

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta tělesné výchovy a sportu



Bakalářská práce

Africký tanec

Praha 2011

Zpracovala: Veronika Kohútová

Vedoucí práce: Mgr. Jana Černá

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Janě Černé za cenné rady a ochotnou pomoc v průběhu vzniku této bakalářské práce.

P r o h l a š u j i,

že jsem tuto diplomovou práci vypracovala zcela samostatně a veškerou použitou literaturu a další podkladové materiály, které jsem použila, uvádím v soupisu použitých zdrojů.

V Praze dne 18.8. 2011

Veronika Kohútová

Svoluji k zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovateli, kteří jsou povinni zdroj převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:

Číslo obč. průkazu:

Datum vypůjčení:

Abstrakt

Název: Africký tanec

Cíle práce:

Cílem projektu je sestavit a metodicky uspořádat ukázkovou hodinu afrického tance pro potřeby kondičních hodin pro dospělé, včetně fotografického záznamu pohybu, názvoslovného popisu a video dokumentace.

Metody:

Na základě rešerše dostupných literárních zdrojů byla zpracována teoretická východiska. Bakalářská práce je prací deskriptivní. Popisované taneční kroky a vazby byly konzultovány s profesionální tanečnicí Lindou Fernandez Saez. Z jednotlivých kroků a tanečních vazeb byla vytvořena metodická řada nácviku afrického tance, která byla zpracována a prezentována do ukázkové lekce.

Výsledky:

Zpracování této bakalářské práce vedlo ke tvorbě ukázkové africké taneční lekci, jak pro tanečnice, tak běžnou veřejnost.

Klíčová slova:

tanec, africký tanec, pohybový program, Linda Fernandez Saez

Abstract

Title: African dance

Objectives of work:

The project aims to build methodological sequel of teaching african dance for fitness needs lessons for adults. Sample dance lesson will be elaborated, including the characteristics of elements and their gear, photographic and videodocumentation.

Method:

Based on the research of available literature sources was prepared theoretical foundations. Bachelor thesis is descriptive. Described dance steps and links have been consulted with a professional dancer Linda Fernandez Saez. From individual steps and dance links were created methodical series of African dance training, which was processed and presented to the sample lessons.

Results:

Processing of this work led to the formation of a sample of african dance lesson, both for dancers and ordinary public.

Key words:

dance, african dance, exercise program, Linda Fernandez Saez

Obsah

ÚVOD.....	9
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1.1 CHARAKTERISTIKA AFRICKÉHO TANCE	10
1.1.1 HISTORIE	12
1.1.2 STYLY AFRICKÉHO TANCE	13
1.2 HUDEBNÍ DOPROVOD.....	14
1.2.1 TANEC A HUDBA	14
1.2.2 AFRICKÁ HUDBA	15
1.2.3 RYTMUS	22
1.2.4 CHARAKTERISTICKÉ AFRICKÉ RYTMY	22
1.3 CHARAKTERISTICKÉ OBLEČENÍ	23
1.4 VÝUKA AFRICKÉHO TANCE V ČR.....	23
1.5 VÝZNAMNÍ ČEŠTÍ PŘEDSTAVITELÉ AFRICKÉHO TANCE	24
1.5.1 MONIKA REBCOVÁ	24
1.5.2 SKUPINA BATOCU.....	26
1.5.3 LINDA FERNANDEZ SAEZ	27
1.5.4 VEDENÝ ROZHOVOR S TANEČNICÍ LINDOU FERNANDEZ SAEZ.....	29
1.6 AFRICKÝ TANEC JAKO KONDIČNÍ CVIČENÍ	33
1.6.1 KONDICE A KONDIČNÍ CVIČENÍ	33
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	34
2.1 CÍLE PRÁCE.....	34
2.2 ÚKOLY.....	34
3 METODOLOGIE	35
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
4.1 VÝUKA AFRICKÉHO TANCE.....	35
4.2 ČÁSTI TANEČNÍ LKCE	36
4.2.1 MOBILIZAČNÍ CVIČENÍ A CVIČENÍ PROTAHOVACÍ.....	36
4.2.2 ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ V AFRICKÉM TANCI	51
4.2.3 DOPLŇUJÍCÍ STREČINK.....	53
4.2.4 IZOLACE	56
4.2.5 KROKOVÉ VARIACE VEDENÉ PO DIAGONÁLE	56
4.2.6 POHYBOVÉ VAZBY TANCE	56
4.2.7 AFRICKÝ JAM	57
5 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	57

ZÁVĚR	61
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	63
SEZNAM OBRÁZKŮ	65
PŘÍLOHY	CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.67

ÚVOD

Svou bakalářskou práci jsem se rozhodla věnovat tanci, konkrétně vytvoření metodické výukové řady afrického tance. Hlavním popudem jsou mé osobní zkušenosti s touto pohybovou aktivitou. K tanci jsem měla vždy blízko, i když aktivně ho provozuji teprve čtvrtým rokem. Tanec se stal nejen mým koníčkem, ale i prací. V současné době se právě tanec stává vyhledávanou pohybovou aktivitou pro všechny věkové kategorie. Tanec a jeho různorodé taneční styly jsou v dnešní době stále populárnější. Skrze tanec lze vyjadřovat niterné pocity a emoce. Propojení specifických afrických hudebních rytmů s neotřelými pohybovými vazbami afrického tance napomáhá k osobitému vyjádření niterných emocí. Lidé objevují sami sebe skrze spontánní radost, kterou během tance prožívají. Tanec se stává komunikací beze slov a lidé tak na chvíli mohou opustit realitu všedního života a užívat si pouze své vlastní existence v její plné hloubce.

Tanec je v České republice chápán z několika hledisek. Z hlediska komerčního je provozován ve fitness centrech či tanečních studiích. Z uměleckého hlediska se lze s tancem setkat na divadelních jevištích a ve filmech. Z hlediska společenského je tanec chápán jako zábava na diskotékách a plesech. Rovněž nesmíme opomenout fakt, že tanec lze využít i z hlediska terapeutického v podobě meditace a celkového uvolnění těla i ducha.

Od roku 2007 jsem členkou profesionální taneční skupiny JAD Company, která mi umožnila širší vhled do světa tance jak po teoretické, tak především po praktické stránce. Zde jsem se také potkala s tanečnicí Lindou Fernandez Saez, která mě inspirovala k tématu této bakalářské práce. Linda Fernandez Saez je tanečním fenoménem, neboť zcela přirozeně, plynule a cele prostupuje všemi výše zmíněnými oblastmi tance. V současné době působí především v oblasti afrického, contemporary a moderního tance. Díky ní a jejímu životu se mi podařilo poznat nesmírnou hloubku samotného tance. Tanečnice Linda má mnoholeté zkušenosti v oblasti afrického tance, které čerpala mimo jiné přímo z prostředí Afriky, v oblasti Senegalu. Skrze Lindu Fernandez Saez jsem se poprvé setkala s africkým tancem na území České republiky. Uchvátil mě svou přirozeností, opravdovostí a silou. Zaujalo mě, jak velkou spojnicí je mezi lidmi nejen africké kultury. V bakalářské práci je zpracována taneční lekce se zaměřením na africký tanec. Práce je zacílena na detailní zpracování samotné lekce včetně charakteristiky, názvoslovného popisu, grafického záznamu pohybu a videozáznamu.

K získání potřebných informací využijí materiály od samotné tanečnice Lindy Fernandez Saez. Dále odbornou literaturu a internetové stránky s tematikou afrického tance.

1 TEORETICKÁ ČÁST

„Lidový tanec jako umělecký odraz skutečnosti a život našeho lidu obsahuje charakteristické rysy pravého realistického umění: má v sobě kus naší národní povahy, je nositelem pokrokových tradic a realistickým obrazem života lidu.“¹

Tanec, především lidový, a jeho rozvoj úzce souvisí s geografickými, historickými a sociálními podmínkami života lidí. Je možno jej označit za jeden z nejstarších druhů umění. Vyjadřuje charakter, nadání a schopnosti každého národa. Projevuje se v něm estetické cítění lidí. Původní tanec je úzce spjatý s obřady a svátky, při kterých měl magickou i zábavnou funkci. Mnoho obřadních tanců se zachovalo dodnes. U přírodních národů se v tancích nejčastěji objevují prvky vyzorované ze života zvířat, z koloběhu země a milostná témata. Každý národ či etnická skupina si vytvářejí osobitou taneční tradici, která je jedinečná pohybem, pózami, způsobem jejich spojení, prostorovou choreografií, rytmem a vztahem k hudbě.² Lidový tanec je důležitý svým realismem, zobrazuje nejdůležitější události, city a charakter lidí, jejich skutečný život.³

1.1 Charakteristika afrického tance

Pojem africký tanec je značně spekulativní označení, neboť tento tanec nepředstavuje homogenní celek. Na africkém kontinentu je řada národností, etnik, států, které mají v tanci mnoho odlišností. Ovšem nalézáme jisté společné rysy. Za výchozí moment lze považovat tradiční projev afrických zemí, který byl a mnohdy je součástí života homogenní společnosti.⁴ Obecně je tedy africký tanec zemitý, to znamená skrze přirozený postoj svázán se zemí. Je potřeba cítit zemi pod celými ploskami, tedy jen zřídka uvidíme afrického tanečníka stát na patách či špičkách, chodidla jsou pevně „zapuštěná“ do země. Nohy jsou v úzkém podřepu rozkročněm (na širí boků), trup je vzpřímený, hlava a krk jsou drženy v prodloužení linie trupu. Centrem rovnováhy je pánev, ta je zároveň velmi pohyblivá díky silným zádovým

¹ KOS, B. *Lidové a společenské tance*. 6. vyd. Praha, 1973, s. 6.

² NOSÁL', Š. *Choreografia l'udového tanca*. 2. vyd. Bratislava, 1984, s. 10 - 11.

³ KOS, B. *Lidové a společenské tance*. 6. vyd. Praha, 1973, s. 6.

⁴ ŠVÁBOVÁ, V. Ve znamení bubnů. Africký tanec v Africe a v Čechách. *Národopisná revue*, 2003, č. 2, s. 86.

svalům, které mají především ženy posílené z nošení věcí na hlavě. Pohybový stereotyp afrického tance vychází z absolutní přirozenosti a uvolněnosti, nevyžaduje dlouhou pohybovou přípravu. Jedinec se naopak musí uvolnit a oddat přirozenému pohybu. Jednotlivé pohyby mají svůj význam, nesou informaci, a to buď samostatně, či v kontextu s pohyby předcházejícími a následujícími. Pohyby, kroky na sebe navazují, tanec tvoří většinou 7 – 15 kroků. Tanec často napodobuje pracovní pohyby, tyto souvisí s druhem práce a prostředím. Vedle tradičního afrického tance se postupně vyvinuly i moderní formy.^{5 6}

Africký tanec se netančí na reprodukovanou hudbu, nýbrž je doprovázen živými bubeníky. Tito hrají na djembe a basové bubny – dundun, sangban a kenkeni. Ve skupině je jeden sólista, který hrou reaguje na pohyb tanečníka, ostatní hrají pevně stanovené rytmy. Bubeníci jsou zpravidla muži, byť ženské bubnování zakázáno není. Tanec a skladba nesou stejný název. Jako příklad uvádím Soli, Soko, Kasa, Tansolé, Djolé a Gidamba. V africkém tanci neexistuje tanec ve dvojicích tak, jak jej známe z evropského společenského tance, tančí sólista či celá skupina. Tančit však mohou muži i ženy. Provedení pohybu afrického tance není zcela pevně dáno, proto je každý africký tanečník velmi osobitý a jedinečný, což dělá africký tanec ještě zajímavějším pro oko diváka.⁷

Tanec v Africe se odehrává v přirozeném prostoru každodenního života, je spojován s metafyzikou a náboženstvím, souvisejí s ním pojmy jako posvátno, léčení. O africkém tanci nemůžeme nikdy hovořit odděleně od ostatních forem umění. Jeho součástí není jen pohyb, nýbrž i pantomima, vyprávění příběhu, kostýmy, masky, totemy. Afričané říkají, že tančí masku, kostým, hudební nástroj, části těla, své předky. Během tance tanečník znázorňuje esenci určité věci, ovlivňuje stav bytí, zobrazuje sílu života. Tanec zahrnuje ideje i činy, prostřednictvím těla, tedy síly a energie, je sjednocuje, má schopnost proměnit život tanečníků. V každém africkém tanci je znázorněn vztah mezi kosmickými silami a běžným lidským konáním. Lidské tělo je chápáno jako součást kulturního konceptu, jako mikrokosmos, symbol univerzální existence.^{8 9} „Člověk může být považován za malý svět...

⁵ CHLÁDKOVÁ, A. *Z kořenů do větví a zpátky (aneb dokument o africkém tanci)*. Brno, 2009, s. 12 - 13. Bakalářská práce na MUNI FSS.

⁶ ŠVÁBOVÁ, V. Ve znamení bubnů. Africký tanec v Africe a v Čechách. *Národopisná revue*, 2003, č. 2, s. 87.

⁷ CHLÁDKOVÁ, A. *Z kořenů do větví a zpátky (aneb dokument o africkém tanci)*. Brno, 2009, s. 12 - 13. Bakalářská práce na MUNI FSS.

⁸ ŠVÁBOVÁ, V. Ve znamení bubnů. Africký tanec v Africe a v Čechách. *Národopisná revue*, 2003, č. 2, s. 86 – 87.

⁹ COHEN, S. J. *International Encyclopedia of Dance*. New York : Oxford University Press: VOLUME 1, 1998, 13-15 s. ISBN 0-19-512305-0.

*jeho tělo je jako země. Od obličejů až po chodidla je tělo jako obydlený stát, přední část je jako východ, záda jako západ, pravá část jako jih, levá jako sever.*¹⁰

Pojetí afrického umění je zcela holistické, nemá divadla a koncertní sítě, nýbrž náves či přírodu. Součástí umění je prach, pozice slunce, horko, netrpělivost pobíhající dětí atd. Umění je zcela součástí běžného života a proměňuje každý okamžik na velmi speciální. V životě Afričanů je každý jejich krok vedený Bohem. O vztahu s Bohem pojednává i tanec. Neexistují tak nové tance či kroky, jsou to jen kroky ještě nevyzkoušené. Proto Afričané nevnímají příliv moderních západních tanečních vlivů jako negativní. Opozice světský versus náboženský pro ně neexistuje. Některé tance mají přirozeně vyšší rituální důležitost, zatímco jiné jsou více pro zábavu, ovšem celkově je africký život duchovním společenstvím na každé úrovni. Tanec je především sociálním aktem, který spojuje různé komunity, navozuje harmonii a soudržnost. Lidé tančí pro vytváření společnosti, která je celistvá a jednotná, pro vymezení smyslu komunity, pro překonání hranic a pro sjednocení zájmů veřejnosti a jednotlivců.^{11 12}

1.1.1 Historie

Afrika je kulturně velmi různorodý kontinent, téměř jedna třetina je zasažena arabskou kulturou. Do severní části Afriky přišli Arabové již v 7. století. Dalším výrazným vlivem bylo křesťanství, které přijalo speciální podobu v symbióze s tradičním africkým náboženstvím. Některé tradiční tance tak mohly fungovat jak ve spojení s vírou křesťanskou, tak s africkým náboženstvím. Pro poznání historie afrického tance a hudby existuje velmi málo pramenů.¹³ Přesnou dobu vzniku afrického tance tak nelze určit, je však jedním z prvních, které se vůbec začaly vědomě využívat při různých typech rituálů a slavností. Objevují se i tvrzení, že Afričané dříve tančili, než mluvili. Tanec byl nejprve využíván pouze k rituálním účelům, teprve později jako samostatné umění. Do dnešní doby si zachovává mnoho prvků komunikace, které mohou nahradit verbální dorozumívání. Na venkově si mnoho rituálních

¹⁰ Nasr, Seyyed Hossein In COHEN, S. J. *International Encyclopedia of Dance*. New York : Oxford University Press: VOLUME 1, 1998, 13-15 s. ISBN 0-19-512305-0.

¹¹ ŠVÁBOVÁ, V. Ve znamení bubnů. Africký tanec v Africe a v Čechách. *Národopisná revue*, 2003, č. 2, s. 86 – 87.

¹² COHEN, S. J. *International Encyclopedia of Dance*. New York : Oxford University Press: VOLUME 1, 1998, 13-15 s. ISBN 0-19-512305-0.

¹³ ŠVÁBOVÁ, V. Ve znamení bubnů. Africký tanec v Africe a v Čechách. *Národopisná revue*, 2003, č. 2, s. 86.

slavností udrželo svůj původní ráz. Především jsou to svatba, narození dítěte, obřizka a pohřeb. Každá událost má svůj vlastní způsob tance. Vedle těchto důležitých událostí se bubny a tanec využívají k oslavě běžného života, takže slavnosti spojené s rytmickou hudbou a tancem probíhají mezi lidmi takřka každý den. Tradice afrického tance se přenáší z generace na generaci.¹⁴

Současná podoba afrického tance je výsledkem dlouhodobých proměn ekologických, kulturních, společenských, náboženských a politických. Ekologické změny zapříčiňovaly migraci obyvatelstva a tedy míšení kultur. Samotné etnické skupiny se neustále proměňují, hudebně taneční prvky a módní trendy v hudbě a tanci tak přesahují etnické i jazykové hranice.

1.1.2 Styly afrického tance

Styly afrického tance jsou charakterizovány vzhledem tanečnicků a jejich oblečením, osobitými pohyby a hlasem či zvukovým doprovodem. Pro africký tanec je typické napodobování nadpřirozených bytostí či zvířat, které je využíváno zejména v rituálních tancích. Z pohybových projevů je to například napodobování letu motýla na konci období sucha či chůze na speciálních chůdách. Specifickým je sólový tanec z Guineje, kde se tanečník sám doprovází na píšťalku a polovinu tykve. Tanec je často využíván v rituálech pro přivolání deště. Dále může být tanec využíván jako způsob soupeření. Některé tance mají přesně stanoveny počty a typy figur, které tanečník musí předvést. Africký tanec a jeho rozmanité styly jsou pohybovým vyjádřením společenského sdělení. Tanec je součástí obřadů, kde má jasnou úlohu, ale může vyjadřovat i osobní pocity jednotlivce.¹⁵

Africký tanec je typicky využíván při oslavách. Klasické africké oslavy probíhají na veřejném prostranství, nejčastěji na ulici před domem oslavující osoby. Oslavy nejsou soukromého charakteru, ke společnosti se může přidat jakýkoliv kolemjdoucí. Účastníci stojí

¹⁴ CHLÁDKOVÁ, A. *Z kořenů do větví a zpátky (aneb dokument o africkém tanci)*. Brno, 2009, s. 11. Bakalářská práce na MUNI FSS.

¹⁵ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 214 – 217.

v kruhu, na jehož jedné části jsou bubeníci, střed je volný pro tanečníky. Během oslav nejde o estetický dojem z tance, nýbrž o jeho prožitek. Každý tančí dle svých možností.¹⁶

1.2 Hudební doprovod

Hudba a tanec jsou neodmyslitelně spjaty. Hudba v nás vyvolává potřebu, náladu tančit a mnohý tanec považujeme za dokonalé ztělesnění hudby. Bez hudby si tanec téměř neumíme představit, byť, jak si ukážeme, existují i taneční díla bez hudebního doprovodu. Každopádně v základu vnímáme tanec a hudbu jako neodlučitelně spojené, resp. tanec na hudbě do jisté míry závislý. Je množství hudby, které lze poslouchat bez hnutí, ovšem málo tance vytvářeného bez hudebního podkladu.

1.2.1 Tanec a hudba

Na vztah hudby a tance nejsou jednotné názory. Hudební skladatelé a teoretikové obecně přičítají hudbě vedoucí funkci, prioritní úlohu. Dokonce se najdou tací, kteří tanec definují jako pohybový výklad hudební partitury. Nosál' však tyto názory považuje za jednostranné a nesprávné. Tanec jako umění je samostatný, rovnocenný s hudbou. Má vlastní osobité zákonitosti, vlastní historii. Tleskání, podupávání, rytmické zvuky, které se při tanci používají, jsou někdy považovány za předchůdce hudebního doprovodu. V mnohých kulturách dodnes nalézáme tance provozované bez zvuku hudby.¹⁷

S vývojem moderní audio techniky se možnosti hudebních, resp. zvukových doprovodů rozšiřují. Do hudby je možno zakomponovat řadu zvukových efektů, resp. je možné hudbu samotnou nahradit pouhým souborem zvuků, které nevytvářejí hudební kompozici, nýbrž pouze doprovázejí tanec. Pakliže se jedná o hudební doprovod, nikoliv každá hudba je vhodná pro taneční ztvárnění, tanec po hudbě vyžaduje charakteristický rytmus, jasnou melodickou linii, kontrastní části, napětí, dramatičnost, emoce. Emocionální a myšlenková podstata hudby může být základním stavebním kamenem kompozice celé taneční

¹⁶ CHLÁDKOVÁ, A. *Z kořenů do větví a zpátky (aneb dokument o africkém tanci)*. Brno, 2009, s. 13. Bakalářská práce na MUNI FSS.

¹⁷ NOSÁL', Š. *Choreografia l'udového tanca*. 2. vyd. Bratislava, 1984, s. 43.

skladby. Emoce, pocity, jež hudba vyvolává, je někdy těžké vyjádřit slovem, lze je však ztvárnit pohybem. Volba hudebního doprovodu má tedy zvláštní důležitost, emocionálně ovlivňuje interpreta i diváka. Hudba má tři funkce při vytváření taneční skladby:

- Motivační – tvoří atmosféru, uvolnění, zdroj inspirace, umocnění prožitku,
- Regulační – oblast metroritmická, tempo, výraz,
- Dramaturgická – oblast myšlenkové strukturace, výrazu.^{18 19}

S postupem času se však hranice nevhodnosti hudby stále zužují. Moderní choreografie jsou již schopné využít takřka jakoukoliv hudební předlohu, rozvíjí se jak možnosti taneční interpretace a taneční choreografie, tak vkus diváků.²⁰

1.2.2 Africká hudba

Dle africké tradice hudebníci na nástroje nehrají, oni na ně tančí. Hudebník vedle produkce zvuků pohybuje rukama i nohama, prsty, hlavou, rameny v koordinovaných pohybových vzorcích. Hudba je uceleným pohybovým organismem, je složena z poslechového a pohybového aspektu. Proto je pro nás těžko zapsatelná. V hudební produkci funguje projev hudebníka, tj. volání a odpovídání během hudební produkce, většinou spojené s tancem, kdokoli může do produkce vstoupit, zavolat, okomentovat. Rytmičkým dovednostem se Afričané učí od malička.²¹

Historie africké hudby sahá daleko do dávných věků, postupně vznikla řada různých hudebních tradic, které se vzájemně liší, stojí však na stejných základech, mají jisté podobné rysy. Hudební kultura se lišila podle geografických podmínek, tedy savany a pastviny mají jinou hudební tradici než tropický prales atp. Vývoj hudby ovlivňovaly též politické a společenské změny. Mnozí panovníci přinesli nové nástroje, zavedli využívání orchestrů atd. Velké říše rozvíjely dvorskou hudbu, která se prostřednictvím migrace obyvatelstva přenášela dál, uzpůsobovala potřebám nového obyvatelstva. Pestrost africké hudební tradice dokládá používání řady stupnic a rytmů. Z vnějších vlivů zmíním především vlivy arabské; náčelníci,

¹⁸ NOVOTNÁ, V. *Pohybová skladba*. 1. vyd. Praha, 1999, s. 23.

¹⁹ NOSÁL', Š. *Choreografia l'udového tanca*. 2. vyd. Bratislava, 1984, s. 43.

²⁰ MLÍKOVSKÁ, J. *Vybrané kapitoly o choreografii*. 1. vyd. Praha, 1990, s. 26.

²¹ ŠVÁBOVÁ, V. Ve znamení bubnů. Africký tanec v Africe a v Čechách. *Národopisná revue*, 2003, č. 2, s. 88.

kteří přijali islám a s ním výsady sultánů, převzali i některé dechové nástroje a bubny. Arabská hudba se s africkou smísila nebo existovaly souběžně vedle sebe.²² Historický vývoj africké hudby je možné sledovat především na vývoji hudebních nástrojů. Na jednoduché prototypy navazuje řada zdokonalovaných modelů.

Hudební luk

Hudební luk patří k nejoblíbenějším hudebním nástrojům Afriky, je opředěn množstvím pověr. Nalézáme jej na území od mysu Dobré naděje až po Saharu. Je pokládán za prapředka všech afrických strunných nástrojů. Patří sem i tzv. zemní luk. Některé kmeny užívají lovecký luk i jako hudební, skutečný hudební luk se ve své nejjednodušší formě od loveckého příliš neliší. Strunu hudebního luku lze rozezvučet hůlkou, kterou se do struny tluče, drnkáním či smyčcem. Někdy může být lučiště opatřeno řadou vrypů, přes které se přejíždí hůlkou se skořepinou s kamínky na konci. Rozšíření tónových možností jednoduchého luku se dosahuje dvěma způsoby. Levá ruka buď svírá hůlku, kterou lze přikládat na strunu, či jsou na strunu přikládány prsty. K zesílení zvuku se využívá ústní dutina jako rezonátor. Také luk musí být naladěn, aby odpovídal hlasu zpěváka i možnostem ústní dutiny. Hráč totiž často sám luk tónově doprovází. Jiné typy luku mohou využívat jiné dočasné rezonátory, jako například vak na mléko, dřevěná nádobka či plechovka, případně pevně připojené rezonátory zhotovené z tykve. Na hudební luk hrají muži, ženy i děti. Využívá se při široké škále příležitostí, doprovází iniciační obřady i hry, může být využíván v okamžicích osamělosti, slouží jako spojení s duchy. Vedle jednoduchého luku se vyrábí i tzv. mnoholuky, kdy je do rezonátory zapuštěno více luků najednou. Využívají se při svatbách, pohřbech, magických obřadech, iniciacích.²³

²² KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 184 – 187.

²³ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 188 – 191.

Obrázek 1: Hudební luk *kinanda* (Keňa)²⁴

Strunné nástroje

Tvar a konstrukce afrických strunných nástrojů se často vymyká běžnému evropskému chápání, proto se k jejich popisu využívá spojení dvou názvů. Přejdem mezi hudebním lukem a dalšími strunnými nástroji je harfová citera. Jejím základem je též lučiště, ovšem opatřené třemi až čtyřmi strunami. Vprostřed lučiště je kobyłka, jejímiž otvory procházejí struny. To umožňuje hudebníkovi zahrát více tónů. Využívá se bez i s rezonátorem. Hlavní typy afrických citer jsou tyčové, deskové a žlabové. Na struny se drnká prsty, nehty, hůlkou, tluče se na ně palmovou štěpinou či suchou trávou. Citera je nástrojem obřadů i potulných hudebníků. Dále patří mezi strunné nástroje lyry, zhotovené z ozvučené skříně a dřevěného rámu. Ozvučená skříň je z želvího krunýře či ze dřeva nebo kovu. Lyry jsou typické pro východní Afriku. Používají se jak samostatně, tak jako součást hudebního ansámblu. Dalším zástupcem jsou africké loutny, jejichž tvary, názvy a počty strun se liší dle geografických oblastí. Mají rezonátor různého typu, jednu až pět strun, na které se hraje prsty či trsátkem. Africké harfy se od našich liší, mají pouze rezonanční skříň, krk a struny. Rezonanční skříně bývají vydlabány ze dřeva a potažené kůží. Mají mezi čtyři a deseti strunami. Zvláštní nástroj je harfová loutna, kterou vidíme na obrázku níže. Je využívána k rituálům provozovaným před lovem k dodání odvahy a schopnosti vystopovat zvěř.

Obrázek 2: Harfová loutna *kora* (Guinea)²⁵

²⁴ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 190.

²⁵ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 194.

Smyčcové nástroje patří k méně typickým africkým nástrojům, ovšem i s nimi se setkáváme. Africké housle mají jednu až tři struny, rezonátor je ze dřeva, tykve či rohu, různého tvaru, částečně pokrytý kůží. Existují i housle z bambusové štěpiny.²⁶

Sanza

Sanza je typickým africkým nástrojem, bývá označována jako africké piano. Běžná sanza je malá dřevěná skříňka, na jejíž vrchní ozvučené desce je upevněna řada pružných lamel. Tyto se rozechvívají a vydávají tóny o různé výšce. Celý nástroj má řadu konstrukčních principů, které podávají doklad o místě vzniku, stáří a vynalézavosti tvůrců. Lamely se liší materiálem i délkou, stejně jako korpus, který může být zhotoven ze dřeva, bambusu, kůry, tykve, želvího krunýře, lidské lebky atp. Tento nástroj je rozšířen napříč celou Afrikou, dále ji můžeme nalézt ve Střední a Jižní Americe. Melodie sanzy je spojena s představou odpočinku a zábavy. Často ji využívaly a dodnes využívají noční hlídky, které tak zahánějí vlastní spánek a podávají důkaz ostatním, že nespí. Na sanzu lze hrát sólově i ve spojení s jinými nástroji. V celkové pestrosti afrických nástrojů nezaujímá sanza příliš významné místo.²⁷

Obrázek 3: Sanza z Tanzanie²⁸

²⁶ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 189 – 195.

²⁷ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 196 – 198.

²⁸ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 196.

Xylofony

Při výrobě xylofonu dochází k pálení několika ingrediencí, jejichž popel se posléze smísí s tukem, kterým se natrou jednotlivé špalíky xylofonu. Směs zaplní štěrbinky a celý nástroj zakonzervuje. Tento nástroj se vyskytuje v Africe takřka všude, proto je postupů pro výrobu směsi mnoho. Jako reprezentant africké hudby stojí hned vedle bubnů. Některé typy xylofonů jsou opatřeny rezonanční skříní z tykve v podobě lodi, koryta či necek. Xylofony s tykvovými rezonátory patří k nejkvalitnějším. Představují jeden z vrcholů nástrojářského umu. Rezonátory mají netradičně dvě díry, druhý otvor je překryt vibrační blankou, zhotovenou z pavoučího kokonu, z netopýřího křídla, z hadí či rybí kůže atp., což dává xylofonu jeho tradiční charakteristický zvuk. Nejdůležitější znělou součástí jsou však špalíky z různých druhů dřeva. Dále se xylofon skládá ještě z rámu a přináleží k němu paličky s hlavice převážně z kaučuku. Hra na xylofon představuje vrchol souhry a komplikovanosti africké hudby. Především na jihu Afriky nalézáme celé xylofonové orchestry, ve kterých se využívá různě vysoko laděných xylofonů, ovšem ve stejné stupnici. Každý xylofon tak představuje zvláštní úlohu, od sopránu po bas.²⁹

Flétny a píšťaly

Tyto nástroje zaujímají mezi africkými nástroji skrovné postavení. Mohou však sloužit jako komunikační prostředek místo tzv. bubnové řeči. Pro komunikaci slouží nejrůznější pískání, ať už pomocí rtů, stébla trávy či nástroje. Mezi nástroje patří např. mirliton, tedy tráva či list vložený mezi dvě dřívka či nástroje fungující na principu kusu roztočeného dřeva, které vydává zvuk. K prototypům africkým dechových nástrojů patří i dutá zrna s otvorem. Vlastní africké píšťaly mají nejrůznější tvary a mohou vyluzovat jeden až tři tóny. Často má hudebník navlečenou na šňůrce řadu jednotónových píšťal, které střídá. Od toho posléze vznikla africká Panova flétna. Africká píšťala se často používá jako signální nástroj při lovu, válce. Oproti píšťale je flétna opravdovým hudebním nástrojem. Představuje ji trubice s dírkami, jsou buď podélné či příčné. Výjimečně můžeme v Africe nalézt i nástroje klarinetového typu.³⁰

²⁹ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 198 - 201.

³⁰ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, Práce, 1983, s. 201 - 204.

Obrázek 4: Píšťala kmene Samo (Horní Volta)³¹

Trubky a rohy

K výrobě trubek a rohů se používají rohy antilop, buvolů, krav, dřevo, tykev, stromová kůra, bambus, mořské chaluhy, sloní kly. Ozvučný otvor rohů je umístěn na boční straně, naproti němu je modulační otvor, který umožňuje jediný tón až o tón zvýšit. Ozvučný otvor je hlavním místem zájmu výrobce jak z hlediska funkčního, tak estetického. Rohy ze slonoviny bývají většinou výsadou náčelníků, dříve bývaly rohy válečným nástrojem. Každý náčelník měl vlastní melodii a skrze roh mohl např. upozorňovat na nebezpečí či předat krátký rozkaz. Rohy se využívaly i v ansámblech, které byly znakem náčelníkovy moci. Hrály při odchodu do války, při slavnostech, pohřbu náčelníka či při obřizce.³²

Obrázek 5: Roh ze slonoviny (Zair)³³

Bubny

Buben je králem hudebního rytmu a nejdokonalejším prostředkem k vyjádření citů a myšlení obyvatel Afriky. Buben a rytmus jsou symbolem vládců, hlasem předků. Nalezneme širokou škálu materiálů, tvarů i využití. Váže se k němu množství zákazů a pověr. Rytmus je v životě Afričanů všudypřítomný. Bubny jsou pro Afričany více než jen nástroje, mají svou duši, křest a obětování. Afrických bubnů je nepřehledné množství typů, liší se tvarem, konstrukcí, materiálem, způsobem hry i posláním. Hlavní slovo mají bubny taneční, dále ty znějící při iniciaci, obřizce či bubny válečné. V mnohých oblastech byly bubny znakem panovnické moci, královskou insignií, určovaly hodnotu majitele. Jejich úlohou bylo

³¹ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 202.

³² KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 204 – 207.

³³ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 206.

doprovázet náčelníkovy cesty či dokonce i běžné denní úkony. Další nezastupitelnou funkcí bubnů je tzv. bubnová řeč, tedy způsob předávání poselství. K té se nejčastěji používaly dřevěné šterbinové bubny. Její realizace předpokládá použití několika tónů o různé výšce. Bubnová řeč v pravém slova smyslu je typická pro střední Afriku. Za příhodných podmínek je slyšet na vzdálenost dvaceti kilometrů a posléze je posílána dále dalšími bubeníky.

Hlavním materiálem k výrobě afrického bubnu je dřevo. Dále se můžeme setkat i s bubny tykčovými či pálenými z hlíny. Bubny se dělí na dva základní typy, a to na membránové a šterbinové. Výroba šterbinových bubnů je velmi náročná, je potřeba je vydlabat právě pouze skrze úzkou šterbinu. Membránové bubny byly vyráběny z kůží zvířat adekvátně geografické pozici. Můžeme se setkat s membránami z kůže kozí, hovězí či antilopí, řidčeji z kůže ještěrek či opic, ze sloniho ucha nebo velblouda, z netopýra, hada, krokodýla či mravenečníka, gazely, zebry a opice. Výroba bubnů je často spojena se zvláštními obřady či pověrami. Pro afrického bubeníka není buben jen bicím nástrojem, nýbrž nástrojem, na který je potřeba umět hrát, hráčské techniky se liší dle jednotlivých oblastí.³⁴

Obrázek 6: Africké bubny (Podpažní buben kmene Senufo – Pobřeží Slonoviny; Buben z Ugandy; Buben kmene Ašanti – Ghana; Šterbinový buben – Zair)³⁵

³⁴ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 207 – 213.

³⁵ KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha, 1983, s. 208.

1.2.3 Rytmus

Rytmus je jednou z nejdůležitějších složek tance. Máme nyní na mysli rytmus samotného tance, nikoliv rytmus hudby. Rytmus vtiskuje melodii její konkrétní podobu a vyvolává pohybovou odpověď. Rytmus je hybnou silou a hlavním organizačním činitelem tance, neboť úzce souvisí s každodenní lidskou činností. Každá lidská činnost totiž má svůj vlastní rytmus. Humphrey uvádí čtyři zdroje rytmické organizace³⁶:

- Dýchací orgány – jsou centrem řeči, zpěvu, umožňují rytmické členění,
- Tlukot srdce – svalové napětí a relaxace,
- Motorický rytmus – vychází z lidské chůze,
- Emocionální rytmus – citové vzruchy a útlumy.

Každý z těchto prvků se podílí na rytmické složce tance, navzájem spolu souvisejí a ovlivňují se. Některé tance dávají důraz na jednotlivé složky, ovšem optimální je kombinace, střídání, skrze které lze dosáhnout silnějšího účinku na diváka i na prožitek samotného tanečníka. Vedle rytmu je stejně důležité i tempo a platí pro něj stejná pravidla. Je potřeba ho citlivě střídát a obměňovat, aby byla zachována poutavost tance.^{37 38 39}

1.2.4 Charakteristické africké rytmy

Pro africkou hudbu, resp. tanec, je charakteristické kombinování a překrývání rytmů. Tanec vzniká složením různých rytmických motivů. Každý jednotlivec drží svůj rytmus, který hraje s ostatními, kteří mají jiný rytmus, to je základ africké hudby a tance. Podle Afričanů v dualitě, protikladu, tkví život, kdežto ve stejnosti a jednotvárnosti smrt. Proto tato rytmická rozmanitost hudebních forem.⁴⁰

³⁶ HUMPREY, D. *The art of making dances*. New York: ED. B. Pollack, Grove Press, 1959.

³⁷ NOSÁL', Š. *Choreografia l'udového tanca*. 2. vyd. Bratislava, 1984, s. 39 – 41.

³⁸ NOVOTNÁ, V. *Pohybová skladba*. 1. vyd. Praha, 1999, s. 23.

³⁹ MLÍKOVSKÁ, J. *Vybrané kapitoly o choreografii*. 1. vyd. Praha, 1990, s. 32.

⁴⁰ ŠVÁBOVÁ, V. Ve znamení bubnů. Africký tanec v Africe a v Čechách. *Národopisná revue*, 2003, č. 2, s. 88.

1.3 Charakteristické oblečení

Čeští tanečníci afrického tance se inspiroují tradičním oblečením ze země původu. Samotné slavnostní kostýmy se šijí z látek dovezených přímo z Afriky či z látek zakoupených u nás, které jsou svým designem a materiálem podobné těm africkým. Mezi tradiční oblečení patří: šaty dlouhé, krátké, zavazovací sukně, šátky, různé kalhoty (často s nízkým sedem), vesty a topy ve velmi výrazných barvách. Časté jsou látky batikované i látky v tradičních barvách Afriky jako je žlutá, červená a zelená s motivy zvířat, stromů a bubnů. Dále k africké módě patří doplňky z korálků, mušliček a nekonečné druhy barevných náušnic a dalších afrických šperků. Momentálně jsou v Africe oblíbené u tanečnic krátké topy s kamínky a mušličkami a k tomu velmi barevné kalhoty. Důležité je podotknout, že afričtí tanečníci tancují zásadně bez obuvi.⁴¹ Ukázka afrických kostýmů viz.: příloha č.2.

1.4 Výuka afrického tance v ČR

Zájem o africký tanec je v Evropě spjat s mnohými trendy. Bicí nástroje se staly módou nekonvenčně založených mladých lidí. V moderní elektronické hudbě je dominantní rytmus a rychlé tempo, tak jako v hudbě africké, proto v nich lidé vidí podobnost. Etnické prvky jsou uplatňovány v módě a v péči o tělo. Módní časopisy jako prostředek pro hubnutí často uvádějí mimo jiné právě africký tanec. To k němu přivede mnoho žen, které jsou hlavními odběratelkami těchto tiskovin.⁴²

V ČR nalezneme řadu center, kde se lze africkému tanci učit, stejně tak jako několik tanečních skupin, které se tímto tanečním stylem zabývají. Africký tanec je určen pro všechny, kteří touží zažít radost z pohybu a užít si volnost ducha, kteří se chtějí odreagovat od stresů všedních dnů. Na lekci afrického tance se jedinec uvolní, pocítí sílu skupinového tance, spojí tělo a duši s rytmem a hudbou. Na lekcích je kladen důraz na rozvíjení vlastního tanečního potenciálu a rozvíjení sama sebe.⁴³ Z názvů center, kde je možno se účastnit výuky afrického tance, si vyjmenujme centrumtance.cz, orientalnitanec.cz, orientcentrum.cz. Z tanečních skupin pak tiditade.cz, mugee.cz, batocu.cz či dideua.cz. Souhrnný přehled

⁴¹ Z ústního sdělení Lindy Fernandez Saez dne 15.3.2011

⁴² ŠVÁBOVÁ, V. Ve znamení bubnů. Africký tanec v Africe a v Čechách. *Národopisná revue*, 2003, č. 2, s. 88.

⁴³ CENTRUM TANCE. *Afro*. [online], [cit. 15. března 2011]. Dostupné z: www.centrumtance.cz/afro

tanečních center a tanečníků můžeme nalézt na stránce afro.cz, která je celá věnovaná Africe, její kultuře a tedy i tanci.⁴⁴

1.5 Významní čeští představitelé afrického tance

Za významné české představitele bych ráda zmínila Moniku Rebcovou a skupinu Batocu, kterou založila, a dále Lindu Fernandez Saez.

1.5.1 Monika Rebcová

Tanečnice, choreografka, pedagožka, narozena 15. 5. 1961 v Plzni. Absolvovala taneční katedru HAMU v Praze v roce 1989 obor taneční pedagogika, prošla stážemi v Nizozemsku, USA, Francii. Byla členkou souboru Jiřího Rebce v letech 1980 – 1984, poté byla v letech 1984 – 1989 členkou Vysokoškolského uměleckého souboru UK, dále v letech 1989 – 1991 členkou New Prague Dancers. V sezóně 1990/91 působila v divadle Kašpar a v roce 1991 založila skupinu Monika Rebcová Dance, která působila pod záštitou Tance Praha. Monika Rebcová je choreografka zaměřená na alternativní formy tance. Pro New Prague Dancers a vlastní taneční skupinu Monika Rebcová Dance vytvořila v letech 1991 – 2000 například choreografie: *Ještě ne*, *Muž a žena*, *Poslední retro*, *Sen o tichu*, (za kterou získala cenu na Prix Volinine 1995), *Ráno*, *Zahrada*, „55“, *2 x Vanesa*. Jako pedagožka působila v roce 1988/89 v Československé televizi, v roce 1989/90 v Hudebním divadle Karlín, v letech 1991 – 93 byla vedoucí pedagožkou tanečního oboru na Konzervatoři Jaroslava Ježka v Praze a od roku 1989 působí externě také na taneční katedře HAMU v Praze v oboru moderní tanec.⁴⁵ Doplňující informace o paní Rebcové jsem se rozhodla shromáždit prostřednictvím souboru otázek, které jsem jí předložila, a to skrze elektronickou poštu (e-mail). M. Rebcová uvádí:

„S africkým tancem jsem se setkala poprvé na taneční stáži v USA na American Dance Festival, kam jsem byla pozvaná jako choreografka moderního tance a tanečního divadla za Českou republiku v r. 1993. Vyučoval ho Abdoul Saleem s doprovodem bubeníků a byl to

⁴⁴ AFROPORTÁL. *Divadlo a tanec*. [online], [cit. 15. března 2011]. Dostupné z: www.afro.cz/odkazy-tanec

⁴⁵ KABINET PRO STUDIUM ČESKÉHO DIVADLA DIVADELNÍHO ÚSTAVU V PRAZE. *Český taneční slovník*. Praha: Divadelní ústav, 2001, 275 s. ISBN 80-7008-112-0.

úchvatný zážitek, kterému jsem nerozuměla. Na první lekci tohoto tance jsem se cítila jako na návštěvě jiné planety. Byla jsem baletka vychovaná k estetickému pohybu, který se musel protahovat do dálky, celé tělo jsem vždy vytahovala do výšky, nohy se propínaly v kolenou i v nártích do hyperextenze, snažila jsem se celý život odlehčit a pohybovat se co nejvíce do prostoru. Při vytváření choreografií jsem dbala na hledání nového pohybu a na estetický dojem výsledné choreografie.

Africký tanec byl pravý opak toho, co mi doposud bylo 15 let vštěpováno v baletu i v moderním tanci. Váha těla se přiznávala směrem do podlahy, tělo se uzemnilo do houpavého pohybu na pokrčených nohách, zadek byl vystrčený dozadu a tělo v předklonu, jako když si právě sedáte na záchod, paže se kymácely, zmítaly a točily jako větve ve vichřici, nohy skákaly bez propínání nártů na místě s přiznaným dupáním. Nemohla jsem to nejen pochopit, ale ani pochytit tyto nové pohyby, protože jen změnit držení těla z baletky v opici mi dělalo velké potíže. Přes tyto nebo právě pro tyto potíže mě africký tanec lákal, abych ve studiu pokračovala, takže jsem si zarezervovala tento kurz s Abdoul Saleem v USA na celých 8 týdnů a vyměnila jej za kurz techniky Merce Cunninghama, o kterou jsem také měla velký zájem. Jelikož se oba kurzy překrývaly, vybrala jsem si africký tanec, i když Cunningham byl moje hlavní profese ke studiu. Tudíž v této chvíli nastal v mém životě ten zásadní zlom, kdy jsem se odklonila od moderního tance a vrhla jsem se na neprobádanou půdu domorodých pohybů, o kterých bylo jasné, že v nich nikdy nedocílím dokonalosti. Přesto mě africký tanec držel v průběhu dalších let, protože vnesl do mého života radost z pohybu, možnost velmi rychlého pohybu a otevřel mi nové obzory včetně cestování. Začala jsem po zkušenosti z USA každoročně objíždět letní kurzy afrického tance, které vyučovali afričtí lektoři po Evropě/každoročně jsem navštívila Berlín, Paříž, Isle Jourdain, Brusel) Platila jsem si tyto stáže z vlastních prostředků. Také jsem si koupila djembe ve Francii a přivezla jsem ho do Prahy. Myslím, že to bylo první djembe v České republice.

Od r. 1994 jsem začala v Praze pořádat kurzy tance pro veřejnost. Z počátku jsem neměla odvalu učít přímo africký tanec ze dvou důvodů. Nikdo v Praze nevěděl, co to je africký tanec. Kdybych to takto formulovala, nikdo by nepřišel. Za druhé, neměla jsem odvalu učít africký tanec, sama jsem byla teprve student v této oblasti. Začala jsem tedy učit tzv. Afroaerobic, protože v té době jsem vedla studio fitness MON. Učila jsem aerobic s prvky afrického tance na hudbu afrických bubnů z playbacku. Tyto kurzy měly velký úspěch a cca v r. 1996 jsem si troufla otevřít přímo lekce afrického tance s živým doprovodem

bubeníků Tomáše, Martina a Jana Pavlackých, kteří byli v Praze první skupinou africké hudby se jménem DUNUMBA. Africký tanec vyučuji dodnes, každý rok se snažím navštívit afrického učitele a obnovit a prohloubit si repertoár. V r. 2004 a v r. 2011 jsem strávila měsíc v Gambii a v Senegalů za účelem studia tance a hudby. Také letos budu uskutečňovat v Praze projekt moderního tance Afrika-smíření, na počest africké přírody. Snažím se vytvořit vlastní pohybový slovník afrocontemporary, ale zatím se mi nedaří tomuto fenoménu věnovat do hloubky. Učím, starám se o 2 děti a vedu skupinu Batocu, kterou jsem založila v r. 2000, takže jsem se doposud nemohla seriózně věnovat výzkumu techniky afrocontemporary, ale mám v plánu každoročně navštívit Tubab Diallow a věnovat se výzkumu afrického tance a hudby už konečně opravdu naplno. Proto stále ještě v současné době považuji africký tanec a bubnování za svoje hobby, neboť jsem pedagogem a choreografem hlavně v oblasti moderního tance a skupinu Batocu beru jako skupinu neprofesionálních hudebníků a tanečníků, kteří tančí a hrají pro radost. V Batocu doposud pracovali jen 3 profesionální umělci: Linda Fernandez Saez, Aya Řezaninová a Jakub Severin. Moji učitelé afrického tance byli: Germaine Acogny (Senegal), Abdul Saleem (USA) Patric Acogny (Senegal), Michel Kouakou a Daudet Grazai (Pobřeží Slonoviny) Kaolack Pape Ibrahime (Senegal), Anani Dodji Sanouvi (Togo), Tcheckpo Dan Akbedu (Benin).⁴⁶

1.5.2 Skupina Batocu

V r. 2000 založila s Monikou Rebcovou s Papisem Nyass a Rubenem Peguero skupinu afrického tance a hudby Batocu, která se skládá z bubeníků – muzikantů věnujících se hře na africké nástroje a z tanečníků, kteří se zaměřují na studium západoafrických tanců. Batocu má nyní 15 účinkujících z ČR, Senegalu, Konga, Mali a Kuby. Skupina vystupuje s vlastními koncerty každoročně v Praze v rockových klubech (např. Roxy, Rock Café, Vagon), v divadlech Na Prádle a Ponec, na festivalech etnické hudby, na kulturních festivalech (Tvůrčí Afrika, koncert pro Jihoafrickou ambasádu), fotografických výstavách s africkou tematikou (České centrum, Svaz cestovatelů, Národní muzeum, MAFA), benefičních akcích podporujících zlepšení životních a zdravotních podmínek dětí v Africe i v ČR (pro Středoafriickou republiku ve Slaném, pro nemocnici v Brně, pro dětské domovy v ČR, kulturní pořady o Africe v základních školách, každoročně na plese Afriky) a na dalších

⁴⁶ Z písemného sdělení Moniky Rebcové dne 23. 3. 2011.

akcích (Febiofest, Hip-hop kemp). Jako umělecká vedoucí Batocu, Monika ve skupině choreografuje tanec, hraje na africké bubny a určuje celkovou tvář vystoupení skupiny.⁴⁷

Batocu představuje rytmy hrané na západoafrické bubny (djembe, dundun, sangban, kenkeni a krin) a s hostujícími hudebníky se také věnuje tradiční senegalské hudbě a tanci (sabar). Členové skupiny Batocu se věnují africké kultuře již řadu let. Jejich představení jsou plná energie bez hranic mezi umělci a publikem.⁴⁸

1.5.3 Linda Fernandez Saez

Za jednu z velmi významných českých představitelk afrického tance považují Lindu Fernandez Saez, tanečnici, choreografku a odbornici nejen na tanec africký, nýbrž i na další taneční formy. Informace o ní jsem se rozhodla shromáždit prostřednictvím rozhovoru, který uvádím níže za oficiálním životopisem, převzatým z webových stránek: www.batocu.cz a doplněným z písemného sdělení Lindy Fernandez Saez.

Od roku 1990 studovala Linda Fernandez Saez moderní taneční techniku Marty Graham. V roce 1995 zahájila studium na pražské konzervatoři Duncan Centre, které ukončila v r. 1999. Specializovala se na techniky Graham, Hawkins, Limón a improvizaci na základě koncepce tance Isadory Duncan. Spolupracovala na projektech hostujících choreografů v Duncan Centre.

Od r. 2001 působí jako členka a nyní i sólistka skupiny afrických rytmů a tanců BaToCu, pod vedením Moniky Rebcové, kde se specializuje na tradiční a moderní africký tanec a se kterou vystupovala 3x na festivalu Tanec Praha a mnoha dalších scénách po celé ČR. Pravidelně se účastní workshopů moderního a tradičního afrického tance pod vedením choreografů a lektorů ze Západní Afriky (Anani Dodji Sanouvi – Togo, Michel Kouakou – Ivory Coast, Daudet Grazai – Ivory Coast, Mohamed Bangoura - Guinea, Cire Beye – Senegal, Kaolack – Senegal, Rachel Diarra Chenet – Senegal.

⁴⁷ Z písemného sdělení Moniky Rebcové dne 23.3.2011

⁴⁸ BATOCU. *O nás*. [online], [cit. 28. března 2011]. Dostupné z: <http://www.batocu.cz/o-nas/>

V r. 2006 odjela na studijní taneční stáž do Senegalu, kde studovala tradiční a moderní africký tanec a kde začala spolupracovat se senegalským choreografem Kaolackem (De Sables JANT-BI Germaine Agony), se kterým posléze účinkovala v představení *Maandy Kaan*, které bylo uvedeno v roce 2009 a 2010 v Praze, Českých Budějovicích a v Brně.

Od r. 2005 do r. 2009 byla členkou Jad DC, kde se specializovala na modern jazz, hip hop a body drumming. V této skupině spolupracovala s mnoha americkými choreografy (Dante7, Henry Link, Buddha Stretch, Hong10, Luam, Carli Jefferson aj.). Ve stejném roce úspěšně absolvovala konkurz do Cirque du Soleil, kde je registrovanou členkou souboru. Stala se rovněž členkou pedagogického sboru Dance Academy Prague by Yemi A.D a lektorkou wellness centra World Class v Praze. Účinkovala v hlavní roli Českého tanečního televizního seriálu *První krok*.

V r. 2008 se stala tváří kampaně Nike women, pro kterou pracovala jako master instruktor Nike Rockstar Workout pro ČR.

V r. 2009 vytvořila se senegalským choreografem Kaolackem duet *Maan Ak Maon* (Me and Her), které bylo uvedeno v dubnu 2009 v Paříži v Národním Centru Tance (Centre National De La Dance). Je spoluautorkou choreografií všech 3 ročníků festivalu afrického tance Jaaleekaay, uvedeného v divadle Ponec v letech 2007, 2008 a 2009.

V prosinci 2009 hrála jednu z hlavních rolí v divadelním představení La Bohème, které mělo premiéru v hudebním divadle Karlín . (*Prague City Dance Theatre*)

Na přelomu 2009 – 2010 připravila představení Labyrinth spolu s choreografkami Janou Ryšlavou a Ayou Řezaninovou. Dále spolupracovala na choreografii *Hladiny* v muzikálu *Kudykam*, při kterém se seznámila s režisérem Dodo Gombárem, s nímž spolupracovala jako choreografka a pohybová poradkyně jeho dalších divadelních inscenací *Armagedon na Grbu* (premiéra duben 2010 - Zlín), *Tančírna* (premiéra červen 2010 divadlo Reduta - Brno), *Merlin - Zrození a Merlin - Grál* (premiéra říjen a prosinec 2010 Švandovo divadlo - Praha), *Upálení satanica* (premiéra červen 2011 Švandovo divadlo - Praha), *Byla jsem doma a čekala, až přijde déšť* (režie Braňo Mazúch , premiéra červen 2011 Švandovo divadlo – Praha). Nyní pracuje na následujících projezech: *Moving still Point* pod vedením choreografa Joe Alegada (premiéra duben 2011 – Trutnov, Dobruška a listopad Švandovo

divadlo – Praha), *Afrika smíření* v choreografii Moniky Rebcové (premiéra říjen 2011 divadlo Ponec – Praha) a muzikál *Quasimodo* (premiéra 11.11 2011 – divadlo Hybernia – Praha).⁴⁹

1.5.4 Vedený rozhovor s tanečnicí Lindou Fernandez Saez

1. Kdo Vás k tanci přivedl? Měla jste odjakživa touhu tancovat?

Pamatuji si, že jsem měla vždy v srdci touhu tančit. Nevím, jestli jsem to nazývala jako tanec v tom malém věku. Přišlo mi to tak přirozené, myslím pohyb, hýbání se a kroucení, že kdyby mi někdo řekl, že tančit není normální, tak tomu nebudu rozumět. Maminka to vyzorovala a pomohla mi tanec rozvíjet. A toužila jsem po tom velmi, protože si pamatuji, že každá příležitost mě velmi naplňovala.

2. Jakým tance jste začínala?

Vše u mě začalo u tance lidového, když jsem v 7 letech nastoupila do souboru lidových tanců a písni založeného na mé tehdejší základní škole.

3. Kde jste tanec studovala?

V 10ti letech jsem nastoupila do taneční školy se zaměřením na moderní tanec techniky Marthy Graham. Tam jsem byla dva roky a poté jsem přešla do základní umělecké školy, kde jsem se vrátila k lidovým tancům, a k tomu jsem začala i s klasickým baletem a více se položila také do tance moderního a do improvizace. Po dobu 3 let jsem se připravovala na talentové zkoušky taneční konzervatoře Duncan Centre, kde jsem poté 4 roky studovala taneční techniky: Duncan, Hawkins, Graham, klasický tanec, improvizace a tvorba choreografie.

4. Jaký druh tance máte nejraději ?

Cítím, že nejbližší mému srdci je africký tanec, ale nedokážu tak jednoznačně říci, jaký tanec mám nejraději. Ať tančím tanec moderní, lidový či hip hop, vždy se odehrává v mém srdci něco nepopsatelného.

⁴⁹ Z písemného sdělení Lindy Fernandez Saez dne 30.7.2011

5. Co ve Vás africká hudba vyvolává? Čím se pro Vás třeba liší od ostatních žánrů?

Jakmile slyším první údery do bubnů, tak vnímám, jako by jejich zvuk pronikal do celého mého těla a moje srdce začalo být spolu s rytmem té hudby. Africká hudba je pro mě jiná v tom, že za rytmu bubnů se ve mně doslova probouzí život; najednou se cítím tak zvláště, jako „doma“.

6. Co pro Vás tanec znamená?

Tanec je pro mě i po těch mnoha letech, co se mu věnuji, oblastní nikdy nekončícího hledání a objevování toho, co je jeho podstatou a jeho cílem. Vlastně ani nedokážu slovy vyjádřit, co pro mě znamená a co vše se ve mně odehrává, když tančím nebo se na tanec dívám. Jen cítím nesmírnou hloubku něčeho, co je pro mě zcela reálné, ale těžko uchopitelné a také málo probádané. Pohyb je pro mě více než jen „mávnutím“ končetiny. Když pohyb pozoruji, tak vnímám řeč z hlubokého nitra srdce, vnímám život, na který si toužím alespoň letmo sáhnout, vnímám pocity, díky kterým se mi podlamují kolena. Cítím naději něčeho, co sahá mnohem hlouběji, než mohu okem vůbec kdy spatřit. Cítím ty nejkrásnější vůně. Vnímám nové možnosti. Tanec je pro mě komunikací, spojením, splynutím. Je poselstvím. Posláním. Darem, o němž je potřeba přemýšlet, kultivovat a využívat právě za tím účelem, pro který byl stvořen.

7. Co byste chtěla tancem vyjádřit?

To vše, co cítím!

8. A co ve Vašem srdci vyvstává jako prioritní pocit při tanci?

Těch pocitů nebo stavů je několik. Je to jiné před začátkem představení, během něj a po něm. Když například čekám v portále a zazní první tóny, tak celým mým tělem projdou snad všechny touhy a pocity najednou. Cítím se velmi příjemně rozrušeně, protože udělat první krok na jeviště je vždy neuvěřitelně nové. Je to jako když pokaždé vstupuji do neznámého světa, do jiné reality, kde je svěží vzduch, platí odlišný čas; nacházím tam nové zážitky, nové naděje a s tím se snoubí všechny pocity, které díky tomu při tanci velmi intenzívně prožívám. Ale ten nejsilnější pocit, který vnímám, je, že mé srdce je šťastné a velmi naplněné. Po představení ve mně vše prožité zůstává, doznívá a já cítím velmi neobvyklý pokoj v celém nitru.

9. Co pro Vás znamená pojem „svobodný tanec“?

To je hodně zajímavá otázka. Cesta ke „svobodnému tanci“ byla pro mě velmi důležitá. Je to vlastně proces, který stále probíhá. Jde o to, dokázat se v mysli osvobodit ze sevření některých mylných představ a hodnot o tanci a jeho projevu. Pro mě je svobodný tanec schopnost tančit opravdu ze srdce, z jeho skutečných a tajemných hlubin.

10. Kam toužíte lidi při společném tanci směřovat?

K tomu, abychom se pokusili spolu na chvíli zastavit a nahlédnout na věci kolem sebe i z jiné perspektivy a to právě skrze pohyb. Člověk si tak začne všimnout jiných vlastností a prožitků, které nelze v každodenním životě běžně projevit, přitom jsou nám všem blízké a přirozené.

11. Jaký máte pohled na současný tanec u nás a ve světě? Myslíte, že se ubírají ve stejném duchu?

Myslím, že vývoj tance ve světě ovlivňuje i vývoj tance u nás. Ale v každé zemi jsou specifické prvky či vyjadřovací pohybový slovník ovlivněn smýšlením, kulturou, tradicemi a aktuálními trendy.

Na závěr jsem Lindě položila dvě otázky týkající se jejího pohledu na africký tanec a také na její setkání s africkým tancem v jeho původním prostředí.

12. Jak byste charakterizovala africký tanec?

Hudební skladba a tanec nesou vždy stejný název. Tance a k tomu rytmus jsou vždy spojené s určitou významnou událostí, jako je např. svatba, obřizka, vstup do dospělosti a jiné. Pro africké národy jsou to obřady a důležité slavnosti, při nichž se všichni setkají a jsou schopni hodiny a hodiny hrát a tančit. Kvalita a úroveň bubeníků a tanečníků postupem času graduje, takže večer většinou hrají a tančí ty největší a nejočekávanější hvězdy. Není to pro ně ale nějaký „showtime“ či představení. Je to jejich život. Pro ně je to v tu chvíli to nejpravdivější, co mohou vůbec dělat nebo zažívat. Je to pro ně to nejvíc, co mohou společně sdílet, vzájemně se obohacovat a předávat si zkušenosti i energii. Je to velmi hluboký prožitek. Tancem a hraním vyjadřují vše. Na bubny hrají převážně muži a tančí ženy i muži. Se styly tance je to tak, že například v Guinei se hraje hlavně na buben zvaný djembe, kdežto v Senegalu je hlavním a typickým bubnem sabar. Zvuk a tvar bubnu je rozdílný, podobně jako se liší i způsob tance. Každá část Afriky má svůj tanec a své rytmy. Jiné jsou v západní Africe a jiné v jižní. Všechny ale mají jedno společné. Je to jejich poslání. Když spolu místní lidé

hrají a tančí, tak skutečně a opravdově žijí; prožívají a uvědomují si svou životní sílu. Tance mají následující názvy: Tiriba, Koukou, Dundumba, Morimbayasa, Dja, Macru, Yankady, Gine Fare, Djambadon, Liberte, atd.

13. Jak moc Váš tanec ovlivnil pobyt v Africe?

Dodnes nemohu zapomenout ani na jediný den, který jsem v Africe prožila. Bylo to pět týdnů tak intenzivních po všech stránkách, že mi dělalo velký problém přiletět nazpět. Vše, co jsem viděla a zažila, naprosto předčilo má očekávání. A když budu mluvit o tanci, tak musím zmínit, že v Africe se tančí všude! Lidé se potkají na ulici a plni radosti už bubnují a tančí, spontánně, bez jakékoliv domluvy. Prostě se jen setkají, povídají si, je jim dobře a tak začnou tančit. Bylo to pro mě velmi vzácné, tančit a učit se v místě, odkud africký tanec pochází. Vlastně až tam jsem pochopila a opravdově pocítila, co to znamená tančit africký tanec a první hodinu jsem málem nezvládla - myslím po fyzické stránce, protože dostat se na stejnou frekvenci, jakou mají afričtí tanečníci, když tančí, není jen tak. To hlavní, co si ale pamatuji, je svobodný prožitek toho, že člověk s nimi může tančit aniž by záleželo na tom, jak to v jeho podání vypadá a jestli má nohu napravo, když má být nalevo, jak při tom vypadá on sám apod. Stud a další podobné obavy, které jsem si s sebou přivezla, byly pryč. Oni mě prostě vzali do kola a volali: „Lindo tancuj!“ a to byl nepopsatelný zážitek. Oni spolu tančí z jiných důvodů, než jsme my zvyklí. Strávili jsme spolu celý večer. Velmi mě to osvobodilo a pochopila jsem o čem „to“ všechno vlastně je. Oni hledí při tanci hlavně na vaše srdce a nejvíc se radují, když prostě zavřete oči a začnete se hýbat tak, jak vaše srdce touží. Bubeníci to samozřejmě cítí a hrají přímo pro vás a všichni kolem křičí a povzbuzují vás, sdílejí s vámi všechnu tu radost a emoce. V srdci jsem se mezi nimi cítila jako doma. Jako bych konečně našla nějaký další kus toho, co hledám. Byla jsem velmi šťastná. Celé dny jsme tančili na písku, což pro mě taky byla velmi nová a úžasná zkušenost. Naučila jsem se pracovat s tělem jinak a používat i jiné svaly. Trénovali jsme od 10h od rána do večera do 20h a přesto jsem se stále cítila plná energie. Byl to pro mě nejintenzivnější taneční workshop, který jsem kdy zatím prožila. A také jedny z nejzásadnějších dnů v mém životě, které jsou uschovány hluboko v mém srdci.

1.6 Africký tanec jako kondiční cvičení

Pohybové schopnosti člověka lze zjednodušeně rozdělit na kondiční – související s energetickými možnostmi člověka a koordinační – související s procesy řízení a regulace pohybu.⁵⁰ Tanec rozvíjí obě tyto složky, a proto je jako pohybová aktivita velmi univerzální, rozmanitý a přínosný.

1.6.1 Kondice a kondiční cvičení

Kondiční příprava je jedna ze složek sportovního tréninku, která se primárně zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce (síla, rychlost, vytrvalost). Tento záměr se opírá o zatěžování, které má aktivovat odpovídající funkční systémy, energetické zabezpečení a řízení pohybu. V případě koordinačních schopností jde o osvojení širšího spektra pohybových dovedností. Tímto se rozvíjí kinesteze, plasticita nervosvalového systému, formování vzorců pohybového řešení, rychlost provedení, reaktivní změna a přizpůsobování pohybů atd. Okruh úkolů kondiční přípravy doplňuje práce na pohyblivosti. Kondiční příprava komplexně zasahuje různé fyziologické funkce lidského těla (systém nervosvalový, dýchací, srdečně-oběhový atd.). Vedle toho však rozvíjí jedince i po stránce psychické, působí na úroveň aktivace, vůli, koncentraci atp. Obecná kondiční příprava má za cíl dosáhnout všestranného pohybového rozvoje. Existuje i kondiční příprava specializovaná, která se odvozuje od specifiky určitého sportu.⁵¹

V současné době se aktivní péče o tělo skrývá za názvy fitness a wellness. Wellness je charakterizován jako způsob života s kladným vztahem k péči o zdraví, kdy zdraví chápeme jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Fitness se pak váže přímo k fyzické kondici, je velmi důležitou součástí zdravého životního stylu. Fitness programy lze rozdělit na:

- Výkonově orientované – zaměřené především na aerobní cvičení, tedy takové, při kterých svaly pracují za přísunu kyslíku a které zlepšuje aerobní a svalovou vytrvalost.
- Zdravotně orientované – zaměřené především na vyrovnání svalových dysbalancí, relaxaci a celkové protažení.⁵²

⁵⁰ SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. 1. vyd. Praha, 2005, s. 24.

⁵¹ DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha, 2009, s. 107

⁵² SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. 1. vyd. Praha, 2005, s. 19 - 20.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíle práce

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodické výukové řady afrického tance. Tanec a jeho různorodé taneční styly jsou v dnešní době stále větším fenoménem. V bakalářské práci je zpracována taneční lekce se zaměřením na africký tanec. Práce je zacílena na detailní zpracování samotné lekce včetně charakteristiky, názvoslovného popisu, grafického záznamu pohybu a videozáznamu. Konzultantkou zpracovávané taneční lekce byla tanečnice afrického tance, contemporary a moderního tance Linda Fernandez Saez. Tato tanečnice má mnoholeté zkušenosti v oblasti afrického tance, které čerpala přímo v Africe, v oblasti Senegalu. K získání potřebných informací jsem využila soukromé materiály samotné tanečnice, dále dostupnou literaturu a internetové stránky s tematikou afrického tance.

2.2 Úkoly

V rámci zpracování práce byly vytyčeny následující úkoly:

- na základě teoretických poznatků a rešerše dostupných literárních zdrojů a konzultací s tanečnicí Lindou Fernandez Seaz vytvořit taneční lekci s africkými prvky,
- připravit písemné podklady pro africkou taneční lekci,
- pořídit grafické záznamy pomocí fotografií,
- aplikovat jednu výukovou lekci na různorodou skupinu studentů,
- položit anketní otázky účastníkům ukázkové lekce afrického tance,
- vytvořit videozáznam z výukové lekce,
- formulovat metodické poznámky k lekci + doporučení,
- provést vedený rozhovor s tanečnicí Lindou,
- zpracovat samotnou bakalářskou práci.

3 METODOLOGIE

Na základě rešerše dostupných literárních zdrojů byla zpracována teoretická východiska. Diplomová práce je prací deskriptivní. Popisované taneční kroky a vazby byly konzultovány s profesionální tanečnicí Lindou Fernandez Saez. Z jednotlivých kroků a tanečních vazeb byla vytvořena metodická řada nácviku afrického tance. Lekce byla názvoslovně popsána a graficky zaznamenána – pomocí fotodokumentace. Jedna z lekcí a afrického tance byla aplikována na skupinu studentů (N=8). V průběhu výuky byl pořízen videozáznam.

Po aplikované lekci byla s účastníky provedena anketa prostřednictvím dotazníkového šetření. Účastníkům byl předložen dotazník s otevřenými otázkami.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Výuka afrického tance

Ideální délka lekce afrického tance je lektorkou Lindou Fernandez Saez doporučována 90 minut. Samotná taneční lekce začíná přivítáním v kruhu. Lidé utvoří vázaný kruh a překříží pravou nohu přes levou nohu spolucvičence stojícího vpravo. Všichni zavřou oči, soustředí se na svůj dech, pokusí se uvolnit svou mysl a odložit veškeré těžkosti a starosti stranou. V tomto zklidnění si pomalu lehnou na zem, stále dodržují tvar kruhu. Pomaličku začíná znít jemný doprovod hudebníků. Samozřejmě každá africká lekce má své charakteristické pojetí, které určuje samotný lektor dané lekce. Lektorka Linda Fernandez Saez má výjimečnou schopnost empatie. Dokáže každou lekci přizpůsobit tělesným požadavkům, možnostem i schopnostem konkrétních účastníků. Její lekce bývají spontánní, plné energie a života. Každá z nich je jedinečná a vždy něčím novým obohacená. Odráží se v nich charakter, osobnost i obrovské srdce Lindy Fernandez Saez.

4.2 Části taneční lekce

Celá taneční lekce je rozdělená do několika částí. Každá z nich má svůj charakteristický účel, hlavně po stránce tělesné, neboť vždy připravuje tělo na část následující. Naše lekce se skládá z těchto částí:

- mobilizační cvičení a cvičení protahovací,
- zahřívací cvičení,
- doplňující strečink,
- izolace,
- krokové variace vedené po diagonále,
- pohybové vazby tance,
- africký „jam“.

4.2.1 Mobilizační cvičení a cvičení protahovací

Před každou pohybovou činností je organismus adekvátně připravit. Při tělesném výkonu dochází ke značenému zatížení organismu, jsou zvýšené metabolické potřeby a tedy je potřeba vyvolat změny funkcí některých orgánů, dýchání a krevního oběhu, které tyto změny zajistí. Podnětem pro změnu funkce je svalová činnost. Rozcvičení, tj. svalová činnost, která aktivuje zmíněné funkce a fyziologicky připraví organismus na zátěž. Jinými slovy rozcvičení je cílené ovlivnění somatických a vegetativních funkcí organismu cílenou pohybovou činností.⁵³ V gymnastických sportech a tanci se setkáváme s rozcvičením za hudebního doprovodu. Takové rozcvičení zkvalitňuje způsob provedení, podporuje estetickou výchovu cvičících a navozuje pozitivní náladu při tréninku či lekci. U rozcvičení má hudba funkci především motivační a regulační, proto je potřeba věnovat náležitou pozornost jejímu výběru. Pro organizaci pohybu v průběhu rozcvičení nejvíce respektujeme metro-rytmickou složku hudby. Charakter hudby by pak měl odpovídat charakteru pohybu.⁵⁴

Rozdíl mezi celkovým africkým rozcvičením a běžným rozcvičením, které u mnoha sportovních aktivit známe, spočívá v tom, že hned na začátku lekce tanečníci provádí mobilizační cvičení a protahovací cvičení s krátkými výdržemi a menším rozsahem pohybu, aby tělo vědomě aktivovali před nadcházejícím dynamičtější rozcvičením za doprovodu

⁵³ HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*. 2. vyd. Praha, 1997, s. 88.

⁵⁴ SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2005, s. 58.

bubeníků. Veškeré mobilizační cvičení provádíme s dechem, plynule (ne trhavými pohyby), snažíme se vnímat svůj dech i celé své tělo, využívat jeho vlastní váhu, zaktivovat veškeré svalstvo a zároveň zůstat uvolnění. Protahovací cvičení provádíme v souladu s dechem, ne do extrémních poloh, ale jen do té míry, kam nám to povolí nezahřáté tělo.

Níže uvádím výběr protahovacích cvičení, které obvykle lektorka Linda využívá. Jak jsem již zmiňovala výše, lektorka Linda je velice vnímavý člověk a často samotné rozcvičení přizpůsobuje daným podmínkám a možnostem pohybového rozsahu tanečniců. Na svých hodinách začíná od základních cviků, které s každou další hodinou obohacuje a modifikuje.

Popis cviků

Cvik 1

Popis:

ZP - leh, tělo uvolněné

1 - sklopit

2 - chodidla opakovaně vztyčit

opak.: 10x

Fyziologický účinek: uvolnění celého těla

Obrázek 7: Cvik 1



ZP, 1



2

Cvik 2

Popis:

ZP, 1 - 8 - leh pokrčmo (chodidla jsou v paralelním postavení) - skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl

1 – 8 - s pomalým výdechem předklon hlavy

opak.: 2x

Fyziologický účinek: protažení krční páteře

Poznámka: hlava uvolněná

Obrázek 8: Cvik 2



ZP, 1 – 8



1 - 8

Cvik 3

ZP, 3 – 4, 7 – 8 - leh pokrčmo (chodidla jsou v paralelním postavení), skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl

1 – 2 s pomalým výdechem zvolna otáčíme hlavu vpravo

5 – 6 vlevo

opak.: 2x

Fyziologický účinek: uvolnění a protažení krční páteře

Poznámka: hlava uvolněná

Obrázek 9: Cvik 3



ZP, 3 – 4, 7 – 8



1 – 2



5 – 6

Cvik 4

Popis:

ZP, 1 - 8 – leh pokrčmo (chodidla jsou v paralelním postavení) - pokrčit připažmo

1 – 8 s výdechem zatlačit lokty do země, hrudník tlačíme opačným směrem

opak.: 2x

Fyziologický účinek: aktivování hlubokých svalů zádočných, tzv.: multifidi

Obrázek 10: Cvik 4



ZP, 1 – 8

Cvik 5

Popis:

ZP - leh skrčit přednožmo povýš pravou (uchopit za koleno)

1 – 4 s nádechem zatlačit kolena proti rukám

5 – 8 s výdechem přitlačit k hrudi

opak.: 1x P/L

Fyziologický účinek: uvolnění a celkové protažení zádoových svalů i svalů hýžd'ových

Obrázek 11: Cvik 5



ZP



1 – 4



5 – 8

Cvik 6

ZP - leh skrčit přednožmo povýš pravou (uchopit za koleno),

1 – 4 s nádechem zatlačit koleno proti rukám

5 – 8 s výdechem skrčit přednožmo vzhůru (přitlačit k hrudi) - předklon hlavy (čelo ke kolenu)

opak.: 1x P/L

Obrázek 12: Cvik 6



ZP



1 – 4



5 – 8

Cvik 7

Popis:

ZP - leh skrčit přednožmo (ruce za kolena)

1 – 4 s nádechem zatlačit kolena do rukou

5 – 8 s výdechem přitáhnout k hrudi

opak.: 2x

Fyziologický účinek: uvolnění bederní páteře

Obrázek 13: Cvik 7



ZP



1 – 4



5 – 8

Cvik 8

Popis:

ZP, 1 - 8 – leh - skrčit přednožmo povýš pravou

1 – 8 s výdechem spustit koleno vlevo - otočit hlavu vpravo

opak.: 1x P/L

Fyziologický účinek: uvolnění páteře, protažení bederní části páteře, šikmých břišních svalů, prsních svalů

Poznámka: při otočení hlavy vpravo (vlevo) je pravé (levé) rameno přitisknuté k zemi

Obrázek 14: Cvik 8



ZP, 1 – 8



1 – 8

Cvik 9

Popis:

ZP - leh skrčmo (s použitím váhy těla)

1 – 2 leh na levém/pravém boku (skrčit přednožmo povýš)

3 – 4 pomalu vzpor klečmo sedmo, špičky na základně

5 – 6 chodidla oddálit od podložky

7 – 8 mírný klik dřepmo, uvolněně - hlava volně visí

opak.: 1x

Fyziologický účinek: práce s váhou vlastního těla

Obrázek 15: Cvik 9



ZP



1 – 2



3 – 4



5 – 6



7 – 8

Cvik 10

Popis:

ZP, 1 – 8 vzpor dřepmo

1 – 8 vzpor dřepmo zánožný levou/pravou

opak.: 1x P/L

Fyziologický účinek: protažení zadní flexor kyčle, sval hýžd'ový

Obrázek 16: Cvik 10



1 – 8

Cvik 11

Popis:

ZP, 1 – 8 klik ležmo

1 – 8 vzpor ležmo prohnuté

opak.: 1x

Fyziologický účinek: uvolnění kloubních spojení (ramena, hrudní a bederní páteř, pánev)
aktivování svalů paže, ramen, břicha

Poznámka: váha těla je na rukou, chodidla na špičkách a zbytek těla balancuje ve vzduchu

Obrázek 17: Cvik 11



1 – 8

Cvik 12

Popis:

ZP - vzpor klečmo

1 – 4 s nádechem ohnutý předklon trupu, „vyhrbit“

5 - 8 s výdechem zpět do ZP

opak.: 2x

Fyziologický účinek: protažení svalů zad

Poznámka: neprohýbat se v bedrech

Obrázek 18: Cvik 12



ZP, 5 – 8



1 – 4

Cvik 13

Popis:

ZP - vzpor klečmo

1- ohnutý předklon trupu, „vyhrbit“

2 - prohnout hrudní páteře v rychlém tempu

opak.: 10x

Fyziologický účinek: aktivování svalů hrudní páteře

Poznámka: důležité při pohybu a aktivování hrudní páteře v rychlém tempu provádět cviky rychle, uvolněně, ale kontrolovaným způsobem

Obrázek 19: Cvik 13



ZP



1



2

Cvik 14

Popis:

ZP - vzpor klečmo

1 - vyhrbit

2 - prohnout bederní páteř v rychlém tempu

opak.: 10x

Fyziologický účinek: aktivování svalů bederní páteře

Poznámka: důležité při pohybu a aktivování bederní páteře v rychlém tempu provádět cviky rychle, uvolněně, ale kontrolovaným způsobem

Obrázek 20: Cvik 14



ZP



1



2

Cvik 15

Popis:

ZP - mírný klik dřepmo na špičkách

1 – 4 s výdechem do vzporu stojmo

5 – 8 s nádechem zpět do vzporu dřepmo, tzv. Plié

opak.: 4x

Fyziologický účinek: protažení zadní strany stehenní, lýtkového svalu

Poznámka: hlava volně visí mezi koleny, ruce jsou volně opřeny o zem

Obrázek 21: Cvik 15



ZP, 5 – 8



1 – 4

Cvik 16

Popis:

ZP, 7 – 8 mírný klik dřepmo na špičkách

1– 4 postupným ohnutým předklonem vzpřím, „rolování“

5 – 6 postupným ohnutým předklonem zpět do vzporu dřepmo

opak.: 1x

Fyziologický účinek: důležité pro práci s páteří, uvolnění jednotlivých obratlů

Poznámka: hlava volně visí mezi kolena, ruce jsou volně opřeny o zem, rolujeme obratel po obratli, hlava jde jako poslední

Obrázek 22: Cvik 16



ZP, 7 – 8



1 – 2



3 – 4



5 – 6

Cvik 17

Popis:

ZP - vzpor dřepmo, hlava uvolněný předklon

uvolnit ramena protřepáním (neuvádíme rytmizaci)

Fyziologický účinek: uvolnění svalů ramen a ramenního kloubu, uvolnění jednotlivých obratlů

Obrázek 23: Cvik 17



Závěrečná poznámka: Veškeré cvičení provádíme s dechem, plynule (ne trhavými pohyby), důležité je pracovat s dechem, vnímat tělo, využívat váhu vlastního těla, celé tělo aktivovat a zároveň být uvolněný.

4.2.2 Zahřívací cvičení v africkém tanci

Cílem zahřátí v úvodu lekce afrického tance je mimo jiné podpořit kreativitu jejích účastníků. Nápaditost a přirozenost pohybu se stává inspirací pro lektora. Je to forma komunikace. Rozcvičení probíhá formou tzv. „hry“. Začíná se v kruhu od malých izolovaných pohybů až po dynamické skoky. Každému jednotlivci je po kruhu uděleno číslo. Po

jednotlivcích (podle zadaných čísel) se vždy vchází a vychází z kruhu. Uvnitř je vždy jeden tanečník. Lektor provede ukázkou jednoho základního kroku (viz příloha: obrázky základního kroku), který si lektor určí. Tímto krokem se vchází a vychází z kruhu.

Tanečníci jsou aktivně zapojeni do realizace rozcvičení, každý má za úkol si vymyslet dva kroky, které jsou řízeny apely bubeníků. Appel je signál bubeníků o změně v tanci, či rytmu. Základním krokem tanečník vstupuje do kruhu, po zahrání prvního apelu provádí svůj první krok, po zahrání druhého apelu provádí svůj druhý krok, po zahrání třetího apelu provádí základní krok (který byl určen na začátku) a střídá se s dalším tanečníkem, který provádí to samé. Tanečníci se střídají po obvodu kruhu a na každého vyjde řada celkem třikrát. Při každém kole se stupňuje obtížnost.

1. kolo – izolace: tanečník provádí svůj krok pouze izolovaně (např. jen nohy nebo ruce),
2. kolo – spojení pohybu: tanečník spojí jednotlivé izolace (ruce + nohy dohromady),
3. kolo – skoky: tanečník k celkovému pohybu přidá ještě na dynamice provedení tím, že zapojí poskoky a skoky, což je pro africký tanec typické.

Po závěrečném třetím kole bubeníci zrychlují tempo, tzv. „šofé“ (viz. příloha: obrázky šofé). Lektor jde doprostřed kruhu, všichni ostatní opakují daný pohyb, který se pod vedením rytmu bubeníka stále stupňuje.

Přestože jsou pohyby dynamické a živelné, je nutno provádět je vědomě a dát velký zřetel na krční páteř v tom smyslu, že pohyb není v samotném krku (uvolnění), ale pohyb vychází kontrolovaně z hrudníku.

Při prvních lekcích většinou volíme jednu z jednodušších variant rozcvičení. Toto rozcvičení je charakteristické chůzí po kruhu, kdy je lektor uprostřed kruhu, ukazuje daný pohyb (který je založen na vlastní improvizaci pedagoga) a ostatní po kruhu opakují. Celé rozcvičení se pomalu stupňuje, začíná se od pohybů s malým rozsahem až po dynamické poskoky a skoky.

4.2.3 Doplnující strečink

Po důkladném zahřátí můžeme zvolit ještě jeden z náročnějších cviků na protažení, tzv. stříška nebo senegalský cvik.

Cvik Stříška

ZP - úzký stoj rozkročný (chodidla paralelně) - připažit,

I. 1 – 4 s nádechem čelné kruhy dovnitř,

II. 1 – 2 pomalý ohnutý předklon, „rolování“

3 – 4 vzpor dřepmo

III. 1-4 ručkování vpřed do vzporu ležmo prohnutě

IV. 1 – 4 vzpor stojmo rozkročný „stříška“ (hlava v prodloužení trupu)

V. 1 – 4 vzpor ležmo prohnutě

VI. 1 – 4 ručkováním zpět do vzporu dřepmo

VII. 1 - 4 postupný vzpřim „rolování“

VIII. 1 – 4 stoj spojný – připažit – výdrž

poznámka: zpět řadíme cviky v opačném pořadí tedy takt VIII. – I.,

opak.: 2x

Fyziologický účinek: protažení celého těla

Obrázek 24: Cvik Stříška



ZP



1-4



1-2, 1-4



3-4, 1-4



1-4



1-4

Senegalský cvik

ZP - vzpor stojmo

I. 1 – 4 vzpor stojmo - skrčit zánožmo pravou

II. 1 – 4 zanožit pravou

III.1 – 4 přenesením váhy vlevo otočit trup vpravo - unožit pravou, vztyčit chodidlo –
předklon hlavy vpravo

IV. 1-4 do ZP

to samé druhá noha

opak.: 2x

Fyziologický účinek: protažení a zpevnění celého těla

Obrázek 25: Senegalský cvik



ZP, 1 – 4



1 – 4



1 – 4



1 – 4

4.2.4 Izolace

Africký tanečník netančí se vzpřímeným trupem. Jak uvádí Šimek (1981): „*Jeho tělo se zdánlivě nepohybuje jako celek. Jeho pohyby vycházejí současně z různých pohybových center, která se pohybují nezávisle, často v rozličných metrech a rytmech. Tento pohybový princip se nazývá polycentrika (mnoho center). Předpokladem polycentricky je schopnost nezávislých pohybů jednotlivých pohybových center, neboli izolace a jejich vzájemná koordinace. Pohybovými centry v tomto smyslu jsou: hlava, ramena, paže, hrudník, pánev, boky a nohy.*“⁵⁵ Důležité je také ze zdravotního hlediska dbát na to, abychom při nácviku izolovaných pohybů vycházeli z centrální kontroly těla. Z každého pohybu se tak stává celostní cvičení, které účinněji zatěžuje organismus a napomáhá tak kladně i ke správnému držení těla. Provádíme izolované pohyby jednotlivých částí těla. Pohyby se skládají z kroužení, z pohybů dopředu, dozadu a do stran. Izolace začínáme od hlavy (krční páteř) dále pokračuje hrudník, ruce, pánev.

4.2.5 Krokové variace vedené po diagonále

Tanec diagonály slouží k tomu, aby si každý procvičil kroky v rozloženém tvaru, které se na dané lekci budou poté používat v choreografii. Tanečníci jdou vždy po dvojicích. Tanec diagonály opět probíhá za doprovodu bubeníků. Mění se rychlost, dynamika pohybu a kroku. Výhoda této diagonály spočívá v tom, že lidé mají možnost se navzájem vidět. Ti, kteří netancují, podporují druhé tleskáním. Stále probíhá komunikace, neboť v africkém tanci člověk není jako jedinec, ale vždy je součástí celku, který vnímá a respektuje. V africké komunikaci jde o sdělování vnitřních pochodů, tužeb a přání.

4.2.6 Pohybové vazby tance

Jako finální pohybovou vazbu jsme si zvolili tanec Macru. Je to rychlý tanec se spoustou pohybů. Spojuje se také s tancem Iankady, který má pomalejší tempo. Oba tyto tance pocházejí ze západní Afriky, z Guinei. Tanec Macro tancují muži a ženy ve dvou řadách, dívají se vzájemně do tváře. Každý v ruce drží šátek a během tance hodí šátek na

⁵⁵ ŠIMEK, R. *Džezgymnastika. Hudba – rytmus – pohyby*. 1. vyd. Praha, 1981, s. 31.

toho, s kým si přeje tancovat.⁵⁶ V dané ukázkové lekci se studenty jsem zvolila tanec Macru, ale nezachovali jsme přesně danou choreografii, která je v této závěrečné práci jako ukázka prezentována. Hodina byla velice spontánní a uvolněná. Zvolila jsem jednodušší krokové variace. Ukázku realizované lekce přikládám na CD.

4.2.7 Africký JAM

Za stálého doprovodem bubeníků se utvoří kruh. Navodí se atmosféra jako v africké vesnici. Bubeníci improvizují ve stejném rytmu jako u choreografie. Tanečníci mají možnost si jeden po druhém zatančit sólově v kruhu. Je to pro ně příležitost využít všechno, co se naučili v průběhu lekce. Tanečníci se tak učí poslouchat a vnímat jak sebe, tak sólistu, který hraje na jembe a udává apely. Bubeník a tanečník se snaží být ve vzájemné souhře. Ostatní tleskají a podporují je. Všichni tancují přirozeně!

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Na základě připravené a uskutečněné lekce bylo provedeno krátké dotazníkové šetření mezi účastníky lekce. Dotazník byl sestaven formou deseti otevřených otázek.

1. Jak se díváte na africkou kulturu

Na tuto otázku převažovaly pozitivní ohlasy. Respondenti africkou kulturu oceňují. Fascinuje je její stáří, rozmanitost a bohatství. Oslovuje je jak hudba, tak tanec. Obdivují energii a sílu, kterou přináší a tajemství, která skrývá. Do popředí bylo postaveno srovnání naší evropské konzumní společnosti s chudobou, ve které žije Afrika, a zároveň s její kulturní pestrostí.

2. Věnujete se tanci nebo jinému sportu?

Lekce se zúčastnilo 8 osob. Ve všech případech se jednalo o pohybově aktivní jedince. Část účastníků se věnuje tanci i v běžném životě, část se realizuje skrze jiné sporty. Vedle tance účastníci uváděli fotbal, jogging, step aerobic, cyklistiku. Tedy jednalo se o různorodou

⁵⁶ WIKIPEDIA. *African dance*. [online], [cit. 30. března 2011]. Dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/African_dance

skupinu, pro kterou byl tanec zčásti cizí. Tak jsme získali názory pohybově různě zaměřených osob.

3. Byla to Vaše první zkušenost s africkým tancem?

V tomto bodě se skupina rozdělila na dvě půlky. Čtyři účastníci se v rámci pořádané lekce účastnili afrického tance poprvé v životě, tedy byla to jejich první zkušenost s tímto druhem pohybu. Druhá část již zkušenosti měla. Dva dotazovaní měli jen ojedinělou zkušenost z minulosti, dva se africkému tanci věnovali v minulosti více, tedy jejich zkušenosti byly pestřejší.

4. Jaké pro Vás bylo tančit za doprovodu bubeníka?

Reakce na tanec za doprovodu živého bubeníka vyvolal u účastníků bouřlivé a veskrze pozitivní reakce. Dotazovaní tento svůj zážitek popisovali jako jedinečný, fascinující, skvělý. Nejvíce zdůrazňována byla obrovská energie, kterou celá lekce tímto získává, neopakovatelná atmosféra a především jedinečná možnost interakce. Fascinující byla propojenost hudby a tance, kdy tanečník přímo reaguje na změny v hudebním doprovodu a naopak bubeník reaguje na pohyb tanečníka, na veškeré výzvy. Tento zážitek se ukázal být pro všechny zúčastněné velmi silný.

5. Jaké pro Vás bylo tančit naboso?

Z osmi účastníků dva tančili v obuvi, neboť tanec naboso apriori odmítli. Zbytek tančil bez bot. Všichni bosí tanečníci si tuto zkušenost pochvalovali. Své pocity popisovali jako osvobozující, uvolňující, zcela nové.

6. Je pro Vás tento druh tance fyzicky náročnější než jiné taneční styly?

Na tuto otázku šest dotázaných odpovědělo kladně. Africký tanec se jim zdál náročnější než většina ostatních stylů, někteří dokonce uvedli, že to byl nejnáročnější tanec, jaký kdy v životě absolvovali. Jeden respondent si nebyl svými pocity v tomto směru jist. Jedna odpověď zněla: „Když to miluješ, neřešíš náročnost“. V této odpovědi spatřuji správný přístup. Pakliže se tanečník plně ponoří do toku tance, skutečně jej prožívá, často si jeho náročnost ani neuvědomí.

7. Co říkalo Vaše tělo na Senegalský cvik? Bylo to pro Vás těžké?

V tomto bodě se dotazovaní ve svých pocitech rozcházel. Tři označili Senegalský cvik za velmi těžký, dokonce za nejtěžší z celé lekce. Tři se během cviku cítili poměrně dobře, zvládli jej, ovšem přiznávají, že cvik byl náročnější. Poslední dva dotazovaní označili cvik jako skvělý a bezproblémový.

8. Jak se po hodině cítíte? Jaký nejintenzivnější zážitek z hodiny ve Vás zůstal?

Všichni účastníci své pocity po lekci označili jako velmi pozitivní. Šest popisovalo absolutní štěstí, energii, dobrý pocit ze závěrečné choreografie a souhry mezi tanečníky. Na prvním místě byla radost z pohybu. Dva tanečníci uvedli značné fyzické vyčerpání v kombinaci s naprostým nadšením a duševní energií.

9. Nakolik jste se při lekci dokázali uvolnit?

Čtyři dotázaní uvedli, že se během lekce nebyli schopni zcela uvolnit. Jedním z důvodů byla přítomnost kameramana, která může být pro řadu jedinců znervózňujícím prvkem. Dva účastníci uvedli postupující uvolnění v průběhu lekce. Čím déle tančili, tím byli uvolněnější. Zbylí dva účastníci se v průběhu tance uvolnili zcela, tedy na 100 %. Dokázali se do tance zcela ponořit a bezzbytku si jej užít.

10. Líbilo by se Vám navštěvovat hodiny afrického tance pravidelně?

Na tuto otázku odpovědělo sedm účastníků jednoznačné ano, pouze jeden si nebyl jist, zda by se mu taková aktivita líbila pravidelně. Většina zúčastněných tedy byla lekcí zcela nadšena a rádi by v takovém druhu pohybu pokračovali i nadále.

Na základě ukázkové lekce, kterou jsem prostřednictvím Lindy Fernandez Saez aplikovala na vybranou skupinu posluchačů a skrze jejich odpovědi na anketní otázky, mohu vyvodit několik závěrů. Ačkoliv zkoumaný vzorek účastníků nebyl velký a získané závěry tedy nejsou zcela relevantní, mohou nám posloužit jisté vodítko. Z ankety jsem se dozvěděla několik důležitých informací. Prvním důležitým bodem je celkové vnímání lekce afrického tance zúčastněnými studenty, kdy pro půlku účastníků se jednalo o první setkání s africkým tancem, tedy o zcela ojedinělou zkušenost. Všichni zúčastnění zhodnotili z celkového pohledu lekci velmi kladně. Ačkoliv část po jejím skončení cítila fyzické vyčerpání, všichni se shodli na hlubokém duševním naplnění. Lekce zapůsobila jako zdroj pozitivní energie a duševního odpočinku. Tedy tanec měl pozitivní účinek nejen na tělo tanečníků (neboť africký tanec je

vyčníkajícím kondičním prostředkem), tak i na jejich ducha. Toto zjištění koresponduje s rozhovorem s Lindou Fernandez Saez, která ve svých odpovědích tanec vnímá právě jako spojení těla a ducha. Jako odpoutání se od běžné reality, jako prostředku náhledu na věci jiným způsobem, jako povznesení se nad běžné starosti a splynutí s okolím, jako zdroj životadárné energie.

Jako největší zážitek z lekce označili zúčastnění možnost tančit za doprovodu živé hudby, resp. živého bubeníka. Africký tanec má velkou specifiku díky spolupráci mezi bubeníkem, resp. hudebníkem obecně, a tanečníkem. Zatímco v tancích evropských se tanečník vždy přizpůsobuje hudebnímu doprovodu, tedy cele následuje hudbu, která je z tohoto hlediska vedoucím prvkem, v africkém tanci na sebe tanečník a hudebník reagují a vzájemně se přizpůsobují. Tanec tak získává novou dimenzi, obrovskou autenticitu a živost. Tanečník může ztvárnit to, co skutečně v daném okamžiku cítí, bez ohledu na hudební předlohu, která by jej jinak mohla svazovat a odvádět od aktuálních emocí. Toto je pro běžného Evropana opravdovou novinkou, neboť nejsme na tento druh taneční práce zvyklí. Ovšem soudě dle výsledků ankety nám tento druh pohybu není cizí, kdesi uvnitř nás se dokážeme takovému pojetí hudby a pohybu otevřít. Proto tento zážitek všichni zúčastnění studenti označili jako velmi silný.

Domnívám se, že toto je jedna z hlavních předností afrického tance, kterou my Evropané dokážeme ocenit a využít. Africký tanec nám ukazuje a nabízí cestu, která se setkat sami se sebou a to skrze spontánní pohyb. Západní společnost je celkově svázána mnoha předsudky a pravidly, která máme za staletí budování civilizace pevně zakořeněné a které nám v posledních letech přinášejí stále více a více problémů. Lidé si postupně stále více uvědomují, že často nežijí v kontaktu s vlastním nitrem, v kontaktu se sebou samým. Africký tanec představuje jednu z cest, jak se sami sobě opět přiblížit. Přináší nám možnost uvolnění, popuštění uzdy našich omezení. Vede nás k absolutnímu uvolnění a odevzdání se, ke splynutí s hudbou a energií okolí. Učí nás prosté radosti z přítomného okamžiku, oproštění se od výkonového zaměření a užívání prožitku jako takového bez ohledu na kvalitu či kvantitu výkonu. Takový je africký tanec... svobodný, nevázaný a oprošťující. A jako takový nám může udělat velkou službu.

ZÁVĚR

Vytyčeným cílem této práce bylo sestavení metodické výukové řady afrického tance, a to skrze sestavení ukázkové tréninkové lekce. Na projektu bylo spolupracováno s profesionální tanečnicí Lindou Fernandez Saez, která celý projekt zaštitila po odborné stránce díky svému tanečnímu vzdělání, které získala na taneční konzervatoři Duncan Center, v taneční skupině Batocu a dále na řadě tanečních workshopů, které za svou kariéru absolvovala. Linda se věnuje mnoha tanečním stylům, nicméně africký tane, který měla možnost studovat přímo v Senegal, je její doménou. Ze spolupráce s ní vzešla ucelená ukázková taneční lekce, která byla posléze aplikována na skupinu posluchačů. Ti si účinky afrického tance vyzkoušeli na vlastní kůži a o své zážitky se pak podělili prostřednictvím anketního šetření, které bylo po skončení lekce provedeno. O všem byl pořízen fotografický a videozáznam.

V rámci práce jsem podala ucelený přehled o problematice afrického, uvedla jsem jeho historii, nejčastěji využívané hudební nástroje, dále důvody, z jakých afričtí domorodci tančí, a způsob jejich práce s hudbou a pohybem. Poukázala jsem na rozdíly v držení těla a celkové pojetí taneční techniky, které jsou oproti evropskému pojetí značné. Velmi důležitý je dále rozdíl ve vnímání tance jako takového. Evropané se často zaměřují na formu. Tanec často vnímají jako prostředek výkonu, tedy jako něco, co by mělo dobře vypadat a být co nejkvalitněji provedené. Nově též můžeme tanec nacházet jako kondiční prostředek (hovořím tu především o obrovském trendu Zumbi, která se stává až životním stylem mnohých praktikujících). Oproti tomu africký tanečník tancem především vyjadřuje sám sebe. Není důležité, jak při tanci vypadá či jak kvalitní výkon podává. Mnohem důležitější je, co cítí, jaké emoce z něj v daný okamžik vyzařují a co svým tancem vyjadřuje. Toto bych označila za jeden z největších přínosů, které nám africký tanec může nabídnout.

Lekce, která je v práci navržena a prezentována, ukazuje jednu z variant, jak je možno s africkým tancem v komerčním prostředí pracovat. Ačkoliv je lekce postavena konkrétně, byl využit tance Macru, tedy jsou popsány konkrétní kroky a pořadí cviků, jejich fyziologické účinky a jejich důležitost, v reálu ji pak lze různorodě obměňovat, což se také při samotné ukázkové lekci stalo. Africký tanec klade obrovský důraz na spontánnost, na jedinečnost každého člověka a autentičnost okamžiku. Navržená lekce by neměla být pojímána jako nějaký pevný rámec, ze kterého nelze vykročit. Naopak je postavena jako rámec volný, jako

inspirace. Cviky jsou seřazeny tak, aby odpovídaly fyziologickým potřebám těla, tedy tak, aby tělo bylo na lekci správně připraveno. Posléze následuje samotný tanec Macru. Jednotlivé cviky však lze nahrazovat variabilními prvky, stejně tak lze některé prvky prostřídat, změnit jejich pořadí. Hlavní zásadou afrického tanec je vnímání všech účastníků lekce a jejich vzájemný respekt.

Účelem této práce bylo sestavit lekci, předvést jí v praxi a poukázat na její flexibilitu. Vyzdvihnout jedinečnost afrického tance, jeho neomezené možnosti využití, jeho sílu a svobodu, kterou přináší. Africký tanec je záležitostí živelnou, emocionální a plnou energie. Pokud je to jen trochu možné, je přínosné jej provozovat za doprovodu živých bubeníků, neboť právě spolupráce a sepjetí hudby a pohybu otevírá tanci nový prostor, novou dimenzi. V africkém tanci jsou hudebníci a tanečníci v neustálém kontaktu, reagují na sebe, respektují se a zároveň se motivují a posouvají dál. To je podstatou afrického tance, jeho dynamiky a způsobu, jakým se odvíjí. A je to také to, v čem se skrývá jeho síla a kouzlo. Africký tance má moc uvolňovat, povznášet a osvobozovat naše tělo i duši. Byla bych ráda, kdyby byl díky mé práci právě takto vnímán. Jako osvobozující a povznášející, otevírající nový životní prostor.

Seznam použitých zdrojů

Použitá literatura

1. COHEN, S. J. *International Encyclopedia of Dance*. New York : Oxford University Press: VOLUME 1, 1998, 13-15 s. ISBN 0-19-512305-0.
2. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha : Olympia, 2009, 336 s. ISBN 978-80-7376-130-1.
3. HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*. 2. vyd. Praha : Karolinum, 1997, 196 s. ISBN 80-7184-354-7.
4. HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1997, 243 s. ISBN 80-7184-549-3.
5. CHLÁDKOVÁ, A. *Z kořenů do větvi a zpátky (aneb dokument o africkém tanci)*. Brno, 2009, 49 s. Bakalářská práce na MUNI FSS. Vedoucí bakalářské práce David Kořínek.
6. KABINET PRO STUDIUM ČESKÉHO DIVADLA DIVADELNÍHO ÚSTAVU V PRAZE. *Český taneční slovník*. Praha: Divadelní ústav, 2001, 275 s. ISBN 80-7008-112-0.
7. KOS, B. *Lidové a společenské tance*. 6. vyd. Praha : FTVS UK, 1973, 164 s. 1041 - 8441.
8. KUBICA, V. Hlas bubnu a rytmus těla. In KLÍMA, V., KUBICA, V., WOKOUN, A. *Safari za africkou kulturou*. 1. vyd. Praha : Práce, 1983, s. 184 – 222. 24-003-83.
9. MLÍKOVSKÁ, J. *Vybrané kapitoly o choreografii*. 1. vyd. Praha : AMU, 1990, 63 s. 17-167-90.
10. NOVOTNÁ, V. *Pohybová skladba*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1999, 46 s. ISBN 80-7184-860-3.
11. NOSÁL', Š. *Choreografia ľudového tanca*. 2. vyd. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1984, 358 s. ISBN 80-08-01819-4.
12. SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2005, 178 s. ISBN 80-246-0973-8.
13. ŠIMEK, R. *Džezgymnastika. Hudba – rytmus – pohyby*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1981, 286 s..
14. ŠVÁBOVÁ, V. Ve znamení bubnů. Africký tanec v Africe a v Čechách. *Národopisná revue*, 2003, č. 2, s. 86 – 91.

Elektronické zdroje

1. CENTRUM TANCE. *Afro*. [online], [cit. 15. března 2011]. Dostupné z: www.centrumtance.cz/afro
2. AFROPORTÁL. *Divadlo a tanec*. [online], [cit. 15. března 2011]. Dostupné z: www.afro.cz/odkazy-tanec
3. BATOCU. *O nás*. [online], [cit. 28. března 2011]. Dostupné z: <http://www.batocu.cz/o-nas/>
4. WIKIPEDIA. *African dance*. [online], [cit. 30. března 2011]. Dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/African_dance

Seznam obrázků

Obrázek 1: Hudební luk <i>kinanda</i> (Keňa).....	17
Obrázek 2: Harfová loutna <i>kora</i> (Guinea).....	17
Obrázek 3: Sanza z Tanzanie.....	18
Obrázek 4: Píšťala kmene Samo (Horní Volta).....	20
Obrázek 5: Roh ze slonoviny (Zair).....	20
Obrázek 6: Africké bubny (Podpažní buben kmene Senufo – Pobřeží Slonoviny; Buben z Ugandy; Buben kmene Ašanti – Ghana; Štěrbínový buben – Zair).....	21
Obrázek 7: Cvik 1.....	37
Obrázek 8: Cvik 2.....	38
Obrázek 9: Cvik 3.....	39
Obrázek 10: Cvik 4.....	39
Obrázek 11: Cvik 5.....	40
Obrázek 12: Cvik 6.....	41
Obrázek 13: Cvik 7.....	42
Obrázek 14: Cvik 8.....	43
Obrázek 15: Cvik 9.....	44
Obrázek 16: Cvik 10.....	45
Obrázek 17: Cvik 11.....	46
Obrázek 18: Cvik 12.....	46
Obrázek 19: Cvik 13.....	47
Obrázek 20: Cvik 14.....	48
Obrázek 21: Cvik 15.....	49
Obrázek 22: Cvik 16.....	50
Obrázek 23: Cvik 17.....	51
Obrázek 24: Cvik Stříška.....	54
Obrázek 25: Senegalský cvik.....	55