

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2017

Bc. Anežka Stráníková

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra speciální pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Tanec očima nevidomých
Dancing with the Eyes of the Blind

Anežka Stráníková

Vedoucí práce: PhDr. Pavlína Šumníková, Ph.D.

Studijní program: Speciální pedagogika (N7506)

Studijní obor: N SPPG (7506T002)

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Tanec očima nevidomých vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Pustá Rybná, 15. dubna 2017

.....

podpis

Děkuji své vedoucí práce PhDr. Pavlíně Šumníkové, Ph.D. za odborné vedení. Také děkuji svému otci Liboru Stráníkovi za cenné rady, a ostatním členům rodiny za trpělivost a podporu.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku tance ve vztahu k nevidomým osobám. Cílem práce je zjistit, zda může tanec přispět ke kompenzaci zrakového vnímání nevidomého člověka, a co znamená pro nevidomé osoby tanec. Výzkum se opírá o teoretická východiska získaná analýzou dostupných pramenů a vychází z výzkumného šetření za použití kvalitativních strategií. Pro naplnění výzkumného úkolu byly použity techniky zúčastněného pozorování a polostrukturovaných rozhovorů. Z dat získaných polostrukturovanými rozhovory a pozorováním nevidomých respondentek v rámci tanečních setkání, se ukazuje, že tanec je účinnou formou stimulace a rozvoje kompenzačních smyslů nevidomých osob. Nejvýznamněji ovlivňuje tanec vnímání vlastního těla, rozvíjení jeho možností a schopnost reagovat na vnitřní i vnější podněty. Další výsledky získané z polostrukturovaných rozhovorů ukazují, že všichni nevidomí informanti mají zkušenost s tancem. V 80% je tato zkušenost pozitivní. Celé výzkumné šetření potvrzuje význam tance pro nevidomé osoby v rovině fyzické, psychické, sociální a praktické.

KLÍČOVÁ SLOVA

nevidomost, tanec, kompenzace, vnímání, smysly, pohyb, neuroplasticita

ABSTRACT

This diploma thesis is focused on issues of dance in relation to blind people. The goal of the thesis is to find out how to compensate for a blind person's lack of visual perception through dance. A secondary goal is to explore what dance means to blind people. The research is based on theoretical solutions obtained by analysis of available sources and based on research using qualitative strategies. To fulfill the research task, techniques of participant observation and interviews were used. From the data obtained through semi-structured interviews and observation of blind respondents in the framework of dance events, it has been found that dance is an effective form of stimulation and development of the compensatory senses of blind people. Most significantly dance influenced the participants' perception of their bodies, developing their capabilities and ability to respond to internal and external stimuli. The results of other interviews show that all blind participants have experience with dance. This experience is overwhelmingly positive. The survey confirms the importance of dance for blind people in the planes of their physical, mental and social faculties.

KEY WORDS

blindness, dance, compensation, perception, senses, movements, neuroplasticity

Obsah

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	11
2 NEVIDOMOST	11
2.1 Orientace nevidomého člověka v prostoru	11
2.2 Zrakové versus hmatové vnímání	13
3 LIDSKÉ SMYSLY A VNÍMÁNÍ	16
3.1 Senzorická integrace	16
3.2 Klasifikace smyslů	18
3.3 Kožní cití, propriorecepce a vestibulární systém	19
3.3.1 Kožní cití	19
3.3.2 Propriorecepce	20
3.3.3 Vestibulární systém	22
3.4 Neuroplasticita mozku	24
3.4.1 Objevy v oblasti neuroplasticity	25
4 POHYB	26
4.1 Řízení pohybu	26
4.1.1 Subkortikální úroveň	27
4.1.2 Kortikální řízení pohybu	28
4.2 Vliv a význam pohybu	29
5 TANEC	31
5.1 Duncan metoda	31
5.1.1 Čtyři domény Duncan metody	32
5.2 Základní elementy tance	33
5.2.1 Tělo	34
5.2.2 Prostor	35
5.2.3 Čas	37
5.2.4 Síla	37
5.3 Taneční improvizace	37
5.3.1 Zdroje podnětů pro improvizovaný tanec	38
5.4 Přínos tance a taneční improvizace pro člověka	39
VÝZKUMNÁ ČÁST	42

6 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	42
6.1 Cíle práce a výzkumné otázky	42
6.2 Metody práce a sběru dat	43
6.3 Průběh šetření.....	44
6.3.1 Šetření k prvnímu cíli práce.....	44
6.3.2 Výsledky polostrukturovaných rozhovorů s prvním výzkumným souborem.....	57
6.3.3 Výsledky polostrukturovaných rozhovorů s druhým výzkumným souborem.....	62
6.3.4 Shrnutí k prvnímu cíli práce	64
6.3.5 Šetření k druhému cíli práce	64
6.3.6 Shrnutí k druhému cíli práce	64
7 DISKUZE	71
8 ZÁVĚR	75
Seznam zdrojů	78
Příloha	81

1 ÚVOD

Diplomová práce navazuje na moji bakalářskou práci „Využití tanečních a pohybových metod a principů v práci s člověkem se zrakovým postižením“. Posun diplomové práce je v prohloubení získaných zkušeností a zaměření se na specifické oblasti rozvoje dle typu postižení. Diplomová práce nese název „Tanec očima nevidomých“. Sám název v sobě obsahuje dva hlavní cíle této práce. Prvním cílem je zjištění, zda může tanec přispět ke kompenzaci zrakového vnímání nevidomého člověka; možnost, aby se stal tanec „očima“ nevidomého člověka. Druhým cílem práce je zjištění, co pro nevidomé osoby znamená tanec; jak sami nevidomí definují tanec jak v obecné rovině, tak na základě vlastní zkušenosti.

Významní taneční pedagogové tvrdí, že tančit může každý (Blažičková, 2004). Nejde o to vstoupit na jeviště a vytvářet líbivé tvary, jde o to naučit se být sám se sebou. Jakmile se dostane do souhry tělo a mysl tak, aby byly schopné spolupracovat, vzniká hodnotný pohyb. Není důležité, jak je tento pohyb velký, je důležité, zda nese nějakou hodnotu (Blažičková in Poláková, 2009). Tato hodnota je pro člověka přínosná po stránce fyzické i psychické. Domnívám se, že právě proto má tanec velký potenciál i ve speciální pedagogice. Ta je oborem, ve kterém velmi často nelze používat kvantitativní přístup, ale musí se zde přistupovat také kvalitativně. Například abychom vytvořili funkční individuální plán pro nevidomého člověka, bude nás zajímat jeho osobnost a její specifické potřeby. Nebudeme používat výhradně obecně platící data pro nevidomé osoby, ale budeme vycházet z jedinečnosti každého člověka (Švaříček, 2014).

Potenciál tance v mimouměleckých oblastech není doposud zcela známý a mnozí o něm nevědí, protože sami neměli příležitost poznat, co znamená tančit. Současná doba nabízí velké množství aktivit spojovaných s tancem. Tyto aktivity jsou však často pouze činnosti zaměřené na fyzický výkon a bodystyling¹, a s tancem jako takovým nemají téměř nic společného. Tanec je holistický přístup k člověku s vysokou kultivací těla. Tanec se rodí z našeho nitra. Člověk musí být dostatečně citlivý a vnímavý, aby byl schopen tento vnitřní impuls rozpoznat, uchopit, nechat se jím inspirovat a rozvíjet ho (Zedková, 2012). Předpokládám, že nevidomé osoby mohou tančit a věřím, že seznámení se s tancem může být pro ně velmi prospěšné a to, jak po stránce fyzické a psychické, tak po stránce praktické a sociální. Proto se v této diplomové práci podrobněji zabývám popsáním důležitých aspektů souvisejících

¹ Kombinace klasického aerobiku a posilování. Cvičením se formuje celé tělo (především problémové oblasti těla) (Ocviceni.cz, 2017).

s tancem, který se pro mě stává nástrojem práce s nevidomými. Tyto aspekty ukazují na spektrum možností, jak lze tancem rozvíjet schopnosti nevidomého člověka.

„Vědomí, že tanec jitrí otupené smysly, probouzí potlačené instinkty z dávných dob, uzdravuje tělo i ducha, podněcuje pozitivní ladění člověka, prozkoumává i ty nejskrytější kouty lidského těla i duše a má mnoho dalších hodnot, nás vede k přesvědčení, že tanec proměňuje kvalitu života.“ (Duncaninstitut.cz, 2017).

Důsledek nevidomosti je nedostatek podnětů a informací o okolí (Hamadová, 2007). Proto je třeba, aby byli nevidomí schopni získávat co nejvíce podnětů a informací jiným druhem vnímání než vnímáním zrakovým. V teoretické části této diplomové práce jsou proto představeny další plnohodnotné druhy vnímání. Jejich výběr je ovlivněn vztahem k tanci. Jedná se o smysly, které jsou tancem rozvíjeny a posilovány. Význam vybraných druhů vnímání (kožní cití, propriorecepce a vestibulární systém) je podložen konceptem metody Sensorické integrace (Ayres, 1969). Na možnost zastoupení jednoho smyslu druhým poukazuje také neuroplasticita mozku (Doidge, 2012). Ganong (2005) považuje motorickou plasticitu mozku za stejně významnou jako plasticitu senzoryckou. Pracuje s tím, že mapy mozkové kůry se mění zkušenostmi a činnostmi. K motorické činnosti se vyjadřují také Véle (2006) a Kolář (2009). Z jejich publikací jsou v práci použita zejména témata řízení a významu pohybu. Celkový koncept této mé diplomové práce, výběr a sestavení relevantních témat a teoretické základny pro výzkumné šetření jsem zvolila na základě vlastní zkušenosti s tancem a znalostí kontextu zprostředkovaného tancem. Z oblasti tance jsou vyzdviženy aspekty, které mohou být přínosné pro nevidomé osoby a podporují potřebu rozvoje jiných možností vnímání než vnímání zrakové. Teoretická část práce tvoří kruh postupující od nevidomosti přes smysly, vnímání a pohyb až k tanci, který se zase vrací zpět k nevidomosti tak, aby mohl nevidomému člověku částečně zprostředkovat to, co jeho oči nevidí.

První část diplomové práce se zabývá vymezení potřebného teoretického rámce a jsou vyloženy pro práci stěžejní pojmy. Těmi jsou: nevidomost, smysly a vnímání, pohyb a tanec. Témata nevidomost a tanec se propojují v podkapitolách věnovaných smyslům, vnímání a pohybu. Návaznost jednotlivých témat je následující. Pro nevidomé člověka je zásadní získávání podnětů a informací jiným druhem vnímání než vnímáním zrakovým. Proto jsou v práci popsány smysly a vnímání, které jsou nejvíce rozvíjeny a posilovány tancem (hmat, propriorecepce a vestibulární systém). Na možnost zastoupení jednoho smyslu jiným poukazuje podkapitola o neuroplasticitě mozku. Neuroplasticita mozku ukazuje význam motorické činnosti na struktury mozku. Motorická činnost (pohyb) člověka je zde popsána ve

vztahu ke škále pohybů zprostředkovaných tancem. Kapitola o tanci charakterizuje tanec v pojetí používaném v rámci této práce. Jedná se o tanec, který zohledňuje potřeby nevidomého člověka a cíleně stimuluje a rozvíjí jeho schopnosti.

Druhá část této diplomové práce zachycuje výzkumné šetření, které jsem v rámci ní prováděla. Nejprve zaznamenává výsledky z přímé práce s nevidomými respondentkami formou tanečních setkání a potom uvádí výsledky rozhovorů se zvolenými relevantními respondenty.

Při řešení výzkumného problému jsem použila kvalitativní výzkumnou strategii. Jako výzkumné techniky jsem použila zúčastněné pozorování a polostrukturovaný rozhovor.

2 NEVIDOMOST

Nevidomost je považována za nejtěžší stupeň zrakového postižení. Jedná se o ireverzibilní pokles centrální zrakové ostrosti pod 1/60 až ztrátu světlocitu. Hamadová (2007) dělí osoby nevidomé na osoby prakticky nevidomé a totálně nevidomé. Za praktickou nevidomost je považován pokles ostrosti v rozmezí 1/60 – světlocit se správnou projekcí nebo omezeným zorným polem (Moravcová in Hamadová, 2007). Totální nevidomost neboli amauróza je vymezena světlocitem s chybnou projekcí až ztrátou světlocitu (Hamadová, 2007). Mezi člověkem totálně nevidomým a člověkem prakticky nevidomým je také velký rozdíl v tom, jaký smysl je pro toho člověka zdrojem zásadních informací. Prakticky nevidomý může využívat zbytky zraku a kombinovat je s ostatními smysly. Totálně nevidomý člověk se musí spolehnout na všechny ostatní smysly (Schinazi, 2016). Obecně platí, že nevidomí mají problém získávat informace zrakovou cestou, proto využívají převážně kompenzační smysly, především hmat a sluch (Hamadová, 2007).

Absence zraku hraje významnou roli jak ve fyzickém, tak sociálním světě. Nevidomost může zásadním způsobem omezovat interakce člověka. Hraní a ostatní důležité aktivity podílející se na vývoji dítěte jsou u dítěte nevidomého značně omezeny z důvodu nedostatečné stimulace. Znesnadnění možnosti lokalizace, manipulace a interakce s objekty v okolí, často způsobuje opoždění formování tělesného schématu, koordinace částí těla, obecně motorických schopností nevidomého dítěte. Tyto schopnosti jsou nezbytné pro akci a pohyb v prostoru. Schopnost pohybu úzce souvisí s psychosociální stránkou člověka a je zodpovědná za vývoj sebevědomí či naopak za nedostatečné sebevědomí. To se projeví v omezených sociálních interakcích, práci i ve vzdělávání, což při neúspěchu může vést k stáhnutí se do ústraní a depresím (Schinazi, 2016).

2.1 Orientace nevidomého člověka v prostoru

„Mobilita je základním předpokladem samostatného života zrakově postiženého člověka, jeho socializace, začlenění do pracovního procesu i života společnosti vůbec.“ (Wiener, 2006, str. 9)

Nevidomé osoby mají ztíženou schopnost orientace. Člověk orientující se pomocí bílé (orientační) hole, má představu o prostoru a objektech vzdálených přibližně metr. Lidem nevidomým pomáhá při pohybu v prostoru paměť a ostatní smyly (Schinazi, 2016).

Prostor je možné definovat mnoha způsoby. Znění definice je ovlivněno oblastí, která prostor definuje. Pro definici prostoru vztahující se k lidem se zrakovým postižením a nevidomým Schinazi (2016) používá termín „*funkční definice prostoru*“. V tomto prostoru hraje svojí roli prostředí. Prostor je zde definovaný jako místo lidské aktivity.

V průběhu historie bylo provedeno několik výzkumů zabývajících se prostorovými schopnostmi nevidomých osob a zrakově postižených lidí. Ty se svými pohledy na problematiku lišily. V 80. letech 20. století rozdělil kanadský výzkumník J. F. Fletcher tyto výzkumy do skupin (Fletcher in Schinazi, 2016) a zformuloval tři teorie. Ty nazval deficiency, inefficiency and difference (nedostatek, neefektivnost a rozdíl).

Teorie nazvaná „deficiency“ je založená na tom, že zrak je zásadní pro získávání informací pro vytváření mentálních reprezentací. Tím pádem jsou kongenitálně nevidomé osoby neschopné si vytvářet představy o prostoru, protože nikdy nezažili proces zpracovávající vjemy o prostoru.

Další teorie, „inefficiency“, předkládá, že nevidomí jedinci a lidé se zrakovým postižením jsou schopni rozumět prostorovým konceptům a manipulovat s nimi, ale jejich znalosti jsou nižší v porovnání s lidmi bez postižení zraku.

Poslední teorie, „difference“, uvádí, že osoby nevidomé a zrakově postižené mají funkčně shodný proces prostorových informací s lidmi vidícími, ale že jejich reprezentace vznikají jiným, často pomalejším, způsobem.

Navzdory mnoha výzkumům není problematika orientace, pohybu, prostorového učení a funkční mobility osob nevidomých zcela prozkoumána. Stále není jasné přesné formování prostorových reprezentací nevidomého člověka. Různé studie se snaží o pochopení tohoto problému proto, aby získaných znalostí mohli využít např. architekti a městští designeři pro navržení bezpečnějšího prostředí (Hutchinson in Schinazi, 2016). Bylo vyvinuto mnoho různých navigačních a podpůrných systémů a přístrojů, které pomáhají odhalit objekty a překážky. Tím nevidomým lidem umožňují snazší pohyb a orientaci v prostoru (Schinazi, 2016).

Je-li zrakový smysl omezen, dochází ke zpomalení reakcí, omezené možnosti rozhodování, nejistotě a dezorientaci. Pohyby jsou omezeny a jsou závislé na zkušenostech a praxi. Proto

žije většina nevidomých ve své rutině. Jedním z hlavních problémů je, že nevidomí lidé mají problém předvídat situaci a představovat si informace o prostoru dříve, než k tomu mají skutečný smyslový podnět. Golledge (Schinazi, 2016) používá ve spojitosti s lidmi nevidomými termín zchudlé a neúplné prostředí. Zrak je zásadní pro rychlost, přesnost, koordinaci pohybů a akcí.

Prostor vnímáme z velké části vizuálně a taktilně (kombinace hmatu, proprioreceptorů a kinestetických informací). Osoby nevidomé mají jednu z těchto možností znemožněnou, proto je třeba zaměřit se na jiné možnosti, jak získávat informace z prostoru. Nevidomý člověk má jiné schéma prostoru. Vychází ze svých zkušeností a vytváří si svůj určitý systém závislý na pohybu, čase a úsilí (Morash, 2012).

2.2 Zrakové versus hmatové vnímání

„Oko je orgánem vzdálenosti a oddělení, zatímco hmat je smyslem blízkosti, intimity a zalíbení. Oko pozoruje, dohlíží a zkoumá, zatímco hmat navazuje kontakt a objímá. Zavíráme oči, když sníme, posloucháme hudbu nebo objímáme někoho, koho milujeme.“ (Pallasmaa, 2012, str. 57)

Většina publikací uvádí zrak jako primární smysl, kterým získáváme 80% informací o okolí (Hamadová, 2007). Odpovídá tomu i to, že dnešní společnost je vysoce vizuální společnost (Pallasmaa, 2012). Cílem následujících částí textu je poskytnout jiný pohled na hierarchii smyslů, než bývá obvyklé. Je zde ukázáno, že i přes velkou důležitost zraku, máme další plnohodnotné smysly. Ty mají velký potenciál pro zkvalitnění lidského života, především osob nevidomých.

Pallasmaa (2012) se ve své knize Oči kůže zabývá významem smyslů. Upozorňuje na nadvládu zraku a navrácí se k ostatním smyslům. Velký důraz klade na hmat, a to ve vztahu k naší zkušenosti a porozumění světu. Opírá se i o poznatky antropologa Ashleye Montagu, který ve svém bádání vychází z medicínských poznatků. Ten považuje kůži za nejstarší a nejcitlivější z našich orgánů. Je prvním prostředkem komunikace a nejúčinnějším ochráncem. Ostatní smysly jsou dle něho rozšířením hmatu. Zastává názor, že všechny smysly jsou specializací kožní tkáně, a proto je veškerá smyslová zkušenost příbuzná hmatavosti. Dokonce i rohovka oka je potažena vrstvou modifikované kůže. *„Náš kontakt se světem se odehrává na hranici já prostřednictvím specializovaných částí membrány kůže, která nás obklopuje.“* (Pallasmaa, 2012, str. 15)

Zrak je historicky považován za jeden z nejvznešenějších smyslů. Tento postoj pochází již z doby antiky. Platón považoval zrak jako největší lidský dar a Aristoteles jej uznával jako nejvznešenější ze všech smyslů. Od té doby byl zrak filozofy opěvován a stavěn na nejvyšší pozici. Renesance seřadila pět základních smyslů od nejvyššího (zraku) k nejnižšímu (hmatu). Tento systém uváděl smysly do vztahu s obrazy kosmických živlů. Zrak by spojován s ohněm a světlem, sluch se vzduchem, čich s párou, chuť s vodou a hmat se zemí. Tímto směrem se formoval vztah ke smyslům až do dnešní doby. V naší technické kultuře jsou zrak a sluch privilegovanými smysly, zatímco zbylé tři smysly jsou považovány za archaické zbytky smyslů a jsou velmi často potlačovány kulturními kódy. Pallasmaa (2012) uvádí, že pro jasné myšlení musí být potlačena zraková ostrost. Potřebujeme-li se skutečně soustředit na naše myšlenky, máme nezaostřený pohled. Při pocíťování citů přichází smyslové podněty především z archaičtějších smyslů jako je hmat a čich. Proto, aby se člověk mohl stáhnout do svého nitra či soukromí, potřebuje soumrak, šero ne jasné řezavé osvětlení (Pallasmaa, 2012).

Novodobí filozofové si začali všimnout privilegovaného postavení zraku a reagovat na to ve své tvorbě. Například v souboru filozofických esejí *Modernita a nadvláda zraku* chtěl Levin poukázat na okulocentrismus naší doby. Vizuální kultuře přiřazoval velmi silnou vůli k moci. Zrak má sklon fixovat a zmocňovat se, zhmotňovat a totalizovat, tendence k dominanci a kontrole dění (Pallasmaa, 2012).

Dílo Maurice Merleau – Pontyho² (Pallasmaa, 2012) je celé zaměřené na vnímání obecně a zrak obzvláště. Zrak v podání Pontyho je však tzv. ztělesněný zrak. Považoval tělo za objekt mezi objekty, to co se jich dotýká a pozoruje je. V jeho filozofii se smyslová zkušenost integruje prostřednictvím těla a vnímání těla považuje za přirozené. Psychoanalytická teorie zavedla pojem tělesného obrazu a tělového schématu jako centra integrace. Lidské tělo a pohyby jsou v neustálé integraci s životním prostředím. Neexistuje tělo oddělené od prostoru a prostor bez vztahu k tělu (Pallasmaa, 2012).

Obraz těla je formován z velké části haptickou a orientační zkušeností z raného života. I naše vizuální obrazy vyvíjející se v průběhu života jsou závislé na prvotních zkušenostech, které byly získány hapticky. „*Zrak vyjevuje to, co hmat už zná. Mohli bychom označit hmat jako nevědomí zraku.*“ (Pallasmaa, 2012, str. 54)

Velmi důležitými pro tuto diplomovou práci jsou poznatky Morash (2012), kdy se věnovala procesu smyslového poznávání a pohybu, kam je navázána i základní myšlenková linie této

² Maurice Merleau-Ponty (1908 – 1961) byl francouzský fenomenologický filosof. Zabýval se fenomenologií tělesnosti a vnímání (Wikipedie, 2017).

práce pokračující v tanci. Hmatové vnímání bývá často ve srovnání se zrakovým vnímání charakterizováno jako hrubé a postupné. S postupností hmatu souvisí pohyb. Chce-li si nevidomý člověk prohlédnout větší objekt či místnost, musí k hmatu přidat pohyb (Morash, 2012). Vnímání hmatem je v případě velkých objektů sekvenční. Stejně tak je v případě velkého pole pohledu sekvenční vnímání zrakové. Pro zjištění toho, co je mimo zorné pole, probíhá zrakové vnímání kmitáním oka. Jedná se o malé rychlé simultánní pohyby. Rozdílem mezi těmito pohyby a pohyby těla při osahávání předmětů a prostoru je rychlost. V porovnání probíhá kmitání očí výrazně rychleji než ohmatávání. Dostatkem času a tréninku je poznávání objektů pomocí hmatu zpřesňováno a zrychlováno, což přináší vyšší kvalitu poznávání a vnímání. Hmat se jeví sice pomalejší než zrak, ale co se týká produkce reprezentací, není na nižší úrovni než zrak (Morash, 2012).

Morash (2012) se vyjadřuje k problematice taktilních prostorových schopností nevidomých osob na základě výzkumů a posouzení různých zdrojů informací. Uznává, že je kvalitativně rozdílný způsob vnímání prostoru mezi osobami nevidomými a osobami vidícími. Nicméně uvádí, že po funkční stránce jsou na tom nevidomé osoby stejně jako osoby vidící. Autoři prezentují alternativní závěr, že nevidomé osoby a vidící osoby mají funkční ekvivalent pro vnímání a reprezentaci prostoru díky taktilnímu vnímání (Morash, 2012).

3 LIDSKÉ SMYSLY A VNÍMÁNÍ

V posledních desetiletích došlo k přehodnocení prostorových schopností nevidomé populace a vědci začali uvažovat o důležitosti proprioreceptorů, kontextu, konvergence a redundantních informací pro vytváření mentálních reprezentací (Schinazi, 2016). Když není zrak dostatečně funkční pro orientaci v prostoru, musí tuto roli převzít ostatní smysly, a to nelze nahradit jakoukoliv technologií. Základem pro člověka by měla být schopnost spolehnout se sám na sebe a čerpat ze svého těla. První podkapitola se věnuje senzorní integraci, která je metodou užívanou i ve speciální pedagogice a je příkladem poukazující na důležitost komplexního využívání všech smyslů. Tato metoda věnuje pozornost získávání informací z proprioreceptorů a vestibulárního systému³. Druhá podkapitola uvádí různé klasifikace smyslů. V tanci využívá člověk komplexně většinu či všechny smysly v jednu chvíli. Tím dostává celistvou informaci o tom, co se děje. V další podkapitole se budu zabývat smysly, které jsou nejvíce přirozeně tancem posilovány a rozvíjeny. Jsou to kožní cití, propriorecepce a vestibulární systém. Na závěr této kapitoly představím neuroplasticitu mozku, která poukazuje na možnost nahrazení poškozeného vnímání vnímáním jiným.

3.1 Senzorická integrace

Význam vestibulárního systému, proprioreceptorů, taktilního vnímání a ostatních senzorních podnětů využívá metoda senzorní integrace (Kolář, 2009). Senzorická integrace má své uplatnění ve speciální pedagogice, bývá používána u osob (především dětí) s postižením. Zakladatelkou tohoto modelu je A. J. Ayres. Tato žena pracuje s dětmi s problémy při učení a jejich rodinami. Pomáhá frustrovaným rodičům nalézt možnost, jak komunikovat s vlastními dětmi. Tito rodiče bývají často zoufalí z toho, že nerozumí svým dětem a nechápou jejich chování (Ayres, 1979).

Senzorní integrace začíná už v mozku plodu ve fetálním období a to prostřednictvím pohybů matky. Jejich kvalita a dostatek v prenatalním období má vliv na následné fáze pohybového vývoje jako je plazení a vzpřímení kolem prvního roku postnatalního života. V raném vývoji dítěte se jedná o pohyby jako natahování se za předměty, o které má dítě zájem, různé hry či točení. Je dobré dítěti pomoci v tom smyslu, že mu budeme nabízet nové podněty a výzvy. V prvních měsících a letech života dítěte objevují svoje tělo a to, jak funguje v prostoru za podmínek gravitace. Pro vzpřímený stoj a rovnováhu je zásadní integrace mezi

³ Shoduje se tak s tancem, pro který jsou proprioreceptory a vestibulární systém zásadní.

zrakem, svaly krku a vestibulárním systémem. Před sedmým rokem dítě vnímá více pohybově a motoricky než mentálně. To se s rostoucím věkem proměňuje a postupně se stává mentální a sociální vnímání důležitější. Schopnost pohybu, mluvení a hraní si je základem pro komplexní integraci, která napomáhá při čtení, psaní a chování. Dobrým předpokladem pro zvládnutí těchto komplexnějších a složitějších činností je správný senzomotorický vývoj minimálně do věku sedmi let (Ayres, 1979).

Děti s dobře integrovaným nervovým systémem lze poznat tak, že jsou klidné a spokojené. Funkce sensorické integrace je uložena v genech. K cílenému výsledku je však třeba, aby byla sensorická integrace vhodně rozvíjena. Nejdůležitější adaptace těla a mozku probíhá v dětství. Nedostatečná sensorická integrace se může projevit různými způsoby. Často způsobuje potřebu většího úsilí a obtížnost plnění některých úkolů. Jedinci se sníženou sensorickou integrací bývají často méně úspěšní, průměrní až podprůměrní. Problém v sensorické integraci se neprojevuje jako problém medicínský, změřitelný a prokazatelný projev. Chování člověka odráží aktivitu mozku, proto lze sensorickou integraci určit pozorováním. Obtíže lze sledovat již v raném dětství, a to především v pohybových vzorcích jako je rolování, plazení, sezení, stání. V pozdějším věku mají děti problém zavázat si tkaničky či řídit kolo. Tyto děti často padají. Obecně lze říct, že člověk s nedostatečnou sensorickou integrací má problém provádět pohyby s lehkostí a ladností. Dalšími projevy je zapomnětlivost, nešikovnost, neschopnost vycházet a komunikovat s ostatními. Dítě může reagovat jako, kdyby nemělo o věc zájem, ale ono třeba pouze nepochopí, co má s danou věcí či situací dělat, protože jí nerozumí. Jedinci, kteří nemají zcela v pořádku smysl vnímání dotyku a podnětů z kůže, mohou být přecitlivělí na jakýkoli dotek, a proto se raději drží v pozadí. Obdobně jako jiní jedinci mohou být zase přecitlivělí na světlo či hluk (Ayres, 1979).

Neschopnost sensorické integrace přirovnává autorka k pocitu bytí v cizím domě, kde člověk neví, kde co je, bliká tam alarm a stříká voda. Jakmile nějaký ze smyslů nevykonává svoji funkci, člověk neví, jak se má zařídít a co si s tím počít. Proto, aby se jedinec vyvíjel tak, jak má, potřebuje vnitřní motor, který ho motivuje k dalším krokům. Lidská bytost se učí nejlépe zážitkem. Člověk musí mít chuť věci dělat a zkoušet, ne fungovat „na povel“. V prvním měsíci života dítěte funguje tato motivace velmi instinktivně a to prostřednictvím dotyku. Ten je již velmi dobře rozvinut v šestém měsíci prenatálního období. Od této chvíle je dotyk pro dítě nejdůležitější až do doby, kdy nastupují další smysly. Dotek mezi matkou a dítětem je zásadní pro vývoj mozku a vztahu mezi matkou a dítětem. Novorozenecké pohyby jsou z velké části řízeny reflexně. V tomto období už jeho mozek registruje prostřednictvím

vestibulárního systému pohyb a vztah těla ke gravitaci. Vnímání jednotlivých pohybů organizuje mozek a ukládá množství vzpomínek. Pud sebezáchovy je v této chvíli zajišťován pohybem a hmatem, nikoli zrakem (Ayres, 1979).

Rozvíjet senzoryckou integraci je možné i v dospělosti, ale vyžaduje to cílenou práci. To, co u dětí většinou probíhá přirozeně, je v dospělosti nutné vědomě podpořit. Například tanečníci a gymnasté mají velmi dobře rozvinutou integraci těla, vestibulárního systému, vnímání a cítění (Ayres, 1979).

Senzorycká integrace dává význam tomu, co vnímáme našimi smysly. Zajišťuje komplexnost vnímání a zahrnuje všechny oblasti vývoje (Kolář, 2009). Zaměřuje se nejen na základních pět smyslů (zrak, sluch, hmat, chuť a čich), ale především na vestibulární aparát a funkci proprioreceptorů. Nervová soustava je z pohledu senzorycké integrace propojená sítí nervů a buněk, které se projevují skrze tělo. Buňky, které nejsou součástí nervové soustavy, jsou uloženy v kůži, svalech, kloubech, orgánech, smyslových orgánech (Ayres, 1979).

3.2 Klasifikace smyslů

Dělení smyslů na základních pět smyslů je velmi rozšířené a převažující. Toto rozlišení řadí mezi smysly zrak, sluch, hmat, chuť a čich. Ovšem po fyziologické stránce není toto dělení zcela odpovídající. Centrální nervový systém získává informace o zevním a vnitřním prostředí pomocí mnoha rozmanitých senzoryckých receptorů. Tyto receptory převádí a přeměňují různé formy energie na akční potenciály neuronů (Ganong, 2005).

Protože klasická klasifikace pěti smyslů není dostačující, vznikají další možné klasifikace smyslů. V současné době víme, že mezi hlavní smyslové modalities patří: zrak, sluch, čich, chuť, dotyk (tlak, teplo, chlad, bolest), poloha kloubů a pohyb, délka svalu, napětí svalu, arteriální tlak krve, centrální žilní tlak, teplota krve v hlavě, pH cerebrospinálního moku, osmotický tlak plazmy a další (Ganong, 2005).

Příkladem další možné klasifikace je dělení na (Ganong, 2005):

1. Telereceptory – tzv. dálkové přijímače, zaznamenávají vzdálené děje (např. oko, ucho, čich).
2. Exteroreceptory – registrují zevní prostředí v bezprostřední blízkosti.
3. Interoceptory – mají na starost vnitřní prostředí.

4. Proprioreceptory – zajišťují okamžité informace o poloze těla v prostoru. Uvědomovanou složkou proprioreceptorů je „tělesné schéma“. To vzniká syntézou informací nejen na základě pohybu, ale také dotyku a tlaku.

Někdy jsou také používány termíny nociceptory (receptory pro bolest) či chemoreceptory (působí změny chemického složení) (Ganong, 2005).

3.3 Kožní čítí, propriorecepce a vestibulární systém

3.3.1 Kožní čítí

Kůže je nejsvrchnější orgán lidského těla. Tvoří zásadní bariéru mezi vnitřním a vnějším prostředím. Zajišťuje mnoho životně důležitých funkcí. Patří sem zejména ochrana těla proti mechanickým, chemickým a mikrobiálním škodlivinám, senzitivní funkce, termoregulační funkce, exkreční funkce, účast na dýchání, imunitní funkce a biochemické funkce. Kůže je senzitivní orgán a obsahuje různé typy sensorických receptorů, jejichž nejvýznamnější funkcí je hmat, a specifické receptory zaznamenávající především tah, tlak, vibraci a změnu teploty. Dále jsou zde volná zakončení zprostředkovávající nociceptivní⁴ čítí. Kožní aferentace⁵ je vedena do centrální nervové soustavy (Kolář, 2009).

Bach-y-Rita zjistil, že kůže a její hmatové receptory mohou zastupovat sítnici. A to protože pokožka i sítnice jsou dvojdimenzionální vrstvy pokryté smyslovými receptory, které umožňují to, aby se na nich vytvořily „obrazy“. „*Vidíme mozkiem, ne očima.*“ (Doidge, 2012, str. 25)

V haptické paměti jsou uloženy podstatné dovednosti pro lidský život. Používáme zde termín moudrost těla. Tělo ví a uchovává si v paměti (Pallasmaa, 2012).

Dotyk je zprostředkován tlakem. Pocit dotyku je intenzivně vnímán v místech, kde jsou specializované receptory. Nejvíce těchto receptorů se nachází v kůži prstů a rtů. Nicméně dotyk vnímáme i v místech, kde se nenachází přímo tyto specializované receptory. Receptory se v hojném množství nachází i v oblasti vlasových a chlupových folikulů⁶. Bylo prokázáno, že důležité receptory se nachází v podkoží, ve svalech, v kloubech, stejně jako v kůži (Ganong, 2005).

⁴ Vyvolávající bolest (Ňaňka, 2009).

⁵ Přenos informací z periferie do centra (Ňaňka, 2009).

⁶ Kulovitý anatomický útvar, ze kterého vyrůstá vlas (Ňaňka, 2009).

Dotyk, teplo, chlad a bolest patří mezi tzv. elementární čítí. Dále Ganong (2005) rozlišuje čítí syntetické. Jedná se o kombinaci předešlých počítků, kdy se ještě někdy zapojují korové oblasti. Syntézou vzniká výsledný pocit vibrace, rozlišování dvou bodů a stereognozie (Ganong, 2005).

3.3.2 Propriocepce

Receptory podávající informace CNS o současném stavu pohybové soustavy jsou umístěny ve svalu, v jeho šlaše a v okolních kloubních pouzdrech. Po funkční stránce k nim můžeme připočítat receptory informující o směru tíže a tlakové receptory informující o rozložení tlaku v kontaktních plochách s podložkou. Tyto svalové receptory jsou označovány jako proprioceptory. Proprioceptivní údaje jsou součástí zpětnovazebních informací (feed back) o průběžném stavu pohybového segmentu. Tyto informace jsou nutné pro řízení pohybu. Současně slouží proprioceptory k přednastavení dráždivosti (feed forward). Proprioceptivní receptory vytváří vzájemné vazby mezi jednotlivými okolními i vzdálenými svaly (Véle, 2006).

Hlavním proprioceptivním orgánem je svalové vřeténko. Svalové vřeténko je tvořeno svazkem upravených kontraktilních⁷ svalových vláken, který vazivově souvisí se svalovými vlákny. Díky této souvislosti je svalové vřeténko stimulováno a sleduje délku svalu. Vřeténko podává informace o statických (změna délky svalu) i dynamických (rychlost jakou se délka svalu mění) parametrech funkce. Vřeténka mohou být tonická a fázičká (statická a dynamická) (Véle, 2006). Signály ze svalového vřeténka se podílejí na různých tělesných funkcích, jako jsou motorické reflexy, kontrola a koordinace pohybů, vnímání polohy a pohybů těla (Kolář, 2009).

Podobným proprioceptivním receptorem je Golgiho šlachové tělíčko. To snímá tah na šlaše svalu. Golgiho šlachové tělíčko inhibuje vlastní sval a jeho antagonistu facilituje. Působí tedy převážně proti funkci svalového vřeténka. Tyto dva receptory tvoří tzv. automatický ochranný míšní servomechanismus, který slouží k předcházení drobných traumat, která by mohla vzniknout přílišnou aktivitou svalu, kdyby nebyl rozsah pohybu šlachovým tělíčkem utlumen (Véle, 2006).

Kloubní receptory také ovlivňují funkci svalu. Reagují na změny napětí v kloubním pouzdru. Rozlišujeme kloubní receptory s pomalou a s rychlou adaptací. Receptory s pomalou adaptací

⁷ Vlastnost svalu, stažlivost (Ňaňka, 2009).

signalizují polohu kloubních segmentů. Kloubní receptory s rychlou adaptací reagují na změnu rychlosti pohybu v kloubu. To znamená, že i kloubní receptory podávají informace statické i dynamické (Véle, 2006).

Druhy vnímání propriorepcí (hlubokým čítím)

Polohocit (statestezie) je vnímání polohy těla. Jeho funkce bývá testována pasivní změnou polohy těla, kdy testovaný má zavřené oči. Testovaný si má polohu zapamatovat a následně ji sám se zavřenýma očima udělat na jednu i druhou stranu (v případě polohy končetin) (Kolář, 2009).

Pohybocit (kinestézie) je schopnost vnímat probíhající pohyb. Je vyšetřován se zavřenýma očima, kdy se má vyšetřovaný pomalu hýbat a zároveň popisovat pohyb a směr pohybu (Kolář, 2009).

Stereognozii lze charakterizovat jako schopnost prostorového vnímání kontaktu s vnějším prostředím ve vztahu k našemu tělesnému schématu bez pomoci zraku. Za tuto schopnost zodpovídá dotykové a tlakové čítí. Zrání stereognostických funkcí je spojeno s vývojem motoriky. Je tedy možné dle stereognostických funkcí určit motorickou zralost a obráceně (Kolář, 2009).

Somatognozii můžeme definovat jako schopnost správně identifikovat vlastní tělo a vědomí určující vztahy mezi osobou a okolím. Při zlepšení somatognozie dochází k zlepšení pohybové aktivity (Kolář, 2009).

Body schema a body image je dle některých autorů definováno obdobně jako somatognozie a dle jiných je jejich funkce striktně oddělena. Kolář (2009) definuje tělesné schéma jako mentální reprezentaci vlastního těla a má tři složky.

1. Kognitivní – představa o rozměrech těla jako celku, o rozměrech jednotlivých částí a jejich vzájemném vztahu.
2. Emotivní – vztah k vlastnímu tělu jako celku, vztah k jeho jednotlivým částem a vlastní tělesnosti.
3. Behaviorální – aktivity vedoucí k ovlivnění vzhledu těla.

Body image neboli tělesné sebepojetí je dle Grogana (2000) způsob jak člověk o svém těle přemýšlí, jak ho vnímá a cítí. To má vliv na chování jedince a pocit životní pohody.

Dvoudobá diskriminace je schopnost rozeznat dva současné taktilní podněty od jednoho. Určující je nejmenší vzdálenost dvou bodů, které vnímáme stále ještě jako dva a ne jeden (Kolář, 2009).

Topognozie je schopnost rozeznat taktilní či bolestivé podněty na kůži. Testována je tzv. grafestézií, kdy vyšetřovaný čte čísla a písmena kreslená dotykem na kůži a určuje směr pohybu (Kolář, 2009).

3.3.3 Vestibulární systém

Vestibulární systém se nachází ve vnitřním uchu. Je složen ze dvou čidel, která se nacházejí v kostěném labyrintu ucha. Je to čidlo statické a kinetické. Tato čidla zajišťují orientaci v gravitačním poli, udržení vzpřímeného stoje a stabilizaci sledovaného cíle. Jsou nesmírně důležitá například při rotacích a změnách úrovní prostoru, ve kterých se pohybujeme.

Statické čidlo je tvořeno utrikulem a sakulem. Utrikulus je kulovitý váček, ve kterém je na spodní ploše vyvýšenina zvaná makula. Na ní je shluk vláskových buněk, které jsou ve vzpřímené poloze uspořádány horizontálně. Sakulus je vejčitý váček, ve kterém jsou vláskové buňky ve vzpřímené poloze uspořádány vertikálně, ty se nacházejí také na vyvýšenině makule, která je na mediální straně váčku. Vlasy smyslových buněk zasahují do rosolovité hmoty, v níž je množství nepatrných krystalků zvaných statokonie. Při změně polohy hlavy dojde k posunu krystalků a tím nastane ohnutí vlásků a podráždění smyslových buněk (Konicarová, 2013). Z těch jsou signály převáděny na příslušné neurony sluchově rovnovážného nervu. Statické čidlo informuje centrální nervový systém o poloze hlavy a o polohovém zrychlení (Ganong, 2005).

Kinetické čidlo tvoří tři polokruhové kanálky. V každém kanálku je uloženo zařízení tzv. crista ampularis⁸, na jejímž povrchu jsou vysoké vláskové buňky. Kinetické čidlo reaguje na úhlové zrychlení (Ganong, 2005).

Vestibulární dráha je tří neuronová. Dostane-li vestibulární aparát adekvátní podnět, je schopen vyvolat vestibulární reflexy. Ty můžeme rozdělit na posturální a statokinetické. Posturální reflexy bývají nazývány jako vzpřimovací nebo postojové. Jejich hlavním úkolem je předejít pádu jedince. Jsou vyvolány při nečekané změně polohy těla vyvolané vnějšími vlivy. Statokinetické reflexy vznikají při pohybu otolitů⁹ v polokruhových kanálcích. Další

⁸ Senzorický orgán podílející se na rotaci (Něška, 2009).

⁹ Tělíška uhličitanu vápenatého (Ganong, 2005).

reflexem spojeným s vestibulárním systémem je vestibulo-okulární reflex, který zajišťuje zaostření na určitý předmět při pohybu hlavy. Většina odpovědí na dráždění makuly je reflexní povahy, přesto se vestibulární podněty dostávají i do mozkové kůry (Ganong, 2005).

S vestibulárním systémem velmi úzce souvisí rotace. Dochází při ní k maximálnímu podráždění polokruhovitých kanálků s rovinou nejbližší rovině rotace. Kanálky jsou v hlavě na stranách uspořádány zrcadlově, proto i endolymfa¹⁰ se na jedné straně posunuje k ampule (rozšíření vlastního kanálku, jeho začátek) a na druhé od ní. Informace přicházející do mozku je tedy závislá na směru a rovině otáčení. Vestibulární jádra jsou primárně spojena s udržováním hlavy v prostoru. Jedná se o posturální funkce, které zajišťují vzájemnou polohu hlavy, šíje a těla. Vzestupná spojení k jádrům hlavových nervů se podílejí na ovládnutí pohybů očí. S rotací souvisí také nystagmus. Jedná se o reflex, který udržuje zrakovou fixaci na nehybné body přitom, když tělo rotuje. Nejprve se oči pohybují pomalu proti směru rotace a udržují zrakovou fixaci (vestibulo – okulární reflex, VOR). Jakmile je dosažena hranice tohoto pohybu, nastupuje druhá fáze, kdy oči rychle kmitnou k novému fixačnímu předmětu a potom se znovu pomalu pohybují opačným směrem. Pomalá fáze je vyvolávána podněty z labyrintu a rychlá je spouštěna v mozkovém kmeni. Zajímavé a s konceptem této diplomové práce konzistentní je, že není vyvoláván zrakovými podněty a vyskytuje se i u nevidomých osob (Ganong, 2005).

Je-li vestibulární systém příliš drážděn, může vzniknout tzv. kinetóza neboli nemoc z pohybu. Ta se projevuje nauzeou, pocením a změnami krevního tlaku (Ganong, 2005).

Vestibulární systém se podílí z velké části na orientaci v prostoru a rovnováze. Proto, aby byly informace pro orientaci kompletní, přicházejí další podněty ze zrakového receptoru, z proprioreceptorů (informace z kloubních pouzder) a exteroceptorů (informace z kůže, především o doteku a tlaku). Tyto čtyři vstupy jsou spojovány v korové oblasti a vytvářejí obraz polohy jednice v prostoru (Ganong, 2005). Je-li jeden z těchto vstupů vyřazen, ostatní zbylé tři jsou více aktivovány a posilovány.

Dynamickou rovnováhou a orientací v prostoru, především ve chvíli, kdy stojí tanečník na jevišti a je oslněn silnými světly a nemůže se téměř spoléhat na svůj zrak, se zabývali výzkumníci ve Velké Británii. Chtěli dokázat, že při nepoužívání zraku se zlepší funkce proprioreceptorů a vestibulárního systému. Bylo vybráno několik studentů z Central School of Ballet (UK), kteří byli na základě náhody rozděleni do dvou skupin, experimentální (zavřené

¹⁰ Tekutina v blanitém „hlemýždi“ (Ňaňka, 2009).

oči) a kontrolní (otevřené oči). Dobrovolníci z obou skupin byly otestovány testem SEBT (Star Excursion Balance Test)¹¹. Obě dvě skupiny se účastnily běžného tréninku klasického tance. Zásadní bylo to, že experimentální skupina měla zavřené oči. Otevřít je mohli jen při nezastavitelném pocitu pádu. Jakmile dostali situaci pod kontrolu, oči opět zavřeli. Nejprve experimentální skupina začala se zavřenými očima cvičení u tyče (nejjednodušší a nejstabilnější část klasické taneční hodiny). Po čtyřech týdnech cvičení u tyče se zavřenými očima, začala experimentální skupina pracovat se zavřenými očima i při cvičení na volnosti, do prostoru a i při točení. Výsledkem výzkumu bylo zjištění, že u experimentální skupiny došlo k výraznějšímu zlepšení dynamické rovnováhy než u skupiny kontrolní (Hutt, 2014).

3.4 Neuroplasticita mozku

Dříve se předpokládalo, že struktura mozku je neměnná, a že každý smysl má svou pevně danou lokaci v mozku. Tato teorie je nazývána „lokalizacionismus“. Dle této teorie je mozek jako složitý stroj složený ze součástek, které mají svoji specifickou funkci a nachází se v geneticky předurčené či pevně zapojené lokaci. Proto když je nějaká část mozku poškozena, nemůže být nijak nahrazena. Lokalizacionismus se vztahoval i ke smyslům. Což znamená, že receptor vysílá signál po vlastním nervu do své vlastní oblasti mozku dle své specifické funkce. Mnoho vědců věřilo, že mozkové regiony jsou natolik specializované, že nemůže jeden vykonávat činnost druhého. Bach-y-Rita odmítl tato tvrzení a na základě své dlouhodobé práce přišel na to, že smysly mají vysoce plastickou povahu a je-li jeden z nich poškozen, může ho zastoupit jiný. Toto nazval plastickou substitucí (Doidge, 2012).

Dlouhou dobu byl/je v podvědomí udržován názor, že lidský mozek je jako stroj. Jako něco, co dokáže dělat spoustu pozoruhodných věcí, ale neměnní se a neroste. Tento názor se držel dlouhou dobu a nebylo snadné prosadit názor jiný. Koncem 60. a počátkem 70. let 20. století bylo uskutečněno několik neočekávaných objevů. Tyto objevy prokázaly, že mozek každou odlišnou aktivitou, kterou vykonává, proměňuje svoji strukturu a zdokonaluje se tak, aby lépe odpovídal na aktuální úlohu. *„Jestliže určité 'součásti' selžou, jiné části mozku někdy dokážou jejich úlohu převzít.“* (Doidge, 2012, str. 10) Tato důležitá schopnost mozku je nazývána „neuroplasticita“. Neuro označuje nervové buňky (neurony) v mozku a nervovém systému. Plasticita znamená proměnlivost, poddajnost, tvárnost (Doidge, 2012).

¹¹ Star Excursion Balance Test – test měřící dynamickou rovnováhu těla, posturální kontrolou (Hutt, 2014).

Toto nové vnímání mozku je jednou z nejvýznamnějších změn v pohledu na lidský mozek. Nyní se ukazuje, že mozek dokáže měnit svoji strukturu a funkci prostřednictvím myšlenky a aktivity. „*Mozkový systém je tvořen mnoha neurálními drahami nebo neurony, které jsou vzájemně propojené a pracují společně. Dojde-li k zablokování určitých klíčových drah, mozek začne k jejich obejití využívat starší dráhy.*“ (Doidge, 2012, str. 20) Bach-y-Rita to vysvětluje jako cestu do města, na které zjistíte, že je hlavní most mimo provoz. Po té, co se z toho vzpamatujete, vydáte se na cestu po starých venkovských silnicích. Nejprve je tato cesta dlouhá a komplikovaná, ale postupným opakováním a častějším užívání této cesty, začnete nacházet zkratky, které cestu urychlí. Jedná se o odhalení menších nervových drah, které jsou používáním posilovány (Doidge, 2012).

3.4.1 Objevy v oblasti neuroplasticity

Jak již bylo zmíněno, Bach-y-Rita (Doidge, 2012) zjistil, že kůže a její hmatové receptory mohou zastupovat sítnici. A to protože pokožka i sítnice jsou dvojdimenzionální vrstvy pokryté smyslovými receptory, které umožňují, aby se na nich vytvořily „obrazy“. „*Vidíme mozem, ne očima*“ (Doidge 2012, str. 25). Na pokusu s kočkami zjistil, že vizuální vjem vyvolal aktivitu v oblasti zpracování vizuálních vjemů. V této oblasti se ukázala aktivita i při hmatovém vjemu - pohlazení tlapky kočky. Vizuální oblast kočky zpracovávala ještě další podněty, a to hmatové a sluchové. Na základě svého výzkumu dospěl k tomu, že mnoho oblastí mozku je „polysenzorických“, což znamená, že smyslové oblasti jsou schopné zpracovávat signály z více než jednoho smyslu (Doidge, 2012).

Pomocí moderních vyšetřovacích technik PET¹² a MR¹³ bylo objeveno, že je u intaktních experimentálních zvířat i lidí stejná plasticita mozkové kůry motorické jako kůry senzorické. Což znamená, že například, když se jedinec učí a trénuje rychlé pohyby prstů, které běžně nepoužíval, jeho motorická oblast zajišťující pohyb prstů se zvětšuje. Korové oblasti, z nichž vycházejí spoje pro jiné svaly, se při motorickém učení, při kterém jsou tyto svaly zapojeny, také zvětšují. Z tohoto vyplývá, že mapy motorické kůry se mění zkušenostmi. Tyto změny probíhají poměrně rychle a odráží používání dané oblasti (Ganong, 2005).

¹² pozitronová emisní tomografie

¹³ funkční magnetická rezonance

4 POHYB

Následující část textu navazuje na podkapitoly o smyslech, čítí a neuroplasticitě a vychází z odborné literatury anatomie a kineziologie. Fyziologické možnosti a řízení pohybu jsou rozsáhlým komplexním tématem. Stejně tak, je tanec komplexní činností s mnoha možnostmi nejen pohybu. Uvádím zde některé informace o pohybu a jeho řízení, které považuji za důležité ve vztahu k tanci.

Pohyb je základním projevem života, probíhá podle fyzikálních zákonů a je řízen centrální nervovou soustavou. Pro pohyb je charakteristický pravidelný rytmus střídání pohybových fází. Pravidelný rytmus pohybu může být doprovázen emotivním zážitkem a tím ovlivňovat psychiku člověka. Pohyb probíhá dle fyzikálních zákonů a je řízen nervovou soustavou, která reaguje na podněty z vnitřního a vnějšího prostředí. Účel pohybu je ovlivňován potřebou organismu udržení integrity a psychickými funkcemi (Véle, 2006).

Véle (2006) rozděluje hybnost¹⁴ dle účelu pohybu na:

1. Hybnost holokinetická – nediferencovaná v počátečním stavu.
2. Hybnost ereismatická – zajišťující udržení polohy v prostředí.
3. Hybnost ideokinetická – cílená zajišťující dosažení pohybového cíle.

Pohyby dělíme podle jejich průběhu na dva základní druhy (Véle, 2006).

1. Rychlé diskontinuální pohyby (ballistic movements), tzv. pohyby spouštěné. Jsou příliš rychlé pro to, aby bylo možné je korigovat.
2. Pomalé kontinuální pohyby (ramp movements), tzv. pohyby řízené. Je možné je v jejich průběhu korigovat.

4.1 Řízení pohybu

Souvislost mozku a činnosti svalů byla známá již od starověku od Galéna (Véle, 2006). Systémy regulující polohu těla před provedením pohybu i v jeho průběhu jsou skupiny jader retikulární formace¹⁵, mícha, mozkový kmen, mozková kůra. O koordinovaný a uhlazený pohyb se stará mediální a intermediální část mozečku. Bazální ganglia a laterální část mozečku zajišťují zpětnou vazbu do premotorické a motorické kůry, které zodpovídá za přípravu a organizaci volných pohybů. Dráhy mozkového kmene a míchy zajišťují pohyb

¹⁴ Hybnost neboli mobilita, všechny pohybové funkce vykonané kosterním a hladkým svalstvem (Náňka, 2009).

¹⁵ Síť vzájemně propojených neuronů (Náňka, 2009).

svalů trupu, proximálních a distálních částí těla. Pohyb trupu a proximálních částí těla probíhá pomocí mediálních a dorzálních drah a neuronů, pohyb svalů ovládající distální části končetin vychází z laterálních drah. Bylo zjištěno, že motorická kůra mozku má stejnou plasticitu jako kůra sensorická. Což znamená, že mapy motorické kůry lze měnit zkušenostmi a cvikem (Ganong, 2005).

Véle (2006, str. 75) rozlišuje čtyři hierarchicky uspořádané řídicí úrovně, které odpovídají vývoji motoriky:

1. Autonomní úroveň řídicí základní biologické funkce.
2. Spinální úroveň pro základní ovládní svalů (zdroj fyzikální síly).
3. Subkortikální úroveň pro posturální a lokomoční motoriku.
4. Kortikální úroveň pro účelovou ideokinetickou motoriku.

4.1.1 Subkortikální úroveň

Tato úroveň motoriky má zásadní vliv na posturální funkci a průběh pohybových vzorů. Subkortikální struktury vyhlazují průběh pohybu a předchází poškození tkáně. Patří sem bazální ganglia, mozeček, retikulární formace, mozkový kmen, thalamická jádra a hypokampus¹⁶ (Véle, 2006).

Bazální ganglia vytvářejí jednoduché pohybové programy, nastavují svalový tonus, ovlivňují posturální funkci a vybírají potřebné pohybové vzory uložené v mozkové kůře. V praxi se jedná o známé a automatické pohyby (Véle, 2006).

Mozeček je složitý orgán, který vytváří oboustranné spojení mozkové kůry, mozečku a pohybových orgánů. Přicházejí do něj aferentní sensorické signály. Tím je umožněna průběžná korekce pohybu a koordinace, čímž vzniká úspěšné dosažení cíle. Zajišťuje časoprostorovou orientaci a je schopen krátké predikce stavu podmínek zevního prostředí. Tak přispívá k orientaci pohybu dle aktuální potřeby. Předpokládá se, že zodpovídá také za správný časový slet zapojování jednotlivých svalů v pohybu. Zlepšuje pohybový výkon, neboť zpřesňuje, koordinuje a ekonomizuje pohyb. Mozeček dostává informace z proprioreceptorů, exteroceptorů a také informace o zamýšleném pohybu z kortexu. Jeho vývojově nejstarší část archicerebellum má vztah k vestibulárnímu systému, tím zajišťuje

¹⁶ Součást velkého mozku uložená ve střední části spánkového laloku. Zpracovává informace z mozkové kůry a limbického systému (Náňka, 2009).

udržování polohy trupu. *Palleocerebellum* má vztah ke kořenové (ereismatické) hybnosti. Nejnovější část mozečku *neocerebellum* zodpovídá za ideokinetickou hybnost (Véle, 2006).

Retikulární formace je místem, kde se shromažďují všechny aferentní sensorické signály ze smyslových receptorů a vycházejí odtud dráhy ovlivňující mozkový kmen, limbický systém i mozkovou kůru. To znamená, že retikulární formace připravují díky sensorické aferenci podmínky pro pohyb.

Mozkový kmen zabezpečuje předpoklady pro funkci složitějších pohybových vzorů, které zajišťují pohybovou autonomii. Nemohou však tuto funkci plnit bez korové kontroly.

Thalamická jádra a hypothalamus se účastní na senzomotorických vztazích při koordinaci lokomoční i jemné motoriky (Véle, 2006).

4.1.2 Kortikální řízení pohybu

Ve frontálním laloku mozkové kůry se v zadní části nachází primární motorická oblast, premotorická oblast, frontální okohybné pole a Brocova řečová oblast.

Primární motorická oblast je somatotopicky uspořádána, je zde tzv. motorický homunkulus. V této oblasti jsou uloženy neurony kontrolující svaly určité části těla. Rozložení neuronů odpovídá množství a přesnosti pohybů určité části těla. Motorický homunkulus je téměř shodný se sensorickým homunkulem (Kolář, 2009).

Premotorická oblast je dělena na dvě oblasti, na vlastní premotorickou oblast a doplňkovou motorickou oblast. V premotorických oblastech je vypracováván a modifikován hybný program. Tato oblast je pod vlivem bazálních ganglií a dostává aferentní vlákna ze zrakových korových oblastí. Bylo dokázáno, že aktivita mnoha neuronů se mění před provedením pohybu a v závislosti na zrakových podnětech. Proto se soudí, že premotorická oblast má význam pro kontrolu pohybů řízených zrakem (Kolář, 2009).

Mozkovou kůrou je řízena volní ideokinetická hybnost. Jedná se o charakter volního pohybu s určitým záměrem, který je doprovázen vědomím a uplatňuje se zde psychika, intelekt a osobnost jedince. Volní ideokinetická činnost je realizace představy vytvořené v mysli. Realizace představy je provázena emocí a kontrolována racionální úvahou o vhodnosti a způsobu provedení pohybu. To se promítá do celé pohybové soustavy a ovlivňuje držení těla a pohybové chování. Ideokinetický pohyb bývá provázen pocitem uspokojení (Véle, 2006). Vlákna pyramidové dráhy, která zodpovídají za volní pohyb, nejsou po narození

myelinizovaná. K jejich myelinizaci dochází dostatečným množstvím podnětů k úmyslným pohybům (Gibbs, 2007).

Volní pohyby mají potenciál dokonalého pohybu. Musíme je to však naučit. Motorické učení je závislé na kvalitě centrální řídicích mechanismů, plasticitě mozku a neurofyziologických faktorech. Mezi neurofyziologické faktory patří bezchybná multisenzorická integrace propioceptivních, zrakových, vestibulárních a kožních informací, míra excitability nervového systému, kvalita zpětnovazebních mechanismů regulujících rovnováhu, kvalita pohybové diferenciace a úroveň relaxačních schopností (Gibbs, 2007).

4.2 Vliv a význam pohybu

Pohyb přímo souvisí s činností centrální nervové soustavy a tím i s psychikou a stavem mysli. Má vliv na prožitky a pocity jedince. Motorické chování jednotlivce je ovlivňováno i chováním okolního společenství. Dlouhodobý stav mysli se projevuje na pohybové soustavě a pohybovém chování. Například nepříznivé mentální pochody vytváří tendence k flexnímu držení těla se sníženou tělesnou aktivitou. Naopak veselost a radost se může projevovat extenčním držení těla se zvýšenou tělesnou aktivitou (Véle, 2006).

Nedostatek pohybu vyvolává funkční i strukturální změny v organismu. Při nedostatku pohybu dochází k úbytku svalové hmoty, ke zkracování vaziva, strukturálním změnám skeletu a ke zhoršování řídicích pochodů, nejsou-li dostatečně opakovány. Další problém se může projevit v cirkulaci krve a lymfy či funkci břišních orgánů. Při nedostatku pohybu nejen klesá výkon, ale také se zhoršuje kvalita pohybových programů a zhoršuje se pohybová koordinace a přesnost pohybu. Současná doba vede k snižování fyzické zdatnosti a nadhodnocování zdatnosti intelektuální. Somatomotorický vývoj je u nás až na výjimky podceňován, čímž dochází k psychosomatické asymetrii. Nedostatek aktivního pohybu ohrožuje společnost hypokinezí spojenou s nebezpečím zhoršení adaptability a tím i odolnosti vůči změnám prostředí (Véle, 2006).

V léčebném kontextu je řízený pohyb chápán jako opožděná vědomá pohybová aktivita vznikající jako reakce na senzorický podnět. Tento pohyb nevzniká při opakování vždy stejně, protože jeho průběh závisí nejen na samotném stimulu, ale i na okamžitém stavu zevního a vnitřního prostředí, na které se pohybový systém průběžně adaptuje. Se svalovým napětím lze pracovat i tak, že není okem pohyb sledován. Jedná se o pohyb v představě. Jde o pomyslný pohyb vznikající v mysli jako představa pohybu. Vzniká tak změna svalového napětí, které

nepatrně mění konfiguraci segmentů. Realizační tendence je závislá na intenzitě a realitě představy (Véle, 2006).

Při využitím pohybu jako terapeutického postupu se používá nejen aktivace kortikálních motorických oblastí učením, ale i racionální kortikální kontrola a emoční aktivace libického systému. Prožívání pozitivní emoce radosti z pohybu je důležitou podmínkou pro ukládání pohybových dovedností do paměti pro budoucí potřebu (Véle, 2006).

Léčebný účinek se zvyšuje, je-li pohyb provázen příjemnou emoci provázející prožitek z pohybu. To umožňuje ztotožnění se pohybem, můžeme to sledovat například při tanci nebo dětských hrách (Véle, 2006).

5 TANEC

Slovo „tanec“ může pro každého znamenat něco jiného. V současné době je toto slovo používáno pro široké spektrum fyzických aktivit. Někoho napadne balet, další si představí standardní a latinskoamerické tance, pole dance či zumbu. Z tohoto chápání se, ale vytrácí prvotní důvod, proč lidé začali tančit. Tanec byl již od počátku důležitou součástí lidského života (Jebavá, 1998). Tanec je pravděpodobně nejstarším a člověku nejbližším uměním, neboť nástrojem k jeho vykonávání je tělo a mysl. Skutečný tanec obsahuje celou lidskou bytost: tělo, smysly, rozum, energii a duši (Petišková, 2012). Impulz pro tanec vzniká z vnitřních potřeb člověka, potřeby společenství a sounáležitosti, potřeby zpracovat přebytek citu nebo energie. To je skutečná podstata tance, ne být „fit“, zvýšit svoji fyzickou kondici, vytvarovat tělesné proporce či vytvářet líbivé až ohromující pozice. Impulz k tanci vniká zevnitř, nikoliv z vnějšku. Je to tanec, který nezačíná vstupem na taneční sál či jeviště, a nekončí odchodem z tohoto místa. Ale je to tanec, který je životní filozofií, součástí člověka, který si tuto možnost bytí připustil do svého života. Tento tanec vychovává, zušlechťuje a léčí. Tanec se předává zážitkem (Blažíčková, 2004).

V následujícím textu se věnuji charakteristice tance, který je základem mé přímé práce s respondenty v rámci této diplomové práce. Vycházím především z vlastní zkušenosti získané v rámci studia na Konzervatoři Duncan centre¹⁷.

5.1 Duncan metoda

Duncan metoda vychází z filozofie americké taneční reformátorky Isadory Duncan. Její myšlenky se dostaly do naší země díky paní Jarmile Jeřábkové. Na novátorskou práci těchto dvou žen navazuje paní Eva Blažíčková, zakladatelka Konzervatoře Duncan centre v Praze (1992), Společnosti pro taneční a múzickou výchovu (1990), Duncan institutu a dalších (Duncaninstitut.cz, 2017).

Eva Blažíčková vytvořila na základě myšlenek Isadory Duncan¹⁸, svých zkušeností a názorů metodu Duncan. Nemluvíme zde pouze o kodifikované technice cvičení a prvků, ale o životní filozofii. Tato metoda navazuje a rozvíjí práci Isadory Duncan a paní Jarmily Jeřábkové. Objevuje se zde důraz na tzv. inteligenci těla. Ta spočívá ve vědomí toho, kde se nachází

¹⁷ Více informací o Konzervatoři Duncan centre v bakalářské práci Využití tanečních a pohybových principů a metod v práci s člověkem se zrakovým postižením (Stráníková, 2015).

¹⁸ Více informací o Isadoře Duncan v bakalářské práci Využití tanečních a pohybových principů a metod v práci s člověkem se zrakovým postižením (Stráníková, 2015).

opora těla, jaké nese tělo obsahy, jaké jsou funkce jednotlivých částí těla. Kde jsou na těle nositelé senzibility a komunikace, která místa jsou nejcitlivější a nejzranitelnější. To vede k uvědomění si odlišností významů těla, vnímání, přijímání a vytváření koncepce prostoru a schopnosti pracovat s tělesnými osami a těžišti. Prostřednictvím tohoto vědomí je tělo schopné reagovat a komunikovat s okolím (Blažíčková, 2004).

Významem Duncan metody je to, že se nejedná pouze o pohybovou aktivitu a soubor cvičení či variací, ale jedná se o způsob života, který zahrnuje velmi intenzivní kultivaci těla. Kdy je prostřednictvím těla kultivován celý člověk. Zásadní je jednota těla a ducha. Jedná se o dlouhodobý proces, kdy je tancem tělo posilováno. Posílené tělo je oporou člověka jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické. V tanci se tělo stává dobře uchopitelným nástrojem pro celostní přístup k člověku. Každý člověk je považován za jedinečnou bytost. Důležité je si uvědomit, že člověk je jedinečnou bytostí, ale zároveň, že je jen jednou z mnoha bytostí a není v centru světa, proto musí respektovat a tolerovat ostatní. Člověk je v neustálé interakci s ostatními a musí být schopen na to flexibilně reagovat. Duncan metoda je jedna z mála metod, která důsledně staví na prapůvodu tance. Má své kořeny v rituálu a uvědomuje si důležitý momentem, kterým je respektování společenství. Klade důraz na společný prožitek, sdílení, sounáležitost a tělesný kontakt. Čerpá inspiraci z přírody, respektuje fyzikální a fyziologické principy a dodržuje nepřerušovaný tok pohybu. Správně provedený pohyb je pohyb, který dodržuje anatomické a fyziologické zákonitosti (Blažíčková, 2016).

Prostřednictvím Duncan metody je v bytostech pěstována rovnováha mezi jejich tělesnými, citovými a rozumovými potřebami (Duncaninstitut.cz, 2017).

Dle Blažíčkové (2016) Duncan metoda zahrnuje:

1. Duncan techniku – využívá anatomicky správný, přirozený pohyb, který rozvíjí smyslové vnímání a směřuje k tělesné inteligenci.
2. Duncan improvizaci – vychází z důrazu na tvořivost a představivost.
3. Tvorbu
4. Didaktiku

5.1.1 Čtyři domény Duncan metody

Eva Blažíčková charakterizovala čtyři základní domény (Petišková, 2012):

- Hledání svého místa prostřednictvím své tělesnosti

- Rozvíjení inteligence těla
- Hledání původnosti/originality
- Vytváření společenství

Hledáním svého místa prostřednictvím své tělesnosti rozumíme činnosti, jejichž prostřednictvím hledáme a poznáváme prostor svého těla. Tyto činnosti zprostředkovávají a vizualizují představu fyzického propojení těla s místem, prostorem, prostředím. Pocit poznání a uvědomění si svého těla v prostorovém kontextu tak vede k uvědomění si své jedinečnosti v rámci sounáležitosti s celkem – napojení se na řád věcí. Toto poznání doprovází úcta, pokora a svoboda.

Rozvíjením inteligence těla rozumíme cestu k používání přirozeného pohybu, správného pohybu v závislosti na individuálních anatomických, fyziologických a psychologických předpokladech. Činnosti směřující k rozvíjení inteligence těla nejdou cestou mechanického opakování a drilu. Jedná se o dlouhodobý záměrný proces podmíněný vůlí, směřující ke kvalitám, talentu a inteligenci.

Hledáním původnosti/originality rozumíme proces, který rozvíjí osobnost, a kontinuálně hledá jedinečný způsob vyjádření se. Nejedná se o vytváření nového tvarosloví, ale o jedinečné uchopení toho existujícího. Tento proces pomáhá vyrůst osobnostem, které budou původnosti/originality schopny.

Vytváření společenství poukazuje na to, že tanec může svou podstatou a prazvláštní silou znovuobjevit radost z pocitu sounáležitosti a sdílení, která je jednou ze základních potřeb člověka.

„Tanec není izolovanou uměleckou disciplínou, ale nástrojem, který má moc proměnit, povznést a osvobodit člověka.“ (Blažičková in Poláková, 2009, str. 168).

5.2 Základní elementy tance

Základní elementy tance (Poláková, 2010):

- Tělo, které vytváří pohyb.
- Prostor, ve kterém se pohyb odehrává.
- Čas, ve kterém pohyb plyne.
- Síla, kterou se pohyb projevuje.

5.2.1 Tělo

V tanci je tělo považované za nástroj tanečnicka. Ztotožnění tanečnicka se svým nástrojem probíhá přes zkušenost tělesného procítění. Tělo má funkci sebevyjádření a komunikace. Tělo je pro tanečnicka nekonečným zdrojem informací. Prostřednictvím smyslů získáváme z těla neustálé podněty. Pocity a vjemy se každou polohou těla mění. Díky propriorecepci vnímáme neustále se proměňující tvar těla. Můžeme jej potom procítit a vnímat ho jak ve vztahu k tvaru těla, tak ve vztahu k okolí. Citlivost tanečnicka pro tvar je významným prvkem tance. Tvar můžeme cítit z nitra (kinestetické vnímání) či z vnějšku (zrakové vnímání)¹⁹. Specifické polohy a tvary těla vyvolávají specifické pocitové vnímání. Zaoblené tvary vyvolávají v tanečnickovi jiné pocity než hranaté tvary, kde převládají linie. Silně pocítujeme rozdíl v otevřených a zavřených tvarech. Buďto se přední část těla (pocitově vnímaná jako zranitelnější) otvírá do prostoru, nebo se zavírá a tělo se choulí do sebe. Tanečník zdokonaluje svůj cit pro proporce a tvarovou kompozici. Specifickým kinestetickým vjemem je cítění tíže neboli „váhy“ těla. Tento vjem umožňuje tanečnickovi efektivně pracovat se svojí hmotností. Tanečník využívá oporné struktury pro propuštění tíže do země. S tělesnou tíží souvisí odtlačení se. Odtlačení je pohybový impulz, který umožňuje aktivní pohyb přes prostor. Dalším principem práce s tíží je přenášení váhy. To lze provádět s využitím jednotlivých částí těla (Poláková, 2010).

Tělo se může pohybovat jako celek anebo jako velmi pohyblivá článkovaná soustava. To nám umožňuje velké množství pohybů. Kloubní spojení umožňuje poměrně nezávislý pohyb jednotlivých částí těla. Tím pádem může být pohyb iniciovaný jakoukoli částí těla. Tvořivé využívání všech částí těla dává pohybu velkou rozmanitost, což obohacuje tvarovou, rytmickou a dynamickou stránku pohybu (Poláková, 2010). Každá část těla má svoji funkci a obsahy, které se v pohybu projevují (Blažičková, 2004). Z toho vznikají různé pohybové akce těla, jako je natahování, ohýbání, zvedání, padání atd. Důležitou roli hraje také rozsah pohybu. Rozsah pohybu úzce souvisí s prostorovým aspektem pohybu. Malé pohyby jsou prostorově úsporné, velké vytváří expanzi těla do prostoru (Poláková, 2010).

¹⁹ Ukazuje dva možné způsoby vnímání. Když u nevidomého člověka není možnost vnější kontroly, musí využívat kontrolu vnitřní.

5.2.2 Prostor

„Prostor je skrytou charakteristikou pohybu a pohyb je viditelným aspektem prostoru.“
(Zedková, 2012, str. 67).

Prostor je neoddělitelnou součástí našeho života. Je to prostředí, ve kterém žijeme a pohybujeme se v něm. Kdekoli se nacházíme a v jakémkoli okamžiku naše tělo zaujímá určitý prostor, který různými způsoby využíváme. Je to pro nás tak samozřejmé, že si to ani neuvědomujeme. Vnímat prostor začínáme většinou až v konfrontaci s různými objekty. Pro tanec je prostor jedním z nejvýznamnějších elementů, a proto je nutné, aby tanečník své prostorové vnímání zdokonaloval. Na práci s prostorem je v tanci kladen velký důraz a jsou využívána různá cvičení pro cítění prostoru a využívání jeho možností. Práce s prostorem přenáší pozornost tanečníka od sebe k okolí (Poláková, 2010).

Můžeme v prostoru být, obklopovat ho či se od něj odrazit. Obklopením prostoru je myšleno shromažďování prostoru k sobě, objetí ho nohama, rukama, trupem, hlavou, jakoukoli částí těla. Při odrazu je prostor jemně či silně odtlačován, jako by se chtělo tělo od něj oddělit (Preston in Poláková, 2010).

V souvislosti s prostorem řešíme dvě základní otázky: „Kde?“ a „Kam?“. „Kde“ se vztahuje k místu, kde se pohyb odehrává. „Kam“ je směr, kterým se pohyb ubírá. Výběr určitého prostorového řešení se nazývá prostorová organizace. Přes prostorové vztahy, vznikají vztahy mezi tanečnickými (Poláková, 2010).

Ve vztahu k prostoru v tanci je jednou z nejvýznamnějších osobností Rudolf Laban²⁰. Jeho teorie prostoru velmi ovlivnily taneční oblast. Jako základ Laban rozlišuje kinesféru (tzv. osobní prostor, je to prostor v dosahu částí těla) a všeobecný prostor (mimo vlastní kinesféru). Dále definoval tzv. blízkou kinesféru, ve které se uskutečňují pohyby malého rozsahu kolem těla, a tzv. vzdálenou kinesféru, kde se části těla natahují k hranicím kinesféry (pohyb o velkém rozsahu). Střídání pohybu různých částí těla v blízké a vzdálené kinesféře, učí tanečníka rozlišovat mezi velkým a malým pohybem a jejich rozdílným nábojem (Chaiklin, 2009).

Tři základní úrovně pohybu v prostoru

Při pohybu v prostoru rozlišujeme tři základní pohybové úrovně:

²⁰ Rudolf Laban, jeden z pionýrů moderního tance, teoretik tance a geniální pozorovatel (Zedková, 2012).

1. Nejnižší úroveň - prostor, ve kterém se pohybují dolní končetiny či celé tělo vleže nebo sedě.
2. Střední úroveň - je využívána především pohybováním se v polohách podřepu, na kolenou a předklonu natahujíc se do prostoru.
3. Nejvyšší úroveň - pro pohyb vzpřímeného těla a je to také prostor nad hlavou tanečníka, který jej využívá především pohyby paží nebo při vysokých skocích či zvedačkách.

Přechod z nejnižší polohy do poloh vyšších je vstávání, růst a zvedání. Tento pohyb s sebou nese pocit nadnášení. Opačným směrem vzniká klesání, které je spojeno s pocitem vztahu k zemi (Poláková, 2010).

Směry pohybu

Laban se hodně zabýval směry pohybu. Základním referenčním bodem pro určování směrů pohybu je střed kinesféry, který je shodný s těžištěm těla. Základními dimenzemi jsou:

- Výška
- Hloubka
- Šířka

Díky tomu se může tělo v prostoru orientovat vertikálně, sagitálně a horizontálně. Nakloněním základních třech dimenzí vznikají diagonály (Poláková, 2010).

Dráhy pohybu

V tanci se zabýváme také drahami pohybu. Při pohybu jednotlivých částí těla v prostoru rozlišujeme tzv. vzdušné dráhy a tzv. podlahové dráhy. Další dělení rozlišuje dráhy rovné a dráhy zaoblené. Dále se tělo může pohybovat v různých rovinách. Ty Laban charakterizoval jako dvojdimenzionální obdélník, kdy jedna dimenze převažuje. Rozlišuje tak rovinu „dveřovou“ (podle vertikální osy), „stolovou“ (dle horizontální osy) a rovinu „kolovou“ (dle sagitální roviny (Poláková, 2010).

Významnou roli hraje umístění v prostoru a vzdálenosti v prostoru. Při práci s prostorem lze velmi dobře pracovat s představami. Je možné se tak prostřednictvím tance přenést do jakéhokoli prostoru či prostředí, dle našich představ (Poláková, 2010).

5.2.3 Čas

Čas si můžeme uvědomit jako tempo a rytmus pohybu a trvání pohybu. Dále můžeme čas strukturovat. Patří sem začátek, konec, vstup (aktivní zapojení se do akce), odchod (ukončení spoluúčasti) a pauza (Poláková, 2010).

Čas nás spojuje jak s vnějším světem, tak s naším vnitřním světem. Základními atributy jsou tempo, zrychlování/zpomalování, akcent a rytmus.

Tempem je označováno rozdělení plynutí času na stejné časové úseky. Je to pulz, který určuje rychlost pohybu. Zrychlováním a zpomalováním lze vytvářet různé pohybové kvality.

Akcent zdůrazňuje určitý moment v pohybu. Akcentem lze vyjádřit jak dynamickou, tak rytmickou stránku pohybu. Akcentování může být pravidelné i nepravidelné.

Rytmus vzniká nepravidelným dělením času. Pro organismus je rytmus přirozenou projevem života (například stah a uvolnění srdce). Rytmus rozeznáváme metrický a nemetrický neboli volný.

5.2.4 Síla

Element síly vnímáme z hlediska napětí a dynamiky pohybu. Intenzita svalového napětí dodává pohybu potřebnou energii. Svalové napětí ovlivňuje výraz tanečníka. Dynamika znamená v tanci odstupňování síly pohybu. Dynamiku pohybu lze střídat a v průběhu měnit. Dynamika výrazně ovlivňuje pocitové vnímání tanečníka (Poláková, 2010).

5.3 Taneční improvizace

Taneční improvizace je důležitou součástí tance. Může být chápána mnoha způsoby. Poláková (2010) definuje taneční improvizaci jako typ tvořivého procesu, při kterém jde primárně o tvorbu pohybu a vyjádření individuality tanečníka. Improvizace je komplexní projev, který zahrnuje fyzický i osobnostní projev jedince. Proto vnímáme přínos taneční improvizace jak v rovině pohybové, tak osobnostní, emocionální a intelektuální (Poláková, 2010).

Improvizujeme, když nevíme, co bude následovat. Improvizovat znamená dělat rozhodnutí. Ta děláme automaticky, instinktivně, spontánně, jindy po dlouhé rozvaze, opatrně, nejistě. Rozhodování utváří naši životní cestu. Improvizace nám dává možnost posunout a zintenzivnit hranice předmětů, prostoru, světla, zvuků, barev, vůní, slov a příběhů.

Improvizace nám umožňuje bezprostřední vnímání okamžiku, teď a tady. Skrze improvizaci nasloucháme vlastnímu nitru a objevujeme nové schopnosti a možnosti těla i mysli. Nacházíme také nové možnosti komunikace, učíme se dívat, naslouchat, pozorovat, rozhodovat se, hledat vnitřní pravdivost (Eliášová, 2013).

Rozeznáváme při improvizaci tři typy tvořivých metod (Poláková, 2010):

- Spontánní tvorbu – prostor pro vlastní tvořivost bez jakýchkoli omezení. Cíle této metody je dostat se do hlubšího kontaktu s vlastní zkušeností a prožíváním. Smyslem je získávání zkušeností a zážitků.
- Tvořivé zkoumání – metoda tvorby improvizovaného pohybu prostřednictvím tvořivých úloh a témat. Proces se zaměřuje na zkoumání a experimentování s elementy a principy pohybu.
- Improvizovaná kompozice – funguje jako příprava na představení.

5.3.1 Zdroje podnětů pro improvizovaný tanec

Otevřené vnímání a inspirace

Při tanci se do vnímání zapojí celé tělo. Otevřenost pomáhá vidět nové možnosti a všimnout si i toho, co je na první pohled skryté. Otevřené vnímání je jedním ze silných zdrojů inspirace, při kterém tanečník bezprostřední pocity a vjemy transformuje do okamžitého tanečního vyjádření. Čím otevřeněji je tanečník schopen vnímat podněty, tím bohatší je jeho inspirace. Tím, že si tanečník dovolí inspirovat se různými smyslovými vjemy a imaginací bez posuzování, rozvíjí svoji schopnost svobodně se ponořit do tělesného i psychického prožívání přítomné chvíle. Je však důležité neponořit se pouze sám do sebe a nezapomenout úplně na vnější svět (Poláková, 2010).

Kinestetické vnímání

Kinestetické vnímání v sobě zahrnuje vnímání pohybu, polohy těla a vnímání dotyku. Prohloubené vnímání těla v jakékoli poloze a situaci má velký vliv na kvalitu pohybu, celkový výraz pohybového projevu, zdokonalení orientace v prostoru, práce s gravitací, cítění rytmu a škály dynamiky pohybu. Posilování kinestetického vnímání je nejlepší posilovat prací se zavřenýma očima.

Akustické vnímání

S tancem úzce souvisí hudba. Ta slouží v improvizovaném tanci k uvolnění vnímání a přináší novou inspiraci. Nemusí se jednat pouze o hudbu reprodukovanou, ale velkou inspirací je také hudba vytvářená vlastním tělem.

Imaginace

Podstatou imaginace je libovolné dotváření skutečných obrazů prostřednictvím fantazie. Fantazie je charakterizována jako schopnost lidské mysli spojovat známé prvky a vytvářet mezi nimi neobvyklé vztahy, které předtím neexistovaly. Naše mysl představy vytváří a rozvíjí. V představě se můžeme vrátit k jakékoli smyslové představě. Můžeme si znovu jasně vybavit vjemy a pocity, které jsme cítili a prožívali, například když jsme leželi na pláži ve vyhřátém písku nebo plavali v moři. Tyto pocity a zážitky lze transformovat do pohybového projevu. Praxí se schopnost pracovat s představou zlepšuje, tím lze vytvářet stále nové a detailnější představy. Imaginace je úzce propojena se smyslovým vnímáním. Představa je tím intenzivnější, čím intenzivnější bylo předcházející vnímání. Proto je kladen důraz na rozvíjení smyslového vnímání. Účinnou metodou je věnovat pozornost detailnímu vnímání vybraného objektu všemi smysly (Poláková, 2010). Představa (idea) pohybu v mysli je pomyslný pohyb nazývaný „pohyb v představě“. Tato změna není zřetelně viditelná na úrovni svalů, ale dochází ke změně svalového napětí, které nepatrně pozmění uspořádání segmentů. Na základě rentgenových snímků byl tento jev prokázán. Bylo tedy zjištěno, že představa má realizační tendenci závislejší na intenzitě a realitě představy (Véle, 2006).

5.4 Přínos tance a taneční improvizace pro člověka

Poláková (2010) spojuje přínos tance a taneční improvizace pro jedince v následujících oblastech:

Rozvoj individuálního projevu - při taneční improvizaci vytváří taneční pohyb dle vlastních kritérií, preferencí, vkusu, zájmu a temperamentu. Rozvíjí se schopnost intuitivně a spontánně tvořit a reagovat, ale také pozorovat, zkoumat a analyzovat různé aspekty a možnosti tance. Je tak rozvíjen kvalitativně osobitý projev tanečníka.

Trénink vnímání - vnímání je v úzkém vztahu s mírou soustředění a koncentrace. Během improvizace se tanečníkovi otvírá prostor, aby se mohl soustředit na různé podněty kolem

sebe i uvnitř sebe a využil je jako stimul pohybu. Vnímání se tak prohlubuje a improvizovaný tanec vzniká jako reakce na smyslové vnímání nebo projev vnitřní dynamiky prožívání. Když tanečník pracuje s improvizací, pracuje především se svým vnímáním. Vnímání umožňuje zkušenost. Zkoušením získává tanečník přehled o tom, co vnímá, na co reaguje a co se okolo něj děje. Tím je schopen vnímat v určitém okamžiku co nejvíce detailů a souvislostí s tím, co se kolem něj odehrává.

Posilování sebedůvěry - improvizace je silným osobním zážitkem, proto má vliv na osobní růst tanečníka. Tím rozvíjí jeho sebedůvěru a schopnost prosadit se, což ovlivňuje jeho vnitřní vyrovnanost. Improvizace by měla být zbavena jakéhokoli náznaku soutěživosti, měla by umožnit osvobodit se od strachu ze selhání a vlastní nedokonalosti.

Sebepoznání - pro schopnost dobré komunikace je třeba poznat sám sebe. Tanečník se může mnoho dozvědět na základě uvědomování si svých spontánních (podvědomých) pohybů. Pozorování své vlastní improvizace se dozví jaké má preference a jaká řešení používá nejčastěji, jaké pohyby jsou pro něj charakteristické. Taneční improvizace přináší mnoho příjemných momentů a pozitivních zkušeností jako je například pocit objevení něčeho nového, pocit uspokojení z překonání sebe sama, ale také se zde objevují i méně příjemné pocity jako je nejistota, stud, nechuť komunikovat a další. A právě oba tyto typy zkušeností posouvají člověka dále z místa, kde se právě v životě nachází a rozvíjí jeho osobnost.

Rozvíjení respektu k partnerovi a ke skupině - svoboda v improvizaci nesmí překročit jednu důležitou hranici, a to respekt vůči ostatním tanečníkům. Tanečník zde bere zodpovědnost za vlastní rozhodnutí ve vztahu k druhým.

Rozvíjení schopnosti otevřené komunikace s ostatními - improvizace s partnerem či partnery je formou pohybového dialogu. Zúčastněné osoby na sebe navzájem reagují, pohybová akce jednoho je reakcí na pohybovou akci druhého. Chceme-li aby se dialog vyvíjel, necháváme prostor pro realizaci partnerům, akceptujeme jejich rozhodnutí, nabízíme jim inspiraci a citlivě vnímáme, kdy je vhodný čas pro realizaci vlastní aktivity.

Neverbální komunikace - tanec komunikuje prostřednictvím těla, tzv. neverbální komunikací. Skrz tělo člověk vyjadřuje to, co není možné vyjádřit slovy. Tanečníci vyjadřují během improvizace právě to, co v danou chvíli cítí. V taneční improvizaci probíhá komunikace na dvou úrovních; tanečník komunikuje se sebou či se svými partnery.

Svoboda - taneční improvizace umožňuje svobodně vytvářet vlastní řešení, tvarovat svůj projev podle vlastních rozhodnutí. Člověk si sám určuje míru otevřenosti svého projevu.

Důležitá je otevřenost a upřímnost ne estetika projevu. Uvolnění vyplývající z pocitu svobody umožňuje hlubší zážitky a procítění. Tanečník zde nenaplnuje žádná očekávání, ale reaguje čistě na své vnímání.

6 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

6.1 Cíle práce a výzkumné otázky

Pro tuto práci byly stanoveny dva následující hlavní cíle.

Cíl 1: Zjistit, zda může tanec přispět ke kompenzaci zrakového vnímání nevidomého člověka.

Cíl 2: Zjistit, co pro nevidomé osoby znamená tanec.

Slovo kompenzovat je zde použito ve smyslu podpory kompenzačních smyslů, které jsou pro osoby nevidomé důležité k získávání informací (Hamadová, 2007). Tanec má potenciál zprostředkovat nevidomým nový komplexní pohled na své tělo, který jim umožní lepší vnímání těla a zacházení s ním. Díky tomu mohou dosáhnout větší samostatnosti a schopnosti pohotově a efektivně řešit vzniklé situace (Weiner, 2006). Nástrojem pro dosažení prvního cíle jsou upravená cvičení vycházející z tance, zaměřená na rozvoj správně provedeného a vědomého pohybu, který napomáhá k jistějšímu vstupování do prostoru, orientaci v něm a také na možnosti rozvíjení interakce s druhými osobami (srov. Zedková, 2012; Blažičková, 2004; Poláková, 2010; Véle, 2006).

K uvedeným cílům byly zformulovány tyto výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: Jak lze prostřednictvím tance kompenzovat nevidomému člověku chybějící zrakové vnímání?

Výzkumná otázka č. 2: Jakými konkrétními cvičeními lze dosáhnout kompenzace chybějícího zrakového vnímání?

Výzkumná otázka č. 3: Jak vnímají taneční profesionálové tanec se zavřenýma očima a co to pro ně znamená?

Výzkumná otázka č. 4: Co pro nevidomé osoby znamená tanec?

6.2. Metody práce a sběru dat

Pro tuto práci bylo použito kvalitativní šetření (Hendl, 2005). Nástrojem pro dosažení prvního cíle bylo zúčastněné pozorování při práci s nevidomými za využití upravených cvičení vycházejících z tance. Tato cvičení byla zaměřena na rozvoj správně provedeného a vědomého pohybu, který napomáhá k jistějšímu vstupování do prostoru, orientaci v něm a také možnosti rozvíjení interakce s druhými osobami (srov. Zedková, 2012; Blažíčková, 2004; Poláková, 2010). Dále pak byly použity polostrukturované rozhovory s účastnicemi tanečních setkání a s profesionály z oblasti tance. Při naplňování druhého cíle byly použity jako výzkumný nástroj polostrukturované rozhovory s nevidomými informanty.

Pro naplnění cílů této práce byly použity tyto základní výzkumné techniky:

- *Zúčastněné nestrukturované pozorování*
- *Polostrukturovaný rozhovor* (Hendl, 2005)

Zúčastněné nestrukturované pozorování

Těžištěm výzkumného šetření byla přímá práce s nevidomými respondentkami formou tanečních setkání. Metodou získávání poznatků bylo zúčastněné pozorování. Při zúčastněném pozorování je pozorovatel v osobním vztahu s pozorovanými a sbírá data v průběhu dění. Výhodou je přiblížení se k předmětu a možnost odhalení vnitřní perspektivy účastníků (Hendl, 2005). Obsah setkání vycházel z vlastních tanečních a pohybových zkušeností ovlivněných především Duncan metodou, taneční improvizací, výukou tance a metodu BMC®²¹.

Polostrukturovaný rozhovor

Jako další výzkumná technika byla použita technika polostrukturovaného rozhovoru, který řeší řadu nevýhod nestrukturovaného i plně strukturovaného interview. Jedná se o pravděpodobně nejrozšířenější typ rozhovoru. Při jeho použití je potřebné tzv. jádro interview, které obsahuje témata či otázky, jež by měly být minimálně probrány. Pořadí probíraného se může lišit, drobné odlišnosti ve znění a stylu pokládání otázek jsou přípustné. Polostrukturovaný rozhovor dává také prostor pro doplňující otázky směřující k vysvětlení či upřesnění odpovědí (Miovský, 2006). V rámci výzkumného šetření byly vytvořeny tři

²¹ Stráníková, 2015

soubory dotazovaných, viz tabulka č. 1), které tvoří celkový výzkumný soubor. Prvním souborem byly nevidomé respondentky, které se účastnily přímé práce formou tanečních setkání. Druhým souborem byli profesionálové z oblasti tance. Třetí soubor byl vytvořen náhodně vybranými nevidomými osobami. Jádra jednotlivých rozhovorů byla vždy adekvátně přizpůsobena povaze a charakteru jednotlivých souborů a jejich pozici vůči výzkumným cílům a otázkám. Bylo použito obecné pravidlo, že dotazování, resp. aktivity, byly ve všech souborech směřovány k získání poznatků ke všem výzkumným cílům a otázkám. K tomuto pravidlu se připojuje schéma, kdy k naplnění prvního cíle je použito poznatků z přímé práce s respondentkami prvního souboru a dotazování respondentek prvního souboru a respondentů druhého souboru. K naplnění cíle druhého jsou využívány poznatky dotazování respondentek prvního souboru a respondentů třetího souboru dotazovaných. Struktura jednotlivých souborů dotazovaných je patrna z tabulky č. 1.

Tab. č. 1 – Struktura souborů respondentů

Soubor	celkový počet	Ženy	Muži	označení
Respondentky (účastnice tanečních setkání)	2	2	0	R ₁ , R ₂
Profesionálové z oblasti tance	7	6	1	Ž ₁ – Ž ₆ , M ₁
Nevidomí	8	3	5	F ₁ - F ₃ , N ₁ - N ₅

6.3. Průběh šetření

6.3.1 Šetření k prvnímu cíli práce

Přímá práce s nevidomými respondentkami

Přímá práce probíhala formou tanečních setkání s nevidomými respondentkami, kterými jsou dvě nevidomé studenty Konzervatoře Jana Deyla. Práce navazuje na dřívější setkávání v rámci bakalářské práce. Cílem bakalářské práce bylo seznámit respondentky s obecnými metodami a principy práce v tanci a přiblížit jim některé pohybové a taneční systémy (Stráníková, 2015). V rámci diplomové práce došlo k prohloubení získaných dovedností a

zkušeností respondentek a zaměření se na vybrané oblasti tance. Jsou to ty oblasti, které považují za důležité ve vztahu k rozvoji kompenzačních smyslů nevidomých osob (srov. Poláková, 2010, Véle, 2006, Hamadová, 2007).

Časový průběh

Časové ohraničení přímé práce s respondentkami: leden 2014 – duben 2017

Od ledna 2014 do června 2015 probíhala setkání pro potřeby bakalářské práce s respondentkami pravidelně každý týden (Stráníková, 2015). Po dokončení bakalářské práce setkání pokračovala, nicméně z časových důvodů neprobíhala zcela pravidelně. Pravidelná setkání opět probíhala s respondentkami od září 2016, a to jednou za týden. Každé taneční setkání trvalo přibližně hodinu a čtvrt či hodinu a půl.

Respondentky

Respondentka R₁

Dívce je dvacet dva let. Od narození je prakticky nevidomá se zachovaným světlocitem. Na pravém oku má dysgenensis mesodermalis corneae at iriditis – jedná se o kongenitální malformace²² rohovky a duhovky (Kraus, 1997). Rohovka tohoto oka je zvětšená, výrazně vyklenutá, zašedlá a vaskularizovaná²³. Bulbus levého oka je atrofický²⁴. Důvodem je microftalmus²⁵, microcornea²⁶ a sclerocornea²⁷. V roce 2016 prodělala dívka operaci vyhrzlé rohovky. Dívka navštěvovala základní školu pro zrakově postižené v Brně. V současnosti studuje na Konzervatoři Jana Deyla, kde se věnuje hře na příčnou flétnu a zpěvu. Dívka působí introvertně. Navenek se projevuje tiše a trochu bázlivě. Nicméně není uzavřená a nekomunikativní. Je pečlivá, pozorná a zodpovědná. Po pohybové stránce má problém s flexibilitou, především dolních končetin. Dívka dělá věci pečlivě, svědomitě a se značnou mírou soustředění. Kvůli poškození rohovky má dívka omezení pohybů, kde je poloha hlavy v opačné pozici (temeno hlavy směřuje k zemi). Respondentka je schopná sama regulovat pohyby, které jí jsou příjemné, a které pro ni nejsou kvůli typu vady vhodné.

²² Vrozené znetvoření (Vokurka, 1995).

²³ Vaskularizace rohovky – patologický jev, kdy vrůstají cévy do bezcévné tkáně (Kraus, 1997).

²⁴ Zakrnělý (Vokurka, 1995).

²⁵ Vrozeně zmenšený bulbus (Kraus, 1997).

²⁶ Menší průměr rohovky (Kraus, 1997).

²⁷ Proměna rohovkové tkáně (Kraus, 1997).

Respondentka R₂

Dívce je dvacet let. Od narození je z důvodu degenerace sítnice totálně nevidomá. Rozezná světlo, ale nedokáže ho dále lokalizovat. Dívka studuje na Konzervatoři Jana Deyla, kde se věnuje hře na akordeon a příčnou flétnu. Jejimi nejvýraznějšími pohybovými projevy jsou stereotypní pohyby, určitý druh kývání trupu doplněný pohyby horních končetin. Dívka má atypickou chůzi, kterou je v současné době při dostatečném soustředění schopna částečně korigovat. Tato respondentka je na rozdíl od předchozí dívky vysoce flexibilní a v pohybu expresivní.

Prostor, vybavení, použité předměty

Prostor

Od ledna roku 2014, kdy jsme se začaly s respondentkami setkávat, probíhala naše setkání na různých místech. Prvním prostorem byla tělocvična Konzervatoře Jana Deyla. Výhodou tohoto prostoru byla dostupnost (nacházel se přímo v ubytovacím zařízení respondentek) a také to, že byl tento prostor pro respondentky dobře známý. Nevýhodami byl půdorys tělocvičny, její velikost a vybavení (nevyhovující zařízení pro přehrávání hudby).

Dalším prostorem, kde proběhla několikrát taneční setkání, byl sál KD Mlejn v Praze 13. Jednalo se o bezpečný jednoduchý prostor s možností přehrávání hudby. Velikost sálu byla o něco větší než u výše popsané tělocvičny. Velkou nevýhodou sálu byla lokace, jejíž dostupnost nebyla pro respondentky ideální.

Posledními a nejvyužívanějšími prostory pro taneční setkání byly prostory Akademie múzických umění (AMU) na Malostranském náměstí. Měly jsme zde k dispozici dva typy tanečního sálu. Prvním sálem byl tzv. Avalon. Tento sál však nebyl pro taneční setkání vhodný. Nevýhodami sálu byl jeho tvar (čtvercový prostor rozdělený mohutným sloupem na dvě části), množství předmětů a jeho umístění v rámci budovy.

Druhým prostorem byl velký taneční sál. Tento prostor byl pro naše setkání nejvhodnější. Výhodami byla jeho velikost, skutečnost, že je bez zbytečných předmětů, speciální taneční podlaha (baletizol²⁸), připevněné i přenosné baletní tyče a zrcadla na stěnách. Nevýhodou byla přístupová cesta k sálu v rámci budovy. Tento sál byl pro naši práci podnětný. Zajímavým a oblíbeným prvkem se stal již výše zmíněný baletizol. Byl to pro respondentky

²⁸ Speciální krytí podlahy pro taneční účely. Specifický druh umělé hmoty/gumy, který je na podlahu pokládán v dlouhých pásech.

nový druh materiálu, na kterém byla výrazně hmatatelná spojení jednotlivých pruhů. Tyto spoje jsme v rámci taneční hodiny často využívaly. Díky několika spontánně vzniklým situacím se stala tato spojení pro respondentky významným a hlavně oblíbeným elementem prostoru. Často jsme se spoje vyžívaly k orientaci v prostoru, či jako pomoc při uvědomění si rovné linie a pro srovnání pozice těla.

Využívané předměty

Mezi zařízení a věci, které jsme v rámci setkávání využívaly, patří již zmíněné baletní tyče a baletizol²⁹. K zlepšení představivosti jsem v práci s respondentkami využila bambusovou tyč (vnímání os v těle, opora) a model kostry lidského těla (uvědomění si tvaru, velikosti, spojení kostí). V rámci několika setkání jsme využily také bílé (orientační) hole. Použily jsme je k vnímání osy těla, opoře těla, práci na postavení těla při vstupu do prostoru s holí a nakonec k improvizaci.

Důležitou součástí bylo zprostředkování hudby. Nejčastěji jsem v hodinách pouštěla hudbu z přehrávače. Nejoblíbenější skladbou respondentek byla skladba „Oj ty misiaciu“³⁰. Respondentky na ni nejraději improvizovaly. V průběhu hodiny jsem většinou využívala klasickou (Johann Sebastian Bach, Fryderyk Chopin) či instrumentální (Philip Glass, Arvo Part) hudbu. Výběr hudby byl ovlivněn profesním zaměřením respondentek. Obě jako studentky klasické hudby preferovaly tento žánr. Několikrát byla použita i hudba více populární či alternativní. Ve spojitosti s touto hudbou byla na respondentkách vidět nejistota a zdrženlivost v projevu. Proto jsem upřednostňovala hudbu, která byla respondentkám blízká a pomáhala jim při pohybu. Některé cviky či kroky jsem doprovázela jednoduchými hudebními pomůckami, či se respondentky vzájemně doprovázely na klavír.

Přímá práce a pozorování

Struktura tanečních setkání vycházela ze stavby hodiny Duncan metody (Blažičková, 2004) či improvizace (Poláková, 2010).

²⁹ Speciální krytí podlahy, viz výše.

³⁰ Ukrajinská píseň.

Struktura tanečních setkání byla následující:

- uvítání - tzv. naladění se, srovnání si těla a psychické připravení se na odlišný druh aktivity
- rozehrání se
- hlavní část - cvičení zaměřená na určitou problematiku
- improvizace
- závěr

Zvolená cvičení vzhledem k typu zrakových vad respondentek byla především zaměřena na oblasti:

- cítění a vnímání těla/tělem
- rovnováha a stabilita
- práce s prostorem

K uvedeným oblastem byla vytvořena či upravena taneční cvičení. V rámci výzkumného šetření bylo využito při práci s respondentkami několik různých cvičení. Pro potřeby této práce bylo vybráno šest cvičení, která se ukázala ve vztahu k nevidomým osobám jako nevhodnější a nejfunkčnější. Přesný popis těchto cvičení a výsledky pozorování jsou uvedeny níže. Jsou to tato cvičení:

I. Cítění a vnímání těla/tělem

Cvičení A – Přijímání a dávání doteku

Cvičení B - Vědomí polohy a pozice těla

II. Rovnováha a stabilita

Cvičení C - Postavení chodidel.

Cvičení D – Odvíjení chodidel od podložky a přenášení váhy těla

III. Práce s prostorem

Cvičení E – Dráhy v prostoru.

Cvičení F – Převaly v lehu a sedu s dodržením jednoho směru pohybu.

IV. Taneční improvizace

Přesný popis cvičení rozdělený dle zmíněných oblastí

I. Cítění a vnímání těla/tělem

Do této oblasti patří především cvičení zaměřená na poznání svého těla, na jeho zcitlivování, na schopnost sledovat to, co se ve vlastním těle odehrává. Díky citlivosti k vlastnímu tělu a schopnosti vnímat ho, si vytváříme nástroj pro interakci s prostředním a ostatními lidmi (Blažíčková in Poláková, 2009). Přínosem těchto cvičení pro nevidomé je rozvíjení a posilování především hmatového a proprioreceptivního vnímání.

Cvičení A – Přijímání a dávání doteku

Cvičení je zaměřené na cítění dotyku (vnímat nuance jako je intenzita dotyku, směr, ze kterého dotyk přichází, kvalitu dotyku), reagování na dotyk (co nejpřesněji dle nuancí, které v sobě dotyk obsahuje), dotýkání se (být si vědom, jak se dotýkám, s jakou intenzitou, jakou částí těla, odkud kam dotyk směřuje).

Práce ve dvojicích

- první člověk zaujme příjemnou a pohodlnou pozici (dále jako „dotýkaný“)
- druhý se ho dotýká různými způsoby dle zadání (dále jako „dotýkající se“)

Zadání pro „dotýkaného“ (různé varianty):

- vnímat dotyk, být si vědom každé části těla, která je v kontaktu s člověkem, který se ho dotýká
- nadechnout se do dotýkané plochy těla a mít pocit, že s nádechem se místo zvětšuje a rozšiřuje
- pohnout částí těla, které se druhý dotýká – libovolným pohybem, následováním doteku (odtlačení) či pohyb od doteku (odtažení)
- vedení pohybu za částí těla, které se druhý dotknul, to znamená, že ta daná část těla vstupuje do prostoru jako první

Zadání pro „dotýkajícího se“ (různé varianty):

- určení části těla, která se bude dotýkat (nejčastěji dlaně a prsty, ale mohou být jakékoli části těla)

- síla dotyku – položení, zatlačení, přiložení bez váhy, přibližování se částí těla k druhému do nejtěsnější blízkosti
- dotyk statický (položení) či dynamický (pohlazení)
- druh dotyku plynulý, prudký, škrábavý

Cvičení B - Vědomí polohy a pozice těla

Cvičení cíleně rozvíjí vědomí o tvaru těla, jeho pozici v prostoru, vztahu jednotlivých částí těla a převedení verbálních informací do tělesné roviny. Vědomí pozice a polohy těla je důležité pro vědomí o svém těle a orientaci v prostoru (viz cvičení níže).

Základní zadání:

- člověk zaujme na jakémkoli místě libovolnou pozici (dále „výchozí pozice“)
- jakmile je člověk s výchozí pozicí spokojen, dostane instrukci, aby přesně popsal tuto pozici
- po představení výchozí pozice, dostane za úkol přesně popsat polohu různých částí svého těla (např. v jakém postavení je kost stehenní ve vztahu ke kyčelnímu kloubu, paže s trupem svírají ostrý nebo tupý úhel atd.)

Obměny a rozvinutí základního zadání:

A) Možnosti získání „výchozí pozice“:

- člověk zaujímá pozice dle svého uvážení
- osoba se pohybuje v prostoru, a když uslyší instrukci zastavení, tak se okamžitě zastaví a „zmrzne“
- člověk je někým „vytvarován“ a po ukončení tvarování se soustředí na své tělo a popíše svoji pozici

B) Spolupráce s partnerem

- jeden člověk vytvaruje fyzicky druhého člověka
- popis „výchozí pozice“ prvního člověka použije druhá osoba jako instrukci k vytvoření pozice svého těla, po dokončení by měli být oba ve stejné poloze

II. Rovnováha a stabilita

Cvičení zaměřená na rovnováhu a stabilitu kladou důraz především na správnou techniku provedení. Cvičení se opírají o poznatky anatomie a kineziologie lidského těla. Cílem cvičení je tyto poznatky zprostředkovat respondentkám prostřednictvím těla, pohybu a představy. Nevidomé osoby musí udržovat rovnováhu bez pomoci zraku, který je pro rovnováhu velmi důležitý. Správné postavení chodidel a přenášení váhy je pro udržení rovnováhy zásadní (Linc, 1999).

Cvičení C - Postavení chodidel.

Postavení chodidel je zásadní pro postavení celého těla a udržení rovnováhy (Linc, 2003).

Zadání:

- rozprostření chodidel na podlaze (představa kořenů prorůstajících půdou)
- nadzvednutí všech prstů na nohách
- uvědomění si tří základních opěrných bodů chodidla (pata, první kloub palce a malíku) (Linc, 1999)
- postupné pokládání prstů (palec první, malík a potom všechny prsty, nebo malík první a postupně vějířovitě ostatní prsty)
- vyzkoušet postupně, jak funguje intenzivnější zatlačení do paty, palcového kloubu či kloubu malíku – uvědomování si rozdílného vnímání postavení těla
- přenesení více váhy na celou malíkovou či palcovou (vnější či vnitřní) hranu chodidla – uvědomění si rozdílu
- vrácení zpět váhy na všechny tři body rovnoměrně, vyvinutí co největšího tlaku do chodidel a uvolnění

Cvičení D – Odvíjení chodidel od podložky a přenášení váhy těla

Cvičení D navazuje na cvičení C. V první fázi je dobré dělat cvičení s možností opory. Postupně se snažíme provádět cvičení s co nejmenším využitím opory a následně zcela bez opory. U cvičení zaměřených na rovnováhu je důležité dělat věci pomalu a vnímat, co se v těle odehrává. Stabilitu je potřeba postupně budovat.

Zadání:

- postavení chodidel na šířku pánve (vnitřní hrany chodidel se nedotýkají, dolní končetiny jsou v poloze, jako kdyby vertikálně visely z kyčelních kloubů)
- základem je přenášení váhy z jedné nohy na druhou ve velmi pomalém tempu (pomáhá představa přesýpacích hodin – postupně přemísťujeme gram po gramu váhu těla na jednu nohu (=stojná noha))
- při prvním přenášení váhy dostaneme tělo nad jednu nohu, druhá noha se dotýká podlahy, ale je na ní minimum váhy, totéž na druhou stranu
- při dalším přenesení váhy se odlehčená noha dotýká podlahy méně, tzn. pata je nadzvednutá, totéž druhá noha
- postupně zmenšujeme plochu chodidla na zemi, na kterém není váha – při každém přenesení váhy nad stojnou nohu odvíjíme nohu bez váhy přes polo špičku (dotýkají se všechny prsty), point (dotýká se jen palec) až se dostaneme do pozice stoje na jedné noze

III. Práce s prostorem

Cvičení jsou zaměřena na vnímání prostoru nejen jako prostředí, ve kterém se nacházíme, ale jako partnera, se kterým jsme v neustále interakci. Každým pohybem vytváříme vztah k prostoru, svému tělu a dalším osobám a objektům v našem okolí. Pro nevidomé jsou tato cvičení důležitá, protože je mohou naučit, jak se pomocí těla orientovat v prostoru.

Cvičení E – Dráhy v prostoru.

Cvičení je zaměřené na rozlišování přímých a zaoblených drah v prostoru.

Zadání:

- chodit po prostoru tak, aby stopy na podlaze tvořily přímé linie, změna směru neprobíhá zatočením, ale přímým obratem do dalšího směru
- chodit po prostoru tak, aby stopy na podlaze vytvářely zaoblené dráhy, nikoliv přímé linie
- spojit oba druhy vstupu do prostoru

Možnosti proměňování přímých a zaoblených linií:

- měnit typy po určitém počtu kroků (dob)

- měnit dle druhu hudby
- měnit dle vlastního uvážení
- měnit dle prostoru

Cvičení F – Převaly v lehu a sedu s dodržáním jednoho směru pohybu.

Cílem cvičení je přesnost pohybu, která umožní člověku bez korekce zraku udržet stejný směr pohybu. Základem je vědomé a přesné navazování jednoho pohybu za druhým a umístování jednotlivých částí těla. Dodržováním stejných vzdáleností jednotlivých částí těla, lze udržet neměnný směr pohybu pouze díky orientaci prostřednictvím svého těla.

Zadání:

A) Leh na zádech

- nohy jsou protažené v prodloužení trupu
- ruce jsou protažené nad hlavou (celé tělo tvoří jednu linii)
- nadzvednutím jedné dolní končetiny a její vnitřní rotací ve směru pohybu iniciujeme postupné přetočení celého těla
- totéž z polohy na břiše, nadzvednutí druhé dolní končetiny a pomocí vnější rotace přetáčíme postupně trup
- opakujeme několikrát za sebou s postupem po jedné linii do prostoru

B) Sed na patách

- z polohy sedu na patách nadzvedneme hýždě a centrum³¹ těla a posadíme se vedle nohou na jednu polovinu hýždí (jeden sedací hrbol)
- jednu dlaň položíme na zem vedle sedacího hrbolu a druhou položíme ve směru pohybu
- postupně přesuneme váhu z jednoho sedacího hrbolu na druhý a dosedneme zpět na paty
- opakujeme několikrát za sebou s postupem po jedné linii do prostoru

IV. Taneční improvizace

Taneční improvizace je pro nevidomé osoby možností, jak se mohou učit naslouchat vnitřním a vnějším podnětům a reagovat na nečekané situace.

³¹ Střed těla, oblast malé pánve, břicha a bederní části zad (Zedková, 2012).

Cílem improvizace v rámci setkání bylo:

- hledání nových možností pohybu dle zadání
- práce s časem a s dynamikou pohybu
- navázání kontaktu a spolupráce s partnerem
- vyjádření se
- uvolnění, relaxace, zábava

Závěry z pozorování

Cvičení A

Základní formu cvičení zvládly respondentky po několika opakováních bez problémů. To znamená, že byly schopné se určitým způsobem dotýkat a dotek přijímat. Bylo třeba pracovat na způsobu dotýkání se a přijímání doteku tak, aby respondentky přesně věděly, jakou informaci prostřednictvím dotyku dávají či dostávají.

Prostředky pro dosažení cílů cvičení:

- zkušenost s rolí „dotýkajícího“ i „dotýkaného“
- zprostředkování různých druhů doteku s komentářem a důrazem na uvědomění si pocitů z každého druhu doteku (jemný dotek, tlak, škrábání, atd.)
- dotýkání se různými částmi těla či předměty (pírko, látka, kov, atd.)

Pro respondentky byl důležitý verbální komentář a důraz na uvědomování si toho, co dělají a cítí. Největším omezením respondentek bylo nevědomí o množství možných kvalit a druhů dotyku.

Další fází bylo prostřednictvím dávání a přijímání dotyku vstupovat do prostoru. To bylo pro respondentky obtížné. Především pro tu, která byla v ten moment v roli „dotýkajícího“, protože osoba, které se dotýkala, se hýbala a postupovala do prostoru. Bylo pro ně těžké neztratit kontakt s druhou osobou a zároveň ji neomezovat v pohybu.

V průběhu setkávání se respondentky naučily specifický druh vzájemného udržení si minimálního kontaktu. Takže byly schopné „sledovat“ pohyb druhého.

Cvičení B

Z počátku se respondentky soustředily při popisu své polohy pouze na určení polohy dolních a horních končetin, zbytek těla zmiňovaly minimálně. Respondentky si nebyly vědomy množství potřebných informací, které jsou třeba k získání celistvé představě polohy druhého člověka.

Prostředky k cíli cvičení:

- vytvoření pozice těla na základě informací od druhého
- „osahání“ si různých pozic těla s komentářem čeho si při popisu všítat (sedím na levé sedací kosti, ramenní kloub s trupem svírají ostrý úhel, hlava je předkloněná, atd.)
- použití pomůcky (model kostry člověka)

Po několika opakování se zpětnou vazbou čeho je třeba si všítat a příklady, byly respondentky schopné vytvořit pozici shodnou s člověkem, který svoji pozici popisoval, pouze na základě slovního popisu.

Cvičení C

Bylo součástí každého tanečního setkání, protože správné postavení chodidel je zásadní pro správné používání těla. Respondentky se naučily uvědomovat si tříbodovou oporu a rozeznávání vnitřních a vnějších hran chodidel.

Cvičení D

Práce s rovnováhou byla součástí každého setkání. Na rozdíl od předešlých cvičení je třeba rovnováhu pravidelně trénovat. Klíčem pro předešlá cvičení bylo uvědomění si možnosti, které máme. Klíčem tohoto cvičení bylo „dostat“ to do těla.

Respondentka R₁ se toto cvičení po několika opakováních velmi dobře naučila a byla schopná stát na jedné noze téměř bez problémů.

Respondentka R₂ měla na začátku s tímto cvičením velký problém a nedařilo se jí téměř vůbec postavit se na jednu nohu. Zlepšení nastalo po několika opakováních, ale bylo třeba, aby se na tento úkol respondentka hodně soustředila. S rovnováhou pomohla respondentce bambusová tyč. Ta jí pomohla uvědomit si a využít představu opory o vlastní osu, „přimknutí“ se k ose. Jakmile držela respondentka vertikálně uprostřed svého těla tyč, nepotřebovala se držet ničeho jiného. Tyč, i když nebyla nikde upevněná a byla držena pouze respondentkou, sloužila jako důležitá opora pro udržení rovnováhy. Zkušenost s tyčí pomohla respondentce R₂ představit si podobnou tyč (tělesnou osu) uvnitř svého těla, a opřít se o ní. Na

konci našich setkání byla respondentka R₂. schopná chvíli vydržet stát na jedné noze bez držení. Tento stoj nebyl ještě po anatomické stránce ideální, ale bylo možné sledovat zlepšení.

Cvičení E

Pro přímé dráhy jsme využily spojení baletizolu v tanečním sále. Úkolem bylo pohybovat se pouze po těchto spojeních (přímé dráhy), nejprve pouze chůzí, později rychlou chůzí či pohybem do prostoru s oporou o horní končetiny. Druhou možností bylo pohybování se po zaoblených drahách libovolným způsobem. To bylo pro respondentky náročnější. Kombinovaly jsme oba druhy drah v prostoru a měnily je dle různých pravidel.

Cvičení F

Převaly byly pro respondentky velmi náročné, především převaly v sedě.

Použitá metodika prvků

Převaly v leže s udržení přímého směru pohybu:

- „kutálení sudů“ jakýmkoli způsobem (získání zkušenosti s druhem pohybu do prostoru v leže)
- „kutálení sudů“ s protaženým tělem
- kutálení je iniciováno od jedné dolní končetiny (nadzvednutí jedné končetiny s vnitřní rotací, následuje postupně celé tělo)
- přesnost provedení a umístění částí těla tak, aby pohyb probíhal po neměnné linii

Převaly v sedě s udržení přímého směru pohybu:

- sed na patách (sedací kosti směřují k patám)
- přenášení sedu vedle pat na jednu a na druhou stranu
- přenesení sedu vedle pat a přetočení se s dopomocí vidícího člověka, který naznačí směr pohybu
- pro udržení směru pohybu je důležitá práce s představou kostí v těle a linií v prostoru, to znamená, že je třeba udržovat při každém převalu stejnou vzdálenost dlaní a sedacích kostí či dlaní od sebe navzájem

Respondentka R₂ si při nácviku prvku pomáhala přeřikáváním jednotlivých pohybů. Oba prvky (převaly vleže s iniciací dolní končetiny a převaly v sedě) trvaly respondentkám dlouhou dobu, než se je naučily. Potom bylo třeba pracovat na detailech, které byly nezbytné k přesnosti provedení pohybu, díky kterému bylo možné udržet jeden směr pohybu.

Taneční improvizace

Improvizace byla respondentkami velmi oblíbená. Nejraději měly volnou improvizaci na svoji oblíbenou hudbu nebo improvizaci s partnerem. Improvizace pro mě byla největším ukazatelem vývoje respondentek. Vývoj pohybového projevu a vnímání těla byl nejzřetelnější právě ve svobodném projevu respondentek. Výrazně se rozšířil jejich pohybový a výrazový slovník, zlepšilo vstupování do prostoru, měnění úrovní pohybu, střídání pohybu na zemi a ve stoje, interakce s partnerem.

Shrnutí přímé práce s respondentkami

Výše popsaná cvičení charakterizují obsah tanečních setkání a jsou především příklady toho, jak lze prostřednictvím tance rozvíjet kompenzační smysly nevidomých osob. Nejčastějším omezením respondentek bylo nevědomí o možnostech pohybu, jeho kvalitě a správnosti provedení. Prostřednictvím tanečních cvičení bylo pozorovatelné zlepšení jak kvality pohybu a jeho provedení, tak povědomí o možnostech těla a jeho pohybu.

6.3.2 Výsledky polostrukturovaných rozhovorů s prvním výzkumným souborem

Jádrem interview byly otázky zabývající se vlivem tanečních setkání na respondentky³². Po zpracování odpovědí byly výsledky rozhovorů sestaveny do oblastí, které byly respondentkami nejčastěji zmiňovány. K vybraným oblastem jsou uvedeny přímé výpovědi, které autenticky popisují vliv tance na nevidomé respondentky.

Vybrané oblasti:

Vnímání svého těla a uvědomování jeho možností

V rozhovorech respondentky poukazovaly na přínos tance, díky kterému se změnil jejich pohled na tělo, naučily se ho více vnímat, uvědomovat si jeho pohyblivost a možnosti a zdokonalovat se ve formách fyzického vyjadřování.

„Své tělo od doby, kdy jsem začala tančit, vnímám více jako něco krásného a přistupuji k němu s větší úctou.“ (R₁)

„Tancem objevuji své nové možnosti a skutečnost, že „mám tělo.“ (R₁)

³² Přepis polostrukturovaných rozhovorů je v příloze této diplomové práce.

„Učím se vnímat své tělo a nuance pohybů, které se snažím přenášet nejen do běžného života, ale také do hry na hudební nástroj nebo zpěvu.“ (R₁)

„Při tanci vnímám své tělo jako velmi pohyblivé se spoustou možností.“ (R₁)

„Pomocí tance se učím, jak správně a šetrně používat své tělo.“ (R₂)

„Tančím, protože mě baví objevovat nové možnosti svého těla a způsoby, jak vyjádřit něco krásného jiným způsobem než prostřednictvím hudby.“ (R₁)

„Své tělo vnímám jako materiál, s nímž lze tvůrčím způsobem pracovat. Při tanci se snažím hledat jeho přirozené možnosti a pracovat s nimi, což ve mně vyvolává velmi pozitivní emoční prožitky.“ (R₂)

„Na tanci mě baví pozorovat, co mé tělo dělá, vyjadřovat pohybem své emoce a pracovat s impulzy zvenku i zevnitř.“ (R₂)

„Důležitější pro mě je, že mě tanec učí pracovat s tělem a dává mi prostor vyjádřit, jaká jsem, co cítím, jak mi je, co zrovna prožívám.“ (R₂)

Správné držení těla a zlepšování pohybových návyků

Ve svých výpovědích uváděly respondentky, že díky tanci se více soustředí na správné držení a používání těla. Pro jednu respondentku byl tanec formou rehabilitace.

„Jako tanec se většinou označuje určitý kontrolovaný pohyb do rytmu hudby (soustava pohybů a kroků). Pod vlivem naší společné práce se však domnívám, že za tanec lze považovat i práci s tělem - sestavy procvičující nějaký problém (přesnou chůzi, skoky, rovnováhu).“ (R₂)

„V neposlední řadě je pro mě tanec formou rehabilitace a kompenzace hodin strávených u hudebních nástrojů.“ (R₁)

„Také si upevňuji a koriguji správné návyky např. držení těla, chůze, apod., což je rovněž důležité pro život.“ (R₁)

„V běžném životě se snažím dávat pozor např. na postoj těla, na chůzi nebo na kvalitu jednotlivých pohybů.“ (R₁)

„Asi nejvíce používám odvíjení chodidel při chůzi, protože to šetří energii a vypadá to lépe. Také se při vstávání ze země snažím používat bok a celkově se snažím vzpomenout si na přirozený pohyb. Pokouším se odbourávat křečovitě a nepřirozené pohyby při každodenní činnosti a nahrazovat je pohyby ladnými a šetrnými.“ (R₂)

Vnímání prostoru

Respondentky vypovídaly, že tanec je naučil lépe vnímat prostor a prostředí.

„Při tanci se stávám pozornější k prostředí, ve kterém pracujeme.“ (R₁)

„Tanec mě učí vnímat nejen své tělo, ale i prostor a impulzy a potřeby jiného člověka.“ (R₂)

Práce s rovnováhou

Jedna respondentka odpověděla, že jí baví práce s rovnováhou. Pro druhou respondentku byla práce s rovnováhou obtížná.

„Na tanci mě baví objevování nových možností, improvizace, práce s měkkostí pohybů, práce s rovnováhou a protažením.“ (R₁)

„Rovnováha mi stále dělá velký problém - jakmile nestojím na obou nohách, je to průšvih. Velmi se mi však líbí a pomáhá mi práce s představou osy v těle.“ (R₂)

Rozvoj kompenzačních smyslů

Respondentky v rozhovorech uváděly jako nejdůležitější a nejvíce využívaný smysl v tanci hmat a potom sluch. Jedna respondentka poznamenala, že při tanci vnímá celým tělem. Druhá respondentka se zmínila o „pomůcce“ (R₂) - práci s představou.

„Jako nejdůležitější smysl vnímám při tanci hmat. Dotyk věcí v prostoru, svého těla nebo kontakt s dalšími tanečníky. Druhým důležitým smyslem je pro mě sluch. Neužívám jej tolik k orientaci v prostoru, spíš k udržení bezpečné vzdálenosti s ostatními lidmi. V poslední době si velmi uvědomuji, že důležitý je pro mě také zbytek zraku, který mám od narození. Díky němu jsem si jistá při orientaci i v neznámém prostoru a tedy i v tanci se mohu pohybovat svobodně.“ (R₁)

„Při tanci používám hmat (vnímání podlahy, vlastního těla, příp. těla partnera včetně poskytovaných impulzů, orientace na podlaze pomocí švů, celkový prožitek lze alespoň v mém případě doplnit i o radost ze vzhledu podlahy, švů, tyček apod.) a sluch (vnímání hudby, zvuková kontrola nežádoucího dupání při skocích či jiných podobných nevhodných efektů, orientace v prostoru - registrování stěn a druhých lidí).“ (R₂)

„Na otázku, čím vnímám své tělo, musím odpovědět, že vším, resp. Všemi částmi. To je něco, co mě tanec stále učí.“ (R₁)

„Co se týče tance, interakce se děje především prostřednictvím smyslů (především hmatu).“
(R₂)

„Velice přínosné jsou i pomůcky ve formě přirovnání (představa, že jsem ve vodě, že jsem pouze kostra atd.), které přispívají ke správnému vnímání těla při činnosti, jež je nakonec cílem tohoto snažení, a k rozvíjení představivosti.“ (R₂)

Sociální interakce

Ve vztahu k druhému člověku považovaly respondenty tanec přínosný v tom, že je učí vnímat druhého člověka a reagovat na jeho impulzy a zároveň přijímat impulzy od druhých.

„Zdokonaluji se ve spolupráci s druhým člověkem na fyzické bázi - učím se reagovat na impulzy a sama je dávat, vnímat pohyby druhého člověka při společném tanci a přizpůsobovat se jim. Velmi zajímavý prvek v oblasti spolupráce představuje navázání kontaktu při improvizaci. Myslím, že tady máme ještě rezervy, ale je hezké, že to zkusíme. Pro nevidomého člověka není snadné navázat kontakt při pohybu.“ (R₂)

„Jsem vnímavější vůči sobě i druhému člověku, učím se i z hlediska pohybového přizpůsobit.“
(R₂)

„Nejvíc tyto vlivy vnímám přímo při spolupráci v tanci s druhým člověkem. Učím se vnímat jeho signály a podněty a naopak sama dávat jasné impulzy.“ (R₁)

„Také mě tanec učí vnímat nejen své tělo, ale i prostor a impulzy a potřeby jiného člověka.“
(R₂)

Emoce a psychický přínos

Velký přínos tance pro respondenty byl zaznamenán na úrovni psychické a emocionální. V rozhovorech tanec často spojovaly s přínosem psychickým a emocionálním. Tanec popsaly jako možnost vyjádření se, odpočinku, zábavy a také terapie.

„Pro mě je tanec především způsobem odpočinku a místem, kde objevuji své nové možnosti a skutečnost, že „mám tělo“.“ (R₁)

„Myslím, že v tanci se odnaučuji přehnané sebekontroly a rozdělování na dobré a špatné výkony, což vnímám jako velmi užitečné.“ (R₁)

„Pro mě jakožto pro zrakově postiženou nemá tanec funkci estetickou, jak jej vnímá většinová společnost, nýbrž terapeutickou. Dovedu jím také vyjádřit své emoce.“ (R₂)

„Dává mi to možnost ukázat, jaká jsem. Ale nechci to ukázat druhým lidem, chci to ukázat jen tak, protože mě to baví. Také mi to dává možnost se vyjádřit a ponořit se do svého vnitřního světa.“ (R₂)

„Teď tanec vnímám ne jako pohyby sešněrované pravidly, ale spíš jako způsob svobodného vyjádření.“ (R₂)

„Každou hodinu vnímám v přítomnosti. Víím, na čem dlouhodobě pracujeme a kde mám rezervy konkrétně já, ale při hodině se naprosto svěřuji do Tvého vedení a stávám se v dobrém slova smyslu loutkou čekající na aktuální pokyn, protože je mi to tak příjemné.“ (R₂)

„Na tanci mě baví pozorovat, co mé tělo dělá, vyjadřovat pohybem své emoce a pracovat s impulzy zvenku i zevnitř.“ (R₂)

„Vždy se snažím uvolnit a nechat na sebe působit to, co právě děláme.“ (R₂)

„Při tanci se učím své tělo alespoň v určité chvíli lépe propojovat s psychikou. Pomáhá mi k tomu právě improvizace, při které se snažím své psychické prožitky vyjádřit pohybem a soustředím se jen na to. Fyzický svět je u mě hodně propojený s tím psychickým - bez vnímání psychických prožitků jsem jako ryba bez vody, takže to nejde jinak, než že se zkrátka své prožívání pokusím vyjádřit svým tělem, jak nejlépe to umím. Velmi významné při utváření fyzického světa jsou také již výše zmiňované kompenzační pomůcky v podobě navození určité představy.“ (R₂)

„Každému člověku, který má nějaké koníčky, se zvyšuje sebevědomí a lépe se integruje do společnosti.“ (R₂)

„Myslím, že ke svému tělu jsem citlivější a dovedu pomocí něho mnohem lépe vyjádřit své emoce, představy nebo příběhy.“ (R₂)

Shrnutí rozhovorů

Respondentky nejčastěji uváděly, že tancem se stávají ke svému tělu pozornější, upevňují si a korigují správné pohybové návyky (držení těla, chůzi), zlepšují svoji rovnováhu a protažení, učí se hledat přirozené možnosti těla a pracovat s nimi. Tanec jim přináší radost a je formou

vyjádření emocí a pocitů. Za neméně významné považují vnímání prostřednictvím tance prostředí a interakci s dalšími osobami.

6.3.3 Výsledky polostrukturovaných rozhovorů s druhým výzkumným souborem

Zabývala jsem se otázkou, co přináší profesionálním tanečnickům tanec se zavřenýma očima, neboť tančit bez kontroly zraku je běžnou praxí mnoha profesionálních tanečnicků a pedagogů. Odpověď na otázku proč tito lidé záměrně vyřazují zrakové vnímání, je těsně spojena se základní otázkou této diplomové práce, kterou je přínos tance pro nevidomé osoby.

Byly provedeny polostrukturované rozhovory s uznávanými odborníky z oblasti tance. Jedná se o sedm informantů, mezi nimiž jsou zkušení pedagogové (současného tance, improvizace i baletu), performeři (tanečnice s nominací na Thálii, sólistka Národního divadla) a taneční terapeut³³, v práci označení Ž₁- Ž₆ a M₁. Důležitou roli v rozhovorech mělo to, co přináší tanec se zavřenýma očima. Tento postup měl sloužit jako analogie a současně komplement faktoru skutečné nevidomosti.

Jádro interview:

1. *Co pro Vás znamená tančit se zavřenýma očima, a jaký to má pro Vás přínos?*
2. *Který smysl nejvíce při tanci používáte? A který smysl je tancem nejvíce rozvíjen a posilován?*
3. *Jak byste charakterizoval/a v bodech čím je tanec pro člověka přínosný?*

Otázka č. 1. Co pro Vás znamená tančit se zavřenýma, a jaký to má pro Vás přínos?

Všichni dotazovaní zmínili, že tanec se zavřenýma očima pomáhá při vnímání vlastního těla. Někteří to nazvali „vnitřním zrakem“ (M₁), jiní „ponořením se do sebe“ (Ž₄, Ž₆) či „zbystrnění ostatních smyslů“ (Ž₃).

„V tanci se někdy mluví o důležitosti tzv. vnitřního zraku. A aby nás od jeho vnímání nerozptyloval vnější svět, tak občas zavíráme oči. Tanečník by měl být schopný vnitřním zrakem chápat svoje tělo. Vnitřní zrak je především povědomí o vlastním těle. Toto vědomí a povědomí, ta vnitřní senzitivita vlastního těla, čili jak člověk dýchá, z čeho je jeho tělo, kde je umístěn v prostoru, určitá sebekontrola, vnímání gravitace a rovnováhy, to si těžko osvojujeme. Toto bych měl být schopen detekovat bez pohledu do zrcadla. Někdy i říkám, že

³³Doslovná transkripce a shrnující protokol jsou uloženy v osobním archivu.

zrcadlo je dobré. Ale po čase se může stát, že přestanu sám sebe v zrcadle vidět. Protože já v tom zrcadle nakonec vidím toho, koho chci vidět.“ (M₁)

„Se zavřenýma očima se může člověk ve své představě dostat kamkoli bude chtít. Může si představit, že se pohybuje ve vodě, v písku, nebo že je listem pohybujícím se ve větru.“ (Ž₂)

„Větší uvolnění, ale zároveň opatrnost. Najednou zbystří ostatní moje smysly. Jako bych se celá otevřela a byla přístupná více věcem. Oči se mi přenesou na celé moje tělo.“ (Ž₃)

„Nerozptylovat se, lepe se soustředit na tělesné pocity - vnímání dechu, tepu, hranic mého těla a prostoru, změna z venkovního času na čas vnitřní. Intenzivnější vnímání mých vlastních potřeb, potřeb mého těla a duše. Zrak přebírá velmi rychle ostatní smysly, nedává jim takovou příležitost se projevit či měnit reakce těla díky ostatním smyslům. Trvá to déle, protože musím vědomě ostatní smysly motivovat a vědomě zrak dávat do pozadí.“ (Ž₄)

„Zahraniční choreograf nás na konci tréninku nechával stát na relevé³⁴ se zavřenýma očima. A to proto, abych si lépe vytrénovali balanc a střed těla. Všichni padali. Člověk se musel uklidnit, použít jinou sílu a zatlačit do země. Později to šlo vytrénovat.“ (Ž₅)

„Zavřené oči znamenají pro mě prostředek k většímu ponoření se do sebe. Uvědomuji si více vnitřní prostor sebe, mohu sledovat plynulost pohybu a dechu.“ (Ž₆)

Otázka č. 2. Který smysl nejvíce při tanci používáte? A který smysl je tancem nejvíce rozvíjen a posilován?

Všichni dotazovaní se shodli, že pro tanec je nejdůležitějším smyslem hmat.

„Tanec je hodně o kontaktování. Myslím si, že jeden z cílů nebo vůbec jakoby dosahů tanečního vzdělání je třeba ta taktilní schopnost dotýkat se druhého. V tom si třeba myslím, že má tanec velký potenciál, naučit lidi dotýkat se.“ (M₁)

„Dotek jako nejdůležitější, neboť prostřednictvím kůže dostáváme neustále informace. Každý pohyb, který provádíme je spojený s dotykem. Každým pohybem se dotýkáme, kůže s vzduchem kolem nás, další osobou, předměty či s podlahou.“ (Ž₂)

„Hmat – dotek, opora, kontakt.“ (Ž₃)

„Odlišuji od choreografa a od tanečníka, i když poslední dobou i smysly tanečníka začínám více uplatňovat pro choreografii. Tanečník má kinestetický smysl, vnímání těla v prostoru,

³⁴ Z názvosloví klasické taneční techniky, znamená výpon na pološpičkách.

vnitřní vnímání těla v prostoru. Tyto smysly jsou pro mne, čím dal tím víc důležitější, než vnímání zrakem.“ (Ž₄)

„Hmat může pomoci integrovat děti. Tělocvik je jen o tom, že se hýbou, ale asi málokterý tělocvikář dává ty děti dohromady. Tanec zprostředkovává zvědomění těla, což pomáhá v mezilidských vztazích. Já si myslím, že když se s někým dotýkáš nebo si zatancuješ, tak se ti potom bude asi hodně těžko mu ubližovat.“ (Ž₁)

Otázka č. 3 Jak byste charakterizoval/a v bodech čím je tanec pro člověka přínosný?

Dotazovaní nejčastěji uváděli, že tanec rozvíjí: uvědomění si pohybů – jeho drah a významu, poznávání vlastních hranic, procvičování rovnováhy, pohybovou inteligenci, vědomí o prostoru, sílu, koordinaci, orientování se v emocích, taktilnost, endorfiny, muzikálnost, fyzickou aktivitu, schopnost vyjádření se či kreativitu.

6.3.4 Shrnutí k prvnímu cíli práce

V rámci přímé práce s respondentkami bylo vytvořeno a upraveno několik tanečních cvičení tak, aby tato cvičení zprostředkovala nevidomým respondentkám komplexnější vnímání svého těla a zacházení s ním. Cílem bylo naučit respondentky prostřednictvím tance vnímat a poslouchat své tělo. Takový přístup k tělu tvoří nástroj k větší samostatnosti a možnosti efektivního a snazšího řešení různých situací. Na základě pozorování respondentek při tanečních setkáních lze konstatovat výrazný progres jejich pohybového projevu a celistvého vnímání sebe samých. Zlepšení potvrzují i výpovědi samotných respondentek. Profesionální tanečníci jsou si vědomi potenciálu tance bez zrakového vnímání a shledávají ho především v „zeitlivění těla“, rozvoji ostatních smyslů a zlepšení rovnováhy.

6.3.5 Šetření k druhému cíli práce

Výsledky polostrukturovaných rozhovorů s prvním a třetím výzkumným souborem (nevidomí informanti)

Pro druhý cíl práce vycházím z polostrukturovaných rozhovorů, s předem připraveným souborem otázek (Šiška, 2013). Průměrná doba rozhovorů byla dvacet pět minut. Rozhovory byly zaznamenávány nahrávkou na tablet (pouze zvukový záznam, bez obrazu) či zapsány na

papír. Výsledky byly zpracovány z přepisů nahrávek a zaznamenaných odpovědí. Výběr informantů proběhl na základě osobního či zprostředkovaného kontaktu. Výzkumný vzorek je tvořen osmi náhodně vybranými informanty (třemi ženami a pěti muži, označenými F₁- F₃ a N₁- N₅) a respondentkami (R₁ a R₂), které se účastnily tanečních setkání. Cílem bylo zjistit, co pro nevidomé znamená tanec, a či s ním mají nějakou zkušenost, eventuálně jakou.

Otázky tvořící jádro interview:

1. *Co je podle Vás tanec?*
2. *Co je pro Vás osobně tanec?*
3. *Jakou máte zkušenost s tancem?*
4. *Co Vám tato zkušenost dala?*
5. *Proč myslíte, že lidé tančí?*

Otázka č. 1 „Co je podle Vás tanec?“

Respondentky a informanti odpovídali nejčastěji, že tanec je druh pohybu a možnost vyjádření.

„Myslím, že tanec je především prostředek, jakým se mohou lidé vyjadřovat a navzájem spolu komunikovat. V průběhu dějin byl vnímán různě: jako součást rituálů, forma zábavy, součást dobré výchovy. Myslím, že dlouhou dobu se na tanec řada lidí dívala jako na něco špatného. Ale myslím si, že ve všech obdobích lidé vnímali tanec a vyjádření pohybem jako přirozenou součást života, ve které se cítili svobodně.“ (R₁)

„Tanec vnímám jako druh pohybu, zároveň však i jako životní postoj, kterým lze vyjadřovat nálady, pocity, emoce.“ (N₃)

Souhrnně je pro oslovené nevidomé osoby tanec:

- Druh pohybu (R₁, R₂, F₁- F₃, N₁- N₅)
- Možnost vyjádření – sebevyjádření, vyjádření nálady, pocitů a emocí (R₁, R₂, F₁, F₃, N₁, N₂, N₅)
- Terapie – fyzická (rehabilitace, správné držení těla, kvalita pohybu) a psychická (R₁, R₂, N₁, N₂, N₄)
- Druh komunikace a společenská interakce (R₁, R₂, N₂, N₄)
- Uvolnění, odreagování a zábava (R₁, R₂, N₂)
- Umění a estetická disciplína (F₃, N₂, N₅)

Otázka č. 2 „Co je pro Vás osobně tanec?“

Na tuto otázku odpovídali nevidomí různě. Někteří uváděli, že tanec je pro ně zábava, odpočinek, terapie a jiní považovali tanec spíše za společenskou událost.

„Pro mě je tanec především způsobem odpočinku a místem, kde objevuji své nové možnosti a skutečnost, že mám tělo. Na tanci mi přijde vzrušující, že nad svými pohyby nemohu mít zpětnou kontrolu. Pokud něco sdělím slovy nebo prostřednictvím hudby, mohu si to zanalyzovat. Pokud se, jako nevidomá, rozhodnu pro vyjádření pohybem, nemohu si představit, jak který pohyb vypadá a tudíž musím mít absolutní důvěru v člověka, se kterým pracuji. Je pravda, že po čase se učím být ke svému tělu citlivá. Myslím, že v tanci se odnaučuji přehnané sebekontroly a rozdělování na dobré a špatné výkony, což vnímám jako velmi užitečné. Takže v neposlední řadě musím říct, že díky tanci se učím také důležité věci pro život.“ (R₁) Jedním slovem charakterizovala tanec jako radost.

„Pro mě jakožto pro zrakově postiženou nemá tanec funkci estetickou, jak jej vnímá většinová společnost, nýbrž terapeutickou. Pomocí něj se učím, jak správně a šetrně používat své tělo. Dovedu jím také vyjádřit své emoce.“ (R₂) Jedním slovem charakterizovala tanec jako terapii.

„Pro mě je to krásný doplněk k hudbě. Když si mohu na hudbu ještě zatancovat, tak to pro mě dostane nový rozměr, do toho prostoru.“ (F₁)

Dotazovaní nevidomí osobně vnímají tanec jako:

- Součást společenského života (N₁, N₂, N₄)
- Druh komunikace (R₁, R₂, F₁)
- Relaxaci a zábavu (R₁, F₂, F₃)
- Rehabilitaci (R₁, F₁, N₅)
- Terapii (R₂)
- Vyjádření (R₁, F₁)
- Naučení se zacházet s tělem (R₁, R₂)
- Doplněk k hudbě (F₁)
- Výzvu (N₅)
- Možnost, jak poznat druhého prostřednictvím dotyku (F₁)

Otázka č. 3. „Jakou máte zkušenost s tancem?“

Nevidomí informanti měli nejčastěji zkušenost s tancem z tanečních kurzů pro nevidomé nebo z různých společenských akcí. Respondentky se vyjadřovaly především ke zkušenosti z tanečních setkání v rámci této práce. Jedna respondentka si rozdělila dobu (od začátku tanečních setkání do současnosti) na tři období.

„Asi v šestnácti letech jsem absolvovala taneční kurzy. Můj vztah k tanci se tehdy trochu zlepšil, ale přesto jsem kurz opustila s pocitem, že k tanci je nutné znát správné kroky a pohyby. Když jsme spolu začali pracovat, byla jsem velmi překvapená, jak může být pohled na tanec odlišný. Teď jej vnímám ne jako pohyby sešněrované pravidly, ale spíš jako způsob svobodného vyjádření.“ (R₁)

„Osobně bych dobu, po kterou spolu tančíme, rozdělila na tři období. První etapa trvala od začátku naší spolupráce do konce školního roku 2015. V tomto období se výrazně měnil můj postoj k tanci a vnímání svého těla. Jako druhé období vnímám loňský školní rok, kdy nebylo tolik prostoru, takže jsme pracovali méně intenzivně. Tehdy jsem si začala uvědomovat, že se pro mě tanec stal důležitou součástí života. Třetí období bych ohraničila začátkem letošního školního roku až do současnosti, kdy se více vědomě snažím přenášet to, co se naučím, do všedního života.“ (R₁)

Dotazovaní nevidomí mají zkušenost s tancem:

- Neorganizovaně – plesy, zábavy, kluby (F₁, F₂, F₃, N₁, N₂, N₃, N₄)
- Taneční kurzy pro nevidomé (N₁, N₂, N₃)
- V rámci školy (R₁, R₂, N₅)
- V rámci tohoto výzkumu (R₁, R₂)
- Výuka s příbuznými či kamarády (F₁, N₂)
- Na táboře (N₁)

Osm dotazovaných uvedlo kladný vztah k tanci, dva se vyjádřili, že nemají k tanci vřelý vztah.

Dvě informantky silně pociťují omezenou možnost tance na základě jejich postižení. Jedna byla omítnuta a druhá nenašla vyhovující formu tance (taneční kurzy pro nevidomé ji nebaví, protože je považuje příliš uzpůsobené pro nevidomé).

Otázka č. 4 „Co Vám tato zkušenost s tancem dala?“

V odpovědích na tuto otázku se lišily odpovědi respondentek a informantů. Respondentky vnímaly přínos tance více na úrovni svého těla. Informanti uváděli zkušenost s tancem jako společenskou událost.

„Tančím, Protože mě baví objevovat nové možnosti svého těla a způsoby, jak vyjádřit něco krásného jiným způsobem než prostřednictvím hudby. Zjišťuji, že tanec je pro mě ideálním způsobem fyzické aktivity. Vadí mi kultura sportu, o které jsem psala výše. Ve většině sportů vidím jen silový výkon. V tanci mohu vyjádřit své pocity a své tělo vnímat jako nástroj. V neposlední řadě je pro mě tanec formou rehabilitace a kompenzace hodin strávených u hudebních nástrojů. Učím se vnímat své tělo a nuance pohybů, které se snažím přenášet nejen do běžného života, ale také do hry na hudebními nástroji nebo zpěvu. Také si upevňuji a koriguji správné návyky např. držení těla, chůze, apod., což je rovněž důležité pro život.“ (R₁)

„Tanec mě učí pracovat s tělem a dává mi prostor vyjádřit, jaká jsem, co cítím, jak mi je, co zrovna prožívám. Také mě učí vnímat nejen své tělo, ale i prostor a impulzy a potřeby jiného člověka. Dává mi to možnost ukázat, jaká jsem. Ale nechci to ukázat druhým lidem, chci to ukázat jen tak, protože mě to baví. Také mi to dává možnost se vyjádřit a ponořit se do svého vnitřního světa.“ (R₂)

„Je to způsob psychického uvolnění, to mi to přináší. Tanec by mohl pomoci nabýt kuráž v prostoru jako takovém. Když se nebudou bát tancovat, tak se třeba nebudou bát ani rozběhnout se po louce. Kuráž by nám to mohlo dát. Chce to ale učitele, který bude povzbuzovat, ne jenom opravovat a upozorňovat na chyby.“ (F₁)

Ostatní uvedli, že jim zkušenost s tancem znamenala:

- Společenskou událost (F₁, F₂, N₁, N₂)
- Zábavu a uvolnění se (R₁, F₁, F₂, N₁, N₅)
- Radost (R₁, R₂, F₁, F₂, N₂)
- Vyjádření se (R₁, R₂, F₁, F₂, N₂)

Otázka č. 5 „Proč myslíte, že lidé tančí?“

Dotazovaní odpovídali nejčastěji, že lidé tančí, protože mohou tancem něco vyjádřit. Dále pak protože tanec upevňuje vztahy, vyvolává radost a umožňuje uvolnění.

„Myslím, že v dnešní době lidé tančí pro zábavu a proto, aby se uvolnili a odreagovali od všedních starostí. Také je to způsob, jak se lidé mohou poznávat a trávit spolu čas. Pro řadu lidí může být také velmi příjemný rytmus hudby, na kterou tančí. Domnívám se, že lidé potřebují být nějakým způsobem kreativní a tanec je pro ně mnohdy přístupnější než hudba. Dalším rozměrem, který tanec má, je vyjádření něčeho krásného. Mám pocit, že dnešní doba je příliš ovlivněná „kulturou sportu“. Přijde mi, že spousta lidí sportuje proto, aby zhubla nebo jen proto, že je to dnes moderní a okolí to od nich očekává. Myslím, že tanec se ode všech sportů odlišuje tím, že primárně v něm jde o vyjádření něčeho krásného a fyzická námaha je až na druhém místě.“ (R₁)

„Odpověď je v podstatě stejná, jako kdyby ses mě zeptala, proč lidé hrají na nástroj: Někteří využívají tanec k tomu, aby se předvedli světu, jiní chtějí něco předat. Myslím si, že mnohým vidícím lidem hodně záleží na tom, jak při tanci vypadají, protože pro ně tanec má zejména estetickou funkci (i já jsem měla dlouho zažitou představu, že tanec je zejména od toho, aby se na něj lidé dívali). Pak jsou ale i lidé (a já věřím, že to nejsou pouze zrakově postižení), kteří se v tanci pohrouží do sebe a dávají průchod svému vnitřnímu světu. Myslím, že takovýmto lidem může tanec dávat vůbec nejvíc.“ (R₂)

Nevidomí uvádí, že lidé tančí, protože tanec:

- umožňuje ledasco vyjádřit (R₁, R₂, F₁, F₂, N₅)
- upevňuje vztahy (F₁, R₁)
- vyvolává pocit sblížení (F₁)
- přináší uvolnění (R₁, F₁, F₂, N₁, N₅)
- vyvolává radost (R₁, R₂, F₁, F₂, N₁, N₂, N₃)
- může být nástrojem očistění se od negativních emocí a zkušeností (N₂)

6.3.6 Shrnutí k druhému cíli práce

Podle nevidomých osob je tanec druhem pohybu, vyjádřením se, terapií fyzickou i psychickou, komunikací, společenskou interakcí, uvolněním, odreagováním a druhem umění. Pro ně osobně je tanec součástí společenského života, prostředkem komunikace, zábavou, relaxací, rehabilitací, objevováním možností těla, radostí a terapií. S tancem se určitým způsobem setkali všichni, přibližně polovina dotázaných se setkala s organizovaným učením tance. A to v podobě tanečních kurzů pro nevidomé nebo v rámci školy. Ostatní se k tanci dostali spontánně či s dopomocí kamarádů a členů rodiny. Dva informanti uvedli nezajem o

tanec. Třem informantům (dvou ženám a jednomu muži) nebylo na základě jejich handicapu umožněno účastnit se profesionální výuky tance. Informanti uvedli, že jim tanec dal možnost zábavy, radosti, uvolnění, společenských interakcí, vyjádření se a naučil je lépe a šetrněji pracovat s tělem. Informanti nejčastěji odpovídali, že lidé tančí, aby se vyjádřili, sbližovali, upevňovali vztahy a dali „*průchod svému vnitřnímu světu*“ (R₂)

7 DISKUZE

Ve výzkumném šetření v rámci této práce jsem se zabývala významem tance v životě nevidomého člověka. Cílem práce bylo zjistit, zda může tanec přispět ke kompenzaci zrakového vnímání nevidomého člověka. Dále pak to, co znamená pro nevidomé osoby tanec. Výsledky byly získány zúčastněným pozorováním a polostrukturovanými rozhovory. Při posuzování získaných výsledků je třeba přihlídnout ke skutečnosti, že výzkumný soubor nebyl natolik rozsáhlý, aby bylo možné závěry generalizovat. Výsledky získané kvalitativním výzkumným šetřením této práce popisují podrobně skutečnost menšího výzkumného vzorku.

Dvě respondentky se podílely na výzkumném šetření od roku 2014. Účastnily se tanečních setkání, která byla těžištěm této práce. V rámci tanečních setkání se respondentky seznámily se základními principy a metodami tance a byla vytvořena cvičení zaměřená na rozvoj kompenzačních smyslů respondentek. Důležité bylo vymezit a charakterizovat „druh“ tance, který byl nástrojem pro přímou práci s respondentkami. Výsledky výzkumného šetření potvrdily předpoklad, že tanec může být pro nevidomého člověka možností stimulace a rozvoje kompenzačních smyslů. Tato skutečnost má i své významné konsekvence v oblasti speciální pedagogiky.

Kladla jsem si hlavní otázku, jak charakterizovat a popsat přínos tance pro nevidomé osoby tak, aby to bylo srozumitelné i pro člověka, který nemá zkušenost s tancem. Pro zodpovězení této otázky jsem se nejprve věnovala literatuře z oblasti tance a oftalmopedie. Tyto zdroje poskytly základní informace o jednotlivých oblastech (tanci a zrakovém postižení odděleně), ale nenašla jsem zde přímou souvislost mezi nimi. Na možnost propojení obou oblastí poukazovalo několik zdrojů, které zmiňovaly tanec nevidomých osob. Nicméně validní uznávaný výzkum zabývající se tancem nevidomých jsem nenalezla. Odpověď na tuto otázku jsem získala v odborné literatuře z oblasti anatomie, fyziologie, kineziologie a neurologie. Informace o lidském vnímání a pohybu a jejich propojení s centrální nervovou soustavou, ukazují na vliv činnosti člověka na jeho celkový stav (srov. Véle, 2006; Doidge, 2012; Kolář, 2009; Ganong, 2005). „*Pohybová aktivita souvisí přímo s činností CNS a tím i s psychikou a stavem mysli.*“ (Véle, 2009, str. 19) Literatura uvádí, že původní kompenzační složka pohybové aktivity (kompenzace stresových mechanismů, dosažení vnitřní rovnováhy, příjemný prožitek) je v současné době popularizací sportu a ideály doby nahrazována složkou výkonovou a kompetitivní (Véle, 2009). Literatura zabývající se taneční výchovou upozorňuje na to, že výkon není cílem tance, ale je důsledkem rozvíjení přirozeného používání pohybu v závislosti na individuálních anatomických, fyziologických a

psychologických předpokladech (Blažíčková, 2004). Výpovědi respondentek tyto informace potvrzují. Respondentky považovaly tanec za vhodnou a přínosnou aktivitu. R₁ uvedla, že je pro ni tanec ideální formou pohybové aktivity. Vadí jí kultura sportu, protože ve většině sportů vidí jen silový výkon. Tanec ji baví, neboť může objevovat nové možnosti svého těla a způsoby, jak vyjádřit něco krásného. V neposlední řadě považuje tanec za formu rehabilitace a kompenzace času stráveného hrou na hudební nástroj. Výsledky výzkumného šetření potvrdily a charakterizovaly možný přínos tance pro nevidomé osoby (srov. Hutt, 2014; Ganong, 2005, Morash, 2012).

V souvislosti se shromažďováním teoretických východisek pro tuto práci považuji za významný pojem „neuroplasticita mozku“. Výzkumy tento jev popisují, a poukazují na vliv aktivity a myšlenky na strukturu mozku. Neuroplasticita umožňuje zastoupení poškozeného smyslu jiným zdrojem podnětů (Doidge, 2012). Nabízí se myšlenka, že tanec by mohl být alternativním zdrojem podnětů pro oblast poškozeného smyslu. Jedná se však pouze o domněnku, kterou nebylo možné v rámci této práce potvrdit. K potvrzení domněnky by bylo třeba podrobnějšího a obsáhlejšího šetření včetně využití diagnostických zobrazovacích metod.

V rámci této diplomové práce byl zaznamenán přínos tance pro nevidomé osoby prostřednictvím výsledků pozorování a výpovědí respondentek. Odpověď na výzkumnou otázku, jak lze prostřednictvím tance kompenzovat nevidomému člověku zrakové vnímání, se opírá o teoretická východiska práce (srov. Véle, 2006; Kolář, 2009; Blažíčková, 2004; Poláková, 2010), která propojují témata nevidomost, smysly a vnímání, pohyb a tanec. Na základě těchto poznatků a výsledků přímé práce lze konstatovat, že tanec může nevidomému člověku do určité míry kompenzovat zrakové vnímání prostřednictvím upravených cvičení zaměřených dle potřeb daného jedince a taneční improvizací. Cvičení i taneční improvizace byly v rámci této práce koncipovány tak, aby stimulovaly smysly a vnímání nevidomého člověka. Důležitou součástí bylo správné a podnětné verbální vedení. Tato cvičení rozvíjí zapojené smysly a vnímání a vhodnou fyzickou aktivitou propojenou s psychickou a emocionální stránkou člověka se stávají nástrojem pro zlepšení vnímání těla. V průběhu šetření bylo vyzkoušeno několik druhů cvičení. V práci je uvedeno šest cvičení, která se v průběhu šetření ukázala ve vztahu k nevidomým osobám jako účinná a nejhodnotnější. Tato cvičení se zaměřovala na vnímání vlastního těla a tělem, rozvoj rovnováhy a stability a práci s prostorem.

Vhodnost a funkčnost cvičení byla podmíněna:

- verbálním výstižným vysvětlením
- názorným vysvětlením a předvedením
- prostorem pro vlastní provedení a vyzkoušení si zadání (s možností verbálního vedení)
- opakováním

Součástí výzkumného šetření byly polostrukturované rozhovory se souborem uznávaných odborníků z oblasti tance, který zahrnoval tanečnický, pedagogy tance, choreografy a tanečního terapeuta. Výsledky rozhovorů poskytly obraz toho, co může přinášet tanec se zavřenými očima. Tento postup sloužil jako analogie a současně komplement faktoru skutečné nevidomosti. Výsledky těchto rozhovorů poskytly odpověď na třetí výzkumnou otázku, jak vnímají taneční profesionálové tanec se zavřenými očima a co to pro ně znamená. Nejčastěji informanti uváděli, že tanec se zavřenými očima zvyšuje celkové nastavení vnímání těla, umožňuje lepší soustředění se a práci s představou. Rozdílný byl postoj jednotlivých informantů k využívání tance se zavřenými očima ve své praxi.

Poslední výzkumná otázka, co pro nevidomé osoby znamená tanec, byla zodpovězena souborem deseti nevidomých informantů. Ti odpovídali na dva typy otázek. Jeden typ otázek zjišťoval obecné informace o tom, co si myslí, že je tanec a proč lidé tančí. Druhý typ otázek se vztahoval k jejich vlastní zkušenosti, co pro ně osobně tanec znamená. Výsledky byly překvapivé, neboť všichni informanti měli vlastní zkušenost s tancem. Z toho jich mělo kladný vztah k tanci 80%. Dle očekávání byl pro ně nejznámějším typem tanec společenský nebo spontánní tančení na nějaké společenské akci (sociální rozměr interpersonální komunikace prostřednictvím tance). Informanti měli o sobě ve vztahu k tanci velmi nízké mínění. Jedna informantka několikrát v průběhu rozhovoru uvedla, že ji učila tančit její matka, která opravovala téměř každý její pohyb. Na základě této zkušenosti přetrvávala u informantky představa, že tanec je příliš složitý a náročný na to, aby ho mohla zvládnout. Další informantka měla negativní zkušenost s přihlášením se do tanečního kroužku v rámci volnočasových aktivit. Na toto místo nebyla přijata z důvodu svého postižení. Na obou informantkách bylo možné sledovat zklamání. Třetí informantka uvedla, že by velmi ráda někde tančila, ale že neví kde. Účastnit se tanečních kurzů upravených pro nevidomé nechtěla, protože je nepovažovala za „opravdové“ taneční kurzy. Tento názor odůvodnila tím, že úprava náplně kurzu pro nevidomé byla tak zásadní, že ji to nebavilo. Na základě výpovědí informantů se ukázalo, že tito nevidomí měli ve většině případů zájem o tanec. Problém byl

především v podceňování vlastních schopností a omezená taneční nabídka pro tuto cílovou skupinu.

8 ZÁVĚR

Tato diplomová práce se věnuje tanci a nevidomosti. Jako hlavní výzkumné cíle jsem si stanovila:

1. **Zjistit, zda může tanec přispět ke kompenzaci zrakového vnímání nevidomého člověka.**
2. **Zjistit, co znamená tanec pro nevidomého člověka.**

Pro naplnění těchto cílů jsem vycházela z teoretického vymezení problematiky a výsledků kvalitativní výzkumné strategie. Výzkumné šetření bylo provedeno pomocí techniky pozorování a polostrukturovaných rozhovorů na výzkumném souboru tvořeném dílčími soubory.

Těžištěm k naplnění prvního cíle práce a zodpovězení první, druhé a třetí výzkumné otázky, byla přímá práce s nevidomými respondentkami formou tanečních setkání a výpovědi respondentů. Obsah a struktura setkání vycházely z taneční hodiny. Jako nástroj práce s respondentkami byla použita upravená taneční cvičení a taneční improvizace. Vzhledem k typu postižení jsem považovala za důležité věnovat se především těmto oblastem:

- *cítění a vnímání těla/tělem*
- *rovnováha a stabilita*
- *práce s prostorem*

Některá funkční cvičení byla zaznamenána jako možný návrh cvičení pro další osoby, které by se chtěly něčím podobným zabývat.

Na základě pozorování a výpovědí respondentek se tanec ukázal jako přínosný pro nevidomého člověka v následujících oblastech:

- *Vnímání svého těla a uvědomování jeho možností*
- *Správné držení těla a zlepšování pohybových návyků*
- *Vnímání prostoru*
- *Práce s rovnováhou*
- *Rozvoj kompenzačních smyslů*
- *Sociální interakce*
- *Emoční a psychický přínos*

Lze konstatovat, že první cíl této diplomové práce byl dosažen a zvolená výzkumná strategie i použité výzkumné techniky se ukázaly jako k danému účelu vhodné. Získané poznatky se shodují se zjištěními, která přinesla teoretická část práce.

Pro dosažení druhého cíle práce a zodpovězení čtvrté výzkumné otázky byly použity poznatky získané z rozhovorů s nevidomými informanty. Ti se vyjadřovali k tanci jak v obecné rovině, tak z vlastní zkušenosti. Ukázalo se, že všichni dotazovaní měli osobní zkušenost s tancem. Z toho mělo k tanci kladný vztah 80%. Tanec definovali nejčastěji jako druh pohybu, možnost vyjádření se a určitý druh terapie. Osobní zkušenost s tancem měli nejčastěji informanti formou spontánní reakce na hudbu při společenské události nebo se účastnili tanečních kurzů pro nevidomé. Výpovědi k tomu, co pro ně osobně tanec znamená, se více odlišovaly. Tanec pro ně znamenal:

- *Součást společenského života*
- *Druh komunikace*
- *Relaxaci a zábavu*
- *Rehabilitaci*
- *Terapii*
- *Vyjádření*
- *Naučení se práce s tělem*
- *Doplněk k hudbě*
- *Výzvu*
- *Možnost, jak poznat druhého prostřednictvím dotyku*

K důležitým závěrům výzkumného šetření prováděného v rámci druhého cíle práce patří i to, že informanti projevíli značný zájem o tanec, ale zároveň se ve vztahu k tanci velmi podceňovali. Někteří z nich měli negativní zkušenost s nedosažitelností tance dle jejich vlastního výběru na základě odmítnutí kvůli typu postižení.

Přínosem této diplomové práce je představení možnosti, jak rozvíjet vnímání nevidomého člověka prostřednictvím tance. Práce také poukazuje na postavení tance v životě nevidomých osob a na to, jakou formou se mohou nejčastěji této činnosti věnovat. V práci jsou popsána a charakterizována, některá z použitých cvičení tak, aby byla použitelná v praxi.

Práce by mohla sloužit jako inspirace jak pro speciální pedagogy, tak pro pedagogy tance, kteří by mohli přispět k větší dostupnosti tance lidem se zrakovým postižením.

„Tanec hodně přispívá ke zdokonalování se ve vnímání vlastního těla, zejména jeho přirozených možností. Jako nevidomý člověk se nemohu podívat, jak vypadá to, co dělám (jak stojím, sedím, pohybuji se), natož se pak porovnat s ostatními, jako to dělají vidící lidé. Proto se mi může snadno stát, že se budu pohybovat křečovitě a budu svému tělu škodit, aniž bych to věděla. Myslím, že nevidomý člověk je zvyklý poslouchat, ale nemusí být tak zvyklý poslouchat své tělo, protože je mnoho věcí, na něž se musí soustředit. A tanec nás právě toto poslouchání svého těla učí.“ (R₂)

SEZNAM ZDROJŮ

- AYRES, A. Jean; ROBBINS, Jeff. *Sensory integration and the child*. Los Angeles, Calif.: Western Psychological Services, 1979. ISBN 0874241588.
- BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2004. Texty pro distanční studium. ISBN 8072901664.
- DOIDGE, Norman. *Váš mozek se dokáže změnit*. Přeložila Eva KADLECOVÁ. 2. vyd. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0111-7.
- ELIÁŠOVÁ, Bohumíra. *Improvizací postupy v současném tanci*. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění, 2013. ISBN 978-80-7331-269-5.
- GANONG, William F. *Přehled lékařské fyziologie*. 20.vydání. Praha: Galén, 2005. ISBN 8072623117.
- GIBBS, John; APPLETON, Jeanette; APPLETON, Richard. Dyspraxia or developmental coordination disorder? Unravelling the enigma. *Archives of Disease in Children*. 2007, 3(92), s. 534 - 539. ISSN 0003-9888.
- GROGAN, Sarah. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada, Psyché (Grada), 2000. ISBN 80-7169-907-1.
- HAMADOVÁ, Petra; KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, Lea; NOVÁKOVÁ, Zita. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. 2. vyd. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-159-1.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- HUTT, Kimberley; REDDING, Emma. The Effect of an Eyes-closed Dance-specific Training Program on Dynamic Balance in Elite Pre-professional Ballet Dancers: A Randomized Controlled Pilot Study. *Journal of Dance Medicine & Science*. 2014, 18(1), s. 3- 11. ISSN 1089-313X.
- CHAIKLIN, Sharon; WENGROWER, Hilda. *The art and science of dance/movement therapy: life is dance*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2009. ISBN 978-0-415-99657-0.
- JEBAVÁ, Jana. *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 8071846201.

KONICAROVÁ, Jana. *Vývojové aspekty ADD/ADHD – etiopatogeneze a možnosti nápravy*. Brno, 2013. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Vladimír Smékal.

KOLÁŘ, Pavel. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 2009. ISBN 9788072626571.

KRAUS, Hanuš. *Kompendium očního lékařství*. Praha: Grada, 1997. ISBN 8071690791.

LINC, Rudolf; DOUBKOVÁ, Alena. *Anatomie hybnosti I*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 8071849936.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, Psyché, 2006. ISBN 8024713624

MORASH, Valerie; CONNELL PENSKEY, Allison E.; ALFARO, Andrea Urqueta; McKERRACHER, Amanda. A Review of Haptic Spatial Abilities in the Blind. *Spatial Cognition & Computation* [online]. 2012, 12(2-3), s. 83-95 [cit. 2017-04-15]. DOI: 10.1080/13875868.2011.599901. ISSN 1387-5868. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13875868.2011.599901>

NAŇKA, Ondřej; ELIŠKOVÁ, Miloslava; ELIŠKA, Oldřich. *Přehled anatomie*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-72626-12-0.

PALLASMAA, Juhani. *Oči kůže: architektura a smysly*. Přeložil Michal Janata. Zlín: Archa, 2012. ISBN 978-80-87545-10-2.

PETIŠKOVÁ, Ladislava a kolektiv. *Duncan: sborník k dvacátému výročí založení Konzervatoře Duncan Centre/ special 20th anniversary issue of the founding of Duncan Centre Conservatory*. Praha: Společnost pro taneční a múzickou výchovu, 2012. ISBN 978-80-90513-61-7.

POLÁKOVÁ, Marta. *Sloboda objavovať tanec*. Bratislava: Divadelný ústav, Teória v pohybe, 2010. ISBN 978-80-89369-23-2.

POLÁKOVÁ, Marta; OČENÁŠOVÁ, Zuzana (ed.). *Laban opět v Bratislavě: Aplikace výzkumu pohybu v tanci, divadle a terapii*. Bratislava: BYŤ V POHYBE, 2009. ISBN 978-80-9702267-5-2.

SCHINAZI, Victor R.; TYLER, Thrash; CHEBAT, Daniel- Robert. Spatial navigation by congenitally blind individuals. *Wiley Interdisciplinary Reviews Cognitive Science*. 2016; 7(1): s. 37-58. doi:10.1002/wcs.1375.

STRÁNÍKOVÁ, Anežka. *Využití tanečních a pohybových principů a metod v práci s člověkem se zrakovým postižením* [online]. 2015 [cit. 2017-04-15]. Bakalářská práce. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/146827>. Vedoucí práce Lucie Durdilová.

ŠIŠKA, Jan. Možnosti a perspektivy kvalitativní analýzy životních drah mladých dospělých s postižením. *Speciální pedagogika: časopis pro teorii a praxi speciální pedagogiky*. 2013, 23(1), s. 39-53. ISSN 1211-2720.

ŠVAŘÍČEK, Roman; ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026206446.

VÉLE, František. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Vyd. 2., (v Tritonu 1.). Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-837-9.

VOKURKA, Martin. *Praktický slovník medicíny*. 3., rozš. vyd. Praha: Maxdorf, 1995. ISBN 8085800276.

WIENER, Pavel. *Prostorová orientace zrakově postižených*. 3., upr. vyd. Praha: Institut rehabilitace zrakově postižených UK FHS, 2006. ISBN 80-239-6775-4.

ZEDKOVÁ, Iveta (ed.). *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7.

Internetové zdroje a rozhovory

Bodystyling. *Ocvičení.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-04-15]. Dostupné z: <http://ocviceni.fitweb.cz/bodystyling-a7.html>

MERLEAU-PONTY, Maurice. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-15]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Maurice_Merleau-Ponty

DUNCAN INSTITUT. *Duncaninstitut.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-04-15]. Dostupné z: <http://duncaninstitut.cz/>

BLAŽÍČKOVÁ, Eva (tanečnice, choreografka a taneční pedagožka). Ústní informace. Praha, 30. 11. 2016

PŘÍLOHA