuměním ze strany životního partnera** „...Můj manžel mi to schvaluje a čeká na mě doma ... vždycky se mě ptá, jak se mi tancovalo a pak říká jen jed’...“ (3Ž).

Může to přispívat i k **obohacení partnerského vztahu** „...je to pro nás další téma ke konverzaci, a hlavně ji to zajímá...“ (2M) či k **sdílení společné vášně** „...on je taky muzikant, takže ví, co pro mě znamená muzika ... taky ho ta muzika nabíjí a bez ní nemůže být...“ (3Ž).

Samozřejmě se zde mohou projevit nejrůznější **formy žárlivosti či nepochopení** a následně se objeví **špatná interpretace ze strany životního partnera**. Základem pro předejití těchto nedorozumění je mít **přiměřenou míru opatrnosti a pevné zásady** „...je to tenký led, cizímu člověku se otevřeš daleko víc než v reálném životě a on potom toho může využít...“ (2Ž).

Více respondentů mužského i ženského pohlaví zmínilo, že je to pro ně **sen mít životního přítele zároveň i tanečníka**, na druhou stranu to někteří respondenti berou **jako uvolnění/rozptýlení se od partnerského života**, kde každý má své záliby. Někdy totiž i mezi životními partnery a zároveň tanečníky vzniká špatnou komunikací **rozdílné očekávání** ohledně frekvence tancování či jiných pravidel (zásad). I navzdory tomu několik jedinců přímo vyslovilo, že si neumí představit být s životním partnerem, který by **nesdílel jejich vášeň pro salsu**.

7. Salsa a okolí

Okolí respondentů na tancování salsy reaguje různými způsoby. Ať už se jedná od **podporu z domácího prostředí** „...běž si zatancovat...“ (6Ž) či **blízkých přátel** „...mi nejbližší kamarádi mě podporují, chtějí, abych dělal to, co miluju...“ (4M).

Může se vyskytnout **nepochopení smyslu tance** „...přijdu do práce po festivalu a jsem úplně na vlně dobré nálady, tak lidi nechápou, že to může být jenom z tancování ... jediný, co mi vadí, že když se mi lidi za to posmívají a mají ze mě legraci...“ (2Ž), **nepochopení formy tance** „...jednou mě viděli kamarádi, kteří netancují, a říkali, že je to úplně hrozný, jak takhle tancujeme, jak se tam takhle předvádíme a jak jsme u sebe blízko...“ (4Ž) či se setkáváme s **ambivalentními reakcemi** „...kluci se tomu smějou, že je to pro teplouše, a holky to

obdivujou...“(7M). Jisté je jenom to, že „...je těžký popsat, co se v tanci děje někomu, kdo to nikdy nezažil...“(3M).

8. Úskalí a obavy ze salsy

Během tancování salsy narážejí respondenti na různé překážky, které musejí překonávat. Ze začátku se tanečníci potýkají s pocitem **nejistoty z neznámých tanečníků** „... ještě toho tolik neumím, takže chodím tančit v kruhu lidí, co znám...“(2M), setkávají se s nepříjemným pocitem **nemít tanec pod kontrolou** „...někdy s tím mám trochu psychické problém být follower ... nevím, co přijde a že nemám žádnou jistotu, co bude ... tak sem z toho nervózní a nesvá...“(1Ž) a přímo se **nechat vést partnerem** „...intenzivně jsem pracovala na tom, abych přestala víst a abych přestala předbíhat ... ze začátku to bylo velké sebezapření, abych neposlouchala hudbu a netancovala si, co chci já...“(2Ž) a především **nedůvěra ve vlastní schopnosti** „...občas je mi trapný tancovat s dobrýma partnerkama .. . oni dávají víc, než já jim dám...“(1M) následně z toho můžou vznikat problémy jako **ztuhnutí z nervozity** „...taky ztuhnu, když jsem hodně nervózní...“(4Ž). K tomu ještě moc nepřidávají **partnerky, které často odmítají** „...Člověk má potom pochybnosti, jestli je dostatečně hodnej toho tance ...“ či **taneční partner začne poučovat** toho druhého „...nevadí mi, když mi dá nějaký tip ... když si začne stěžovat a začne šířit negativní emoce ... u takový holky jenom čekáš, až jí vystřídáš...“(2M) nebo dochází k **projevení nezájmu** ke druhé straně „... nebaví mě tancovat s lidma, co koukají někam jinam, nebo si myslí, že nedosahuju jejich levelu...“(4M), (1M). Vše to může zvrátit jednak **trpělivost s učením** „... lektorka říkala ... víš měj trpělivost, ono to přijde ... tak jsem čekala ... a ono to potom přichází s tou pokorou...“(3Ž) a **pozitivní zpětná vazba od tanečního partnera** „... Potom mi pochválila, jak tancuju, a já jsem tmu nemohl vůbec uvěřit ... člověku to vrátí zpátky energii a motivaci, že to očividně není tak špatný...“(1M). Jiní to vyřeší po svém a **nenechají si zkazit pozitivní naladění** „...pokud se cítím blbě s chlapem, tak prostě od něj odejdu ... nenechám si zkazit naladění...“(5Ž).

9. Místo ve tvém životě

Každý z respondentů má k salse svůj výjimečný vztah, dává jí určitou váhu důležitosti a od toho se odvíjí, jaké místo má v jeho životě. Touto kapitolou chceme ukázat rozmanitost našeho vzorku

V našem výzkumném vzorku je objevili lidé, kteří berou **salsu jako svůj koníček** „...Je to nejdůležitější součást mého volného času ... teďka si to bez tancování ani neumím

*představit... “ (2M). Kde je to **formou určité výzvy** „...pořád se něco učím ... a mám rád ten pocit, když to zvládnou... “ (7M), může se jednat i o **každodenní aktivitu** „...když jsem sama doma, pohybuju se tanečníma krokama ... taky když večer myju nádobí, tak si u toho tančím ... naplňuje to velkou část mého dne... “ (1Ž).*

Salsa může být **prioritou v lidském životě** „...Jediný, co je, tak mám starost, že bych o ten tanec mohla ve svém životě přijít ... je to jedna z mých velkých priorit... “ (2Ž). Je to přímo **součástí toho člověka** „...salsa mi otevřela dveře nad rámec komunity ... je to část mě, která se nedá oddělit ... není to prorostlý jenom přes tanec, ale i přes sociální vztahy... “ (3M) či **smyslem života** „...je to jedna z věcí, kvůli který mě baví žít... “ (1M).

10. Vize do budoucna

Vizi do budoucna máme na mysli to, kam tanečníci salsy dále směřují. Některé žene **touha se dále tanečně zlepšovat** „... bych to hrozně ráda chtěla umět a neexistuje žádná jiná možnost, než se to naučit, než to prostě zkoušet ... nerada se vzdávám, takže prostě jdu a zkouším to... “ (1Ž). Jiní by se rádi **lépe vyjadřovali v hudbě** „...no do budoucna tu kreativitu a muzikalitu ... reagovat na to, co s děje v muzice, a převést to do tance ... to je pro mě největší meta... “ (1M), **odvést dobře partnerku** „...aby si se mnou dokázala pěkně zatancovat každá tanečnice... “ (7M), **mít dobrý sociální status** „... tak aby mě poznali, a byli rádi, že s nimi tancuju... “ (1M) a **být méně ve stresu** „... užiju si to daleko víc, když nebudu ve stresu a tlaku... “ (2M). Objevila se zde **touha předávat tancování dál** „... to co se učím, chci předávat dál ... tak jsem chtěla pomoc vytvořit lásku k tanci... “ (1Ž). Nebo to někteří nechávají **jen tak plynout** „...asi nic konkrétního neplánuju ... dělám, co mě baví, a plány neřeším... “ (3M).

5. Diskuse

V rámci výzkumné otázky, jaké impulzy vedly informanty a jejich známé k tancování salsy, lze obecně mluvit o několika faktorech. Jednalo se především o vyplnění volného času fyzickou aktivitou, touhu vyzkoušet něco nového, udělat krok z komfortní zóny, najít jiný druh tance či je prvotně zaujala salsová hudba. Dalším impulzem byly faktory sociálního charakteru jako rozšíření okruhů přátel, hledání sociálního zázemí nebo partnerského vztahu. Informanti také pociťovali osamění a nedostatek fyzického kontaktu v běžném životě. Salsa je také vyhledávána za účelem zvládání těžkých životních situací, jako copingová strategie pro celkovou psychickou pohodu. Výsledky nám vyšly z jistého pohledu podobné, pokud je porovnáme se studií Nieminen a Pipsa (1998). Autoři zkoumali, proč vyhledávají neprofesionální tanečníci moderního tance a baletu taneční aktivitu. Faktorovou analýzou u 308 tanečníků odhalili, že hlavní motivy tanečníků jsou: sebevyjádření, sociální kontakty, fyzická kondice a vystupování před ostatními lidmi. Tanec jim pomáhá, stejně jako našim informantům, únik od běžné denní rutiny.

V biologické části modelu je salsa brána jako pohybová aktivita, u které člověk lépe ovládá své tělo a naslouchá mu, učí se novým pohybům, dostává se do lepší fyzické kondice, zažívá pocity volnosti a živosti. Celkově má radost z pohybu, zároveň u toho aktivně odpočívá. Při salse dochází k častému fyzickému kontaktu tanečníků, který někomu vyhovuje více či méně. Někdo si tím může vynahrazovat absenci lidského kontaktu v běžném životě, na druhou stranu jiní lidé potřebují více osobního prostoru. Sexualita v salse může zvyšovat taneční prožitek, je však v jasných mezích. Někde se zde může objevit i překlápění tance do sexuální roviny. Jiní informanti vnímají salsu pouze na přátelské úrovni. Ve výzkumných rozhovorech se několikrát objevil fenomén tzv. absence potřeby navazovat dlouhodobé vztahy, kde si lidé na salse vynahrazují prvky partnerského vztahu. Jak jsme zmínili již v teoretické části, tancem jako fyzickou aktivitou a jeho pozitivním vlivem se zabývá velké množství studií například Yan a kol. (2018); Di Blasio a kol. (2009); Emerenziani a kol. (2013). Prozatím jsme nenašli studie, které by se věnovaly potřebě fyzické blízkosti, aniž by nekladly příliš velký důraz na sexuální podtext tance. To by mohl být podnět pro další vědecká zkoumání. Jak tvrdí Novotney (2019) osamělost se v moderní době stavá jednou z hlavních příčin vzniku somatických a duševních poruch.

V psychologické kategorii salsy pod pojmem sebepojetí z výpovědí informantů vyplývalo: uvědomit si vlastní hodnoty, zvýšit si sebevědomí, dovolit si být sám sebou a následně se dokázat ocenit. Salsa je určitá forma psychohygieny, která vede k psychickému

a fyzickému souladu. Funguje na základě imaginačních relaxačních technik, které přispívají k celkové psychické stabilitě. U některých osob se mohou objevovat prvky narcismu či tancují salsu za zvýšením si svého ega. Informanti se v rámci seberozvoje zmínili o větší otevřenosti, změnách životních postojů, získaném pocitu kontroly nad svým životem, probuzení životní odvahy, rozvinutí sebevyjádření a kreativity. To vše směřuje k sebenaplnění a sebeuspokojení. Lidé během salsy mají prostor na improvizaci, během které vytvářejí něco nového, kombinují vlastní dovednosti a vše je bez striktních pravidel. Ne každému improvizace úplně vyhovuje. U některých jedinců může způsobovat i stres. Velice často je to spojeno s taneční úrovní daného jedince, situačními okolnostmi či charakterovými předpoklady. V salse vnímají informanti také bezpečný prostor pro vyjádření svých emocí. Lidé zde vypustí své potlačené emoce, pohrávají si s jejich intenzitou a proměnlivostí. Mohou se dostavit i vrcholné emoce, které si partneři mezi sebou předávají. Pokud se salsa stane naším hlavním emočním podnětem, lidé zaměňují realitu s tanečním parketem. Necháávají se unášet fyzickými příznaky “falešných emocí”. Podobnými fenomény se zabýval Skinner (2008), který se konkrétně ve své práci soustředí na kazuistiky tancujících žen z Kanady. Hovoří o tom, jak se díky salse v ženě uvolňuje sexuální energie, prohlubuje se sebepoznání a sebevyjádření, realizují se zde její sny a nostalgie.

Lidé ze sociální kategorie nejvíce vnímají kontakty, které si v tancování salsy vytvoří. Všichni informanti hovořili o sociálním zázemí, příležitosti potkat nové lidi, vzájemné pomoci, bezpodmínečném přijetí a pocitu sounáležitosti. Díky salse se ocitli v multikulturní skupině, jsou více otevření sociálním kontaktům. Salsa je také forma komunikace, díky které mohou vnímat druhého člověka. Jde zde o spolupráci a harmonii mezi tanečníky. Salsa je diplomatickou záležitostí, kde lidé dostávají zpětnou vazbu od tanečního partnera. Projevují se zde archetypální role muže a ženy, které mohou být v moderním světě pro někoho hůře čitelné. Ve vedení je důležitá spolupráce, lehkost. Vedení je výzva, ve které společně taneční partneři tvoří. I když role leadera se ze začátku může zdát náročnější, je to určitý druh mentálního tréninku. Dále sem patří odvaha a jistota partnera ve vedení. Muž se díky tanci může stát galantnějším a ohleduplnějším k ženám obecně. Ženy naopak naslouchají tanečním partnerům. Je zde důležitá důvěra a uvolněnost partnerky. Ke vzájemné interakci partnerů patří pokora a respekt. Odehrává se zde hra mezi tanečními partnery, kde si dva lidé odžijí svůj příběh. Pokud si taneční partneři vzájemně nesednou, dochází ke špatnému přenosu informací. Taneční komunita je z velké části vnímána pozitivně jako nehodnotící a nekonfliktní společnost se silnou soudružností. Někteří jedinci ji vidí jako hodnotící okolí, kde se setkávají i s nepříjemným chováním ze strany druhých tanečníků. Také Olsson a Heikkinen (2019) si všímají síly skupinové koheze v taneční komunitě. Ve svém etnografickém výzkumu zjišťovali,

co znamená párový tanec v emočním kontextu pro lidi staršího věku. Bylo kódováno a kategorizováno 44 rozhovorů lidí od 50 do 81 let. Výsledkem studie bylo, že párové social dance fungují jako interakční rituální shromáždění, během kterých se lidem vytváří pozitivní emoce jako radost, hrdost a euforie a následně se pozitivní emoce šířily mezi účastníky skupiny. Negativní emoce jako smutek, frustrace a hněv byly následkem pocitu vyčlenění z komunity, odmítnutí tanečníkem nebo nemožnosti zapojit se do tance, jak by chtěli. Následně měli pocity, že selhávají a smutek zakrývali hněvem. Autoři sdělují, jak pozitivní i negativní emoce jsou pro nás důležité. Negativní emoce často dokážou zmobilizovat naše síly pro změnu. Je zde také patrné, jaký vliv dělá pocit sounáležitosti v členské či referenční skupině.

Ve spirituální rovině byla nejprve zmínka o hudbě salsa, která je velmi specifická a komplikovaná. Jsou z ní velmi patrné emoce, které později informanti začínají prožívat. I díky ní se lidé dostávají do stavu flow, je zde prostor pro improvizaci, umělecké vyjádření a prožívání vrcholných zážitků. Všichni informanti mají během salsy zkušenost se stavem flow, kdy na nic nemyslí, zažívají svobodu mysli, nechají se vtáhnout do přítomného okamžiku, jejich tělo se neunaví a ztrácí pojem o čase. Sebepřesah obsahuje napojení na druhé lidi, naslouchání jim a dochází k výměně energie, která se šíří davovým charakterem. Lidé zažívají pocity uvolnění, pohlcení tancem, silné euforie. Někteří dokonce pociťují analgetické účinky, stavy trans a uzdravující sílu tance. Salsu celkově berou jako psychickou oporu. I další studie jako Hower a Hamilton (2010) naráží na téma salsy a prožívání silných transcendentálních zážitků spojených s fantazijními představami, emočním a energickým napojením mezi tanečními partnery, vyjádřením vlastní osoby skrz svobodu projevu a pohybu. Zachycují také únikové tendence tanečníků od běžného života. V jejich článku se setkáme s úryvky výpovědí jedinců a jejich krátkými komentáři.

Vydařený tanec se silným emočním zážitkem si dokázal vybavit každý informant. Jako první je potřeba sebrat odvalu a přijít na taneční parket. Taneční partneři si zde věnují pozornost, naladí se na stejnou vlnu a dokáží se synchronizovat. Je zaznamenatelná hravost obou partnerů, kteří se i navzájem inspirují. Oba cítí pocit bezpečí, duševní pohodu a pocit vděčnosti. Zároveň si vyjádří pozitivní zpětnou vazbu. Partner umí odhadnout schopnosti partnerky a vyzařuje z něj klid. Správná kombinace vyvrcholí v pocit vítězství, nabití energií.

Navíc bychom rádi zmínili, že výzkumné hovory měly i pozitivní ohlasy ze strany informantů. Většina z nich zmínila, že doposud s nikým o salse nemluvila tímto způsobem a ani o ní tak nepřemýšlela. Náš hovor shledala velice zajímavým a přínosným. Někteří z nich se i zpětně ozvali s poděkováním, že si díky našemu společnému hovoru o salse utříbili své

myšlenky, priority. Pomohlo jim to k hlubšímu sebepoznání a pochopení svých osobních témat. Již zde můžeme vnímat nádech terapeutického efektu pouze z rozhovoru o osobním prožívání během salsy.

V naší diplomové práci jsme se především nechali inspirovat odbornou publikací Maraz a kol. (2015), kteří v Maďarsku vytvořili nový psychometrický nástroj pro hodnocení motivů rekreačního social dance zvaný Dance motivation inventory (DMI). Dotazník byl sestavený na základě výpovědí 2 tanečních expertů a 11 rekreačních tanečníků, kteří odpovídali na otázku: Tancuji, protože... . Z jejich výpovědí bylo určeno 8 dimenzí tance, a to: fyzická aktivita, zlepšení nálady, intimita, sociální kontakt, stavy flow až transu, vědomí vlastních dovedností, sebedůvěra a únik od reality. V našem výzkumu se těchto 8 vydefinovaných dimenzí u rekreačních tanečníků také objevilo společně s dalšími důležitými motivy jako sebevyjádření, seberozvoj, napojení se na druhého člověka, sebepřesah, sebenaplnění, prožívání emocí, komunikaci, vnímáme rozdíl mezi vyhledávaným fyzickým kontaktem a sexualitou atd. Vnímáme, že záměr výzkumů byl odlišný. Zatímco Maraz a kol. se snažili snížit dimenze motivů tance na minimum, náš výzkum se zabýval celou šíří významu salsy pro rekreační tanečníky. Z tohoto důvodu nemusel výzkum Maraz a kol. (2015) obsáhnout všechny důležité dimenze. Následně autoři dali dotazník s 29 položkami obsahujícími těchto 8 dimenzí vyplnit online 447 rekreačním tanečníkům salsy, standartních a latinskoamerických tanců. Zjistili, že nejsilnější motivací pro probandy bylo zlepšení nálady a zvýšení sebedůvěry. Ženy častěji tancovaly z důvodu fyzické aktivity ($t = -5,81$ $p < 0,001$), zlepšení nálady ($t = -8,22$ $p < 0,001$), stavu trans ($t = -3,80$ $p < 0,01$), zvýšení sebedůvěry ($t = -7,10$ $p < 0,001$) a úniku od reality ($t = -2,05$ $p < 0,05$) než muži. Na druhé straně muži byli většinou motivováni intimitou ($t = 8,82$ $p < 0,001$). Nebyl žádný významný rozdíl mezi muži a ženami, pokud jde o sociální kontakt ($t = -0,648$ $p = 0,518$) a vědomí vlastních schopností ($t = -1,92$ $p = 0,555$). Počet let tancování salsy neměl vliv na žádný z těchto faktorů. Na druhé straně intenzita tancování byla predikována třemi motivy: intimitou ($\beta = 0,17$, $p < 0,001$), sociálním kontaktem ($\beta = 0,15$, $p < 0,01$) a vědomím si vlastních schopností ($\beta = 0,18$, $p < 0,01$). Z našeho výzkumu také vyplývá, že nezáleží na tom, jak člověk dlouho tancuje salsu. Důležitějším aspektem je, co od toho očekává a jaké úsilí do toho vkládá.

V další studii Hamilton a Hower (2009) udělali etnografickou analýzu online fóra salsy, kde pracovali s 1750 příspěvky v kategorii „just dance“. Konkrétní výpovědi postupně rozdělili do třech klíčových témat: prvotní objevení salsového prožitku, následné vnímání salsové „magie“ a zkoumání interakce mezi hudbou, self a vlastním tělem během salsy. Autoři popisují

přítomné jevy, dávají příklady přímých citací. Hovoří se zde o uvolněné a přátelské atmosféře, stavu flow či sebevyjádření. V této studii ovšem s výroky už dále nepracují, nejsou strukturovaně uspořádané, chybí celková přehlednost ve studii. Z toho důvodu nelze plně srovnat s výsledky naší studie.

Kreutz (2008) se již snažil zmapovat, zda má argentinské tango potencionální zdravotní přínosy. U 110 tanečníků z Německa a Nizozemí shledával jako hlavní motivy hedonistické a sociální faktory. Nejdůležitější z nich byly redukce stresu, relaxace, potěšení a zlepšení nálady. Všichni účastníci výzkumu měli vysokoškolské vzdělání a vyšší socio-ekonomický status. Autor poukazuje na finanční nákladnost této volnočasové aktivity.

Ve výzkumu Lakes a kol. (2016) 225 tanečníků vyplňovalo dotazník na vnímání výhod, které tanec přináší. Probandi byli rozděleni do dvou skupin, a to začínajících a zkušených tanečníků. Dále pak na tanečníky příležitostné a pravidelné. Výsledek ukázal, že tanec pozitivně ovlivnil fyzickou kondici a koordinaci těla, zlepšila se schopnost soustředit pozornost, zvětšila se kapacita paměti a schopnost učit se nové věci, projevila se vyšší sebedůvěra, menší výkyvy nálad, adaptace na fyzický a oční kontakt, méně úzkosti v sociálních situacích, zlepšení interpersonálních dovedností.

Taneční terapie již plně využívá terapeutických schopností tance, jak je to popsáno například v publikaci od Payne (2003). My vnímáme léčivý potenciál salsy jako párového tance, kde koluje energie mezi dvěma lidmi v bezpečné rovině a zároveň zde působí volnost improvizace. V salse je silná komunitní koheze, obdobně jako je tomu například u Anonymních alkoholiků (Pagano, 2011). Zajímavou shledáváme studii, kde Pinniger a kol. (2012) porovnávali vliv argentinského tanga a mindfulness meditace na depresivní klienty v Sydney. 66 lidí dokončilo šestitýdenní program kurzu argentinského tanga, mindfulness meditace a poslední třetina lidí byla kontrolní skupina. Oba programy měly statisticky významný vliv na snížení deprese (tango $d=0,50$; mindfulness $d=0,54$), argentinské tango ($d=0,52$) snižovalo úzkost více než mindfulness ($d=0,30$), efekt všímavosti byl vyšší u argentinského tanga ($0,32$) než u mindfulness ($d=0,18$), u tanga ($d=0,36$) se ukázala vyšší spokojenost se životem než u mindfulness ($d=0,09$) a selfesteem byl naměřen vyšší u mindfulness ($d=0,35$) než u tanga ($d=0,17$). Autoři zmiňují, že fyzická aktivita může být obecně účinnější při snižování psychického stresu. Klienti na závěr studie si mohli vybrat jako dárek kurzy jednoho z programů, 97 % depresivních pacientů si vybrali kurzy argentinského tanga. Závěr z toho vyplývá, že argentinské tango může být efektivním doplňkem pro léčbu deprese. Autoři

vyzývají k prozkoumání terapeutických mechanismů. Studie navazuje na naše zjištění, že všichni rekreační tanečníci zažívají během salsy stav flow.

Dále jsme si všimli, že výzkumy se často zaměřují pouze na pozitivní efekty tance. Je zřejmé, že se mohou vyskytovat i negativní efekty. Jak jsme v našem výzkumu zjistili, může se jednat třeba o přílišné utíkání od reality, nechávání se unést povrchními a „falešnými emocemi“, u některých jedinců se mohou vyskytnout i symptomy závislosti. Targhetta a kol. (2013) online dotazníkem zkoumali, zda může mít člověk závislost na argentinském tangu. Z 1129 respondentů mělo závislost podle DSM-IV 45,1 % lidí, podle Goodmanova konceptu závislosti 6,9 % a podle autoevaluace míry závislosti 35,9 %. Pouze 5,6 % respondentů prokázalo závislost ve všech třech metrických testech. Fyzické příznaky závislosti vykazovalo 20 % respondentů a jedna třetina z celku prožívala silný craving po tanci. Autoři objevili pozitivní vliv tanga u závislých i nezávislých tanečníků. Jak dlouho respondenti tancovali, nemělo vliv na míru závislosti ani na pozitivní účinky tanga. Podle autorů mezi zjištěné příznaky závislosti patří vysoká excitace při pomyslení na tanec, nesmírná úleva při tanci, kompulzivní vyhledávání tance, fyzické příznaky pro abstinenci. Závěr studie upozorňuje, že argentinské tango může jednoznačně vést k závislosti, i když zde převažují pozitivní efekty nad negativními. U tanečníků tanga bylo naměřeno velmi nízké skóre pro závislost na alkoholu či drogách. To potvrzuje naše přesvědčení, že tanečníci salsy primárně nevyhledávají při tanci alkohol ani drogy. Tanečníci salsy, kteří tančují velmi často, mohou mít ovšem podobné motivy chování jako drogově, alkoholově závislí lidé. Podle studie Maraz a kol. (2015) jde o motivy jako zlepšení nálady, vyhledávání sociálního kontaktu a únik od reality.

Jak zmiňuje i Lakes a kol. (2016), prozatím existuje jen malé množství výzkumných studií, které by se zabývaly rekreačním tancem a jeho pozitivním efektem na běžnou populaci. Spíše se tyto studie zaměřují na starší generaci či lidi s psychiatrickou diagnózou. Také Jola a Calmeiro (2017) upozorňují na omezenost prozatímních výzkumů tance. Chybí srovnání různých tanečních stylů a jejich dopadu, často se nevymezí rekreační tanec od vrcholového, neberou se v potaz věkové a kulturní odlišnosti. Autoři vidí potenciál v intervenčním tanečním programu, kde by byla jasně určena cílová skupina a účinky měřeny na psychologických a biomechanických úrovních.

Další nedostatek vidíme v tom, že neexistuje sjednocené rozeznávání a třídění tanců či to autoři nepovažují za důležitou informaci. Bylo těžké se orientovat v tom, o jakém tanci se v odborných člancích zmiňují. Někteří autoři do své studie vůbec nenapsali druh tance. Jiní ho zmínili až v průběhu, kdy celou dobu píšou o tanci a jednou se zmíní o aerobiku. Další články

pouze dají informaci, že se jedná o párový tanec či social dance. Dále chybí data, jak často tanečníci tancují a jak dlouho.

Bereme v potaz, že naše diplomová práce byla realizovaná na malém vzorku lidí, kteří rekreačně tancují salsu. Navíc jsme informanty vybírali podle dostupnosti a následného doporučení, tím může být náš výběr zkreslen. Jsme si také vědomi vysoké subjektivnosti z pohledu informantů i samotné autorky diplomové práce. Avšak pro účel diplomové práce byly podmínky vhodně zvoleny. Navíc subjektivita celého výzkumu byla opřena o teoretickou výzkumnou část, která vycházela z předchozích studií či teorií. Další výrazné limity, které tato výzkumná práce má, je přísná anonymita dat výzkumného vzorku. Vzhledem k tomu, že salsová komunita v České republice není tak početná a lidé se mezi sebou znají, museli jsme i na úkor kvality odborného výzkumu zatajit všechny osobní údaje o našich informantech. Velice si ceníme otevřenosti našich informantů a jejich anonymitu bereme jako naši prioritu. Všechny limity této diplomové práce se mohou stát podnětem pro další vědecké zkoumání.

Do budoucna pro pokračování v našem výzkumu by bylo možné hledat vztahy mezi jednotlivými kódy, tzv. axiální kódování. Dále by se také mohly zkoumat rozdíly mezi různými druhy salsy. Na to však nebyl v této diplomové práci prostor kvůli obsáhlosti všech přítomných jevů. Pokud bychom našli vztahy mezi jednotlivými fenomény, mohli bychom uvažovat o terapeutickém potenciálu salsy pro určité profily klientů, kteří se potýkají se specifickou zakázkou. Mohla by se například analyzovat konkrétní charakteristika klienta a jeho psychické i fyzické obtíže, u kterých lze salsa využít jako doprovodná terapeutická aktivita.

Závěr

V diplomové práci jsme se zabývali tématem, jaký význam má salsa v životě rekreačních tanečníků. Kvalitativními rozhovory jsme získali informace, které jsme následně kódovali a strukturovali do významových kategorií a podkategorií. Následně nám vznikl model salsy, který působí na Bio-psycho-socio-spirituální úrovni jedince. Náš explorativní výzkum je také obohacen o teoretický základ podložený odbornými teoriemi a výzkumy. V našem odborném výzkumu jsme zjistili, jaké impulzy vedou informanty a jejich známé k tancování salsy, jaký význam má salsa pro rekreační tanečníky v jejich životě, jaké charakteristiky má podle informantů vydařený tanec spojený se silným zážitkem. Výzkumné okruhy dále doplňujeme informacemi, které jsme zjistili během realizace výzkumných rozhovorů. Týká se to například tanečních festovalů, salsy a životního partnera, úskalí a obav ze salsy, vize do budoucna atd. Na základě našeho zkoumání můžeme potvrdit, že salsa má pozitivní vliv na jedince z Bio-psycho-socio-spirituálního hlediska. Tento výzkum sloužil jako explorativní studie problematiky salsy, která prozatím není příliš psychologicky prozkoumána. Vnímáme zde velký potenciál salsy jako terapeutické aktivity, na které by se mohly zaměřit další výzkumy.

Cílem výzkumné práce nebylo porovnat salsu s dalšími tanci. Náš záměr byl zmapovat a rozšířit doposud získané informace o tomto tanci. Dále přispět dalším odborným výzkumem k porozumění salsy z psychologického hlediska. Stejně tak jsme se nevěnovali kazuistikám konkrétních jedinců. Zajímal nás především význam salsy vnímaný rekreačními tanečníky.

Závěrem naší diplomové práce bychom chtěli dodat, že není důležité, jak dlouho člověk tancuje salsu, ale jak se dokáže ztotožnit s komunitou, hudbou a celou filozofií tance. Věk zde nehraje významnou roli, charakter jedince a jeho očekávání ano.

Seznam použité literatury

- Aalten, A. (2007). Listening to the dancer's body. *The Sociological Review*, 55, 109-125.
- Ainsworth, M. D. S. (1978). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(3), 436-438.
- Aktas, G., & Ogce, F. (2005). Dance as a therapy for cancer prevention. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 6(3), 408.
- Anokye, N. K., Trueman, P., Green, C., Pavey, T. G., & Taylor, R. S. (2012). Physical activity and health related quality of life. *BMC Public Health*, 12(1), 624.
- Atkinson R., L. a kol. (2003): *Psychologie*. Praha: Portál.
- Bartholomew, J. B., & Miller, B. M. (2002). Affective responses to an aerobic dance class: the impact of perceived performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 301-309.
- Barušs, I. (2003). *Alterations of consciousness: An empirical analysis for social scientists*. American Psychological Association. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/10562-000>
- Batson, G., S. J. Migliarese, C. Soriano, et al. (2014). Effects of improvisational dance on balance in Parkinson's disease: a two-phase fMRI case study. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*, 32 (3), 188-197.
- Bernatzky, G., Presch, M., Anderson, M., & Panksepp, J. (2011). Emotional foundations of music as a non-pharmacological pain management tool in modern medicine. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(9), 1989-1999.
- Berrios-Miranda, M. (1999). *The significance of salsa music to national and pan-latino identity*. Berkeley: University of California.
- Berrios-Miranda, M. (2004). Salsa music as expressive liberation. *Centro Journal*, 16(2), 158-173.
- Bensimon, M., Amir, D., & Wolf, Y. (2008). Drumming through trauma: Music therapy with post-traumatic soldiers. *The Arts in Psychotherapy*, 35(1), 34-48.
- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. New York: Routledge.
- Birks, M. (2007). Benefits of salsa classes in treatment of depression. *Nursing Times*, 103(10), 32-33.

- Blair, S. (1994). *Dance Terminology Notebook 1995: Advancing Communication in the '90's*. Downey, California: Alterra Publishing.
- Block, B., & Kissell, J. L. (2001). The dance: Essence of embodiment. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 22(1), 5-15.
- Boer, D., & Abubakar, A. (2014). Music listening in families and peer groups: benefits for young people's social cohesion and emotional well-being across four cultures. *Frontiers in Psychology*, 5, 392.
- Bowlby, J. (2005). *A secure base: Clinical applications of attachment theory* (Vol. 393). London: Taylor & Francis.
- Broadwell, S. D., & Light, K. C. (2005). Hostility, conflict and cardiovascular responses in married couples: a focus on the dyad. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(3), 142-152.
- Brown, S., Martinez, M. J., & Parsons, L. M. (2006). The neural basis of human dance. *Cerebral cortex*, 16(8), 1157-1167.
- Brown, W. M., Cronk, L., Grochow, K., Jacobson, A., Liu, C. K., Popović, Z., & Trivers, R. (2005). Dance reveals symmetry especially in young men. *Nature*, 438(7071), 1148-1150.
- Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. *Arts & Health*, 4(2), 148-161.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K., O'Connor, P., & Tomporowski, P. (2013). *Exercise psychology*. Second Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Calvo-Merino, B., Glaser, D. E., Grèzes, J., Passingham, R. E., & Haggard, P. (2005). Action observation and acquired motor skills: an fMRI study with expert dancers. *Cerebral Cortex*, 15(8), 1243-1249.
- Carozzi, M. J. (2014). Lo sexual es invisible a los ojos: exhibición erótica y ocultamiento de los vínculos sexuales en las milongas céntricas de Buenos Aires. *Versión Temática*, 33, 105-118.
- Chang, Y. (2014). Reorganization and plastic changes of the human brain associated with skill learning and expertise. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 35. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00035>

- Chang, M. Y., Chen, C. H., & Huang, K. F. (2008). Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *Journal of Clinical Nursing*, 17(19), 2580-2587.
- Chartrand, T. L., & Bargh, J. A. (1999). The chameleon effect: the perception-behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 893.
- Choleris, E., Gustafsson, J. Å., Korach, K. S., Muglia, L. J., Pfaff, D. W., & Ogawa, S. (2003). An estrogen-dependent four-gene micronet regulating social recognition: a study with oxytocin and estrogen receptor- α and- β knockout mice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(10), 6192-6197.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Turner, R. B., & Doyle, W. J. (2015). Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness. *Psychological Science*, 26(2), 135-147.
- Collins, R., & Iranzo, J. M. (2009). *Cadenas de rituales de interacción*. Barcelona: Anthropos.
- Connolly, MK., Quin, E., & Redding, E. (2011). Dance 4 your life: Exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Research in Dance Education*, 12(1).
- Cook, S. & Ledger, K. (2004). A service user-led study promoting mental well-being for the general public, using 5 rhythms dance. *International Journal of Mental Health Promotion*, 6, 41-51.
- Cooper, L., & Thomas, H. (2002). Growing old gracefully: social dance in the third age. *Ageing & Society*, 22(6), 689-708.
- Český statistický úřad (2019). Statistika sportu: základní ukazatele, dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/114421924/09001619.pdf/0114884a-7786-4955-86f9-20af562063a4?version=1.3>
- Čížková, K. (2005). *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton.
- De Rueda Villén, B., & Aragón, C. E. L. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 141-148.
- Department of Health. (2004a). *At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*. London: Department of Health.
- DeVito, J. A., & DeVito, J. (2007). The interpersonal communication book, dostupné z: <https://fokt.pw/wp-content-the-interpersonal-communication.pdf>

- Di Blasio, A., De Sanctis, M., Gallina, S., & Ripari, P. (2009). Are physiological characteristics of Caribbean dance useful for health?. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 49(1), 30.
- Domene, P. A., Moir, H. J., Pummell, E., & Easton, C. (2016). Salsa dance and Zumba fitness: Acute responses during community-based classes. *Journal of Sport and Health Science*, 5(2), 190-196.
- Domene, P. A., Moir, H. J., Pummell, E., & Easton, C. (2014). Physiological and perceptual responses to Latin partnered social dance. *Human Movement Science*, 37, 32-41.
- Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii* (Vyd. 1.). Praha: Grada.
- Douse, L. E. (2017). Flow in the dancing body: an intersubjective experience. Oxford University Press. Dostupné z: <https://uobrep.openrepository.com/handle/10547/622262>
- Dinzel, R. (1999). *El tango-una danza: esa ansiosa búsqueda de la libertad*. Buenos Aires: Corregidor.
- Dunbar, R. I. M. (2009). Mind the bonding gap: Constraints on the evolution of hominin societies. In S. Shennan (Ed.) *Pattern and Process in Cultural Evolution*, Berkeley, CA: University of California Press, 223–234.
- Ehrenreich, B. (2007). *Dancing in the streets: A history of collective joy*. New York: Metropolitan books.
- Emerenziani, G. P., Guidetti, L., Gallotta, M. C., Franciosi, E., Buzzachera, C. F., & Baldari, C. (2013). Exercise intensity and gender difference of 3 different salsa dancing conditions. *International Journal of Sports Medicine*, 34(04), 330-335.
- Falcón, R., Falcón, R., Falcón, C. Y., & Falcon, C. Y. (1998). *Salsa: A taste of Hispanic culture*. Westport: Greenwood Publishing Group.
- Faulkner, S., Wood, L., Ivery, P. and Donovan, R. (2012). It's Not Just Music and Rhythm y' Evaluation of a drumming based intervention to improve the social wellbeing of alienated youth. *Children and Society*, 37 (1), 31-9.
- Ferjenčík, J. (2008). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Field, T. (2002). Infants' need for touch. *Human Development*, 45(2), 100.

- Fischer, A. H., & Manstead, A. S. (2008). Social functions of emotion. *Handbook of Emotions*, 3, 456-468.
- Forsell, L. M., & Åström, J. A. (2012). Meanings of hugging: From greeting behavior to touching implications. *Comprehensive Psychology*, 1, 02-17.
- Gallese, V., & Freedberg, D. (2007). Mirror and canonical neurons are crucial elements in esthetic response. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(10), 411.
- Gerra, G., Zaimovic, A., Franchini, D., Palladino, M., Giucastro, G., Reali, N., & Brambilla, F. (1998). Neuroendocrine responses of healthy volunteers to techno-music: Relationships with personality traits and emotional state. *International Journal of Psychophysiology*, 28(1), 99-111.
- Grewen, K. M., Girdler, S. S., & Light, K. C. (2005). Relationship quality: effects on ambulatory blood pressure and negative affect in a biracial sample of men and women. *Blood Pressure Monitoring*, 10(3), 117-124.
- Guidetti, L., Buzzachera, C. F., Emerenziani, G. P., Meucci, M., Saavedra, F., Gallotta, M. C., & Baldari, C. (2015). Psychophysiological responses to salsa dance. PloS one, 10(4). Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393267/>
- Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. (1991). The waxing and waning of relational intimacy: Touch as a function of relational stage, gender and touch avoidance. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 147-165.
- Haboush, A., Floyd, M., Caron, J., LaSota, M., & Alvarez, K. (2006). Ballroom dance lessons for geriatric depression: An exploratory study. *The Arts in Psychotherapy*, 33(2), 89-97.
- Hackney, M. E., & Earhart, G. M. (2009). Health-related quality of life and alternative forms of exercise in Parkinson disease. *Parkinsonism & Related Disorders*, 15(9), 644-648.
- Hamilton, K., & Hewer, P. (2009). Salsa magic: An exploratory netnographic analysis of the salsa experience. *Advances in Consumer Research*, 36, 502-508.
- Hewer, P., & Hamilton, K. (2010). On emotions and salsa: Some thoughts on dancing to rethink consumers. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review*, 9(2), 113-125.
- Hanna, J. L. (1995). The power of dance: Health and healing. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 1(4), 323-331.

- Harris, D. A. (2007). Dance/movement therapy approaches to fostering resilience and recovery among African adolescent torture survivors. *Torture*, 17(2), 134-155.
- Helus, Z. (2009). *Osobnost a její vývoj*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hestyanti, Y. R. (2006). Children survivors of the 2004 tsunami in Aceh, Indonesia. A study of resiliency. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 303-307.
- Hewer, P., & Hamilton, K. (2010). On emotions and salsa: Some thoughts on dancing to rethink consumers. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review*, 9(2), 113-125.
- Hind, W. H., Tufarelli, C., Neophytou, M., Anderson, S. I., England, T. J., & O'Sullivan, S. E. (2015). Endocannabinoids modulate human blood–brain barrier permeability in vitro. *British journal of pharmacology*, 172(12), 3015-3027.
- Hui, E., Chui, B. T. K., & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of gerontology and geriatrics*, 49(1), 45-50.
- Issartel, J., Marin, L., and Cadopi, M. (2007). Unintended interpersonal co-ordination: can we march to the beat of our own drum?. *Neurosci. Lett.* 411, 174-179.
- Jola, C., & Calmeiro, L. (2017). The dancing queen: explanatory mechanisms of the 'feel-good effect' in dance., *The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing* 13. Dostupné z : <https://rke.abertay.ac.uk/en/publications/the-dancing-queen-explanatory-mechanisms-of-the-feel-good-effect->
- Jola, C., Grosbras, M.-H., & Pollick, F. E. (2011). Arousal decrease in 'Sleeping Beauty': audiences' neurophysiological correlates to watching a narrative dance performance of 2.5 hrs. *Dance Research Electronic*. 29(2), 378-403.
- Jeong, Y. J., Hong, S. C., Lee, M. S., Park, M. C., Kim, Y. K., & Suh, C. M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*, 115(12), 1711-1720.
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575.
- Karpati, F. J., Giacosa, C., Foster, N. E., Penhune, V. B., & Hyde, K. L. (2015). Dance and the brain: a review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 140-146.

- Keller, P. E., Novembre, G., & Hove, M. J. (2014). Rhythm in joint action: psychological and neurophysiological mechanisms for real-time interpersonal coordination. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 369(1658), 20130394.
- Kim, C. G., June, K. J., & Song, R. (2003). Effects of a health-promotion program on cardiovascular risk factors, health behaviors, and life satisfaction in institutionalized elderly women. *International Journal of Nursing Studies*, 40(4), 375-381.
- Koch, S. C., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 340-349.
- Koukolík, F. (2013). *Já: o vztahu mozku, vědomí a sebeuvědomování*. Praha: Karolinum.
- Kreutz, G. (2008). Does partnered dance promote health? The case of tango Argentino. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128(2), 79-84.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. Dostupné z: [https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069841&mbid=synd_msnhealth%20\(https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069841&mbid=synd_msnhealth\)](https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069841&mbid=synd_msnhealth%20(https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069841&mbid=synd_msnhealth))
- Křečanová, A. (2013). *Změněné stavy vědomí*. Rigorózní práce. Karlova Univerzita, Praha.
- Lagerlöf, I., & Djerf, M. (2009). Children's understanding of emotion in dance. *European Journal of Developmental Psychology*, 6(4), 409-431.
- Lai Keun, L., & Hunt, P. (2006). Creative dance: Singapore children's creative thinking and problem-solving responses. *Research in Dance Education*, 7(1), 35-65.
- Lakes, K. D., Marvin, S., Rowley, J., San Nicolas, M., Arastoo, S., Viray, L., ... & Jurnak, F. (2016). Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 117-122.
- Le Bon, G., (2016). *Psychologie davu*. Praha: Portál
- Lee, J., Lee, H. J., Ko, B., & Boswell, B. (2013). Effects of Creative Dance on Students' Self-Expression and Perceptions of Dance. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 25(1), 68-77.

- Lee, R. E., Mama, S. K., Medina, A., Orlando Edwards, R., & McNeill, L. (2010). SALSA: saving lives staying active to promote physical activity and healthy eating. *Dostupné na: <https://doi.org/10.1155/2011/436509>*
- Lehmberg, L. J., & Fung, C. V. (2010). Benefits of music participation for senior citizens: A review of the literature. *Music Education Research International*, 4(1), 19-30.
- Leseho, J., & Maxwell, L. R. (2010). Coming alive: Creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth. *British Journal of Guidance & Counselling*, 38(1), 17-30.
- Lesté, A., & Rust, J. (1990). Effects of dance on anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, 12(1), 19-25.
- Lewis, P. (2003). Marian Chace Foundation annual lecture: Dancing with the movement of the river. *American Journal of Dance Therapy*, 25(1), 17-37.
- Light, K. C., Grewen, K. M., & Amico, J. A. (2005). More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women. *Biological Psychology*, 69(1), 5-21.
- Lindfors, P., & Lundberg, U. (2002). Is low cortisol release an indicator of positive health. *Stress and Health*, 18, 153-160.
- López-Torres, M., Torregrosa, M., & Roca, J. (2007). Características del “flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25-44.
- Lumsden, J., Miles, L. K., Richardson, M. J., Smith, C. A., and Macrae, C. N. (2012). Who syncs? Social motives and interpersonal coordination. *J. Exp. Soc. Psychol.* 48, 746–751.
- Majoross, K., Hamar, P., Dózsa, I., & Dancs, H. (2008). The relationship of couples in competitive dancing. *Journal of Human Sport and Exercise*, 3(II), 12-25.
- Mala, A., V. Karkou & B. Meekums. 2012. Dance/movement therapy (D/MT) for depression: a scoping review. *Arts Psychother.* 39: 287–295.
- Maraz, A., Király, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Why do you dance? Development of the Dance Motivation Inventory (DMI). Dostupné z: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0122866>

- Margariti, A., Ktonas, P., Hondraki, P., Daskalopoulou, E., Kyriakopoulos, G., Economou, N. T., ... & Vaslamatzis, G. (2012). An application of the Primitive Expression form of dance therapy in a psychiatric population. *The Arts in Psychotherapy*, 39(2), 95-101.
- Markessinis, A. (1995). *Historia de la danza desde sus orígenes*. Madrid: Librería Deportivas Esteban Sanz.
- Matsumoto, D. E. (2009). *The Cambridge dictionary of psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mauleón, R. (2011). *The Salsa Guidebook*. Sebastopol: O'Reilly Media, Inc.
- Meekums, B., Vaverniece, I., Majore-Dusele, I., & Rasnacs, O. (2012). Dance movement therapy for obese women with emotional eating: A controlled pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 39(2), 126-133.
- Mendelsohn, J. (1999). Dance/movement therapy with hospitalized children. *American Journal of Dance Therapy*, 21(2), 65-80.
- Menon, V., & Levitin, D. J. (2005). The rewards of music listening: response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *Neuroimage*, 28(1), 175-184.
- Miles, L. K., Lumsden, J., Richardson, M. J., and Neil Macrae, C. (2011). Do birds of a feather move together. Group membership and behavioral synchrony. *Exp. Brain Res.* 211, 495–503.
- Mikenas, E. (2003). Drumming on the edge of leadership hand drumming and leadership skills for the new millennium. *Percussive Notes*, 41(1), 42-5.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Miranda, D., & Gaudreau, P. (2011). Music listening and emotional well-being in adolescence: A person-and variable-oriented study. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 61(1), 1-11.
- Molnar-Szakacs, I., Wu, A. D., Robles, F. J., & Iacoboni, M. (2007). Do you see what I mean? Corticospinal excitability during observation of culture-specific gestures. *PloS one*, 2 (7). Dostupné z : <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0000626>
- Muller-Pinget, S., Carrard, I., Ybarra, J., & Golay, A. (2012). Dance therapy improves self-body image among obese patients. *Patient Education and Counseling*, 89(3), 525-528.

- Murcia, C. Q., Bongard, S., & Kreutz, G. (2009). Emotional and neurohumoral responses to dancing tango argentino the effects of music and partner. *Music and Medicine*, 1(1), 14-21.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. Flow and the foundations of positive psychology, 239-362. Dostupné z: https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-94-017-9088-8_16
- Nákonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Prague: Academia.
- Navas, F. T. (2010). Aspectos socioculturales de los bailes de salón y ritmos latinos en el desarrollo de la expresión corporal. *TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, (3), 165-181.
- Nieminen, P. (1998). Motives for dancing among Finnish folk dancers, competitive ballroom dancers, ballet dancers and modern dancers. *European Journal of Physical Education*, 3(1), 22-34.
- Nilsson, U., Unosson, M., & Rawal, N. (2005). Stress reduction and analgesia in patients exposed to calm music postoperatively: A randomized controlled trial. *European Journal of Anaesthesiology*, 22, 96-102.
- Nordin-Bates, S. M., Walker, I. J., Baker, J., Garner, J., Hardy, C., Irvine, S., ... & Blevins, P. (2011). Injury, imagery, and self-esteem in dance healthy minds in injured bodies?. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15(2), 76-85.
- Novotney, A. (2019, May). The risks of social isolation. *Monitor of Psychology*, 50(5). Dostupné z: <http://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>
- Nyström, K., & Lauritzen, S. O. (2005). Expressive bodies: demented persons' communication in a dance therapy context. *Health*, 9(3), 297-317.
- Ocisková, M. (2016). *Možné souvislosti mezi internalizovaným stigmatem, osobností a efektivitou léčby u úzkostných poruch*. Doktorantská práce: Vydavatelství Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.
- Ochse, M. (2004). Discutiendo la autenticidad en la música salsa. *Indiana*, 21, 25-33.
- Olvera, A. E. (2008). Cultural dance and health: A review of the literature. *American Journal of Health Education*, 39(6), 353-359.

- Opdenacker, J., Delecluse, C., & Boen, F. (2009). The longitudinal effects of a lifestyle physical activity intervention and a structured exercise intervention on physical self-perceptions and self-esteem in older adults. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 743–60.
- Orta-Cantón, A., & Sicilia-Camacho, Á. (2015). Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo flow. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(1), 96-103.
- Pagano, M. E., Post, S. G., & Johnson, S. M. (2011). Alcoholics Anonymous-related helping and the helper therapy principle. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 29(1), 23-34.
- Palo-Bengtsson, L., Winblad, B., & Ekman, S. L. (1998). Social dancing: a way to support intellectual, emotional and motor functions in persons with dementia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 5(6), 545-554.
- Palumbo, M. (2019). Fluctuaciones de la energía emocional durante las clases de salsa y bachata. *Cademos pagu*, (57). Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/337408600_Fluctuaciones_de_la_energia_emocional_durante_las_clases_de_salsa_y_bachata
- Payne, H. (2003). Dance movement therapy: Theory and practice. Routledge. Dostupné z: http://www.magisterseniusu.com/uploads/1/8/0/0/1800340/helen_payne-dance_movement_therapy__theory_and_practice__1992_.pdf
- Peick, M. (2005). Dance as Communication: Messages sent and received through dance. *J. Undergraduate Res*, 8, 1-11.
- Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B., & McKinley, P. (2012). Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomised trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(6), 377-384.
- Phillips-Silver, J., Aktipis, C. A., & Bryant, G. A. (2010). The ecology of entrainment: Foundations of coordinated rhythmic movement. *Music Perception*, 28(1), 3–14.
- Picard, C. & Jones, D. (2005). Giving voice to what we know. Boston: Jones and Bartlett publishers
- Press, C. M., & Warburton, E. C. (2007). Creativity research in dance. *International handbook of research in arts education*, 1273 – 1290. Springer. Dostupné na: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4020-3052-9_87

- Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., & Cumming, J. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(6), 828-846.
- Quiroga Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2(2), 149-163.
- Ramachandran, V. S. (2013). Mozek a jeho tajemství: aneb Pátrání neurologů po tom, co nás činí lidmi. (H. Čížková, překl.). Praha: Dybbuk.
- Reddish, P., Fischer, R., & Bulbulia, J. (2013). Let's dance together: synchrony, shared intentionality and cooperation. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/255959382_Let's_Dance_Together_Synchrony_Shared_Intentionality_and_Cooperation
- Renta, P. (2004). Salsa dance: Latino/a history in motion. *Centro Journal*, 16(2), 138-157.
- Rivas Bustos, E. M. (2017). *“Salsa pa'l barrio” espacio de comunicación intercultural*. Dizertační práce, Corporación Universitaria Minuto de Dios, Villavicencio, Colombia.
- Rivas, M. J. F. (2014). Erotismo, literatura y salsa. *Revista de educación y pensamiento* (21),8. Dostupné na: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4786021>
- Rivera, A. G. Q. (2002). Salsa, identidad y globalización. Redefiniciones caribeñas a las geografías y al tiempo. *Trans. Revista Transcultural de Música*, (6). Dostupné na: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5968800>
- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annu. Rev. Neurosci.*, 27, 169-192.
- Rohleder, N., Beulen, S. E., Chen, E., Wolf, J. M., & Kirschbaum, C. (2007). Stress on the dance floor: the cortisol stress response to social-evaluative threat in competitive ballroom dancers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 69-84.
- Ronay, R., & Hippel, W. V. (2010). The presence of an attractive woman elevates testosterone and physical risk taking in young men. *Social Psychological and Personality Science*, 1(1), 57-64.
- Rondón, C. M. (2008). *The Book of Salsa: A Chronicle of Urban Music from the Caribbean to New York City*. Univ of North Carolina Press.

- Rugi, G. (2004). Empathy and intersubjectivity in group psychotherapy. Pain sharing and mirror neurons. *Funzione Gamma*, scientific online magazine University, (426).
Dostupné na: <http://www.funzionegamma.it/wp-content/uploads/empathy-inter.pdf>
- Sawada, M., Suda, K., & Ishii, M. (2003). Expression of emotions in dance: Relation between arm movement characteristics and emotion. *Perceptual and motor skills*, 97(3), 697-708.
- Scharoun, S. M., Reinders, N. J., Bryden, P. J., & Fletcher, P. C. (2014). Dance/movement therapy as an intervention for children with autism spectrum disorders. *American Journal of Dance Therapy*, 36(2), 209-228.
- Schneider, B. (2013). Heteronormativity and queerness in transnational heterosexual Salsa communities. *Discourse & Society*, 24(5), 553-571.
- Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of Dance Interventions on Aspects of the Participants' Self: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1130.
- Simmel, G. (2015). *Sociología: estudios sobre las formas de socialización*. Mexico: Fondo de Cultura Económica.
- Skinner, J. (2008). Women Dancing Back-and Forth: Resistance and Self-Regulation in Belfast Salsa. *Dance Research Journal*, 40(1), 65-77.
- Steers, M. L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of neural transmission*, 116(6), 777.
- Su, J., Van Boxtel, J. J., & Lu, H. (2016). Social interactions receive priority to conscious perception. Dostupné z: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0160468>
- Sullivan, P., & Rickers, K. (2013). The effect of behavioral synchrony in groups of teammates and strangers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 286-291.
- Svoboda, E. (2007). Dance helps you process feelings you may have trouble dealing with in conscious, verbal terms. *Psychology Today*, 40(2), 61-63.
- Szabo, C. (2004). The effects of monotonous drumming on subjective experiences. *Music Therapy Today*, 1, 1-9.

- Targhetta, R., Nalpas, B., & Perney, P. (2013). Argentine tango: Another behavioral addiction?. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 179-186.
- Tarr, B., Launay, J., & Dunbar, R. I. (2014). Music and social bonding: "self-other" merging and neurohormonal mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 5, 1096.
- Tart, Ch. T. (2011). Systémový přístup k vědomí. In Walsh, R., & Vaughanová, F. (Eds.), *Cesty přesažení ega: transpersonální vize*. Praha: Triton.
- Tortora, S. (2011). 2010 Marian Chace Lecture: The Need to Be Seen: From Winnicott to the Mirror Neuron System, Dance/Movement Therapy Comes of Age. *American Journal of Dance Therapy*, 33(1), 4-17.
- Tylová, V., Kuželová, H., & Ptáček, R. (2014). Emoční a sociální osamělost v etilogii a v léčbě duševních poruch. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 110(3). Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=959>
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. Yale University Press. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/record/2004-00212-000>
- Ulloa, A. (1988). *La salsa en Cali: Cultura urbana, música y medios de comunicación*. Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana.
- Umezina, E. C. (2013). Music and Healing. *African Psychologist: An International Journal of Psychology and Allied Profession*, 3(1). Dostupné z: <https://www.journals.aphriapub.com/index.php/AP/article/view/524>
- Vaitl, D., Birbaumer, N., Gruzelier, J., Jamieson, G. A., Kotchoubey, B., Kübler, A., & Sammer, G. (2005). Psychobiology of altered states of consciousness. *Psychological Bulletin*, 131(1), 98.
- Valdesolo, P., & DeSteno, D. (2011). Synchrony and the social tuning of compassion. *Emotion*, 11(2), 262.
- Van der Meij, L., Buunk, A. P., Van de Sance, J. P., & Salvador, A. (2008). The presence of a woman increases testosterone in aggressive dominant men. *Hormones and Behavior*, 54, 640-644.
- Van Dyck, E., Maes, P. J., Hargreaves, J., Lesaffre, M., & Leman, M. (2013). Expressing induced emotions through free dance movement. *Journal of Nonverbal Behavior*, 37(3), 175-190.

- Van Dyck, E., Burger, B., & Orlandatou, K. (2017). The communication of emotions in dance. In *The Routledge companion to embodied music interaction*. Routledge, 122-130.
Dostupné na: <https://biblio.ugent.be/publication/8502716>
- Von Franz, M. L., & Černý, J. (1998). *Psychologický výklad pohádek: smysl pohádkových vyprávění podle jungovské archetypové psychologie*. Praha: Portál.
- Výrost, J. (Ed.). (2008). *Sociální psychologie-2., přepracované a rozšířené vydání*. Praha: Grada Publishing as.
- Walsh, R., Vaughanová, F. (Ed.). (2011). *Cesty přesažení ega: transpersonální vize*. Praha: Triton.
- Wiltermuth, S. S., and Heath, C. (2009). Synchrony and cooperation. *Psychol. Sci.* 20, 1–5.
- Winkelman, M. (2003). Complementary therapy for addiction: “drumming out drugs”. *American Journal of Public Health*, 93(4), 647-651.
- World Health Organization. (2019). World health statistics 2019: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Dostupné z: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311696/WHO-DAD-2019.1-eng.pdf>
- Yan, A. F., Cobley, S., Chan, C., Pappas, E., Nicholson, L. L., Ward, R. E., ... & Wewege, M. A. (2018). The effectiveness of dance interventions on physical health outcomes compared to other forms of physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 48(4), 933-951.
- Zimbardo, P. G. (1969). The human choice: Individuation, reason, and order versus deindividuation, impulse, and chaos. *Nebraska symposium on motivation. University of Nebraska press*, 17, 237-307.

Přílohy

Příloha č. 1 Písemný souhlas

Písemný souhlas

Prohlašuji, že jsem byl/byla řádně seznámen/a s postupem psychologického rozhovoru, který bude sloužit k účelům sepsání Diplomové práce s názvem **Význam salsy v životě rekreačních tanečníků.**

Dále souhlasím s nahráváním rozhovoru a zpracováním získaných dat pro vědecké účely.
Byl/a jsem seznámen/a s postupy a cíli výzkumu.

Tento informovaný souhlas je podepsán oběma stranami.

Jméno, příjmení

Jméno, Příjmení

Datum

Datum