

## **Zoznam príloh**

Príloha č. 1: Ukážka prepísaného rozhovoru s tanečnou lektorkou

Príloha č. 2: Ukážka prepísaného rozhovoru s informantom

# Príloha č. 1: Ukážka prepísaného rozhovoru s tanečnou lektorkou

## č.1

Ako dlho si tanečný lektor ?

- *Učím asi sedem rokov, rôzne skupiny. Dospelých, deti ...*

Akých jedincov so špecificky- vzdelávacími potrebami učíš ?

- *Predovšetkým pracujem s telesne postihnutými, deťmi s PAS a Downovým syndrómom*

Aké je to trénovať takéto skupiny jedincov ?

- *Je to náročné, ale obohacujúce pre obe strany (dúfam!). Predovšetkým je nutné byť vytrvalý, trpezlivý a pripravený na všetky možné situácie. To, že niekto ten deň proste nechce nič robiť, je normálne a nemá zmysel to lámať cez koleno, ale je nutné človeka nejako zapojiť, akokoľvek, aj keby mal ležať na zemi a hrať ležiace sochu ...*

V čom sa odlišuje daný tréning u tejto skupiny jedincov ?

- *Líši sa to v prístupe. Je potrebné ísť vo vzťahu ďaleko ďalej ako pri bežnej lekcii. Deti so špecifickými potrebami nebudú len tak z fleku robiť čo im poviete, pretože Kto ste? Neznámy človek .. Je nutné si postupne vybudovať dôveru. Prehlbovaním a vzájomným poznávaním. Aj vy sám sa im musíte odкрыť a dokázať, že "ste s nimi". Často bývajú nedôverčiví a bojzliví, ale zároveň zvedaví. Asi ako všetky deti ..*

Aký význam tanca vidíš v rámci rozvoja u týchto skupín jedincov ?

- *Už len v tom, že prídu do kontaktu s niečím, pre nich, nie bežným. Nejakú výzvou, dá sa povedať. Hrozne dôležité je aj povedať, že fyzický kontakt je pre mnohých zo začiatku problém, ale postupne, ako si medzi sebou začínajú veriť a poznať sa, tak je to menší a menší problém a postupne to zo skupiny prechádza aj von. Ľahšie nadväzujú kontakt s cudzími ľuďmi, napr. Ale aj siahat' sám na seba, uvedomiť si, že tie ruky sú naozaj moje, že na nohách môžem nielen stáť a chodiť, ale že ich ovládam a som schopný s nimi robiť rôzne veci, aj to je nesmierne dôležité v uvedomení si vlastnej identity a budovanie viery v seba.*

Myslíš, že tanec týmto jedincom pomáha aj v rámci zdokonalenia základných kognitívnych funkcií?

- *niektoré áno. V momente keď sa napr. Dieťa s PAS pre niečo nadchne je schopné nad tým tráviť hodiny a hodiny a zistí všetko možné. Zároveň je dobré, zo strany lektora, prejavíť záujem o "ich verziu" v zmysle interpretácie, tým sa podporí vzťah "študent - učiteľ".*
- *Vždy sa snažím byť na úrovni s deťmi, učím sa od nich ich kroky a prvky a spoločne ich spájame v celky. Rytmus dáva poriadok. V hre je to zábava a myslím, že si ani často neuvedomujeme, ako veľmi konáme na základe poriadku čiže rytmu. Tak sa stane že sa nenásilnou formou učia počúvať alebo lepšie rešpektovať pravidlá .. Čo sa pamäte týka, tak používam pomôcky ako dych a hlas (čo pohyb to citoslovce) alebo si vytvoríme príbeh. Ten sa lepšie pamätá a potom sa slová previazať s pohybom*

Má tanec na týchto jedincoch tanec vplyv aj v oblasti komunikácií ?

- *Myslím zo áno. Predsa len, človek čo tancuje je viac otvorený v zmysle dotyku a u týchto detí je dotyk niekedy ťažké prijať, takže keď, ako som písala vyššie, keď sa naučí dotýkať sám seba a potom ostatných, získa dôveru, teda nemá taký strach.*

8. Ako tanec tejto skupine jedincoch pomáha v rámci duševnej kondícií, duševnej rovnováhy ?

- *„No určite. Tanec považujem za najlepší liek pri akýchkoľvek starostiach. Radosť, ktorú pri tanci jedinec zažíva, je za nezaplatenie.“*
- *Stáva sa, že sa vyplaví negácie, tenzie a človek sa uvoľní. To platí u všetkých ľudí. Samotnej sa mi stáva u cvičenia ako je napr. Shaking, že sú fázy kedy kričím, plačom alebo sa hystericky smejem .. Človek sa vyčistí a otvorí*

9. Vidíš nejaký zmysel v oblasti medziľudských vzťahov ? Ako fungujú v rámci skupiny ?

- *„Tak ako moji študenti, tak aj ja som tancu vd'ačný, za veľké množstvo ľudí, ktorých som na tanečnej scéne spoznala.“*
- *Fungovanie v rámci skupiny je rôzne a záleží na mnohých faktoroch .. Už len spln môže poriadne zamiešať skupinou. Často sa stáva, že len tak blúdia a hučia alebo sa separujú. Väčšinou je tu nejaký leader, môže to byť napr. Hyperaktívny človek. Býva tak doslova hýbateľom. "Baví to jeho- bude to baviť aj mňa? Neviem, ale skúsím to. Je dobré v priebehu lekcie dávať pozor na všetky možné prejavy emócií aby nedošlo k*

*tomu, že sa niekto emočne zatvorí alebo vybuchne v agresívne reakciu. Je to veľmi citlivé a živé rámci skupiny.*

Pomáha tanec XY k vytváraním si správnych hodnôt či postojov v živote ?

- *Úcta, rešpekt, disciplína. K sebe aj k ostatným. Tým by som to zhrnula.*

Existujú nejaké zažité predsudky o tanci, ktoré by si spojením s touto skupinou jedincov vyvrátil ?

- *To, že tanec sa rovná konzervatórium, špičky, precízne technika .. Naopak si myslím, že tanec je niečo mimo možnosť nášho chápania. Je to niečo pravekého, prapôvodného v nás. Kus zvierata, ktoré dusaním do zeme vyjadruje silu. Šaman ktorý hovorí s duchmi a kýva sa zo strany na stranu. Mozog môže klamať, ale telo, ktoré sa hýbe, hovorí pravdu.*

## **Príloha č. 2: Ukážka prepísaného rozhovoru s informantom**

Aké sú tvoje záľuby, ako najradšej tráviš voľný čas ?

- *„Záujmov mám veľa. Rada športujem, cestujem a v neposlednom rade tancujem. Medzi moje záľuby patrí aj nakupovanie a fotenie.“*

Ako si sa dostal k tancu ?

- *„Rodičia tvrdia, že som tancovala už od mala. Viac som sa ale o tanec začala zaujímať až v Paríži, kde som bola v rámci štúdia tri mesiace. Náhodou som na ulici videla nepočujúcich tanečníkov so svojim počujúcim lektorom a neváhala som sa prihlásiť.“*
- *„Moje začiatky boli veľmi náročné, už len nájsť lektora, ktorý by trénoval jedincov so sluchovým postihnutím na Slovensku, je veľmi málo. Nakoniec som mala veľké šťastie. Na začiatku to bolo veľmi o trpezlivosti či už z mojej alebo lektorovej strany. Dnes je to skôr o vytrvalosti a o tom, aby som sa nikdy nevzdávala. V prípade, že niečo nejde, nebáť sa ozvať, poprosiť či už lektora alebo niekoho zo skupiny o pomoc.“*

Máš nejaké zdravotné obmedzenia, ktoré ti prekážajú vykonávať tanec na úrovni zdravého človeka?

- *„Mám problémy so sluchom, nosím nasluchádko.“*

Ako vyzerá tvoj bežný tanečný tréning a ako často tancuješ ?

- *„Kedysi moja príprava na tréning začínala o 10-15 minút skôr než u ostatných členov skupiny. Vnímala som rytmus skladby na podlahe. Dnes mi stačí pár minút vnímať rytmus cez reproduktor.“*
- *„Tancujem každý deň doma vo svojej izbe. S lektorom tanca trénujem tri krát do týždňa.“*

Zmenila sa ti nejaká tvoja vlastnosť, pohľad na život, odkedy tancuješ ?

- *„Ja som bola vždy ten pozitívny a energický človek a vždy ma mali všetci radi ( smiech ). Nikdy som nemala problém prihovoriť sa ani osobe v autobuse. Naši hovoria, že som bola vždy spoločenská a od mala som mala veľké množstvo priateľov. V Paríži v skupine nepočujúcich som ale spoznala veľa ľudí s podobným osudom ako som mala ja a to ma k nim viazalo o niečo viac. Vedeli, čo prežívam, ako sa cítim, pretože na*

*tom boli tak, ako ja, možno aj oveľa horšie. Vďaka tancu som týchto ľudí spoznala a síce už v Paríži nie som, s väčšinou z nich sme stále v kontakte.“*

Pomohol ti tanec k zlepšeniu kognitívnych funkcií ? ( napríklad : pamäť, pozornosť, rýchlosť myslenia, schopnosť pochopenia informácií a podobne )

- *„Áno, určite mi pomohol na pamäť a myslenie, schopnosť pochopiť, čo daný lektor od nás chce, kde sa máme postaviť a čo presne máme urobiť.“*
- *„Sluchovo postihnutí trénujú na základe vibrácií. Kedysi som mala veľký problém zapamätať si rytmus hudby. Dnes mi stačí pustiť skladbu na začiatku a v prípade, že mi daný rytmus zmizne, viem si ho uchovať v svojich myšlienkach.“*

Aké je to byť súčasťou tanečnej komunity, aké vzťahy máte medzi sebou v skupine ?

- *„Vždy keď príde niekto nový medzi nás, po jednom sa mu predstavíme a večer zjídeme na pivo ( smiech ).“*
- *„Ale nie vážne: Je veľmi ťažká doba. Na nás mladých jedincov sú kladené veľmi vysoké nároky. Všetci by sme mali mať vysokú školu, prácu a pomaličky si zakladať rodinu. Aj moja rodina bola tohto názoru. Áno, aj ja som ten človek, ktorý chce mať vysokú školu, prácu, ktorá ma bude baviť a milujúcu rodinu, ale všetko má svoj čas. V tejto veci mi rozumejú hlavne moji priatelia z našej tanečnej skupiny. Robia to, čo ich baví a naplňa. To, čo im každý deň rozjasní úsmev na tvári aj v tej najväčšej búrke. To, že môžem svoj názor zdieľať s niekým, kto mi rozumie, znamená pre mňa veľa.“*

Aké pocity máš pri tancovaní ?

- *„V spoločnosti často kolujú informácie, že nepočujúci nevníma hudbu, že nepočujúci nemôže vedieť, čo to znamená tanec a podobne. Ja som presne ten príklad, ktorý dokazuje opak. Navždy budem vďačná za túto možnosť, ktorá sa mi naskytla v Paríži počas môjho štúdia. Odvtedy mám každý deň obrovskú radosť z tanca a dokážem povedať, že tanec sa stal súčasťou môjho života.“*
- *„Tanec mi zachránil život a to doslova.“*

Zmenili sa ti nejaké hodnoty, postoje v živote odkedy tancuješ ?

- *„Tanec mi ukázal jednu dôležitú vec a to, že bez ohľadu na to, akú máš farbu pleti, v akého boha veríš, či na koľko percent máš sluch, všetci sme si rovní. Áno, je*

*príležitosť, kde sa „môže pobiť“ o to, kto je lepší, ale je to len v rámci súťaží, v rámci humoru či zábavy. V danej chvíli na parkete ale nikoho nezaujímajú ako vyzeráš, čo máš oblečené, či koľko máš na konte. Proste, hodnotí sa tanec, jeho prevedenie, to ako sa u toho tváriš, cítiš a či ťa to baví a robí šťastným. To všetko je možné vyčítať z tanečného prejavu tanečníka. Vďaka tancu som si začala vážiť každú osobu na svete. Snažím sa správať ku každému tak, ako chcem aby sa správali oni ku mne. Pochopiť, podporovať, pomáhať, milovať. Samozrejme, môže sa stať, že stretnem človeka, ktorý mi nesadne a nebudem sa s ním baviť. Určite mi tanec dal zmenený pohľad na ľudí.*

Začo si tancu najviac vďačný ?

- *„Medzi nepočujúcimi tanečníkmi je veľmi potrebné, aby sme sa navzájom podporovali a pomáhali si. Môže sa stať, že daný jedinec počuje o niečo viac, ako jeho kamarát vpravo a naopak. Rešpekt pociťujeme skôr zo strany tanečnej komunity. Stále nás totiž berú, ako nejaké nadprirodzené bytosti, ktoré vedia tancovať, aj keď nevedia čo je hudba ( smiech ). Ú nás je to inak a ťažké to je vysvetliť niekomu, kto tento pocit nepozná. Proste si akosi v tej hlave ten rytmus dokážeme domyslieť, v lepšom prípade aspoň niečo málo počujeme. Na základe vibrácií z podlahy či reproduktoru vycítíme rytmus niekedy lepšie ako zdravý, počujúci tanečník ( smiech ).“*