

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Husitská teologická fakulta

**Taneční a pohybový program pro seniory
s částečnou imobilitou
(tanec a step vsedě)**

Dance and Exercise Program for Seniors with Partial
Immobility
(Dance and Tap Dance in a Sitting Position)

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

RNDr. Jana Leontovyčová, CSc.

Autor:

Jana Štůlová

Praha 2008

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala RNDr. Janě Leontovyčové, CSc. za ochotu vést tuto práci, za cenné rady a lidský přístup.

Dále děkuji Mgr. Petu Veletovy z České alzheimerovské společnosti za to, že jsem se mohla účastnit tanečních terapií, které vedl v Domově důchodců na Praze 6 a za poskytnuté materiály, které byly stěžejní pro celou moji práci.

Děkuji i Lence Kopečkové a Heleně Hašanové z Domova pro seniory Mikuláškovu nám. v Brně za pomoc při uskutečňování tanečního a pohybového programu a za rady, které mi velmi pomohly při práci se skupinou seniorů.

„Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Taneční a pohybový program pro seniory s částečnou imobilitou (tanec a step vsedě) napsala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.“

V Praze dne 6.4. 2008

.....

Anotace

Taneční a pohybový program pro seniory je nová forma terapie vycházející z Taneční terapie, která je aplikována zejména u pacientů, kteří mají problémy s verbální komunikací. Je však přizpůsobena možnostem a potřebám seniorů tak, aby ji bez problémů zvládli i senioři s demencí nebo senioři, kteří mají obtíže s chůzí. Už podle názvu je patrné, že Taneční a pohybový program je složen ze dvou částí, které jsou navzájem propojené a současně působí na seniora. První část je taneční, při které se za pomoci hudby a tance působí na psychiku a emoce seniora, jejím cílem je vyvolat příjemné pocity a vzpomínky a motivovat k pohybové aktivitě. Druhá část je tělesné cvičení, které má za úkol procvičit seniora nenásilným způsobem a vylepšit tak jeho kondici, nebo jeho kondici alespoň udržet na současné úrovni. Jejím hlavním cílem je podporovat zachované schopnosti seniorů a neupozorňovat na jejich nedostatky a tímto způsobem zvyšovat jejich sebevědomí, které je nezbytné k pocitu životní pohody.

Annotation

Dance and exercise program for seniors is a new form of therapy. It originates from a dance therapy which is in particular applied to patients who have problems with verbal communication. The program is, however, adapted to the capabilities and needs of seniors in order to provide that the seniors suffering from dementia or seniors having problems with walking are also able to undergo the therapy without problems. As the name of the therapy implies, the dance and exercise program consists of two parts which are interconnected and simultaneously produce effect on the senior. The first part is a dance part in which the psychical and emotional condition of the senior is being influenced through music and dance. The purpose of this part is to evoke pleasant feelings and memories and to motivate the senior into a motional activity. The second part is a physical exercise. It aims to provide a leisure physical exercise which improves the senior's health condition or at least maintains the existing level of condition. Its main purpose is to support the abilities which the seniors have and not to underline their limitations. This shall raise the seniors' self-confidence which is necessary for their well-being.

Klíčová slova

taneční a pohybový program, taneční terapie, tanec, tanec vsedě, step vsedě, senior, stáří, pohybová aktivita, motivace

Keywords

dance and exercise program, dance therapy, dance, dance in a sitting position, tap dance in a sitting position, senior, old-age, exercise activity, motivation

OBSAH :

1. ÚVOD.....	8
1.1 Cíle tanečního a pohybového programu	9
1.2 Hypotézy	9

I. TEORETICKÁ ČÁST

2. TANEČNÍ TERAPIE	11
2.1 Charakteristika	11
2.2 Principy	11
2.3 Cíle	12
2.4 Uplatnění.....	12
2.4.1 <i>Specifika taneční terapie pro seniory</i>	13
3. TANEČNÍ TERAPIE VE SVETĚ.....	14
3.1 Amerika.....	14
3.2 Kuba.....	15
3.3 Velká Británie	16
3.4 Francie.....	16
3.5 Rakousko.....	17
3.6 Česká republika.....	17
4. AKTIVNÍ PRVKY V TANEČNÍM A POHYBOVÉM PROGRAMU	19
4.1 Motivace	19
4.2 Skupina	19
4.3 Rytmus	20
4.4 Terapeut	20
5. STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	21
5.1 Kdy je člověk starý?.....	21
5.2 Příčiny stárnutí	22
5.3 Feminizace staré populace	22
5.4 Ageismus.....	23
5.5 Vliv pohybové aktivity na stárnutí.....	24

II. PRATICKÁ ČÁST

6. PODMÍNKY ÚSPĚŠNÉHO PROGRAMU.....	27
6.1 Osobnost terapeuta.....	27
6.2 Požadavky na prostor a vybavení	28
6.3 Motivace účastníků programu.....	29
7. VLIV TANCE NA ZDRAVÍ SENIORA.....	31
7.1 Navázání a zlepšení komunikace	31
7.2 Zlepšení koordinace	31
7.3 Zlepšení pohybů.....	31
7.4 Zlepšení pozornosti, emotivního a estetického prožívání.....	32
7.5 Zlepšení stability a držení těla	32

7.6	Vytvoření harmonie těla a duše	32
7.7	Zlepšení jistoty a sebedůvěry	33
8.	TANEČNÍ SETKÁNÍ.....	34
8.1	Rozcvička.....	34
8.2	Step v sedě	35
8.2.1	<i>Step vsedě a zdraví dolních končetin</i>	<i>35</i>
8.2.2	<i>Typy úderů používaných při stepu vsedě a jejich provedení</i>	<i>36</i>
8.2.3	<i>Nácvik a opakování stepových sestav</i>	<i>37</i>
8.3	Tanec vsedě.....	37
8.4	Společný zpěv	38
8.5	Mexická vlna.....	38
8.6	Tanec ve stoje	39
8.7	Ukončení terapie	39
9.	ZÁZNAMY Z TANEČNÍCH SETKÁNÍ.....	40
10.	SPLNĚNÍ CÍLŮ	47
11.	OVĚŘENÍ HYPOTÉZ	48
12.	CELKOVÉ SHRnutí	50
	SUMMARY	51
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	52
	POUŽITÉ ZDROJE	52
	SEZNAM PŘÍLOH.....	53

1. ÚVOD

S tanečním a pohybovým programem pro seniory jsem se poprvé setkala v Domově důchodců v Praze, Dejvicích, kde jsem působila jako dobrovolník na skupinových aktivitách. Tato setkání zde vedl **Mgr. Petr Veleta**¹. Taneční setkání tu byla mezi seniory velmi oblíbená a měla velkou účast. Senioři chodili na setkání pravidelně, těšili se na ně a trénovali ve svém volném čase stepovou sestavu, kterou se na setkáních naučili.

Když jsem se rozhodovala pro téma své bakalářské práce, chtěla jsem se zaměřit celkově na volný čas seniorů a aktivity, které jim mohou tuto dobu zpříjemnit. Okrajově jsem se chtěla také zmínit o tanečním a pohybovém programu. Postupem času jsem však zjistila, že původní téma by bylo příliš rozsáhlé a musela bych ho pojmout velmi obecně.

Po delší úvaze jsem si vybrala jenom taneční a pohybový program, protože mě zaujal svojí efektivitou při minimálním nároku na pomůcky a prostor. Také jsem si chtěla ověřit, jestli je tuto aktivitu schopný vést i člověk s minimální taneční průpravou. Pro praktické ověření tohoto programu jsem si zvolila Domov pro seniory na Mikuláškově nám. v Brně, kde mi vyšli vstříc a umožnili mi vyzkoušet si taneční a pohybový program se skupinou seniorů, přestože jsem se netajila s tím, že s vedením podobných aktivit nemám žádné zkušenosti.

Setkávání probíhala každý týden ve čtvrtek od 19. července do 27. září, vždy od 10:00 hod. Ze začátku trvala kolem 40 minut a postupně se prodlužovala až se ustálila na 1 hodině.

¹ Dodatek citovaný z Petr Veleta - Iva Holmerová, Úvod do taneční terapie pro seniory, Praha, ČALS, 2002, str.66

„Mgr. Petr Veleta absolvoval Taneční konzervatoř v Praze a AMU, obor choreografie. Působil jako sólista baletu Slovenského národního divadla v Bratislavě a šéf baletu divadla v Olomouci. Nyní působí jako asistent režie opery Národního divadla v Praze. Alzheimerova choroba jeho nevlastního otce, varhaníka Milana Šlechty, ho přivedla ke spolupráci s Českou alzheimerovskou společností, kde působí od roku 1999 jako tajemník. Věnuje se taneční terapii ve spolupráci s četnými gerontologickými pracovišti v ČR.“

1.1 Cíle tanečního a pohybového programu

1. Vytvořit program, který by byl pro seniory příjemný, atraktivní a zaujal je natolik, aby se ho účastnili pravidelně. K tomuto předsevzetí jsem si vzala za pomocníka hudbu, kterou jsem zvolila tak, aby účastníkům terapie navodila příjemné vzpomínky na jejich mládí, tedy hudbu přibližně 40. let 20. století.
2. Naučit účastníky programu několik stepových sestav, které by byly jednoduché, aby si je snadno zapamatovali a mohli je „trénovat“ i ve svém volném čase, nebo si jenom pomocí naučených stepových kroků podupávat při poslechu hudby během dne.
3. Pozorovat chování seniorů během programu a sledovat změny, které se objeví.

1.2 Hypotézy

1. Předpokládám, že pravidelná účast na tanečním a pohybovém programu bude mít příznivý vliv nejen na jednotlivé účastníky programu, ale i na celou skupinu. Společné zážitky z této aktivity také mohou pomoci navázat nové vztahy ve skupině nebo vylepšit vztahy již existující.
2. Jako hudební doprovod budu používat hudbu, která připomene účastníkům terapie jejich mládí ,tedy dobu ,kdy byli zdraví a šťastní a na chvíli jim pomůže zapomenout na jejich neduhy a problémy. Věřím, že tato hudba spojená s jednoduchým cvičením a tancem bude mít také velmi dobrý vliv na emoční naladění seniorů.
3. Velkou úlohu přikládám i sociálnímu tlaku ve skupině, který bude provokovat k aktivitě a senioři budou provádět i pohyby, které by za jiných okolností nedělali dobrovolně, protože jsou pro ně nepříjemné.

I. TEORETICKÁ ČÁST

2. TANEČNÍ TERAPIE

2.1 Charakteristika

České asociace taneční a pohybové terapie, která vznikla pod záštitou Americké asociace pro taneční terapii, uvádí tuto definici: „Taneční a pohybová terapie je psychoterapeutické použití pohybu jako proces posilující emocionální, kognitivní, sociální a fyzickou integraci jedince. Je formou psychoterapie, ve které je přednostním prostředkem změny pohyb.“²

2.2 Principy³

1. Při taneční a pohybové terapii na sebe vzájemně působí tělo a mysl
2. V pohybu se odráží a projevuje osobnost člověka.
3. Efektivnost taneční a pohybové terapie závisí z velké části na vztahu mezi terapeutem a klientem. Tento vztah se utváří pomocí pohybu. Pohyb je tu hlavním prostředkem komunikace a proto je tento druh terapie vhodný i pro klienty, kteří nejsou schopni komunikovat verbálně.
4. Tanec a pohyb mohou být projevy nevědomí, stejně jako kresba nebo sny. Mohou se v něm tedy projevit pocity a myšlenky, které jsou za normálních okolností potlačeny. Pohyb je tu využíván jako symbol, který je dále interpretován.

² <http://www.tanter.cz/obrazek2.html>

³ Čížková, 2005

5. Improvizace v taneční a pohybové terapii umožňuje klientům objevovat nové možnosti pohybů a experimentovat s nimi, což má terapeutický účinek. Nevědomí se tu stává hlavním zdrojem inspirace.

2.3 Cíle⁴

Taneční terapie je jedním z druhů psychoterapie. „Pomáhá objevovat sílu a význam meziosobních vztahů pro vývoj a duševní zdraví člověka i kvalitní vedení života, stejně tak přispívá k poznání, co lidskému jedinci škodí.“⁵

Taneční terapie pomáhá psychologickými prostředky, především sdělováním a sdílením – komunikací. Hlavním cílem je vyvolat změny v duševním prožívání a ovlivnit tak zdraví klienta. Taneční terapie nás směřuje k hlubšímu sebepoznání, což v sobě zahrnuje i zlepšení odhadu vlastních možností a pomoc při porozumění aktuální situaci klienta.

Trudi Schopová⁶ stanovila tyto cíle taneční terapie:

1. „Rozpoznat každé osoby ty části těla, které nepoužívá nebo s nimiž zachází nesprávně, a nasměrovat její jednání k funkčním vzorcům.
2. Ustanovit sjednocující, interaktivní vztah mezi myšlením a tělem, mezi představivostí a realitou.
3. Dát subjektivnímu emočnímu konfliktu objektivní fyzický tvar, které člověku umožňuje tento konflikt vnímat a konstruktivně se s ním vypořádat.
4. Užívat všechny stránky pohybu, což bude zvyšovat schopnost jedince se přiměřeně přizpůsobit svému prostředí a zakoušet sebe jako celistvou, fungující lidskou bytost.“

2.4 Uplatnění⁷

Chápání tance v taneční terapii je velmi široké a odlišné od běžné představy tance, tedy tance ve stoje a v párech, který má přesně určené kroky (valčík, polka). Nejlépe ho

⁴ Vymětal, 1987; Chodorowová, 1991

⁵ Vymětal, 1987, str. 47

⁶ citováno v Chodorowová, 1991 str. 41

⁷ Bližkovská, 1999

vyjadřuje tato rovnice: „pohyb + hudba + rytmus = tanec“⁸. Z toho jasně vyplývá, že taneční terapie má velké množství forem, může být složena z libovolných pohybů a může se provádět v jakékoli poloze (v sedě, vleže). Proto má velmi široké uplatnění, lze ji použít v individuální, skupinové i kolektivní terapii. S výjimkou celkově imobilních pacientů ji lze bez problémů přizpůsobit pro každé tělesné postižení.

2.4.1 *Specifika taneční terapie pro seniory*⁹

Pokud pracujeme se skupinou seniorů, je potřeba volit hudební doprovod, pohyby a druhy tance s ohledem na jejich zdravotní omezení. Zpočátku provádíme pomalejší pohyby v malém rozsahu a postupně pohyby zrychlujeme a provádíme je s větší dynamikou. Pro seniory je velmi výhodná poloha v sedě, protože umožňuje provádět mnoho pohybů bez rizika ztráty stability. V sedě je možné tančit (např. kankán), pochodovat, stepovat a dokonce i „skákat“. Tančit se může i s různými rehabilitačními pomůckami jako jsou např. chodítko, hůl nebo invalidní vozík.

⁸ Veleta – Holmerová, 2002 str. 10

⁹ Veleta – Holmerová, 2002

3. TANEČNÍ TERAPIE VE SVETĚ¹⁰

Na začátku 20. století vznikl moderní tanec který se vyvinul z klasického baletu. Byla to reakce na změny, které se v baletu odehrály – byl zaměřený na bezchybné zvládnutí techniky a vytratila se z něj autentičnost a výrazová hloubka. Vůdčí osobnosti moderního tance se zaměřovali na opravdovost prožitku, vědomí těla a individuální výraz emoce.

Z moderního tance povstala taneční terapie, která vznikla a začala se rozvíjet po druhé světové válce. První terapeuti byli převážně tanečníci bez psychoterapeutického vzdělání, kteří se ve spolupráci s psychiatry starali o pacienty u kterých selhala klasická forma terapie.

3.1 Amerika

V této zemi se taneční terapie objevila jako první a to v 50. letech minulého století. Vznikla jako jeden z proudů nových terapií zaměřených na tělo a svobodné sebevyjádření. Jejím základním kamenem se stal moderní výrazový tanec pomocí něhož se v taneční terapii vyjadřují emoce a zážitky. Na rozvoj taneční terapie měly rozhodující vliv dvě tanečnice a později taneční terapeutky: Marian Chace a Franziska Boas.

Marian Chace pracovala v letech 1920 – 1940 ve Washingtonu D. C. , kde vystupovala jako tanečnice a zároveň tanec vyučovala. Při své práci se postupem času stále více zajímala o souvislosti mezi duševním rozpoložením tanečníků a jejich pohybovým projevem. Experimentovala s metodou, kterou nazvala „komunikace tancem“. Tuto metodu rozvíjela také při práci s duševně nemocnými dětmi v psychiatrické léčebně St.Elizabeth ve Washingtonu D. C, kde také úzce spolupracovala s psychology a psychiatry. Nejvíce její terapie prospívala pacientům, kteří měli vážné problémy s verbální komunikací a nemohli navštěvovat skupinové aktivity, protože narušovali jejich průběh. Roku 1965 založila

¹⁰ Čížkovská, 2005; Bližkovská, 1999; Veleta – Holmerová, 2002

Americkou asociaci pro taneční terapii¹¹ (American Dance Therapy Association – A.D.T.A.) a roku 1966 byla zvolena její první prezidentkou. Vytvořila formu terapie, která využívá expresivní, symbolický, integrační i interaktivní aspekt tance a která se stala pramenem pro všechny, kteří se zabývají taneční terapií.

Franziska Boas se od roku 1941 starala o psychotické děti v psychiatrické léčebně Bellevue v New Yorku a při této práci rozvíjela svoji formu kreativního tance, při které svým pacientům ukazovala nejrůznější možnosti pohybů, které jim pomáhaly vylepšit vnímání svého těla a vyjádřit emoce a fantazii.

Na dnešním pojetí taneční terapie se podílelo mnoho odborníků z řad tanečníků, psychiatrů a psychologů. Například **Lilian Espenak**, která spolupracovala s Alexandrem Lowenem (zakladatelem bioenergie) a z jehož oboru převzala tzv. „čtení těla“, pomocí kterého lze odhalit zablokované zóny na těle pacienta. Také je nutné zmínit Mary Whitehouse, Blanche Evan a Trudi Schoop.

Velkým přínosem pro taneční terapii je i práce **Mary Verdi Fletcher**, která se zaměřuje na techniku tance na vozíku. I přes své závažné postižení (je nucena používat vozík) studovala taneční techniku a rozvinula způsob tance, jejímž základem je prožitek a výraz. Založila profesionální taneční soubor, ve kterém působí handicapovaní i zdraví tanečníci a školu, ve které vyučuje svoji taneční techniku určenou pro různě tělesně postižené zájemce o tanec. V roce 1999 navštívila Jedličkův ústav v Praze

3.2 Kuba

V této zemi je pozornost zaměřena na psychobalet, jedná se o spojení základní taneční techniky a psychoterapeutických technik jako např. pantomima, autogenní trénink nebo arteterapie. Největší zásluhu o vznik a rozvoj této metody mají **Alicia Alonzo**, primabalerína

¹¹ Úvod do taneční terapie, Petr Veleta – Iva Holmerová, Česká alzheimerovská společnost, Praha 2002, str. 18/19

„Americká asociace pro taneční terapii (ADTA) vznikla v roce 1966 s původně 73 členy z 15 států. V současné době má ADTA již cca 1200 členů ve 46 státech USA a ve 30 dalších zemích. ADTA vytvořila své vlastní standardy edukace i klinické praxe, etický kodex a uděluje dva tituly dle absolvovaného vzdělání. Vydává časopis „American Journal of Dance Therapy“ a další publikace“

a ředitelka Baletu Nacional de Cuba a **Georgina Farinas**, vedoucí dětského psychiatrického oddělení v nemocnici Aballi v Havaně. Psychobalet byl původně rozvíjený jako součást psychoterapie pro děti s poruchami chování, v současnosti se však s úspěchem používá i pro řadu jiných pacientů (děti se zrakovým postižením, děti se sluchovým postižením, děti mentálně retardované, děti s pohybovým postižením, delikventi, psychotičtí pacienti, senioři). Tato metoda je nejúspěšnější při terapii smíšených skupin a blahodárně působí na celou osobnost člověka.

3.3 Velká Británie

Jako první začalo s taneční terapií Laban Centre for Movement and Dance v Londýně, které spolupracovalo s Asociací americké taneční terapie a které se zaměřilo na pozorování a diagnostiku pohybů jednotlivých pacientů a později v roce 1982 vznikla v Londýně Association for Dance Movement Therapy. Významná je i činnost taneční společnosti Stop GAP, která se zaměřuje na integraci zdravotně postižených do společnosti a snaží se umožnit tanec těm, kterým by jinak zůstal odepřen.

Taneční terapeuti v Anglii silně ovlivněni prací **Rudolfa Labana**¹². Tento maďarský tanečník, choreograf, pedagog a teoretik tance působil od roku 1938 ve Velké Británii a byl jedním ze zakladatelů novodobých tanečních směrů. Vytvořil systém pro písemný záznam tance tzv.: „taneční písmo“. Vnímal tanec jako prostředek osvěžení, odpočinku, vzdělání a terapie a jeho práce se stala základem pohybové analýzy. Je otcem expresivního tance pro který je typické plynutí pohybů a které je klíčem k porozumění pohybu v běžném životě.

3.4 Francie

Jako první se tu taneční terapií začala v padesátých letech zabývat **Rose Gaetner**, která s touto terapeutickou metodou pracovala až do roku 1990 v denním stacionáři Santos-

¹² <http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/63246-laban>

Dumont v Paříži. V roce 1977 **France Schott-Billmann** vytvořila nové pojetí taneční terapie – primitivní expresi, která byla inspirována tradičními kmenovými tanci přírodních národů. Prohlašovala, že vzhled není důležitý a hlavní je podstata věci, osvobození od detailů, kontrasty a opakování. V současné době je France Schott-Billmann prezidentkou Francouzské společnosti pro psychoterapii tancem (Société française de psychothérapie par la danse)

V roce 1993 se francouzi významně podíleli na založení Evropské asociace taneční terapie (A.E.D.T.), jejíž součástí je šest asociací ze čtyř evropských zemí (Francie, Itálie, Řecko a Belgie).

3.5 Rakousko

Taneční terapie se tu rozvíjí od konce 70. let minulého století. Rychle si tu získala velkou oblibu a často je zde používána pro zpříjemnění života seniorů. Taneční terapií seniorů se zde např. zabývá **Libuše Šelnerová**, která se touto problematikou zabývá teoreticky i prakticky a tuto metodu několikrát učila také v České republice. Šelnerová rozděluje svoji práci na tanec vsedě a tanec ve stoje. Tanec ve stoje (ve skupině nebo v párech) upravila tak, aby ho zvládali i senioři s různými zdravotními problémy a omezeními. Tanec vsedě by měl svým provedením vyvolávat iluzi tance ve stoje. Využívá se hlavně na terapiích, kterých se účastní lidé s těžkými pohybovými omezeními. Tanec je v této metodě chápán jako rytmický pohyb v doprovodu hudby a z toho vyplývá, že ho jsou schopni všichni.

3.6 Česká republika

Velmi výraznou postavou české taneční terapie je **Prof. Jarmila Radechovská**, která dlouhodobě působila na Miami Dade Community College na Floridě, kde vyučovala taneční terapii. V současnosti působí opět v České republice a věnuje se taneční terapii nejrůznějších cílových skupin (vozičkáři, drogově závislí, senioři, pacienti s demencí, atd.). Ve své práci používá také terapii smíchem nebo terapii hrou. V letech 1999, 2000 a 2001 se podílela na realizaci projektu Taneční hodiny pro seniory, které organizovalo občanské sdružení GEMA.

V roce 2007 se zúčastnila pražského veletrhu For senior¹³ (1. veletrhu pro aktivní život ve zralém věku), kde předvedla ukázky cvičení s hudbou a také povídala o stárnutí a zdravém životním stylu.

V letech 1996 až 1999 se v pražském Duncan centre uskutečnil výcvik tanečních terapeutů pod záštitou ADTA. A v roce 2002 vznikla česká tanečně-terapeutická asociace.

¹³ <http://www.forsenior.cz/2007/dopr.asp>

4. AKTIVNÍ PRVKY V TANEČNÍM A POHYBOVÉM PROGRAMU

4.1 Motivace

Správně zvolený druh motivace je stěžejním předpokladem pro jakoukoliv činnost s libovolnou skupinou lidí. A při pohybových aktivitách seniorů je to stejné. Je důležité, abychom byli sami přesvědčeni o prospěšnosti činnosti, které se chceme se skupinou věnovat a stanovit si cíle, kterých chceme touto cestou dosáhnout. Musíme si také uvědomit složení skupiny (zdravotní stav, poměr mužů k ženám, věk) a přizpůsobit mu program.

Nejlepším ukazatelem toho, že je program pro skupiny zajímavý a přínosný je účast na setkáních. Pokud bude počet přítomných vyrovnaný, je to známka toho, že je pro ně tento program obohacující.

4.2 Skupina

Od narození jsme členy skupiny, osamělost a izolaci cítíme jako omezování základních potřeb. Na této skutečnosti je založeno i trestání vězňů ve vězeních, kde mezi nejtěžší tresty patří umístění na samotku. Jen velmi málo lidí si izolaci vybírá dobrovolně na základě vlastního rozhodnutí.

Taneční a pohybový program je skupinová aktivita a dává jejím účastníkům příležitost využít všech výhod členství ve skupině jako jsou: pocit sounáležitosti, vzájemná podpora a pomoc, sblížení mezi jednotlivými členy.

Člen skupiny je na programu od ostatních nekriticky přijímám a jeho výkon je kladně oceňován. Což vede ke zvýšení sebedůvěry a motivuje to k další účasti na programu.

4.3 Rytmus

Rytmus nás provází celým naším životem. Už plod v těle matky vnímá tlukot jejího srdce. S nejrůznějšími druhy rytmů se setkáváme každý den. Jedná se například o střídání dne a noci, změny ročních období, příliv a odliv. Ještě významnější jsou pro nás biologické rytmy, které se odehrávají v našem organismu, jako například tlukot srdce, dýchání, chůze. I naše pracovní aktivity se většinou odehrávají v určitém rytmu.¹⁴

V tanečním a pohybovém programu je výrazný rytmus velmi důležitý pro jeho úspěšné uskutečnění, protože podněcuje k aktivitě. Spojení výrazného rytmu a rychlejšího tempa hudby provokuje k rychlejším pohybům a aktivizuje celý organismus.

Ve stepu je dobře rozpoznatelný rytmus ještě důležitější než při běžném tanci, protože je pro jeho provedení velmi důležitou pomůckou. Týká se to především těch, kteří se stepem teprve začínají a ti jsou ve skupinách seniorů v drtivé většině.

Při tanečním a pohybovém programu je dobré střídat rychlejší hudbu s pomalejší. Rychlá a intenzivní aktivita, vyvolaná rychlou a rytmickou hudbou, seniory rychle vyčerpá a proto je třeba změnit hudbu za pomalejší, která nás naladí spíše na klidné a plynulé pohyby, čímž uklidní a zregeneruje organismus a připraví ho na další intenzivnější aktivitu. Pomalejší hudbu je též dobré zařadit na závěr, jako plynulý přestup k běžnému dennímu režimu.

4.4 Terapeut¹⁵

Osobnost terapeuta a jeho styl vedení terapie má rozhodující vliv na obsah a kvalitu taneční a pohybové terapie. Psychoterapeutická teorie hovoří o třech proměnných, které by měly být hlavními body vztahu mezi terapeutem a klientem:

1. Terapeut by měl být uctivý a vřelý postoj a měl by plně akceptovat každého klienta.
2. Terapeut by měl být empatický, měl by mít pro své klienty porozumění a měl by se dokázat vcítit do jejich situace.
3. Svým vystupováním a chováním by měl terapeut působit autenticky.

¹⁴ Sedlák, 1990

¹⁵ Čížková, 2005

5. STÁŘÍ A STÁRNUTÍ¹⁶

5.1 Kdy je člověk starý?

Gerontologové se nejčastěji shodují na rozdělení staršího věku do čtyř etap:

1. Střední věk, od 45 do 59 let
2. Rané stáří, od 60 do 74 let
3. Vlastní stáří, od 75 do 89 let
4. Dlouhověkost, od 90 let a více

Toto rozdělení je však nepřesné, protože spousta lidí se ještě v osmdesáti necítí jako stará. Tento postoj souvisí s pohledem společnosti na stáří jako na něco silně negativního. Často se dokonce můžeme setkat i s označením „přestárlý člověk“, pod tímto pojmem si většina z nás představí osobu, jejíž existence už nemá žádný smysl. Na světovém shromáždění v roce 1982 ve Vídni byl pojem „starý“ nahrazen výrazem „stárnoucí“, který je více citlivý. Neměli bychom se ale jen upínat na pojmenování a hrát si se slovy. Rozhodující je to, jaký má společnost názor na stáří, protože z toho pramení i postoj seniorů k sobě samým.

Důležité je rozdělovat i kalendářní a biologický věk. Kalendářní věk je sice neovlivnitelný, ale na kvalitu našeho života nemá výraznější vliv. Přesto si tuto skutečnost mnoho lidí (zvláště žen) neuvědomuje a svůj kalendářní věk tají. Měl by nás zajímat hlavně biologický věk, který je obrazem naší zdatnosti a schopností přizpůsobit se požadavkům života i společnosti.

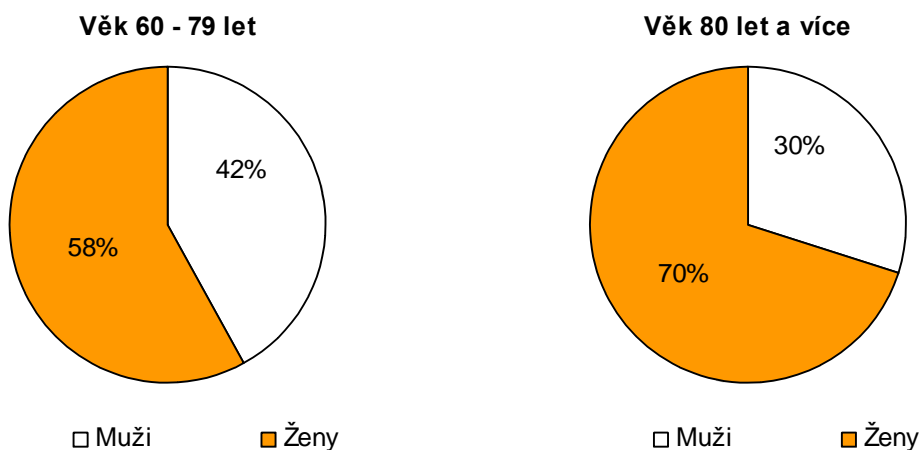
¹⁶ Šipr, 1997

5.2 Příčiny stárnutí

Touto otázkou se zabývá velké množství odborníků, kteří se rozdělují zhruba na dva proudy. Jeden proud tvrdí, že stárnutí je dáno geneticky a je předem stanovené. Z toho vyplývá, že délku života nemůžeme ovlivnit. Druhý proud je v současné době mnohem více uznávaný. Považuje stárnutí za důsledek nepříznivých vlivů, které na nás působí v průběhu celého života. Tvrdí, že v genetické výbavě máme zakódovány jen maximální délku života, která však může být podstatně zkrácena životním stylem, životními podmínkami a jinými vnějšími i vnitřními činiteli.

5.3 Feminizace staré populace

Podíl mužů a žen na celkové populaci osob vyššího věku v České republice (1995)¹⁷



Starých žen je podstatně více než starých mužů. Žena je pro život lépe vybavena, neboť je pro uchování lidského rodu významnější. S tímto stavem úzce souvisí velký počet vdov ve společnosti. Tyto ženy mají jen velmi malou šanci navázat nový partnerský vztah a žijí osamocně, což má velmi špatný vztah na jejich psychiku. Ve velkém počtu případů je ovdovění hlavním důvodem pro odchod do ústavní péče.

¹⁷ Vybráno z Šipr, 1997, str. 16

Velký vliv má jistě i aktivnější a zdravější život žen. V současné době jsou na ženu kladeny stále vyšší nároky. Mužská role a povinnosti jsou dosti nejasné, protože tradiční role hlavy rodiny, která pramenila z faktu, že muž byl jediným živitelem rodiny, je už překonaná.

Ještě větší rozdíl nastává při odchodu do důchodu, který ženy většinou vidí jako vítané odlehčení od povinností, které jim umožní věnovat více péče o domácnost a rozvíjení rodinných vztahů. Naproti tomu je pro většinu mužů odchod do důchodu velmi stresující, protože se ztrátou profese ztratí i významnou část své osobnosti a zdroj sebevědomí. Těžko říci, jestli tato situace bude i v budoucnosti. Současné ženy jsou mnohem více zaměřené na svoji kariéru než generace žen, které jsou v důchodu nyní (nebo do něj v nejbližší době odejdou) a pro které byly nejvíce zaměřené na péči o rodinu a domácnost.

5.4 Ageismus¹⁸

Autorem tohoto výrazu je americký psychiatr Robert Butler (první ředitel National Institute on Aging), který tento výraz poprvé použil roku 1968 ve článku, ve kterém pojednával o segregaci bytové politiky. Problémem věkové diskriminace v roce 1975 věnoval celou knihu „Why Survive? Being Old in America“. V roce 1979 byl pojem „ageism“ už natolik uznávaný, že byl zařazený do slovníku „The American Heritage Dictionary of the English Language“.

Není to však problém moderní doby, pouze se poslední dobou stává více aktuální a to především z důvodů stále se zvětšující populace seniorů. Blížíme se době, kdy lidé nad 65 let budou tvořit skoro 25 % naší populace

Předsudky spojenými se stářím se zabýval už Cicero (106 – 43 př. n. l.) ve svém díle „Cato starší o stáří“. S negativním obrazem stáří se můžeme setkat i v našich pohádkách, jako např. O perníkové chaloupce nebo Sněhurka. Jako příklad špatného popisu stáří by se dala uvést i Babička od Boženy Němcové, která sice nepopisuje stáří negativně, ale představu o stáří značně zkresluje.

Ageismus by se dal charakterizovat jako soubor předsudků, které si vytváříme o starých lidech. Při hodnocení starých lidí se vytvořila řada stereotypů, ve kterých jsou

¹⁸ Tošnerová, 2002, <http://www.ageismus.cz/index.php?m=2&lang=cz>

zdůrazněny jejich negativní stránky a vynechány stránky pozitivní. Se stářím a stárnutím má většina lidí spojenou vysokou nemocnost, ztrátu tělesné atraktivity, zbytečnost až přebytečnost, osamělost a pokles fyzických i psychických schopností.

Největším zdrojem ageismu je v současné době kult mládí, který panuje v západní společnosti. Mládí, spojené s krásou a profesním úspěchem, je v tomto kultu vysoce ceněno a stárí, jakožto kontrast mládí, je všeobecně chápáno jako něco špatného a nepřírozeného.

Nejdříve se věková diskriminace projevuje při zaměstnávání a v profesní kariéře. U mužů se může vyskytnout už ve 45 letech a u žen dokonce ještě o 10 let dříve. Zlomovým bodem pro ageismus je odchod do důchodu. Člověk ztratí velkou část osobní prestiže, která pramenila z jeho profesní role a stává se „řadovým důchodcem“.

5.5 Vliv pohybové aktivity na stárnutí

Vliv pohybové aktivity na zdraví je nezpochybnitelný a je to nepřírozenější a nejlepší cesta k udržení aktivity a soběstačnosti. Úbytek svalové hmoty a výkonnosti je jeden z nejvýraznějších jevů provázejících stárnutí.

Pohyb na stárnoucí organismus působí ve třech oblastech:

1. Pomáhá udržet nezávislost na cizí pomoci

Pravidelná pohybová aktivita zpomaluje proces stárnutí. Zlepšuje přizpůsobivost organismu na jeho životní podmínky a zabraňuje úbytkům svalové hmoty.

2. Je prevencí pro choroby vznikající ve stáří

Všeobecně je známý příznivý vliv pohybové aktivity na vysoký krevní tlak a poruchy rytmické činnosti srdce. Pohyb je však nejvíce prospěšný pro pohybové ústrojí. Minimum pohybové aktivity ve stáří je jednou z hlavních příčin vzniku osteoporózy, která patří ve stáří mezi nejčastější onemocnění pohybového ústrojí.

Cvičením se kostní buňky provokují k větší aktivitě, tvoří se více kostní hmoty, zvláště v místech, kde je kost nejvíce namáhaná a kosti se stávají celkově pevnější a odolnější.

Vhodná pohybová aktivita má příznivý vliv na uvolnění svalových spasmů a tvorbu pevnějšího svalstva v okolí páteře. Výsledkem je menší zátěž páteře a snížení bolestí zad, které jsou nejčastěji způsobeny nedostatečným pohybem.

3. Podporuje dobrou pohodu a duševní svěžest

Sedavý způsob života, typický pro seniory, způsobuje jednotvárnost života a z ní pramenící duševní únavu. Pravidelná pohybová aktivita se snadno může stát zdrojem radosti. Cvičením se zlepšuje kondice a tím i důvěra ve vlastní schopnosti, člověk je nezávislý na ostatních a to má rozhodující vliv na jeho sebedůvěru. (Šipr, 1997)

Pohybová aktivita, zvláště pokud je provozovaná mimo domov, je zdrojem nových zážitků a příležitostí pro navázání nových kontaktů, čímž zabraňuje sociální izolaci. U starých lidí se často vyskytuje to, že mu postupně vymírají jeho přátelé, kteří pocházejí ze stejné generace, tedy lidé, kteří ho mohou nejlépe pochopit, protože mají velmi podobné zážitky a zkušenosti. Skupinová aktivita je proto příležitostí jak navázat přátelství nové, které může nahradit ztracené kontakty.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6. PODMÍNKY ÚSPĚŠNÉHO PROGRAMU

6.1 Osobnost terapeuta

Věřím, že taneční a pohybový program pro seniory je schopen vést každý, kdo má chuť tuto činnost provozovat, nemá příliš velké zábrany projevit se před skupinou, má dobrý vztah k seniorům, dělá mu radost pobývat v jejich společnosti a má alespoň minimální rytmické cítění. Samozřejmě každá další dovednost a zkušenost je jenom přínosem.

Veleta a Holmerová uvádějí, že skvělými tanečními terapeuty by mohli být profesionální tanečníci a tanečnice po ukončení kariéry, protože ví, jakým způsobem působí hudba na psychiku, umí vystupovat před publikem a jistě by dokázaly bez problémů vysvětlit a předvést taneční pohyby.¹⁹

Ano, takový taneční terapeuti by byli ideální, zvláště pokud by to byli muži. Netvrdím to proto, že by muži byli lepší tanečníci, ale proto, že skupinových aktivit v domovech pro seniory se účastní mnohem více žen než mužů. A pro ně je jistě atraktivnějším tanečníkem muž v „nejlepších letech“ než žena.

Jako příklad bych uvedla porovnání mezi taneční terapií Petra Velety, kterou vedl v Domově důchodců na Praze 6 (pražská skupina) a tanečním programem, který jsem vedla v Brně ve Starém Lískovci (brněnská skupina). Zaměřím se na počet účastníků programu, účast mužů a žen a na změny v chování účastníků programu, které jsou podle mě v přímé souvislosti s tím, jestli taneční program vedl muž nebo žena. Vzhledem k mé minimální taneční průpravě a nevelkým zkušenostem s vedením skupiny, není jiné srovnání možné.

1. počet účastníků na programu

pražská skupina byla o několik členů početnější než brněnská. Tento fakt je dle mého názoru důsledek toho, že pracovnice domova doprovázely velkou část účastníků na program, zatímco do brněnské skupiny docházela většina jejich účastníků sama.

¹⁹ Veleta, Holmerová 2002

2. účast mužů a žen na programech

V obou skupinách výrazně převažovaly ženy, muž byl nejčastěji přítomen jen jeden, výjimečně byli přítomni dva a několikrát se stalo, že žádný muž nepřišel.

3. chování účastníků programu

Během trvání tanečních setkání v pražské skupině se stále více žen začalo připravovat na program jako na opravdovou společenskou událost, byli slavnostně oblečení, pěkně učesané a některé z nich byly i namalované. Bylo na nich poznat, že si přišli hlavně zatancovat. V brněnské skupině k takovým změnám nedošlo. Setkání měla neformální charakter a účastnice programu přicházely v běžném oblečení.

V tomto bodě vidím hlavní rozdíl mezi programem, který vede muž a tím, který vede žena. Nemohu samozřejmě vyloučit, že na program vedený ženou by se účastnice programu nemohli připravovat jako na slavnostní událost. Myslím si však, že by bylo potřeba větších podnětů (slavnostně oblečená vedoucí programu, ozdobená místnost, místo konání mimo jejich bydliště). Tato změna by však nebyla tak přirozená jako když program vede muž.

6.2 Požadavky na prostor a vybavení

Taneční a pohybová terapie je velmi nenáročná na prostor a na technické vybavení. Velikost místnosti by měla být taková, aby se tam pohodlně vešli všichni účastníci programu a aby bylo možné vytvořit kruh ze židlí. Takové prostory se jistě bez problémů najdou na každém gerontologickém pracovišti. Jako hudební postačí CD přehrávač a několik CD s hudbou. Příjemnou změnou může být i uskutečnění programu pod otevřeným nebem, například v zahradě domova nebo v blízkém parku, nebo živá hudba. Dále je vhodné použití jednoduchých pomůcek, které program oživují jako např.: bublifuky, jednoduché hudební nástroje, prskavky, šátky apod.

6.3 Motivace účastníků programu

Motivaci seniorů, kterou jsem uplatňovala při svém tanečním a pohybovém programu bych rozdělila na tři části:

1. Před aktivitou

- budoucí účastníky aktivity včas informovat o nové činnosti
- popsat aktivitu tak, aby senior neměl strach, že ji nezvládne
- pokud si senior není jist svými schopnostmi, nebo neví, jestli ho aktivita zaujme nabídnout mu možnost nejdříve se na aktivitu podívat bez nutnosti zapojení a bez povinnosti další účasti. Tato taktika se mi během mé praxe velmi osvědčila pro „váhající seniory“, většinou se ihned přidali k ostatním a přišli i na další aktivity.
- dobře zvolit čas aktivity, nejlépe dopoledně kolem desáté hodiny, kdy jsou senioři nejaktivnější.
- doprovodit na místo aktivity seniory, kteří to potřebují

2. Během aktivity

- prostředí pro aktivitu by mělo být dobře osvětlené, pokud možno denním světlem, s příjemnou teplotou, bez průvanu, dobře vyvětrané a dostatečně velké, aby nevznikl pocit stísněnosti.
- taneční pohyby by měli být jednoduché a počet opakování přiměřený (tolikrát, aby se připojili všichni, ale ne moc dlouho, aby je tento pohyb přestal bavit). Při přechodu na jiný druh pohybu (např. při přechodu z pohybu rukou na pohyb nohou) je dobré udělat krátkou pauzu, která upozorní na změnu a poskytne také menší odpočinek.
- hudba – správně zvolené skladby a interpreti jsou nezbytným předpokladem pro úspěšnou taneční aktivitu seniorů. Pro tyto účely je nejvhodnější taneční hudba jejich mládí, která by měla pomoci seniorům vybavit si příjemné vzpomínky a měla by být dostatečně rytmická, aby je lákala k pohybu.

- židle s tvrdším podkladem a nejlépe bez opěrek pro ruce, které překážejí při některých pohybech. Je také velmi důležité zajistit dostatečný počet míst k sezení (nejlépe několik židlí navíc). Aby senioři, kteří přijdou na aktivitu o chvíli později našli místo na sednutí. V takové situaci by se mohlo stát, že senior z aktivity odejde, protože si myslí, že se s ním nepočítá a je na aktivitě přebytečný
- uvědomit si, že aktivita je pro seniory náročná jak na pozornost, tak na tělesný výkon, neupozorňovat je na špatné provedení pohybů, ale chválit je za jejich úsilí.

3. V závěru aktivity

- před poslední písní upozornit na blížící se konec aktivity
- rozloučit se, poděkovat za spolupráci, pochválit je za výkon a povzbudit k další účasti
- doprovodit do pokojů seniory, kteří to potřebují

7. VLIV TANCE NA ZDRAVÍ SENIORA²⁰

7.1 Navázání a zlepšení komunikace

Komunikace mezi tanečnicí a nebo mezi tanečnicí a terapeutem je přirozenou součástí tance. Tanec poskytuje jak fyzický tak psychický kontakt. Tento kontakt je samozřejmě nejvíce intenzivní při párových tancích, kdy se tanečnici navzájem dotýkají a zároveň mezi sebou tvoří velmi uzavřený a intimní postoj. Tanec pomáhá k sebevyjádření i pacientům, u kterých je verbální komunikace značně omezena.

7.2 Zlepšení koordinace

Tanec nás nenásilným a příjemným způsobem motivuje a vede ke správné koordinaci pohybů. Tyto pohyby se díky opakování stávají lehčí, jistější a také pružnější. Tímto způsobem aktivizujeme i mozek, protože se na provádění jednotlivých pohybů musíme soustředit. Větší pozornost je třeba vyvinout při pohybech, do kterých jsou zapojeny horní i dolní končetiny a také při stepových sestavách, při kterých je potřeba si zapamatovat posloupnost jednotlivých stepových kroků a jejich rytmické provedení.

7.3 Zlepšení pohybů

Při tanci musíme vždy pohybovat celým tělem. Pokud např. pohybujeme pravou rukou, automaticky začneme pohybovat i levou. Při tanci navíc používáme svaly, které jsou

²⁰ Veleta – Holmerová, 2002

po většinu dne pasivní a nevyužité. Zvláště senioři, kteří už nechodí do zaměstnání a jsou ze zdravotních důvodů pohybově omezení, tráví většinu času sezením nebo jinou neaktivní činností. Tímto stylem života však rychle ochabují svaly a pohyby jsou stále nejistější, protože se stávají namáhavější.

7.4 Zlepšení pozornosti, emotivního a estetického prožívání

Příjemná hudba doplněná vhodnými pohyby či tancem pomáhá potlačit rušivé podněty. A my se můžeme zaměřit jen na příjemné pocity v našem nitru a na vzpomínky, které se nám vybavují při některých melodiích. Svými pohyby můžeme vyjádřit emoce, které v sobě za normálních okolností ukrýváme, protože je nejsme schopni vyjádřit slovy. Postupem času dochází k odbourávání zábran a my jsme schopni začít „skutečně tančit“.

7.5 Zlepšení stability a držení těla

Tanec nenásilným způsobem protahuje, posiluje a zatěžuje posturální svalstvo, jehož dobrý stav je nezbytný pro správné držení těla a pro udržení vzpřímené postavy. Tyto svaly velmi trpí nečinností a mají tendenci se zkracovat. Tanec je také ideální pro uvolňování flexorů (ohýbačů), které nám umožňují pohyb.

7.6 Vytvoření harmonie těla a duše

Tanec v nás probouzí nejrůznější emoce, nikdy není pouze fyzickou aktivitou. Emoční reakci vyvolává i pozorování tanečnicků a pokud sami začneme tančit. Je téměř jisté, že se v nás uvolní psychické napětí a budeme mnohem více spokojenější než před tancem. „Tanec představuje řeč, na které se sjednoceně podílí tělo i duše ve vzájemné harmonii“²¹

²¹ Veleta – Holmerová, 2002, str. 17

7.7 Zlepšení jistoty a sebedůvěry

V naší společnosti, ve které v současné době vládne kult mládí, zdraví a úspěšnosti, je stáří, coby období nemocí a celkového tělesného a duševního úpadku, chápáno jako něco nepotřebného až negativního. Tento názor na stáří přijímají i sami senioři a to velmi negativně ovlivňuje jejich sebehodnocení a sebedůvěru. Při tanečním a pohybovém programu můžeme volbou správných pohybů zdůraznit zachované schopnosti seniorů a tímto způsobem je přesvědčit o tom, že jsou stále schopni dokázat stejné věci jako v době, kdy byli mladší a zdravější.

8. TANEČNÍ SETKÁNÍ

Ve své práci jsem vycházela z hodin Taneční terapie, které vedl **Mgr. Petr Veleta** a z materiálů, které mi poskytl. Taneční setkání se skládala z jednotlivých částí, jejichž pořadí se ustálilo do podoby, kterou uvádím v této kapitole. Snažila jsem se o to aby byl program různorodý a nezatěžoval dlouhodobě jen jednu část těla.

8.1 Rozcvička

- Byla vždy úvodní částí programu Byla vždy úvodní částí programu a sloužila k zahřátí a rozhýbání celého těla.
- Byla za doprovodu pomalejší hudby, která se svojí melodií hodila k jednotlivým cvikům.
- Začínala dechovým cvičením, které se skládalo z několika hlubokých nádechů a výdechů spojených se zvedáním rukou.
- Následně jsme procvičovali celé tělo ve směru od hlavy dolů: uvolňovali jsme **krční páteř** – úklony hlavy do stran, předklony a záklony hlavy; procvičovali jsme **ramena** – zvedáním a spouštěním, posouváním vpřed a vzad (hrbením a narovnávaním); procvičovali jsme **trup** – úklony a otáčením do stran; procvičovali jsme **nohy** – propínáním a krčením nohou, zadupáním do země.
- Dělali jsme kroužky dlaněmi, předloktími, rameny, chodidly a koleny.
- Na závěr rozcvičky jsme prováděli rychlou automasáž – promnuli jsme si dlaně, promasírovali si oběma rukama krční páteř, promnuli jsme si stehna, kolena, lýtka a kotníky.

8.2 Step v sedě²²

Step vsedě je nová metoda pro procvičování dolních končetin, kterým většinou není věnována dostatečná pozornost. Má základ v klasickém stepu, který je upravený tak, aby ho mohli provádět i lidé na vozíku. Z klasického stepu je tu odstraněno přenášení váhy těla z jedné nohy na druhou a také udržování rovnováhy na jedné noze, což by bylo pro většinu seniorů velmi obtížné. Step vsedě se soustřeďuje na rytmické provádění pohybů – stepových kroků, za doprovodu výrazně rytmické hudby. Hudební doprovod pomáhá udržet správné tempo a rytmus a zároveň motivuje k pohybu.

Je velmi pravděpodobné, že senior, který bude znát několik stepových kroků, si je bude trénovat i během dne a podupávat si je při poslechu hudby. Tímto způsobem si bude procvičovat dolní končetiny, aniž by si uvědomoval, že cvičí.

8.2.1 Step vsedě a zdraví dolních končetin

Step vsedě je terapeutická metoda, která zabraňuje vzniku nebo zhoršování patologických procesů v dolních končetinách. Veleta a Holmerová²³ uvádějí, že touto terapeutickou metodou lze výrazně ovlivnit nebo zmírnit tyto zdravotní problémy:

- artrózu nosných kloubů
- varikozní komplex
- chronickou žilní nedostatečnost
- chronické otoky
- ischemická choroba dolních končetin
- trofické defekty (pokud nejsou přímo na chodidlech)
- některé chronické kožní poruchy

²² Veleta – Holmerová, 2002

²³ Veleta – Holmerová, 2002, str. 51

8.2.2 Typy úderů používaných při stepu vsedě a jejich provedení²⁴

1. Údery přední částí chodidla se zatížením dolní končetiny

Step: Nadzvedneme celé chodidlo nad zem a volným pádem jen špičkou ťukneme do podlahy a přeneseme na ni váhu dolní končetiny. Pata zůstane odlehčena nad podlahou.

Flap: Tento dvojitý úder je spojením úderu Step a Brush. Nadzvedneme celé chodidlo nad zem a ťukneme nejprve Brush vpřed a hned za ním Step na který přeneseme váhu dolní končetiny. Flap můžeme dělat také vzad, nebo do stran. Provedení se liší podle toho jakým způsobem provedeme úder Brush.

2. Údery přední částí chodidla bez zatížení dolní končetiny

Slap: Chodidlo zůstane opřené o patu, špička se nadzvedne a volným pádem ťukne do podlahy.

Brush: Nadzvedneme celé chodidlo nad zem a jako kyvadlo ťukneme jen špičkou vpřed nebo vzad a nepřeneseme na špičku váhu dolní končetiny. Je to jako bychom koplí do míče při Brush vpřed nebo jako bychom něco odkopli za sebe při Brush vzad.

Shuffle: Tento dvojitý úder je spojením úderů Brush vpřed a Brush vzad. Nadzvedneme celé chodidlo nad zem a ťukneme nejprve Brush vpřed a hned za ním Brush vzad.

3. Úder patou

Heel: Chodidlo se opře o špičku, pata se nadzvedne nad zem a pádem ťukne do podlahy. Můžeme také nadzvednout celé chodidlo nad zem a ťuknout jen patou do podlahy.

4. Úder celým chodidlem se zatížením dolní končetiny

Stamp: Nadzvedneme celé chodidlo nad zem a volným pádem ťukneme celým chodidlem do podlahy a přeneseme na něj váhu dolní končetiny.

²⁴ Veleta – Holmerová, 2002, str. 53 - 55

8.2.3 Návuk a opakování stepových sestav

Během tanečního a pohybového programu jsem použila tyto stepové variace:

1. 2x heel levou, 2x heel pravou
2x slap pravou, 2x slap levou

2. 4x slap levou, 4x slap pravou
2x slap levou, 2x slap pravou
1x slap levou, 1x slap pravou
1x slap levou, 1x slap pravou

3. 4x heel levou, 4x heel pravou
2x heel levou, 2x heel pravou
1x heel levou, 1x heel pravou
1x heel levou, 1x heel pravou

Druhá a třetí sestava je prakticky shodná, jediný rozdíl je, že se používají slapy (špičky) nebo heely (paty). Vybrala jsem je proto, aby byly snadněji zapamatovatelné a lépe se učily.

Pro zpestření jsem se rozhodla pro jednoduchou variaci složenou ze stampů (úder celým chodidlem) a tleskání. Rozdělila jsem skupinu na dvě skupiny: „tleskače“ a „stepaře“, první polovina třikrát tleskla a druhá polovina udělala třikrát stamp. A to se několikrát opakovalo. Někdy jsme přidali i dva „bublináře“ kteří dělali bubliny pomocí bublifuku a dokreslovali tak afmosféru.

8.3 Tanec vsedě

Ze začátku byl hlavní částí tanečních setkání a postupem času se jeho význam zmenšil. Jedná se o nejrůznější pohyby různých částí těla, které jsou rytmicky v souladu s hudbou.

Snažila jsem se střídat pomalejší a rychlejší skladby, aby byla zátěž rovnoměrná. Pravidelně jsem také zařazovala „kruhový tanec“, během kterého jsme se všichni drželi za ruce, čímž vznikla iluze skupinového tance v kruhu.

Ruce jsme zvedali a pokládali v různých kombinacích, tleskali jsme, plácali jsme se do stehen, točili jsme se zápěstími a s předloktími, boxovali jsme, chytali jsme se za hlavu a nakláněli se do stran.

Ramena jsme zvedali v různých kombinacích, s předklonem i bez, hrbili jsme se a zase jsme se narovnávali, posouvali jsme ramena vpřed a vzad.

Nohy jsme vykopávali s zase vraceli, pochodovali jsme různou rychlostí, utíkali jsme, stoupali jsme si na špičky, vyhazovali jsme nohy jako při kankánu.

8.4 Společný zpěv

Tato část programu sloužila jako dechové cvičení a jako menší relaxace. Zpívali jsme za doprovodu hudby z CD a měli jsme k tomu vytištěné texty Byla jedna holčička (orchestr Karla Vlacha) a Pozdrav astronautovi (Gustav Brom). Zpívali jsme však jenom na několika setkáních, protože jsem nesehnala texty na jiné písně a také proto, že jsme začali tančit ve stoje (což se stalo velmi oblíbeným) a už na tuto aktivitu nezbýval čas.

8.5 Mexická vlna

Jde o techniku, která je známá především jako aktivita fotbalových fanoušků na obřích stadionech, kde je velmi efektivní. Vybrala jsem ji proto, že trénuje pozornost a spolupráci a že mi umožnila být se skupinou v užším kontaktu.

Probíhala dvěma způsoby:

1. „běžná mexická vlna“, kdy všichni měli ruce položené na stehnech a postupně je zvedali (podle toho, jak jsem na ně ukazovala), dokud je neměli všichni nahoře, potom je zase postupně pokládali na stehna.

2. „slepá mexická vlna“, která probíhala obdobně jako „běžná mexická vlna“, jenom s tím rozdílem, že na začátku byli všichni mírně skrčení a měli zavřené oči. Po domluveném znamení (většinou dotyku ramene) oči otevřeli a dali ruce nahoru.

8.6 Tanec ve stoje

Tato část byla součástí tanečních setkání až od poloviny programu a měla základ v individuálním tanci vsedě, který spočíval v tom, že jsem se s každým chvíli chytla za ruce a houpali jsme se do rytmu. Postupně většina seniorů přešla na tanec ve stoje, který byl pro ně zajímavější a zábavnější.

8.7 Ukončení terapie

Většinou probíhalo tak, že jsem ohlásila poslední skladbu (někdy jsem ji vybrala, někdy jsem dala na výběr několik), která byla pomalejší a při které jsme se chytli za ruce a zpívali.

9. ZÁZNAMY Z TANEČNÍCH SETKÁNÍ

19. 7. - 1. lekce

- Přítomno 13 seniorů: 12 žen a 1 muž
- Tato hodina byla seznamovací a sloužila také jako test tělesné kondice seniorů, kteří se jí účastnili
- Pro rozcvičku jsem si vybrala pomalejší skladby skupiny Jauvajs, která zpívá a hraje velmi rytmickou muziku v irském duchu.
- tanec vsedě, zaměřený na horní polovinu těla byl doprovázený hudbou Gustava Broma
- step v sedě, zaměřený na dolní polovinu těla byl doprovázený hudbou skupiny Jauvajs
- jako domácí úkol jsem zadala tuto stepovou sestavu: **2x heel levou, 2x heel pravou, 2x slap pravou, 2x slap levou**

Do příštího setkání mám tyto postřehy:

- Všechny pohyby hlasitě komentovat, opakovat vícekrát – většina přítomných velmi špatně vidí a slyší
- Pro každou píseň vybrat max. 3 druhy pohybů
- Za každou skladbou udělat menší přestávku pro relaxaci, nebo střídat pomalé a rychlé skladby
- Těsně před začátkem programu jsem pustila píseň Gustava Broma Pozdrav astronautovi a několik seniorů začalo spontánně zpívat. Na základě tohoto postřehu jsem se rozhodla v některém z příštích setkání vyzvat přítomné zazpívat si některou známou píseň za doprovodu hudby a zpěvu na CD. Věřím, že společný zpěv vytvoří příjemnou atmosféru a zároveň poslouží jako menší rozehrání před rozcvičkou, nebo jako odpočinek a relaxace mezi částí tance a stepu

26. 7. – 2. lekce

- Přítomno 13 seniorů, 4 z minula nepřišli, ale přišli 4 noví.
- Rozcvičku jsem tentokrát prováděla v zimním duchu na písně orchestru Karla Vlacha – Tiše padá sníh, Čekám a Bílé vánoce
- Zpívat jsme zkusili při písni Byla jedna holčička, bohužel jsem ještě neměla připravené texty písniček a tak se nezapojili se všichni a ti co zpívali to vydrželi jen chvíli.
- Mezi přechodu z jednoho druhu pohybu na druhý jsem začala dělat malé přestávky, aby si všichni uvědomili změnu pohybu.
- Účastníci terapie mi pochválili výběr hudby: Karel Vlach, Gustav Brom, Oldřich Nový a Jauvajs
- Opakovali jsme také domácí úkol – nejdříve jsem s nimi sestavu zopakovala a potom stepovali sami. Zvládli to bez problémů, bylo vidět, že si to během týdne trénovali.

2. 8. – 3. lekce

- Přítomno 13 seniorů
- Rozcvičku v zimním duchu na písně orchestru Karla Vlacha – Tiše padá sníh, Čekám a Bílé vánoce
- Pro tanec jsem vybrala CD Hvězdy filmového plátna, které je plné známých melodií. Vybrala jsem tyto písně: Sám já chodívám rád (na tuto melodii jsme „plavali prsa“, ale z prostorových důvodů šel tento pohyb špatně provést)
- S pomocí textu jsme zpívali písně Byla jedna holčička a Pozdrav astronautovi, bylo poznat, že jim zpěv dělá radost. Rozhodla jsem se do příštích hodin zpěv pravidelně zařazovat jako relaxaci po rychlejších písních a zároveň jako dechové cvičení.
- Opakovali jsme stepovou sestavu z 1. lekce a dostali další sestavu jako domácí úkol. Nová sestava je zaměřená na slapy a je to: **4x slap levou, 4x slap pravou, 2x slap levou, 2x slap pravou, 1x slap levou, 1x slap pravou, 1x slap levou, 1x slap pravou**

- Na závěr jsem zařadila píseň Na starých zámeckých schodech, bylo vidět že senioři tuto píseň dobře znají a mají ji rádi.

9. 8. – 4. lekce

- Přítomno 14 seniorů, přišla nová paní a byli dokonce přítomní oba pánové
- Rozcvička byla opět v zimním duchu na písni orchestru Karla Vlacha – Tiše padá sníh, Čekám a Bílé vánoce
- Pro tanec jsem vybrala CD Hvězdy filmového plátna (Jen pro ten dnešní den, Proč obraz tvůj, Růžové psaníčko,) Karla Vlacha (Byla jedna holčička, Píseň o tramvaji, o Španělsku si zpívám)
- S pomocí textu jsme zpívali píseň Pozdrav astronautovi
- Opakovali jsme stepovou sestavu z 1. lekce a z 3. lekce
- Na přání seniorů jsem na závěr a rozloučení zařadila píseň Noční motýl
- Všimla jsem si, že senioři reagují na změnu pohybů mnohem rychleji a že jsou v jejich provádění mnohem jistější.

16. 8. – 5. lekce

- Přítomno 12 seniorů, jedna paní přišla dokonce o 25 minut dříve,
- Rozcvička byla na písni orchestru Karla Vlacha – Tiše padá sníh, Čekám a Bílé vánoce
- Pro tanec jsem vybrala CD Hvězdy filmového plátna (Oči tmavohnědé, Nemám nic než to co mám, Proč obraz tvůj, Růžové psaníčko,) Karla Vlacha (Píseň o tramvaji, o Španělsku si zpívám) a CD Hvězdy pod Špilberkem, na kterém jsou známé písni 60. a 70. let (ŠŠŠ, Alexandr, Hvězdy nad Brnem)
- S pomocí textu jsme zpívali píseň Byla jedna holčička.

- Opakovali jsme stepovou sestavu z 1. lekce a z 3. lekce
- Na závěr a rozloučení jsem opět zařadila píseň Noční motýl a vyzvala jsem přítomného pána, aby ostatním předváděl,
- Dozvěděla jsem se, že závěrečná hodina bude slavnostní za přítomnosti ředitelky a bude zároveň zaznamenána na video. Bude nutné nacvičit asi tři stepové a tři taneční sestavy.

23. 8. – 6. lekce

- Přítomno 12 seniorů
- Rozcvička byla na písně Gustava Broma – Duben, první duben; Matiné a Písnička o vikíři
- Po rozcvičce jsme trénovali stepové sestavy z 1. a 3. lekce a navíc jsme přidali další sestavu. Tato sestava je stejná jako sestava z 3. lekce jenom s tím rozdílem, že slapy (špičky) jsou použity heely (paty). Nejdříve jsme trénovali bez hudby a potom na melodii Gustava Broma Duben, první duben.
- Rozdělila jsem skupinu na dvě části, 1. část byli Tleskači a 2. část byli Stepaři a dohromady jsme udělali stepovou sestavu: Tleskači 3x tleskli a Stepaři udělali 3x stamp (úder celým chodidlem do země)
- Nezpívali jsme, protože už nechtěli zpívat Byla jedna holčička ani Pozdrav astronautovi .
- Pro tanec jsem vybrala CD Hvězdy filmového plátna (C. a K. polní maršálek, Polibek za mřížemi, Láska brány otevírá, Růžové psaníčko,) Gustava Broma .
- Na závěr a rozloučení jsem opět zařadila píseň od Karla Vlacha Klobouk ve křoví.
- Terapeutky mi nabídly, že se můžu přijít podívat na jejich cvičení, abych viděla jak pracují se seniory a mohla zlepšit své hodiny. Potřebuji zapracovat na větší kontaktnosti.
- Do příští hodiny přinesu stepové sestavy rozepsané na papírech, aby se seniorům během týdne lépe trénovalo.

30. 8. – 7. lekce

- Přítomno 10 seniorů
- Rozcvička byla na písni Jana Wericha –
- Po rozcvičce jsme trénovali všechny 3 stepové sestavy.
- Rozdělila jsem skupinu na dvě části, 1. část byli Tleskači a 2. část byli Stepaři a dohromady jsme udělali stepovou sestavu: Tleskači 3x tleskli a Stepaři udělali 3x stamp (úder celým chodidlem do země)

Pro zpestření jsem přinesla dva bublifuky a nechala seniory „bublat“ během této sestavy.

- Pro tanec jsem vybrala CD Hvězdy filmového plátna a písni Gustava Bromy .
- Další novinka v této hodině byla, že jsem se přítomných zeptala, jestli mě někdo chce na chvíli vystřídat a přihlásili se mi dva dobrovolníci.
- Na závěr a rozloučení jsem vybrala píseň Noční motýl z CD Hvězdy filmového plátna a většina začala zpívat a nechala jsem i další píseň , protože skupina pokračovala ve zpěvu.
- Zařadila jsem nový prvek, s každým si chvíli „zatancuji“. Tato novinka měla velký úspěch a budu ji dále zařazovat do programu.
- Po programu jsem jim rozdala rozepsané stepové sestavy, aby si mohli trénovat i během týdne.

6. 9. – 8. lekce

- Přítomno 11 seniorů
- Rozcvička byla na písni z CD Hvězdy nad Brnem
- Po rozcvičce jsme trénovali všechny 3 stepové sestavy. Rozhodla jsem se 1. sestavu vyřadit a už netrénovat, protože se po několika opakování dost plete a chci se více zaměřit na ostatní sestavy.

- Poté jsme skupinu rozdělila na tleskače a stepaře a bublináře a dělali jsme stampovou sestavu.
- Pro tanec jsem vybrala CD Hvězdy filmového plátna
- Opět mě jedna paní na chvílku vystřídala a myslím, že to bylo pro všechny příjemné zpestření.
- Individuální tanec měl opět úspěch a tentokrát jsem si zatancovala s těmi zdatnějšími i ve stoje, což dodalo celému programu větší dynamiku.
- Zjistila jsem, že už není potřeba dělat větší pauzy mezi jednotlivými tanečními prvky, protože už je všichni znají a dokážou je rychle měnit.

13. 9. – 9. lekce

- Přítomno 12 seniorů
- Tentokrát jsme nebyli na našem obvyklém místě, ale tančili jsme ve společných jednoho oddělení v přízemí
- Rozcvička byla na písně z Gustava Bromy
- Po rozcvičce jsme trénovali všechny 2. a 3. stepovou sestavu.
- Tančili jsme na CD Hvězdy filmového plátna , písně od orchestru Karla Vlacha a také na písně Jana Wericha.
- Velkou část jsem pro velký úspěch věnovala individuálnímu tanci ve stoje, vsedě jsem individuálně tančila jen s dvěma účastnicemi programu, které mají velké problémy s chůzí.

20. 9. – 10. lekce

- Přítomno 9 seniorů
- Rozcvička byla „pohádková“ na písně z CD Písničky z pohádek a dětských filmů. Což nemělo takový úspěch jak jsem očekávala.

- Po rozcvičce jsme nejdříve trénovali 2. a 3. sestavu, potom jsem zkusila zopakovat i 1. sestavu a byla jsem příjemně překvapená jak ji účastníci terapie zvládli.
- Tančili jsme na CD Hvězdy filmového plátna a písně od orchestru Karla Vlacha
- Velkou část jsem opět věnovala individuálnímu tanci ve stoje.
- Dozvěděla jsem se, že příští taneční setkání bude muset být zkráceno jenom na 30 minut, aby byl čas pro slavnostní ukončení programu a předávání dárečků.

27. 9. – 11. lekce

- Přítomno seniorů
- Vzhledem k časovému omezení, které bylo ještě zhoršeno pozdním začátkem jsem rozcvičku vynechala, aby bylo více času na tanec, který je pro účastníky terapie mnohem více atraktivní a zábavný.
- Zopakovali jsme si 1., 2. a 3. stepovou sestavu.
- Tančili jsme na CD Hvězdy filmového plátna
- Program jsem ukončila dvěma mexickými vlnami, z nichž jedna byla „slepá“ tzn.: že účastníci terapie měli před zvednutím rukou zavřené oči.
- Po programu následovalo slavnostní ukončení Tanečního a pohybového programu za přítomnosti vedení Domova pro seniory, blahopřání účastníkům programu a předávání drobných dáreků.
- Se zaměstnanci Domova pro seniory jsem se domluvila na pokračování Tanečního a pohybového programu, které bude probíhat 1 x za 14 dní. I když z těchto tanečních setkání již ale nebudu dělat záznamy, věřím že mi poskytnou inspiraci a mnoho podnětů k mé práci.

10. SPLNĚNÍ CÍLŮ

1. *Vytvořit program, který by byl pro seniory příjemný, atraktivní a zaujal je natolik, aby se ho účastnili pravidelně. K tomuto předsevzetí jsem si vzala za pomocníka hudbu, kterou jsem zvolila tak, aby účastníkům terapie navodila příjemné vzpomínky na jejich mládí, tedy hudbu přibližně 40. let 20. století.*

Tento cíl považuji za splněný. Na tanečních setkáních byla poměrně vyrovnaná účast. Za celou dobu konání bylo na programu přítomno 9 – 14 osob, jejichž počet se skládal ze dvou druhů: „zdravého jádra“, které tvořilo 10 osob, které byly přítomny 7 x a více a z „hostů“ v počtu 8 osob, kteří se přišli na program podívat a zjistili, že jim nevyhovuje a nebo ho byli nuceni ukončit ze zdravotních důvodů. Také je potřeba přihlídnout k tomu, že drtivá většina docházela na program sama a bez předchozího upozornění.

2. *Naučit účastníky programu několik stepových sestav, které by byli jednoduché, aby si je snadno zapamatovali a mohli je „trénovat“ i ve svém volném čase, nebo si jenom pomocí naučených stepových kroků podupávat při poslechu hudby během dne.*

Splnění tohoto cíle mohu posoudit jenom napůl. Víím, že senioři stepové sestavy zvládli, ale nezjistila jsem, jestli si stepují i ve svém volném čase.

3. *Pozorovat chování seniorů během programu a sledovat změny, které se objeví.*

Postupem času jsem s radostí pozorovala, jak se mění atmosféra na tanečních setkáních a stává se stále více přátelskou. Největší posun nastal, když jsem začala tančit s jednotlivými seniory. Nejdříve šlo jen o pohupování do rytmu v sedě na židli, později jsme tančili i ve stoje. Což mě dovedlo k závěru, že pro tento program je velmi důležitý individuální kontakt a dotek, který nejlépe poskytuje „klasický“ tance ve stoje, při kterém je osobní kontakt nejintenzivnější a který programu zároveň dodal příjemnou dynamiku a velkým dílem přispěl k prolomení ostychu.

11. OVĚŘENÍ HYPOTÉZ

Na počátku své práce jsem si stanovila několik hypotéz, jejichž pravdivost jsem si ověřovala především na tanečních setkání, které jsem vedla v Domově pro seniory v Brně na Mikuláškově náměstí. Nyní, na konci své práce mohu jednotlivé hypotézy zhodnotit takto:

1. hypotéza:

Předpokládám, že pravidelná účast na tanečním a pohybovém programu bude mít příznivý vliv nejen na jednotlivé účastníky programu, ale i na celou skupinu. Společné zážitky z této aktivity také mohou pomoci navázat nové vztahy ve skupině nebo vylepšit vztahy již existující.

Tato hypotéza se mi potvrdila, senioři byli během jednotlivých tanečních setkání stále více uvolnění a bylo na první pohled jasné, že si tanec a step užívají více než na začátku programu. Zlepšila se i jejich vzájemná komunikace - mluvili spolu více než na začátku a také spolu bez většího pobízení tancovali v párech.

2. hypotéza:

Jako hudební doprovod budu používat hudbu, která připomene účastníkům terapie jejich mládí, tedy dobu, kdy byli zdraví a šťastní a na chvíli jim pomůže zapomenout na jejich neduhy a problémy. Věřím, že tato hudba spojená s jednoduchým cvičením a tancem bude mít také velmi dobrý vliv na emoční naladění seniorů.

Postupem času jsem pozorovala, že na některé skladby senioři reagují silněji než na jiné. U několika skladeb si začali dokonce zpívat (např. Pozdrav astronautovi, Po starých zámeckých schodech). A po skončení terapie měli všichni její účastníci viditelně lepší náladu než na jejím začátku.

3. hypotéza:

Velkou úlohu přikládám i sociálnímu tlaku ve skupině, který bude provokovat k aktivitě a senioři budou provádět i pohyby, které by za jiných okolností nedělali dobrovolně, protože jsou pro ně nepříjemné.

Někteří senioři neměli o účast na aktivitě zpočátku zájem, většinou je odrazovala představa toho, že budou muset tancovat a stepovat. Měli strach, že jim to nepůjde. Většina z těchto „váhavých“ se však nechala přesvědčit, aby se aktivity zúčastnila jako divák. Již při rozcvičce se však připojili k ostatním a bylo vidět, že si pohyb užívají.

12. CELKOVÉ SHRNUÍ

V úvodu jsem uvedla, že si chci ověřit, jestli je taneční a pohybový program schopný vést člověk, který má jen minimální taneční průpravu. Po zpracování této práce mohu směle prohlásit, že tento program je schopný úspěšně vést každý, kdo má rád pohyb a tanec, má alespoň základní rytmické cítění a cítí se dobře ve společnosti seniorů. Důkazem pro toto tvrzení jsou zkušenosti a zážitky, které mám z tanečního a pohybového programu, který vedu v Domově pro seniory v Brně na Mikuláškově náměstí.

Program jsem začínala bez jakékoliv zkušenosti s vedením skupiny. Za sebou jsem měla jen základní taneční a půlroční kurz afrických tanců. Měla jsem však štěstí, že jsem se mohla účastnit tanečních terapií Petra Velety, což mi velmi pomohlo s tvorbou a uskutečněním mého vlastního programu.

Za největší úspěch svého programu považuji zájem seniorů o tuto aktivitu a jejich pravidelnou účast, která je občas i na úkor jiných aktivit (jako např. ergoterapie nebo zdravotního cvičení na oddělení). Také mě velmi těší, že už několikrát přivedli na program i své přátele.

V současné době jsou senioři mnohem více uvolnění než v červenci, kdy program začínal. Tančí s větším elánem a snadněji a s větší jistotou zvládají i jiné části programu jako např. step vsedě nebo mexickou vlnu. Tento posun je nejvíce nápadný, když na aktivitu zavítá někdo nový, který ještě nemá zažité jednotlivé prvky programu.

Tento program je velmi prospěšný pro fyzickou i psychickou stránku člověka, vylepšuje a upevňuje vztahy ve skupině. Věřím, že se v brzké době stane běžnou součástí volnočasových aktivit v Domovech pro seniory.

13. SUMMARY

As provided in the introduction of my thesis, I intended to determine whether a person with only a minimum dance experience is able to take part in the dance and exercise program. After the completion of my work I can conclude without doubts that everyone who enjoys dancing and exercising, has a minimum sense of rhythm and feels good in the company of seniors is able to attend the program. The experience I have from my dance and exercise program, which I organize in the Seniors' home on the Mikuláš Square in Brno, provides evidence to support such a claim.

I have started this program without any previous experience with leading a group. I had only taken part in a basic dancing course and in a six-month course of African dances until that time. Fortunately, I had the opportunity to take part in the dance therapies organized by Petr Veleta, which have provided a significant help for me in the creation and realization of my own program.

I consider the seniors' interest in this activity and their regular attendance, sometimes even at the expense of other activities (such as ergotherapy or rehabilitation on the ward), as one of the best indicator of the success of my program. I have been also very pleased by the fact that the seniors have also brought their friends to attend the program several times.

At this time, the seniors are much more relaxed than they were in July when the program started. They dance with more energy and they manage also other parts of the program, such as tap dance in a sitting position or a Mexican wave, more easily and with greater confidence. This progress is most notable when the program is joined by a new participant who has not become accustomed to the individual components of the program yet.

This program is very beneficial to both the physical and psychical aspect of men's health and it helps to improve and strengthen the human relations within the group. I believe that in the near future it will become a common part of the free-time activities in Seniors' homes.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Bližkovská Jaroslava, *Úvod do taneční terapie*, Brno, Masarykova univerzita, 1999,
ISBN 80-210-2100-4

Čížková Klára, *Tanečně-pohybová terapie*, Praha, Triton, 2005, ISBN 80-7254-547-7

Veleta Petr - Holmerová Iva, *Úvod do taneční terapie pro seniory*, Praha, ČALS, 2002,
ISBN 80-86541-07-X

Šipr Květoslav, *Jak zdravě stárnout*, Rosice u Brna, Gloria Rosice, 1997,
ISBN 80-901834-1-7

Tošnerová Tamara, *Ageismus, průvodce stereotypy a mýty o stáří*, Praha, Ambulance pro
poruchy paměti : Ústav lékařské etiky 3. LF UK : FNKV, 2002, ISBN 80-238-9506-0

Sedlák František, *Základy hudební psychologie*, Praha, SPN, 1990, ISBN 80-04-20587-9

Vymětal Jan, *Psychoterapie, pomoc psychologickými prostředky*, Praha, Horizont, 1987,
ISBN 40-093-87

Chodorowová Joan, *Taneční terapie a hlubinná psychologie imaginace v pohybu*, Praha,
Triton, 2006, ISBN 80-7254-X

POUŽITÉ ZDROJE

<http://www.tanter.cz/obrazek2.html>

<http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/63246-laban>

<http://www.forsenior.cz/2007/dopr.asp>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 - <i>Docházka na taneční a pohybový program - tabulka</i>	55
Příloha č. 2 - <i>Docházka na taneční a pohybový program - graf</i>	56
Příloha č. 3 – <i>Fotografie</i>	57

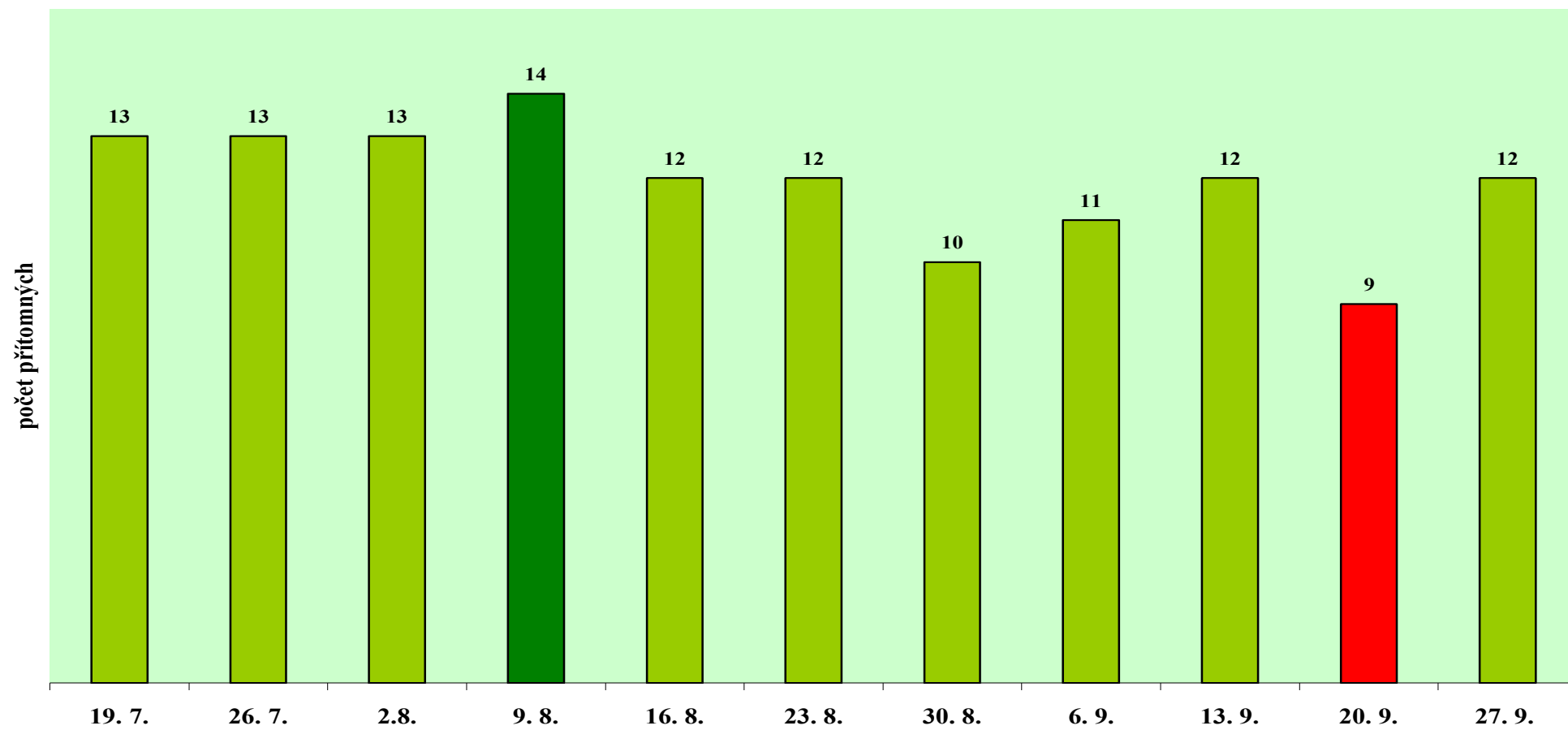
PŘÍLOHA Č. 1:

DOCHÁZKA NA TANEČNÍ A POHYBOVÝ PROGRAM - TABULKA

	19. 7.	26. 7.	2.8.	9. 8.	16. 8.	23. 8.	30. 8.	6. 9.	13. 9.	20. 9.	27. 9.	Přítomnost	Nepřítomnost
1.	ne	ano	ano	ano	ne	ne	ne	ne	ne	ne	ano	4	7
2.	ano	ano	ano	ano	ano	ne	ne	ne	ne	ne	ne	5	6
3.	ano	ano	ano	ne	ano	ano	ne	ano	ano	ano	ano	9	2
4.	ne	ano	ano	ano	ne	ano	ano	ano	ano	ne	ano	8	3
5.	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	11	0
6.	ne	ano	ano	ano	ne	ano	ano	ano	ano	ne	ne	7	4
7.	ano	ne	ne	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	9	2
8.	ne	ano	ano	ne	ano	ano	ano	ne	ano	ano	ano	8	3
9.	ano	ne	ne	ne	ne	ne	ne	ne	ne	ne	ne	1	10
10.	ano	ne	ne	ne	ano	ne	ne	ano	ne	ne	ne	3	8
11.	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	11	0
12.	ano	ano	ne	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	10	1
13.	ano	ne	ano	ano	ano	ano	ne	ano	ano	ne	ano	8	3
14.	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ne	ano	ano	ano	10	1
15.	ano	ano	ano	ano	ne	ne	ne	ne	ne	ne	ne	4	7
16.	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	1	11	0
17.	ne	ne	ne	ano	ne	ne	ne	ne	ne	ne	ne	1	10
18.	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano	11	0
Celkem	13	13	13	14	12	12	10	11	12	9	12		

PŘÍLOHA Č. 2:

DOCHÁZKA NA TANEČNÍ A POHYBOVÝ PROGRAM - GRAF



PŘÍLOHA Č. 3:

FOTOGRAFIE

19. 7.



26. 7.



2. 8.



16. 8.



23.8



30. 8.



6. 9.



13. 9.



20. 9.



27. 9.



27. 9.



27. 9.

