

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Estetické aspekty taneční terapie zdravotně postižených

Vedoucí bakalářské práce

PhDr. Jana Jebavá

Zpracovala

Denisa Šináglová

Praha 2010

Abstrakt

Název práce : Estetické aspekty taneční terapie zdravotně postižených

Cíl práce : Cílem bakalářské práce bylo shromáždit dostupné informace o historii tance, vývoji a využití tance jako taneční terapie.

Metoda : Nashromáždění veškerých dostupných informací vypovídajících o daném tématu, kterým se práce zabývá. Od počátku historie lidstva, až po současnost tance a nedávno vzniklé metody – taneční terapie.

Výsledky : Touto prací jsme se dozvěděli, jak tanec prostřednictvím taneční terapie pozitivně působí na postižené jedince. Zjistili jsme, že tanec pomáhal už kdysi našim vzdáleným předkům. Ukázali jsme si postup od rehabilitace přes léčebnou tělesnou výchovu až k tanci a sportu.

Klíčová slova : Tanec, pohyb, terapie, taneční terapie, psychologie, imaginace, CanDoCo.

Abstrakt

Name : Estetic aspect dance therapy physically handicaped.

Goal of the thesis : The goal of my thesis was the gather all available information regarding history and development of dance and its use as a dance therapy.

Metod : Gathering all available information regarding the given topic which the thesis deals with. Since the beginning of the dance history to the present and the recently flunder Metod of dance therapy.

Results : In the thesis we have learnt about the positive effects of dance therapy. We have learnt that dancing used to help our far – gone ancestors. We demonstrated the process starting from rehabilitation with curative physical training and to dancing and sport.

Key words : Dancing, sport, movement, therapy, dance therapy, psychology, imagination, CanDoCo.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje.

Praze dne 26. 3. 2010

.....
Denisa Šináglová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce PhDr. Janě Jebavé za odborné vedení, pomoc a za praktické rady při vypracování závěrečné práce.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

OBSAH

I ÚVOD	9
II ZÁKLADNÍ POJMY.....	11
III CÍL A ÚKOLY PRÁCE	13
IV TEORETICKÁ ČÁST	14
1 HISTORIE TANCE.....	14
1.1 Pravěk	14
1.2 Starověk	16
1.3 V. - XIV. Století.....	19
1.3.1 Středověk	19
1.3.2 Divadlo a tanec	19
1.4 XIV. - XVI. Století	20
1.4.1 Renesance	20
1.4.2 Hudba a divadlo	21
1.5 XVI. - XVIII. Století.....	22
1.5.1 Baroko.....	22
1.6 XIX. Století.....	23
1.6.1 Zlatý věk baletu	23
1.6.2 Romantismus v tanci.....	23
1.7 XX. století.....	25
1.7.1 Umění a společnost.....	25
1.7.2 Expresivita moderního tance	26
1.7.3 Významné osobnosti tance XX. Století	27
2 ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÍ A HISTORIE.....	30
2.1 Historie (podle studie Petrušové 2003).....	30
2.2 Fyzické zdraví a psychika.....	31
2.3 Impairment, Disability, Handicap.....	31
3 TANEČNÍ TERAPIE A ZÁKLADNÍ ESTETICKÉ POJMY	32
3.1 Pohyb	32
3.2 Estetický zážitek	32
3.3 Tance a terapie	32
4 VZNIK TANEČNÍ TERAPIE	35

5 MOŽNOSTI TANEČNÍ TERAPIE	36
6 DRUHY TERAPIE	39
7 PSYCHOBALLET	40
8 TANEČNÍ TERAPIE Z PSYCHOLOGICKÉHO HLEDISKA	42
8.1 Psychologický účinek tance	42
8.2 Mysl, mozek a tělo	42
8.3 Tělo a zkušenost	42
8.4 Sebepoznání	43
8.5 Psychoterapie	44
8.6 Imaginace a aktivní imaginace	44
9 CANDOCO	46
9.1 Taneční soubor CanDoCo	46
V PRAKTICKÁ ČÁST	47
1 Hypotézy	47
2 Projekt – vytvoření předmětu “Taneční dílna”	48
2.1 Projekt č. 1	48
2.2 Projekt č. 2	49
2.3 Projekt č. 3	50
2.4 Projekt č. 4	51
2.5 Projekt č. 5	53
2.6 Diskuze	54
2.7 Závěr	54
3 Osobnost tanečního terapeuta	55
3.1 Charakter	55
VI DISKUSE NAD HYPOTÉZAMI	56
VII DISKUSE	57
VIII ZÁVĚR	59
IX SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	60
X LITERÁRNÍ PŘÍLOHA	63
XI OBRAZOVÁ PŘÍLOHA	64

I ÚVOD

Téma tanec a taneční terapie jsem vybrala, jelikož se tomuto oboru věnuji od dětství a nyní je mou profesí. Tanec je nejkompexnější formou neverbální komunikace. O neverbální komunikaci se ví, že je fylogeneticky i ontogeneticky starší než řeč. Je pravdivější a bohatěji obsazená emocemi. Tanec dal lidskému pohybu krásu (Baláš, 2002).

Tanec se dá také chápat jako psychická rehabilitace, při níž dochází k znovuoobnovení psychického zdraví, vyrovnávání se s těžkou zdravotní situací a snahou o posílení psychické odolnosti. Na mnoha terapeutických školách se neverbálními signály a prožitky těla zabývají. Práce s tělem jako terapie se objevila v historii psychoterapie již velmi záhy, avšak rozvíjet se začala až v druhé polovině 20. století jako podnět konce války. Lidé byli zmrzačeni, měli rány na těle i na duši a tím se začala taneční terapie rozrůstat. Začal se tak rozvíjet zájem i o lidské tělo jako prostředníka prožitků, komunikace a sebepoznání.

V 50. a 60. letech vznikaly různé metody, avšak málokteré se staly uznávané a používané jako taneční terapie. Podle americké asociace tance je taneční terapie psychoterapeutické využití pohybu v procesu, který působí na zlepšení kognitivní, sociální a fyzické integrace člověka. Ve světě sice taneční terapie začala vznikat po druhé světové válce, ale k nám začala pronikat až po revoluci. Dalo by se říci, že je teprve v kolébce a ještě není příliš zaběhnutým a rozvinutým oborem. Nebylo tedy snadné shromáždit dostatečné informace a literaturu. Publikací není mnoho a většina z nich není dostupná. Přes ustavičné navštěvování městské knihovny jsem se pokaždé setkala s odpovědí „není dostupné“ nebo „je dlouhodobě zapůjčeno“. Na konec jsem něco málo publikací a dostupných informací nashromáždila, ať už v podobě knih, internetových zdrojů, seminárních a diplomových prací, které se byť okrajově tance a taneční terapie týkaly.

Tanec mě provází celým životem, tudíž jsem se odhodlala i z tak mála informací vytvořit tuto teoreticky zaměřenou práci. Líbí se mi citát z jedné publikace R. Baláše „Tanec dal lidskému pohybu krásu“. Tanec dává možnost vnímat krásu, vytváří pozitivní vztahy k životu a společnosti. Tanec a radost z něj blahodárně působí na organismus a stimuluje ho. Je to součást lidského pohybu, kultury a dorozumívání. Vyjadřuje emoce, proto velice snadno působí na psychiku klientů. Z tohoto důvodu se

taneční terapie doporučuje klientům s emočními problémy¹, jako je úzkost, deprese, schizofrenie, maniodepresivní stavy, anorexie, bulimie. Taneční terapie může pomoci také klientům po úrazech, nemocích s následky, u jedinců s vrozeným tělesným postižením, u dětí se závažným psychickým handicapem, nevidomým, hluchým a dětem postižených autismem. V této práci se budu zabývat spíše mentálně postiženým a lidem s depresemi. Taneční terapie pomůže všude tam, kde je oslabená psychika a je potřeba dát životu nový směr.

V této práci se dotkneme okrajově některých důležitých momentů v historii tance. Zmíníme se o určitých postiženích, především psychosomatických. Jak na ně působí tanec a taneční terapie tvarováním pohybu, vnímáním těla a využitím imaginace, která může být pohybem probuzena a zároveň vyjádřena. Mimo jiné si představíme Britskou taneční skupinu CanDoCo, ve které tančí zdravotně postižení tanečníci s nepostiženými. Taneční skupina CanDoCo bude provázet příští Olympijské hry v Londýně v roce 2012. Bakalářská práce nám umožňuje nahlédnout do psychické a fyzické stránky lidského těla a uvědomíme si, jak se tyto dva pojmy úzce spojují.

¹emoční problémy - stav, kdy jednání, myšlení a postoje jedince jsou blokovány a negativně ovlivňovány jeho předchozími negativními zážitky a zkušenostmi.

II ZÁKLADNÍ POJMY

TANEC - je umění, v němž je dominantní citový stav člověka, proto je nutné hledat vazbu na pohyb, který vyjadřuje a odráží specifickou hladinu duševního rozpoložení člověka (Jebavá, 1998). Tanec je pro lidi stejně přirozený jako hra, námluvy, jídlo nebo boj a často bývá pro tyto činnosti vyjádřením (Payneová, 1999).

TANEČNÍ TERAPIE - je snaha používat tanec jako jednoho z prostředků terapie. Vznikla po druhé světové válce a brzy si tato metoda získala velkou oblibu pro svou účinnost a relativní nenáročnost. Podle Americké asociace pro taneční a pohybovou terapii, se jedná o psychoterapeutické využití pohybu v procesu, který působí na zlepšení emoční, kognitivní, sociální i fyzické integrace člověka.

DRŽENÍ TĚLA - individuálně optimální vzpřímené držení těla – je charakterizováno postojem, při kterém jsou jednotlivé části těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy a minimálnímu zapojení antigravitačních (posturálních) svalů, při zachování funkcí jednotlivých orgánů a soustav těla (Zítka, 1998).

MOTIVACE – pohnutka vědomého jednání (Klimeš, 1981).

KONDICE – se užívá ve smyslu všestranné fyzické a psychické připravenosti k motorickému, především sportovnímu výkonu (Měkota, Novosad, 2005).

POHYBOVÁ ČINNOST – všechny fyzické činnosti běžného života (Kyrálová, Matoušková, 1996). Veškerý motorický projev člověka zahrnující pohybové úkoly každodenního života (Encyklopedie tělesné kultury, 1988).

MUZIKOTERAPIE – je ověřená metoda, která má své jasné pozitivní účinky v oblasti prevence nebo léčení psychických poruch (Štílec, 2004). Muzikoterapie nachází projekci v prožitku a imaginaci při slyšené hudbě, zvuku, či rytmu. Muzikoterapie je velmi účinná metoda při léčbě psychosomatických potíží a proto se uplatňuje nejvíce v psychiatrii a psychologii (např. Mátejová, Mašura, 1992).

ESTETIKA – věda, která se zabývá studiem vnímání a hledání krásy. Význam slova estetika je odvozen z řeckého eisthesis – vnímání (Jebavá, 2000).

ESTETIKA TĚLESNÉ KULTURY – vědní odvětví, zkoumající a vysvětlující estetické jevy a vztahy člověka (Encyklopedie tělesné kultury, 1988).

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI – představují soubor vnitřních předpokladů k pohybové

činnosti určitého charakteru. Zevním projevem je pohybová dovednost (Havlíčková, 1997).

TĚLESNÁ ZDATNOST – v moderním pojetí není chápána jako kategorie odrážející výkon, ale je v odborné světové i domácí literatuře uváděna pod pojmem zdravotně orientovaná zdatnost a definovaná jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav a působící preventivně na zdravotní problémy spojené s hypokinézou (Zítka, 1998).

ŽIVOTNÍ VITALITA – je životní síla, schopnost udržet se v různých podmínkách vnějšího prostředí (Klimeš, 1981).

EURYTMIE – vede člověka k tvoření gest spjatých s jeho nejhlubším prožíváním, k pohybům, které uvolňují duševní strnulost a jsou schopné rozpouštět bezděčné dobové předsudky i navyklé citové reakce sugerované dobou (Steiner, 2008). Eurytmie je výrazově taneční směr silně ovlivněný mysticismem (Encyklopedie tělesné kultury, 1988).

CHOREOGRAFIE – původní označení pro taneční písmo – pohybovou notaci, později též název pro pohybovou kompozici tanců (Encyklopedie tělesné kultury, 1988).

EUTONIE – cvičení, která se snaží pomocí regulace svalového napětí dosáhnout celkové relaxace a pocitu pohody (Encyklopedie tělesné kultury, 1988).

III CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem bakalářské práce bylo shromáždit dostupné informace o historii tance, vývoji a využití tance jako taneční terapie.

Úkoly bakalářské práce:

- 1) Zpracování problematiky tance a jeho vývoje z dostupných materiálů.
- 2) Vytvoření projektu: využití tance a taneční terapie u zdravotně postižených.

Metody bakalářské práce:

- 1) Studium odborné literatury
- 2) Rešerše
- 3) Kompilace
- 4) Komparace
- 5) Analýza poznatků
- 6) Syntéza poznatků
- 7) Diskuse
- 8) Resumé

IV TEORETICKÁ ČÁST

1 HISTORIE TANCE

1.1 Pravěk

Tanec provází člověka od samých počátků existence. Patří ke kultuře každého národa, první památky pochází z neolitu.

O tanci v pravěku se dozvídáme:

- z výtvarných projevů (v jižní Francii)
- z obřadních míst z megalitickými stavbami (v Anglii)
- ze studia kmenů na nejnižším vývojovém stupni (Křováci v Africe)

V tanečním projevu se zrcadlil hlavní zájem kmene: obživa, zachování rodu, náboženské představy. První umělecké projevy tedy souvisí s touto tematikou. Proto můžeme tanec v pravěku rozčlenit do těchto skupin:

- 1) lovecké
- 2) zvířecí
- 3) bojové
- 4) snubní
- 5) situační (zasvěcovací)
- 6) exorcistické (vymítání zlých duchů)
- 7) pohřební
- 8) vegetativní (zemědělství)

Nejstarší taneční forma je kruh. Tančil celý kmen. Nebyl rozdíl mezi účinkujícím a divákem (www zdroj č. 3).

Tanec patří mezi nejstarší projevy člověka. Důkazem toho jsou archeologické objevy, malby, rytiny na stěnách jeskyní, ve kterých pravěký člověk žil a primitivními nástroji ryl či maloval na stěny události ze svého života – lov, boj, kmenové obřady. Pravěcí lidé neznali podstatu přírodních jevů, proto je považovali za projev moci nadpřirozených sil, které začali uctívat, přinášet jim oběti, aby si získali jejich přízeň.

Nevysvětlitelné a nepoznané přírodní jevy byly podnětem k tancům s maskami,

zaklínacím tancům démonů a tanců plodnosti, které se tančily ve významných momentech člověka. Tance bývaly často vystupňovány až do ztráty vědomí vlastního těla. K jednoduchým formám tance náležel tanec v kruhu, anebo v řadě, přičemž se tančící buď otáčí na místě kolem vlastní osy, nebo mění místo, anebo se pohybuje více osob v kruhu kolem jedince stojícího uprostřed, což je již vyšší forma tance s vystoupením předtanečníka (www zdroj č. 3).

Později připojil člověk k těmto tancům, které zaměstnávají hlavně nohy, pohyby – otáčení a svihy – horní části těla a paží. Mezi důležité události v životě pravěkých lidí patří lov, boj a pohřeb. A tak začaly vznikat lovecké, bojové a pohřební tance. Při tancích většinou tančily ženy samostatně a muži též. Často se používaly taneční masky, pomalování těla, prostá ozdoba z peří, nebo i naprostá nahost. Nejstarší tanec doprovázel lidský hlas, křik, pískot, mručení, nebo zvuk zvířat napodobovaných tancem (www zdroj č. 3).

Otázkou života a smrti byl v pravěku lov, hlavní zaměstnání mužů. Bylo to nebezpečné a nejisté. Člověk se snažil zmocnit zvířat a jiných věcí nejprve pomocí obrazů. Na základě této prapodivné magie vznikl tanec. Nevíme nic o jeho podobě. Víme jen, že se lovec snažil s maximální přesností napodobit zvíře, aby ho ovládl a ulovil (www zdroj č. 4):

- 1) aby zvíře přišlo
- 2) aby zvíře zemřelo
- 3) aby zbraně byly účinné

Z původního magického zvířecího tance se v rodové společnosti vyvinuly tance na počest zvířecího totému – totemové tance. Totem představuje třídu věcí, od kterých rod odvozoval svůj původ. Nejčastěji to byly zvířata, rostliny, slunce, měsíc.

Je známa kresba na poli lidského a na poli zvířecího čaroděje, který tancuje v jeskyni Trois Ceres v Pyrenejích. V Cogulu jsou na stěnách vyobrazené ženy tančící břišní tance. Ženy napodobovaly pohybující se břicho těhotných a věřily, že tak otěhotní i ony samy (www zdroj č. 4).

Tento pohyb velmi rychle navozuje stav zmateného vědomí, destabilizuje statický analyzátor ve vnitřním uchu. Trans umožňoval spojení s jiným světem.

Nejranější období pravěkého života dělíme na tři stádia:

- 1) lov, rybolov, sběr - tanec je vždy předváděný při základním problému života, a tím je

na této úrovni obživa. Nutnou a velmi důležitou součástí lovu jsou tance, které mají magický charakter. Jejich formy se dají rozlišit na tance:

- tance napodobující zvířata
- tance napodobující smrt zvířat
- tance se zbraněmi - které mohou napodobovat boj, nebo můžou být jeho imitací

2) pastevectví – vynález kola umožňuje pohybovat se z místa na místo. Dochází k neshodám o území zvířat a zásoby jídla. Převládá bojová nálada, která se odráží v tancích. Tancem se bojující snaží dosáhnout, aby nepřítel zemřel a vlastní zbraně byly účinné.

3) zemědělství – člověku přineslo uklidnění, mírovou náladu a odhalilo rytmus života - setí, růst rostlin, zpracování půdy, střídání ročních období. Tanec se stává pravidelně konanou činností. Tance vztahující se k polním pracím (www zdroj č. 1):

- tance spojené s počasím
- tance provázené významnou událostí lidského života
- tance na počest slunce

Resumé

Pravěký tanec sloužil ke komunikaci mezi lidmi. Pomáhal jim k sehnání obživy a k celkovému přežití. Pravěcí lidé byli ještě neznalí, a proto se všeho báli, věřili v nadpřirozenou sílu a tomu, že tanec jim pomůže ve veškerých jejich činnostech. Používali tak tanec k různým obřadům a věřili, že se tak přiblíží k nadpřirozeným mocím.

1.2 Starověk

Tanec byl ve starověku důležitou součástí kultovních obřadů a formoval se při zrodu náboženství. U starověkých Egyptanů se tančilo při různých náboženských a dvorních slavnostech, pohřebních obřadech spojených s uctíváním bohů – slunce, rozvodnění Nilu, plodnosti a podobně. Významné postavení měly pohřební tance, které předváděli vybraní obřadní tanečníci (www zdroj č. 4).

Na egyptském dvoře byl už znám i pantomimický tanec. Ve střední a Nové říši se objevuje akrobatický tanec.

V Řecku byl tanec součástí hudebního umění. V orchestře tančí chór tj. 15-60 tanečníků, reagují na děj, který se odehrává na scéně. Spojují jednotlivé epizody a napomáhají plynulosti děje. V tragédii se tančil tanec zvaný Emmelea, v komedii Korda a Sikinnis. Tanec byl pro předky prostředkem, jak dosáhnout ideálu rovnováhy mezi krásou duševní a tělesnou tzv. KALOKAGATHIA (www zdroj č. 4).

Profesionální tanec starého Řecka byl úzce spojen s akrobacií. Řekové neznali tzv. „suchou“ akrobacii, jejíž podstatou by bylo jen, aby se cvik podařil a všechny průvodní pohyby a přechody byly jen pracovní, chladné a nerytmizované. Tanec měl v této společnosti široký obsah a jistě obrovské množství výrazových forem. Velmi málo toho víme o pohybech paží, zdá se však, že antičtí tanečníci nijak neupřednostňovali zaoblené tvary. Z ikonografie vyplývá, že se naopak často užívá ohyb zápěstí v kolmém úhlu směrem vzhůru, prsty jsou semknuté, jen palec se oddaluje (Kazárová, 1998).

V každém řeckém městě se tančilo z jiného důvodu. Ve Spartě se tanec spojoval s bojovou výchovou a například v Aténách se tanec spojoval se slavností na počest bohů Dionýsa a Apollóna. Charakteristické byly tance hyporchema a tirbásis.

Hypochema – pantomimický tanec, který spolu s hudbou a zpěvem vyjadřoval výjevy ze života bohů, nejčastěji se tančil při oslavách boha Apollóna.

Tirbásis – závojový tanec, tančily řecké dívky. Tento tanec tančily při oslavách boha Dionýsa (www zdroj č. 4).

Dále se tančily lidové tance. Byly to různé tance svatební, pohřební, pastýřské a pracovní. V antickém Řecku v Thébách dostával prý podobné lekce také Epameinondas, který byl podle historických zdrojů talentovaným flétnistou, hráčem na lyru a v neposlední řadě také dobrým zpěvákem a tanečníkem (www zdroj č. 3).

Platón v díle Symposium zmiňuje svojí lásku k tanci a přání dosáhnout tuto dovednost k dokonalosti. Neboť Homér praví o Até, že to je bohyně a hebká – aspoň nohy její že jsou hebké - slovy „její nohy jsou hebké, neb po zemi nikdy ona nestoupá v chůzi, však po hlavách mužů jen kráčí.“ Platón v obou svých zákonodárných dílech (Stát a zákony) tvrdí, že člověk, který neumí tančit, je nevzdělaný a nekultivovaný a kritizuje spartánskou tvrdost při výuce tance, dávajíc důraz na to, aby se učitel tance

staly ženy (www zdroj č. 4).

Dominantní formací ve všech řeckých tancích byl kruh – jak uzavřený, tak otevřený – nebo spirála. Pouze athénští tancovali v přímých řadách nebo také v tzv. čtvercové formaci. Pravidlem bylo, že muži a ženy tančili odděleně, jen výjimečně dohromady. V divadlech tančili – stejně tak hráli – výhradně muži. Ženy tančily ženské tance společně mezi sebou a tzv. dionýské tance v průběhu dionýského festivalu. Tanečníci byli převážně amatéři, vyjma těch, kteří tancem bavili hodující u Symposionu (www zdroj č. 4).

Římané do určité míry převzali kulturu od Etrusků a Řeků. Jejich kultura vycházela z řeckého divadla. V jejich podání již chór netančí, nemá totiž kde, neboť Římané posadili do orchestry vznešené diváky. Sbor tedy musel být na úzkém proscéniu, kde pouze zpívá a recituje (www zdroj č. 3).

V Římě se také začala dávat přednost individuálnímu tanci tzv. „pantomimos“ (panto - vše, mimos - napodobit). Pantomima sloužila jako dorozumivací prostředek s podrobenými národy. Znali tanec se zbraní, kdy se před válečnými výpravami konaly průvody na počest boha války Marse - v čele průvodu tančili kněží tanec nazývaný „tripudis“. Měli i zvláštní instituci tanečníků, kteří tančili na pohřbech tzv. „archimimové“ (napodobovali nebožtíka).

Postupně římská kultura upadá, tanec se využívá jen pro potěšení a pro zábavu. Začátkem našeho letopočtu se začíná šířit nové náboženství – křesťanství. Ve 3. století přijímá císař Konstantin křesťanství. V roce 395 se římská říše dělí na západní a východní a v roce 476 Západořímská říše zaniká pod nájezdy barbarů, což znamená konec starověku (www zdroj č. 3).

Když se přeneseme do Indie, tak se dozvíme, jak Indové věřili, že nejvznešenější činností bohů je tanec. Proto je také tancem uctívají. V Indii existovala velmi úzká spojení mezi tancem a divadlem tzv. NAT-NATATI – tančit a hrát divadlo (www zdroj č. 2).

V Indii se tanec objevil už ve 3. tisíciletí př. n. l. Byl součástí náboženského kultu a dvorních oslav. Indie má sice bohaté zdroje tance, ale pro tuto práci nepodstatné.

1.3 V. - XIV. Století

1.3.1 Středověk

Období raného středověku a gotiky lze svým způsobem chápat jako dobu tanečního temna, a to jednak proto, že tanec je církví pranýřován, a jednak proto, že si nelze udělat přesnější představu o tehdejší pohybovosti. Lze jen stěží předpokládat, že by existoval jakýkoli pevně strukturovaný pohybový systém. Profesionálové té doby se rekrutovali z řad pouličních vandrujících „komediantů“ a jejich vystoupení byla založena na co nejosobitějším stylu, což neiniciovalo podmínky pro vznik stylu obecného (Kazárová, 1998).

Středověké umění neusilovalo o rozšíření poznatků o světě, ale opakovalo náboženská témata, která byla vždy znovu a znovu ztvárňována v různých druzích umění. Tělo člověka je ve středověku chápáno jako nádoba hříchu, tělesnost je z náboženského hlediska odsuzována, veškerá tělesná umění jako je divadlo a tanec, jsou zavrhována. Ale středověk potřebuje prvky těla k vyjádření své spirituality. Středověká kultura tady využívá prvků gesta. Ruka, prsty, slouží k různým aktům, které tím získávají platnost (Jebavá, 1998).

1.3.2 Divadlo a tanec

Tam kde pulsuje život, vznikají improvizované scény, kde se konají představení. Náboženské obřady v kostelech jsou slavnostmi a z liturgického dramatu vyrůstá divadlo. Nejprve jsou biblické a evangelické scény uvedeny do dialogu a tvoří součást obřadů při velkých svátcích adventu, Vánoc, Velikonoc, letnic. Až na počátku 12. století se tato představení zesvětšťují a jsou pořádána na prostranství před chrámem, předváděna jsou amatérskými herci. Vznikají tance duchovní nebo světské tance (Jebavá, 1998).

Středověký tanec pramení z antických vzorů. Tanec si našel i ve středověku svoje uplatnění. Tančily se různé styly jako: tance zbrojní, lidové, klasické s lidovými prvky, společenské dvorní a tance smrti. V 11. a 12. století často přecházel až v posedlost. Takovým tancem byl například tanec sv. Víta, který lidé tancovali při epidemiích moru, protože věřili, že je osvobodí od smrtelné choroby. Tak vznikl tanec

smrti, kruhový tanec, ve kterém tančící smrt odnášela smrtelníky bez rozdílu – krále i žebráky. Typickými rytmickými tanci byly - estampie a carola (www zdroj č. 4).

Estampie – pokojný kročňý tanec, Karola – kruhový tanec.

V této době se začínají tančit tance lidové. Tyto tance jsou velmi odlišné od tanců na naleštěných podlahách šlechtických paláců.

Lidové tance se tančily především na venkově. Přenášely se spolu se zvyky a pověstmi z pokolení na pokolení a ovlivnily i vznik společenských dvorních tanců, které sloužily k pobavení vyšších společenských vrstev. Řemeslnické cechy měly v té době různá práva, udělená od svrchnosti. Tančily svérázné tance, na které měly jen ony právo. Bednáři tančili s obručemi, soukeníci s praporci, nožíři s meči. Tento zbrojní tanec našel rozšíření i u jiných cechů. S ním bývá spojován tanec s pochodněmi při svatbách a ukončení turnajů. Přirozenost a nevázanost lidového tanečního projevu však nevyhovovala vznešenému postavení šlechty, proto si šlechta tyto tance přizpůsobovala svojí noblese a vkusu. V palácích se tančí škrobeně a upjatě, jak to vyžadoval mrav i tuhý, sešněrovaný oděv tanečníků. Tančí se vážně, v kruzích, nebo v řadách. V období renesance je to italská šlechta, která v tanci vyniká a ukazuje své umění při slavnostních příležitostech (www zdroj č. 3).

Obzvláště Italské tance ovládly celý tehdejší vzdělaný svět. Nové taneční útvary vznikají jako splynutí klasického podání s lidovými prvky tance. Úpadkem země tento vývoj končí a do tanečního světa proniká Francie. Jeden ze společenských dvorních tanců 15. století byl klidný přízemní tanec basse dance, který vznikl z rytířského tance. Nejoblíbenější společenské dvorní tance 15. a 16. století v Itálii a Francii byly: Branle - živý, skočňý tanec, courante - pomalý, vážňý tanec (www zdroj č. 3).

1.4 XIV. - XVI. Století

1.4.1 Renaissance

Renaissance – znovuzrození, nový rozkvět je nový umělecký světonázor, o němž hovoříme ve vztahu k umění 14. – 16. století. Renaissance přináší nové vnímání těla a rehabilituje tanec v jeho funkci společenské, zábavné a nakonec i divadelní. Kultivace

evropské společnosti, ke které v té době dochází, má svůj původ ve vůli přemoci extrémů minulých “barbarských století“.

Impulsem a hnací silou nové doby je odkaz antiky. Tělo je opět oceňováno jako hodnotná esteticky přitažlivá schránka duše. Renesanční návrat k antice však neznamenal její slepé napodobování. Šlo však o úsilí se s jejím provokujícím odkazem vyrovnat – a to ještě hluboko do 19. století (Kazárová, 1998).

Bohatství vládnoucích rodů se kumuluje, vladaři si libují v přepychovém zboží, ale také vyvíjejí podporu novým uměleckým projevům a stávajícím se tak patron nebo mecenáši umění. Život renesančního člověka je zaměřen na smyslové prvky, tedy na krásu světskou, vnímanou lidskými smysly. Návrat k antice byl možný proto, že to bylo nejbližší historické období, kde nalézali pro svou dobu podněty, adekvátní životní pocity. Ale zároveň renesance navazuje na středověk, nemůže se tedy jen tak zbavit náboženského nazírání na svět. Vazba na středověk se projevuje v umění zcela bezprostředně, neboť náměty uměleckých děl čerpají motivy z náboženství. Ústředním bodem je bible, a to Starý i Nový zákon. Renesanční člověk si libuje v barevných efektech, slavnostech, maškarních plesech a ohňostrojích. Harmonie, neboli krása je vlastně pravidelnost proporcí a vztahů formy, ale tyto vztahy vycházejí z přírody. Renesanční atmosféra přeje světskému vnímání světa, světskému stylu života člověka, silným tvůrčím osobnostem. Básník Dante Alighieri v Božské komedii ztvárnil způsob tehdejšího života, zpěvnou italštinou výrazně zachytil mnohotvárnost skutků, mravů a silného egoismu (Jebavá, 1998).

1.4.2 Hudba a divadlo

Nový renesanční životní styl ovlivnil také hudbu, která se svými projevy obrací k člověku. V melodice se inspiruje společenským životem, subjektivními zážitky, hlavně však se snaží vyjádřit lidské city, nálady. Na každém dvoře existují dvorní kapely, které muzicírují nejen při bohoslužbách, ale také při hostinách, slavnostech.

Renesanční divadlo opět čerpá své podněty z antické vzdělanosti. Divadlo se hraje ve volném čase, jsou položeny základy kamenných divadel s kukátkovým prostorem. Od první poloviny 16. století vzniká nový žánr lidové komedie pod názvem della arte. Což je neliterární divadlo založeno na improvizaci např. Harlekýn a Kolombína (Jebavá, 1998).

Comedia della arte se koncem 16. století rychle rozšířila po Evropě. V Anglii a Španělsku v 16. století došlo k syntéze vývoje středověkého, humanistického, ale i antického divadla, a tak génius Williama Shakespeara nebo Lope de Vegy měl prostor pro růst osobitého divadelního žánru. V 15. a 16. století dochází k rozvoji kreativity nejen ve výtvarném umění, hudbě, divadle, ale také tanci. Pro novou vrstvu zbohatlých měšťanů a šlechticů, libujících si v přepychu a radovánkách, se vytvářel také nový typ tanečních forem, které se uplatnily při mnohých maškarních plesech, slavnostech a okázalých ceremoniích. Celá renesance působila jako velkolepé divadlo, neboť náboženská shromáždění, přehlídky, miráky a hraná mystéria měla divadelní charakter. Zatímco v ostatní Evropě (Francie, Německo) doznival středověk a gotický styl, v Itálii již v 15. století jsou známy první teoretické spisy o tanci. Mezi nejznámější tance té doby patří: Pavana, Gilliarda, Allemanda, Kuranta, Sarabanda, Minuet, Bránly a Gavota. Tanec nebyl jen pro šlechtice, ale různé formy tanečních projevů byly pěstovány na univerzitách, ale i v měšťanských tanečních školách. Dokonce v Oxfordu (Anglie) byla do výuky zařazena taneční výchova, a to na 20 způsobů tance. Tanec se stal součástí společenského života (Jebavá, 1998).

1.5 XVI. - XVIII. Století

1.5.1 Baroko

Barokní umění nastoupilo po epoše renesance a manýrismu. Název pochází z portugalského „barroco“ a znamená nepravidelný, nenormální, popřípadě nabubřelý. Od 16. století pojem baroko znamenal něco poštilého a směšného a teprve v 18. století se začínal užívat k označení výtvarného slohu. Baroko vzniká v 16. století v Itálii a jeho prvky najdeme už v tvorbě Michaelagela Buonarrotiho. Vlastní tvůrčí rozmach lze datovat do 17. a 18. století (Jebavá, 1998).

Tanec dostává ve šlechtické společnosti určitá pravidla, ke tvorbě kterých přispívají již hojné řady tanečních mistrů. Ke konci 16. století se ovšem tanec stává nejen zábavou, ale přímou osobní vizitkou dvořanů. Vzniká ballet de cour a s ním dochází k dalšímu vývoji estetického výraziva (Kazárová, 1998).

Divadlo mělo pro barokního člověka mimořádný význam, lze dokonce říci, že v baroku člověk svůj život s divadlem ztotožnil. Hudba: se všeobecnou zálibou

dramatickou je těsně svázaný vznik pro nové umělecké formy – opery. Vznikla sice na sklonku renesance, která se pokoušela obnovit ideál antického dramatu, ale během 17. století se stala nejtypičtějším barokním uměním vůbec. V 18. století byla režie představení velkolepě a rozsáhle výpravná, hrálo se na nádvoří zámků nebo v zahradách nebo ve speciálních sálech a kamenných divadlech. Choreografie byly spíše krokové až do konce 18. století díky oblečením tanečnicků. V baroku se rychleji vyvíjí technika mužského tance než ženského. Tanečnice na dvoře Ludvíka XIV. je ještě statická, rokově koketní a rafinovaná (Jebavá, 1998).

1.6 XIX. Století

1.6.1 Zlatý věk baletu

Období 17. - 18. století je dobou velkého rozkvětu opery jako nového žánru nebo stylu, který se stal tradiční a který se podřídil souboru organických estetických pravidel a požadavků. Opera vycházela z forem antického umění a vyznačovala se pevným systémem estetických pravidel a souboru norem klasického vzoru, jež vznikl a dosáhl svého vrcholu za vlády Ludvíka XIV. na francouzském královském dvoře. Odtud se rozšířila i do dalších evropských zemí jako umění převážně dvorské a příznačné pro aristokratickou kulturu v epoše feudálního absolutismu. Opera tak dala možnost, aby vznikl klasický tanec, který se sice utváří již od 17. století, ale profiluje se až na počátku 19. století v období romantismu (Jebavá, 1998).

Čistý klasický tanec se řídí několika zásadami (Jebavá, 1998):

- Lineární estetikou – výraznou ohebnou linií
- Lehkostí – podtržením těžké doby na vrcholu dráhy
- Použití souborů přesných kroků – kroky po zemi, skoky, otáčky
- Vylučuje některé pohyby – akrobatické

1.6.2 Romantismus v tanci

Rozlišení mezi romantismem a jako epochou a romantismem jako estetickou kategorií je zvláště důležité v tanci, zde totiž termín romantický neznamena období, ale

charakter. Romantické balety se odehrávají ve středověku a jsou umístěny do studené země plné mlh, země spíše severské, kde vystupují bílé fantómy. V tanci zaváděl romantismus nejasnost, mlhavost. Francouzská revoluce (1789) poskytla šanci k uvolnění forem, estetických kategorií v oblasti umění obecně. V tanci se tak uvolnil technický styl, choreografie. Čelnými osobnostmi v oblasti baletů byli Salvatore Vigano, Carlo Basis a Théophile Gautier (Jebavá, 1998).

Francouzský styl tance je nejstarším ze všech klasických tanečních stylů. Základní prvky a formy tance vznikly v letech 1800 - 1832, kdy se uvolňuje oděv, odlehčuje se i taneční kostým. Geneze francouzského stylu je spjata se vznešeným stylem 18. století, a tak jsou vytvořeny předpoklady k dodržování pravidel tance. Taneční výukou musí být naprosto zdokonalený půvab, elegance, výbušnost, lehkost a čistota provedení – to vše tvoří dokonalý tanec, kterému se dává přednost před hazardními akrobatickými tanečními prvky. Charakter francouzského stylu tance je tedy jednoduchý, ale dokonalý taneční projev. Francouzský styl byl nejuznávanějším stylem romantického období (1832-1870), nejlépe jej vyjadřují mistrovská díla té doby, jako je Sylphida (1832) a Giselle (1841) (Jebavá, 1998).

Tanec italský obsahoval vážnost, zájem o kvalitu vypracování, jistou smyslovost, zálibu ve vytváření podívané a vnějších efektů. V divadle hrála modelovou roli italská komedie se svými tradičními postavami, commedia della arte jako vzor pro umění a improvizace. V tanci je italský styl druhým velkým stylem, jenž se zrodil v milánské La Scale, rozšířil po celé Evropě a nastoupil po francouzském stylu koncem 19. století. Od svého předchůdce se liší snahou po virtuozitě a uměleckém zanícení. Dává přednost rychlým krokům, které působí efektně a preferuje fyzickou zdatnost na úkor výrazu. Ve Francii, kde italský styl nahradil francouzský, přispěl k úpadku klasického tance, neboť tanečnice vyhledávaly efekt na úkor čistoty. V Rusku, kde se spojil se stylem francouzským, vyústil v nejskvělejší úspěchy klasického baletu, jako jsou Šípková Růženka (1890) a Labutí jezero (1894 -1895).

Francouzský a italský balet jsou tématickými balety, vždy sdělují nějaký obsah a příběh (Jebavá, 1998).

Ruský balet se formoval již za vlády Petra Velikého (1672 -1725), protože tento panovník byl orientován nejen svojí vládou, ale i kulturou na absolutistickou dobu panování Ludvíka XIV. ve Francii. Učitelé a choreografové tance přicházeli k carskému

dvoru hlavně z Itálie a Francie. Ti pozvolna vytvořili ucelené taneční soubory, které však svou taneční technikou byly zcela zrcadlovým obrazem francouzského a italského stylu. V době vlády Kateřiny II. Veliké se formovaly velké baletní soubory v Sant Petěrburku a v Moskvě. V těchto centrech byly založeny prvotřídní akademie baletu, které striktně přejaly taneční metodiku, již vytvořil Carlo Basis v knize Znamení Terpsichoré. Kniha obsahuje základní systém a popis taneční výuky v Miláně. Vrcholné období ruského baletu spadá do období 1880-1890. Koncem 19. století začíná ruský balet stagnovat a stávat se stereotypním. Reformu provedli dva ruští baletní mistři Ďagilev a Fokin, a je příznačné, že se tak stalo nikoliv v Rusku v Moskvě či Pětěrburku, ale v Paříži. Mezi významné představitele tanečního umění této doby patří – Charles Louis Didelot, Jules Perrot, Christian Johansson, Charles Saint-Leon, Enrico Cecchetti, Marius Petipa (Jebavá, 1998).

1.7 XX. století

1.7.1 Umění a společnost

Expresivní taneční forma se zrodila v době úpadku klasického tance na začátku 20. století, v době, kdy moderní umění vzniká ze sváru a s uznávanými hodnotami 19. století a to společenskými i uměleckými. Zároveň však přináší demystifikaci pomyslných jistot a rozbíjí tak konvence slohových epoch. Tento čin má obrovské důsledky. Souvisí totiž se ztrátou jednotného chápání světa, z něhož v předchozích stoletích vyplývaly známé tvůrčí postupy, které široká veřejnost akceptovala jako normy estetiky a kultury. Uznávané konvence určovaly principy slohu, způsobu života, byly zárukou existence uměleckých kritérií, hodnověrnosti a dorozumění mezi umělcem a vnímatelem (Jebavá, 1998).

Umělecké směry 19. – 20. století výrazně ovlivnily uměleckou tvorbu ve všech druzích umění. Umělci totiž řeší stejný problém, tj. vztah absolutní tvůrčí svobody k vnější realitě, jenž vybízí k tvůrčímu činu. Subjektivní ztvárnění problémů moderního člověka je formálně odlišně pojímáno v různých uměleckých směrech 19. – 20. století. Estetické znaky jednotlivých uměleckých směrů silně vstoupily do výrazových možností moderního tance a ovlivnily jeho formu (Jebavá, 1998).

1.7.2 Expresivita moderního tance

Moderní neboli expresivní tanec vznikl na základě vyčerpaných klasických forem romantického tance a baletu, a to zároveň v Německu (Laban, Mary Wigman a Kurt Joos) a v USA (Ruth Saint-Denis, Ted Shaw, Marta Graham, Doris Humphrey a Charles Weidman) (Jebavá, 1998).

Pohybovou inspiraci čerpal moderní tanec z rozmanitých zdrojů a pohybů odporovaných v přírodě. Ze spontánního dětského pohybového projevu a projevů duševně nemocných, ze společenských tanců své doby a němé grotesky, z exotických tanečních kultur východních a afrických i archaických vrstev evropského folklóru (Gremlicová, 2002).

V Německu měl nový směr spíše rysy filozofické, v USA pak spíše pragmatické, oba směry však mají stejné principy a zásady, aniž by mezi nimi existovalo vzájemné spojení:

- 1) Pohyb tanečníka vychází z jeho nitra směrem ven a vyzařuje do prostoru
- 2) Kontrakce jednoho nebo skupiny svalů musí být doprovázena další kontrakcí svalů protilehlých (Wigman, Graham) (Jebavá, 1998).

V Německu se moderní tanec markantně identifikoval s expresionismem. Taneční umění rozšiřovalo své ambice, usilovalo o integrální zapojení do duchovních proudů své doby včetně konstituování tanečních utopií: sociálních (tanec jako zdroj obrody a očisty individua i společnosti u Isadory Duncan a Rudolfa Labana), filozofických (tanec jako svébytná forma poznání a komunikace, prostředek harmonizace mikrokosmu člověka s makrokosmem u Rudolfa Labana a Rudolfa Bosého), náboženských (tanec jako způsob dosažení náboženského splynutí a vytržení se sakrální autoritou u Mary Wigman a Ruth St. Denis). Objevila se i snaha o úplné oproštění tance od závislosti na hudbě a divadle (herectví), vyplývající z přesvědčení, že tanec může existovat jako fenomén o sobě, jako absolutní tanec, jak se říkalo, bez hudby, bez hereckého prvku jako čistá imaginární hra stylizovaných, významově bohatých a komplikovaně strukturovaných pohybů (Gremlicová, 2002).

Tanec už není čistě vizuálním mechanismem, ale má tendenci směřující k expresi. Moderní tanec záměrně opomíjí klasický tanec, vytváří svůj systém nových prvků – např. **spirálovitý pohyb**. Pohyb tanečníka musí vycházet z vnitřního popudu,

nemůže být tvořen choreografem – **expresivní tanec** tedy zůstává jedinečným a neopakovatelným. Tanečník nebo soubor vytvářejí **taneční kreaci v závislosti na momentálních motivacích**. Chce-li jiný tanečník vytvořit na stejné téma taneční variaci, vytvoří ji jinými prostředky. Hudba patří neodmyslitelně k baletu, často bývá skladateli tvořena pouze pro něj, s výrazným smyslem pro **detail, rytmus a tempo**. Výrazový tanec je druh umění, který má velkou budoucnost a v současnosti neodmyslitelně patří k umění, které inspiruje, šokuje, okouzluje a které přesahuje vymezený žánr.

Na počátku 20. století Isadora Duncan dokázala, že tance lze naopak ilustrovat, vyjádřit pohybem hudbu již existující. Mary Wigman potvrdila nezávislost tance na hudbě, z níž se nechávala inspirovat pouze rytmem, udržovaným pokleповými nástroji. Marta Graham dokonce používá všemožných zvukových podnětů – hudbu, zvuky a výkřiky (Jebavá, 1998).

1.7.3 Významné osobnosti tance XX. Století

Isadora Duncan

Narodila se v San Francisku v roce 1878 v umělecky založené rodině. Jako děvče studovala klasický balet, ale záhy poznala nedostatečné možnosti klasické formy, neboť její styl nesl pečeť expresivní choreografie. Klasický balet na konci 19. století stagnuje a jeho projev je čím dál stereotypnější. Isadora Duncan, jako silně senzitivní osobnost, rebeluje svým tanečním uměním proti ustrnulé formě klasického tance. Její taneční projev je výrazně emotivní, ale i duchovní. Isadora Duncan ve své tvorbě nového výrazového tance spojovala prvky klasického baletu s tradičními tanci Ameriky a kulturním klimatem historického tance v Evropě. Při svých evropských turné založila četná taneční studia v Německu, Francii, Rusku a také v USA. Zemřela tragicky v roce 1927 ve francouzském městě Nice (Jebavá, 1998).

Ruth St. Denis a Ted Shawn

Ruth se narodila v USA v New Jersey v roce 1877. Stejně jako Isadora Duncan studovala Ruth klasický balet. Ruth se zajímala o Egyptský a Japonský tanec. Tanečním partnerem Ruth St. Denis byl Ted Shawn, který se narodil v Kansas City v USA (Missouri) v roce 1891, balet studoval na taneční škole v Los Angeles. Na počátku 20. století se Ruth St. Denis stala první dámou amerického tance, neustále experimentuje a později s Tedem Shawnem zakládají taneční školy v Los Angeles a New Yorku. Denisovská taneční metodika klade důraz na divadelnost, na syntézu několika druhů umění, které vytvářejí novou výrazovost. Působí na diváka barevnými efekty, exotickými scénami a kostýmy. Využívá neotřelá témata religiózní a mystická, do tance vkládá pasáže etnického charakteru z exotických zemí (Jebavá, 1998).

Ruth St. Denis patří k velmi emotivním osobnostem moderního tance, který je postaven na improvizaci. Hudební stránka jejích baletních kompozic počítá se specifickou instrumentací a využitím originálních hudebních nástrojů z daného kulturního období (Jebavá, 1998).

Marta Graham

Další výraznou osobností, jež ovlivnila vývoj moderního tance, je Marta Graham, která se narodila v roce 1898 v Pensylvánii v USA. Jako mladička studuje na taneční škole Ruth St. Denis, hlavně se zajímá o metody impresie. V roce 1916 se stala studentkou taneční školy Denis Shawn. Vytvořila na 100 tanečních choreografií na různá témata: Američtí indiáni a primitivní rituály, tance amerických průkopníků, řecká mytologie, narativní i abstraktní díla s psychologickou a citovou zápletkou.

Graham uplatňuje v taneční choreografii psychologické prvky a také literární nadsázku. Její taneční tvořivost je velmi sugestivní a zasahuje do senzitivní sféry vnímatele, neboť vysoká technika tance je spjata s uměleckým i lidským výrazem. Grahamová vytvořila osobitý styl moderního tance a spolupracovala s různými významnými světovými tanečníky jako Marcel Cuningham, Sophie Maslow, Jean Erdman a další. Moderní americký tanec má specifické rysy, neboť M. Graham vychází ve své choreografii z negroidních a orientálních prvků. Tanečníci jsou vybíráni podle fyziognomie, čímž se také taneční skupina profiluje kontrastním způsobem. Marta

Graham vytvořila také taneční školu v New Yorku, ale i speciální školu pro učitele tance a ovlivnila svým uměním velké množství tanečníků (Jebavá, 1998).

Rudolf Laban

Maďarský tanečník narozený v roce 1879 v Rakousko-uherské monarchii, byl choreograf, teoretik a pedagog, který v roce 1938 emigroval před nacisty do Anglie. V roce 1948 společně s Lisou Ulmann založil v Manchesteru Art-of-Movement-Studio. V roce 1972 převzala vedení školy Labanova žačka Marion North. Poté v roce 1974 se studio přestěhovalo na New Gross v jižním Londýně nedaleko od dnešního centra. Současně byla škola pod vedením Američanky Bonne Bird přetvořena na čistou Labanovu školu Laban Centre for Movement and Dance. Dnes projde školou ročně 350 studentů z více než 35. zemí. Rudolf Laban udělal velký pokrok na poli udělování stipendií tanečníkům, ustanovení choreografie (dance analysis) a systému hraného pohybu (Labanotation) (www zdroj č. 5).

Pokoušel se stanovit skutečnou podstatu pohybového umění s matematickými zákony prostoru a zemské přitažlivosti s fyziologickými sklony člověka, s konstrukcí a funkčními možnostmi lidského těla a s harmonií, kterou z těchto všech poznatků je nutno opatrně, zcela vědecky odvodit. K jeho práci se připojila Mary Wigman, která byla v samých počátcích svého uměleckého tvoření Labana a poznala jeho názory o taneční koncepci, nové technice a velkém problému, jak zvládnout prostor. V roce 1927 zakládá v Berlíně vlastní choreografický ústav, do něhož se sjíždějí žáci všech odboček, aby se podrobili závěrečnému školení a zkouškám choreografickým a pedagogickým. Labanova pohybová nauka měla za cíl postavit nový, moderní tanec na jasnou koncepci školení a nahradit tak zastaralou a jednostrannou teorii baletní. Labanovými školami prošlo několikset tanečnic a tanečníků. Ti všichni uplatňují jeho metodu v praxi. Labanova teorie se stala příručkou všem mladým choreografům, pokud zastávají moderní směry (www zdroj č. 5).

2 ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÍ A HISTORIE

2.1 Historie (podle studie Petrušové 2003)

Zdravotně postižení byli ve společnosti již od počátku. Bohužel je společnost vnímala negativně, jelikož byli jiní. Jejich vztah se v průběhu dějin proměňoval v závislosti na vývoji společnosti jako celku, a to směrem k toleranci a schopnosti akceptovat odlišnost. Na postoj k postiženým měla zcela jistě vliv ekonomická situace společnosti. Ve společnosti, která jen s obtížemi zajišťovala své materiální přežití, lze jen těžko předpokládat, že by si mohla dovolit živit jedince, kteří nemohou společnosti přinést užitek. Například ve staré Spartě docházelo k třídění nemluvňat podle jejich předpokládané zdatnosti ve vojenské službě. Slabí jedinci byli utraceni.

Postižení byli také v nevýhodě, když se odlišovali od určitého estetického ideálu. Zvláště výrazné to bylo v antickém Řecku a Římě, kde celá kultura byla založena na souladu krásy těla a ducha tzv. Kalokagathia. Nesmíme však zapomínat, že estetický ideál podléhá rovněž dané historické době, místním podmínkám a kulturním vlivům. Co je v jisté historické době či v jisté kultuře považováno za krásné, může být v druhé chápáno jako nehezké či dokonce odpuzující.

Vlivem náboženských představ vstupuje do chápání postižení i boží vůle, v podobě boží zkoušky nebo trestu. Ve Starém zákonu nacházíme i náznaky chápání postižení jako známky zavržení. Jedná se např. o nepřijatelnosti kulhavých zvířat jako obětí, ale i dokonce nepřijatelnost postiženého muže jako kněze. S tímto způsobem myšlení se setkáváme i v Novém zákoně. I mimo křesťanství se často objevuje chápání postižení jako trestu Boha nebo bohů za více či méně specifické provinění. Na druhé straně se ve středověku objevuje postižený jako předmět soucitu a křesťanské lásky, ze které vyplývá nutnost péče o něj. Postižení byli zpravidla společností zavrhováni, zároveň jim však byli připisovány magické schopnosti - prorocký dar slepců, znetvořená čarodějnice vybavena kouzelnou mocí.

Velmi často se postižení stali nositeli zvláštních schopností, které jim svým způsobem zajišťovaly místo ve společnosti (např. šamani). Vztah k postiženým je výrazem tolerance k odlišnosti, respektování, individuality i celé společnosti. Bude-li společnost, včetně jejich jednotlivých členů schopna překročit konvence a stereotypy, nebude postižený člověk vnímán pouze s odmítáním nebo soucitem.

2.2 Fyzické zdraví a psychika

Podle definice WHO je zdraví definováno jako, „stav naprostého fyzického, psychického a sociálního blaha, přičemž tento stav je proměnlivý v čase“ (Hartl, Hartlová, 2000), jinak též jako, „souhrn vlastností organismu, které jsou s to vyrovnávat se s měnícími se vlivy vnějšího prostředí, včetně pracovního a interpersonálního, aniž jsou narušeny fyziologicky důležité funkce“ (Hartl, Hartlová, 2000).

Vztahem psychologického faktoru ve zdraví a nemoci se zabývá psychosomatická medicína. Ta staví na základním poznatku, že fyzické nemoci mají i své psychologické faktory a jsou spolu v interakci (Křivohlavý, 2001).

2.3 Impairment, Disability, Handicap

Hovoříme-li o postižení, pak je vhodné uvést zde pojmy, které v našich podmínkách zdomácněly a jsou hojně užívány. Jinou otázkou však je, zda jsou tyto pojmy vždy používány adekvátně v tom slova smyslu, jak je Světová zdravotnická organizace (WHO) v r. 1980 publikovala, resp. zavedla jako součást "Mezinárodní klasifikace".

Impairment (poškození) je vhodné chápat jako poruchu, poškození, ztrátu, resp. abnormalitu ve funkcích či strukturách fyziologických, somatických, resp. anatomických a ovšem také psychických. Tato porucha je tedy změna funkce na úrovni tělního orgánu či systému (Janovský, 2001).

Disability (nevýhoda) vyjadřujeme omezení, chybění, neschopnost - ve smyslu následku poškození, v důsledku čehož nelze vykonávat aktivity právě tím způsobem, jak je to obvyklé. Jedná se tedy o poruchu na úrovni celého jedince (Janovský, 2001).

Handicapem (vadou) pak rozumíme spíše znevýhodnění než postižení. Projevuje se to zejména snížením, resp. omezením možností daného člověka ve srovnání s tím, co by běžně zastal, pokud by ovšem nebyl znevýhodněn. Takto je tedy handicapovaný člověk znevýhodněn právě při plnění svých sociálních rolí. Jde o změnu rolí, které člověk zastává ve vztahu (Janovský, 2001).

3 TANEČNÍ TERAPIE A ZÁKLADNÍ ESTETICKÉ POJMY

3.1 Pohyb

„Pohyb je základní princip přírody živé i neživé, pozemské i vesmírné. Propojením pohybu několika svalů v časovém sledu se vytváří pohybové vzorce, které se jedinec učí a jejichž paměťovou stopu ukládá v mozku“ (Zemánková, 1996).

3.2 Estetický zážitek

Moderní estetika hodnotí **estetický zážitek** jako **smyslový** a **intelektuální prožitek**, který zahajuje proces pochopení uměleckého díla, bytí v životě, reflexe přírodních prožitků. V umělecké tvorbě, právě tak v estetickém vnímání, je zastoupen člověk v celé své totalitě. Je nemožné, aby estetický proces byl redukován pouze na duševní stav člověka. Není ani pouze užitkový (utilitární). Estetický je cele duševní aktivitou, vnímanou prostřednictvím smyslů, ale také celou bytostí člověka. Obraz, hudební skladba, báseň, tanec, přírodní scenérie vnímá jedinec jakousi proměnu v celém svém já. Je to cit zcela nevšední, jedinečný, blahodárný svou plodivou silou, jenž utváří naši osobnost (Jebavá, 2000).

3.3 Tance a terapie

Asociace americké taneční terapie ji definuje jako, psychoterapeutické využití pohybu v procesu, jehož účelem je dosažení emoční a fyzické integrace jedince“ (Mendelová, 2002).

Většina rodových společenství uznávala od nepaměti léčivou moc tance. Moderní společnost jeho hodnotu pro terapii až do 40. let 20. st. neznala. Tehdy začali tanečníci ve Spojených státech rozvíjet způsoby jeho využití při pomoci lidem s duševními poruchami (Blížkovská, 1990).

Při nedostatku pohybové výchovy člověk necítí pohyb jako zdroj sebejistoty a sebevědomí, není proto schopen dostatečně vyvolávat a spojovat intelektuální a citové podněty s fyzickými, a tím porozumět sám sobě. Taneční pohybová aktivita se může

stát za určitých okolností metodou pro diagnózu a další terapeutické intervence, nebo prostředkem podporující zdraví klienta. Tato metoda, nazývaná se taneční terapie, je poměrně mladou disciplinou, jejíž postupy systematicky spojují vědomou a nevědomou zkušenost pacienta (Blažíčková, 2005).

Základní princip taneční terapie se opírá o znalost vývoje dítěte. Pomocí kinestetických vjemů, získaných z matčina chování a zacházení, se vyvíjí představa o těle a smysl pro strukturu mysli a vlastního já (Blažíčková, 2005).

Při taneční a pohybové terapii mohou nevědomě navozené pohybové reakce vést k asociacím ranějších událostí a k jejich novému prožití (Čížková, 2005).

Výrazový tanec zaujal zvláštní dimenzi v současné arteterapii², neboť využívá mentálně hygienické prvky spontánního tanečního projevu k uvolnění psychické tenze, jež je léčena v rámci psychoterapeutického procesu. Terapeutický proces tanečního projevu je schopen projevit a odhalit duševní rovnováhu uvnitř i vně organismu. Pohybová terapie využívá slova jako stimulace, mimiku k uvolnění napětí. Obojí hlavně v rámci tzv. tanečních chviliek u mentálně postižených - tady vede k objevení okamžitého prožitku, k objevení pohybových schopností. Pro pohybovou výchovu jsou neocenitelné poznatky pramenící z metody práce Orfeovy školy, která spočívá v rozvoji dětské instrumentální hry, zejména elementární hudby. Ta je ve své podstatě velmi jednoduchá, předpokládá neustálou proměnu v melodii, v rytmu, ve formální stavbě a je spojena s tanečním pohybem (Jebavá, 1998).

Příklad terapie tance:

Skupina šesti klientů mentálně retardovaných se zúčastnila kontaktů s pohybovou terapií. Jejich anamnéza se pohybuje od středně těžké mentální retardace IQ 37 až po pásmo těžké duševní retardace IQ 30. V prvotní fázi probíhal pohyb taneční terapie jako „Hra na tělo“. Prožívání těla, volná improvizace má u těchto klientů psychologický význam, neboť vyvolává tvůrčí napětí. Kreativní prostředky mají ovšem určité zásady (Jebavá, 1998). Mentálně retardovanější klienti poznávají pomocí

²Arteterapie – léčebný postup využívající uměleckého projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů.

kreativních pohybových her vlastní příjemné pocity – tlukot vlastního srdce, hluboké dýchání, svalový tonus. A také poznávají, že tělem, jeho pohybem, lze sdělit určité myšlenky, byť primitivní. Pohyb je chápán jako forma komunikace. Pohybová aktivita působí všestranně na osobnost mentálně postiženého. Rozvíjením pohybu, tanečních aktivit, se také rytmičuje vnímání a pozorování, probouzí se fantazie, myšlení, řeč, víra ve vlastní schopnosti (Jebavá, 1998).

Zásady taneční terapie pro mentálně postižené:

- Pohybová aktivita musí být přijatelná pro úroveň rozsahu mentální retardace a adekvátní motorické úrovni (formou hry).
- Pohyb jako užitá – účelový prvek musí stimulovat k pohybovému sebevyjádření.
- Individuální přístup terapeuta ke klientovi. Terapeut musí vnímat osobité postižení.
- Tanec, pohyb – zasahuje smyslový aparát a podněcuje jeho kreativitu.
- Opakování, pohybový stereotyp je možné vnímat jako novou získanou zkušenost. Návyk pohybů, tanečních krací vede ke koordinovanějším, motoricky zdatnějším pohybům (Jebavá, 1998).

Müller uvádí podle ruské autorky M. S. Pevzněrové, která dělí mentálně postižené podle symptomatologie na ty:

- pro jejichž chování je charakteristické patologické převládání procesu vzruchu nebo útlumu,
- kteří se vyznačují nedostatečným rozvojem kognitivních procesů – nemají přitom narušenou emocionálně volní sféru – a nevykazují se defekty v jednotlivých analyzátorech,
- kteří se vyznačují nedostatečným rozvojem psychických procesů s výrazně narušeným chováním – mají přitom narušenou emocionálně volní sféru – a vykazují se defekty v jednotlivých analyzátorech,
- u nichž je vedle nedostatečného rozvoje kognitivních procesů patrné významné narušení osobnosti, coby důsledek poškození CNS (Müller, 2001).

4 VZNIK TANEČNÍ TERAPIE

Taneční terapie je Evropskou asociací definováno jako psychoterapeutická aktivita. Formovala se v 50. letech v USA spolu s hnutím terapií zaměřených na tělo. Taneční terapie vznikala na popud konce války.

Po válce se objevilo spousty raněných a lidí, kteří byli psychicky i fyzicky poznamenáni. Tento proud vychází z psychoanalýzy a více či méně se na ni odvolává, hlavně však proklamuje „osvobození těla“ nebo „svobodné vyjádření“. Americká taneční terapie je založena na moderním výrazovém tanci. Jeho pomocí podporuje symbolické vyjádření osobních emocí a zážitků. Prvními tanečními terapeuty byli často profesionální tanečníci, kteří sami ocenili vliv taneční exprese na zrání vlastní osobnosti a chtěli tuto skutečnost předat dál (Blížkovská, 1990).

Františka Boas byla první **taneční terapeutka**, která intuitivně vycítila možný léčebný efekt tance a starala se o psychotické děti v nemocnici Bellevue v New Yorku. V roce 1965 byla založena Asociace americké taneční terapie (Američan Dance Terapy Assocation, A.D.T.A). Založila ji Marian Chace, která pečovala o duševně nemocné děti v nemocnici Saint Elizabeth ve Washingtonu taneční terapii definuje jako „Terapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince“ (Blížkovská, 1990).

V Evropě našla taneční terapie živnou půdu ve Francii. K jejím zakladatelkám v 50. letech patří Rose Gaetner, která až do roku 1990 učila a rozvíjela terapeutickou techniku vycházející v tomto případě z klasického baletu. V letech 1981 – 1993 byl na pařížské Sorboně v rámci tanečního vzdělání otevřen kurz na téma „Tanec a psychoterapie“. Dnešní taneční terapeuti usilují o jeho znovuoživení. Účast mnoha odborníků v tomto semináři se stala podnětem k založení Francouzské společnosti pro psychoterapii tancem v roce 1984. Její současnou prezidentkou je F. Schott-Billmann (Blížkovská, 1990).

Potřeba platformy pro mezinárodní výměnu informací a zkušeností vedly v roce 1993 k založení Evropské asociace taneční terapie. Vznikla díky francouzské iniciativě a sdružuje nyní šest národních asociací ze čtyř evropských zemí. Jsou to Francie, Itálie, Řecko a Belgie. Vzdělávání v taneční terapii v Evropě je organizováno soukromými školami. Tři výuková střediska jsou ve Francii, dvě v Itálii, jedno v Řecku a jedno v Belgii (Blížkovská, 1990).

5 MOŽNOSTI TANEČNÍ TERAPIE

- 1) tělesná symbolika - tanec umožňuje symbolicky přenášet na scénu přání, touhy, myšlenky, obavy. Skrze taneční výraz může pacient najít uspokojující katarzi.
- 2) autonomie - uvědomění si sama sebe, pocit vlastní integrity a sebedůvěry může vést k osamostatnění. Proces vytváření autonomie je zvláště důležitý u psychotických pacientů.
- 3) jednota tělesná a duševní - tanec je aktivita jak fyzická, tak psychická. Taneční pohyby a emoce probouzejí nebo je vyjadřují. Pokud sami začneme improvizovat, náš taneční projev uvolní něco z našeho psychického stavu. Tanec představuje řeč, na které se společně podílí tělo i duše ve vzájemné harmonii.
- 4) obnova pozitivního sebedůvěry - hodina taneční terapie probíhá před pozornými, a měli bychom říci i laskavými očima terapeuta. Aby došlo k restrukturaci, sebeobranu ve smyslu pozitivnějšího přijímání sama sebe, je nutno pacientům nabídnout jednak taneční cvičení synchronizující jednak taneční jednotlivé tělesné části a jednak pohled odborníka, který jako zrcadlo bude odrážet hodnotu jejich osobností.
- 5) radost z funkční činnosti - člověk disponuje tělem, které svým pohybem vchází do kontaktu s prostředím. Jde o to, aby si člověk své tělo co nejdříve uvědomil. Pak postupně opakovaným cvičením může zažít radost z toho, že své tělo ovládá, že se na ně může spolehnout.
- 6) sublimace - taneční terapie je zároveň arteterapií. Svým vlastním tělem se snažíme vytvořit umělecké dílo. Taneční terapie je tedy částečně prací uměleckou (umění najít krásu

svých pohybů) a částečně terapeutickou (objevení svého pravého já). Skrze uměleckou tvorbu pacient tvoří sám sebe (Graffová, 1999).

Aby mohl být nějaký pohyb považován za taneční, musí splňovat všechna uvedená kritéria. Všimněme si nejprve rozdílu mezi tancem a jinými motorickými aktivitami. Obyčejný pohyb je spíše difúzní a fragmentární. Tanec je oproti tomu celistvější a uvědomělejší. Je to pohyb odvíjející se od estetických pravidel. Každý tanec má záměr. Může jim být primitivní pohyb, tj. kreaace pomíjivého kinetického obrazu, ve kterém splývají koncept (taneční myšlenka), proces (vedoucí k tanečnímu představení), medium (tělo jako nástroj) a produkce (taneční představení). Ostatní kulturní kódy tanec uspořádává a kategorizuje zkušenost. Je komplexem komunikačních symbolů a může srozumitelně reprezentovat segmenty života (Chodorowová, 2006).

Tanec v primitivní společnosti nikdy neměl funkci dnešního baletu. Všichni byli jeho aktivními účastníky, všichni cítili svou příslušnost ke komunitě, k celku. Již samo členství ve skupině působí léčebně, zvláště u izolovaných, inhibovaných a depresivních pacientů. Společně prováděná energizující taneční aktivita zvyšuje skupinovou kohezi a spolu s akceptujícím a povzbuzujícím vystupováním terapeuta tvoří základ atmosféry psychologického nebezpečí. Podílení se na skupinovém tanci, neverbální kontakt s ostatními a také neverbální přijetí ostatními může být samo o sobě korektivní emoční zkušeností. Dalo by se shrnout, že primitivní výraz je individuálním zážitkem a zkušeností v rámci celé skupiny (Blížkovská, 1990).

Prvním úkolem tanečníka na hodině primitivní exprese je přebrat rytmus svýma nohama, energicky přešlapovat z nohy na nohu a tepat při tom zem. Má cítit, že je spjat se zemí, že je pevná, že se o ni může opřít. Taneční sekvence primitivního výrazu jsou jednoduché, protože se odvíjejí od prosté chůze. Jsou snadno přístupné i netanečnickům. Navíc se mnohokrát opakují, takže se člověk přestane brzy soustředit na posloupnost kroků a gest a spíše se začnou věnovat jejich provedení – dávat jim hloubku. I ti, kteří odjakživa tvrdí, že tančit neumějí, zjistí, že vlastně tančí. To je motivuje k další práci (Blížkovská, 1990).

Hlasový doprovod je psychologicky vysoce účinná, obecně uskutečnitelná a pro jedince velice přirozená činnost. I jednoduchý zpěv je dobrým dechovým cvičením, rozšiřuje hrudník a zvyšuje vitální kapacitu plic. Navozuje relaxaci svalstva, které již

dlouho využívá logopedie při nápravě koktavosti. Hlas tanec doplňuje a činí z něj širší zážitek jak pro tanečníka, tak pro diváka. Podtrhuje pohyb, zdůrazňuje ho a spolu s ním má velkou sílu (Blížkovská, 1990).

Druhým podobným závojem je umění. Během seance primitivního výrazu se tanečníci snaží zdokonalovat své pohyby, snaží se přiblížit svému ideálu a dosáhnout krásna. Primitivní estetika je jednoduchá, vyznačuje se dlouhými nezaoblenými liniemi a pravými úhly. Odmítá vše příliš zdobné. Gesta se stávají krásnými, vycházejí-li z nitra a jsou-li pravdivými, smysluplnými. Primitivní exprese je adresována široké veřejnosti, zdravým i duševně nemocným. Představuje scénu, kde se odvíjí proud života plný lidského snažení a tuh, skupinových interakcí i individuálních tajných „ modliteb“. Je to oslava energie jako života budiče – člověk, který tančí je opakem mrtvé nehybnosti (Blížkovská, 1990).

6 DRUHY TERAPIE

Taneční a pohybová terapie – u taneční a pohybové terapie chápeme tanec jako pohyb, u kterého se neklade důraz na jeho estetickou stránku, ale vysvětluje se z hlediska psychologického, sociologického a historického. Ústředním principem taneční terapie a pohybové terapie je silné a velice výrazné spojení emocí a pohybu (Payenová, 1999).

Arteterapie – hlavním cílem arteterapie třeba u mentálně postižených je kompenzace poškozených funkcí mozkových hemisfér prostřednictvím uměleckých aktivit. Klade důraz na esteticko-bazální stimulaci, reorganizaci vnitřních struktur osobnosti postiženého. Tam, kde malujeme, stavíme, konstruujeme, budujeme i prostorové vnímání klienta, vnímání času, kontextu světa (Menzen, 1990).

Dramaterapie – dle British Association for Dramatherapists (1979) zní definice dramaterapie takto: „Dramaterapie pomáhá uchopit a zmírnit sociální a psychologické problémy, mentální onemocnění i postižení a stává se nástrojem zjednodušeného symbolického vyjadřování, díky němuž jedinec poznává sám sebe, a to prostřednictvím tvořivosti zahrnující verbální a nonverbální složku komunikace“ (Valenta, 2001).

Muzikoterapie – pravidelné naslouchání hudby by mělo klientovi z podvědomí pomalu, ale jistě vyplavovat směs nedefinovatelných emocí, které by pak měly být s pomocí terapeuta vytrženy, pochopeny a upraveny tak, aby klient pocítil úlevu a především aby porozuměl sám sobě. Nejlepším způsobem ventilace emocí je jejich reprodukce. V ideálním případě by naslouchání hudby měla následovat taková aktivita, při níž by klient vyjadřoval co nejspontánněji své pocity (aktivní provozování hudby, tanec, zpěv, výtvarná činnost).

Canisteterapie – léčba za pomoci psiho společníka. Sociální citění psovoda a dobrá povaha psa je základ pro výkon canisterapie. Jediná mzda psovoda je pocit, že vykonal činnost, která pomohla jiným lidem, kteří cítí osamělost. Místo peněz vidí rozzářené oči, veselost, spokojenost, touhu žít, vytváření tolerance, zvyšování sebevědomí, ochotnější přístup k rehabilitaci a dříve odmítanému vyšetření. Částečné obnovování hmatových vjemů, uvolňování spasmů a křečí. Ochota nemocných k nenásilnému pohybu atd.

7 PSYCHOBALLET

Vynikající terapií může na zdravotně postižené působit **psychoballet**. Metoda psychoballetu vznikla na Kubě v roce 1973 z iniciativy Georginy Rafinas, vedoucí psycholožky dětského oddělení nemocnice Aballi v Havaně, ve spolupráci s přední kubánskou primabalerínou a ředitelkou Balletu National de Cuba Alicíí Alfonzo. Terapeutický tým rozvíjel nově vzniklou metodu v rámci psychoterapie dětí s poruchami chování. V roce 1978 byl psychoballet oficializován a bylo vytvořeno jeho samostatné oddělení. V roce 1984 byl psychoballet vzat pod záštitu UNESCO a konal se 1. mezinárodní seminář vyhrazený tomuto tématu (Blížkovská, 1990).

Využití psychoballetu se postupně rozšiřuje. V současné době pracuje pět terapeutických center psychoballetu na Kubě, další vznikla ve Španělsku, Mexiku a Peru. Komplexní metoda psychoballetu spojuje základní výcvik baletních dovedností s psychoterapeutickými technikami (psychodrama, pantomima, hraní rolí, autogenní trénink, muzikoterapie, arteterapie). Vše směřuje k nácvičce choreografie pro vysoce motivující závěrečné vystoupení v kostýmech ve velkém divadle. Lekce psychoballetu trvá 1.5 hodiny a je rozdělena na tři části:

První část je věnována rozehrívacím cvičením a speciálně propracované rozcvičce pro jednotlivé diagnostické kategorie pacientů.

Ve druhé části jsou s vyškoleným tanečním pedagogem procvičovány základní prvky klasické baletní techniky s důrazem na správné držení těla a zlepšování psychomotorické koordinace při řízení jemného pohybu.

Poslední část, která vybízí ke spontánní tvořivosti, vede psycholog. Poskytuje prostor pro aplikaci psychoterapeutických technik, jejichž výběr odpovídá problematice pacientů. Závěr je věnován relaxaci dýchacím cvikům. O průběhu každé terapeutické hodiny je pořizován podrobný záznam, v němž je zachyceno chování a projevy každého pacienta (Blížkovská, 1990).

Psychoballet se stal inspirací pro vznik tanečního oddělení Studia Oáza, kulturního centra pro mentálně postižené v Praze. Studio Oáza je nevýdělečná organizace, která kromě sociálně stanovených symbolických příspěvků nemá žádné vlastní pravidelné zdroje příjmu a většinu finančních prostředků získává z dobrovolných příspěvků a darů. Cílem Oázy je rozvíjení kulturních a společenských aktivit mentálně

postižených. Hlavní náplní je organizování pravidelných kroužků zájmové umělecké činnosti pro mentálně postižené a dalších akcí, přispívajících k jejich integraci a zapojení do společenského života (Oáza viz. literární příloha).

8 TANEČNÍ TERAPIE Z PSYCHOLOGICKÉHO HLEDISKA

8.1 Psychologický účinek tance

Dříve se zkoumal především vliv vědomí na hybné projevy a mělo se za to, že tyto výrazové pohyby jsou důsledky pocitů. Novější zkoumání však ukázala, že hybné pochody tělesné mají silný vliv na vědomí, především na citový život, že tedy nejsou důsledky pocitů, nýbrž fyziologickými nositeli pocitů. Čili že existuje fyziologická souvztažnost, vzájemný vztah mezi stavy duševních vznětů a pohyby hybnými. Abychom však správně porozuměli vzájemnému vztahu mezi city a pohyby, nesmíme upřít na vnějším, viditelném aktu, který je jevem jenom částečným, nýbrž všimnout si i vnitřních hybných pochodů, pochodů – vazomotorických, způsobených krevním oběhem a dýcháním (Rey, 1947).

Napodobivým vnímáním, prožíváním dramatických a výrazových pohybů se v nás budí příslušný duševní stav, takže chápeme i tam kde nemáme předchozí zkušenost. Toto spoluprožívání prostředkuje nám duševní zážitky, jež bychom třeba nikdy sami nemohli prožít. Naznačující neskutečné, potencionální napodobování pohybů a postojů tvoří fyziologický podklad vcit'ování se, jež je podle novější estetiky podstatou estetického požitku (Rey, 1947).

8.2 Mysl, mozek a tělo

Stále nejsme o nic blíže vyřešení problému „tělo-mysl“. Jsou tělo a mysl dva oddělené systémy nebo se jedná o jeden systém tělo-mysl? Je mysl vysvětlitelná mozkem? Protože neznáme konečné řešení tohoto problému, zdá se nejrozumnější a nejpraktičtější brát mysl a mozek jako dva oddělené elementy, částečně nezávislé, ale ovlivňující se v každém vědomém okamžiku (Masters, Houston, 1993).

8.3 Tělo a zkušenost

Živoucí tělo stále podléhá změnám. Veškeré zážitky tělo nějakým způsobem mění tím, že podmiňují elektrické, chemické, hormonální, svalové a celou řadu dalších

změn. Čím je organismus a jeho nervový systém složitější, tím větší je škála možných změn. U člověka je trvalý tok změn našeho těla více nebo méně nevědomý. Záleží to na stupni našeho uvědomování, vždy však určitá část zůstává nevědomá. Obecně lze říci, že si uvědomujeme pouze velké změny, zatímco ty menší, subtilnější zůstávají nevědomé (Masters, Houston, 1993).

Pohyb, cítění, myšlenky a emoce společně vyvolávají tělesné změny různé velikosti a intenzity. Mozek může vytvářet malé i poměrně rozsáhlé tělesné změny, a to okamžitě nebo třeba za dlouhé období (Masters, Houston, 1993).

Neustálé hledání sebe sama, pátrání po záhadě mezi životem a smrtí burcuje člověka – tvůrce k výpovědi, ke zpovědi o všem vnitřním, o duševním životě. Umělecký projev zachycuje jedinečnost živého a je bytostně spjat se sdělením o vnitřním životě tvůrce. Prvotní impuls, ten dotek okamžiku, který přiměl člověka vstoupit do jiné dimenze než ostatní tvorové, se odehrával v oblastech zcela utilitárního zaměření (Jebavá, 2000).

8.4 Sebepoznání

Všechny systémy pro rozvoj lidského potenciálu se snaží, abychom sami sobě lépe porozuměli. Bohužel některé z nich vyžadují slepou a bezvýhradnou víru, ačkoliv by právě toto měly naprosto odmítnout, a vyučují takové způsoby myšlení a cítění, jež nevyhnutelně musí odrážet metody a cíle daného systému. Psychofyzická převýchova se pokouší ukázat, jací ve skutečnosti jsme, a podat určitá fakta o vlastní osobě a způsoby, jak dosáhnout zlepšení, budeme-li si to přát (Masters, Houston, 1993).

Tvůrcem svého životního bytí je každý sám. Meditace, kontemplace o smyslu života patří k základním duchovním činnostem lidské existence v dějinách lidské kultury. Dokud nenajdeme nějaký smysl života uvnitř sebe samých, svět kolem nás je stejně nesmyslný. Záleží na tom, zda v sobě objevíme jiskru, zážrak vnitřního světla, který udá smysl našemu žití. Také náš život vnitřně obohacen duchovní silou je možné proměňovat tvůrčím způsobem (Jebavá, 2000).

8.5 Psychoterapie

Psychoterapie je jako celek obohacena o cennou formu aktivní imaginace, která byla po dlouhou dobu přehlížena. Psychicky sužovaný člověk, který vstupuje do psychoterapie, trpí emocionálními reakcemi, které jsou pro něj zneklidňující a nezvladatelné. Proto musí terapeut rozumět povaze emocí, musí znát jejich způsoby vyjádření a také jejich roli v psychologickém vývoji (Graffová, 1999).

Když v psychoterapii pracujeme s výrazovými pohyby těla, je přirozené, že si občas uvědomíme vlastní sexualitu a že se objeví obavy z možné sexualizace psychoterapeutického vztahu. Ve skutečnosti se tato znepokojení neliší od těch, ke kterým dochází v jiných typech psychoterapie nebo v psychoanalýze. Každý hlubinně psychologický proces vede k zakoušení pudů a emocí. Pochopitelně že psychoterapeut musí rozumět síle přenosu a musí udržovat jasné hranice (Chodorowová, 2006).

8.6 Imaginace a aktivní imaginace

Imaginace je ve své podstatě symbolickým procesem. Imaginace nás přivádí k emočnímu jádru našeho komplexu a stejně tak nás může tímto komplexem i provést. Ale v této chvíli musíme být ostražití, pozorní a zaujatí tím, co si představujeme. To znamená rozvíjet schopnost ustát emoci, která je při doteku komplexu aktivována, zůstat v kontaktu s představami, které jsou jeho součástí tohoto komplexu, a symbolicky je prozkoumat (Chodorowová, 2006).

Imaginace je schopnost vytvářet mentální obrazy, schopnost produkovat vizuální představy, schopnost představovat si fiktivní svět. Imaginace je subjektivní vnitřní proces. Je nezávislá na vnějších podnětech. Dále je to schopnost mentálního zobrazování, je nezávislá na přesnosti, pronikavosti a rozsahu smyslového vnímání. Imaginace je cenným zdrojem inspirace pro každého umělce, ale i jedince se schopností umělecky tvořit (Jebavá, 2000).

Každá forma aktivní imaginace spouští základní dialog mezi zvědavostí a představivostí. V takovém dialogu dochází k míšení vědomí a nevědomí, jedná se o základní zdroj tvořivosti. Kreativní proces, který je vlastní dětem a jejich vývoji, je tímž procesem, který podporuje individuaci v psychoterapii dospělých. Člověk

s nějakými obtížemi, dítě nebo dospělý, který přichází za psychoterapeutem, trpí zablokováním nebo poškozením kreativního dialogu. Trpící člověk potřebuje přítomnost empatické osoby, která mu může poskytnout temeno, jistý a bezpečný prostor, ve kterém se může bez pocitu ohrožení vypořádat s nevědomými fantaziemi a vědomými konflikty (Chodorowová, 2006).

Stejně tak jako meditace i všechna psychofyzická cvičení vyžadují soustředěnou pozornost. Je nezbytné přimět mysl, aby se nerozptylovala a ničím nenarušovala prožitek z cvičení. Klademe důraz na novotu a rozmanitost cvičení, ale stále byste měli věnovat zvláštní úsilí udržení pozornosti a uvědomování si pocitů, které při nich vznikají. Potom budete schopni znovu vytvořit zážitek nejen vizuální, ale s pomocí všech smyslů i hmatatelný a zejména kinestetický (Masters, Houston, 1993).

Měli byste se snažit provádět cvičení pomocí představy, že je prožíváte všemi smysly. Vlastně si vytvořit imaginární tělo, které může být vnímáno zcela odděleně od skutečného těla. Vnímání činností tohoto imaginárního těla vám pomůže zlepšit funkce skutečného těla. Pokud jste nepohybliví, například po nějakém zranění, imaginární tělo můžete použít ke cvičení skutečného těla a podpořit tak jeho uzdravení (Masters, Houston, 1993).

9 CANDOCO

9.1 Taneční soubor CanDoCo

Taneční skupina CanDoCo je integrační taneční soubor, sdružující nejen zdravé, ale i tělesně postižené umělce. CanDoCo, v překladu „my to také zvládneme“, založila ve Velké Británii na počátku devadesátých let postižená umělkyně Celeste Dandeker, v dnešní době umělecká ředitelka tanečního souboru CanDoCo. Její osobní příběh byl zpočátku tragický. Jako talentovaná dvacetiletá tanečnice dostala angažmá v prestižním londýnském souboru moderního tance London Contemporary Dance Company, ale při jednom z náročných představení nezvládla rovnováhu, spadla a těžce si poranila páteř. Zůstala ochrnutá na dolní polovinu těla s omezeným pohybem jedné ruky. V tu chvíli si myslela, že taneční svět je pro ni navždy uzavřen (Petrušová, 2003).

Obrat nastal v roce 1990, osmnáct let po tragické události. K tanci znovu přivedl Celeste Dandeker její přítel. Požádal ji, jestli by netančila v jeho krátkém tanečním filmu pro stanici BBC. Po dlouhé době váhání Celeste Dandeker jeho nabídku přijala. Bylo to poprvé, kdy se na jevišti setkala s tanečníky zdravými i tělesně postiženými. Při práci na filmu se setkala s choreografem Adamem Benjaminem. S mužem, který ji velmi ovlivnil, ukázal ji nový směr cesty a přivedl ji na myšlenku založení integrovaného tanečního souboru. Tato myšlenka byla zprvu pro Celeste absurdní. Nevěřila tomu, že je reálné, aby zdravý tanečník tančil vedle postiženého. Zlom však nastal, když Celeste shlédla jiná představení, kde vedle sebe viděla tančit zdravého a tělesně postiženého tanečníka. Tehdy si uvědomila, že nikdy neviděla nic tak čistého a pravdivého. Zanechalo to v ní hluboký dojem a rozhodla se, že i ona by ráda něco podobného zkusila. Proto v roce 1991 Celeste Dandeker a Adam Benjamin založili integrovaný taneční soubor CanDoCo. Významným faktorem pro vznik souboru byl tzv. community dance, který již delší dobu existoval ve Velké Británii. Community dance pořádají semináře, kurzy, vzdělávací programy a taneční dílny pro tělesně a mentálně postižené lidi. Existuje především díky aktivitě mnoha souborů, které jsou sponzorovány a podporovány státem (Petrušová, 2003) (CanDoCo viz. literární příloha).

V PRAKTICKÁ ČÁST

1 Hypotézy

- 1) Předpokládejme, že taneční terapie je důležitá pro rozvoj **koordinace pohybu**.
- 2) Předpokládejme, že na základě tělesného prožívání v rámci taneční terapie je možné podpořit **aktivitu jedince**.
- 3) Předpokládejme, že pomocí estetických prožitků z taneční terapie je možné **rozšířit emoční škálu** zdravotně postižených a **podnítit jejich fantazii**.

2 Projekt – vytvoření předmětu “Taneční dílna”

2.1 Projekt č. 1

Název

hranice těla

Pomůcky

žádné

Metodika práce

- pacienti se silně opřou zády nebo bokem
- pacienti se silně opřou na delší počítání
- pacienti běží a dotknou se tří nebo čtyř míst na okraji prostoru a vrátí se do středu dřív, než vedoucí napočítá do pěti

Postup

Na povel vedoucího všichni běží k určité části místnosti (např. ke zdi nebo ke středu podlahy) a silně se o ni opřou rukama a pažemi, dokud vedoucí nenapočítá do pěti. Do aktivity vloží veškerou sílu a váhu (tj. rozkročí se, jednou nohou si nakročí dopředu a ve stoji mají pokrčená kolena), zatnou zuby atd.

Cíl

Vhodné pro počáteční lekce, navození uvolnění, formou hry a uvědomění si svého těla. Vhodné pro mentálně postižené. Poznání fyzického prostoru. Zaktivování potřebné energie pro následující část lekce.

Cílová skupina

Děti předškolního věku (5 a 6 let). Děti stojící volně v prostoru, či v kruhu. Počet dětí čtyři.

Pozorování průběhu projektu:

Anička pobíhala po tělocvičně jako splašená a nedokázala se uklidnit, ale byla ze hry nadšená. Martin byl šikula, reagoval neuvěřitelně pohotově a bylo vidět, že ho hra velice baví. Luděk se hře naplno nevěnoval, protože se škádlil s Martou. Neustále ji

provokoval a smáli se společně každé připomínce a situaci. Marta by se věnovala hře naplno, ale nemohla se soustředit, když do ní Luděk strkal.

Resumé

Tato hra je šikovná na rozvoj pohybových dovedností a zlepšení rychlosti, bystrosti a umění včas reagovat. Také děti v průběhu hry mají možnost posílit určité skupiny svalů, obzvláště na horních a dolních končetinách. Myslím si, že tato hra všechny výborně zaktivovala a děti se při ní moc bavily, i když Luděk s Martou očividně nedávaly pozor.

2.2 Projekt č. 2

Název

Pozor na míček

Pomůcky

Míč

Metodika práce

Děti stojící po obvodu kruhu a s pomocí míče vytváří písmeno V.

Postup

Děti stojí po obvodu kruhu, který mohou tvořit čtyři, šest, osm i více jedinců. První dítě pošle míč úderem šikmo o zem svému sousedovi a ten zase dalšímu. Pro sjednocení tempa si mohou opět všichni říkat: „bum- chyt“. Později mohou po kruhu cestovat dva až tři míče. Písmenko V cestuje.

Cíl

Vyvíjet aktivitu pohybu, dodržet společné tempo, rychlá prostorová orientace při natočení pro další míček, dbát na dávkování síly a směřování k dalšímu partnerovi při úderu.

Cílová skupina

Děti předškolního věku (5 a 6 let). Děti stojí ve dvojicích po kruhu. Jsou 3 dvojice, počet dětí je šest.

Pozorování průběhu projektu:

Marta byla poněkud pomalejší a nestíhala včas míč odbít. Luděk se hned aktivně zapojil, stihl každý míč bez jakéhokoliv zaváhání. Anička byla jako princezna, míč odhazovala tak ladně, že to vypadalo, jako nějaká taneční variace. Martin byl v této hře za nešiku, míč mu padal a padal. Robin s Klárkou byli neuvěřitelně sebraná dvojka, míč jim vůbec nepadal a pro hru byli zapálení nejvíce ze všech dětí.

Resumé

Na této hře bylo zajímavé, jak každý reaguje individuálně a podle pozornosti a motorických zkušeností. Myslím si, že tato hra je motivující pro jemnou motoriku a vytváří v mozku synopse, které rozvíjejí bystrost a rychlost.

2.3 Projekt č. 3

Název

Zaplétání se šátky

Pomůcky

Šátky

Metodika práce

Všichni se drží za šátky a budou se postupně zaplétat. Zaplétají se věnečky.

Postup

Nejdříve děti dají svou levou ruku se šátkem obloukem přes předpažení a vzpažení na své pravé rameno. Potom ve dvojicích: pomocník vezme cípek šátku do své pravé ruky a pomůže obloukem dát dítěti jeho levou ruku přes jeho hlavu na pravé rameno.

První dítě v kruhu zvedne svou pravou ruku se šátkem (který drží následující dítě svou levou ruku) a vede ji nad hlavou druhého dítěte až na jeho pravé rameno. Totéž udělá pomalu druhé dítě atd., až se zaplete celý kruh. Pak se mohou postupně rozplétat nebo se rozpletou pomalu všichni najednou přes vzpažení.

Cíl

Prvek z dívčích lidových tanců vyžadující koordinaci a soustředěnost.

Cílová skupina

Tento cvik je pro skupinu 4 až 6 dětí. Pro děti předškolního věku (5 a 6 let).

Pozorování průběhu projektu:

Anička se snažila, ale neustále se zamotávala, nevěděla kde má pravou a levou ruku. Robina hra bavila, vzhledem k tomu, že je kluk, není tak ohebný, ale moc mu to šlo a bavil se. Martin byl při hře zcela zkamenělý a vůbec se nedokázal uvolnit. Klárka miluje hry s šátky, tak se samozřejmě moc bavila.

Resumé

V tomto cviku je důležitá ladnost a souhra pohybu, vysoká náročnost. Ladnost je pro děvčata přirozená, ale pro chlapce to je složitější. Každopádně to všichni zvládli, ale nechtěli cvik opakovat. Přece jen to nebyl úkol, ve kterém uspěli všichni.

2.4 Projekt č. 4

Název

Příroda

Pomůcky

Hudba, tunika

Metodika práce

Imitace stromů ve 4 ročních obdobích

Postup

Děti stojí na místě a snaží se rukama a tělem napodobit strom v daném ročním období. Tato improvizace je pro 4 děti, každé z nich předvádí jedno roční období. Podle hudby se děti pohybují a rozvíjí svoji fantazii a zároveň se uvolní.

Cíl

Rozvoj fantazie a poznávání různých stromů v přírodě, uvědomování si prostoru kolem sebe.

Cílová skupina

Děti předškolního věku (5 a 6 let). Děti byly čtyři. Stromy imitovaly každý sám, stály v prostředku tělocvičny.

Pozorování průběhu projektu:

Anička představovala jaro, začínala v podřepu s doprovodem jemné hudby. Pomalu se rozvíjela jako poupě a rostla. Měla na sobě růžovou tuniku. Robin představoval léto, na veselou hudbu se pohupoval a lehce mával rukama. Měl na sobě červenou tuniku. Martin představoval podzim, ve světle hnědé tunice na dramatickou hudbu se pohyboval ve větru a mával rukama, představoval padání listí.

Klárka představovala zimu, měla na sobě modrou tuniku a se zachmuřeným výrazem a na melancholickou a smutnou hudbu se pomalu stahovala sama do sebe, lehce se chvěla a pomalu se snižovala na zem.

Resumé

Tato improvizace byla užitečná především na rozvoj fantazie a uvolnění. Ze začátku se děti styděly, ale nakonec zahrály úžasné divadlo. Dokázali se uvolnit a odpoutat od reality a chvílemi jsem jim opravdu věřila, že jsou stromy ve sněhu, nebo jim padá listí. Možná jsme měli improvizaci nejdříve začít, aby se uvolnila atmosféra a děti se tak odpoutaly od všedního světa.

2.5 Projekt č. 5

Název

Opičky

Pomůcky

Tyče, vozík

Metodika práce

Učitel stojí proti dětem, drží tyč. Děti stojí volně proti němu a každé dítě drží svoji tyč.

Postup

Učitel střídá ťukání tyčí a podupy, potlesky, zvuky hlasu, slova, změny místa. Například třikrát ťukne vpravo, třikrát vlevo, nebo vpředu a vzadu. Střídá držení: tyč držíme buď oběma rukama, nebo jednou rukou, ťukání spojujeme s pohybem těla např. úklon, s pohybem ruky, nohou, hlavy atd.

Cíl

Opakovat nejen slyšený rytmus, vyťukaný holí, ale i viděný rytmus, pohyb, zvuk.

Cílová skupina

Děti předškolního věku (5 a 6 let). Děti byly čtyři, dvě dívky a dva chlapci. Každý měl svůj vlastní prostor, aby neublížil ostatním.

Pozorování průběhu projektu:

Miriam držela tyč jako mažoretka, byla velice šikovná, i když byla na vozíku. Podle ní se ostatní řídili a v rytmu a síle úderů se jí nemohli vyrovnat. Monika byla také šikovná, ale nějak jí cvik nebavil. Ona je typ holčičky, která je spíš princeznička a víc jí vyhovují cviky a hry se šátky. Prokop byl absolutně mimo a místo toho, aby ťukal do země, ťukal spíše do sebe. Tadeáš byl také na vozíku, snažil se vyťukávat rytmus správně, ale jako Miriam mu to nešlo. Každopádně byl rád, že se účastní, tolik to bylo na něm vidět.

Resumé

Tento cvik je vynikající na rytmus, což je v jakémkoliv cviku, variaci i tanci nejdůležitější. Zároveň je tento cvik velice dynamický a také šikovný na postřeh.

2.6 Diskuze

V práci jsme si uvedli pět cviků a variací, které je možné nacvičit s dětmi předškolního věku (5 a 6 let). Každý cvik a variace je jinak náročná a rozdíly mezi dětmi jsou veliké. Děti, kterým je čerstvě 5 let, se nedokážou zapojit tak rychle a bezprostředně do aktivity jako děti, kterým již brzy bude 6 let. Také je velký rozdíl mezi chlapci a děvčaty. Chlapci se sice snažili vždy zapojit do aktivit, ale zpravidla se nedokázali natolik soustředit jako děvčata. Při variacích se šátky byli často rozpačití a nedokázali sladit pohyb. Naopak děvčata se dokázaly uvolnit, zároveň i soustředit. Naopak děvčatům chybělo skočení střemhlav do aktivity.

2.7 Závěr

Domnívám se, že pro děti je velký přínos již od útlého věku trénovat mozek i tělo zároveň. Veškeré pohybové aktivity pomohou k rozvinutí bystrosti, umění rychle reagovat a zapojit se do jakékoliv aktivity, což může pomoci jedinci v budoucím životě. I když jsme si ukázali několik aktivit, které lze cvičit s dětmi předškolního věku, mohly by tyto cviky a variace zvládat i postižení jedinci. V tanci je potřeba umět propojit tělo i mozek, a proto je důležité začínat s těmito drobnými variacemi a cviky. Stejně jako těmto dětem, tak postiženým jedincům mohou tyto aktivity otevřít nové obzory a uvolnit svou mysl.

3 Osobnost tanečního terapeuta

3.1 Charakter

Taneční terapeut by měl být velice trpělivý člověk. Měl by mít patřičné vzdělání ve svém oboru. Měl by být také kreativní, umět povzbudit pacienta a podnítit ho k větší iniciativě.

Terapeut by měl být vyrovnaný, klidný člověk. Měl by umět navodit pozitivní atmosféru a uvolněnost. Měl by umět v pacientovi probudit ambice a kdykoliv, když se něco stane (drobný úraz, nebo pacient začne být neklidný a psychicky nevyrovnaný) měl by terapeut zůstat v klidu a nikdy neznejistit.

Terapeut může být přirovnán do role matky, která dítěti nabízí možné cesty, nebo v roli šamana, který rovněž nabízí symbolické modely, které mohou v nitru příjemce rezonovat s jeho vlastními obsahy. Tanečník (pacient) si nemusí vymýšlet, co bude dělat, může se plně oddat výzvám přicházejícím zvenčí. Odpočine si tak sám od sebe a uvolní se. Primitivní exprese není davové šílenství bez pravidel, naopak každý je nucen podřídit se jasným požadavkům (Blížkovská, 1990).

VI DISKUSE NAD HYPOTÉZAMI

1) Předpokládejme, že taneční terapie je důležitá pro rozvoj koordinace pohybu.

V projektu č. 1, 2, 3 jsem předložila metodický pokyn, jakým způsobem rozvíjet jemnou motoriku a koordinaci pohybu u dětí předškolního věku (5 a 6 let). Potvrdilo se, že děti v tomto věku jsou velmi pohyblivé, kreativní a dokážou napodobit jevy v přírodě viz. pohyb stromů apod.

2) Předpokládejme, že na základě tělesného prožívání v rámci taneční terapie je možné podpořit aktivitu jedince.

V rámci tanečního projektu pro děti předškolního věku (5 a 6 let) vyplynulo, že tělesná aktivita vzbuzuje libé pocity u jedince a nutí ho silně emocionálně prožívat zadaný úkol. Hypotéza byla potvrzena a je možné vytvářet další variace pro matky s dětmi různého věkového rozvrstvení.

3) Předpokládejme, že pomocí estetických prožitků z taneční terapie je možné rozšířit emoční škálu u zdravotně postižených a podnítit jejich fantazii.

V rámci tanečního projektu č. 4 a 5 pro děti předškolního věku (5 a 6 let) vyplynulo, že prožívání estetického prožitku ze cviku v rámci taneční terapie může být pro děti velice intenzivní a obzvláště pro děti upoutané na vozík. Spjatost dětí s vozíkem je omezuje v pohybu v běžném životě, ale v tělocvičně a na sále se dokážou odpoutat a využít především své fantazie k navození příjemného pocitu a společenského kontaktu.

VII DISKUZE

Bakalářská práce nám měla nastínit, co je tanec. Jak hluboko do našeho života proniká. Možnosti tance lze využít při působení na jedince se zdravotním postižením, kdy vyniká jeho aktivační stránka. Měli jsme se dozvědět, kdy, jak a proč se začalo tančit? Co znamená pojem taneční terapie?

Podle mého názoru bakalářská práce (dále už jen BP) ozřejmuje dějiny tance od pravěku až do poloviny 20. století. Práce nás na začátku uvedla do počátků tance, od doby pravěku až po polovinu 20. století, v 2. polovině 20. století se vyvíjí taneční terapie z popudu významných choreografů, pedagogů a terapeutů, kteří se v průběhu své taneční kariéry s moderním tancem, taneční terapií a zdravotně postiženými jedinci zabývali.

V další kapitole BP jsme osvětlili historii zdravotně postižených, jak byli v minulosti přijímáni společností. Zabýváme se základními pojmy, jako je impairment, disability, handicap. Nahlédli jsme do lidské psychiky, jak může být narušena. Jak kladně na ni působí tanec, psychoterapie a taneční terapie pomocí imaginace, která uvolňuje emoce a bloky (to je signifikantní pro jedince se zdravotním postižením např. paraplegiky). Důležitou složkou u zdravotně postižených je rehabilitace a léčebná tělesná výchova, kterou je nutno zahájit po úrazu a před dalším jiným sportem či tancem. Okrajově jsem se zmínila o pantomimě a především jsem se snažila představit taneční skupinu CanDoCo, ve které tančí zdraví jedinci společně se zdravotně postiženými jedinci, především s tanečnicí na vozíku. Myslím, že tanec je ideální terapie, ve které využijeme celé tělo a uvolníme svou mysl, což v jiných aktivitách není zcela tak možné.

Taneční pohybová terapie využívá spojení tělesného pohybu a emocí, aby pomohla vyjádřit a zvládnout pocity a zážitky, které jsou prožívány, ale nemohou být definovány slovy.

Taneční dovednosti, technika, taneční vzdělání a umělecký výkon nejsou v taneční a pohybové terapii hlavním cílem. Cílem se naopak stává psychická relaxace a uvolněnost.

Pro vozíčkáře je tanec určitou možností pohybové aktivity, při které získávají nové dovednosti a zlepšuje se jejich celkový zdravotní stav. Tanec prospívá fyzické a zvláště psychické stránce handicapovaného jedince a zkvalitňuje tak jeho život.

V BC jsme definovali tanec, pohyb a sport. Tyto činnosti pomáhají handicapovaným lidem snáze se integrovat do společnosti, otevírají jim nové obzory a přirozeně odstraňují bariéry mezi nimi a „zdravými“. Zároveň jim také přináší možnost navázat nové kontakty a přátelství.

Každý člověk, bez ohledu na svoji odlišnost od ostatních, musí být chápán jako jedinec se svými specifickými kvalitami. Předsudky, stereotypní vnímání druhého je možné překonat rozbitím bariér, které dělí postižené od ostatní společnosti.

Taneční a pohybová terapie se vyvinula z tance a pohybu ve skupinách lidí se specifickými potřebami. Ústředním principem tanečnicka pohybové terapie je významné a silné spojení mezi pohybem a emocemi.

VIII ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo nashromáždit dostupné informace, materiály a publikace týkající se tance a taneční terapie. Co se týká tance, nebyl to až tak velký problém. Tanec je tu s námi od pradávna, tudíž materiálů je dost. Ovšem taneční terapie začala vznikat ve světě až po druhé světové válce, k nám začala pronikat až po revoluci a proto není ještě tak rozvinutá. Dalo by se říci, že je teprve v kolébce.

Je jen málo organizací a sdružení, tanečních skupin a projektů, co by se taneční terapií zabývali. Nebylo snadné sehnat nějaké materiály, natož četbu o taneční terapii. Ve většině případů u nás není vůbec dostupná, nebo se nedá sehnat. V městské knihovně se najde pár knih, ale většina z nich je dlouhodobě půjčená, nebo se nedá půjčit.

Hledala jsem na tanečních konzervatořích, třeba Duncan Center, kteří se věnují modernímu výrazovému tanci a improvizaci, tam nějaké podklady měli. V knihovně a studovně na fakultě tělesné výchovy a sportu k údivu bohužel skoro žádné materiály týkající se taneční terapie nejsou, i když se tady předmět taneční terapie kdysi vyučoval. Najde se tam něco málo seminárních a diplomových prací, které se okrajově o taneční terapii zmiňují, ale jsou zaměřeny na jiná témata. Podle mého názoru to je málo a je to škoda, když už tady tento obor kdysi byl a v knihovně není skoro žádná kniha. Čerpala jsem také ze zdrojů na Akademii muzických umění, která mi moc pomohla a účastnila jsem se kurzu taneční terapie v tanečním studiu Oáza, kde jsem se také dozvěděla pár zajímavých informací.

Hledala jsem na hodně místech, ale tolik materiálů, co bych si představovala, jsem bohužel nenašla. Snad se u nás časem změní přístup lidí ke kultuře a k tanci, stále jsme oproti okolnímu světu pozadu a ne zrovna málo lidí má k tanci negativní vztah. Jednou se třeba i u nás pokročí vpřed a tanec a taneční terapie bude na dobré úrovni i u nás stejně jako ve světě. Svoji BC bych chtěla přispět k tomuto problému a doplnit tak mezeru v rámci taneční terapie.

IX SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) BALÁŠ, R. *Tanec 20. Století. Olomouc: Hanex, 2002.* ISBN 80 – 85783 – 1.
- 2) BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy. Praha: Konzervatoř Duncan centre, 2005.* ISBN 80 – 7290 – 166 – 4.
- 3) BLÍŽKOVSKÁ, J. *Úvod do taneční terapie. Praha: Masarykova Univerzita, 1999.*
- 4) BRODSKÁ, B., GREMLICOVÁ, D., JANEČEK, V., KAZÁROVÁ, H., ŽIKOVSKÁ, P. *Ozvěny tance. Praha: AMU, 1998.* ISBN 80 – 85883 – 40 – 6.
- 5) GRAFFOVÁ, CH. *Koncentrativní pohybová terapie. Boskovice: Albert, 1999.* ISBN 80 – 85834 – 63 – 4.
- 6) GREMLICOVÁ, D. *Taneční umění na scénách Nového německého divadla v Praze (1888-1938). Praha: Státní Opera Praha, 2002.* ISBN 80 – 238 – 8488 – 3.
- 7) HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000.*
- 8) HAVLÍČKOVÁ, L. *Fyziologie tělesné zátěže. Praha: Karolinum UK, 1991.* ISBN
- 9) CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie imaginace v pohybu. Praha: Triton, 2006.* ISBN 80 – 7254 – 554 – X.
- 10) JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením. Praha: Triton, 2001.*
- 11) JEBAVÁ, J. *Úvod do Arteterapie. Praha: Karolinum, 2000.* ISBN 80-7184-394-6
- 12) JEBAVÁ, J. *Kapitoly z dějin tance možnosti terapie. Praha: Karolinum, 1998.* ISBN 80 – 7184 – 620 – 1.
- 13) KABELE, J. *Sport vozíčkářů. Praha: Olympia, 1992.* ISBN 80 – 7033 – 233 – 6.
- 14) KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981.* ISBN 80-04-26059-4.
- 15) KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví. Praha: Grada, 2002.*
- 16) KŘÍŽ, V. *Rehabilitace a její uplatnění po úrazech a operacích. Praha: Avicentrum, 1986.*
- 17) KUČERA, M. *Tělovýchovné lékařství pro studium rehabilitace. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989.*

- 18) MASTERS, R., HOUSTON, J. *Naslouchej svému tělu*. Praha: Pragma, 1994.
- 19) MÁTEJOVÁ, Z., MARUŠA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*. Bratislava, 1992. ISBN 80-08-00315-4.
- 20) MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-02981-X.
- 21) MENZEN, K. *Vom Umgang mit Bildern. Wie asthetische Erfahrung padagogisch und therapeutisch nutzbar wurde*. Claus Richter Verlag, Koln, 1990. ISBN 39-2453-320-2.
- 22) MÜLLER, O. *Dítě se speciálními vzdělávacími potřebami v běžné škol*. Olomouc, 2001. ISBN 80-244-0231-9.
- 23) PAYENOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální praxi a klinické praxi*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80 – 7178 – 213 – 0.
- 24) PETRUŠOVÁ L. *CanDoCo - Absolventská práce Taneční konzervatoř*. Praha: Duncan Center, 2003.
- 25) PLATÓN. *Symposion – Oikoymenh*. Praha, 2005.
- 26) REY, J. *Jak se dívat na tanec*. Praha: Vyšehrad, 1947.
- 27) STEINER, R. *Eurytmie*. Praha: Fabula, 2008. ISBN 9788086600512.
- 28) SVOBODOVÁ, K. *Diplomová práce, Pantomima jako umělecký projev neslyšících*. Praha: FTVS, 2003.
- 29) ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
- 30) VALÁŠKOVÁ, Z. *seminární práce, Tvorba hudebně pohybové kompozice pro vozičkáře*. Praha: FTVS, 2001.
- 31) VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-586-5
- 32) ZEMÁNKOVÁ, M. *Pohyb nad zlato*. Olomouc: Hanex, 1996
- 33) ZÍTKO, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Svoboda, 1998. ISBN

Internetové zdroje:

- 1) www.zdroj.č.1:<http://www.spolecensketance.estranky.cz/vyvoj-tance-vhistorii-odpraveku>- dostupné-10.8.2008.
- 2) www.zdroj.č.2:<http://www.revprirody.cz/data/1205/tanecniterapie.htm>-dostupné 10.8.2008.
- 3) www.zdroj.č.3:<http://www.corvinus.havraspar.net/view.php?cisloclanku=2007053103>.(Bailly Fisto, A.:375 čtení)- dostupné 10.8.2008.
- 4) www.zdroj.č.4: <http://www.baletnavajo.cz>-dostupné 15.12.2008.
- 5) www.zdroj.č.5:<http://www.encyklopedie.seznam.cz/heslo/418572-laban-rodolf>-dostupné 6.1.2009.

X LITERÁRNÍ PŘÍLOHA

Studio Oáza

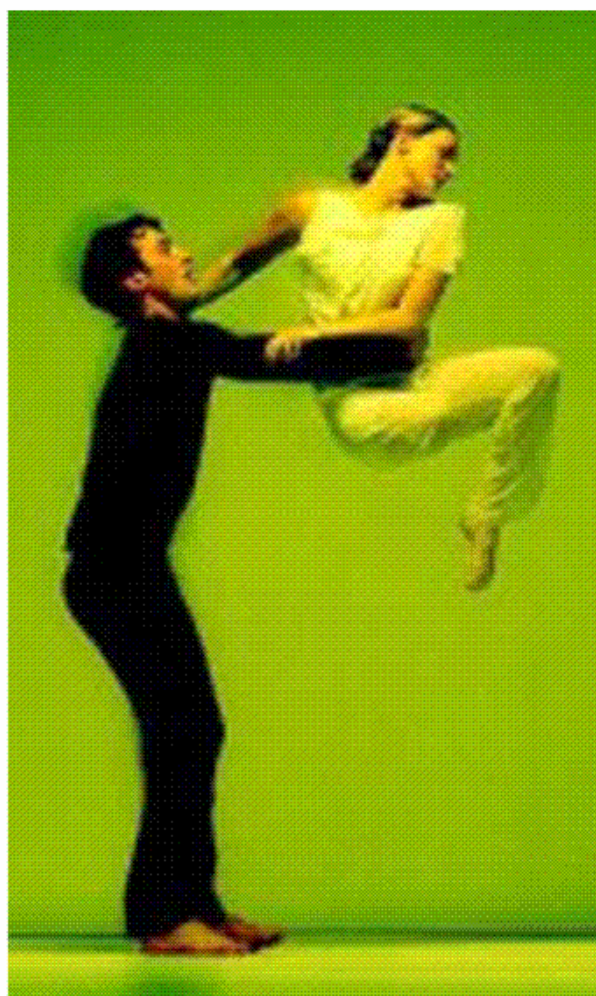
Toto centrum zahájilo svůj provoz od dubna 1992 v prostorách Českého hnutí speciálních olympiád v Praze 1, Říční 6. Je určeno všem mentálně postiženým od 6 let výše – horní hranice věku není stanovena. Od otevření studia se činnost rozvíjela z počátku ve čtyřech zájmových kroužcích pod odborným vedením – hudebním, hudebně – pohybovém, dramatickém a výtvarném. O účast byl veliký zájem, proto se počet kroužků rychle rozšířil. Vznikl obor – balet, keramika, promluvy, hra na klavír, na kytaru, na flétnu a byla zahájena výuka angličtiny, němčiny a počítačů. V současné době se do činnosti Studia Oáza pravidelně zapojuje 66 lidí s mentálním postižením, kteří pracují v 16 kroužcích. Kroužky probíhají každý všední den odpoledne a večer. Vedou je odborníci – speciální pedagogové, tak i profesionální umělci. Výsledky své práce pak umělci z Oázy prezentují na veřejných vystoupeních a výstavkách.

Mezi další akce Studia Oáza patří pořádání velmi hojně navštěvovaných přátelských setkání s kulturním programem, která se konají čtyřikrát ročně v sobotu odpoledne. Studio Oáza se od počátku stává centrem nejen pro mentálně postižené, ale i pro řadu lidí, kteří jim pomáhají, nebo chtějí pomáhat. Významný je zájem o pomoc mladých lidí – většinou studentů, kteří se zde mnohdy poprvé setkávají s mentálně postiženými a nacházejí v kontaktu s nimi často nový rozměr svého života. Neméně důležitý je i zájem řady významných osobností kulturního a společenského života – předních umělců, sportovců, manažerů i politiků. Právě tato praktická integrace, kdy mentálně postižení pracují společně v kroužcích a baví se jak se studenty středních škol tak i se známými osobnostmi, je vedle vlastního rozvoje jejich estetického cítění i společenského uplatnění hlavním přínosem dosavadní činnosti Studia.

XI OBRAZOVÁ PŘÍLOHA

Fotodokumentace :

1) Skupina CanDoCo, choreografie PHASING (Jamie Waton) :



2) Skupina CanDoCo, choreografie SHADOW (Fin Walker) :



3) Ostrakon – akrobatická tanečnice (Starý Egypt)



4) Klienti studio Oáza



