

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

Radost z pohybu, tanec a pohyb

Bakalářská práce

Autor: Jiří Štěr
Obor: Vychovatelství
Typ studia: Kombinované studium
Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmíd, PhD.

2010

Čestné prohlášení

„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením

PhDr. Jana Šmída, PhD. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.

V Praze.....

Jiří Štěr

.....

Poděkování

Tímto chci poděkovat za spolupráci všem, kteří mi pomáhali při tvorbě této práce, zejména pak PhDr. Janu Šmídovi, PhD., lidem z fakulty, přátelům a samozřejmě také mé rodině, která mě podporovala ve studiu.

Anotace

Tato práce se věnuje pohybu jako fenoménu, tělesnosti a tím souvisejícímu problému tance. Je také zaměřena na společenské funkce tance a na vliv působení pohybu a tanečního pohybu člověka. Okrajově nás zavede do historie tance v souvislosti se specifikacemi tanečního pohybu, včetně představení druhů tance a jeho využití.

Obsah

OBSAH.....	7
ÚVOD.....	9
1 KOORDINACE.....	11
1.1 VÝVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ U DÍTĚTE	11
2 AKTIVNÍ POHYB.....	15
2.1 POSILOVÁNÍ.....	15
3 KREATIVNÍ POHYB VE VÝUCE.....	18
4 LÉČENÍ CVIČENÍM A POHYBEM – JÓGA.....	19
5 VNÍMÁNÍ HUDBY	21
6 RELAXACE POMOCÍ HUDBY	23
6.1 RELAXAČNÍ TANCE	23
7 KDE A KDY ZAČÍT S TANCEM	24
8 HISTORIE TANCE.....	26
9 VLIV TANCE	28
10 RIZIKA TANCE	29
10.1 TANEČNÍ DROGY.....	29
10.1.1 Komplikace a poškození po požití taneční drogy.....	30
10.2 DALŠÍ TANEČNÍ RIZIKA.....	30
11 NOVODOBÝ TANEČNÍ STYL – BREAK DANCE	31
12 BALET.....	32
13 SPOLEČENSKÉ TANCE.....	34
13.1 STANDARDNÍ TANCE.....	34
13.2 LATINSKOAMERICKÉ TANCE.....	35
14 ETIKETA NA PLESU.....	37

15	INSPIRACE TANCEM.....	40
16	NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE.....	41
17	ZNAKOVÁ ŘEČ.....	47
18	ZÁVĚR.....	48
	SEZNAM PŘÍLOH.....	49
	LITERATURA.....	50

ÚVOD

Pohyb je nedílnou součástí lidského života. Již od prvních okamžiků našeho bytí jsme nuceni ho maximálně možně koordinovat. I novorozenec musí být schopný ovládat alespoň základní pohyby, které souvisí s jeho přežitím. Tyto prvotní pohyby, jakými je například přisátí se k matčinu prsu, však dělá reflexivně. V této práci bych se chtěl zaměřit spíše na pohyb naučený, který však prvky reflexivního chování může obnášet.

Zajímal mě pohyb ve vývoji člověka jako jedince. Ve vývoji lidstva hrála motorika jistě také významnou roli, ale podchycení všech náznaků jeho zručnosti bychom museli hledat v dávné minulosti. Z té doby máme pouze archeologické nálezy, kterým může každý přiřadit jinou míru důležitosti. Znat historie však může rozkrýt leckteré souvislosti, proto jsem se zabýval vývojem toho, co je mi blízké. Omezil jsem se pouze na území České republiky, kde mohu odhadovat mentalitu lidí. V jiných kulturách hraje tanec mnohdy mnohem významnější roli než je tomu v naší republice, avšak mentalita těchto národů je mi vzdálená.

Pro práci s dětmi považuji za důležité i vcítění se do jejich pohledu na tanec. Především adolescenti mají tendence tíhnout k populárním a alternativním stylům hudby a tudíž i tance. Chtěl bych zde tedy zmínit alespoň nejvýraznější druhy moderních tanců, s kterými se naši žáci mohou setkat.

Pokud budeme znát styl, který dětem nejvíce imponuje, můžeme o něj naši výuku obohatit, anebo se k němu alespoň přiblížit. Ve výuce lze ovšem využít i pohyb, který má k tanci daleko, přesto ovlivňuje motoriku a vnímání hudby i jiných zvuků. Naši výuku však můžeme od veškerých zvuků i oprostit a to včetně mluveného slova. Je důležité naučit se vnímat i pohyby těla při běžné konverzaci. Neméně přínosné je i umění ovládat vlastní pohyby při vyjadřování.

Dnešní doba počítačů, techniky a motorových vozidel, která nás obklopuje různými přístroji usnadňujícími práci. Pro pohodlí stále častěji upřednostňujeme jízdu automobilem před pěší chůzí nebo jízdou na kole. O to důležitější je dopřát si trochu pohybu pro udržení dobré kondice. Zdraví je pro člověka nejcennější. Naše zdraví udržuje a upevňuje mimo jiné právě pohyb a tělocvik. Pohyb zlepšuje krevní oběh, posiluje svaly, srdce a plíce. Je také lékem proti únavě. Pokud někomu nestačí nebo nevyhovují tradiční sporty, jako například běhání, jízda na kole, plavání nebo tenis,

může si vybrat z rozsáhlé nabídky fitness center, kde zvýšíme kondici, vypracujeme si svaly a lepší postavu. Existují ale i takové lekce, při kterých uděláme něco pro zdraví, ale zároveň si odpočineme a zbavíme se stresu.

Velmi důležitý je pohyb v dětském věku, kdy se člověk vyvíjí a roste. Pro zdraví dítěte je velmi důležitá rovnováha mezi výživou, tedy energetickým příjmem a pohybovou nebo sportovní aktivitou, tedy energetickým výdejem. Nadbytek energie a nedostatek pohybu vede k nadváze a poté k obezitě. Pohybová aktivita se u dnešních školáků výrazně snižuje, někdy dokonce i s vědomím rodičů, kdy děti tráví mnohem méně času venku s kamarády než doma u počítače nebo u televize. Pravidelný sport u dětí snižuje nemocnost, udržuje tělesnou hmotnost v normě a má pozitivní dopad na psychiku dítěte. Obecně je lidský pohyb neuvěřitelný fenomén. Představa, kolik svalů, šlach a nervů musí pracovat v dokonalé harmonii i pro běžný pohyb, je ohromující. Pokud navíc přidáme vnímání hudby a ladný pohyb jedince nebo dokonce celé skupiny, nelze se divit, že pro řadu umělců byl tanec múzou, která jim dodávala sílu pro další tvorbu. A i nás může tanec inspirovat třeba i jen k zdravějšímu stylu života

1 KOORDINACE

Chůze je bezesporu vrcholem rozvoje senzomotorické koordinace. Z hlediska jednotlivých druhů pohybu se jedná o pohyb, který je realizován kosterním svalstvem. Pohyb nám umožňuje, abychom se přiblížili ke zdroji uspokojení svých potřeb. Kvalita motorické odpovědnosti je již od dětství používána k diagnostice základních předpokladů pro zdravý psychický vývoj. I po několik dalších let se rozvoj motoriky stává důležitým zdrojem informací o tom, jak se dítě vyvíjí. Kdy se postaví, udělá první krůčky, a jak rychle se krůčky přemění v chůzi a běh. Chůze sama o sobě mobilizuje mnoho systémů v organismu, a proto je významným momentem při interpretaci jejich stavu. Chůze nám dovolí odhalit, jaká je úroveň sladění pohybů nohou, pánve, trupu a rukou, jak vládneme těžištěm těla k posílení stability. Každé zvednutí nohy k vykonání dalšího kroku nás dostává do situace, kdy stojíme jen na jedné noze, tedy dosti nestabilně. Dokud se znovu nedotkne noha země, pocit nestability a s ní spojený pocit nejistoty přetrvává. Nejistota v pohybu i pocit nejistoty se objevuje v různé intenzitě, ale objevuje se zcela jistě. Nejistota se projeví automaticky zvýšenou potřebou kontroly pohybu při chůzi. Každá kontrola pohybu s sebou přináší zpomalení chůze.

1.1 Vývoj pohybových schopností u dítěte

Pohybové schopnosti lze rozdělit podle časového období, a to (PAYNE, 1999):

a) Do jednoho měsíce

Těsně po porodu umí dítě otáčet hlavičkou a sleduje předměty. Má pokrčené končetiny a ruce jsou u obličeje. Má silné sací pohyby, vyhledává bradavku a dokáže uchopovat, je možné ho zvednout za ruce. Zpočátku převládá obranný reflex, kdy při úleku obě ruce vystřelí dopředu, ale ten se později ztrácí se vzrůstající schopností pevně držet trup, je-li dítě v horizontální poloze.

Pohybové vzorce:

- dítě ležící na břiše umí mírně nadzvednout hlavu
- je-li dítě drženo vsedě za ručičky, hlava mu padá dozadu
- dítě ležící na zádech ohýbá a natahuje ruce a nohy, otáčí hlavičkou ze strany na stranu

- chodící reflex se po narození brzy ztrácí, když dítě držíme ve vzpřímené poloze, bude střídavě ohýbat a propínat kolena
- dítě se převaluje z boku na záda, často těžkou hlavou napřed

b) Do dvou měsíců

Pohybové vzorce:

- dítě ležící na břichu zvedá hlavu o 45 stupňů a trup na předloktí
- je-li dítě drženo vsedě, hlava se mu kymácí, zádové svaly jsou slabé

c) Do tří měsíců

Pohybové vzorce:

- dítě objevuje a zkoumá své ruce, všímá si také ostatních částí těla, když ho držíme vsedě, zvedá hlavu
- dítě ležící na zádech s nohama nataženýma v kyčlích

d) Do čtyř měsíců

Pohybové vzorce:

- dítě na bříšku dokáže zvednout horní část trupu na loktech a zvednout hlavu o 90 stupňů
- převaluje se ze zad na bok, dokáže sedět vzpřímeně, ale záda jsou stále ještě slabá, hlavu udrží nahoře už bez pomoci

e) Do pěti měsíců

Pohybové vzorce:

- dítě se při zvednutí horní části těla dlaněmi silně odtlačuje od podložky, uchopení je už záměrné a dítě se aktivně snaží dosáhnout na předměty
- dítě na bříšku zvedá končetiny, dokáže spolupracovat při pozicích, jako například sezení, zkoumá části svého těla, ohýbá a natahuje všechny končetiny

f) Do šesti měsíců

Pohybové vzorce:

- dítě se v poloze na břichu vzpírá o dlaně, hlava je již držena vzpřímeně
- dítě leží na zádech a přitahuje hlavu, břišní svaly zesilují, často už dokáže s pomocí stát
- v poloze na břichu zvedá předměty jednou rukou a druhou se přitom podpírá
- převaluje se z bříška na záda

g) Do sedmi měsíců

Pohybové vzorce:

- dítě sedí vzpřímeně bez podpory, ruce opírá o podložku, a tím se brání pádu
- převaluje se ze zad na břicho
- držení a upouštění předmětů

h) Do osmi měsíců

Pohybové vzorce:

- dítě už umí sedět samo a má dobré svalové držení
- převaluje se oběma směry
- zvedá se z lehu do sedu
- zvedá se z polohy na břiše do poloh, kdy váhu těla drží na končetinách

i) Do devíti měsíců

Pohybové vzorce:

- dítě se před lezením nejdříve rozhoupe zepředu dozadu, často nejdříve couvá
- snaží se postavit, kvůli rovnováze se ještě musí přidržovat nábytkem nebo lidmi, v tomto stadiu často padá

j) Do jedenácti měsíců

Pohybové vzorce:

- dítě už dokáže chodit stranou, pokud se může přidržet opory, stabilitu získává širokým rozkročením
- umí lézt po čtyřech, po dlaních a chodidlech
- drží míč a později ho hází dospělému, ukazuje předměty

k) Do dvanácti měsíců

Pohybové vzorce:

- dítě dokáže chodit, když se někoho drží za ruku, umí sedět, převalovat se, lézt, otáčet se, stát a sedat si
- dítě se shýbá pro ležící předmět

l) Do patnácti měsíců

Pohybové vzorce:

- dítě chodí dost samostatně, s nataženýma rukama a širokým rozkročením
- leze po schodech po čtyřech, kleká, vstává a sedá si, rozvíjí se jemná motorika

m) Do osmnácti měsíců

Pohybové vzorce:

- dítě stoupá po schodech s držením za ruku
- zešíroka běhá a padá, dokáže poskakovat snožmo, táhnout za sebou hračku, chodit pozpátku

n) Do dvou let

Pohybové vzorce:

- dítě vylézá na překážku
- dítě tančí, dokáže udržet rovnováhu a poskakovat snožmo, kopat do míče, chodit po schodech nahoru a dolů, rychle běhat a přeskakovat

o) Do tří let

Pohybové vzorce:

- dítě má dobrou rovnováhu, skáče dopředu, poskakuje na jedné noze a při chůzi střídavě pohupuje pažemi
- jezdí na tříkolce

2 AKTIVNÍ POHYB

Aktivní pohyb je přirozeným efektivním prostředkem neutralizace stresových hormonů a prevence tzv. civilizačních onemocnění. Je dáno, že fyzická zdatnost je významným preventivním faktorem srdečních a cévních příhod. Toto souvisí se vztahem mezi fyzickou zdatností a výskytem infarktu myokardu a mozkové mrtvice. Pravidelné cvičení má vliv i na psychickou stránku člověka, snižuje úroveň úzkosti, deprese, zvyšuje kladné sebehodnocení a celkově posiluje psychiku v boji se stresem.

Pozitivní účinky pravidelného pohybu:

- odreagování emocí
- odbourání psychických blokády a fyzického napětí podmíněným stresem
- redukce nadváhy
- pokles hladiny cholesterolu v krvi
- regulace krevního tlaku, posílení činnosti srdce a oběhového systému
- prohloubení dýchání
- posílení imunitního systému
- upevnění pocitu pohody a vyrovnanosti
- zvyšování odolnosti organismu vůči zátěži

(Drotárová a Drotárová, 2003)

Pro podporu psychického a fyzického zdraví jsou nejvhodnější tzv. vytrvalostní sporty vyžadující stejnosměrný a rytmický pohyb (chůze, jízda na kole nebo na koni, plavání, veslování, běh na lyžích).

2.1 Posilování

Účelem posilování je zlepšení tělesné kondice a formování těla prostřednictvím náčiní, nejjednodušeji činek, nebo též různých více i méně složitých nástrojů. Dalším nezanedbatelným, i když z hlediska motivace k cvičení obvykle nevědomým, efektem, je účinná likvidace látek, jež naše tělo produkuje ve stresu.

Stejně jako u jiných cvičení by měl člověk s intenzitou přijatelnou pro svoji současnou kondici a zvyšovat ji až poté, co jeho organismus plně přizpůsobí zvýšené námaze. To

se netýká jen pohybové soustavy, svalů a šlach, ale též například systému srdečního a cévního.

Chce-li se člověk vyhnout riziku přílišného zatížení srdce a souvisejícím problémům, frekvence jeho pulsu by neměla přesahovat hodnotu $180-N$, kde N je věk v letech.

Pohybový test

1. Změření klidového pulsu (tj. puls asi po pěti minutách oddechu vsedě).
2. Provedení ve velice rychlém tempu 10 dřepů.
3. Ihned po této zátěži opětovné změření pulsu.
4. Následně se odečte od hodnoty získané po zátěži hodnota klidového pulsu, kde získáme výsledek.
 - a) rozdíl je menší než 10 – kondice je dobrá, bez rizika se zvládne zatížení střední intenzity
 - b) rozdíl je menší než 20 – cvičení s lehčí intenzitou
 - c) rozdíl je větší než 20 – udělat něco pro své zdraví a kondici je nutností. Vzhledem ke stavu organismu začít s lehkou zátěží, zejména překračuje-li rozdíl podstatně hodnotu 20, je vhodná konzultace cvičení s dobrým cvičitelem nebo lékařem.

(Drotárová, Drotárová,, 2003)

Posilovacích cvičení je celá řada, kde by si člověk měl vybrat nějakou metodu popsanou v knížkách, nebo si nechat poradit od cvičitele ve fitcentru. Měl by dbát na to, aby zvolená metoda rovnoměrně posilovala všechny svalové partie. Dále by měl pamatovat na to, že větší efektivity dosáhne cvičením s menší zátěží.

Rady pro cvičení bez odborného dozoru

- 1 - Vyhradte si ve svém týdenním programu na cvičení dostatek času. Udělejte si z cvičení jakýsi svůj rituál- cvičte pravidelně, nejlépe denně. Nemůžete-li z nějakých příčin cvičit, věnujte tento čas myšlenkám na cvičení, představujte si, jak vaše tělo cviky vykonává. Pomůže vám to navrátit se do původního rytmu cvičení.

- 2 - Svě denní dávky cvičení zvyšujte pozvolna, tak, jak se vám bude zlepšovat kondice. Nepřeceňte své síly, příliš intenzivní začátek vám nepomůže dohnat ztracený čas, naopak, následné vyčerpání vás nejspíše od zítřejšího cvičení odradí.
 - 3 - Před intenzivním cvičením si vždy nejdříve protáhněte tělo a zahřejte svaly. Podcenění této rady vás může i při obyčejném běhu stát podvrknutý kotník, ne-li něco horšího. Nebezpečí se zvyšuje zejména ráno po probuzení, kdy je tělo uvolněné po spánku.
 - 4 - Obdobně, rozhodnete-li se přizpůsobit si nějakou vypracovanou sadu cvičení, nebo sestavit si svou vlastní, vždy nejprve zařaďte cvičení na uvolnění zkrácených a ztuhlých svalů (protahovací cvičení), teprve pak zařaďte cvičení na posilování oslabených svalů (posilovací cvičení).
 - 5 - Můžete cvičit tak, abyste pocíťovali námahu, ne však bolest. Nedokážete-li si v současné kondici dosáhnout v předklonu rukama na prsty nohou, nedělejte to násilím. Proveďte cvik v té míře, ve které cítíte napětí, ne bolest. Zbytek pohybu pouze naznačte statickým napnutím svalstva bez pohybu v kloubech. V navozené pozici vydržte 7-10 sekund, pak napjaté svaly uvolněte a v maximální uvolnění vydržte 20-30 sekund. Pomocí tohoto cviku se vaše ohebnost bude zlepšovat.
 - 6 - Vyhněte se všem cvičením obsahující hmyty a švihy. Stejně tak se vyvarujte doskoků z vyšších podložek. Toto cvičení enormně zatěžují vaši pohybovou soustavu a mohou vést k závažným chronickým potížím.
 - 7 - Necvičte při otevřeném okně, jen intenzivně vyvětrejte před a po cvičení. Vyhněte se průvanu.
 - 8 - Oblečte si oděv volného střihu. Efektivní cvičební dresy vypadají dobře v reklamách na zaručeně nejlepší přístroj na cvičení a jsou nutností v instruktážních filmech na fotografiích modelek z knížek o cvičení. Při domácím cvičení potřebujete oděv z přírodních, pot sajících látek, pohodlný, který vám nebrání v pohybu.
- Cvičíte-li v lehu, volte měkčí podložku. Nespolehejte na koberce, často mívají sklony nenápadně odřít kůži.

3 KREATIVNÍ POHYB VE VÝUCE

Tělo je nejmocnější výrazový prostředek, který existuje. Naše pohyby a gesta jsou tím nejmocnějším jazykem a skutečná osobnost se projeví právě při pohybu. Je tedy dobré, aby si člověk uvědomil, že se tělo při rozhýbání, nejenom při výuce, stalo poslušným a zároveň silným nástrojem, jehož pomocí se může a musí uplatňovat jeho tvořivost. Dále přijmout své tělo takové, jaké je, a umět ho vychovávat a usměřňovat tak, aby ovládalo své pohyby a dosáhlo jejich potřebné rychlosti, pružnosti a přesnosti.

Také je třeba přijmout tu skutečnost, že komunikujeme nejen s pomocí jazyka, ale také s pomocí těla, které je skvělým vysílačem pocitů. Využití kreativního pohybu tance a pohybu při výchově, ve zdravotnictví, v sociální oblasti a v komunitní práci rapidně vzrůstá. Všichni považujeme tanec za jistý druh umění. Růst, zdraví a kreativita jsou často vzájemně propojené, jsou považovány za potenciál pro vše, co se v lidských bytostech nachází.

Taneční improvizace a dramatizace určité zkušenosti může přispět k uvolnění napětí, k sebevyjádření a k integraci. V naší společnosti, kde se snižuje důraz na fyzickou práci nebo činnost, je často energie potlačována, odkud plyne známá potřeba fyzického uvolnění, například prostřednictvím aerobiku nebo běhání. Tanec a pohyb jsou aktivní a komunikativní prostředky založené na práci s tělem, kterými lze snížit množství adrenalinu v těle a společensky přijatelným způsobem se zbavuje agresivity, strnulosti a apatie. Tím, že člověk ze sebe vytancuje vztek nebo radost, lásku nebo smutek, zvyšuje svou schopnost tyto pocity vyjádřit.

Nečinnost a deprese jsou často ruku v ruce, kreativní pohyb spolu s ostatními činnostmi přispívá k propojování mysli, těla a ducha. V taneční a pohybové terapii se tanec pojímá jako pohyb. Pokud chápeme tanec jako druh umění, je zapotřebí použít určitou specifickou taneční techniku. Forma a technika vychází z nácviku, který specificky zapojuje tělo, jako například v baletu. Při kreativním tanci si formu a styl určuje každý sám. Účastník může začít například tím, že se znovu dostává do kontaktu s určitými částmi svého těla a přijme je za své. Tím, že si je více uvědomí, může přijmout jejich nedokonalost nebo usilovat o vhodnější ovládnání svého těla.

(Halen, 1999)

4 LÉČENÍ CVIČENÍM A POHYBEM – JÓGA

Léčbu tancem používají dospělí i děti jako prostředek sebevyjádření, aby se naučili více uvědomovat vlastní tělo, jeho pohyby a funkci. Léčba tancem se používá se značným úspěchem i k léčbě mnoha duševních a citových onemocnění. **Jóga** není přímo způsob léčby, ale jedním z jejího cíle je zlepšení zdraví, kdy představuje komplexní systém postupů o tělesné a duševní zdraví s filosofickým a duchovním zázemím.

Slovo jóga původně označovalo systém indické filosofie a praxe, jeho kořeny můžeme zařadit hluboko do prvního tisíciletí před naším letopočtem. Dnes v naší západní kultuře bývá jóga prezentována spíš jako systematické úsilí o dosažení plného tělesného a duševního zdraví. Zdůrazňují se přitom především zdravotní efekty cvičení jógy. Jóga představuje spektrum disciplín s důrazem na jedné straně na cvičení a na druhé straně na meditaci. Učitelé jógy tvrdí, že základním cílem cvičení, jak tělesným, tak duševním, je dosáhnout zdravé mysli ve zdravém těle. Záleží pouze na lidech, zda se rozhodnou sledovat tajnější cíle, spojené například s jógou v konečném, rozjímavém stadiu vývoje. Člověk se skládá z tělesných (materiálních) a nemateriálních entit. Materiální entitou je fyzické tělo se všemi orgány, nemateriální entity jsou duše a mysl. Jóga se věnuje všem třem stránkám lidského života – tělu, mysli a duši. Zdravé tělo je podle ní nepostradatelné pro duši a mysl, představuje jejich domov. Fyzická zdatnost však sama o sobě není zárukou harmonie, protože ji může provázet deficitní duchovní život. Lidé, i pokud jsou rozvinuti fyzicky a duchovně, nemusí vždy vytvářet patřičné a kvalitní vztahy s jinými. Filosofie a praxe jógy učí cestám podporujícím harmonii mezi různými stránkami života. Existují různé druhy jógy, které představují různé cesty pro dosažení harmonie, které jsou založeny na faktu, že mysl má tři rozličné aspekty, poznávání, cítění a vůli. U některých lidí dominuje intelekt, u jiných emoce, u dalších činy. Pro racionálně zaměřené je vhodnější doporučit jógu moudrosti, pro emočně založené jógu zbožnosti, jež je založená na lásce a víře, pro činorodé jedince jógu založenou na každodenní akci.

Velmi důležitou roli při cvičení a pohybu hraje **dechové cvičení**. Je známo, že dýchání má vztah k citovým stavům, přičemž dech se zrychluje ve vypjatých situacích. Dechová cvičení slouží k prohlubování a zkvalitnění dechu, zvyšují kapacitu plic, pročišťují dechové cesty, aktivují anebo zklidňují nervovou soustavu a obnovují psychické a

fyzické síly. Koncentrace na průběh dýchání je jeden z nejjednoduchých a nejrychlejších způsobů, jak snížit stres. I když se již na základní škole učíme, že přívod kyslíku je důležitý pro duševní i fyzickou práci, většinou nedýcháme správně. Jsme-li rozčileni, naruší se automatický rytmus dechu, vdech se stává hlubším než výdech, dýchání se zrychluje. Dechová cvičení vedou k osvojení schopnosti uvědomělého dýchání, k jeho prohloubení, učí využívat celou kapacitu plic, zlepšují schopnost koncentrace a zároveň mají uklidňující relaxační účinky.

Jednoduché dechové cvičení

Dechové cvičení se doporučuje realizovat vsedě nebo ve stoje, páteř má být vzpřímená.

Příklad praktické instrukce:

Počítejte nádechy a výdechy od jedné do čtyř:

9 - výdech

10 - nádech

11 - výdech

12 - nádech (a opět od počátku)

Soustředěte celou svou pozornost na dýchání a počítání.

Obecně při těchto cvičeních platí, že doba nádechu má vzrůstat a jeho síla se má zmenšovat. Důležitý je interval nedýchání mezi nádechem a výdechem a mezi výdechem a nádechem. V ideálním případě by podle doporučení většiny autorů (Eva Drotárová, Lucie Drotárová, Praha 2003, strana 110) měly všechny fáze trvat asi čtyři sekundy:

4 s – pomalý nádech

4 s – zadržet (tonizující, energizující účinek)

4 s – pomalý výdech

4 s – zadržet (uklidňující účinek)

Toto cvičení by však nemělo být na úkor přirozenosti dýchání.

5 VNÍMÁNÍ HUDBY

Pozorujeme-li dítě v každodenním životě, vidíme, že jeho pohyb je jakoby spojen s řadou tanečních projevů, spojený vždy s určitým výrazem, jásavé rozběhnutí ve volném prostoru, radostné zatleskání, veselý výskok apod. Touha po pohybu, hra, taneční pohyb z pocitu vnitřní radosti jsou přirozenou součástí dětského života. Pohyb dítěte předškolního věku je jednoduším projevem celého organismu. Přejchodem do školního prostředí, nebo jinou změnou v životě dítěte tento ucelený a harmonický projev často mizí a může být opět probuzen jen dlouholetou praxí. Je jen málo těch, komu je krásný pohyb a vnitřní citlivost vrozena, proto je třeba tyto schopnosti rozvíjet, to znamená vést děti k návyku správného držení těla a současně rozvíjet vnitřní citlivost, vnímavost, představivost, hudební, prostorové i kolektivní cítění a probouzet dětskou tvořivost.

Vzájemná vazba hudby a pohybu je velice těsná. Každá rytmická nebo melodická proměna, každý výrazný akord přetvářejí citovou hladinu, a tím vzbuzují jiné pohybové ladění. Proto se snažíme v dětech probouzet vztah k hudbě, docílit, aby hudbu rády poslouchaly, a vypěstovat v nich vztah k hudbě. Funkce hudby je při pohybové a taneční výchově mnohotvárná a během výchovné práce nabývá různých podob. Nejdůležitější a nejčastěji se vyskytující formy využití hudby v naší práci z hlediska pohybu:

1 - Hudba jako složka podbarvující:

Pohybová složka a její zákonitosti zcela dominují, hudba vytváří pouze jakési zvukové pozadí pohybu.

2 - Hudba jako složka napomáhající pohybu:

Hudba v určitých momentech vystupuje výrazněji, dynamickou vlnou napomáhá provedení jednotlivých cviků nebo tanečních pohybů.

3 - Hudba jako složka pohyb doprovázející:

Vztah pohybu a hudby je vyvážen, hudební doprovod vychází zcela z potřeb pohybu, vytváří souvislý celek, který sleduje celek pohybový.

4 - Hudba jako složka pohyb řídící:

Hudba přejímá aktivní úlohu, a to zejména při větších pohybových sledech, kdy střídáme kontrastní pohyb, tlak-uvolnění, chůzi-běh.

5 - Hudba jako složka inspirující:

Na základě celistvého hudebního dojmu vzniká taneční improvizace nebo hotová taneční forma.

Při práci s pohybem se vyskytuje řada styčných bodů s hudbou:

- **Metrum:** vnitřní tep hudby určuje vnitřní tep tance.
- **Melodie:** určuje celkový průběh pohybu.
- **Rytmus:** je nejvýznamnější složkou v hudbě i v pohybu. Hudební rytmus vyvolává pohybovou reakci.
- **Harmonie:** nemá při pohybu tak dominantní úlohu jako melodie nebo rytmus, avšak může napomoci emotivní proměně pohybu.
- **Tempo:** v hudbě stejně jako v pohybu můžeme používat nejrůznějších temp a jejich bohatých odstínů. Důležité je zvolit pro každou pohybovou vazbu správné tempo, odpovídající fyziologickému průběhu pohybu a jeho charakteru.
- **Forma:** při základní práci s pohybem se nesetkáváme se složitějšími hudebními formami.
- **Dynamika:** je důležitým styčným prvkem pohybu i hudby

(Blenfordová, Praha 2008)

6 RELAXACE POMOCÍ HUDBY

Hudba se používá k léčení od nepaměti, i v posledních archaických kulturách, se kterými se dnes ještě můžeme setkat, se léčí za doprovodu zpěvu a rytmických nástrojů. Podobně se pomocí hudby vyvolávala a dodnes vyvolává bojová nálada či naopak zklidnění po boji. Taktéž se hudba stala součástí chrámového léčitelství i obřadů, v křesťanské tradici zpívají během mše nejen kněží nebo chrámové sbory, ale i řadoví věřící.

Účinky hudby na psychiku jsou známy, některá hudba vás uklidňuje, uspává (např. pomalá larga), jiná pomáhá potlačit únavu vyhnout se mikrosnámkům, když v noci řídíte auto (country, rock), další dodává výkonnost při mechanické práci, a také je hudba, která v nás probouzí pocit spojení s něčím nad námi, odraz našeho lepšího Já, a lásky ke světu (gregoriánské chorály, spirituály).

Hudba uklidňuje ve stresových situacích, obnovuje vitalitu po náročném pracovním dnu, pomáhá při prohlubování relaxace, zejména při použití techniky, jako jsou masáže, aromaterapie a další. Obecně lze říci, že hudba je pro naši psychiku tím účinnější, čím víc se rytmem přibližujeme některému z přirozených rytmů těla (dýchání, tep)

6.1 Relaxační tance

Tato technika je na pomezí mezi pohybovými technikami a muzikoterapií. Podstatou pohybů při relaxačním tanci je určité napětí svalů, potlačení kmitů paží nebo trupu, prsty rukou jsou napjaté, při sobě, dokreslují pohyb paží. Důraz se klade na držení těla.

Chce-li člověk kombinovat energetizační funkci tance s formováním postavy, měl by zařadit pohyby pánve tak, jak je zná z orientálních tanců, opíše pánví kruh, co nejvíce kulatý, měl by se vyhnout křečovitému pohybu dopředu a dozadu, nebo zprava doleva a opačně, kde by si mohl uškodit. Nacvičovat nejprve pomalu, zrychlovat jen velice postupně a stále kontrolovat, jestli se opisuje původní kruh, nebo se jen kolébáte.

Relaxační tanec má energetizační účinky, osvěžuje tělesně i psychicky. Při správném provádění uvolní svaly celého těla, je mimořádně vhodný pro lidi se sedavým zaměstnáním.

Relaxace hudbou s relaxací tance patří prakticky pro všechny, kteří mají alespoň minimum hudebního sluchu a pro všechny lidi se smyslem pro rytmus.

7 KDE A KDY ZAČÍT S TANCEM

Tanec je činnost, která člověka provází od úsvitu dějin lidstva. Člověk tančil a tančí pro radost druhých. Tak vznikl tanec společenský a tanec scénický neboli divadelní. Tanec společenský má mnoho forem, například tanec lidový, historický a současný společenský (valčík, tango, ale i rokenrol či break dance). Scénickému tanci říkáme také někdy balet.

Se společenským tancem se většina mladých lidí setkává v tanečních kursech, které bývají organizovány v kulturních domech nebo samostatných tanečních školách. Talentovaní účastníci těchto kursů se pak mohou věnovat soutěžnímu společenskému tanci nebo se stát členy různých kroužků, které se věnují nácviku předtančení. Nejvhodnější věk je pro dívky od patnácti a pro chlapce od šestnácti let. Někde ovšem existují i přípravné kursy pro mladší zájemce. Lidový tanec je možné se naučit v tanečních souborech, které se na tento tanec specializují. Existují dětské lidové soubory i soubory pro dospělé. Nejsou však v každém městě, nejvíce jich je na Moravě a v západních Čechách, kde je ještě živá lidová kultura, najdete je však i v Praze.

Nejnáročnější je příprava pro scénický tanec. Malý zájemce o tento druh tance musí co nejčastěji cvičit určité sestavy pohybů, kterým říkáme taneční techniky. Kdo se chce stát profesionálním tanečníkem či tanečnicí, měl by již od šesti let navštěvovat různé pohybové kroužky nebo kursy a od deseti let se začít učit klasickou taneční techniku. Klasická technika se vyučuje na základních uměleckých školách, které jsou skoro v každém městě. Některá divadla mají rovněž svá baletní studia, kam je možné se přihlásit. Kromě toho dnes existuje mnoho soukromých tanečních škol, zde je však třeba, aby se rodiče zajímali, zda učitel má potřebné odborné vzdělání (Akademii múzických umění či konzervatoř), neboť vést děti v klasické technice vyžaduje metodiku a opatrnost.

Na základních uměleckých školách mohou děti poznat i další taneční disciplíny. Nejnadanější děti je třeba včas, tj. před absolvováním čtvrté třídy ZŠ, přihlásit k talentovým zkouškám na taneční konzervatoř. Státní konzervatoře jsou v Praze, Brně a Ostravě. Při těchto zkouškách se projevuje duševní a tělesná způsobilost malých zájemců k náročnému, ale zároveň krásnému povolání profesionálního tanečníka. Z duševních vlastností je třeba mít trpělivost, píli a nadšení, dále hudební sluch a dobrý

školní prospěch. Z tělesných předpokladů je pak nutné přirozené vytočení v kyčlích, celkový výborný tělesný stav i vzhled, pružné vazy a páteř. Kromě státních konzervatoří existují i soukromé školy. Velmi nadaným dětem může být umožněn vstup na konzervatoř i ve starším věku, pokud prokáží schopnosti při rozdílové zkoušce. Po absolutoriu se z posluchačů stávají tanečníci našich i zahraničních tanečních souborů. V oblasti tanečního školství existuje i vysokoškolská forma studia. Zájemci mohou studovat v Praze na taneční AMU a v Brně na JAMU tři obory: taneční vědu (absolventi se stávají dramaturgy, kritiky a historiky), divadelní choreografii a taneční pedagogiku (pro uchazeče s předešlou uměleckou praxí). Na tanečních katedrách se tedy vzdělávají budoucí teoretikové, choreografové a pedagogové. Je nutné zdůraznit, že pro dosažení kvalitního tanečního vzdělání, které má vést k uměleckým úspěchům, je nesmírně důležitá osobnost učitele, jeho odbornost a charakterové vlastnosti.

8 HISTORIE TANCE

Tanec je skutečně tak starý jako lidstvo samo. V pravěku původně tanec a hudba byla chápána hlavně jako forma komunikace s nadpřirozenými silami, jako způsob, kterým se lidé snažili zapůsobit na bohy a démony ve prospěch svého kmene, nebo určitého jedince. Byl to také způsob boje s úzkostmi a chorobami. Věřilo se, že hudba, kterou provozuje šaman, účinně zahání a vyhání z těla nemoci a zlé duchy.

Terapii hudbou znaly v podstatě všechny starověké civilizace, jako v Egyptě, Babylonu, v Izraeli, Řecku a Římě. Hudební terapií se zabývali i myslitelé, jako byl Pythagoras, Platon a Aristoteles.

V afrických jeskyních, v džunglí pohřbených chrámech starých říší jihovýchodní Asie i Střední Ameriky, ve vykopávkách keltských sídlišť, na nádobách starých Řeků, v prvních středověkých literárních dílech, tam všude najdeme kresby tančících figurek. Používání tance jako terapie v kmenových společnostech je všeobecné a je běžně spojeno s uvedením do transu. Kmenový čaroděj sám tancoval tak dlouho, až se u něj dostavily křeče, při kterých ztratil kontrolu nad svým tělem a stal se posedlým. Pomocí hudby, bubnování a tance mohl čaroděj uvést do podobného stavu ostatní příslušníky kmene. Předpokládalo se, že v transu mohou duchové, kteří ovládali tělo, tělo uzdravit nebo obnovit jeho vitalitu. Občasné propuknutí masové taneční hysterie raného středověku se považovalo za boží požehnání, kde měli svého vlastního patrona sv. Víta. Později se však záchvaty tance začaly považovat za určitý druh duševního onemocnění a tanec přežil pouze jako rituál nebo kratochvíle, zbaven svého léčebného obsahu.

V období renesance a novověku se muzikoterapie opět dostala s dalšími vědami o člověku do centra pozornosti. Cílem bylo využití hudby a tance při duševních poruchách a možnosti působení hudby na chirurgicky léčené pacienty.

Tanec byl vždy součástí lidské kultury. A jak se lidstvo vyvíjelo, ubývalo tanci služebních povinností, jako např. přivolání deště, zahánění zlých duchů, a tanec začínal více sloužit zábavě.

19. století je považováno za období, ve kterém vznikl společenský tanec v našem dnešním pojetí. Taneční zábavy začaly být nepostradatelnou součástí společenských setkání jakéhokoliv druhu. Otevíraly se taneční sály, vznikly taneční orchestry a i ti nejvýznamnější hudební skladatelé neopomněli připravit skladbičky pro tancechtivé

publikum. K radosti z pohybu a hudby se přidalo i dlouho zakazované kouzlo párového tancování. Tance se zmocnily široké vrstvy obyvatel a polka s valčíkem se staly představiteli této epochy.

Začátek 20. století však společenský tanec v Evropě začal pociťovat potřebu nových impulsů. V Evropě se začaly objevovat první tance ze Severní a Jižní Ameriky, které pochopitelně vycházely z jiných společenských poměrů a odrážely střetávání bělošské, černošské i původní americké kultury. Objevují se pochodové a foxtrotové tance, zárodky waltzu a tango. Z pódíí se dostávají postupně mezi fanoušky a do tanečních škol.

Toto období tanečního mixu ale nevedlo k rozšíření nových tanců. Každá taneční škola prosazovala svoji vlastní interpretaci a tanečníci se na parketech nemohli shodnout. Obrat nastal teprve ve dvacátých letech minulého století, kdy angličtí učitelé tance sjednotili taneční styly a vytvořili tzv. internacionální styl. Vybrali nejcharakterističtější tance, popsali nejpopulárnější variace a stanovili požadavky na hudební doprovod. Touto standardizací se jim podařilo vrátit tanci jeho komunikativní schopnosti a zpřístupnit jej podstatně většímu množství zájemců. Byl to podobný krok jako např. zavedení hromadné výroby aut, v některých zemích se dokonce začalo hovořit o tanečním průmyslu.

Období mezi dvěma světovými válkami je poznáním jazzu a objevování latinskoamerických rytmů. Po rumbě se do Evropy postupně dostává samba a swingové tance. Na čas je sice tento vývoj přerušen válečnými událostmi, ale o to větší zájem nastává právě o tuto taneční oblast ve druhé polovině 20. století. Z karibské oblasti se přidává chacha a k latinskoamerické skupině tanců se přidává paso doble. Celý svět na čas ovládne rokenrol a stává se jedním z inspiračních zdrojů posledního ze soutěžních tanců – jive. Tím se okruh soutěžních tanců uzavřel.

9 VLIV TANCE

Tanec má vynikající vliv na činnost oběhové soustavy. Podle odborníků na kardiologii je právě tanec výborným způsobem jak si udržet zdravé srdce. Tanec vytváří aerobní zátěž, rozproudí krev a čerstvě okysličenou ji tepnami rozvádí do celého těla. Tím se zároveň snižuje riziko vysokého krevního tlaku, čímž se zmenšuje obsah cholesterolu v krvi a také riziko srdečního onemocnění.

Tanec uklidňuje přetěžovaný mozek. Pokud je náš životní způsob psychicky vyčerpávající, tanec nám pomůže uvolnit se a snížit stres. Vědci na Taneční univerzitě ve Stockholmu zjistili, že taneční terapie pomohla zklidnit chlapce trpící syndromem ADHD (hyperaktivitou s poruchou pozornosti) a měla pozitivní účinky na pacienty trpící depresemi. Pokud je člověk zapřažený od rána do večera, sedm dní v týdnu a často se cítí stresován, měl by zkusit tanec. Tanec spotřebuje přebývajících fyzickou energii a pomůže uvolnit se. Nakonec se bude člověk cítit tak šťastný a klidný jako nikdy dříve.

Tanec je možná nejdokonalejší způsob, jak si uchovat trvalé mládí. Před krátkou dobou se v renomovaném *New England Journal of Medicine* objevila studie potvrzující, že tanec zbrzdil počínající demenci. Tanec má pozitivní vliv na činnost mozku. Tento vliv je způsobený spíše psychickým než fyzickým působením tance. Chce-li si člověk zachovat mladý a aktivní mozek, naučí se několik tanečních kroků. Je to velmi dobrá metoda, jak kromě těla procvičit i mysl.

Mnoho obvyklých problémů spojených s držením těla – ohnutá ramena nebo bolest v kříži – je možné napravit pravidelným protahováním páteře a posilováním břišního svalstva. Zahřívací cviky pomohou snížit bolesti zad a naučí člověka vzpřímenému držení těla, a pokud bude člověk cvičit pravidelně, bude mít páteř v báječné kondici.

Kromě výše uvedených účinků tanec skvěle zpevňuje všechny svaly. Obsahující prvky chůze, skoky, výpady, dřepy a mnoho dalších pohybů, které se používají v hodinách aerobiku, jógy nebo posilování, kde konkrétní cvik posiluje konkrétní část těla, ale tanec má tu výhodu, že procvičí celé tělo, aniž si to člověk uvědomuje. Pravidelným tancem se zpevní svaly a sníží se množství podkožního tuku.

10 RIZIKA TANCE

10.1 Taneční drogy

Užívání drog je dlouhodobým závažným celosvětovým a celospolečenským problémem. Vedle tradičního užívání opiátů, kokainu a amfetaminu se v současné době stále častěji setkáváme s tzv. syntetickými drogami. Hlavním představitelem této skupiny drog je extáze (MDMA). Užívání extáze i řady dalších drog se v posledních letech rychle zvyšuje v místech, kde je reprodukována elektronická hudba a dále na tanečních zábavách – parties a raves. Tato taneční setkání, někdy až tisíců lidí, kde se v doprovodu světelné show hraje typická reprodukována hudba stylu techno, house, rave, patří k novému způsobu odreagování a zábavy převážně u mladých lidí, kteří během párty prožívají příjemné pocity, lásku, štěstí, sounáležitost, jsou velmi komunikativní a přátelští. Zní to jako popis ideálního stavu mezilidských vztahů, ovšem s realitou to nemá nic společného. K dosažení takového pocitu při společném tanci právě přispívá i užívání specifických drog, které ať chceme nebo nechceme, k dnešní tančící scéně patří. Jsou to látky, které zintenzivňují prožitky z hudby a obohacují celý zážitek o další rozměr. Vazbě mezi extází a taneční scénou se někdy říká techno scéna.

V České republice bylo v průzkumech prováděných v klubech v roce 2001(4) zjištěno, že průměrný věk návštěvníků se pohybuje okolo 20 let. Asi 90% návštěvníků je svobodných, 2/3 jsou studující, 1/3 mladí zaměstnanci nebo podnikatelé. V roce 2001 nabízely kluby v Praze a nejbližším okolí každý všední den průměrně 5 tanečních párty akcí, v pátek a v sobotu 15 akcí. Vedle toho existuje řada dalších, soukromých akcí. Nejčastěji užívanou drogou mezi návštěvníky klubů byla marihuana 88 %, extázi užívalo 20 %, stejně jako pervitin a LSD. V mnoha klubech ale převažovalo užívání extáze – až 93 % návštěvníků.

Dalšími v našich klubech často užívanými drogami byly pak alkohol, hašiš, dále se objevovaly GHB, ketamin, amfetamin, lysohlávky, N2O, ale i heroin, durman, 2C-B, opium, kokain a další.

PharmDr. Magdalena Šustrová-Fišerová, CSc., *Taneční droga, 2004, internetový zdroj:*
www.drogy-info.cz.

10.1.1 Komplikace a poškození po požití taneční drogy

Extáze ovlivňuje psychiku i somatické funkce uživatele. Mezi první příznaky intoxikace patří neklid a mírná zmatenost, ty pak ustupují a nastává fáze klidu a pohody, mizí stres, nálada se projasňuje, dostaví se pocit velkého množství energie, štěstí, míru a lásky. Zvyšuje se komunikativnost a potřeba dotýkat se druhého. Při nástupu účinku se mohou dostavit nepříjemné fyzické symptomy, jako je zvracení, případně křeče žvýkacích svalů, zvýšení napětí kosterního svalstva, bolesti svalů, pocení, sucho v ústech, snížená chuť k jídlu, snížená potřeba k spánku. Mezi nejzávažnější komplikace užívání MDMA patří hypertermie, přehřátí organismu. Velmi úzce souvisí s řadou vážných, v krajním případě až smrtelných zdravotních komplikací. Jedná se o poškození ledvin, kosterního svalstva, rozvoj srážení krve v cévách, jaterní selhání. Dochází k hrubému narušení vnitřního prostředí organismu a k metabolickému rozvratu. Dále dochází k vzestupu tlaku krve a urychlení srdeční akce může vést k nepříjemným pocitům, jako jsou bušení srdce, bolesti hlavy, ale třeba i k vyššímu riziku mozkového krvácení a následné mozkové příhodě.

10.2 Další taneční rizika

Přetržení Achillovy šlachy, obtíže kloubů, zlomení a vyvrknutí končetin, nebo jiné části těla tanečníka je způsobeno následujícími věcmi:

- nerovnou scénou, špatně zajištěným prostorem pod tanečníkem, což přivodí jeho pád
- prudkým a nemírným cvičením, kde svalová pružnost se zmenší, svalstvo se přepíná.

Tato svalová ztuhlost a vyčerpanost vede nepozorovaně k nejsmutnějším nehodám:

- neobratností a špatnými zvyky, získanými při cvičení.

11 NOVODOBÝ TANEČNÍ STYL – BREAK DANCE

Break – Dance je akrobatický hip hopový tanec, který má počátky v 70. letech. Jeho vývoj však není vůbec jednoduchý, protože je ovlivňován velkým množstvím tanečních směrů a proudů.

Dnes jsou základními prvky break – dance jako širokého tanečního stylu **toprock**, **uprock**, **footwork**, **power moves a freeze**. Zvláště uprock byl a je dodnes velmi oblíbený pro svůj původ v bojových uměních. Významným znakem tohoto tance dnešní doby je power moves (točivé pohyby). Jedná se o vysoce fyzicky namáhavé taneční kreace, které se spíš blíží gymnastice, je ale velmi efektní, a proto oblíbený. Také footworky jsou dnes již daleko propracovanější a rychlejší než dříve a velmi oblíbené freeze. V současné době se začínají využívat prvky z brazilské bojové techniky zvané Capoeira a to především právě freeze a některé velmi efektivní akrobatické skoky.

Základní techniky:

Footwork - Tanečník využívá svoje ruce k přenesení váhy celého těla. Nohy dostávají prostor pro pohyb. Každý tanečník má svůj styl footworků a kdo má rychlejší a technicky náročnější footwork, ten je lepší. Základním krokem této techniky je sixstep.

Freez - Nejedná se o nic jiného než o zmrznutí. Znamená to chvilkové zastavení v krkolonné poloze. Freez se provádí zpravidla na rukách nebo na hlavě.

Power moves - Nejznámější projev breakingu. Zahrnuje veškeré točivé pohyby. Tyto prvky vycházejí většinou z gymnastiky a proto jsou velice fyzicky a technicky náročné.

Toprock - Základní krok prováděný na nohách. Každý tanečník má svůj styl, kterým ohromuje svoje diváky.

Uprock - Krok používaný při náznaku souboje. Dobře provedený uprock vypadá jako skutečná akční scéna z filmu o kung – fu. Musíme podotknout, že tanečníci se však navzájem nedostanou do přímého kontaktu.

12 BALET

Balet je krásné, výrazové a dramatické umění a je jedním z mála, které pracuje se samotným člověkem. Dokáže ztvárnit veselí, tragiku, lásku, humor i radost. Jeho počátky spadají do patnáctého století. Knížata pořádala u italských dvorů představení zahrnující poezii, hudbu, zpěv a tanec. Balet postupně přerůstal v samostatnou formu tance a od sedmnáctého století se objevují první profesionální tanečníci. Francouzský král Ludvík XIV. byl nadšeným tanečníkem a Francie se stala prvním střediskem baletu. Proto se dodnes používá francouzská baletní terminologie.

Láska k baletu není omezena místem ani časem. Jeho lehkost a výjimečnost obdivují lidé na celém světě. Balet promlouvá pohybem přímo k srdci a očím diváka. Protože tanec je živé umění, které se neustále vyvíjí, dnešní tanečníci a choreografové tvoří nová představení a tančí je vedle těch klasických.

Balet je umění, které klade na tělo extrémní požadavky. Tanečník musí být ohebný, musí mít sílu a musí zvládnout koordinaci pohybů. Musí dokázat lehce a snadno vyskočit z vytočené nohy. Se zvyšujícími se požadavky na psychiku hrají při nácviku role důležitou úlohu zvláštní cvičení. Pořadí cviků, které provádí tanečník na hodinách baletu, musí být v souladu s tělesnou i duševní přípravou na tanec. Nezbytnou součástí tance je i způsob, jakým tanečník využívá paže. Paže by se měly harmonicky podílet na pohybech celého těla. Na jevišti tanečník využívá paže ke ztvárnění řady vlastností a pocitů.

Řeč baletu je bohatá a různorodá. Na jevišti tanečník musí rychle přecházet z drobných rychlých kroků do pomalých a rozvláčných. Musí si tedy zvyknout na různé druhy i tempo pohybu. Základní pózy klasického baletu se vyvíjely po staletí a vytvořily strukturu, na které je balet postaven. Existuje řada způsobů, jak jednotlivé pózy zaujmout a provést, ale pod jakoukoli propracovaností se vždy skrývá základní forma. Mezi nejkrásnější baletní pózy patří arabesky. Toto slovo původně označovalo část starověkého ornamentálního vzoru, na kterém se objevovaly vzletné linie větví, listů a spirál. Tvary byly řazeny do složitých, překrásně vyvážených vzorů. I při baletu musí mít tanečník smysl pro rovnováhu, musí dokázat v postoji na jedné noze druhou vysoko zanožit. Ruce jsou natažené v souladu s nohama a tělo tanečníka tvoří od konečků prstů až po špičku chodidla krásnou křivku. Balet netvoří jen jednotlivé pózy. Je to tanec a

pózy je třeba spojit. Vazebné a spojovací pohyby jsou stejně důležité jako pózy. V klasickém baletu existuje množství obrátů. Skoro téměř všechny pohyby je možné provádět při otáčení. Pirueta představuje v baletu vzrušující prvek, kdy se tanečník otáčí na jedné noze. Taktéž skoky patří k důležitým a vzrušujícím prvkům. Skáče se do různé výšky a různě rychle, skok může být na místě nebo při skoku se dá přemístit. Zpočátku se chlapi i dívky učí skoky společně. Později je výcvik chlapců obtížnější, protože jejich skoky vyžadují sílu. Pro dívky je důležitá lehkost, půvab a ladnost. Baleríny tančily na špičkách poprvé na začátku 19. století. Dodávalo jim to lehký a křehký vzhled a tento druh tance se stal nedílnou a obdivovanou součástí romantických baletů ze 30. a 40. let 19. století. Mistrná práce na špičkách působí jednoduše a výrazově bohatě, ale je výsledkem velmi náročného cvičení. Tanečník při cvičení na hodinách baletu získá sílu potřebnou pro tanec na špičkách. Ale jen tělesné předpoklady nestačí. Potřebuje ještě řadu dalších dovedností, jako například orientaci v prostoru, ohebnost, sílu a lehkost. Všechny tyto kvality musí být v rovnováze. Není možné jednu preferovat na úkor ostatních. Ačkoli je k tanci na špičkách nutná síla, nemělo by se zapomínat, že tanec sám působí velmi půvabně a žensky.

13 SPOLEČENSKÉ TANCE

Všechny tance mezinárodního soutěžního programu jsou rozděleny do dvou disciplín. Waltz, tango a valčík jsou **standardní** tance a samba, rumba, chacha, paso doble a jive jsou tance **latinskoamerické**. Toto rozdělení z větší části odpovídá původu a charakteru těchto tanců.

13.1 Standardní tance

Standardní tance jsou v dnešním pojetí charakterizovány spíše vnější formou, kterou tvoří především uzavřené párové držení, švihový pohyb po celém parketu, frak, dlouhá dámská toaleta. Současný standardní styl se posunul k dravosti, obdivu ke kráse, k romantičnosti a citovému prožití pohybu a hudby.

Waltz

Říká se mu také pomalý valčík, což ukazuje na příbuznost s rychlejším vídeňským valčíkem. Oba jsou sice na tři doby, ale pohybově s valčíkem moc společného nemá. Waltzu je vlastní kyvadlový švihový pohyb, který připomíná dětskou houpačku nebo jízdu na kole z jednoho konce na druhý. To mu umožňuje měkký postupový pohyb a přidáním rotací i pohyb krouživý. Charakteristickým krokem pro waltz je přísun, který umožňuje dostat se až do těch nejvyšších sfér, ze kterých se pak lehounce a pomalinku snáší. Má rád romantickou hudbu, která se měkce rozplývá a dává pocit pohybu ve vlnách.

Tango

Cítí se latinskoamericky a na protest proti zařazení mezi standardní tance dělá vše obráceně. Nemá rád švihový pohyb. Rytmus určuje zastavením pohybu nezatížené nohy. Víc než o prostor okolo sebe se zajímá o prostor uvnitř páru. Nechce působit uhlazeně. Je plný rozporů, jednou jsou pohyby tanga tvrdé, trhavé a mužné, jindy měkké, skoro plíživé a ženské. Prudké pohyby kontrastují s výdržemi. Vše je prováděné tělem, ne jen nohama. V tangu je dynamika i mírnost zároveň. Neustálou změnou mezi

tvrdostí a útočností na jedné straně a měkkostí a zadržováním energie na druhé straně vytváří skutečné drama.

Valčík – někdy těž vídeňský

Přestože valčík je kmetem mezi ostatními tanci, mezi standardní tance se dostal až jako poslední. Zvládnout při valčíku rotační švih a přitom se ještě pohybovat plynule po obvodu sálu, to není žádná maličkost. Nejparádnějším číslem valčíku je točení na místě. V Čechách se tomu říká „flekáč“. Valčík je technicky i fyzicky velmi náročný tanec, i když figurálně je poměrně chudý. Proto je hlavní soustředění páru zaměřeno na porozumění struktuře doprovodné hudby a na vystižení jejích výrazných změn.

13.2 Latinskoamerické tance

Latinskoamerické tance jsou podstatně mladší. Program této disciplíny se ustálil až v 60. letech minulého století. Tance Latinské Ameriky, stejně jako doprovodná hudba, vždy překypovaly rytmickou pestrostí, nezkrotností, temperamentem, smyslností, živočišností a obrovským citovým nábojem. Tance jsou uvolněnější nejen v držení párů, ale i v oblečení, pohyb je možný nejen na místě, ale i do prostoru a hudba je velmi rozmanitá.

Samba

Samba proslavila svou vlast ještě více než káva. Jedná se o Brazílii, Rio de Janeiro. Kořeny ale má v Africe. Z původních rituálních tanců si ponechala vášeň a živočišnost. Postupové kroky, poskoky, válení a kolébky, které dovolují pohyb po celém parketu, kde poznávacím znakem je zhoupnutí v kolenou doprovázené pohybem kyčlí vpřed i vzad. Samba používá nejvíce rytmických obměn.

Chacha

Slova cha-cha svým zvukem doprovázejí základní přeměnový krok a je v dané hudbě dobře rozeznatelný. Rytmus není komplikovaný. Přeměny se zkombinují v jednom taktu se dvěma volnými kroky nebo s další přeměnou. Rytmická jednoduchost a mládí,

je ze všech soutěžních tanců skutečně nejmladší, jí dovoluje být bezstarostná, svěží, lehkomyšlná, mít radost nejen z pohybu, ale i z flirtování a koketování. Nohy, paže, ruce, prsty, celé tělo, dokonce i oči hrají v ustavičném pohybu. Pohyby kyčlí podtrhují kubánský původ.

Rumba

Vznik rumby je trochu nejasný. Současný „kubánský“ styl byl tomuto tanci dán paradoxně až po jeho zabydlení v Evropě francouzskými učiteli tance žijícími v Londýně. Charakteristickým pro rumbu se stal pomalý krok. Horká atmosféra kubánských tančíren dala vznik základnímu pohybu kyčlemi, který je výrazem erotického lákání a dobývání, ale i hrdosti a vznešenosti. Postupně bylo vše převedeno evropskou stylizací na show pro diváky.

Paso doble

Jako jediný nevychází z černošské kultury, ale má kořeny ve Španělsku. Býčí zápasy a flamengo vytvořily odlišné postavení, základní kroky a celou atmosféru tance. Výjimečnost podtrhuje i doprovodná hudba, která má ustálenou strukturu vytvářející iluzi určitého příběhu. O specifčnosti tohoto tance svědčí i to, že tanečníci nejraději tančí na stále stejnou hudbu. Základní prvky jsou inspirovány pohyby toreadorů a jejich pomocníků v aréně. Snad se jen sluší upozornit, že partnerka nepředvádí pohyby býka, ale šátek nebo pláštěnku toreadora.

Jive

Je neuvěřitelné, co dokázalo v monotónních rytmech severoamerických černochoů pouhé přesunutí důrazů z lichých na sudé doby. Porotci rádi vidí, když tento tanec tanečníci dokážou předvést ve více stylech a umějí jednotlivé kroky použít podle typu doprovodné hudby. Být tvrdý a důrazný rock-and-rollu, měkký a kočkovitý ve swingu, hravý a odvážný v boogie. Jive bývá posledním tancem v soutěži z důvodu fyzické náročnosti, proto je dobré, aby páry měly výbornou fyzičku.

14 ETIKETA NA PLESU

V zimním období je čas plesů, maškarních plesů a bálů. Kromě správně zvoleného oblečení, obutí a doplňků jde na takové události také o správně zvolená slova, gesta, činy.

Oblečení na ples by mělo respektovat zásadu, že čím slavnostnější událost, tím tradičnější ráz oděvu. Jinak řečeno, čím vážnější a významnější je společenská událost, tím staromódnější by měly být šaty. Dnešní pravidla večerního odívání totiž vycházejí z oděvního protokolu 18. a 19. století a odráží se v nich přísná obřadnost dvorní etikety. V přítomnosti feudálních pánů se musely nosit určité šaty. Dostavit se například na audienci ke králi v nevhodném oblečení znamenalo porušit zákon. Dvorní rituály po rozpadu evropských monarchií ztratily na významu, zůstaly však základním vodítkem slavnostního odívání.

Vzhled dnešních moderních večerních šatů ovlivňují kromě členů královských rodů především hvězdy filmového nebe, zpěvačky a jiné slavné celebrity.

Večerní šaty

Pořídít si krásné a originální večerní šaty není zrovna levná záležitost. Zvláště chceme-li se blýsknout a vtančit se do sálu v kreaci nějakého známého módního návrháře. Nechceme-li však utratit hodně peněz a přesto chceme oslnit, máme v podstatě dvě možnosti, šaty si nechat na míru ušít nebo si je půjčit v půjčovně slavnostních šatů. Druhá varianta je levnější, rychlejší a v případě více akcí v jedné sezoně i praktičtější. Určitě se přece nechcete objevit vícekrát v jednom modelu.

Krásná praktičnost

Při výběru šatů rozhodně hleďte i na jejich praktickou stránku. Bude-li se tančit, měl by střih a styl zabránit odhalování víc holé kůže, než je záhodno. Udělejte si při zkoušení i několik tanečních kroků, ať víte, jak se budou na parketu šaty „chovat“.

Dále při vstupu do sálu se návštěvníci plesu usazují nejčastěji podle čísla stolu, který mají rezervovaný. Když se návštěvník plesu nezná s ostatními spolusedícími u jednoho stolu, měl by se při příchodu ke stolu představit. Nejdříve se představuje muž a pak

představí svou partnerku. Účastníci plesu, kteří už sedí za stolem, by se měli při představování postavit. Pak představující muž odsune židli své partnerce a usadí ji. Až pak si sedne sám. Žena vždy sedí po mužově pravici a hosté sedí u stolu střídavě muž – žena, muž – žena.

Hovory u stolu

Ples není místem, kde by se měli muži pohádat o politické situaci nebo o stavu oblíbeného fotbalového mužstva a ženy o vkusu paní odnaproti nebo o chuti banánového dortu. Na ples se lidé chodí bavit, a proto jedno ze základních pravidel hovorů je vyhýbat se kontroverzním a konfliktním tématům. Ne vždy se ale stane, že se některý z účastníků plesu „trefí“ svým hovorem do noty svého debatního partnera. Ve chvíli, kdy vycítí, že je to nevhodné, měl by zvolit ústup, ale ne radikálním odstříhnutím hovoru, ale šikovným vtipným vybruslením, nebo nenápadným převedením hovoru na jiné téma.

U stolu nebo jinde si na plesu muž nemůže odložit sako, povolit kravatu ani rozepnout horní knoflíček u košile. Žena se podobně nesmí vyzouvat pod stolem, aby dopřála oddechu svým nohám.

První a další tance

Je víc než samozřejmé, že první tanec by měl patřit partnerce, s níž přišel muž na ples. Další tance mohou patřit i ostatním dámám, zvláště partnerkám mužů sedících u našeho stolu a partnerkám našich známých. Je podivné, když se muž odpojí od stolu a svoji partnerku udělá na půl večera detektivem, který pátrá po ztraceném partnerovi. A další zásadou ohledně partnerek při tanci je, že vyzve-li muž moji partnerku k tanci, měl bych já vyzvat jeho partnerku.

Smím prosit?

Muž si při vstávání od stolu musí zapnout sako a až pak požádat ženu o tanec. Přišla-li žena se svým partnerem, měl by se muž obrátit na jejího partnera, případně na její rodiče. Klasická formule: „Smím prosit?“ nic nezkazí, ale není výlučná. Muž může požádat o tanec i jinou, ale zdvořilou formulí. To, co je málo vídané, ale stává se to,

žena, partner nebo i rodiče mohou tanec odmítnout. Musí to ovšem udělat taktně, třeba poukazem na to, že žena je již zadaná. Pro ženu z odmítnutí ale vyplývá, že další tanec nemůže tančit s jiným mužem, ale pouze se svým partnerem.

Muž doprovodí ženu na parket. Na parketě tančí ohleduplně nejen k ostatním párům, ale také k partnerce. Ačkoliv muž vede tanec, musí brát ohled na to, co je partnerce příjemné. Partnerku drží jen za levou lopatku, ne níže, výše nebo jinde. Zavadí-li pár o jiný pár, nebo mu jakkoliv nepříjemně zkříží cestu, omlouvá se vždy muž, a to i za svou partnerku.

Neznají-li se tanečníci, muž by se měl představit ještě před tancem. Žena to nemusí, ale může udělat. O tématu hovoru při tanci platí to, co o tématech hovorů u stolu, s tím, že při tanci by se člověk měl bavit o něčem lehčím, neosobním, nekonfliktním a o něčem, čím by partnerku nepřiváděl do rozpaků. Muž po tanci poděkuje ženě a odvede ji zpátky na místo. Tam alespoň pohledem nebo jiným gestem poděkuje jejímu partnerovi.

15 INSPIRACE TANCEM

Inspirací pohybu a tance se nechal unést malíř a sochař EDGAR DEGAS, který se narodil v Paříži 19. července 1834, který po krátkém studiu práv odešel v roce 1855 na École des Beaux Arst. Několikrát navštívil Itálii, po pětíměsíčním pobytu v Americe v roce 1873 namaloval známý obraz Kancelář bavlnářského závodu v New Orleansu, který je výrazem Degasova portrétního a kompozičního umění. V té době vznikají jeho první obrazy z koňských dostihů, z divadel, šaten a tanečních sálů s baletkami. Aktuálnost techniky, život, hluboké psychologické studium tváří, zájem o nejruznější malířské techniky, obrazy praden, obrazy baletek a tanečníků, mistrovské obrazy ženských aktů, vše, co viděl kolem sebe, zachytil na svých obrazech jako svědectví nejen vlastního pohledu, ale celé atmosféry doby, myšlení i způsobu života let sedmdesátých a osmdesátých. Je třeba se zmínit o Degasově malířské technice. Začal olejem, následně přechází k pastelů, kombinuje jej s temperou, někdy konečná skvrna je vedena olejovou pastou. Maluje na plátno nebo také přímo esencí na savý nepřipravený papír, jindy karton napouští olejem. Hladká malba je vystřídána pastózním vrstvením temperami i oleje (Tanečnice na scéně, 1880), štětec je nahrazován zřetelnými dotyky barvy přenášené prsty (Tanečnice v modrém, 1890). Složitost a různost malířského postupu nedovolují často s bezpečností určit způsob malby. Olej, tempera, pastel na jediném obraze nejsou po roce 1880 vzácností. Skoro výhradně používá pastelů, těla tanečnic naznačují maximum zkratky pohybu, se zvýšeným zaujetím je sledována barevnost jejich úborů. Znovu se vrací ke stejným pohybům, opakuje je v barevných variantách na stejný námět. Často také nerespektuje prostor, bez zájmu přechází výraz obličejů nebo volí takové pohyby, kde mu obličej uniká. V letech 1885-1890 se na některých obrazech tanečnic objeví zcela nový prvek, jedná se o mužskou postavu tančícího Harlekýna, vždy v kostkovaném trikotu, aby byly tím více vykontrastovány velké plochy barev šatů tanečnic. Barevné obrazy tanečnic se stávají viditelnější, vše je v nekonečném pohybu, linie, silueta, gesto i barva. Ke konci života se Degas uzavírá do své samoty, opouští dům i ateliér, ve kterém přes dvacet let maloval, a téměř již slepý bloudí pařížskými ulicemi, kde 27. září 1917 ve věku třiaosmdesáti let umírá.

16 NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE

V dnešní době jsou určitě stovky knih a tisíce spisů o mluvě těla nebo jak ji specialisté nazývají o nonverbální komunikaci. Některé z nich jsou vysoce technicky zaměřené, několik málo je jich dosti čtivých, mnohé jsou poutavé a poučné. Dohromady nám mohou říci téměř vše, co bychom chtěli o řeči těla vědět, s výjimkou té nejdůležitější věci, jak ji používat.

Řeč těla je pro nás důležitá zejména z toho hlediska, že totiž významně ovlivňuje náš úspěch či neúspěch v jakémkoli společenském střetu, ať osobním nebo profesním. Většina sdělované informace je předávána pomocí držení těla, vystupování, gestikulace, pohledů a mimických výrazů. Kromě toho velká část takto předaných informací působí pod hranicí vědomí. Ovlivňují naše nálady, postoje, očekávání a motivace, i když si to ani neuvědomujeme. Ve stále více uspěchaném světě konkurence se může schopnost nonverbální komunikace ukázat jako klíč k dosažení vytčeného společenského a profesionálního cíle. Pojem neverbální komunikace prošel za poslední léta jistými proměnami. Široká veřejnost objevila význam neverbální komunikace pro svůj profesní i civilní život.

Neverbální komunikace má řadu rozličných podob (Gwyneth Doherty-Sneddon, Praha 2005, strana 12):

- gesta rukou
- pohled očí
- výrazy obličeje
- dotyk
- držení těla
- prostorové chování
- tělesný vzhled
- mimoslovní hlasové projevy
- pach

Na první pohled vypadají výše uvedené podoby velmi odlišně. Pohyby našeho obličeje se značně liší od pohybů, jež provádějí naše ruce a celé tělo. Zamyslíme-li se důkladně nad různými podobami komunikace, zjistíme, že jsou si v mnohém podobné. Všechny nesou informace o tom, co se děje v našem nitru, včetně toho, jak se cítíme a co si myslíme.

Gestikulace

Mezi nejzajímavější aspekty neverbální komunikace patří gesta rukou. Skrývá se v nich bohatství nevyslovených informací, které málokdy vědomě vnímáme, ale přesto hrají zásadní roli v mezilidské komunikaci.

Neslyšitelná řeč, což jsou neverbální signály, můžeme rozdělit do čtyř hlavních skupin:

a) Symboly

Jsou to signály, které mohou být přímo přeloženy do slova nebo slov v rámci konkrétní užívané významné oblasti. V příkladech uvádím tato znamení: vztyčený palec – vše jde skvěle, dvěma prsty naznačené V – znamení vítězství, palec a ukazováček tvořící O – vše je v pořádku. Mnohé symboly jsou specifické pro určitou kulturu nebo oblast a nemohou být mimo ni přesně interpretovány. Počet používaných symbolů je v různých kulturách a prostředích značně variabilní. Ne všechny symboly jsou signalizovány použitím prstů, rukou a paží. Pokrčení nosem může být vyjádřeno znechucení, pokrčení rameny může znamenat nejistotu, potřesení hlavou odmítnutí. Symboly mohou být použity samostatně nebo spojeny do krátkých vět.

b) Ilustrátory

Jedná se o doprovodná ilustrativní gestikulace, které jsou spojeny s řečí a mohou být používány pro zdůraznění slov nebo frází, naznačují a udávají tempo událostí a rytmus mluveného slova. Jsou většinou vyjadřovány pomocí rukou a paží, jako ilustrátor může být označen každý druh pohybu těla.

c) Regulátory

Usměrňují a řídí signály, jsou to signály změn, které mají často důležitou roli pro započetí nebo ukončení komunikace. Podání ruky slouží jako regulátor, také však vyjadřuje důležité sdělení o síle a postavení jedince. Další používané regulátory jsou kývání hlavou a pohledy. Rychlé kývání hlavou vyjadřuje sdělení pospěšte si a ukončete svou řeč, zatímco pomalejší, rozvážené pokyvování hlavou žádá řečníka, aby pokračoval, a naznačuje, že posluchače zajímá a líbí se mu, co je mu sdělováno. Správné používání regulátorů během konverzace je nezbytné pro vyvolání dobrého dojmu, kde nám umožní převzít vedení při jakékoli výměně názorů, ať už je to intimní večer při svíčkách, nebo burčující projev k mnohatisícovému obecnstvu.

d) Adaptéry

Adaptéry jsou pohyby, gesta a ostatní činnosti, používané pro zvládnutí našich pocitů a k řízení našich reakcí. Převážně se objevují ve stresových situacích. Normálně si jich nejsme vědomi, dokonce, i když jsou vrozené. Cítí-li se člověk rozrušený, tahá se například za ušní lalůčky, tře si ruce, potahuje za svůj oděv.

Pohled

Vzájemný oční kontakt je důležitým zdrojem sociální komunikace pro dítě a pro dospělého. Oči jsou pro lidi i pro mnoho zvířat velmi důležitou částí obličeje. Oči ostatních lidí nás nesmírně zajímají a značně ovlivňují. Pohled očí dokáže vyjádřit lásku, nenávist, nadřazenost, soucit, a dokonce i to, zda se soustředíme. Pohledem na něco nebo na někoho získáme informace, zjišťujeme například polohu a vzhled dotyčné osoby a to, zda se na nás dívá. Sama okolnost, že se na někoho díváme, je potenciálním zdrojem informací pro ostatní. Pohled na druhého člověka lze vykládat různými způsoby v závislostech na okolnostech, jako zájem, hrozbu, zalíbení, pozornost a požadavek. Sám pohled, ať už to máme v úmyslu, nebo ne, poskytuje ostatním cenné informace o tom, kam směřuje naše pozornost, myšlenky, přání a touhy. Tento druh informací hraje zásadní roli v duševním a sociálním rozvoji dětí, včetně osvojování řeči.

Výrazy obličeje

Obličej má pro člověka nesmírný význam. Pomocí výrazu obličeje vyjadřujeme různé informace od emocí (například štěstí, smutek nebo odpor) až k obličejovým gestům (například zvednutím obočí dáváme najevo nedůvěru). Obličej je nejjemněji vyladěná podoba komunikace. U člověka se vyvinula schopnost vytvářet velmi jemné a také velmi dramatické výrazy obličeje, jichž si okolí bedlivě všímá. Za širokou škálu pohybů obličejových svalů odpovídá relativně velká motorická oblast v mozkové kůře, která ovládá obličejové svaly. Díky tomu dokáže člověk vědomě vykonávat mnoho pohybů obličeje. Obecně vzato lidé velmi dobře ovládají výrazy obličeje, když se na to soustředí, a dokážou dokonce maskovat skutečné pocity. Tuto dovednost si osvojí v dětství. Malé děti nedokážou příliš dobře maskovat své pocity.

Dotyk a stisk ruky

Dotyky jsou velmi důležitou částí lidských sociálních vztahů a mají značný vliv na vývoj člověka a jsou ve všech kulturách patrně nejpřísněji usměrňovanou podobou neverbální komunikace. Zatímco pohledy podléhají nevysloveným pravidlům, dotyky se řídí jednoznačnými pravidly. Vychovatelé a učitelé jsou dnes výslovně poučováni o tom, co je pokládáno za přiměřený dotyk. Účinek dotyku na interakci mezi lidmi je zcela jiný, pokud dotyk překračuje běžné a přijatelné hranice. Celosvětově zvýšená vnímavost vůči tělesnému a sexuálnímu zneužívání ovlivnila naše postoje vůči dotykům. Přesto normální a přijatelný dotyk hraje v mezilidských vztazích důležitou a velmi pozitivní roli. Toto platí zejména u dětí, u nichž je dotyk významným prvkem emočního, sociálního i rozumového vývoje. Dotyk je součástí základních činností, jako je milování, péče o dítě a veškerá činnost související s hraním a kojením.

Rozsáhlý pokus o klasifikaci dotyků byl popsán v osmdesátých letech 20. století (Yarborough, 1985). Autoři navrhli sedm různých kategorií dotyku, jež jsou uvedeny v následující tabulce.

Kategorie dotyku	příklady
vyjadřující kladný vztah	konejšivé doteky
hravé	plácnutí po zádech, pošimrání,
vyjadřující ovládnání	poklepání na rameno kvůli získání pozornosti
rituály	pozdravy, křty
smíšené	pozdravy a náklonnost
související s úkonem	měření nohy v obchodě s obuví
náhodně	srážka s cizím člověkem

Gwyneth Doherty-Sneddon, Praha 2005, strana 161.,

Mezi dotyk bezesporu patří stisk ruky. Proč si lidé v Evropě, Americe a mnoha dalších částech světa podávají při setkání ruce? Původní, dávný smysl toho byl ukázat, že nejsou ozbrojeni, projev přátelských úmyslů. V dobách starověkého Říma nebylo podání ruky používáno pouze jako přátelský pozdrav, který vyjadřovali uchopením za předloktí, ale také jako čestné slovo. Na počátku průmyslové revoluce, před asi 150 lety, vznikl zvyk stvrzovat zpečetění úmluv a uzavření dohod podáním ruky. Obchodníci stále používají stisk ruky vyjadřující jako ujednáno. S další dobou ztratilo podání ruky svůj výhradně obchodní charakter a změnilo se na projev společenské zdvořilosti při uvítání a velmi často při rozloučení.

Každý z nás již pravděpodobně zažil stisk mokré ryby a následně si vytvořil na dotyčného člověka negativní názor od dané chvíle, kdy si s ním podal ruku. V opačném případě, kdy naše ruka trpěla v rukou železného stisku. Vyjadřovací schopnosti podání ruky je skutečně tak složitá věc, kdy správným použitím podání ruky můžeme při tomto prvním okamžiku fyzického kontaktu posílit vytvořený dobrý dojem nebo v mnohém napravit počáteční dojem nepříznivý.

Držení těla - postoj

Tělo má schopnost se tvarovat. Jedním z tvarů je postoj. Myslím tím stoj člověka ve vzpřímené poloze. Schopnost člověka stát zpřímá je důkazem částečného vítězství nad zemskou přitažlivostí. Je to proces vyžadující vysoký stupeň svalové koordinace a

rozvinitosti senzomotorického aparátu. Základ vzpřímeného postoje je tlak způsobený vahou těla přes chodidla na podlahu. Působením tlaku přes chodidla na podlahu vyvolá reflexní napřímení a člověk se postaví do vzpřímeného postoje. Jak vypadá vzpřímený postoj, jsme schopni poznat okamžitě. Je-li postoj přirozeně vzpřímený, páteř je narovnaná, hrud' není propadlá ani vysunutá, ale přirozeně posazená, ruce jsou volně spuštěné podél těla, kosterní svalstvo není ztuhlé a umožňuje volný, dobře koordinovaný pohyb, jednotlivé části těla, hlava, krk, páteř, pánev, nohy jsou v jedné linii. Takový člověk působí odpočatě, připravený ke kontaktům s jinými lidmi. Postoj je zdrojem mnoha významných informací, pomáhá nám rozlišit míru vyhraněnosti v mužnosti, či ženskosti. Taktéž nám ukáže, v jaké je člověk náladě, ukáže nám stabilitu člověka, která je dána velikostí plochy, kterou postojem zaujímáme. Zvláštní situace, do kterých se dostáváme, vyžadují specifické postoje. Jednou takovou oblastí jsou i bojové situace.

17 ZNAKOVÁ ŘEČ

Znaková řeč je komunikační prostředek neslyšících, v němž orální mluva je nahrazena znakem, který je dán potřebným postavením rukou, směr jejich pohybu, výběrem a pohybem prstů (Příloha č.1). Jednoduše řečeno, znaková řeč je hovořena pohybem rukou a prstů. Otázka využití znakové řeči je prakticky tak stará jako sama výchova a výuka neslyšících. Výzkumy znakové řeči, prováděné lingvisty, dokazují, že znaková řeč je nezávislý jazyk, stejně jako libovolný jiný jazyk. Hlavním cílem výchovy sluchově postižených je především je vzdělávat. Vzdělávání je předání informací. Pomocí znakové řeči mohou rodiče se svým neslyšícím dítětem bezprostředně a srozumitelně komunikovat. Získávají tak možnost navázat s ním hlubší a užší citový vztah. A to bez potřebného dorozumění není vždy možné.

Tak jako čeština obsahuje slova složená z několika základních slov, jsou i některé znakové pojmy složeny ze dvou, nebo i více znaků. Ve znakové řeči mnoho záleží na přesném provedení znaku. Již sebemenší změna polohy může měnit smysl. Je proto důležité sledovat postavení a polohu ruky, zda je vztyčená, vodorovná, zda je ruka dlaní k tělu či ven atd. Dále je důležité si uvědomit, zda pohyb vychází ze zápěstí, lokte či ramene. Pohyb vyjadřující znak je někdy kratší, jindy delší, složitější. Ve znakové řeči se obvykle podstatné jméno, sloveso, přídavné jméno znakují stejně. Ve znakové řeči může napomoci i odezírání. Dobrá znalost znakové řeči, zvláště u rodičů, pedagogů, logopedů, odstraňuje překážku mezi slyšícím a neslyšícím světem. Jako každý jazyk, tak i znaková řeč se dá naučit pouze pravidelným studiem a stálým opakováním. Důležitý je pravidelný styk a komunikace s neslyšícími. Získáním správné „výslovnosti“ ve znakové řeči se člověk naučí i její gramatiku a naučí se znakové řeči rozumět, tak pochopí její velké možnosti.

18 ZÁVĚR

Skály mohou setrvat milióny let bez pohybu. Na povrchu probíhá eroze a led, vegetace i blesky pohnou sem tam zvětralým pláštěm skal, ale jich samých se to nedotkne. Nehýbou se. Skály jsou docela mrtvé. Co je živé, to se pohybuje ze svých vlastních vnitřních organických impulsů. Sklon k aktivitě patří k nejzákladnějším charakteristikám člověka. Heslo „pohybem ke zdraví“ slyšel dnes už snad každý. Nikomu to nic nového neříká. Je to tedy pouhá banalita. Triviálnost. Mlácení prázdné slámy. Ovšem mít nějaká slova v paměti a být schopen je opakovat, není zárukou informovanosti člověka ve vlastním slova smyslu. Vždyť slovo „informace“, převzaté z latiny, znamená doslova vnesení tvaru do něčeho čili utváření. A pouhá znalost slov neutváří zhola nic. Nikoli teorie, ale životní praxe nejlépe dokazuje, zda je člověk informován, zda je schopen vnášet tvar do svého života, zda je schopen z masy možností utvářet zdravý životní styl.

Převážná většina moderních nemocí bývá vyvolána chybami v chování lidí samých. A to takovými chybami, o jejichž škodlivosti lidé dobře vědí. Je to tragédie, znají-li masy lidí určitá slova, která v sobě skrývají návod ochrany zdraví, a nedokáží-li z nich vyvodit nic pro ochranu svého života před infarkty, neurózami, otylostí, únavou, stresem i před některými druhy rakoviny. Považovat stěžejní poučky o ochraně zdraví za banální a nebrat je vůbec na vědomí, je tou nejspolehlivější cestou k tomu, jak z banality udělat tragédii pro sebe i pro jiné. Aby však zásada pohybem ke zdraví mohla v naší době zobecnět, musely tu být pro její uznání a rozšíření předpoklady. Je těžké určit, aby člověk uspokojoval svoji touhu po aktivitě, podle takového nebo onakého schématu. Sám nemám schémata rád ani za mák. Ale vím, že jsem celý nesvůj, když se dva dny pořádně neproběhnu. A proto doporučuji mládeži i dospělým pohyb pro zdraví jako nejsprávnější využití volného času.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1:	Abeceda znakové řeči	52
Příloha č. 2:	Příklady společenských šatů	53
Příloha č. 3:	Baletní postoje	54
Příloha č. 4:	Společenské tance	55
Příloha č. 5:	Jóga	56
Příloha č. 6:	Break Dance	57

LITERATURA

BLENFORDOVÁ, N. *Tanec. Cesta ke štíhlé postavě*. Praha 2008. ISBN 978-80-249-1052-9.

DOHERTY-SNEEDON GWYNEET. *Neverbální komunikace dětí*. Praha 2005. ISBN 80-7367-043-7.

DROTÁROVÁ, E.; DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody – malá encyklopedie*. Praha 2003. ISBN 80-86328-12-0.

DUDÁČKÝ, F. *Lidové tanec*. Sbíрка příruček pro cvičitele ZRTV. Svazek 18. Praha 1983. č. 505/21/826-27-014-83.

FIALA, V.; DEGAS, E. Nakladatelství Československých výtvarných umělců. Praha 1961.

HOGENOVÁ, A.; *Pohyb ve výchově, umění a sportu*. Praha: Universita Karlova Pedf, 2005.

JANEČEK, V.; *Tělo a tanec*. Filozofická studie. Praha: HAMU, 1997.

JEŘÁBKOVÁ, J. *Taneční průprava*. Praha 1979. č. 8-33-18/1.

LEWIS, D. *Tajná řeč těla*. Carroll and Graf Publisher. Inc. USA 1989. Translation ing. Jiří Rezek. ISBN 80-85605-49-X.

ODSTRČIL, P. *Sportovní tanec*. Praha 2004. ISBN 80-247-0632-6.

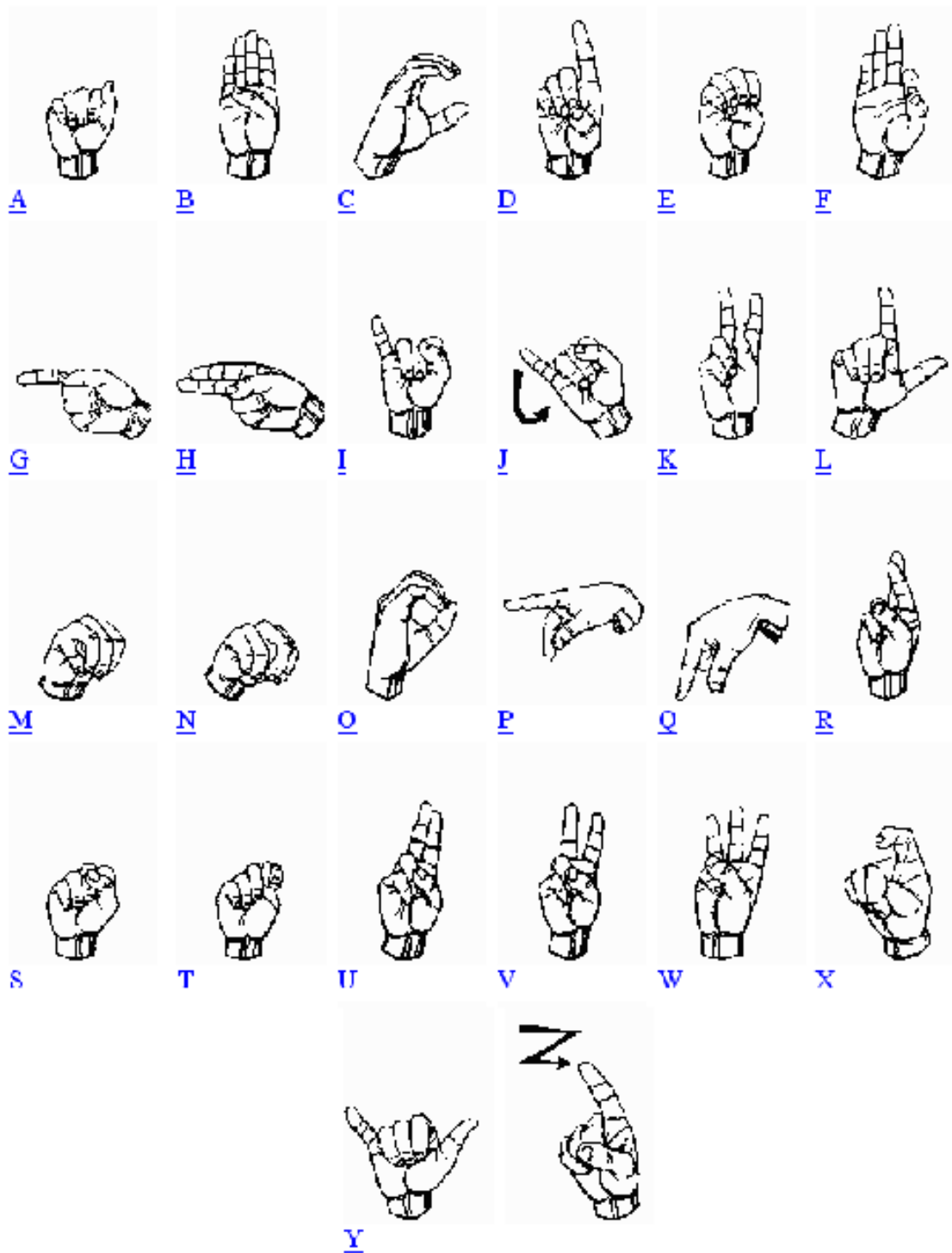
PAYNE, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Z anglického originálu přeložila Lenka Staňková a Radana Šourková. Praha 1999. ISBN 80-7178-213-0.

PharmDr. ŠUSTROVÁ-FIŠEROVÁ, M. CSc. *Taneční droga.*, 2004. Internetový zdroj:
www.drogy-info.cz

TEGZE, O. *Neverbální komunikace.* Computer Press. Praha 2003. ISBN 80-7226-429-X.

ZÁVRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo.* Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění. Praha 1960.

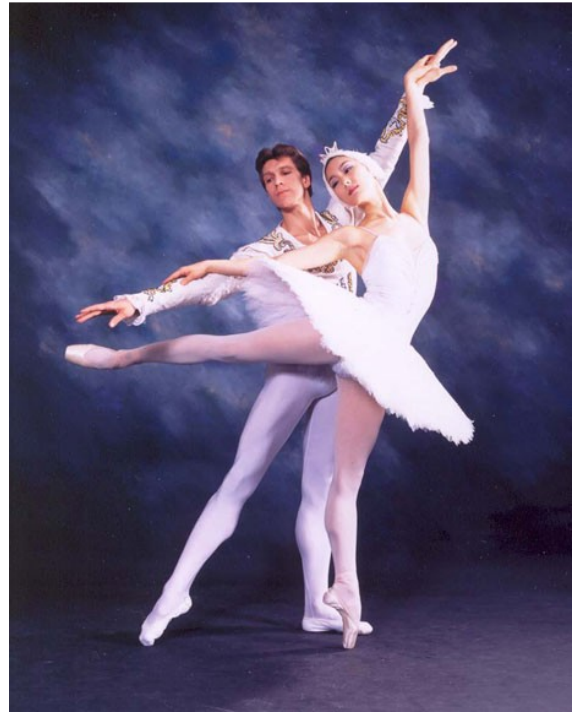
Příloha č.1 – Abeceda znakové řeči



Příloha č.2 – Příklady společenských šatů



Příloha č.3 – Baletní postoje



Příloha č. 4 – Společenské tance



Příloha č. 5 – Jóga



Příloha č. 6 – Break Dance

