

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2010

Jana ŠIMERDOVÁ

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Tvorba tanečně-pohybového
programu pro seniory**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Kateřina Kolbová

Vypracovala: Jana Šimerdová

2010

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

.....

Jana Šimerdová

V Pardubicích 16. 6. 2010

Ráda bych zde vyjádřila veliké díky paní Mgr. Kateřině Kolbové za pomoc a cenné rady při vzniku diplomové práce a také bych chtěla poděkovat své rodině za pochopení a morální pomoc a v neposlední řadě svým rodičům za technickou pomoc.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Číslo OP	Datum vypůjčení	Poznámka

Abstrakt

Název práce: Tvorba tanečně-pohybového programu pro seniory.

Cíl práce: Cílem diplomové práce bylo vytvořit a aplikovat taneční modelový program pro seniory a charakterizovat jeho přínos pro jedince nacházející se v období staršího věku, tedy rozmezí 60 – 90 let.

Metoda: Pomocí kvantitativních a kvalitativních metod jsme zhodnotili kvalitu tvorby tanečně-pohybového programu pro seniory. Ke sběru dat jsme použili metodu dotazování technikou ankety, pozorování a skupinové interview. Praxe proběhla ve zvoleném domově důchodců v časovém rozmezí tří měsíců.

Výsledky: Výsledky práce jsou podrobně popsány v kapitole 6, Výsledky a okomentovány v diskusi diplomové práce. Výsledky výzkumu prokázaly, že tvorba a aplikace tanečně-pohybového programu měla u výzkumného souboru sice kladné hodnocení, avšak obtížnost programu neodpovídala jejím fyzickým schopnostem a zdála se obtížná.

Klíčová slova: Taneční pohybová aktivita, senioři, tanečně-pohybový program.

Abstract

Title: Developing a dancing-motion programme for senior citizens

Objectives: The objective of this diploma work was to develop and apply a dancing-motion programme for seniors and to characterize its benefits for senior individuals aged between 60 and 90.

Methods: Using quantitative and qualitative methods we evaluated the quality of developing a dancing-motion programme for seniors. We used the method of inquiry with the techniques of survey, observation and group interview. The praxis took place in a chosen retirement home during the time period of three months.

Results: The achieved results of my work are described in detail in the result part of my work and summarized in its discussion part. The results of our research showed that although the developing and the application of the dancing-motion programme was positively evaluated by the probational group, its level of difficulty did not quite suit the seniors' physical abilities and that is why it was found difficult by them.

Key words: Dancing-motion activity, seniors, dancing-motion programme

OBSAH

Název: Tvorba tanečně-pohybového programu pro seniory

<u>1 ÚVOD</u>	10
<u>2 ZÁKLADNÍ POJMY</u>	12
<u>3 CÍL A ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE</u>	16
<u>3.1 Vědecká otázka</u>	16
<u>4 TEORETICKÁ VÝCHODISKA</u>	17
<u>4.1 Vymezení pojmu stáří</u>	17
<u>4.1.1 Dělení stáří</u>	18
<u>4.1.2 Tělesné změny ve stáří</u>	19
<u>4.1.3 Psychické změny ve stáří</u>	21
<u>4.1.4 Změny v sociální oblasti</u>	22
<u>4.2 Pohyb</u>	23
<u>4.2.1 Historie pohybu</u>	23
<u>4.2.2 Pohyb, motorika, psychomotorika</u>	24
<u>4.2.3 Stimulace</u>	26
<u>4.3 Vymezení a obecná charakteristika komplexu motorických schopností</u>	28
<u>4.3.1 Koordinační a orientační schopnosti seniorů uplatňující se při tanci</u>	28
<u>4.3.2 Kondiční schopnosti seniorů uplatňující se při tanci</u>	30
<u>4.4 Tanec</u>	31
<u>4.4.1 Teorie tance</u>	31
<u>4.5 Hudba</u>	34
<u>4.5.1 Funkce hudby</u>	34

<u>4.5.2 Tanec a hudba</u>	35
<u>4.6 Tanečně-pohybová terapie</u>	36
<u>4.6.1 Tanečně-pohybová terapie a její charakteristika</u>	36
<u>4.6.2 Vznik, vývoj a významné osobnosti taneční terapie</u>	37
<u>4.6.3 Teoretické principy tanečně-pohybové terapie a jejich význam</u>	40
<u>4.6.4 Cíle tanečně-pohybové terapie a cílové skupiny</u>	41
<u>4.7 Podstata tanečně-pohybového programu</u>	44
<u>4.7.1 Zásady tvorby tanečně-pohybového programu</u>	44
<u>4.7.2 Průběh setkání v tanečně-pohybovém programu</u>	46
<u>4.7.3 Role terapeuta</u>	47
<u>4.7.4 Realizace stanovených cílů</u>	49
<u>4.7.5 Aplikace tanečně-pohybového programu v seniorském věku</u>	51
<u>5 METODIKA A ORGANIZACE PRÁCE</u>	53
<u>5.1 Organizace práce</u>	53
<u>5.2 Charakteristika výzkumu a probandů</u>	53
<u>5.2.1 Časový harmonogram zpracování diplomové práce</u>	54
<u>5.3 Charakteristika místa výzkumu a průběh jednotlivých hodin</u>	54
<u>5.3.1 Tanečně-pohybové hodiny a jejich průběh</u>	55
<u>5.3.2 Prostředí tanečně-pohybových hodin</u>	56
<u>5.4 Struktura a obsah jednotlivých hodin tanečně-pohybového programu pro seniory</u>	56
<u>5.5 Anketní šetření</u>	58
<u>5.6 Pozorování</u>	64
<u>5.7 Skupinové interview</u>	64

<u>6 VÝSLEDKY</u>	65
<u>6.1 Tanečně-pohybový program</u>	65
<u>6.2 Výsledky ankety</u>	65
<u>7 DISKUSE</u>	77
<u>8 ZÁVĚR</u>	82
<u>9 POUŽITÁ LITERATURA</u>	83
<u>10 PŘÍLOHY</u>	I
<u>Příloha č. 1: Zkratky, kroky a termíny používané v tanečním zápisu</u>	I
<u>Příloha č. 2: 10 tanečně-pohybových záznamů</u>	VIII
<u>Příloha č. 3: Text písně „Ouky Kouky“</u>	XXXVII

1 ÚVOD

Hektické tempo dnešního života klade na člověka po celou dobu produktivního života vysoké nároky po všech stránkách a s přibývajícím věkem dochází v organismu postupně k mnoha změnám, které jsou příznakem tělesného i psychického opotřebení. Změny jsou sice nevyhnutelné, ale míra a rychlost, kterou nastupují, nejsou vždy stejné. Procesy stárnutí lze významně ovlivnit na několika úrovních - především měrou přiměřené psychické a fyzické aktivity. Jednu z předních pozic zaujímá rovněž stabilní zakotvení na sociální úrovni a kvalita kontaktů s okolím. Není-li integrity dosaženo, upevní se v osobnosti seniora zoufalství a beznaděj, což je často okolím zpracováno v projevech nezájmu a opovržení, které uvedené pocity ještě více fixují. Stáří, jako kterékoliv životní období, má své potřeby fyzické, psychické a sociální, proto veškerá poskytovaná péče musí tyto potřeby respektovat. Stáří není samo o sobě nemocí, i když bývá často nemocemi doprovázeno, ale jedná se o přirozený proces, doprovázený řadou involučních změn. Reaktivizace fyzická i psychická pomáhá s obnovou sil a celkově zlepšuje stav organismu jakkoli starého. Naopak důsledkem nečinnosti, nudy a nedostatečné stimulace bývá stres, apatie a deprese, snížení kvality života a mnohdy nechť dále žít. Těmto problémům lze omezit tzv. aktivním přístupem ke stáří – zájmem o konkrétní činnost,

pozitivním přístupem k životu, udržováním zájmových činností a pocitu vlastní hodnoty, posilováním sociálních kontaktů a přiměřenou fyzickou aktivitou.

Vzhledem k tomu, že se dlouhodobě zajímám o tanec v jeho mnoha podobách, rozhodli jsme se, že se v práci budeme zabývat problematikou tvorby tanečně-pohybového programu pro seniory. Vždyť tanec již od nepaměti zaujímá důležité místo a funkci v životě člověka a společně s hudbou patří k nejtypičtějším prostředkům sebevyjádření. Tanec se od ostatních pohybových aktivit však liší. Nemůžeme u něho nic měřit, počítat nebo určovat, kdo tančí lépe či hůře. V tanci nejde o výsledek, ale o samotný průběh, o způsob vyjádření pohybu a hlavně o jeho krásu. Proto se domníváme, že tanec se nachází na rozhraní mezi uměním a sportem. Jeho nedílnou součástí je také hudba, která v nás vyvolává pocity, emoce, dojmy a představy. Prostřednictvím tance můžeme tyto podněty prožívat naplno, doslova se vyjádřit. Stěžejním prvkem je tedy vnímání pocitu krásna, který nám umožní okamžitý prožitek. Je tedy jasné, že tanec má veliký blahodárný vliv na duševní zdraví a nemusí přinášet jen zábavu, radost a uvolnění, ale může se dokonce stát jedním z mála prostředků ovlivňujících jak tělesný, tak psychický stav člověka.

Věříme, že tanečně-pohybová aktivita těmto procesům dokáže ukázat správnou cestu k vytvoření harmonie těla i duše a zároveň se stát prostředkem prevence a terapie.

Tématem, které jsem si zvolila pro vypracování práce, bych chtěla volně navázat na svoji práci bakalářskou, která se zabývala problematikou přínosu tanečního pohybu pro seniory. Cílem diplomové práce je tvorba a aplikace tanečně-pohybového programu na skupině probandů staršího věku. V práci uvádíme soubor deseti tanečně-pohybových jednotek, skládajících se ze souborů tělesných cvičení a z jednoduchých tanečních variací. Jako ověřující technika nám slouží anketní šetření. Získané hodnoty jednotlivých probandů zpracujeme pomocí grafické komparace a vyvodíme závěry. Práce se snaží být přínosná především pro další praxi a pokouší se naznačit smysluplnou cestu k dosažení adekvátní tělesné aktivity u lidí staršího věku.

„Tanec je můj život: duše, láska, radost, naplnění, sdílení, porozumění, inspirace, vzpomínky, bolest, city a také překrásná forma komunikace.“

Linda Fernandez Saez

2 ZÁKLADNÍ POJMY

ANKETA – je výzkum mínění jistého širšího okruhu osob nebo celé veřejnosti k vyjasnění určité otázky. Druh odborného nebo statistického zjišťování. (Klimeš 1981)

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 (Zítko 1998)

HOSPITACE – Malá Československá encyklopedie (1985) uvádí, že hospitace je návštěva vyučovací hodiny, přednášky apod. za účelem poznání stavu a úrovně výchovně vzdělávací práce a výměny pedagogických zkušeností. Slouží k bližšímu poznání práce sledovaného jevu. Jejými základními prostředky jsou pozorování a rozhovor. (Tilinger 2002)

HUDBA - je organizovaný systém zvuků. Výběr zvuků, jejich rytmické členění a jejich uspořádání určují kvalitu, funkci a estetické působení hudby. Toto estetické působení hudby se může uplatnit pouze v rámci historicky proměnných pravidel a dobového vkusu. Odborná disciplína, která zkoumá hudbu a vše, co je s ní spojené, se nazývá muzikologie nebo též hudební věda.

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

KVALITATIVNÍ VÝZKUM – se chápe na jedné straně jako původní doplněk výzkumných strategií, na druhé straně jako protipól nebo vyhraněná výzkumná pozice ve vztahu k jednotné, na přírodovědných základech založené vědě. O přesné definici se vedou spory. (Hendl 1997)

MÍRA OBRATNOSTI – je čas, za který jedinec zvládne určitý fyzický úkol.

MOTIVACE – pohnutka vědomého jednání (Klimeš 1981)

MOTORIKA ČLOVĚKA - je souhrn všech jeho potenciálních pohybových předpokladů, kterému spolu s konstitučními a psychickými činiteli umožňují vykonávat různé pohybové

úkony a činnosti.

MUZIKOTERAPIE – je ověřená metoda, která má své jasné pozitivní účinky v oblasti prevence nebo léčení psychických poruch. (Štílec, 2004)

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

POHYBOVÉ DOVEDNOSTI – jsou to učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost. (Perič 2004)

POHYBOVÁ KOORDINACE – je jedna z hlavních složek celého spektra pohybových schopností mnohdy se pro ni používá termín obratnost. Jde v podstatě o schopnost zvládnout složité pohyby, rychle si osvojit a zdokonalit určité dovednosti a ty pak účelně uplatnit ve složitějších pohybových strukturách.

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI – jsou definovány jako částečné vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností (Perič 2004). Představují soubor vnitřních předpokladů k pohybové činnosti určitého charakteru. Zevním projevem je pohybová dovednost. (Havlíčková 1997)

POTŘEBA – definuje se jako psychofyziologický stav organismu, respektive jako rozdíl, který vznikne mezi stavem v organismu žádoucím a aktuálním (Fialová, Rychecký 2000)

PSYCHOMOTORIKA - vyjadřuje úzké spojení, souvislost, návaznost, prolínání psychiky

(duševních procesů) a motoriky (tělesných procesů a pohybu).

SENIOR – příslušník starší věkové kategorie (Linhart a kol., 2005)

SOCIALIZACE - pochází z latinského slova *socialis* = společný). Je to sociologický pojem, který označuje proces, během kterého se jedinec začleňuje do společnosti. Probíhá-li socializace úspěšně, individuum má v sobě zakotveny sociální normy, hodnoty, vystupování, ale také i sociální role svého společenského a kulturního okolí. Socializace nebývá nikdy ukončena. Jedná se totiž o vývoj lidské osobnosti, k níž na jednu stranu patří osobní individualita, která jedince

odlišuje od okolí, ale také i sociální charakter, který mezi sebou mají všichni členové jedné společnosti či společenství.

STABILITA TĚLA – je ve starším věku nezbytným předpokladem bezpečného lokomočního pohybu při jakékoli činnosti.(Štílec2004)

STÁŘÍ -, je přirozený a biologicky zákonitý proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv“ (Kuta, In Štílec, 2003, s.9). V jeho průběhu dochází k zhoršování tělesných funkcí, nicméně změny jednotlivých orgánových struktur a funkcí bývají individuálně specifické.

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 dal lidskému pohybu krásu (Baláš 2002). Tanec je pro lidi stejně přirozený jako hra, námluva, jídlo nebo boj a často bývá pro tyto činnosti vyjádřením. (Payneová, 1999)

TANEČNÍ TERAPIE – je snaha používat tance 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“.

TĚLESNÁ ZDATNOST – v moderním pojetí není chápána jako kategorie odrážející výkon (výkonově orientovaná zdatnost), 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)

VZTAH – je zahájení, udržení, odmítnutí a ignorování kontaktu. Ve vztahu k druhým lidem, k předmětům nebo prostoru pojem zahrnuje naslouchání, sledování nebo reagování na kontakt, ať už vizuálně, verbálně, hmatově, kinesteticky nebo sluchově. (Payneová, 1999)

ZDATNOST – představuje tělesnou a duševní úroveň stavu jedince, a to takovou, aby byl schopen vypořádat se s denními úkoly, a to bez nepřiměřené únavy a zároveň měl dostatek energie pro svůj osobní život. (Sharkey 1990 in Slepíčková 2000)

ZDRAVÍ – podle Mezinárodní zdravotnické organizace (WHO) je to stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Z biologického hlediska jako rovnováha mezi vnitřním a vnějším prostředím. (Slepičková 2000)

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

3 CÍL A ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE

Cílem diplomové práce je vytvořit tanečně-pohybový program pro seniory a charakterizovat jeho přínos pro jedince nacházející se v období staršího věku, tedy nad 60 let.

Pro dosažení stanoveného cíle za účelem kvalitního zpracování byly vytyčeny úkoly:

- 1) zpracovat literaturu a teoretická východiska vztahující se k tématu práce
- 2) výběr probandů pro případovou studii – hospitace na tanečních hodinách v zařízeních pro seniory
- 3) vytvořit 10 tanečně-pohybových jednotek pro seniory
- 4) sestavit anketu (formulace otázek)
- 5) aplikovat tanečně-pohybového programu v Domově důchodců Borohrádek.
- 6) zpracovat data a provést závěrečná vyhodnocení

3.1 Vědecká otázka

Domníváme se, že taneční pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje psychický a fyzický stav staršího člověka a neslouží pouze jako volnočasová aktivita, ale je zároveň prostředkem prevence a terapie. Zároveň předpokládáme, že tanečně-pohybového programu se zúčastní více žen než mužů.

4 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V teoretické části jsou uvedeny obecné poznatky z oblasti vymezení pojmu stáří, kde se zabýváme dělením stáří, tělesnými a psychickými změnami ve starším věku a také změnami v sociální oblasti. Dále charakterizujeme pojem pohyb a jeho historii. Citujeme autory, kteří se věnují problematice komplexu motorických schopností, a to koordinačních a kondičních, uplatňujících se při tanci. Souhlasíme s názorem Jebavé (1999), která nám popisuje pojem tanec, kterým se věnujeme v další podkapitole teoretických východisek. Prostřednictvím této autorky také popisujeme funkci hudby a vztah mezi hudbou a tancem. Rozsáhlá kapitola se věnuje tanečně-pohybové terapii, jejím vznikem, vývojem, teoretickými principy a jejich významem, cíli a cílovými skupinami. Závěrečná část teoretických východisek nám vysvětluje podstatu tanečně-pohybového programu – zásady jeho tvorby, průběh setkání terapie, roli terapeuta, realizaci stanovených cílů a v neposlední řadě aplikaci tanečně-pohybového programu. Vybrala jsem takové problémy, které jsou podstatné pro zaměření diplomové práce.

4.1 Vymezení pojmu stáří

Stáří je v mnoha literaturách popisováno jako konečná etapa ontogenetického vývoje člověka. Toto období bývá popisováno jako postvývojové, neboť už byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje (Bromley, In: Stuard-Hamilton, 1999, s. 22).

Stáří se může dělit na stáří kalendářní (chronologické), biologické, sociální a psychické.

Chronologické stáří je různě periodizováno. Uvedu zde příklad chronologizace podle Světové zdravotnické organizace (dále jen WHO), která dělí stáří po patnácti letech:

rané stáří (60 – 74 let)

vlastní stáří (75 – 89 let)

dlohověkost (90 a více let)

Věk nad 90 let je obecně označován všemi autory jako dlouhověkost.

Biologické stáří je dáno převážně geneticky. Dochází k různě rychlému poklesu funkcí jednotlivých orgánů s odlišnou intenzitou. Jako další faktory ovlivňující biologické stáří

jsou působení zevního prostředí, přítomnost či nepřítomnost nemocí, předcházející způsob života

(Pacovský, In: Kozáková, Müller, 2006, s. 10).

Sociální stáří je často dáváno do spojitosti s významnými sociálními událostmi, jako je například odchod do důchodu, změna životního způsobu, změna sociální role, narození vnoučat apod.

Psychické stáří je podmíněno mnoha faktory, zejména osobnostními rysy, psychickými změnami v průběhu stárnutí a stáří. Reakce jedince na vlastní stáří hrají roli při formování lidské psychiky v této fázi života. S psychickým stářím úzce souvisí i subjektivní stáří (věk), což znamená, jak se sami na svůj věk cítíme a jaké máme sebevědomí. Subjektivní stáří nemusí vždy odpovídat objektivnímu stavu jedince (Kozáková, Müller, 2006, s. 13).

4.1.1 Dělení stáří

Rané stáří (60-74 let)

V období raného stáří dochází k výrazným změnám tělesným, psychickým a sociálním. Změny nemusejí být tak velké, aby člověku znemožnily aktivní, plnohodnotný a nezávislý život. Přestože se jedná o věk postproduktivní, nesmí být opomenuto hledisko osobnostního rozvoje jako celoživotního procesu.

Vlastní stáří (75-89 let)

Období po 75. roce je označováno jako pravé stáří a je charakterizováno hlavně psychickým a fyzickým úpadkem. Jedinec se dostává do situací, které kladou vyšší nároky na jeho adaptabilitu. Také zde platí, že vyrovnávání se se vzniklými situacemi je individuální. Míra adaptace závisí na osobnosti a také na aktuálním zdravotním stavu (psychickém i fyzickém).

V tomto období je velmi důležitým aspektem souvisejícím s životní pohodou udržení přijatelného životního stylu. (Vágnerová, 2007, s. 399):

- Udržení přijatelného osobního významu a sebeúcty proti pocitu vlastní nedostačivosti a nepotřebnosti.
- Udržení nezbytné autonomie a soběstačnosti proti narůstající bezmocnosti a s ní související závislosti.
- Udržení či znovuvytvoření potřebných sociálních kontaktů a vztahů působících proti sociální izolaci, pocitu osamělosti a nechtěnosti.

Aby si člověk v posledním vývojovém období udržel pocit subjektivní pohody, musí se vyrovnávat se ztrátami a zátěžemi, které mu život přináší. Mezi nejčastější zátěžové situace patří (Vágnerová, 2007, s. 399-400) :

- Zhoršení zdravotního stavu
- Nemoc a úmrtí partnera
- Ztráta jistoty soukromí (vynucená změna životního stylu vzniká např. nutnou hospitalizací do ústavu sociální péče – domov důchodců, LDN)

4.1.2 Tělesné změny ve stáří

Období stáří s sebou přináší hned několik změn, a to hlavně zhoršení zdravotního stavu. Celkové pojetí zdraví nabírá jiných rozměrů. Zdraví je v tomto věku chápáno jako zachování soběstačnosti, nikoliv neexistence choroby. Řada nemocí je chronická. U starých lidí je obvyklá polymorbidita (současný výskyt několika chorob).

S určitým stupněm omezení fyzické i psychické výkonnosti je třeba počítat u všech stárnoucích lidí. Staří lidé mnohé své potíže nevnímají jako chorobu, ale často je chápou jako přirozený projev stárnutí. Proto se na odbornou pomoc lékaře mnohdy obracejí pozdě.

Známky stárnutí můžeme vypořadovat hlavně na **pohybovém aparátu**. V důsledku snížení počtu červených svalových vláken, atrofii svalových vláken dochází k poklesu rychlosti, síly, obratnosti i vytrvalosti. Kloubní pohyblivost je omezena, zhoršuje se koordinace. Dochází ke změnám postoje a chůze (krok se zkracuje, chůze zpomaluje). Výška se zmenšuje a hmotnost

se snižuje v důsledku úbytku svalové hmoty.

Degenerativní onemocnění, která se objevují zejména u žen v období klimakteria a postklimakteria jsou artrózy a osteoporóza (řidnutí kostí).

OSTEOPOROZA – je metabolické kostní onemocnění, které se vyznačuje sníženým obsahem kostní hmoty na jednotku objemu kosti. Kost se stává křehčí, méně odolnou vůči zatížení, což zvyšuje riziko zlomenin. Ženy onemocní osteoporózou asi třikrát častěji než muži. Souvisí to s životním cyklem žen, kdy po skončení menstruačního cyklu dochází ke zvýšeným ztrátám kostní tkáně.

OSTEOARTROZA – je nejčastějším onemocněním pohybového ústrojí ve stáří. Jde o degenerativní onemocnění hyalinní chrupavky kloubu se snížením její pevnosti. Velmi častou příčinou artróz je především neúměrné přetěžování kloubů. Nejvíce jsou postiženy klouby dolních končetin.

OSTEOMALACIE – je charakterizovaná poruchou demineralizace nově tvořené kosti. Kost je poddajná vůči tlaku, ohýbá se a deformuje se. Příčinou onemocnění ve stáří bývá převážně špatná výživa a nedostatek slunečního záření (Štilec, 2004, s.18)

Mezi další oslabení, jež jsou projevem stárnutí, patří onemocnění **oběhového systému**. Postiženy bývají především cévy, což má za následek např. arteriosklerózu, aterosklerózu nebo hypertenzi. Snižuje se průtok krve všemi orgány, přibývá mozkových příhod.

Stárnutí má také vliv na **respirační systém**. Zvyšuje se dechová práce, klesá vitální kapacita plic. Rychlost dýchání se snižuje. Hrudník klesá a snížená funkce dýchacího aparátu vede k hypoxii – nedostatku kyslíku.

V **nervovém systému** dochází také ke změnám – dochází k poruchám spánku, atrofii mozku se zhoršením zapamatování a vybavení informace. Zpomaluje se nervové vedení a prodlužuje se reakční doba.

Funkce **smyslových orgánů** se zhoršuje: zrak (snížení adaptace na tmu a ostrost vidění

v noci, presbyopie), sluch (porucha slyšení tónů o vyšší frekvenci, později i střední a hluboké frekvence), hmat (otupený pocit), chuť (úbytek chuťových pohárků má za následek jeho snížení), bolest (zvyšuje se práh citění bolesti).

Změny postihují také **trávicí systém** (ztráta chrupu, zácpy), imunitní systém (snížená imunita, zvýšená tvorba autoprotilátek), **vylučovací systém** (poruchy funkce močového měchýře, pokles filtrace ledvin apod.), **endokrinní systém** (poruchy štítné žlázy apod.). Zhoršují se adaptační schopnosti organismu a odolnost vůči zátěži, dochází k poruchám termoregulace, je snížena vitalita tkání a zpomalené hojení.

4.1.3 Psychické změny ve stáří

Psychické změny jsou ve fyziologickém stáří podmíněny jednak biologicky, jednak psychosociálně. U biologické podmíněnosti dochází ke změnám prožívání, uvažování a chování. Starší člověk má problémy se zapamatováním a vybavováním informací, mluvíme o tzv. „*vštipivosti paměti*“. Vždy je třeba rozlišovat mezi změnami, které jsou způsobeny involučními změnami, jež s sebou věk přináší, nebo těmi, které jsou následkem duševní poruchy.

Během stáří dochází k zpomalení poznávacích procesů, zhoršuje se percepce zraková i sluchová. Velmi často se objevují poruchy koncentrace pozornosti, její distribuce a přenosu.

Objevují se potíže s pamětí a jejich funkcí. Současně s poruchou paměti se vyskytují poruchy myšlení, chápání, počítání, schopnosti učení.

Ve vlastním (pravém) stáří dochází k poklesu fluidní inteligence (vrozená inteligence založena na schopnosti řešit tvořivě nové problémy), je snížena flexibilita, reakce jsou pomalejší. Celkově se snižuje komplexnost uvažování.

V emoční oblasti klesá intenzita emočních prožitků, mění se pocit životní pohody, zhoršuje se emoční regulace, senior bývá emočně labilní. Starší člověk ztrácí zájem o většinu aktivit a stává se rovněž netečným i k okolí.

Největším obecným rysem stáří je špatné snášení změn. Např. stěhování ve vyšším věku může být pro seniora velkým traumatem. Mění se povaha jedince, potlačují se či zesilují některé

povahové rysy.

S psychickou involucí se kombinují psychické poruchy, velmi často se vyskytují neurózy, paranoidní chování, depresivní a úzkostné projevy a s přibývajícím věkem také sebevražedné případy.

4.1.4 Změny v sociální oblasti

Významným mezníkem v životě seniorů je změna sociální role. Odchodem do důchodu ztrácí jedinec svou profesní roli, což signalizuje také přechod ze středního věku do stáří. Člověk dochází ke zjištění, že mnohé plány a úkoly již nebudou uskutečněny, což vede k depresivním pocitům a pocitům viny.

Senioři se cítí od společnosti izolováni. Svě stáří prožívají v prostředí několika sociálních skupin (Vágnerová, 2008, s. 350). Jsou to skupiny:

- **RODINA** – zahrnuje partnera, sourozence a rodiny dětí.
- **PŘÁTELÉ A ZNÁMÍ** – lidé, se kterými přicházejí jedinci staršího věku do kontaktu nebo s nimi sdílí aktivity, mohou mít kompenzační význam při absenci vlastní rodiny či neplnění její funkce. Slouží k udržení sociálních kompetencí, na které už není kladen takový nárok jako v produktivním věku.
- **SPOLEČENSTVÍ OBYVATEL URČITÉ SKUPINY (INSTITUTE)** – LDN, domov důchodců, nemocnice atd.

Komunikace, která je nezbytnou součástí sociálního kontaktu, hraje v životě seniorů velmi důležitou roli. Jelikož se starší lidé potýkají s psychickými a tělesnými změnami, může být interpersonální komunikace v některých případech velmi obtížná. Tato obtížnost je způsobena jednak sníženou funkcí smyslových orgánů, a to především zraku a sluchu (nedoslýchavost), dále pak zhoršením kognitivních funkcí. Ve většině případů paměť, respektive uchovávání a vybavování informací, které byly již několikrát řečeny, ztěžují komunikaci a vytvářejí tak komunikační propast mezi seniorem a mladší generací.

V průběhu stáří se mění vztah k sociálním normám. Senioři bývají ve svých názorech

více konzervativní, ulpívají na vžitých pravidlech a stereotypech. Klesá tolerance k různým rušivým projevům chování. (Vágnerová, 2007, s. 354).

4.2 Pohyb

Pohyb nebo také lokomoce je označení, které se používá tehdy, mění-li hmotné objekty svoji vzájemnou polohu. Různé druhy pohybu jsou studovány v různých vědních oborech. Pohyb je základním projevem existence hmoty. (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Pohyb>)

4.2.1 Historie pohybu

Pohyb byl počátku prostředkem komunikace našich předků. Vývoj řeči jen zdánlivě snížil komunikační hodnotu pohybu. Pohyb – neverbální projev – nadále zůstává významnou součástí komunikace, doprovází řečové vyjádření, doplňuje ho a obohacuje. Dokáže vyjadřovat myšlenky i samostatně – mimikou, gestem, dotykem, přiblížením nebo vzdálením, tónem hlasu apod. Často jím více nebo méně vědomě dáváme najevo svůj vztah, sympatii, záměr nebo motiv činnosti. Neverbální projev používáme také v případech, kdy se neumíme, nemůžeme nebo nechceme vyjádřit řečí, např. pokud cítíme, chceme či potřebujeme projevit účast, soustrast, blízkost, vášeň, strach, hněv atd.

Pohyb doprovází náš život. Jeho význam pro zdraví, pro plnohodnotný biopsychosociální vývoj člověka je známý: Pohyb rozvíjí a upevňuje svalstvo, má vliv na pevnost a pohyblivost kostí, podporuje a zlepšuje činnost vnitřních orgánů, oběhového, nervového, lymfatického systému. Pohybem lze významně ovlivnit stav mozku. Prostřednictvím pohybu vnímáme a poznáváme okolní svět a můžeme k němu přistupovat tvořivě. V pohybu se odrážejí a rozvíjejí naše myšlenky, city, emoce, fantazie, cvičí se paměť, obohacuje představivost, zvyšuje se koncentrace pozornosti. Pohyb nám umožňuje kontakt, interakci, komunikaci, navazování a rozvoj vztahů. (Perič, Suchý, 2004)

Psychologie vnímá pohyb jako jeden z faktorů mezi motivem a cílem. Pozorování pohybu a jeho výrazové a emocionální kvality byly věnovány rozsáhlé výzkumy (Stolze 1958, Dodoj 1969, Birdwhistel 1970, North 1972, Hall a Barker 1973, Lamb 1979, Becker 1981, Frařfová 1989, Mel 2000), které potvrdily domněnku, že jednotlivec je charakterizován pozorovatelným vztahem mezi prožívanou emocí a prováděním pohybu.

4.2.2 Pohyb, motorika, psychomotorika

V této podkapitole souhlasíme s názory Blahutkové (2003).

Pohyb

U člověka – organismu na nejvyšším stupni přirozeného vývoje živé hmoty na Zemi – představuje pohyb jednu ze základních životních potřeb – umožňuje růst, vývoj, dozrávání, formování.

Pohyb člověka je výsledkem jeho pohybových možností; účastní se na něm následující složky:

- konstituční činitele (stavba těla) – vytvářejí vhodné biomedicínské předpoklady pro pohyb
- motorika (hybnost) – představuje potenciální pohybové předpoklady
- psychické činitele – účastní se na výběru, řazení a usměrňování pohybů

Motorika

Motorika člověka je souhrn všech jeho potenciálních pohybových předpokladů, kterému spolu s konstitučními a psychickými činiteli umožňují vykonávat různé pohybové úkony a činnosti.

Psychomotorika

Pojem psychomotorika vyjadřuje úzké spojení, souvislost, návaznost, prolínání psychiky (duševních procesů) a motoriky (tělesných procesů a pohybu).

Psychomotorika v širším slova smyslu zdůrazňuje úzké spojení, prolínání psychiky a motoriky; motorické projevy, jež jsou výrazem psychické činnosti, jsou bezprostředním výsledkem nervové činnosti a jsou začleněny do celkového rámce osobnosti (viz. Szabová, *Náčrt psychomotorické terapie*). Postupně se psychomotorická cvičení a hry uplatňovaly u postižených tělesně a smyslově, u zdravotně oslabených a u rizikových skupin, nakonec jako prevence u zdravých. Jednoduše řečeno, pojem psychomotorika označuje všechny pohyby, které vyjadřují duševní činnost člověka.

Pojem psychomotorika v širším slova smyslu je tedy jakousi střechou zahrnující více oblastí, které se vzájemně doplňují a prolínají. Jsou to:

- neuromotorika
- senzomotorika
- psychomotorika v užším slova smyslu
- sociomotorika

Neuromotorika

Neuromotorika představuje motorickou, výkonnou složku široce pojímané psychomotoriky. Na základě nervové činnosti se vyvíjí motorická odpověď na podněty z vnějšího prostředí a z organismu člověka. Neuromotorika zahrnuje podmíněné aktivity nepodmíněně reflexní i podmíněně reflexní, volní (uvědomělé, řízené) i mimovolní (automatismy, neuvědomělé pohyby), bez ohledu na druh podnětu, který je vyvolává. Tato výkonná složka zahrnuje různé oblasti, jsou to:

- jemná motorika – pohyby prstů (uchopení předmětů a manipulace s nimi), pohyby tváře (mimika), pohyby mluvidel (oromotorika)
- hrubá motorika – pohyby nohou a celého těla
- koordinace pohybů – souhra svalů a svalových skupin např. při chůzi, psaní, kreslení, hře na hudební nástroj
- tělesné schéma – uvědomění si těla jako základního výkonného prostředku, vnímání vlastního těla a jeho vlastností – délky, šířky, hmotnosti, proporcionality, umístění v prostoru
- rovnováha – schopnost svalových skupin udržet stabilitu těla
- orientace v prostoru – aktivita zaměřená na určení polohy a směru při vnímání vlastního prostoru

Senzomotorika

Senzomotorika představuje součinnost vnímání a pohybu. Je to soubor procesů spojujících oblast receptorů a senzomotorického (smyslového) vnímání s oblastí motoriky v rámci psychické regulace činnosti člověka. Podněty zachycované a vnímané receptory (zrakovými, sluchovými, hmatovými, čichovými, chuťovými, pohybovými, polohovými, tlakovými atd.) pomocí nervové soustavy působí na motorický aparát a vyvolávají výsledný pohyb. Senzomotorický systém plní i funkci signálního systému, který spojuje vnější svět s vnitřními stavy a potřebami jednotlivce.

Jednoduše můžeme říci, že senzomotorika představuje motorickou akci nebo reakci (odpověď) jednotlivce na podněty zachycené zrakem, sluchem, hmatem, čichem, chutí a jinými „přijímači“.

Psychomotorika

Tento pojem v užším smyslu představuje souhrn pohybových, motorických aktivit člověka, které jsou projevem jeho psychických funkcí a jeho psychického stavu. Je to motorická akce vyplývající z psychické aktivity (činnosti nebo reakce), odpověď jednotlivce na podněty z oblasti psychických procesů (vnímání, myšlení, paměť, pozornost, představivost atd.) nebo psychických stavů (nálada, celkové ladění člověka).

Sociomotorika

Pojem sociomotorika je poměrně málo používaný a u nás méně známý pojem. Představuje pohybové, motorické projevy odrážející existenci člověka v jednotlivých sociálních skupinách, institucích, v různých procesech a oblastech společenského života i ve společnosti jako celistvém systému. Je to také motorická odpověď jednotlivce na podněty ze sociální sféry. Zahrnuje pohyb, chování, akce a reakce člověka v rodině, mezi vrstevníky, v práci, ve škole, ale i pohyb vyjadřující vztah; schopnost pohybovat se v různých charakteristických skupinách. Důležitá je i zpětná vazba, působení na rozvoj pohybu, smyslů, pozitivních vlastností, na rozvoj osobnosti ve společenských vztazích. Sociomotorika je předpokladem sociální komunikace.

4.2.3 Stimulace

Dle Blahutkové (2003) stimulace znamená podněcování, povzbuzování k činnosti, chování, konání, reagování. Poskytuje jednotlivci (příp. skupině) podněty různé kvality (obsahu, hodnoty), kvantity (množství) a intenzity (síly, účinnosti). Podněcuje dosažení vyšší úrovně, další růst a rozvoj.

Stimulace je významná v každém věku, u zdravých i nemocných. Potřebují ji lidé zdraví i ohrožení, postižení i narušení. Může být spontánní, přirozená – ve smyslu běžného povzbuzování (např. v rodině). Může však být i cílená, záměrná, terapeuticky anebo terapeuticko-výchovně vedená, přesně zaměřená na určité oblasti, kde je důležitá podle specifických potřeb jednotlivce.

Stimulace neuromotoriky znamená podněcování motorického vývoje z hlediska nervové soustavy, tj.

- podněcování motoriky vzhledem k jednotlivým vývojovým obdobím
- podněcování celkové hybnosti, tj. podněcování jemné a hrubé motoriky, koordinace pohybů, orientace v prostoru, rovnováhy, uvědomování si tělesného schématu a uplatnění hybnosti při individuální pohybové aktivitě a expresi.

Z této oblasti můžeme ještě vyčlenit podněcování smysluplné hybnosti. Při nedostatku podnětů se totiž většinou vytvářejí pohybové stereotypy (tiky, hypermotorika), jež je možné vhodnou stimulací upravovat.

4.3 Vymezení a obecná charakteristika komplexu motorických schopností

Motorické schopnosti

Motorické schopnosti jsou obecné kapacity jednotlivce projevující se ve výsledcích pohybové činnosti. Předpokládáme, že v jistém ohledu limitují výkonové možnosti jedince a ve svém komplexu představují i určitý „strop“, který překročit nelze. (Měkota, Novosad 2005)

4.3.1 Koordinační a orientační schopnosti seniorů uplatňující se při tanci

Koordinační (obratnostní) schopnost

Pohybová koordinace je jednou z hlavních složek celého spektra pohybových schopností; mnohdy se pro ni používá termín obratnost. Koordinovat znamená uspořádat, uvádět v soulad, vnášet řád. V případě pohybové koordinace jsou uváděny do souladu (koordinovány) především dílčí pohyby či pohybové fáze tak, aby vytvořily harmonický celek pohybového aktu. Jde v podstatě o schopnost zvládnout složité pohyby, rychle si osvojit a zdokonalit určité dovednosti a ty pak účelně uplatnit ve složitějších pohybových strukturách.

Při pohybové aktivitě také celé tělo mění neustále svoji pozici v prostoru v souladu s okolím, přičemž udržet či obnovit rovnováhu zejména při rychlých a prostorově rozsáhlých pohybech není jednoduché.

Při tanci je nutné uskutečňovat pohybovou aktivitu v náležitém rytmu (v souladu s hudbou apod.). K tomu je nezbytná motorická koordinace. Ta umožňuje provádění různých sladěných pohybových činností za různých podmínek a v nejrůznějších situacích.

(Měkota, Novosad, 2005).

Bohužel s věkem stoupá vliv různých chorob a oslabení, které zhoršují taktilní senzitivitu (např. citlivost hmatu), svalovou sílu, zrakovou kontrolu, rozsah pohybu, což se projevuje určitou nestabilitou postoje a všeobecným poklesem koordinace a obratnosti. Tím vším je do značné míry narušována a postupně snižována i odvaha ke kreativnímu vyjádření v tanečním pohybu. Starší člověk se tak dostává do jednotvárných vzorců, které se opakují.

Charakter pohybu rozvíjejícího obratnostní předpoklady musí brát ohled na věk a

schopnosti jedince. Pohyb by měl být přiměřený a koordinačně nenáročný. Nebezpečné jsou rychlé pohyby s rotací a předklony.

Doporučené taneční pohyby pro skupiny (páry) či jednotlivce:

- změny postojů, krokové variace
- změny směru pohybu v omezeném prostoru
- kreativní pohyb na hudební doprovod
- kolové tance

Význam koordinačních schopností:

- příznivě ovlivňují již dříve osvojené dovednosti
- ovlivňují estetické pocity, radost a uspokojení z pohybu
- urychlují a zefektivňují proces osvojování nových dovedností
- působí harmonicky

Orientační schopnost

Klíčovou veličinou pro tanec je **prostor** – každé tělo existuje v prostoru, je prostorem poznamenáno a velmi ovlivňováno v klidu i v pohybu.

Prostor je tanečnickovi prvním partnerem. Tanečník pracuje s představou prostoru vnějšího – prostředí, ve kterém tělo objektivně existuje a jehož kvalitu i rozměr lze představivostí zásadně obměňovat, a tak působit na prožitek těla. (Blažíčková, 2004)

4.3.2 Kondiční schopnosti seniorů uplatňující se při tanci

Má-li být účinek tanečního pohybu seniorů příznivý a zřetelný, je nutné respektovat věková specifika stárnoucího organismu, zdravotní stav, faktory motivace, dosaženou úroveň pohybových dovedností i zdatnost účastníků. Taneční pohyb by měl navozovat uvolnění, psychickou pohodu a zároveň radost a spontánní prožitek.

Kondice – toto označení se užívá ve smyslu všestranné fyzické a psychické připravenosti k motorickému, především sportovnímu výkonu. Úroveň této připravenosti podmiňuje realizaci pohybového výkonu. Mezi pohybové schopnosti, u nichž je podmínkou závislost na funkční připravenosti systémů bioenergetického zabezpečení, řadíme silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti. (Měkota, Novosad, 2005)

Zásady zatěžování starších osob popisuje Bartůňková (2004):

- frekvence – 2-3krát týdně,
- doba trvání – alespoň 30 minut,
- intenzita – hodnocená oběhovou reakcí na zátěž (tréninková SF = SF170- věk),
- charakter – vytrvalostní cyklická činnost (kardiorespirační aparát), zdravotní kondiční gymnastika (cvičení kloubní pohyblivosti, protahovací a vyrovnávací cviky, nácvik relaxace, dechová cvičení, rytmická dynamická cvičení), posilování,
- zatěžování – pozvolné, postupné, daleko pomalejší než u mladších osob, založené na rozvoji vytrvalosti ve vhodné intenzitě zatížení, zvyšování fyzické zdatnosti,
- kontraindikace – rychlé změny polohy hlavy, tvrdé doskoky, koordinačně velmi náročná cvičení, vyloučení dlouhodobého zatěžování nosných kloubů (u obězních), vyloučení statických cvičení (u kardiaků, hypertoniků), nadměrné horko (termoregulační labilita), vysoká nadmořská výška (vliv hypoxie na rozvoj plicního či mozkového edému)
- délka života – je geneticky dána (naprogramovaná), ale je ovlivněná výživou, režimem, životním stylem (uplatňující se vlivy stresu nebo naopak pohybové

aktivity), zdravotním stavem.

4.4 Tanec

Tanec patří neodmyslitelně k životu lidí od nejstarších dob. Vlivem měnících se společensko–kulturních podmínek prošel postupně řadou vývojových změn. Měnily se jeho funkce, které vyplývaly z potřeb společnosti a taneční aktivity, získávaly jinou podobu a jiný rozměr. Od své prvotní funkce užité, která se projevovala zejména v nejstarších dobách, se posunul jeho význam k funkci zábavné, která je v současné době funkcí hlavní a jeho vývoj směřuje k funkci estetické.

Tanec odhaluje především citový stav člověka, proto je nutné hledat vazbu na pohyb, který vyjadřuje a odráží specifickou hladinu duševního rozpoložení člověka. Tanec obnažuje (díky lidskému tělu) měřítko našeho vnitřního a vnějšího prostoru, naši duši. Ve formě uvolňující zábavy, hry slouží tanec jako terapie v rovině psychologické se zřetelem zmírňovat tenzi z přemíry informací technické společnosti, ale také slouží jako terapie fyziologická pro vykompenzování tělesných handicapů. (Jebavá, 1999)

4.4.1 Teorie tance

První záznamy o něm pocházejí již ze starší doby kamenné, kdy neznámý člověk na stěnu jeskyně Cogul v severním Španělsku nakreslil tančící muže a ženy.

Důležitost tance v životě lidských společenství byla zejména v raných kulturách prvořadá. Vycházíme-li ze skutečnosti, že tanec vznikl jako radostný, ale i depresivní projev vyrovnání nebo vystupňování vnitřního napětí lidského nitra, zjistíme, že se z něho stal v různých etapách lidstva významný činitel náboženský, politický, kulturní, společenský a v neposlední řadě zábavný. Na počátku 20. století dochází jak v Americe, tak i v Evropě k velké proměně tance v zábavu. (Balaš, 2003).

Jako přehledné se nám jeví rozdělení tance do těchto kategorií:

(<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/zaver.html>)

1. Lidový tanec

2. Klasický tanec
3. Moderní a jazzový tanec
4. Společenský tanec
5. Současné taneční styly

Ve tvorbě tanečně-pohybového programu používám lidový tanec, a proto bych ho ráda více popsala a rozebrala.

Lidový tanec je umělecký, realistický odraz života lidu. Lidé skrze něj zábavnou formou vyjadřovali a vyjadřují zcela nenásilně a přirozeně své životní situace, národní povahu a tradice. Dochází zde zároveň k vyváženému spojení umělecké složky hudební, pohybové i výtvarné (kroje).

Kos (1973) rozděluje historická období vývoje lidového tance na:

- **Nejstarší vrstvu** - která se vyznačuje obřadními tanci a chorovody, zasazuje do doby pohanských Slovanů. Jedná se o tance nejčastěji ve formě chůze ruku v ruce za doprovodu jednoduché hudby nebo zpěvu. Patří sem svatební a pohřební tance, vynášení moreny, tance kolem svatojanských ohňů. Do této skupiny jsou také zařazovány mužské sólové tance zvané skoky. Typickými zástupci jsou odzemky, které se vytvářely v souvislosti se stavěním salašů, verbuňky s tematikou verbování na vojnu a mnoho dalších, jako cigán, marš, vovčácká atd. Muži je mohli tančit sólově i skupinově, kdy tanec byl obvykle zahájen volným úvodem se zpěvem. Zařazují se sem i tance cechovní často prováděné s nástroji typickými pro dané cechovní povolání.
- **Druhou skupinu** - zařazuje do období 16. a 17. století. Typické jsou pro ni točivé tance s charakteristickým otáčením na místě a to v páru i jednotlivě (především děvčata). Patří sem tance jako sedlácká, vrtěná, danaj, čardáš a další.
- **Poslední období** - spadá do 17., 18. a 19. století. Je to doba tanců figurálních, při kterých se v průběhu jedné písně obměňuje ustálená řada krokových variací. Dělí se na mladší (17. a 18. století), kam patří tance manžestr a tance se střídavým taktem nazývané mateníky, a starší (konec 18. a 19. století), kdy se figurální tance v časech národního

obrození staly velice rozšířené a oblíbené. Patří sem polonéza, valčík, mazurka, kvapík a polka.

Lidové tance na území dnešní České republiky rozdělujeme také z pohledu místního. Naše lidová kultura se dělí na oblasti **západní**, kam patří Čechy a západní a střední Morava (Haná, Horácko, většina Podhorácka) a kde převažuje instrumentální typ folklóru. **Východní** oblast zasahuje do východní Moravy (Lašsko, Valašsko a Slovácko) s typickým vokálním typem folklóru.

- **Západní oblast** - s instrumentálním typem folklóru obsahuje lidové písně převážně v durových tóninách, s molovými nebo archaickými tóninami se téměř nesetkáme. Písně jsou zřetelně členěné, často tanečně laděné a jsou komponovány často v třídobém rytmu. Původ instrumentálního charakteru písně nacházíme v barokní a klasické umělé hudbě. Typickými hudebními nástroji jsou housle, klarinety, dudy aj. Oblast Čech ještě dělíme podle charakteru hudby na území dudácké, kam spadají celé jižní a jihozápadní Čechy, a pro zbytek Čech je veden název území hudecké. V dudácké oblasti se vyskytují především tance točivé, kolečka a dokolečka, v ostatních místech jsou to především tance figurální (Binderová, 1990).
- **Východní oblast** - s vokálním (zpěvným) typem folklóru je charakteristická točivými tanci. Hojně se používají měkké a tvrdé ale i archaické tóniny. Písně jsou složité a bohatě rytmicky členěné, taneční písně jsou nejčastěji v 2/4 rytmu. V hudbě se často setkáme s lidovými nástroji jako píšťala, fujara a další (Binderová, 1990).

4.5 Hudba

Jedním z odvětví umění je hudba. Probíhá v čase, lze ji tedy zařadit k dynamickému umění, stejně jako pohybové umění balet, tanec, scénické skladby. Hudba působí především na citovou stránku člověka. Nejen charakter hudební skladby, rytmické členění, ale hlavně melodie ovlivňují jeho náladu, pozitivně ovlivňují lidskou činnost. Míra vlivu hudby závisí na citové vnímavosti posluchače, na obecném i hudebním vzdělání, na momentálním psychickém i fyzickém stavu. Hudba má v jedinci evokovat určité představy, asociace nebo duševní stavy. Hudba má schopnost nastavit psychiku člověka do určité nálady. Někdy může působit až sugestivně. Působí též na fyzickou stránku, mění svalový tonus. Člověk se lépe koncentruje, jeho činnost dostane rytmus a tempo. U tělesných cvičení se zvětšuje rozsah pohybu, oddaluje se únava.

Je známo, že klidná, melodická hudba má silný emoční vliv, že **hudba léčí**. Zážitky z poslechu hudby můžou výrazně změnit pohled na svět, chování a jednání jedince. Vnímání hudby vyvolává v posluchači estetické zážitky, povznáší jej, obohacuje jeho vnitřní prožitkový svět. Muzikoterapie je ověřená metoda, která má své jasné pozitivní účinky v oblasti prevence nebo léčení psychických poruch. I naši předkové měli v této oblasti kladné zkušenosti. Ve starém Egyptě označoval hieroglyf pro hudbu „radost a dobré žití“. (Štilec, 2004)

4.5.1 Funkce hudby

Pojem funkce chápeme jako působení umění na člověka a společnost, které je vázáno na určité potřeby a velmi úzce souvisí s účelovostí. Působení hudby bychom mohli teoreticky rozdělit do dvou oblastí. **První oblast by zahrnovala působení díla sama o sobě a do oblastí druhé by spadalo působení díla na konkrétního adresáta.** Hudební dílo samo o sobě představuje propracovanou a ucelenou soustavu zvukových útvarů mající svoji obsahovou a významovou stránku.

Hudba hudební aktivita člověka je lidským výtvořem, který plní v lidském bytí několik funkcí. Proměny života společnosti, různé epochy a historická období vyvolávají restrukturuaci funkcí hudby. Ve složitějších organizovaných společenstvech je nutno odlišit fungování hudby vůči jednotlivým vrstvám a skupinám.

Funkce hudby (Jebavá J., *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*):

- Estetická funkce – umělecké dílo ve vztahu k adresátovi vyvolává estetické zážitky, povznáší jej, prohlubuje jeho vnitřní prožitkový svět, čímž plní funkci estetickou. Posluchač se zmocňuje podnětů a nalézá v díle jejich duchovní hodnoty. Cílem estetické funkce je tedy navození estetické libosti.
- Užitná funkce – díla s touto funkcí se soustřeďují na jiné cíle než estetické působení. Jejím prvořadým úkolem je konkrétní užitkovost. V tomto smyslu je do užité hudby začleněna zejména hudba spojená se socializačními aspekty, hudba taneční, pochodová, reprezentativní atd.
- Zábavná funkce – toto označení zdůrazňuje zábavné cílení hudby. Je určena k rekreačnímu poslechu bez nutnosti většího soustředění, někdy plní funkci zvukové kulisy.

4.5.2 Tanec a hudba

Pohyb a hudba k sobě neodmyslitelně patří a vždy patřit budou. Hudba je prostředkem, který je úzce spjat s tancem.

Hudba spojená s pohybem je jednou z forem, která kladně působí na emocionální stránku seniora. Vede ke kultivaci osobnosti i pohybu, má vzbuzovat pocit uspokojení a zlepšovat dobrou náladu. Může potěšit, zaujmout ale i strhnout nadšení nebo dokonce vyléčit těžkou skleslost. Samozřejmě ne každé dílo přináší tento zážitek každému. Avšak kdokoliv slyší víc než pouhý zvuk, najde si hudební skladby pro své cítění. Také taneční pohyb má tuto emociální sílu. Pro toho, kdo se pohybuje, ale též pro diváka, který pronikavěji vidí. Jestliže se tyto dva umělecké projevy spojí, mohou dosáhnout závratného emocionálního působení.

S tancem a hudbou je neodmyslitelně také spojen zpěv. Zpěv má prokazatelné pozitivní účinky. Důvodem může být radost ze života nebo i snaha potlačit smutek. Je prokazatelné, že zpěv a pohyb při hudbě pozitivně ovlivňují náladu i psychické procesy v autonomním nervovém systému.

4.6 Tanečně-pohybová terapie

"Měli bychom být schopni udělat jakékoliv představitelné pohyby a pak si vybrat ty, které se zdají být nejvíce vhodné a žádoucí pro naši vlastní přirozenost."

Rudolf Laban

4.6.1 Tanečně-pohybová terapie a její charakteristika

Tanečně - pohybová terapie patří mezi psychoterapeutické směry zaměřené na tělo. Jejich náplní je propojování neverbální zkušenosti s verbálním pojmenováním a nalezení souvislostí v životě jedince. Terapeutický potenciál pohybu v tanečně-pohybové terapii spočívá v tom, že:

- již samotný tvůrčí proces pohybové improvizace je léčivý
- určité pohybové vzorce souvisí s určitými vzorci psychickými a rozšíření pohybového rejstříku může přinést odpovídající změnu v psychické oblasti
- pohyb může vést k uvolňování a uvědomování si s ním spojených obsahů - emocí a vzpomínek

Dle Stanton-Jonesové (in: Čížková, 2005, str. 33) je tanečně-pohybová terapie definována jako „psychoterapeutické užití pohybu v procesu, jehož účelem je dosažení emoční a fyzické integrace jedince.“

Payneová (in: Čížková, 2005, str. 33) definuje tanečně-pohybovou terapii jako „užití kreativního pohybu a tance v psychoterapii, kdy je vztah mezi pohybem a emocemi využíván jako prostředek k dosažení integrace osobnosti.“

Tanečně-pohybovou terapii lze považovat za expresivní terapeutický postup. (Čížková, 2005, str. 33). Vymětal (2000) charakterizuje expresivní terapeutické postupy jako umožňující redukovat úzkost a uvolnit tak latentní tendence, externalizovat pocity úzkosti a strachu. Expresivními postupy v psychoterapii myslíme takové metody, při kterých se pacient vyjadřuje verbálně i neverbálně prostřednictvím specifického média, uměleckého – pohybového. Použití uměleckých prostředků umožňuje díky nižší vědomé kontrole projevu expresi emocí uvědomovaných i skrytých za manifestovanou úzkostí, abreakci (odžití emocí), a tím prevenci

sociálně méně přijatelného jednání. (Čížková, 2005, str. 34)

Metoda tanečně-pohybové terapie umožňuje pacientovi, aby lépe poznal své tělo, svůj pohybový styl a jeho souvislost s osobnostními rysy a aktuálním emočním stavem. V procesu taneční terapie se klade důraz na pojmenování akce. Důležité je propojení pohybu, atmosféry a emoce a přesného pojmenování. Takto má pacient lepší možnost uvědomit si své pocity a struktury chování v sobě samém. Proměna či spíše integrace nevědomých obsahů do vědomí je hlavním aspektem procesu taneční terapie. Tanečně-pohybová terapie vychází také z předpokladu, že rozvojem pohybového repertoáru lidé zažívají možnost rozvíjet svou jistotu, spontaneitu a přizpůsobivost. Díky pohybu a tanci se vnitřní svět osobnosti stává patrným, hmatatelným. Taneční terapeuti vytvářejí prostředí, kde pocity mohou být bezpečně vyjádřeny. (Čížková, 2005, str. 34)

4.6.2 Vznik, vývoj a významné osobnosti taneční terapie

Tanečně-pohybová terapie vděčí za svůj vznik rozvoji moderního tance na počátku 20. století. Této formě tance, která zdůrazňovala výraz prožitku a autenticitu pohybu, předcházela forma klasická, tedy balet, který se rozvíjel v 16. a 17. století zejména ve Francii, Itálii, Rusku a byl velmi oblíbený zvláště u dvora. (Čížková, 2005, str.23)

Tanečně-pohybová terapie se začala utvářet po druhé světové válce a propojovala v sobě poznatky psychoterapie a zkušenost moderního tance. První taneční terapeuti neměli psychoterapeutické vzdělání, byli to většinou učitelé tance, kteří ve spolupráci s psychiatry využívali možnosti tance ke komunikaci s pacienty z uzavřených oddělení v psychiatrických léčebnách, zejména s těmi, kteří nebyli přístupní verbální terapii. (Čížková, 2005, str. 25)

Mezi hodnoty, které vyznávali průkopníci moderního tance, patřila **spontaneita, autentičnost individuálního výrazu, vědomí těla a výraz emoce**. Objevovala se témata, která zdůrazňovala důležitost vztahů a konfliktů mezi lidmi. Tyto tendence v moderním tanci měly v samém počátku zásadní vliv na rozvoj tanečně-pohybové terapie. (Čížková, 2005, str. 24). Stanton- Jonesová (in Čížková, 2005, str. 24) uvádí: „Rozvoj tanečně-pohybové terapie by byl nemyslitelný bez uměleckých a choreografických záměrů, které vyzdvihovaly přímou emocionální zkušenost a zřikaly se formalismu.“

Vznik tanečně-pohybové terapie ve Spojených Státech Amerických

Za dvě hlavní osobnosti, které se podílely na rozvoji tanečně-pohybové terapie v Americe, lze považovat tanečnice Marian Chaceovou a Francizku Boasovou.

Marian Chaceová vystudovala a vyučovala tanec ve Washingtonu D.C. v letech 1920 – 1940. Pečlivě sledovala pohybový projev a komunikaci svých studentů během výuky a začala se zajímat o jejich individuální motivaci a psychologické potřeby. Postupem času se ještě více zaměřovala na individuální pohybový projev a jeho souvislost s aktuálním duševním stavem a psychickými potřebami než na samotnou taneční techniku. Experimentovala s metodou, kterou sama nazvala „komunikace tancem“. Později začala pracovat se skupinami pacientů na klinikách a začala spolupracovat s psychiatry a psychology. Stála u zrodu Americké asociace taneční terapie (American Dance Therapy Association – ADTA) a v roce 1966 byla zvolena její první prezidentkou.

Francizka Boasová vyučovala kreativní moderní tanec děti v psychiatrické léčebně Bellevue v New Yorku ve 40. letech 20. století. U svých pacientů se snažila o změnu obrazu těla zprostředkováním nových možností pohybu. Boasová též využívala pohyb u dětských pacientů k usnadnění verbalizace fantazijních obrazů.

Postupně došlo k rozpracování konceptu tanečně-pohybové terapie, na kterém se podíleli jak tanečníci, tak psychologové a psychiatři. Mezi dalšími osobnostmi můžeme jmenovat například Trudi Schoopovou, která se specializovala na práci s pacienty s psychotickým onemocněním, dále Mary Whitehouseovou, Blance Evanovou a Iljan Espenakovou, které se zabývaly vztahem mezi pohybem a neurotickým procesem, a mnoho dalších. (Čížková, 2005, str. 26)

Vznik tanečně-pohybové terapie v Evropě

Hlavním místem rozvoje tanečně-pohybové terapie ve Velké Británii bylo Laban Centre for Movement and Dance v Londýně. Zde se zabývali hlavně pozorováním a pohybovou diagnostikou ve spolupráci s americkou ADTA. V roce 1982 byla v Londýně založena Association for Dance Movement Therapy. Taneční terapeuti v Anglii, z nichž můžeme

jmenovat např. Lynn Craneovou nebo Catalinu Barvičovou, rozvinuli svůj vlastní způsob práce, který byl ovlivněn myšlenkami Rudolfa Labana. (Payne, 1992),

K zakladatelkám ve Francii patří Rose Gaetnerová, která až do roku 1990 učila a rozvíjela terapeutickou techniku vycházející v tomto případě z klasického tance. Ve Francii však v současné době nejsilnějším proudem je pojetí taneční terapie jako tzv. primitivní exprese, jehož základy položila France Schott – Billmannová v roce 1977 (Blížkovská, 1999, str. 67)

V roce 1993 byla založena Evropská asociace taneční terapie (AEDT). Vznikla díky francouzské iniciativě a sdružuje nyní šest národních asociací ze čtyř evropských zemí – z Francie, Itálie, Řecka a Belgie. (Čížková, 2005)

Tanečně-pohybová terapie v České republice

V literatuře můžeme najít zmínky o využívání pohybových technik v psychoterapii, o tanci se okrajově zmiňuje například Kratochvíl, stejný autor uvádí v rámci neverbálních technik i psychogymnastiku, s níž je spojováno zvláště jméno PhDr. Hany Junové. Psychogymnastika spojuje prvky tance, pantomimy a gymnastiky.

Dále se s tancem mohou setkávat například účastníci výcviku neverbálních technik pod vedením Jitky Vodňanské a ostatních terapeutů, kteří se zabývají využitím práce s tělem v psychoterapii.

V letech 1996-1999 proběhl v pražském Duncan Centre výcvik v tanečně pohybové terapii pod vedením terapeutů Americké asociace tanečně-pohybové terapie. V létě roku 2002 byla založena Česká tanečně-terapeutická asociace. Kromě toho jsou u nás také organizovány kurzy technik zaměřených na tělo, bioenergetiky a již zmíněné primitivní exprese, která také využívá taneční prvky. Nad klasickou taneční a pohybovou terapií převzala záštitu ADTA, Společnost pro taneční a muzickou výchovu, Duncan Centre Praha a NROS (Nadace pro rozvoj občanské společnosti). (Čížková, 2005, str. 28)

4.6.3 Teoretické principy tanečně-pohybové terapie a jejich význam

„Práce tanečně-pohybové terapie se řídí dle Čížkové (2005, s. 34-35) pěti principy.“

- Tělo a mysl jsou v neustálé vzájemné interakci (citováno in Stanton – Jones, 1992, str.

8). V praxi to znamená, že klienti jsou v tanečně-pohybové terapii vedeni k propojení verbálního vhledu s pohybovou zkušeností.

- Pohyb reflektuje osobnost. Tanečně-pohybová terapie vychází z některých psychologických teorií. Jedná se např. o myšlenky S. Freuda, W. Reicha, studie o neverbální komunikaci a jiné.
- Účinnost tohoto přístupu závisí zejména na vztahu terapeuta a klienta. V tanečně-pohybové terapii se vztah mezi terapeutem a klientem utváří pomocí pohybu a umožňuje změny chování. (citováno in Stanton – Jones, 1992, str. 9) Na rozdíl od psychoterapeutických směrů, ve kterých jsou terapeutovy reakce na klienta v první řadě verbální, v tanečně-pohybové terapii reaguje terapeut zrcadlením pohybu, synchronizací nebo interakcí s pohybem klienta. V praxi se proto využívá u osob, které nemohou využívat terapie verbální.
- Pohyb, stejně jako sny, kresba, malba nebo volné asociace, může být projevem nevědomí. Nevědomí je definováno jako duševní obsahy, které nejsou přítomny v oblasti vědomí, a zahrnuje myšlenky, pocity a představy, které byly potlačeny. Mechanismem terapeutické změny nevědomých obsahů je proces, kdy se z pohybu stává symbol.
- Vytváření pohybu v interpretaci má samo o sobě jistý terapeutický účinek, protože umožňuje člověku experimentovat s novými způsoby pohybu, které vytvářejí novou zkušenost bytí ve světě. Důležitým aspektem je zde kreativní proces, který je stejně jako v malbě, plastice, hudbě nebo divadle, tak i v tanci nevědomým zdrojem tvořivé inspirace vyjadřované pomocí symbolů. Formou aktivní představivosti je autentický pohyb (Wyman-McGinty, 1998).

4.6.4 Cíle tanečně-pohybové terapie a cílové skupiny

Základní cíle taneční terapie jsou zároveň obdobné i odlišné od cílů jiné psychoterapie. Vědomí sebe sama, přijetí sebe sama, jasnější vnímání druhých, vytváření uspokojivých vztahů a schopnost přijmout volbu a učinit volbu pro sebe, to jsou v zásadě výsledky terapeutického procesu. Stejně tak si i tanečně-pohybová terapie klade za cíl umožnit člověku jasnější vnímání a

orientaci ve vztazích, vztah k sobě samému ve smyslu porozumění a přijetí sebe sama, možnost činit volby a jednat v rámci otevřeného vyjadřování sebe sama (Čížková, 2005, str. 35). Snahou je vytvořit bezpečné prostředí, otevřít prostor k vyjádření a podněcovat pocit zdraví (Spindell, 1996).

Tanečně-pohybová terapie si dle Čížkové (2005, s. 36) klade za cíl dosáhnout:

- emoční a fyzické integrace jedince
- vědomí těla a jeho vztahu k prostoru
- realistického vnímání své vnitřní představy o těle
- akceptace a bezpečného způsobu zvládnání napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie
- schopnosti identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem
- obohacení pohybového repertoáru
- pomoci při kontrole impulsivního chování

Taneční terapeut zároveň pracuje se svými klienty směrem ke „zdravému“ tělu, tělu nespázanému konflikty, napětím a schopnému jednat v rámci otevřeného vyjadřování sebe sama. Tělo by mělo být natolik svobodné, aby mohlo zpracovávat ty stresové momenty a silné emoce, které jsou součástí existence člověka, aby si bylo schopno připustit daný okamžik a následně se restituovat do relaxované rovnováhy a bazální celistvosti proudění energie a vnímat a vyzářovat život.

Tanečně-pohybová terapie se tedy zaměřuje na pohybovou změnu a přitom přijímá fakt, že mysl a tělo jsou částí téhož výrazu. Každý člověk by měl odpovídajícím způsobem vnímat své vlastní pocity a reagovat na ně, jakožto i na pocity druhých, a spontánně používat tělo a jeho pohyby jako expresivní prostředek s jasným vztahem k jeho myšlenkám a pocitům. Pohyb je vnímán jako radostná zkušenost, radostné je i prožívání smutku a hněvu, jestliže byly doposud

příliš zadržované.

Podle Hátlové (2002) pohyb nemá kladné nebo záporné hodnocení. Někdy může být neadekvátní nebo omezený, ale vždy se jedná o individuální vyjádření jedince, a to takovým způsobem, jakým v daném okamžiku může reagovat. Pohyb a tanec jsou pouze nástroji. Terapeut vychází více z typických vzorců chování a prožívání člověka než ze stylizované formy tance, jako je balet nebo společenské tance (ačkoliv někdy můžeme tyto speciální formy účelově použít).

Terapeuti se snaží umožnit ostatním prožívání na rovině tělesných vjemů a impulzů a umožňují jim komunikovat pomocí akce těla. Terapeut musí mít nejen bohatý pohybový slovník, ale musí také znát své reakce a vzkazy, které svým tělem vysílá. Komunikace musí být přímá a jednoduchá, jelikož pohyb je upřímná reflexe sebe samého, taková, kterou nelze zakrýt slovy. Terapeut musí být připraven na setkání s hněvem a nepřátelstvím, stejně jako s odtážitostí a apatií. Přestože je role terapeuta často aktivní, musí dbát na to, aby aktivita vycházela z potřeb skupiny nebo jednotlivce, a nikoliv z potřeb terapeuta. (<http://www.adta.org/about>)

Někteří terapeuti používají čistě tanec, jiní pracují na kontinuu končícím v blízkosti psychodramatu a interakčních technik. Jedni se zabývají pouze individuální terapií, zatímco druzí jsou více naladěni na práci se skupinovým procesem. Ti, kteří zdůrazňují taneční aspekty, mají větší tendenci používat synchronii pohybu a plynulé pohybové přechody. Míra verbalizace a interpretací je různá. Jsou okamžiky, kdy se terapeut nezapojuje, je více pozorovatelem. Pohyb se tím stává prostředkem k náhlejšímu vynoření konfliktu, a v tento okamžik může být terapeut direktivnější. Používání hudby se také situaci od situace liší. Ti, kteří pracují se skupinou, zejména se skupinou hospitalizovaných pacientů, mají sklon více využívat strukturované rytmy (Čížková, 2005).

Cílem je především rozvoj kognitivních, emocionálních a sociálních složek osobnosti (Cohen, 1999). Existuje mnoho rovin řízené pohybové zkušenosti. Ty závisejí na cílech, věku, postižení nebo onemocnění klienta a zařízení, ve kterém léčba probíhá.

Cílové skupiny:

Většina rodových společenství uznávala již od pradávna léčivou moc tance. Moderní společnost jeho hodnotu pro terapii až do 40. let neznala. Tehdy začali tanečníci ve Spojených státech rozvíjet způsoby jeho využití při pomoci lidem s duševními poruchami. Komu může tanečně-pohybová terapie pomoci? Nejsou striktně určeny věkové hranice ani typ postižení nebo onemocnění.

Obvykle se doporučuje dospělým s emočními problémy (například s úzkostí a depresí) a obtížemi ve vztazích. Může být účinná i u vážnějších chorob, například u schizofrenie, maniodepresivních stavů, anorexie a bulimie, obesity i u alkoholové a drogové závislosti (Šourková, 1996).

Terapie tancem pomáhá v USA při rehabilitaci úrazů, stavů po mozkových a srdečních příhodách, chronických bolestech, Alzheimerově chorobě, při mentálních a psychiatrických potížích (Chaiklin, 1999). Na základě výzkumu byl zaznamenán i pozitivní vliv terapie u osob s cystickou fibrózou (Goodill, 2005).

Dle Čížkové (2005) lze rámcově popsat jednotlivé aspekty poruch, které lze považovat za vodítko pro využití tanečně-pohybové terapie v léčbě.

Jedná se o tyto aspekty:

- obtíže ve verbální terapii, neschopnost rozpoznávat, pojmenovávat a vyjadřovat své pocity
- poruchy způsobené nerealistickým vnitřním obrazem těla (body-image)
- výrazné napětí v těle, chudý emoční projev či nekorigovaná hyperaktivita v pohybovém repertoáru
- somatické bludy a zvláštní obavy o své tělo
- problémy v komunikaci (nejen nápadně se projevující v neverbální rovině)

4.7 Podstata tanečně-pohybového programu

4.7.1 Zásady tvorby tanečně-pohybového programu

Metodika (Čížková, 2005)

Tanečně-pohybový program může vycházet z principu, že mezi pohybem a emocemi je vztah. Tělo je využíváno jako expresivní prostředek s jasným vztahem k právě probíhajícím myšlenkám a pocitům. Jedním z hlavních cílů je tento vztah najít a porozumět mu.

Dalším důležitým faktorem je kreativita, tvořivý proces v pohybu. Jak uvádí Vymětal (2000), tvořivá činnost sama má autosanační potenciál a činnostní efekt působí proti paralyzujícímu účinku a strachu a úzkosti.

Umožnění tvořivého procesu vede k otevření žádoucí spontaneity a také může dojít k abreakci, k odreagování na emoční úrovni, ta však není hlavním a jediným účelem tanečně-pohybového programu.

Dle Čížkové (2005) můžeme říci, že ústřední témata procesu tanečně-pohybového programu jsou:

- 1. práce s pohybovým vzorcem, zaměření na pohybovou změnu**
- 2. využití tance a pohybu jako prostředku komunikace**
- 3. případné verbální zpracování a reflektování prožitků**

Základem práce s pohybovým vzorcem jsou tvořivé taneční improvizace a nevědomé volné pohybové asociace. Tuto metodu rozvinula zejména Francizka Boasová a svůj koncept nazvala „psychomotorické volné asociace během tance“. Improvizace vyžaduje spontaneitu, což je pro mnohé obtížné, pokud na tento způsob projevu a prožívání nejsou zvyklí. To je třeba mít na paměti nejen při práci s lidmi, kteří trpí v důsledku psychického onemocnění (Chodorowová, 1991). Než někteří jedinci či skupiny získají odvahu k improvizaci, je třeba k nim přistupovat opatrně a aktivity vybírat. Tehdy vedoucí skupiny volí téma, pohybovou hru a setkání více strukturuje. Jak uvádí Yalom (1999, str. 532), důležitou otázkou strukturovaných zásahů je „míra“, důraz a účel. Pohyb je často doprovázen představami, které jsou vyvolány buď na základě fyzických pocitů, vjemů, nebo na základě spontánních pohybů a plynou do vědomí.

Uvedená metoda se spíše hodí pro neurotické než pro psychotické klienty, protože pro druhou skupinu jsou skutečně vhodnější více strukturované metody. Při určitém způsobu pohybu se často objevují kromě představ i konkrétní vzpomínky či emoce. Úkolem terapeuta je pomoci jedinci tyto pocity, vzpomínky či představy vztáhnout k realitě jeho každodenního života, nalézt mezi nimi vztah, protože jsou pro tyto jedince samy důležité a užitečné. (Čížková 2005, str. 58). Pohybovou změnou v tanečně-terapeutickém procesu nazýváme takovou změnu, která znamená obohacení pohybového repertoáru jednotlivce, tedy jeho možností vyjadřování sebe sama pohybem. Pokud je jedinec schopen rozšířit svůj pohybový repertoár, vyvine si flexibilnější postoj a držení těla a je pravděpodobnější, že si rozšíří i výběr svých behaviorálních odpovědí, reakcí na situace v běžném životě. (Chaiklin, 1975)

Dalším důležitým aspektem je pohled na tanec jako na způsob komunikace. Využívá se symbolické povahy pohybu, která může napomoci zejména klientům s problémem v oblasti komunikace na verbální úrovni, například u schizofreniků nebo autistů. Na základě tohoto způsobu komunikace mají lidé možnost vyjádřit své potřeby, pocity a přání. Velkou roli zde sehrává naladění (kinestetická empatie) terapeuta na klienta, které se děje na pohybové úrovni. Zpočátku terapeut přihlíží, po určité době se začíná pohybovat s klientem s využitím synchronizace a nápodoby pohybů. Nejčastější technikou k synchronizaci je zrcadlení klientova pohybu (chápací reflexe, nikoliv nápodoba), která nabízí stimulující interakci, vytvoření empatie a umožňuje téma rozvinout a následně i ukončit (Landischová, 2004a).

Verbalizace je poslední, nicméně další důležitou součástí celého procesu. Tělesné prožitky jsou převedeny do slov, do myšlenek, což pomáhá jedinci uvědomovat si jejich obsah. (Čížková, 2005, str. 61). Jak uvádí Serlin (1993, str. 9) taneční terapie klade důraz na pojmenování akce. Zprvu neurčitý pohyb krystalizuje do určité formy a terapeut ho pomáhá objasňovat. Komunikace bývá při tanečně-pohybovém programu jasná, přímá a jednoduchá a verbální rozebírání jednotlivých úseků se ponechává na závěr, i když to nemusí být pravidlem. Někteří terapeuti využívají při práci čistě tanec, jiní kombinují tanec a verbalizaci již v průběhu hodiny.

Grafová (1999, str. 154) vytyčuje při verbálním zpracování prožitků následující důležité body:

- pohodlné usazení v kruhu – každý vidí každého

- povzbuzení účastníků, aby sdělovali zážitky, které pro ně byly během setkání důležité, často vede ke chronologickému reflektování
- velmi pozorně naslouchá obsahu prvních vět sdělení týkajících se tělových prožitků, dokud nezíská ze sdělení „smyslový obraz“. Následně účastníka přerušuje a pracuje s materiálem, který se objevil, pokud ze situace vyplývá, že je vhodné s ním dále pracovat.

Následující dvě podkapitoly navazují na aspekty tanečně-pohybové terapie a podrobněji se zabývají dalším významným prvkem terapie, kterým je průběh setkání. Pro ucelení problematiky a pochopení průběhu terapie je zařazena struktura hodiny.

4.7.2 Průběh setkání v tanečně-pohybovém programu

V taneční terapii není podstatné, zda klient umí tančit či nikoli. Nemusí mít přirozený vztah k rytmu nebo k tanci, ani nemusí mít s tancem žádné předchozí zkušenosti. V tanečně-pohybové terapii se cení jakýkoliv pohyb, každá jeho kvalita, není zde kladen důraz na estetičnost pohybu, ale naopak na výpověď, kterou o sobě každý člověk svým pohybem činí. Tělo je prostředkem, kterého se využívá k vytvoření vztahu k sobě samému. Důraz je kladen na vnitřní prožitek během tance, na sebevyjádření (Kavanaugh, 1995). Obecně lze říci, že lidé, kteří potřebují taneční terapii, mají co sdělovat svým tělesným pohybem a vnitřním napětím, i když si nemusí být vyjádřeného obsahu ve verbálním slova smyslu vědomi (Čížková, 2005).

Tanečně-pohybový program ve skupině

Od konce šedesátých let se začali terapeuti zabývat možnostmi integrace verbální a pohybové dimenze terapie, kdy obě části setkání následovaly za sebou nebo byly průběžně propojeny (Stanton- Jones, 1992, str. 43).

Při tanečně-pohybovém programu začíná hodina v kruhu, aby dal účastníkům pocit hranic, bezpečí a přijetí v chráněném prostoru. Je důležité, že v kruhu se lidé mohou navzájem vidět.

Dle Čížkové (2005, str. 62) začátek hodiny může vypadat jako hodina tance s protahováním, vytřepáváním končetin, objevováním využití izolovaných částí těla, změn

rytmu. Terapeut iniciuje kontakt s každým z pacientů, když kvalitativně reaguje na jeho pohybové vzorce a přizpůsobuje svůj pohybový styl pacientovi. Pohyb začíná na periférii, to znamená, že na počátku vycházíme z jednoduchých rytmických pohybů rukou, nohou, hlavy, teprve postupně se zapojuje celé tělo a pohyby nabývají na expresivitě. Pohyby nejsou terapeutem vymyšleny náhodně. Terapeut zaměřuje pozornost na pacienty a vybírá pohyby, impulsy, které se v kruhu objevují. Většinou se jedná o pohyby či impulsy, kterých si pacienti nemusí ani vědomi. Postupně jsou účastníci vyzváni, aby iniciovali svůj vlastní pohyb, který ostatní účastníci opakují. Toto opakování má jakýsi charakter „ocenění“ pohybu, jeho potvrzení. V průběhu této části skupinového setkání hraje velkou úlohu rytmus. Zrychlování rytmu spolu s dynamickými pohyby má většinou funkci uvolnění, následuje zpomalení rytmu a změna kvality pohybu.

Toto „zahřívací kolo“ má tedy několik funkcí:

1. zahřátí, rozhýbání a procítění těla účastníků tanečního programu
2. částečné uvolnění napětí
3. rozpoznání aktuálního psychického stavu účastníků a jejich ochoty zapojit se
4. výběr tématu, které by mohlo být ve skupině rozpracováno

Soustředění se na tělesné prožívání a pohyb umožňuje rozvinout témata, která se objeví. Tomu napomáhá i verbalizace těchto obsahů. Někteří tanečně-pohyboví terapeuti mluví o „volných asociacích v pohybu“. Terapeut tedy umocňuje proces podněcováním pacientů, aby si uvědomili myšlenky a pocity, a pak je může nabídnout jako téma, určitou „choreografii“ pro skupinu jako celek. (Čížková, 2005, str. 63)

4.7.3 Role terapeuta

Podle Vymětala (1987, str. 62) tvoří psychoterapeutický vztah „základní rámec, v němž lze užívat psychoterapeutické metody techniky bez obav, že bychom mohli klienta poškodit.“

Čížková (2005, str. 65) hovoří o třech základních proměnných, které by měly vztah mezi klientem a terapeutem (učitelem) sytit a nést. Jedná se o:

1. terapeutův postoj – plná akceptace, úcta a vřelost
2. jeho schopnost vysoké empatie (porozumění, vcítění)
3. jeho osobnostní rys projevující se značnou autenticitou – ryzostí osobnosti a chování

Jak uvádí Yalom (1999), sebepoznání terapeuta hraje roli ve všech oblastech terapie. Člověk, který se chce zabývat tanečně-pohybovou problematikou, by neměl mít pouze terapeutické vzdělání, ale měl by také mít bohaté zkušenosti s pohybem, s tancem či pohybovým divadlem. Měl by také mít bohatý „pohybový slovník“, tím se myslí širokou škálu na sobě vyzkoušených pohybových vzorců, způsobů vyjadřování se pohybem. Měl by znát svůj pohybový repertoár a být schopen přijímat signály a impulsy přicházející z těla.

(Čížková, 2005).

Každý terapeut musí někdy odolat přání zapůsobit na své klienty. Keller (1989, str. 76) upozorňuje, že „tanečně-pohyboví terapeuti by měli kontrolovat pokušení vztahovat se ke svým pacientům jako k publiku. To může být skutečně problematické zejména pro terapeuty, kteří sami jsou nebo byli vystupujícími tanečníky. Může se u nich tedy projevit přání vypadat navenek tvořivě, zaujmout, působit esteticky či půvabně. Pacienty, jejichž pohyb je často nekoordinovaný a působí ztuhlým či méně estetickým dojmem, může pohled na terapeuta, který se nechává unést svými pohybovými potřebami, zúzkostnit či odradit od jejich vlastního ryzího projevu.“

4.7.4 Realizace stanovených cílů

Dle Blížkovské (1998, s. 59-60) tanečně-pohybová terapie pomáhá nalézat:

1. radost z funkční činnosti a rozvoj kognitivních procesů

Prvotním cílem je uvědomění si svého těla. Mnozí lidé ztrácejí se svým tělem kontakt z důvodů neaktivity a ani přibývajících léta na pružnosti nepřidají. Opakovaným cvičením může zažít radost z ovládnutí těla a pocit spolehnutí. Pohyb klienta se stává koordinovanějším, pružnějším, jistějším, lehčím a rychlejším. Člověk se cítí dobře ve svém těle a tento příjemný prožitek pomáhá rozvíjet a upevňovat tělesné schéma (Veleta, 2004). Pohyb zároveň pozitivně působí na rozvoj kognitivních procesů a rozšíření pohybových vzorců. Pozitivně ovlivňuje myšlení, vnímání, paměť a koncentraci. (Davis, 1977).

2. jednota tělesna a duševna

Pohyb je aktivita jak fyzická, tak psychická. Taneční pohyb proto emoce probouzí nebo je vyjadřuje (Veleta, 2004). Tanec představuje řeč, kde je tělo i duše v harmonii. Jestliže začneme improvizovat, uvolní se něco z naší osobnosti, z našeho psychického stavu. Pohyb je tedy jedním ze spojovacích článků vnitřního a vnějšího světa.

3. obnova pozitivního sebepřijetí

Objektivní tělesné schéma se velmi často liší od subjektivního obrazu těla člověka, který si vytvořil na základě zkušeností s okolím. Významnou zkušeností byl pohled naší matky v dětství. Hodina taneční terapie probíhá před pozornými a laskavými očima terapeuta. K navození pozitivnějšího přijímání sama sebe, je nutno klientům nabídnout jednak taneční cvičení synchronizující jednotlivé tělesné části a jednak pohled odborníka, který jako zrcadlo bude odrážet hodnotu jejich osobnosti. Samozřejmě vybíráme cvičení relativně lehká, která jsou účastníci schopni zvládnout. Pocit nadměrné obtížnosti by aktivoval jejich obranné mechanismy.

4. autonomie

Uvědomění si sama sebe, pocit vlastní integrity a sebezpřijetí může vést k osamostatnění. Klient v mnoha cvičeních vchází do kontaktu s ostatními a v tanečním rozhovoru s nimi objevuje svoje gesta a postoje. Zároveň přijímá a zpracovává jejich odlišnou taneční řeč. Naproti druhému si uvědomuje a potvrzuje vlastní existenci. Tento proces vytváření autonomie je velmi důležitý zejména u psychotických pacientů (Kavanaugh, 1995).

5. tělesná symbolika

Tanec je řeč těla, která umožňuje symbolicky přenášet na scénu přání, touhy, obavy, myšlenky a emoce pozitivní i negativní. Taneční sekvence může vybit nashromážděnou agresivní energii, vytančit můžeme svou radost nebo smutek. Zároveň je i způsobem neverbální komunikace, která je velmi důležitá zejména pro klienty s komunikačními problémy. Vše se děje v neohrožujícím prostředí, symbolické a přijatelné podobě.

6. sublimace

Podle Schott-Billmannové (1994) je taneční terapie zároveň arteterapií. Nespokojuje se s gestem, které něco symbolizuje, snaží se objevit krásné symbolické gesto. Pomocí těla se snaží vytvářet umělecké dílo. Nepředpokládá se studium taneční techniky. Krásno v taneční terapii vyplývá z autenticity, z opravdovosti pohybů, které se odvíjejí ze stavu vnitřní svobody a klidu. Taneční terapie je tedy částečně tvorbou uměleckou (umění najít krásu svých pohybů) a částečně terapeutickou (objevení svého pravého já). Klient skrze svou uměleckou tvorbu tvoří sám sebe.

4.7.5 Aplikace tanečně-pohybového programu v seniorském věku

Fyzické i psychické změny ve stáří působí lidem značné problémy. Vhodně přizpůsobené hodiny tanečně-pohybového programu mohou poskytnout snadnější vyrovnání se s pocity, které jsou pro seniora typické, jako je například pocit méněcennosti, bezmocnosti a strachu. Vnitřní soudržnost členů skupiny nabízí nové či opětované sociální kontakty. Je nutné dodržovat jisté zásady zatěžování seniorů odvíjející se od morfofunkčních involučních změn, kterými jsou například:

- úbytek tělesné vody
- osteoporóza
- úbytek svalové hmoty
- snížená imunita
- vznik aterosklerózy – omez. prokrvení tkání
- snížení ventilačních a respiračních parametrů
- snížení oxidativní kapacity organismu (Veleta, 2004)

Tyto aspekty prodlužují dobu regenerace a zvyšují únavu, což je nutné při hodinách brát v úvahu. V hodinách se musíme také vyvarovat určitým formám pohybu: doskoky, běh, rotace, prudké změny, záklony, polohy hlavou dolů, koordinčně složité cviky, zadržování dechu.

Pohybové techniky

Použitelné pohybové techniky zahrnují širokou škálu flexí a extenzí axiálních kloubů a končetin, kontrakci a relaxaci důležitých svalových skupin. Pohybové sekvence rytmicky používají kolíbání, spouštění, otáčení, ohýbání, tah, tlak a stretching, a to ve všech směrech a rovinách.

Choreografie spolu s hudbou se snaží o fyzické a estetické uspokojení pomocí různorodosti a kontrastu. Velmi důležité je uvážené použití relaxačních a italizačních technik.

Relaxační techniky jsou motorické reakce využívající gravitace. S využitím technik dynamické relaxace můžeme zmírnit tenzi.

Cílem veškeré aktivity je neuromuskulární stimulace, jejichž základní principy výše popsané se nemění, ale jejich aplikace se liší podle skupiny. Jako příklad můžeme vzít kinestetickou radost z protipohybu (rebound). Ve skupině méně pohyblivých klientů to může být pocit v rameni po obdukci a addukci. U pohyblivější skupiny je to pocit ve svalech zad při rytmickém kolíbání celého trupu.

Kombinace pohybů jsou sestaveny tak, aby účastníci naplnili své fyzické i psychické potřeby. Na tkáňové úrovni je vylepšená fyziologická rovnováha a osvobození od napětí, jehož účinek může trvat i hodiny. K těmto změnám odpovídá na úrovni vědomě zvýšená vitalita a pocit komfortu „well-being“.

Všechny pohybové techniky počítají s pojmem tolerance. Aktivity očekávané od účastníka vždy odpovídají jeho možnostem. Účinky gravitace jsou zmírněny tím, že klient sedí na židli nebo ve vozíku. Veškerý další pohyb musí být v toleranci jednotlivce, čehož se dosáhne následovně:

- kombinace pohybů počítají s touto tolerancí
- většina účastníků si je vědoma svých omezení a nepřekračuje je
- terapeut se naučí rozeznat drobné náznaky únavy, stresu, netrpělivosti, nezájmu, těžkostí nebo bolesti a taky znaky radosti, zájmu, spolupráce a může tak reagovat na jednotlivce nebo na celou skupinu

Jelikož je jeho fyzická a psychická bezpečnost zaručena, může takto prožít dynamický skupinový zážitek bez toho, aby se vzdal svých individuálních potřeb.

Různorodost těchto stimulů vyvolává pocity stálého „well-being“. V tomto smyslu pohybový a taneční program je uspokojování neustálé potřeby, a ne předpis na urychlení nějaké nemoci. (Garnet, 1974)

5 METODIKA A ORGANIZACE PRÁCE

Z hlediska obsahu, zpracování práce a vzhledem k tomu, že byl výzkum prováděn na malé skupině vybrané z populace, se jedná o případovou studii. Pro zpracování tématu práce jsme využili kombinaci technik kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Jako výzkumný soubor jsme vybrali skupinu seniorů ve věku nad 60 let z domova důchodců Borohrádek.

5.1 Organizace práce

Pro zpracování cíle práce jsme postupovali v několika etapách:

1. Vybrali jsme taneční setkání (kurzy) pro seniory k hospitaci.
2. Oslovili jsme domovy pro seniory s nabídkou uskutečnění tanečně-pohybových hodin pro seniory.
3. Vypracovali a aplikovali jsme pohybově-taneční jednotky v domově pro seniory.
4. Vytvořili jsme anketu pro účastníky tanečně-pohybových hodin a požádali účastníky tanečně-pohybových hodin o její vyplnění.

5.2 Charakteristika výzkumu a probandů

Šetření se zaměřením na tvorbu a aplikaci tanečně-pohybového programu bylo realizováno v Domově důchodců Borohrádek u Rychnova nad Kněžnou formou deseti tanečně-pohybových setkání. Výzkumný soubor tvořilo 29 probandů, kteří se na jednotlivých lekcích střídali. V domově pro seniory se tanečních setkání účastnili probandi staršího věku s různými typy zdravotních omezení, jako je střední až těžká demence, poruchy pohybového aparátu, diabetes mellitus, srdeční vady. Věk a pohlaví probandů bylo nestejněměrně zastoupeno, také zdravotní problémy se lišily.

Praktická část seznamuje čtenáře s tvorbou tanečních hodin, jejich vedením, průběhem a

se zapojením terapeutických aktivit. Součástí práce je také pozorování průběhů setkání, fotodokumentace, vyplnění anketních lístků a následné interview s danou skupinou probandů.

Většina tvorby a nápadů ve skladbě tanečně-pohybových hodin je čerpána z vlastních zkušeností a také z absolvování kurzu taneční výchovy pro zdravotně postižené. Ve výběru aktivit je výrazně zohledněn aktuální stav účastníků, a to jak fyzický, tak i psychický.

5.2.1 Časový harmonogram zpracování diplomové práce

září – říjen 2009 - tvorba projektu diplomové práce

listopad 2009 – leden 2010 - analýza dokumentů, příprava teoretické části

prosinec 2009 – únor 2010 - tvorba praktické části (výzkumné části)

březen – červen 2010 - realizace výzkumného šetření

červenec 2010 - analýza výzkumného šetření, konzultace, návrhy, opravy

5.3 Charakteristika místa výzkumu a průběh jednotlivých hodin

Výzkumné šetření se zaměřením na tvorbu tanečně-pohybového programu pro seniory a jeho následná aplikace byly realizovány v **Domově důchodců Borohrádek u Rychnova nad Kněžnou** (dále jen DD Borohrádek).

DD je umístěn v zámečku z 18. století a v moderní budově v jeho těsném sousedství na břehu Tiché Orlice. Jeho poloha spolu s velkou zahradou zaručuje dostatek klidu při odpočinku i ostatních aktivitách.

Domov zajišťuje komplexní nabídku sociální a lékařské péče, která je poskytována kvalifikovaným a motivovaným personálem. Jeho posláním je především nahradit domov klientům, kteří vzhledem ke svému stáří a zdravotnímu stavu nemohou žít ve svém přirozeném prostředí, a umožnit jim prožít aktivní a důstojné stáří. Zařízení je schopno poskytnout své služby seniorům, kteří potřebují pomoc druhé osoby a tato služba nemůže být zajištěna rodinným příslušníkem nebo terénní sociální službou. Je schopen na úrovni ošetrovatelské péče zajistit služby uživatelům imobilním, klientům kardiakům a diabetikům.

Kapacita DD Borohrádek je 126 obyvatel a pracuje zde 61 zaměstnanců, z toho 38 v přímé péči. Tři sociální pracovníce zabezpečují kulturně společenský život a organizují zájezdy obyvatel. Nabízejí rukodělné práce v rámci pracovní terapie, posezení v kavárně s hudbou, četbu na pokračování. V DD existuje také možnost chovu domácích zvířat.

Společenskými prostory jsou 2 jídelny, 2 společenské místnosti, 4 odpočinková zákoutí na chodbách, kavárna, místnost pro rehabilitaci a dílna pro pracovní terapii.

5.3.1 Tanečně-pohybové hodiny a jejich průběh

Jaký byl důvod tvorby tanečně-pohybového programu? Jeden z hlavních impulzů vytvoření tohoto programu bylo pokračování v tématu mé bakalářské práce, která měla název Přínos tanečního pohybu pro seniory. Tento problém jsme se snažili rozšířit a vytvořený tanečně-pohybový program aplikovat na určité skupině probandů. Další motivací bylo absolvování tanečního kurzu pro zdravotně postižené, který mě velmi obohatil a zaujal, proto realizace vytvoření programu a jeho následná aplikace na určité skupině probandů byla vhodnou volbou výběru tématu diplomové práce.

Tanečně-pohybová setkání probíhala jednou týdně v Domově důchodců Borohrádek u Rychnova nad Kněžnou a trvala hodinu a půl. Setkáním byla přítomna ošetřovatelka (sociální pracovníce), která tvořila důležitý článek všech setkání a pomáhala s realizací hodin.

Před každou hodinou předcházela důkladná příprava a diskuze s ošetřovatelkou. Po ukončení setkání proběhl záznam uskutečněné hodiny všech kladů a záporů, pokroků ve schopnostech, interview s celou skupinou nebo jen s jednou osobou a evaluace. Tyto poznámky sloužily po celou dobu jako zpětná vazba k eliminaci chyb.

5.3.2 Prostředí tanečně-pohybových hodin

Tanečně-pohybová setkání byla realizována ve společenské místnosti domova. Tento prostor je využíván jako televizní místnost pro klienty. V prostoru jsou rozmístěny stoly s ubrusy a květinovou výzdobou. Po stranách místnosti jsou skříně pro umístění potřeb pro různé hry. Zdi jsou ozdobeny barevnými obrazy a podlaha je pokryta linoleem.

Pro aplikaci tanečně-pohybových hodin se místnost přizpůsobila podmínkám pro příjemné prožití společných chvil. Stoly se přesunuly na stranu místnosti a židle se rozmístily do půlkruhu, aby všichni účastníci na sebe měli oční kontakt, a tím se vytvořila dobrá atmosféra.

5.4 Struktura a obsah jednotlivých hodin tanečně-pohybového programu pro seniory

Dle Hoškové (2005) dělíme cvičební jednotku podle obsahu na:

1) Úvodní část

Tato část má svůj význam k navození kontaktu, který cvičitel zahajuje s každým jednotlivcem reakcí na jeho pohybové vzorce. Přizpůsobuje svůj pohybový styl stylu jedince. Cvičenec se seznamuje s cílem a obsahem cvičební jednotky. Následují pohybové činnosti, které se volí dle zaměření celé cvičební jednotky, především její vyrovnávací části. Důležité je využívání jednoduchých rytmických pohybů určitých částí těla, které napomáhá jak koordinaci, tak uvolnění psychického napětí. Zahřátí je podstatou k vyzorování klíčových bodů komunikace a potřeb jedinců i celku.

2) Hlavní část

a) vyrovnávací

Obsahem jsou především vyrovnávací cvičení, kterými působíme a ovlivňujeme biologickou strukturu organismu. Ty cíleně zaměřujeme do jednotlivých oblastí dle konkrétního cíle, kterého chceme v té cvičební jednotce dosáhnout.

b) rozvíjející

V této části rozvíjíme pohybové dovednosti, zvyšujeme pracovní kapacitu funkčních systémů organismu, čímž ovlivňujeme tělesnou zdatnost a výkonnost. Zařazujeme také činnosti, o které mají cvičenci zájem, abychom podpořili pocit sportovního prožitku. V prvních hodinách je dobré stavět na silných stránkách osobnosti a slabé stránky ponechat až na dobu pozdější, kdy je u skupiny alespoň částečně vybudována důvěra a sebedůvěra. Z tohoto důvodu není vhodné přijímat nové členy do již zaběhnutých lekcí. Terapii pohybem je možné propojit i s jinými formami terapie, jako například psychoterapie, muzikoterapie apod.

3) Závěrečná část

V návaznosti na obsah předcházejících částí vedeme cvičence k uklidňování. Kompenzujeme činnosti, které byly fyzicky náročnější. V závěru se zpravidla rozebírají jednotlivé úseky terapie. Důraz je kladen na verbalizaci, která je v tanečně-pohybové terapii velmi důležitá (Spindell, 1996).

Dle Payneové (1999, s. 75) jsou aktivity rozděleny do čtyř skupin: „*rozehřátí, úvod do tématu, rozvíjení tématu a zklidnění*“.

Obsah jednotlivých tanečně-pohybových hodin

Vytvořili jsme 10 tanečně-pohybových jednotek (viz. kapitola 10, Přílohy). Obsahem jsou tělesná cvičení z oblasti zdravotní tělesné výchovy a jednoduché taneční variace vedoucí k prevenci proti hypokinetickému životnímu stylu seniorů. Uvědomujeme si, že pravidelná pohybová aktivita pomáhá udržet lidský organismus v dobrém stavu a má pozitivní dopad na psychiku.

5.5 Anketní šetření

Cílem ankety je zjištění subjektivních názorů seniorů na danou problematiku, ale především zpětná vazba a hodnocení aplikace tanečně-pohybového programu (názory, pocity, osobní zkušenosti, přínos tanečně-pohybových setkání, libost či nelibost tanečně-pohybových hodin).

Tematicky lze rozdělit otázky ankety do 3 skupin. První skupina otázek slouží k získání základních informací o probandech, kteří navštěvují tanečně-pohybové hodiny.

Druhá skupina je věnována problematice zdravotních problémů, se kterými se probandi potýkají a následně tím, zda jim tanečně-pohybová aktivita v nějakých jejich zdravotních problémech pomáhá či je nějak ovlivňuje a jak hodnotí tanečně-pohybový program. Třetí, poslední část je místem pro poznámky a připomínky respondentů k dané problematice.

Anketa obsahuje otázky dvou typů, otevřené (např. věk, pohlaví) a uzavřené, na které se odpovídá výběrem škály předepsaných odpovědí.

Součástí ankety je přiložený průvodní dopis, vysvětlující záměr práce a popis vyplnění.

Hlavní výhodou této metody je technická nenáročnost, nevýhodou je to, že dotazovaný není povinen odpovídat na všechny otázky a záleží na něm samotném, zda má zájem sdělit své názory a zkušenosti. Nejde tedy o reprezentativní typ výzkumu.

Pretest

Před uvedením dotazníku do praxe se provedl pretest, který byl proveden na malém vzorku respondentů.

Snaha byla najít nedostatky ankety, které by mohly negativně ovlivnit použití dotazníku v praxi.

Anketa byla předběžně testována na osmi respondentech. Ti měli za úkol vyjádřit se k anketnímu lístku, k jeho nedostatkům, k jednotlivým otázkám a celkové kvalitě.

Dotazníkový pretest neměl uspokojivý výsledek dokonce i přes zkušenost vytváření anketního lístku při psaní bakalářské práce. Hlavním problémem byl příliš odborný jazyk, kterým byla anketa psána. Účastníci nerozuměli způsobu vyplnění anketního lístku. Proto byla tato chyba napravena a celý anketní lístek byl napsán jednoduše a stručně, aby byl srozumitelný. Po vyhodnocení pretestu se provedly potřebné úpravy vyplývající z uvedených poznámek a připomínek.

Realizace anketního šetření

Anketní šetření probíhalo po ukončení tanečně-pohybových setkání v červnu 2010. Celkem bylo osobně podáno 29 anketních lístků na tanečních hodinách. Z toho se mi celkem vrátilo 25 anket řádně vyplněných, 3 neúplné a 1 nevyplněná. Respondenti měli 10 dní na vyplnění anketního lístku.

Vyhodnocení ankety

Pro vyhodnocení ankety jsme použili program Statistika. Byly použity jednoduché statistické metody, jako tabulky četností a zobrazení výsledků pomocí grafické komparace.

Obsah ankety:

Dobrý den, jsem studentka pátého ročníku Karlovy Univerzity, Fakulty tělesné výchovy a sportu. Jako téma diplomové práce jsem si vybrala: „Tvorba tanečně-pohybového programu pro seniory“. Chtěla bych Vás touto cestou poprosit, zda byste mi pomohli a po skončení tanečně-pohybového programu vyplnili tento anketní lístek.

Zakroužkujte jednu nebo více odpovědí. Na všechny otázky odpovídat nemusíte, záleží jen na Vás.

Děkuji, Jana Šimerdová

1. Jste

a) muž

b) žena

2. Do jaké věkové kategorie patříte?

a) 40-50 let

b) 50-60 let

c) 60-70 let

d) 70-80 let

e) 80 a více

3. Jak dlouho bydlíte v domově důchodců?

a) necelý rok

b) 1-2 roky

c) 2-3 roky

d) více jak 3 roky

4. Zúčastnil/a jste se někdy podobné tanečně-pohybové aktivity?

a) ano

b) ne

5. Jaký druh pohybu máte nejraději?

a) chůze, procházky

b) tanec

c) kondiční cvičení

- d) rehabilitační cvičení
- e) plavání
- f) jinou (pokud chcete, napište jakou.....)

6. Jaký druh tance máte nejraději?

- a) lidové tance (polka, valčík, mazurka)
- b) latinskoamerické tance (rumba, samba, cha-cha)
- c) jazzové (blues, jive)
- d) standardní (tango, waltz, slowfox)
- e) jiné (pokud chcete, napište jaké.....)

7. Proč jste se rozhodl/a navštívit tento tanečně-pohybový program?

- a) zvědavost
- b) mám rád/a tanec, pohyb, hudbu
- c) rád/a zkouším nové činnosti
- d) na doporučení lékaře, ošetřovatelky
- e) zdravotní problémy
- f) chci si zlepšit tělesnou kondici

8. Líbil se vám tanečně-pohybový program?

- a) ano
- b) ne

9. Pokud ano, co se vám na něm líbilo?

- a) organizace
- b) druhy cvičení a tanců
- c) hezká atmosféra
- d) mohl/a jsem strávit čas se svými přáteli

10. Trpíte nějakým druhem zdravotních problémů?

- a) interní nemoci (cukrovka, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol...)
- b) problémy pohybového ústrojí (kyčle, kolena ...)
- c) psychické, duševní problémy (stesk, pocit osamění, deprese)
- d) srdeční problémy
- e) problémy s nadváhou
- f) jiné (chcete-li napsat jaké, můžete zde:.....)

11. Pomohlo vám tanečně-pohybové cvičení alespoň zmírnit vaše zdravotní problémy?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím
- d) kdybych se účastnil/a více těchto hodin, myslím si, že ano

12. Pokud ano, jak konkrétně Vám pomohlo tanečně-pohybové cvičení odstranit nebo alespoň zlepšit vaše zdravotní problémy?

- a) zmírnění pocitu samoty
- b) zmírnění bolesti pohybového ústrojí
- c) zlepšení celkové tělesné kondice

d) zlepšení celkové nálady

e) zlepšení či udržení dobrých vztahů mezi obyvateli domova důchodců

13. Jakou motivaci máte k tanečně-pohybové aktivitě?

a) okruh přátel, kteří mají sami vztah k pohybu

b) příklad rodinného prostředí

c) doporučení lékaře, zdravotní problémy

d) zlepšení nálady

14. Chtěli byste se zúčastnit častěji tanečně-pohybového programu?

a) ano

b) ne

15. Zdál se vám tanečně-pohybový program obtížný?

a) ano

b) ne

16. Celkově hodnotíte tanečně-pohybový program?

a) velmi kladně

b) kladně

c) neutrálně

d) záporně

e) už nikdy se takového programu nezúčastním

17. Změnil/a byste něco na tanečně-pohybovém programu?

a) ano (pokud chcete napsat co, můžete zde:

.....)

b) ne

18. Osobní připomínky – pokud chcete ještě něco sdělit nebo doplnit, můžete zde

.....
.....
.....

5.6 Pozorování

Pozorování patří mezi nejdůležitější metody kvalitativního výzkumu. Tato technika se podle určitých kritérií dále klasifikuje. Pro naše účely jsme vybrali participantní pozorování.

Objektem pozorování byla skupina probandů z domova důchodců Borohrádek. Pozornost jsme zaměřili na schopnost a kvalitu provedení tělesných cvičení a také na individuální reakce na jednotlivé cvičení a tanečně-pohybové variace.

5.7 Skupinové interview

Skupinové interview jsme využili jako ověřující techniku, kterou jsme sledovali vhodnost, zajímavost obsahu aplikovaných tanečních jednotek, ale také motivaci se hýbat. Nestandardizovaný rozhovor probíhal jak se skupinou probandů tak individuálně.

6 VÝSLEDKY

Výsledky jsou rozděleny do dvou částí:

- 1) tanečně-pohybový program
- 2) výsledky ankety

6.1 Tanečně-pohybový program

Výsledkem tvorby tanečně-pohybového programu je návrh 10ti tanečně-pohybových jednotek. (viz. příloha č. 2)

6.2 Výsledky ankety

Zpracování ankety odpovídá jejímu rozdělení do tří částí:

1. Základní informační část
2. Zdravotně a tanečně-pohybovou orientovanou část
3. Část obsahující osobní připomínky a poznámky respondentů

Ankety se zúčastnila skupina probandů z Domova důchodců v Borohrádku, která se zúčastnila 10ti tanečně-pohybových jednotek.

Prezentaci výsledků ankety popisujeme v následující části práce pomocí grafické komparace.

1) Základní informační část

Otázka č. 1. Jste? a, muž b, žena.

Z grafu č. 1 vyplývá, že se ankety zúčastnilo 75% žen a 25% mužů.

Graf č.1

Otázka č. 2. Do jaké věkové skupiny patříte?

Z grafu č. 2 vyplývá, že nejvíce anketních listků vyplnili respondenti ve věkovém rozmezí 70-80 let a to 71%, následují respondenti patřící do skupiny 60-70 let s 14%, účastníků ve věku nad 80 let bylo 11%, účastníků ve věku 50-60 let bylo 4% a žádnou anketu nevyplnili respondenti v rozmezí 40-50 let.

Graf č. 2

Otázka č. 3. Jak dlouho bydlíte v domově důchodců?

Z grafu č. 3 můžeme vidět, že 39% obyvatel bydlí v domově důchodců 1-2 roky, 32% 2-3 roky, necelý rok zakroužkovalo 18% respondentů a 11% uvedlo 3 a více let.

Graf č. 3

Otázka č. 4. Zúčastnil/a jste se někdy podobné tanečně-pohybové aktivity?

Z grafu č. 4 je patrné, že 64% respondentů se ještě nikdy podobné tanečně-pohybové aktivity neúčastnili a 36% ano.

Graf č. 4

Otázka č. 5. Jaký druh pohybu máte nejraději?

Na grafu č. 5 můžeme vidět, že 43% respondentů provozuje pochody či procházky v přírodě. U 35% dotazovaných převládá taneční aktivita. 11% má rádo rehabilitační cvičení. Kondičnímu cvičení se věnuje 6% a 2% plavání.

Graf č. 5

Otázka č. 6. Jaký druh tance máte nejraději?

Graf č. 6 ukazuje, že nejvíce oblíbené tance jsou lidové (42%) a standardní (41%). 10% respondentům se líbí tance jazzové, 5% tance latinskoamerické a 2% tance jiné.

Graf č. 6

Otázka č. 7. Proč jste se rozhodl/a navštívit tento tanečně-pohybový program?

Z grafu č. 7 můžeme vyčíst, že 45% účastníků anketního šetření se rozhodla navštívit tanečně-pohybový program z důvodu obliby tance a hudby, 32% uvedlo jako důvod zvědavost, zlepšení tělesné kondice a zdravotní problémy uvedlo shodně 10% respondentů a 2% uvedla, že chtěli zkusit novou činnost.

Graf č. 7

Otázka č. 8. Líbil se Vám tanečně-pohybový program?

Graf č. 8 nám dokazuje, že většině (96%) se tanečně-pohybový program líbil a 4% respondentům ne.

Graf č. 8

Otázka č. 9. Pokud ano, co se Vám na něm líbilo?

Na grafu č. 9 můžeme vidět, že 37% se na tanečně-pohybovém programu líbilo to, že se zde mohli trávit příjemný čas se svými přáteli, 30% se líbily druhy cvičení, příjemnou atmosféru

obdivovalo 24% respondentů a 9% se zamlouvala organizace programu.

Graf č. 9

2) Zdravotně orientovaná část

Otázka č. 10. Trpíte nějakým druhem zdravotních problémů?

Graf č. 11 ukazuje, že 41% má interní nemoci, problémy pohybového ústrojí trpí 39% respondentů. Psychické problémy, jako je pocit osamění, deprese a stesk se vyskytují u 12% dotazovaných. 5% účastníků ankety má srdeční problémy. Problémy s nadváhou se vyskytují u 2%. 1% trpí jinými problémy, jako např. respiračními onemocněními (astma).

Graf č. 10

Otázka č. 11. Pomohlo Vám tanečně-pohybové cvičení alespoň zmírnit Vaše zdravotní problémy?

Graf č. 15 dokazuje, že polovina dotazovaných (50%) si myslí, že ano, kdyby navštěvovalo více tanečně-pohybových hodin. 21% nepomohlo, 18% tato aktivita pomohla zmírnit jejich zdravotní problémy. 11% odpovědělo, že nevědí.

Graf č. 11

Otázka č. 12. Pokud ano jak konkrétně Vám pomohlo tanečně-pohybové cvičení odstranit nebo alespoň zlepšit vaše zdravotní problémy?

Graf č. 12 uvádí, že tanečně-pohybové cvičení zlepšilo celkovou náladu 39%, 35% respondentů odpovědělo, že účast na tomto programu jim pomohlo zmírnit pocit samoty, 18% zlepšila vztahy mezi obyvateli domova důchodců, 5% cvičení pomohlo zmírnit bolesti pohybového aparátu. Pouze 3% uvedla zlepšení celkové nálady.

Graf č. 12

Otázka č. 13. Jakou motivaci máte k tanečně-pohybové aktivitě?

Graf č. 13 ukazuje, že 46% odpovědělo, že motivací k této činnosti je zlepšení nálady, 39% uvedlo okruh přátel. 11% tuto aktivitu doporučil lékař a 4% motivuje příklad rodinného prostředí.

Graf č. 13

Otázka č. 14. Chtěli byste se zúčastnit častěji tanečně-pohybového programu?

Z grafu č. 14 můžeme vidět, že většina skupiny probandů by se chtěla zúčastnit častěji tanečně-pohybového programu a pouze 7% odpověděla záporně.

Graf č. 14

Otázka č. 15. Zdál se Vám tanečně-pohybový program obtížný?

Graf č. 15 dokazuje, že tanečně-pohybový program byl obtížný pro 52% a pro 48% obtížný nebyl.

Graf č. 15

Otázka č. 16. Celkově hodnotíte tanečně-pohybový program?

Z grafu č. 16 můžeme vidět, že 82% hodnotí program velmi kladně, 14% kladně a 4% neutrálně.

Graf č. 16

3) Část obsahující osobní připomínky a poznámky respondentů

Otázka č. 17. Změnil/a byste něco na tanečně-pohybovém programu?

1. respondent: „Ano, chtěla bych tančit více lidových tanců.“

2. respondent: „Líbilo by se mi, kdyby taneční program trval déle.“

Otázka č. 18. Osobní připomínky – pokud chcete ještě něco sdělit nebo doplnit, můžete zde.

1. respondent: „Cvičení se mi moc líbilo!“

2. respondent: „Tančení bylo krásné.“

3. respondent: „Společné tančení nám dělalo radost.“

7 DISKUSE

Stěžejním tématem práce byla především tvorba modelového tanečně-pohybového programu ve formě deseti cvičebních záznamů (viz. příloha č. 2). Realizace tohoto programu se uskutečnila v průběhu deseti týdnů v Domově důchodců Borohrádek. Každá jednotka trvala 1,5 hodiny a obsahovala tyto části: úvodní část, část hlavní složenou z části vyrovnávací a rozvíjející a třetí složkou byla část závěrečná. Můžeme zde spekulovat o délce trvání jedné tanečně-pohybové hodiny, zda by nebylo vhodnější zkrátit program na jednu hodinu, aby nedocházelo k únavě cvičenců.

Výzkumný soubor tvořilo 29 probandů, ale ne vždy se všichni hodiny, z různých důvodů, účastnili. Nejméně probandů (25) přišlo hned na úvodní hodinu programu. Po rozpravě v průběhu celého výzkumu jsme se dozvěděli, že důvodem byla nejistota a obavy z nové činnosti, kterou neznali a ještě se s ní nikdy ve svém životě nesetkali. Druhá hodina již byla plně zastoupena všemi 29 účastníky.

Snažili jsme se, aby každá hodina měla svůj řád, který tvoří pro skupinu probandů staršího věku určitou jistotu. Souhlasíme s tvrzením Čížkové (2005), která uvádí, že při tanečně-pohybovém programu začíná hodina v kruhu, aby dal účastníkům pocit hranic, bezpečí a přijetí v chráněném prostoru. Proto všechny úvodní části začínaly stejně, a to vsedě v kruhu na židlích, kdy jsme na sebe mohli všichni vidět a navodila se tak příjemná atmosféra hodiny. Dále jsme pokračovali s rozcvičením, které probíhalo formou šesti cviků, převážně v pozici vsedě na židlích. Byli jsme překvapeni dobrou schopností provedení cvičebních prvků. Ze skupinového interview jsme se dozvěděli, že s těmito podobnými cviky mají účastníci zkušenosti z rehabilitačního cvičení, které v domově probíhá jednou v týdnu. Na tomto příkladě můžeme vidět, že pro jedince staršího věku je velmi důležitá jistota a opakování. Tady potvrzujeme slova Vágnerové (2000), že rutina a stereotyp nahrazuje použití složitější strategie, při které je nutná analýza a syntéza situace. Souhlasíme s Hoškovou (2005), že obsahem vyrovnávací části pohybové jednotky jsou především vyrovnávací cvičení, kterými působíme a ovlivňujeme biologickou strukturu organismu. V rozvíjející části jsme se snažili seznámit s tanečně-pohybovou průpravou a s tanci jako je mazurka, blues, country tanec a lidový tanec Sousedská. Všechny tance a rychlost hudby byly přizpůsobeny fyzickým a koordinačním schopnostem cvičenců. U nácviku mazurky a bluesu nenastávaly žádné problémy, avšak u country tance a

Sousedské tomu již tak nebylo. Ve skupinovém interview jsme zjistili, že mazurka a blues jsou cvičencům dobře známé, již je tančili, ale druhé dva tance neznali, a proto pro ně byla náročná rytmizace a koordinace. Atraktivita těchto tanců však byla veliká. Závěrečná část hodiny doprovázela dechová cvičení či relaxační cvičení, při kterých jsme vedli cvičence ke zklidnění a uvolnění. Myslím si, že tento výběr cvičení byl vhodně zvolen.

Na konci hodiny vždy proběhlo její zhodnocení a skupinové či individuální interview, které hodnotím jako dobrý způsob ověřující techniky, kterou jsme sledovali vhodnost, zajímavost, motivaci se hýbat a pestrost obsahu aplikovaných tanečních jednotek.

Prostřednictvím námi sestavené ankety jsme se snažili také hledat motivy, které stojí za jednáním lidí v tomto věku. Uvědomujeme si, že vzhledem k malému počtu respondentů nemůžeme závěry zobecnit na širší populaci.

Po provedení dotazníkového šetření, sběru dat, analýze a vyhodnocení získaných informací jsme dospěli k zajímavým a užitečným výsledkům. Vyplňování anketních lístků proběhlo v červnu 2010. Účastníci tanečně-pohybových hodin velmi ochotně spolupracovali na vyplňování předem připravených anket a také se ochotně svěřovali se svými zkušenostmi a problémy ve skupinovém interview. Výsledky jsou v grafické podobě podrobně zpracovány ve výsledkové části práce. Každá otázka je stručně písemně zhodnocena krátkým komentářem a je k ní přiřazen graf.

Výhody ankety spatřujeme ve schopnosti poměrně rychle, snadno a ekonomicky získat informace od většího počtu respondentů, zajišťuje také standardnost situace (pořadí a formulace otázek). Nevýhodou je obtížnost ověřování platnosti a správnosti odpovědí, neboť se může stát, že lidé mohou něco jiného říkat, psát, myslet si i dělat.

Anketní šetření prokázalo, že tanečně-pohybového programu pro seniory se účastnilo 75% žen a 25% mužů. To ukazuje, že ženy mají větší zájem o tanec než muži a potvrdilo nám to náš předpoklad. Co se týče věkového složení respondentů, nejpočetněji byla zastoupena věková skupina 70-80 let a to 71%. 14% účastníků bylo ve věku 60-70 let, 11% ve věku nad 80 let. Mladší věkové skupiny byly zastoupeny 4% (50-60 let), 0% (40-50 let). Myslím si, že tanec je jedním z nástrojů, který udržuje seniory aktivní do pozdního věku. Z ankety dále vyplynulo, že 39% zúčastněných bydlí v domově důchodců 1-2 roky, 32% 2-3 roky, 18% odpovědělo, že

necelý rok a pouze 11% respondentů v domově pro seniory bydlí déle jak tři roky. Bylo překvapující, že pouze 36% zúčastněných seniorů se zúčastnilo podobné tanečně-pohybové aktivity. 64% probandy se nikdy ve svém životě podobné aktivity nezúčastnilo. Domnívali jsme se, že obyvatelé domovů pro seniory mají větší příležitost k tanci přímo v těchto domovech. Z rozhovorů s těmito respondenty však vyplynulo, že tomu tak není. Podle našeho názoru by podobné taneční akce měly být pořádány v těchto místech více, protože tanec by zde mohl být vhodným způsobem terapie. Na otázku, jaký druh pohybu mají nejraději, odpověděli respondenti takto: 43% má v oblíbenosti chůzi a procházky, 35% vybralo tanečně-pohybovou činnost. To potvrzuje naše další předpoklady, že tanec je všestrannou a vhodnou tělesnou aktivitou ovlivňující faktory zdravotně orientované zdatnosti. 11% zvolilo, že rehabilitační cvičení je pro ně oblíbenou aktivitou, 6% má rádo kondiční cvičení a 2% plavání. To nám říká, že pravidelnost každého pohybu, nejen tanečního, je důležitá, a proto by bylo třeba toto číslo zvyšovat. Z průzkumu dále vyplývá, že nejvíce žádanými tanci jsou lidové a standardní, zastoupené 42 a 41 procenty. Obecně můžeme tvrdit, že starší lidé mají větší vztah k folklóru a lidové kultuře jako takové. Jazzové tance má rádo 7% dotazovaných, po 5% jsou pak zastoupeny tance latinsko americké a ostatní tance. Duševní svěžest těchto lidí dokazuje i fakt, že se nebránili ani moderním tancům jako například tancům moderním, diskotékovým. Jedním z hlavních důvodů návštěvy tanečně-pohybového programu je kladný vztah k tanci, hudbě a pohybu (uvedlo 45%). 32% tázaných uvedlo, že zvědavost byla důvodem, proč se této aktivitě zúčastnili. Udržení tělesné kondice a zdravotní problémy dalo jako důvod činnosti shodně 10% respondentů. 2% pak odpověděla, že ráda zkouší nové činnosti. Na tomto příkladě můžeme vidět, že lidé staršího věku mají rádi jistotu a neradi zkoušejí nové věci. Nejméně (1%) dotazovaných uvedlo jako důvod doporučení lékaře. Na otázku, zda se tanečně-pohybový program respondentům líbil, odpovědělo 97% kladně. Z tohoto hodnocení můžeme říci, že tvorba a zajímavost programu byly úspěšné. Společně strávený čas se svými přáteli byl jeden z hlavních příčin oblíbenosti programu, to uvedlo 37% tázaných. Souhlasíme s názorem Vágnerové (2000), že komunikace, která je nezbytnou součástí sociálního kontaktu, hraje v životě seniorů velmi důležitou roli. Domníváme se tedy, že lidé s resocializačními problémy by se měli účastnit těchto tanečně-pohybových programů z terapeutického důvodu. 30% respondentů se líbily druhy cvičení a tanců, příjemná atmosféra 24% a 9% organizace.

Část ankety orientovaná na zdravotní stav ukázala, že: 41% má nějaký druh interní

nemoci, 39% trpí problémy pohybového ústrojí, psychickými obtížemi trpí 12% respondentů. 5% dotazovaných má srdeční problémy a 2% odpověděla, že má jiné zdravotní problémy jako je například astma bronchiale. Z tohoto faktu vyplývá, že ani tyto zdravotní problémy nebrání seniorům v taneční aktivitě. Můžeme vidět, že překvapivě až 35% uvedlo, že taneční aktivita jim v těchto problémech pomáhá. Můžeme tedy konstatovat, že taneční pohyb je dobrým prostředkem psychického odreagování. Nejvíce (50%) dotazovaných odpovědělo, že kdyby se zúčastnili více tanečně-pohybových setkání, myslí si, že tento druh cvičení by jim pomohl zmírnit jejich zdravotní problémy. A to v 39% ve zlepšení celkové nálady a psychického stavu, ve 35% ve zmírnění pocitu samoty, 18% uvádí ve zlepšení a udržení dobrých vztahů mezi obyvateli domova, v 5% ve zmírnění bolestí pohybového ústrojí a 3% odpověděla, že by jim delší účast v taneční činnosti pomohla ke zlepšení celkové tělesné kondice. S tím souvisí i odpovědi na další otázku, jaká je motivace starších lidí k taneční aktivitě, kdy téměř polovina (46%) respondentů odpověděla, že je to zlepšení nálady. 39% udalo jako důvod okruh přátel a 11% doporučení lékaře a zdravotní problémy. Nejméně (4%) dotazovaných odpovědělo, že je k této činnosti motivuje příklad rodinného prostředí. Takřka všichni účastníci (97%) odpověděli, že by se chtěli i nadále účastnit tanečně-pohybového programu. Podle našeho názoru by měla být tanečně-pohybová aktivita zařazena do pravidelných aktivit domovů pro seniory. K neuspokojivému výsledku jsme došli v otázce, kde se ptáme na obtížnost provedení programu. Přes polovinu tázaných (52%) odpovědělo, že tanečně-pohybový program se jim zdál obtížný. Avšak celkové hodnocení dopadlo nad očekávání dobře, kdy 82% hodnotí tanečně-pohybový program velmi kladně, 14% kladně a 4% neutrálně. Záporné odpovědi nevedl ani jeden respondent.

Otevřenou otázkou jsme chtěli zjistit, co by dotazovaný změnil na tanečně-pohybovém programu. 89% respondentů by nic nezměnilo a 11% ano. Odpovědi byly rozmanité. Například jedna účastnice by přidala více aktivit ve stoje a více tanců. V části osobních připomínek účastníci potvrzovali kladný vliv tance na psychický a fyzický stav. Uváděli pocity štěstí, uvolnění, spokojenosti, radosti z pohybu, zlepšení fyzické kondice a hlavně kontakt s lidmi.

8 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo vytvořit tanečně-pohybový program pro seniory a aplikovat ho na dané skupině probandů. Vypracování diplomové práce na toto téma pro mne bylo určitě výzvou. Výzvou rozšířit si znalosti v oblasti tanečně-pohybové terapie, tvorby tanečně-pohybového programu a zároveň možnost přímé práce s lidmi staršího věku.

Podklady pro diplomovou práci jsme získali z anketních lístků rozdaných skupině probandů, která se zúčastnila tanečně-pohybového programu v Domově důchodců Borohrádek. Provedli jsme analýzu odpovědí pomocí programu Statistika a výsledky práce přehledně zpracovali do grafů.

Na základě dosažených výsledků můžeme zkvalitnit obsah tanečně-pohybových jednotek. Výzkum nám prokázal, že tvorba a aplikace tanečně-pohybového programu měla u výzkumné skupiny probandů sice kladné hodnocení, avšak obtížnost programu neodpovídala jejím fyzickým schopnostem a zdála se obtížná.

Jsme si vědomi, že přesnějších závěrů bychom dosáhli při analyzování většího počtu probandů výzkumu a při větším počtu tanečně-pohybových setkání. Přes tuto skutečnost jsme přesvědčeni, že získané údaje a jejich vyhodnocení jsou poučným materiálem pro didaktiku tanečně-pohybového programu pro seniory.

I po odevzdání diplomové práce budu dále pátrat po dalších dobrých nápadech, které by se daly využít pro tvorbu podobných tanečně-pohybových programů pro seniory. Byla bych ráda, kdyby moje práce byla přínosem nejen pro mne v budoucí praxi, ale pro všechny, kteří se o danou problematiku zajímají a aby přispěla ke zkvalitnění a zpestření života seniorů v domovech důchodců či v jiných, podobných zařízeních.

9 POUŽITÁ LITERATURA

Neperiodika

BALÁŠ, R.: *Tanec 20. století*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-85783-40-1.

BARTUŇKOVÁ, S.: *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. 1. vyd. Praha: Karolinum UK, 2006. ISBN 80-246-1171-6

Blahutková, M.: *Psychomotorika*. 1.vyd. Brno: MU, 2003. ISBN 80-210-3067-4

BLÍŽKOVSKÁ, J.: *Úvod do taneční terapie*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1999. 103s. ISBN: 80-210-2100-4

BLÍŽKOVSKÁ, J.: *Úvod do taneční terapie*. In: Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. Řada psychologická (C), Brno: Masarykova univerzita, 1998. č. 2, s. 57-62

COHEN, S. O.; WALCO, G. A.: *Dance/Movement Therapy for Children and Adolescents with Cancer*. In: Cancer Practice; Jan1999, Vol. 7 Issue 1, p34-42, 9p

ČÍŽKOVÁ, K.: *Taneční – pohybová terapie*. 1. vyd. Triton: Praha 2005. ISBN 80-7254-5477.

HENDL, J.: *Úvod do kvalitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Karolinum UK, 1997. ISBN 80-7184-549-3.

HÁTLOVÁ, B.: *Kinezioterapie v léčbě psychiatrických onemocnění*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2002. 120 s. ISBN 80-246-0420-5

HÁTLOVÁ, B.: *Kinezioterapie: Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2003. 167 s. ISBN 80-246-0719-0

HAVLÍČKOVÁ, L.: *Fyziologie tělesné zátěže*. 1. vyd. Praha: Karolinum UK, 1991. ISBN

ISBN 80-7184-549-3.

HOŠKOVÁ, B.: *Kapitoly s didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum UK, 2005. ISBN 80-7184-621-X

CHAKLIN S.: *Dance therapy*. In: *American Handbook of Psychiatry*. 5. vyd. New York 1975. (kapitulu 37 z *The American Handbook of Psychiatry*, 1975, přeložila MUDr. Radana Šourková)

CHODOROW, J.: *Taneční a hlubinná psychoterapie*. 1. vyd. Překlad: Lucie Bednářová. Praha: Triton, 1991. ISBN 80-7254-55-X

JEBAVÁ, J.: *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1998. 123s. ISBN: 80-7184-620-1

KLIMEŠ, L.: *Slovník cizích slov*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981. ISBN 80-04-26059-4.

KOS, B.: *Lidové a společenské tance*. 6. vyd. Praha: Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu, Státní pedagogické nakladatelství, 1973. 161 s.

KOZÁKOVÁ, Z., MULLER, O.: *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2006. ISBN 80-244-1552-6.

KRAPKOVÁ, H., ŠOPKOVÁ, J.: *Lidové tance*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1999, ISBN 80-244-0053-7

KULHÁNKOVÁ, E.: *Hudebně pohybová výchova*. 1.vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-274-4

LANGMAIR, J., KREJČÍŘOVÁ, D.: *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

LINHART A KOL.: *Slovník cizích slov pro nové století*. 1. vyd. Litvínov: Nakladatelství dialog, 2005. ISBN

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J.: *Motorické schopnosti*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-02981-X.

PAYNEOVÁ, H.: *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. 239 s. ISBN 80-7178-213-0

PERIČ, T., SUCHÝ, J.: *Identifikace pohybových talent*. 1. vyd. Praha: Karolinum UK, 2004. ISBN 80-247-0908-2

PRAŠKO, J.: *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0185-5.

SERLIN, I.: *Root Images of Healing in Dance Therapy*. American Journal of Dance Therapy, 15 (No. 2), Fall-Winter 1993.

SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport a volný čas*. 1. vyd. Praha: Karolinum 2000. 112 s. ISBN 80-246-0044-7

SPINDELL, M.: *Dance/movement therapy opens communication pathways*. In: Brown University Long-Term Care Quality Advisor; 7/15/96, Vol. 8 Issue 13, p1, 3p

STANTON-JONES K.: *An introduction to dance movement therapy in psychiatry*. Routledge, London 1992. ISBN 0-415-06101-6

STUART, J., HAMILTON, M.: *I. Psychologie stárnutí*. Přel. Krejčí, J. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. Přel. z: The Psychology of Ageing. ISBN 80-71780-274-2.

ŠOURKOVÁ, R.: *Terapie tancem*. In: *Výchovné poradenství*. 1996. č. 10, s. 13-15. ISBN 80-247-0253-3

ŠTILEC, M.: *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.

TILINGER, P., PERIČ, T.: *Tělesná výchova a sport na přelomu století. Sborník referátů z národní konference*. Praha: FTVS UK, 1997, 545 s., ISBN 80-902147 – 2 . X.

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. 1 vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5

VELETA, P.: *Introduction to dance therapy for seniors*. 1. English ed. Prague: Česká alzheimerská společnost: Peter'sDance Centre Prague, 2004, 50 s. ISBN 80-86541-13-4

VÉLE, F.: *Kineziologie*. 2.vyd. Praha: Triton, 2006. 375 s. ISBN 80-7254-837-9

VYMĚTAL, J.: *Úvod do psychoterapie*. 2.vyd. Praha: Grada Publishing a.s, 2003. 262 s. ISBN 80-247-0253-3

WYMAN-McGINTY, W.: *The body in analysis: authentic movement and witnessing in analytic practice*. In: *Journal of Analytical Psychology*; Apr98, Vol. 43 Issue 2, p239, 22p

YALOM, I.D.: *Existential Psychotherapy*. 1. vyd. New York: Basic Books, 1999.

ZÍTKO, M.: *Kompenzační cvičení*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1998. ISBN 80-205-0529-6

Periodika

GOODILL, S. W.: *Dance/movement therapy for adults with cystic fibrosis: Pilot data on mood nad adherence*. In: *Alternative Therapies in Health & Medicine*; Jan/Feb2005, Vol. 11 Issue 1, p76-77, 2p

KAVANAUGH, K.: *Dance and drama therapies stimulate creativity, enhance patient well-being*. In: *Brown University Long-Term Care Quality Letter*; Published in Volume: 6 Issue 2:

March 19, 2009

LANDISCHOVÁ, E.: Program *taneční terapie pro mentálně postižené v zařízení Modrý klíč*.
[online]. [cit. 12.12.2007]. Dostupné na www:

<<http://www.ucitelske-listy.cz/Ucitelskelisty/Ar.asp?ARI=101829&CAI=2152>>

ŠOURKOVÁ, R.: *Česká asociace taneční a pohybové terapie TANTER*. In: *Taneční listy*,
2003. roč. 40, č. 1-2, s. 46. ISSN 0039-937X

Internetové zdroje

<http://www.adta.org/>

<http://www.expresivniterapie.org> <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/zaver.html>

<http://www.gerontocentrum.cz/gema/pohyb.php>

http://www.medicina.cz/verejne/rubrika.dss?s_rub=113&s_sv=42

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

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Pohyb>

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Zkratky, kroky a termíny používané v tanečním zápisu

Zkratky

P - pravá noha

p - pravá ruka

L - levá noha

l - levá ruka

CH – chlapec, muž

D – dívka, žena

VP – výchozí postavení

Formace jednotlivců a dvojic v prostoru

- Kruh nebo půlkruh
- Řada
- Zástup

Formace mohou být spojené (v libovolném držení), nebo nespojené (bez držení). Z těchto tří formací mohou vycházet další formace jako jejich obměny, např. „had“ nebo „řetěz“, „diagonála“, „bráničky“. (Velínská, 1999)

Postavení párů i jednotlivců v kruhu čelem do středu kruhu

- levým nebo pravým bokem do středu kruhu
- pokud není určeno jinak bývá pravidlem, že : při tanci v páru začíná chlapec z postavení zády nebo levým bokem do středu kruhu, dívka čelem, pravým nebo levým bokem do středu kruhu
- chlapec má děvče po své pravici
- postup po kruhu je proti směru hodinových ručiček
- pohyb v páru se určuje podle chlapce

Postavení jednotlivců, párů, dvojic či trojic volně v prostoru

Pokud chceme určit postavení v prostoru, orientujeme se vždy z pohledu diváka

- čelem - zády - bokem - polobokem.

Způsoby držení ve dvojici

Způsobů držení ve dvojici je velmi mnoho, pro starší tanečníky se uvádí pouze základní druhy držení vhodné jak pro smíšený pár, tak pro dvě ženy.

1. Postavení čelem k sobě

- držení za pravé nebo levé ruce
- držení za obě ruce
- držení za obě ruce křížem

Postavení bokem k sobě

- držení za vnitřní ruce
- držení za lokty
- držení křížem před tělem
- držení křížem za tělem
- otevřené párové držení (CH drží D v pase, D má ruku položenou na CH rameni, loket směřuje dolů)

Základní polohy paží

- ruce v bok (nejčastější poloha paží v lidovém tanci , lokty musí směřovat stranou, ramena tlačíme silně dolů a vzad)
- paže podél těla (typický dívčí prvek, chlapci jej používají méně)
- ruce za zády (spojené ruce jsou umístěny a jemně položeny ve spodní části bederní páteře)

Termíny používané v tanečním zápisu

Dle Velínské (1999) můžeme v tanečním zápisu používat tyto termíny:

Stoj spojný, stoj spatný

Využíváme hlavně jako výchozí pozice před začátkem tance.

Stoj rozkročný P nebo L vpřed

Objevuje se v řezance, důležité je zachování paralelního postavení chodidel.

Celé chodidlo

Chůze s našlapováním na celé chodidlo znamená, že klademe chodidlo na zem přirozeně a volně, aniž bychom zdůrazňovali patu či špičku.

Přes patu

Chůze nebo určitý prvek prováděný přes patu znamená, že první se při kroku dotýká země pata a chodidlo se měkce zhoupne ke špičce. Oproti tomu s našlapováním přes špičku se v lidovém tanci takřka nesetkáváme.

Pološpička

Je vlastně mírný výpon. Dbáme, aby se tento prvek neprováděl v maximální poloze, protože v lidovém tanci se vysoká špička téměř nevyskytuje.

Vnější a vnitřní noha

Tento termín se často objevuje v popisu párových tanců, kde CH začíná jinou nohou, než D.

Podupy

Tento prvek provádíme tak, aby před každým podupem tanečnicki nezvedali vysoko kolena a během podupu nezůstala kolena napjatá. Tyto časté chyby brání rychlejšímu pohybu a jsou i nepříznivé pro funkci kloubů.

Potlesky

Postavením paží při tleskání podporujeme správné držení těla i zvuk potlesku. Paže by měly být jen lehce pokrčeny v loktech, tak, aby se ruce nedostaly příliš k tělu a lokty byly od těla.

Točení, natáčení, obraty

Točením myslíme provedení obrátů stále stejným směrem. Natáčení je naopak celý obrat vpravo či vlevo a celý obrat zpět. Otáčka o celý kruh nazýváme dvojný obrat (360 stupňů). V taneční terminologii otočení o půl kruhu znamená celý obrat (180 stupňů) a otočení o čtvrt kruhu je pak půlobrat (90 stupňů).

Chůze

Chůze je v lidovém tanci základním prvkem. Může být prováděna ve 2/4 i 3/4 taktu, vpřed, vzad a stranou. Existuje několik druhů chůze - **hladká** (naše každodenní přirozená chůze usměrněná hudebním doprovodem či rytmem), - **houpaná chůze** (máme namysli zhoupnutí v koleni při každém kroku) a - **natřásaná chůze** (dvojitě zhoupnutí při každém kroku)

Běh

S během se v lidových tancích nejčastěji setkáme v zátočkách za lokty, bráničkách nebo při změně formace. Skládá se z pružných přeskoků z nohy na nohu, noha se v koleně mírně krčí. Existují tři stupně podle intenzity provedení: poklus, klus, běh. Může se provádět ve 2/4 i 3/4 taktu.

Přísunný krok

Tento krok se může provádět vpřed, vzad nebo stranou tak, že jedna noha vykročí a druhá se přisune na její úroveň do stoje spojného. Patří mezi nejčastější prvky a je průpravným krokem pro cval a polku. Způsob provedení může být: - **hladce** (bez pérování v mírném podřepu), - **natřásaně** (s dvojitým zapérováním při kroku i při přísunu), - **s pokrčením kolen** při kroku, nebo při přísunu.

Polka (přeměnný krok)

Polka je náš nejznámější národní tanec. Má mnoho podob a způsobů provedení. Setkat se můžeme s polkou hladkou, rozháněnou, natřásanou, rejdovanou a mnoha dalšími. Tančíme ji na 2/4 takt, zřídka se setkáváme i s 3/4 variantou. Skládá se z kroku, přísunu a kroku. Můžeme ho provádět vpřed, vzad i stranou. (Kulhánková, 2007)

Technický popis přeměnného kroku: vykročení vpřed s přenesením váhy na kročnou nohu (např. P), přísunutí druhé nohy (L) do poloviny chodidla P nohy se současným přenesením váhy na L nohu a znovu vykročení P nohy vpřed s přenesením váhy na P nohu (ucelená rytmická figura – rytmus: dvě osminové noty a jedna nota čtvrt'ová – ty-ty-tá). Další krok vykročí L noha.

Mazurka

Mazurka je třídobý tanec, který se do Čech dostal z Polska a získal oblibu v českých a moravských krajích. Má typický akcent na první a třetí dobu, a proto je vhodná k mnoha rytmickým cvičením. U nás se setkáváme s třemi druhy mazurky: mazurka na jeden krok, na dva kroky a mazurka na kroky tři, která je nejjednodušší a tančí se na plných chodidlech s mírným pérováním v kolenou. (Krapková, Šopková, 1999)

Technický nácvik mazurky na tři kroky: tři kroky hladké chůze, při kterých se zvýrazní každá první doba taktu podřepem. (krok P s podřepem, L krok, P krok). Tanec provádíme ve dvojicích v zavřeném tanečním držení po kruhu.

Technický nácvik mazurky společenské (savojanky) s výměnou míst:

Hudba: Mazurka (z Táborska – Měla babka čtyři jabka, andante con moto), zjednodušená mazurka

ZP: Ch stojí za D, oba předpažit zevnitř

1. - 4. takt – dva úkroky vlevo, dva úkroky vpravo,

5. - 6. takt – „okýnko“ pod pravou rukou, pak pod levou (D se podívá dozadu na svého tanečníka),

7. – 8. takt – D se podtočí pod P rukou

Blues

Je tanec ve 4/4 taktu, rytmus kroků: pomalu, pomalu, dva rychlé (pře-šlap), pomalu. Každý krok má měkký došlap a zhoupnutí se provede vrchním obloukem. Tanečníci stojí proti sobě v zavřeném tanečním držení. (Kulhánková, 2007)

Technický nácvik bluesu:

ZP: páry v zavřeném držení proti sobě, do kruhu

1. takt – krok stranou vpravo podle Ch. Ch tančí zhoupnutí vrchním obloukem vpravo (P noha), D tančí zhoupnutí vlevo (L noha),
2. takt – dvojice se zhoupne vrchním obloukem na druhou stranu, vlevo podle tanečnicka,
3. takt – dvojice udělá v taktu úkrok stranou (vpravo podle tanečnicka) a křížený krok stranou,
4. takt = 1. takt

Country tance

Tyto tance byly tance tzv. komunikativní, kdy dochází k setkávání s novými partnery. Používaly se kroky jako ve většině lidových tanců: chůze vpřed – vzad – na místě – v otáčení, stejně tak běh a poskok, pak polkový a valčíkový krok. Specialitou je obcházení **do-si-do** (dvojice se postaví proti sobě, ruce volně, nebo Ch má ruce složené za zády a D s nimi pohupuje nebo jsou obě ruce složené ve skrčeném předpažení. Při obcházení se postavení těla nezmění (Ch je stále čelně k jedné straně a D zůstane čelně k straně druhé). Obejdou se jednou tak, že se míjejí pravými boky, až dojdou do základního postavení, podruhé se míjejí levými boky. (Kulhánková, 2007)

Technický nácvik jednoduchého country tance:

Hudba: Texas star, řadový tanec, 32 taktů

ZP: dvě řady proti sobě

1. - 4. takt – 4 kroky šikmo vpravo, tlesknutí s protějším tanečníkem, přidupnutí,

5. - 8. takt – 4 kroky zpět, tlesknutí s přidupnutím,

9. - 12. takt – 4 kroky šikmo vpravo, tlesknutí s protějším tanečníkem, přidupnutí,

13. - 16. takt – 4 kroky zpět, tlesknutí s přidupnutím,

17. - 24. takt – ruce v bok – vydýchání, příprava na dosido,

24. - 32. takt – dosido levým bokem k protějšimu tanečníkovi.

Sousedská

Tříčtvrteční tanec sousedská je protipólem k rychlým tancům ve 2/4 taktu, má klidný houpavý charakter a její hlavní uplatnění je v párovém tanci. Rozeznáváme tři základní druhy sousedské: vyšlapávanou, přísunnou a hladkou. Nejjednodušší je sousedská vyšlapávaná, která vychází z houpavé chůze. Skládá se ze tří stejnoměrně vypérováných kroků – jeden hmit podřepmo na každou dobu. Dá se říci, že je vlastně hladká sousedská bez výponu ve 2. době. Všechny tři kroky jsou vyšlapány na plných chodidlech s mírnými podupy. (Kulhánková, 2007)

Technický nácvik základního kroku sousedské:

VP: stoj spojný, pravým bokem do směru pohybu

1. takt a) krok P, tančící se pootočí vpravo – čelem do směru pohybu

b) krok L, tančící se pootočí ještě více vpravo – levým bokem do směru pohybu

c) krok P do VP, tančící zůstává natočen levým bokem do směru pohybu

2. takt = 1. takt, ale začíná L

Technický nácvik sousedské vyšlapávané natáčené v trojicích (přizpůsobeno probandě staršího věku):

Hudba: Zahradníček (z východních Čech), moderato

VP: Ch mezi dvěma D, všichni levým bokem do kruhu, držení za vnitřní ruce

První část ve 3/4 taktu:

1. takt – sousedská vpřed, obě D L - natáčí se vlevo, Ch P – natáčí se vpravo čelem k D po pravici

2. takt – sousedská vpřed, obě D P - natáčí se vpravo, Ch L – natáčí se vlevo čelem k D po levici

(tyto dva takty se opakují do konce první části včetně repetice)

Druhá část ve 2/4 taktu :

1. – 4. takt – Ch pod svoji P rukou podtočí D, D po L ruce stojí

5. – 8. takt = 1. – 4. takt ale Ch pod svoji L rukou podtočí D, D po P ruce stojí

repetice = 1. – 8. takt

Příloha č. 2: 10 tanečně-pohybových záznamů

1. HODINA

Počet zúčastněných: 25 (19 žen, 6 mužů)

Cíl: Seznámení se členy skupiny, navázání kontaktu, protažení těla, hudebně pohybová příprava, nácvik mazurky

Pomůcky: židle, hudba

ÚVODNÍ ČÁST:

- Představení se skupině probandů s uvítáním a zhodnocení naladění skupiny, vysvětlením za jakým účelem tanečně-pohybové hodiny vznikly

- Rozcvičení:

1. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, pokrčít připažmo, ruce volně v klíně, ramena rozložit široce po stranách hrudníku, stáhnout dolů, hlava v prodloužení osy trupu

1 – 4 pomalý předklon hlavy

5 – 8 zpět do ZP

8x opakování

Účel: protažení krčních svalů

2. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, připažit

1 – 4 úklon hlavy vpravo

5 – 8 zpět do ZP

totéž opačně

8x opakování

Účel: protažení šikmých svalů krčních

3. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, pokrčit přípažmo, ruce volně v klíně, ramena rozložit široce po stranách hrudníku, stáhnout dolů, hlava v prodloužení osy trupu

1 – 4 úklon hlavy vpravo

5 – 8 výdrž, skrčit upažmo pravou, pravá ruka na hlavu (tlakem zvětšit rozsah pohybu)

1 - 4 návrat do ZP

totéž opačně

4x opakování

Účel: protažení šikmých svalů krčních

4. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, připazit, chodidla na zemi

1 – 8 hluboký předklon

1 – 8 zpět do ZP

8x opakování

Účel: procvičení páteře, svalů, vazů, které se účastní flexe a extenze páteřního spojení

5. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, chodidla na zemi

1 – 4 předklon s pootočením trupu vlevo, paže svěsit vlevo od levého stehna

5 – 8 L ruka uchopí P zápěstí, tah

1 – 4 zpět do ZP

5 – 8 P ruka uchopí L zápěstí, tah

1 – 4 zpět do ZP

4x opakování

Účel: protažení svalů zádových, aktivace pletence ramenního

6. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, skrčit upažmo, ruce na ramena

1 – 8 kroužení ramen vzad

1 – 4 uvolnit

5 – 8 zpět do ZP

totéž opačně

2x opakování

Účel: mobilizace pletence ramenního

7. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, pokrčit připažmo, ruce volně v klíně, chodidla na zemi

1 – 8 přednožit poníž, napnout a vztyčit chodidla

1 – 8 – 8 tlesknutí

2x opakovat těchto 4 taktů

Účel: protažení achilovy šlachy, svalů bérce, posílení čtyřhlavého svalu stehenního

HLAVNÍ ČÁST:

a) Vyrovnávací – dechové cvičení

1. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, připažit

1 – 4 s hlubokým nádechem vzpažit přes předpažení, krátké zadržení dechu

5 – 8 s výdechem připažit přes upažení do ZP

8 x opakování

b) Rozvíjející

- nácvik chůze hladké v kruhu usměrněná hudebním doprovodem

- nácvik chůze hladké v kruhu s tleskáním na lichou a sudou dobu

- nácvik přísunného kroku hladkého v boční rovině v kruhu, cvičenci se drží za ruce

- vytvoření párů, nácvik mazurky na tři kroky a mazurky Savojské (viz. kapitola 10, příloha č.

1)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- uklidnění:

- chůze v kruhu s hlubokým dýcháním

- sed na židlích, houpavé pohyby při zavřených očích

- relaxační hudba – zklidnění

- zhodnocení hodiny, poděkování

- připomínky (následné interview)

2. HODINA

Počet zúčastněných: 29 (21 žen, 8 mužů)

Cíl: část hodiny doprovází tematika šátku, s kterým proběhne rozcvičení, tanečně-pohybová příprava (nácvik koordinace, kreativity), překonání pohybových zábran, zopakování tance mazurka a nácvik bluesového tance

Pomůcky: šátky, židle

ÚVODNÍ ČÁST:

- uvítání a zhodnocení naladění skupiny, zjištění zdravotního stavu, seznámení s činností

- Rozcvičení:

1. cvik

- chůze po kruhu za doprovodu hudby, předpažit v P ruce šátek

1 – 4 - chůze, paže se volně pohybují u těla

5 – 8 - chůze, kroužení předloktím pravé ruky

1 – 4 - chůze, paže se volně pohybují u těla

5 – 8 – chůze, kroužení předloktím levé ruky

8x opakování

Účel: zahřátí organismu, nácvik koordinace

2. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, pokrčit připažmo, ruce na stehna, chodidla na zemi

1 – 2 otočit hlavu vpravo, zpět do ZP

3 – 4 otočit hlavu vlevo, zpět do ZP

8x opakování

Účel: mobilizace krční páteře

3. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, pokrčit připažmo, ruce na stehna, chodidla na zemi

1 – 2 předklon hlavy

3 – 4 pootočit hlavu vpravo, brada směřuje ke středu klíční kosti

5 – 7 skrčit předpažmo pravou, ruka na temeno, připažit levou prsty ruky se přidrží zesponu okraje židle (tlakem na temeno zvětšit rozsah pohybu)

8 – zpět do ZP

totéž opačně

8x opakování

Účel: protažení m. levator scapule

4. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, přiložit šátek za krk, pravou, levou rukou uchopit jeho jeden konec

1 – 2 stáhnout ramena po stranách hrudníku směrem k bokům

3 – 7 vytlačit hlavu temenem do výšky proti odporu šátku, taženého oběma rukama směrem vpřed

8 - návrat do ZP

8x opakování

Účel: mobilizace a posílení ohybačů krční páteře

5. cvik

ZP: vzpřímený sed roznožný pokrčmo na židli, chodidla na zemi, připažit

1 – 4 úklon vpravo (bez zvětšení bederní lordózy, bez rotace, předklonu či záklonu trupu)

5 – 8 zpět do ZP

totéž opačně

8x opakování

Účel: protažení m. quadratus lumborum

6. cvik

ZP: sed skrčmo přednožný pravou na židli, chodidlo pravé opřít o šátek

1 – 4 přitažením přednožit poníž, výdrž

5 – 8 zpět do ZP

totéž opačně

8x opakování

Účel: protažení zadních svalů stehenních

HLAVNÍ ČÁST:

a) Vyrovnávací – dechové cvičení

1. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, připažit, uvolnit ramena

Provedení:

- série krátkých, rychlých nádechů nosem dokud se zcela nenaplní plíce
- výdech ústy silně a rychle, na konci výdechu vydat zvuk “HÁ“
- opakovat několikrát a vrátit se k normálnímu dýchání

b) Rozvíjející

- opakování tance mazurka z předešlé hodiny (variacie s šátky: pár drží společně šátek v pravé ruce, nesmí při točení upadnout na zem)
- nácvik bluesového kroku s houpnutím a s vrchním obloukem (viz. kapitola 10, příloha č. 1)
- tance blues (viz. kapitola 10, příloha č. 1)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zklidnění:

- sed na židlích, houpavé pohyby při zavřených očích
- účastníci zavřou oči a vydechnou, všímají si zvuků venku a zvuků v místnosti, hlavně však svého vlastního dechu, potom oči pomalu otevřou
- zhodnocení hodiny, poděkování
- připomínky (následné interview)

3. HODINA

Počet zúčastněných: 27 (21 žen, 6 mužů)

Cíl: překonání pohybových zábran, opakování tance blues a nácvik jednoduchého country tance

Pomůcky: židle, overbally

ÚVODNÍ ČÁST:

- uvítání a zhodnocení naladění skupiny, zjištění zdravotního stavu, seznámení s činností

- Rozcvičení:

1. cvik

- chůze po kruhu v místnosti na hudbu, pokrčit předpažmo, stlačovat míč s prsty rukou vzhůru, pravidelné dýchání, možnost zpěvu

Účel: zahřátí organismu, procvičení jemné motoriky prstů

2. cvik

ZP: vzpřímený sed roznožný pokrčmo na židli, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok, úklon hlavou vpravo

1 – 4 obloukem úklon vlevo

5 – 8 obloukem úklon vpravo

8x opakování

Účel: uvolnění krční páteře

3. cvik

ZP: vzpřímený sed roznožný pokrčmo na židli, míč na prsa

1 – 2 vzpažit, míč nad hlavu

3 – 4 úklon vpravo

5 – 6 vzpažit

7 – 8 úklon vlevo

2x opakování

Účel: protažení šikmých svalů břišních

4. cvik

ZP: vzpřímený sed roznožný pokrčmo na židli, míč na výšku pravého boku, L ruka seshora míče, P zespoda)

1 – 4 přetočení míče od pravého boku k levému

5 – 8 přetočení míče od levého boku k pravému

8x opakování

Účel: mobilizace páteřního spojení ve smyslu rotace

5. cvik

ZP: vzpřímený sed roznožný pokrčmo na židli, pravé chodilo na míč, ruce se přidržují okraje židle

1 – 2 stlačit míč

3 – 4 uvolnit

8x opakování

Účel: aktivace a posílení předního stehenního svalu, balanční cvik

6. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, připazít, ruce se přidržují okraje židle

1 – 4 přednožit poníž P, výdrž

5 – 8 zpět do ZP

1 – 4 přednožit poníž L

5 – 8 zpět do ZP

4x opakování P, L

Účel: posílení čtyřhlavého svalu stehenního, reciproční protažení svalů na zadní straně nohy

HLAVNÍ ČÁST:

a) Vyrovnávací

1) vyklepání končetin pod vedením, do hudby vsedě na židlích s výrazným dýcháním (P ruka, L ruka, P paže, L paže, P kotník, L kotník, P noha, L noha)

Účel: uvolnění svalstva, příprava na rozvíjející část

2) nácvik jednoduchého tance vsedě s rytmickými pohyby rukou, nohou na píseň „Ouky Kouky“, Autor: Jimmy Kennedy (viz. příloha č. 3)

Popis: slova písně vedou cvičence k činnosti

b) Rozvíjející

- opakování tance blues z předešlé hodiny

- nácvik jednoduchého country tance (viz. kapitola 10, příloha č. 1)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zklidnění:

- cvičení na napětí a uvolnění: sed na židlích, zavřít oči, relaxační hudba. Cvičitel postupně jmenuje jednotlivé části těla od chodidel až po obličej a každý je střídavě napíná a uvolňuje, po 6 minutách všichni otevřou oči.

- zhodnocení hodiny, poděkování

- připomínky (následné interview)

4. HODINA

Počet zúčastněných: 25 (18 žen, 7 mužů)

Cíl: překonání pohybových zábran, rozvoj soudržnosti skupiny při skupinovém country tanci

Pomůcky: židle

ÚVODNÍ ČÁST:

- uvítání a zhodnocení naladění skupiny, zjištění zdravotního stavu, seznámení s činností

- **Rozcvičení:**

1. cvik – na uvědomění si pohybu a nehybnosti

- cvičitel navrhne rytmus střídání chůze a nehybnosti (směr chůze po kruhu)

- rytmus: chůze, chůze, klid, klid

1 – 4 chůze po kruhu

5 – 8 chůze po kruhu

1 – 4 stoj na místě

5 – 8 stoj na místě

Účel: rozvíjení vnitřní kontroly, zahřátí

2. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1 – 4 s výdechem úklon hlavy vpravo

5 – 8 s nádechem zpět do ZP

1 – 4 s výdechem úklon hlavy vlevo

8x opakování

Účel: protažení šikmých svalů krku

3. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, připažit

1 – 4 s nádechem upažením vzpažit

5 – 8 s výdechem zpět do ZP

8x opakování

Účel: mobilizace ramenních kloubů v čelní rovině, posilování vzpřimovačů trupu, mezilopatkových svalů a svalstva pletence ramenního

4. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, připažit, paže volně u těla

1 – 4 s výdechem ohnutý předklon trupu

5 – 8 s nádechem zvolna ohnutě vzpřim do ZP

8x opakování

Účel: procvičení páteře, svalů, vazů, které se účastní flexe a extenze páteřního spojení

5. cvik

ZP: vzpřímený sed roznožný pokrčmo na židli, chodidla na zemi, připažit, paže volně u těla

1 – 4 pootočít rovný trup vpravo, levá ruka se přidrží pravého stehna z vnější strany, výdrž

5 – 8 návrat do ZP

1 – 4 pootočít rovný trup vlevo, pravá ruka se přidrží levého stehna z vnější strany, výdrž

5 – 8 návrat do ZP

8x opakování

Účel: aktivace hlubokých svalů zádočných

6. cvik

ZP: vzpřímený sed roznožný pokrčmo na židli, chodidla na zemi, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1 – 2 chodidlo pravé vytočit vně a zpět, pata zůstává na zemi

3 – 4 chodidlo levé vytočit vně a zpět, pata zůstává na zemi

8x opakování P, L

Účel: aktivace svalů nártu a kotníku

HLAVNÍ ČÁST:

a) Vyrovnávací – dechové cvičení

1. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, skrčit roznožmo, chodidla na zemi, připažit

1 – 3 hluboký nádech

4 – 9 pomalý výdech, dechová pauza (jen tak dlouho, pokud nám to je příjemné, individuálně dlouhá)

znovu nádech

8x opakování, každý individuálně

b) Rozvíjející

- opakování country tance z předešlé hodiny

- nácvik základního kroku tance Sousedská (viz. kapitola 10, příloha č. 1)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zklidnění:

- sed na židlích s houpavými pohyby při zavřených očích, relaxační hudba

- zhodnocení hodiny, poděkování

- připomínky (následné interview)

5. HODINA

Počet zúčastněných: 27 (20 žen, 7 mužů)

Cíl: překonání pohybových zábran, naučení nového tance Sousedská, rozvoj kreativity

Pomůcky: židle

ÚVODNÍ ČÁST:

- uvítání a zhodnocení naladění skupiny, zjištění zdravotního stavu, seznámení s činností

- Rozcvičení:

1. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, připažit

1 – 2 úklon hlavy vpravo, zpět do ZP

3 – 4 předklon hlavy, zpět do ZP

5 – 6 úklon hlavy vlevo, zpět do ZP

7 – 8 ZP

8x opakování

Účel: protažení postranních a zadních svalů krčních

2. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, skrčit připažmo, předloktí vzhůru, ruce pravá přes levou, bradou tlačit proti rukám

1 – 4 předklon hlavy, výdrž proti odporu rukou

5 – 8 zpět do ZP

8x opakování

Účel: posílení hlubokých flexorů krku a hlavy

3. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, předpažit

1 – 8 střídavé klopení a vztyčování rukou

1 – 8 zpět do ZP, volně připažit

3x opakování série

Účel: uvolnění zápěstí

4. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, připažit

1 – 2 zvednout P rameno, spustit

3 – 4 zvednout L rameno, spustit

8x opakování

Účel: mobilizace pletence ramenního

5. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, skrčit připažmo, ruce na ramena

1 – 4 rovný mírný předklon

5 – 8 zpět do ZP

8x opakování

Účel: posílení vzpřimovačů trupu a břišního svalstva

6. cvik

ZP: stoj spojný pravým bokem k židli, držení opěrky židle pravou ve výši boků

1 – 2 skrčit přednožmo poníž pravou, zpět

3 – 4 skrčit přednožmo poníž levou, zpět

8x opakování

Účel: nácvik rovnováhy

HLAVNÍ ČÁST:

a) Vyrovnávací – dechové cvičení

1. cvik

ZP: vzpřímený sed roznožný pokrčmo na židli, chodidla na zemi, připažit, ruce na stehnech

1 – 4 hluboký nádech nosem

5 – 8 hluboký výdech ústy

1 – 4 hluboký nádech nosem

5 – 8 hluboký hlasitý výdech ústy

1 – 4 hluboký nádech nosem

5 – 8 hluboký výdech ústy s pomocí jednoho ze zvuků: á, é, ó, ú, lá, bá, há, óm

2x opakování

Účel: ovládnutí dechu a zvuku

b) Rozvíjející

- opakování základního kroku tance Sousedská (viz. kapitola 10, příloha č. 1)

- nácvik celého tance Sousedská (viz. kapitola 10, příloha č. 1)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zklidnění:

- sed na židlích s houpavými pohyby při zavřených očích, relaxační hudba

- zhodnocení hodiny, poděkování

- připomínky (následné interview)

6. HODINA

Počet zúčastněných: 28 (20 žen, 8 mužů)

Cíl: překonání pohybových zábran, improvizace pohybu s nafukovacími balónky - rozvoj kreativity, opakování tance Sousedská

Pomůcky: židle, nafukovací balónky

ÚVODNÍ ČÁST:

- uvítání a zhodnocení naladění skupiny, zjištění zdravotního stavu, seznámení s činností

- Rozcvičení:

1. cvik

ZP: sed na židlích v kruhu

- posílání nafukovacích balónků po kruhu na hudbu

2. cvik

ZP: vzpřímený sed roznožný pokrčmo na židli, chodidla na zemi, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok, úklon hlavy vpravo

1 – 4 obloukem úklon hlavy vlevo

5 – 8 obloukem úklon hlavy vlevo

8x opakování

Účel: uvolnění krční páteře

3. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, připažit

1 – 8 hluboký předklon

1 – 8 zpět do ZP

8x opakování

Účel: protažení svalových skupin zad a krku

4. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, připažit

1 – 4 s nádechem upažením vzpažit

5 – 8 s výdechem zpět do ZP

8x opakování

Účel: mobilizace ramenních kloubů v čelní rovině, posilování vzpřimovačů trupu, mezilopatkových svalů a svalstva pletence ramenního

5. cvik

ZP: stoj spojný pravým bokem k židli, držení opěrky židle pravou ve výši boků

1 – 2 zapažit levou

3 – 4 předpažit levou

5 – 6 zapažit levou s hmitem podřepmo (kyvadlový pohyb paže)

7 – 8 předpažit levou s hmitem podřepmo (kyvadlový pohyb paže)

4x opakování

Účel: kloubní pohyblivost v pletenci ramenním

6. cvik

ZP: stoj rozkročný čelem k zadní opěrce židle, držení opěrky ve výšce boků

1 – 4 přenesení váhy vpravo do podřepu únožného

5 – 8 zpět do ZP

1 – 4 přenesení váhy vlevo do podřepu únožného

5 – 8 zpět do ZP

8x opakování

Účel: cvik pro kloubní pohyblivost kyčle

HLAVNÍ ČÁST:

a) Vyrovnávací – cvičení očí

1. cvik

ZP: vzpřímený sed roznožný pokrčmo na židli, připažit, ruce na stehnech

- promasírování očí bříšky prstů

- svírání a mrkání

- pohledy nahoru, dolů, do stran, šikmo (při otevřených i zavřených očí)

- pohyby očí krouživé (při otevřených i zavřených očí)

- zaostřování na předmět v dálce

b) Rozvíjející

- opakování tance Sousedská (viz. kapitola 10, příloha č. 1)
- nácvik kreativního tance s nafukovacími balónky (uvázané za ruku na provázku, fce: cvičenec neztratí balónek a nebude se muset pro něj ohýbat, což by bylo fyzicky náročné)
 - cvičenci se hýbou (vsedě či ve stoji) na hudbu s přivázaným míčkem
 - odražení balónku, chytání, balancování s balónkem na různých částí těla
 - individuální přístup každého jedince k tanci
 - originalita, kreativita

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zklidnění:
 - cvičení na napětí a uvolnění: sed na židlích, zavřít oči, relaxační hudba. Cvičitel postupně jmenuje jednotlivé části těla od chodidel až po obličej a každý je střídavě napíná a uvolňuje, po 6 minutách všichni otevrou oči.
- zhodnocení hodiny, poděkování
- připomínky (následné interview)

7. HODINA

Počet zúčastněných: 27 (20 žen, 7 mužů)

Cíl: překonání pohybových zábran, automasáž molitanovým míčkem, připomenutí country tance a tance Sousedská, tvorba pohybově-hudebního cvičení

Pomůcky: židle, molitanový míček

ÚVODNÍ ČÁST:

- uvítání a zhodnocení naladění skupiny, zjištění zdravotního stavu, seznámení s činností

- Rozcvičení:

1. cvik – na uvědomění si pohybu a nehybnosti

- cvičitel navrhne rytmus střídání chůze a nehybnosti (směr chůze po kruhu)

- rytmus: chůze, chůze, klid, klid

1 – 4 chůze po kruhu

5 – 8 chůze po kruhu

1 – 4 stoj na místě

5 – 8 stoj na místě

Účel: rozvíjení vnitřní kontroly, zahřátí

2. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, pokrčít upažmo, ruce v bok

1 – 4 obloukem úklon hlavy vlevo

5 – 8 obloukem úklon hlavy vpravo

8x opakování

Účel: uvolnění krční páteře

3. cvik – prstové cvičení „Vějíř“

ZP: vzpřímený sed na židli

-ruka zavřena v pěst

- postupně od palce natahujeme prsty a roztahujeme je od sebe, až vznikne vějíř = ruka natočená dlaní k obličejí s roztaženými prsty

4. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, vzpažit zevnitř

1 – 4 zvolna skrčit připažmo vzad

8x opakování

Účel: posílení mezilopatkových svalů

5. cvik

ZP: vzpřímený sed roznožný pokrčmo na židli, připažit

1 – 4 pootočít rovný trup vpravo, levá ruka se přidrží pravého stehna z vnější strany, výdrž

5 – 8 návrat do ZP

1 – 4 pootočít rovný trup vlevo, pravá ruka se přidrží levého stehna z vnější strany, výdrž

5 – 8 návrat do ZP

8x opakování

Účel: aktivace hlubokých svalů zádoových

6. cvik

ZP: vzpřímený sed skrčmo na židli, chodidla na zemi, připažit

1 – 8 klopit a vztyčit chodidla

1 – 8 – 8 tlesknutí

2x opakovat těchto 4 taktů

Účel: mobilizace svalů a vazů kotníku a nártu

HLAVNÍ ČÁST:

a) Vyrovnávací – automasáž molitanovým míčkem

1. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, v ruce míček

- promasírování celé ruky, stehna, břicha, obličeje, hlavy a krku krouživými pohyby jemnými i hrubšími

Účel: antistresové účinky, stimulace reflexních zón, zklidnění, navození správného dýchání

b) Rozvíjející

- opakování country tance a tance Sousedská (viz. kapitola 10, příloha č. 1)

- pohybově-hudební cvičení

- ZP: sed na židli v kruhu

- vytleskávání do rytmu dle ukázky vyučujícího s variacemi pohybů paží, nohou, (dupání, tleskání, pleskání)

- obměny: půl půlkruhu tleská na první dobu, druhá polovina na druhou dobu

- využití celého těla

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zklidnění:

- sed na židlích s houpavými pohyby při zavřených očích, relaxační hudba

- zhodnocení hodiny, poděkování

- připomínky (následné interview)

8. HODINA

Počet zúčastněných: 29 (21 žen, 8 mužů)

Cíl: překonání pohybových zábran, zopakování tance mazurka, 3 tance podle výběru cvičenců

Pomůcky: židle, hudba

ÚVODNÍ ČÁST:

- uvítání a zhodnocení naladění skupiny, zjištění zdravotního stavu, seznámení s činností

- Rozcvičení:

1. cvik

- chůze po kruhu ve dvojicích, postavení bokem k sobě, držení za vnitřní ruce

2. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, připažit

1 – 4 předklon hlavy

5 – 8 pootočení hlavy vpravo

1 – 8 výdrž, oči směřují šikmo nahoru

1 – 4 zpět do předklonu

5 – 8 zpět do ZP

totéž opačně

8x opakování

Účel: protažení svalů na zadní straně a po stranách krku

3. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, připažit

1 – 4 obloukem dovnitř upažit pravou

5 – 8 zpět do ZP

1 – 4 obloukem dovnitř upažit levou

5 – 8 zpět do ZP

8x opakování

Účel: mobilizace pletence ramenního

4. cvik

ZP: vzpřímený na židli, chodidla na zemi, skrčit připažmo, předloktí vzhůru

1 – 2 ruce v pěst, otevřít

3x opakování osmi dob s přestávkami (v průběhu přestávek vyklepeme ruce)

Účel: protažení svalů rukou a předloktí

5. cvik

ZP: vzpřímený sed přednožný pravou na okraji židle, vztyčit chodidlo pravé, připažit

1 – 8 hluboký předklon, předpažit, snaha chytit špičku pravé nohy

1 – 8 zpět do ZP

4x opakování P, L

Účel: protažení svalů zadní strany stehna a hlubokých svalů zádových

6. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, připažit s přidržením okraje sedadla židle

1 – 4 skrčit přednožmo pravou, klopit a vztyčit chodidlo

5 – 8 – 4 tlesknutí

1 – 4 skrčit přednožmo levou, klopit a vztyčit chodidlo

5 – 8 - 4 tlesknutí

2x opakovat tyto 4 takty

Účel: protažení achilovy šlachy, svalů bérce, posílení čtyřhlavého svalu stehenního

HLAVNÍ ČÁST:

a) Vyrovnávací – dechové cvičení

1. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, připažit

1 – 4 s hlubokým nádechem upažmo vzpažit zevnitř

5 – 8 s hlubokým výdechem čelní oblouk dovnitř, připažit, levá přes

8x opakování

b) Rozvíjející

- opakování mazurky Savoianky (viz. kapitola 10, příloha č. 1)

- 3 tance podle výběru probandů – volná zábava

1) Walz

- píseň: Ta naše písnička česká, interpret: Milan Chladil, Václav Hybš se svým orchestrem, délka: 3:23 minuty, z alba Bílá orchidej (2006)

Popis: soubor probandů vytvořil šest párů, který se volně pohyboval ve středu místnosti, ostatní zpívali vsedě na židlích

2) Valčík

-píseň: Bílá orchidej, interpret: Jiří Švára s orchestrem Česká Švitorka, délka: 1:54 min., album: Bílá orchidej (2006)

Popis: soubor probandů vytvořil 8 párů, 1 pár tančil valčík, ostatní páry se snažily valčíkovým krokům přiblížit, ostatní účastníci zpívali

3) Slowrock

- píseň: Už mi, lásko, není dvacet let, interpret: Jiří Zmožil s orchestrem Amadeus, délka: 4:03, album: Bílá orchidej (2006)

Popis: vytvoření kruhu, držení za ruce, úkroky stranou pohyb kruhu s doprovázenými houpavými pohyby paží.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zklidnění:

- sed na židlích s houpavými pohyby při zavřených očích, relaxační hudba

- zhodnocení hodiny, poděkování

- připomínky (následné interview)

9. HODINA

Počet zúčastněných: 29 (21 žen, 8 mužů)

Cíl: překonání pohybových zábran, zopakování všech naučených tanců (mazurka, blues,

country tanec, sousedská) – nácvik na vystoupení

Pomůcky: židle, hudba

ÚVODNÍ ČÁST:

- uvítání a zhodnocení naladění skupiny, zjištění zdravotního stavu, seznámení s činností

- Rozcvičení:

1. cvik

- chůze na hudbu po kruhu ve trojicích, postavení bokem k sobě, držení za vnitřní ruce

2. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1 – 4 obloukem úklon hlavy vlevo

5 – 8 obloukem úklon hlavy vpravo

8x opakování

Účel: uvolnění krční páteře

3. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, připažit

1 – 4 s nádechem upažením vzpažit

5 – 8 s výdechem zpět do ZP

8x opakování

Účel: mobilizace ramenních kloubů v čelní rovině, posilování vzpřimovačů trupu, mezilopatkových svalů a svalstva pletence ramenního

4. cvik

ZP: vzpřímený sed na židli, chodidla na zemi, připažit

1 – 4 s výdechem ohnutý předklon trupu

5 – 8 s nádechem zvolna ohnutě vzpřím do ZP

8x opakování

Účel: procvičení páteře, svalů, vazů, které se účastní flexe a extenze páteřního spojení

5. cvik

ZP: vzpřímený sed roznožný pokrčmo na židli, chodidla na zemi, připažit

1 – 4 pootočít rovný trup vpravo, levá se přidrží pravého stehna z vnější strany, výdrž

5 – 8 návrat do ZP

1 – 4 pootočít rovný trup vlevo, pravá se přidrží levého stehna z vnější strany, výdrž

5 – 8 návrat do ZP

8x opakování

Účel: aktivace hlubokých svalů zádočných

6. cvik

ZP: stoj rozkročný čelem k zadní opěrce židle, držení opěrky ve výšce boků

1 – 4 přenesení váhy vpravo do podřepu úožného levou

5 – 8 zpět do ZP

1 – 4 přenesení váhy vlevo do podřepu úožného pravou

5 – 8 zpět do ZP

8x opakování

Účel: cvik pro kloubní pohyblivost kyčle

HLAVNÍ ČÁST:

a) Vyrovnávací

1) vyklepání končetin pod vedením, do hudby vsedě na židlích s výrazným dýcháním (P ruka, L ruka, P paže, L paže, P kotník, L kotník, P noha, L noha)

Účel: uvolnění svalstva, příprava na rozvíjející část

b) Rozvíjející – opakování tanců, příprava na vystoupení

- opakování všech tanců: mazurky, blues, country tance, sousedské (viz. kapitola 10, příloha č.

1)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zklidnění - meditační cvičení s dýcháním (sed na židli, zavřené oči)

- popis: -soustředit se na výdech, několikrát vydechnout nosem a uvolnit se

- při výdechu využívat celou měrou celý hrudník a celé břicho
 - všichni se soustředí na nádechnutí nosem, nechají přitom vzduch pomaluvstupovat do oblasti břicha a hrudníku
 - každý se soustředí na pauzu mezi nádechem a výdechem, výdechem a nádechem
 - cílem je snaha uvědomit si, v které části dechového cyklu se pauza (klidový bod nachází) a také naučení vnitřnímu soustředění.
-
- zhodnocení hodiny, poděkování
 - připomínky (následné interview)

10. HODINA

Počet zúčastněných: 29 (21 žen, 8 mužů)

Cíl: vystoupení v domově důchodců pro ostatní klienty domova a personál, volná taneční zábava

Pomůcky: židle, hudba

ÚVODNÍ ČÁST:

- uvítání a zhodnocení naladění skupiny, zjištění zdravotního stavu, seznámení s činností, vysvětlení divákům jaké tance uvidí, jak dlouho probíhal jejich nácvik

HLAVNÍ ČÁST:

a) Vyrovnávací

- ukázka jednoduchého tance vsedě na židlích s rytmickými pohyby rukou, nohou na píseň „Ouky Kouky“, Autor: Jimmy Kennedy (viz. příloha č. 3)

b) Rozvíjející

- ukázka všech tanců: mazurky, blues, country tance, sousedské (viz. kapitola 10, příloha č. 2)

- volná taneční zábava s možností zapojení ostatních klientů, kteří se neúčastnili tanečně-pohybového programu

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

- zhodnocení hodiny, poděkování za účast na tanečně-pohybovém programu, rozloučení

- připomínky (následné interview)

Příloha č. 3: Text písně „Ouky Kouky“

OUKY KOUKY

(Jimmy Kennedy)

Published by Campbell Connelly , český text M.Ružicková

Dáme levou ruku sem

dáme levou ruku tam

sem tam sem a tak s ní zatřeseš, tancuj ouky kouky pěkně dokola, každý z nás zavolá:

óóóó ouky kouky kouky

óóóó ouky kouky kouky

óóóó ouky kouky kouky

oči uši pusa ou ou ou.

Dáme pravou ruku sem

dáme pravou ruku tam

sem tam sem a tak s ní zatřeseš, tancuj ouky kouky pěkně dokola, každý z nás zavolá:

óóóó ouky kouky kouky

óóóó ouky kouky kouky

óóóó ouky kouky kouky

oči uši pusa ou ou ou.

Dáme levou nohu sem

dáme levou nohu tam

sem tam sem a tak s ní zatřeseš, tancuj ouky kouky pěkně dokola, každý z nás zavolá:

óóóó ouky kouky kouky

óóóó ouky kouky kouky

óóóó ouky kouky kouky

oči uši pusa ou ou ou.

Dej pravou nohu sem

dáme pravou nohu tam

sem tam sem a tak s ní zatřeseš, tancuj ouky kouky pěkně dokola, každý z nás zavolá:

óóóó ouky kouky kouky

óóóó ouky kouky kouky

óóóó ouky kouky kouky

oči uši pusa ou ou ou.

Dáme celé tělo sem

dáme celé tělo tam

sem tam sem a tak s ním zatřeseš, tancuj ouky kouky pěkně dokola, každý z nás zavolá:

óóóó ouky kouky kouky

óóóó ouky kouky kouky

óóóó ouky kouky kouky

oči uši pusa ou ou ou.

