

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky



Diplomová práce

Stimulace tělesně postiženého jedince s využitím tance a jeho technik

Stimulation of physically disabled individuals using dance and its techniques

Vedoucí diplomové práce:

doc. PaedDr. Vanda Hájková, Ph.D.

Autorka DP:

Bc. Zuzana Hrubcová

Bydliště:

Výchová nad Jizerou 86, 512 41

Obor studia:

ČJ – SPPG, prezenční studium

Rok dokončení DP:

2013

Prohlašuji, že jsem předloženou diplomovou prací vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

Prohlašuji, že odevzdaná elektronická verze diplomové práce je identická s její tištěnou podobou.

Souhlasím s půjčováním práce k vědeckým účelům a s jejím uveřejňováním.

V Praze

Dne

.....

podpis

Poděkování

Děkuji doc. PaedDr. Vandě Hájkové, Ph.D. za cenné rady a pomoc při zpracování této diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat taneční skupině T. I. K., taneční skupině PATZ a dalším tanečnickům za inspiraci a materiál.

Abstrakt

Tato diplomová práce se skládá ze dvou částí – části teoretické a části praktické. Teoretická část se zabývá jedinci s tělesným postižením a omezeními z toho vyplývajícími, charakteristikou vybraných druhů tělesného postižení a tancem jako terapeutickou metodou. Praktická část sestává z možností aplikování tanečních technik pro klienty se somatickým postižením a možnostmi vedení taneční lekce. Následuje výzkumná část, která se zabývá tancem jako stimulačním prostředkem a jeho účinky na lidi s tělesným handicapem.

Klíčová slova: tělesné postižení, stimulace, bazální stimulace, tanec, scénický tanec, pohyb

Abstract

This thesis consists of two parts – theoretical and practical. The theoretical part deals with individuals with physical disabilities and limitations resulting therefrom, characteristics of selected types of physical disability and dance as a therapeutic method. The practical part consists of the possibility of applying dance techniques for clients with physical disabilities and the possibility of conducting a dance lesson. The following is part of the research that deals with dance as a means of stimulation and its effects on people with physical disabilities.

Keywords: physical disability, stimulation, basal stimulation, dance, scenic dance, movement

Obsah

ÚVOD	6
1 JEDINCI S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM	8
1.1 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH DRUHŮ TĚLESNÉHO POSTIŽENÍ	10
1.1.1 <i>Dětská mozková obrna</i>	10
1.1.2 <i>Perthesova choroba</i>	13
1.1.3 <i>Amputace</i>	14
2 TANEC A TANEČNÍ VÝCHOVA	15
2.1 TANEČNÍ TECHNIKA	17
2.2 SCÉNICKÝ (VÝRAZOVÝ) TANEC A KREATIVNÍ POHYB	20
2.2.1 <i>Vývoj scénického tance</i>	21
2.2.2 <i>Složky scénického tance</i>	24
3.2.3 <i>Atributy pohybu</i>	25
3 TANEC A BAZÁLNÍ STIMULACE	27
3.1 TANEC A SOMATICKÁ STIMULACE	29
3.2 TANEC A VESTIBULÁRNÍ STIMULACE	30
3.3 TANEC A VIBRAČNÍ STIMULACE	31
3.4 TANEC A ZRAKOVÁ A SLUCHOVÁ STIMULACE	31
3.5 TANEC A KOMUNIKAČNÍ A SOCIÁLNĚ-EMOCIONÁLNÍ STIMULACE	32
4 TANEČNÍ TERAPIE	33
4.1 VÝVOJ TANEČNÍ TERAPIE	35
4.2 PRINCIPY TANEČNÍ A POHYBOVÉ TERAPIE	37
4.3 ROZDÍL MEZI TANCEM JAKO UMĚNÍM A TANEČNÍ A POHYBOVOU TERAPIÍ	40
5 CHARAKTERISTIKA PRÁCE V INTEGROVANÉ TANEČNÍ SKUPINĚ	41
6 VYUŽITÍ TANEČNÍCH TECHNIK U JEDINCŮ SE SOMATICKÝM POSTIŽENÍM	43
6.1 VEDENÍ TANEČNÍ LEKCE	44
6.1.1 <i>Zcitlivění a probuzení těla</i>	44
6.1.2 <i>Práce na zemi</i>	45
6.1.3 <i>Pohyb na vozíku</i>	49
6.1.4 <i>Realizace při vystoupení</i>	49
7 METODOLOGIE VÝZKUMU	50
7.1 ROZHOVORY S RESPONDENTY	50
7.1.1 <i>Poznatky získané z rozhovorů</i>	51
7.2 KAZUISTIKY TANEČNÍKŮ	57
7.2.1 <i>Analýza dotazníkového šetření</i>	57
7.2.2 <i>Petra</i>	60
7.2.3 <i>Tomáš</i>	64
7.2.4 <i>Zuzana</i>	67
7.2.5 <i>Alena</i>	71
7.2.6 <i>Jana</i>	74
7.2.7 <i>Radek</i>	76
ZÁVĚR	80
POUŽITÁ LITERATURA	82
SEZNAM PŘÍLOH	85

Úvod

Motto: „*Pohyb je každodenní součástí lidských bytostí a je na každém z nás, jak dokážeme pohyb procítit, ovládnout a přizpůsobit situacím.*“ (ČEMUSOVÁ, Jitka. *Spirální pohyb...*, In *Minisymposium – Tělo v pohybu a pohyb v těle*. Sborník příspěvků minisymposia XIX. Celostátní přehlídky Tanec, tanec... 2005. Praha 2006)

Tanec je možnost pohybu celého těla nejčastěji za doprovodu hudby. Prostřednictvím tance se může každý odreagovat, vyjádřit své emoce a rozpohybovat své tělo.

Odjakživa byl tanec důležitou součástí lidského života. Postupně však zájem opadával, ale v posledních třiceti letech se opět stává stále větším fenoménem. V několika málo posledních letech se rozrůstá tanec handicapovaných lidí. O toto odvětví tance jsem se začala zajímat před pěti lety, kdy jsem začala spolupracovat s tanečnicí na vozíku. Jedincům s tělesným postižením jsme ukázali, že tančit může opravdu každý a že nezáleží na tom, jak je na tom fyzicky dobře. Právě proto jsem si jako téma své diplomové práce stanovila *Stimulaci tělesně postiženého jedince pomocí tance a jeho technik*.

V práci se nejdříve zabývám určením omezení, která vyplývají ze somatického handicapu. Poté charakterizuji vybrané druhy tělesného postižení, a to na základě postižení, která mají respondenti výzkumu v praktické části.

V dalším úseku práce jsou obsažena teoretická a vývojová hlediska tance, a to nejprve tance obecně a následně tance scénického. Protože tanec využívá i některé prvky bazální stimulace, je zařazena i kapitola věnující se souvislosti tance a konceptu bazální stimulace.

Další kapitola je věnována taneční terapii jedinců s nějakým handicapem, neboť se právě toto odvětví terapie začalo v posledních letech mocněji rozrůstat. Taneční terapie v podstatě využívá všechny poznatky z různých tanečních stylů. Nejproduktivnější je však tanec scénický, který hojně využívá improvizaci. Detailně se tato kapitola zabývá jak vývojem a obecnými východiskem taneční terapie, tak i principy práce s klienty.

Praktická část je uvozena kapitolou o práci v integrované taneční skupině, která má svá specifika. Následující podkapitola se zabývá využitím základních tanečních technik, uvedených v teoretické části, u jedinců s tělesným handicapem. Závěrečnou část této kapitoly tvoří nástin možnosti vedení taneční lekce, konkrétně s lidmi, kteří mají různé

formy dětské mozkové obrny. Tato podkapitola je doplněna obrázkovou ilustrací pro názornost a lepší představivost.

Další úsek praktické části už tvoří samotný výzkum. Výzkumu se zúčastní šest respondentů s různým druhem tělesného postižení. Jako základní přístup kvalitativního výzkumu je vybrána případová studie. Realizace výzkumu probíhá prostřednictvím dotazníku s otevřenými otázkami, „rozhovoru pomocí návodu“ a rozbořem dokumentace. Nejprve jsou shrnuty poznatky z rozhovorů, poté je zpracována analýza dotazníkového šetření. Následně jsou vytvořeny kazuistiky jednotlivých respondentů.

1 Jedinci s tělesným postižením

Když někdo vysloví *člověk s tělesným postižením*, většina lidí si představí jedince na invalidním vozíku. To je však velmi zkreslený a nedostatečný pohled na problematiku. Osoby s tělesným postižením netvoří pouze lidé upoutaní na invalidní vozík, ale patří sem i lidé s jinými projevy a s jiným druhem tělesného postižení (např. vrozené malformace, amputace některé tělesné části). Obecně o těchto lidech často mluvíme jako o jedincích, kteří nejsou zcela zdraví.

Zdraví je pojímáno holisticky, je tedy „*výsledkem vzájemného působení organismu, osobnosti člověka, životního prostředí, dědičných dispozic jedince a jeho životního stylu i pracovních podmínek*“ (Novosad 2002, s. 9). Porucha, postižení či vada pak znamená narušení nějakých složek z tohoto celku. Může se jednat o složku percepční, emoční, volní či racionální (Novosad 2002, s. 9). U každého jedince je individuální, která ze složek je narušena a do jaké míry.

„*Zákon č. 561/2004 Sb. zařazuje tělesné postižení (...) jako jednu z forem zdravotního postižení. Jako zdravotní znevýhodnění je pak chápáno zdravotní oslabení, dlouhodobá nemoc nebo lehčí zdravotní poruchy vedoucí k poruchám učení a chování, které vyžadují zohlednění při vzdělávání.*“ (Fischer, Škoda 2008, s. 33).

Marie Vítková definuje tělesné postižení jako „*vady pohybového a nosného ústrojí, tj. kostí, šlach i svalů a cévního zásobení, jakož i poškození nebo poruchy nervového ústrojí, které se projevují porušenou hybností*“ (Fischer, Škoda 2008, s. 34).

Obecně lze všechny definice tělesného postižení shrnout jako vady pohybového aparátu, kdy se k primárnímu tělesnému postižení mohou přidružit i jiná postižení. Vzhledem k různosti postižení se tak jedná o heterogenní skupinu. Při setkání a při práci s jedinci s tělesným postižením musíme mít na zřeteli, že „*tělesné postižení postihuje člověka v celé jeho osobnosti. Motorika, vnímání, kognice a emoce jsou od sebe neoddělitelné a vzájemně propojené.*“ (Vítková in Pipeková 2006, s. 168). Pohyb je provázán s naším vnímáním, učíme se tedy při pohybu a pohybem. Tím, že jsou tělesně postižení jedinci omezeni ve svém pohybu, mají menší možnosti poznávat a vnímat své okolí. To lze shrnout pod dva základní psychologické aspekty tělesného postižení: „*nedostatečnost pohybových kompetencí a deformovaný zevnějšek.*“ (Fischer, Škoda 2008, s. 34).

„*Pohyb se dá chápat jako spouštěč procesů, které jsou řízené mozkiem. Pro pohyb jsou v mozku důležité tři lokality: mozková kůra, mozkový kmen a mozeček.*“ (Vítková in

Pipeková 2006, s. 168). „*Pohyb se tak stal nejen mediátorem života, ale je v mnoha podobách výrazem snahy člověka o „přesahování všednosti“ a zprostředkovává člověku zážitky, jež jsou zdrojem radosti a štěstí.*“ (Novosad 2002, s. 14). Pohyb je tedy základním poznávacím prvkem v životě člověka. Pohyb se rozvíjí i na školách ve formě tělesné výchovy. Pokud jsou ve škole integrováni tělesně postižení jedinci, pedagogové často nevědí, jak s nimi pracovat, proto se jim nevěnují a nedochází k rozvoji jedince. „*Člověk s tělesným postižením prožívá každodenně větší fyzické omezení vyplývající z poškození těla. Jeho duch postižený není, ale tělo ano. Ve svém přirozeném určení touží po životním naplnění a snaží se hledat a nacházet tu nejvhodnější cestu s pomocí těla, které je více ohraničené než jiné.*“ (Poláková in Hájková 2009, s. 10). To by si měl uvědomovat každý, kdo se s osobami s tělesným postižením setkává či s nimi pracuje.

Pro tělesně postižené jedince je velmi důležitá rehabilitace. Při rehabilitaci se klade důraz na zařazení či návrat člověka do společenského prostředí a do života (Novosad 2002, s. 36). Nejen pedagogická práce, ale též další terapeutické techniky vychází ze znalosti specifík a omezení každého jedince. Na základě toho pak pro každého klienta můžeme vytvořit individuální terapeutický plán, který bude napravovat jeho nedostatky. Důležité je, aby se klient aktivně na terapii podílel.

Tělesné postižení může být různého původu, a to na základě poruchy podpůrného nebo pohybového aparátu či jiného organického poškození (Vítková in Pipeková 2006, s. 168).

Dále rozlišujeme poruchy na vrozené a získané. Vrozené poruchy jsou charakteristické tím, že vznikly během prenatálního vývoje, v průběhu porodu či krátce v postnatálním období (Fischer, Škoda 2008, s. 34). Důsledkem pak mohou být vrozené vady lebky, poruchy velikosti lebky, rozštěpy lebky, rtů, čelisti, patra, páteře, vrozené vady končetin a růstové odchylky, centrální a periferní obrny, dětská mozková obrna (Renotierová, Ludíková 2004, s. 213 – 214).

Získané poruchy jsou způsobené úrazem, nebo jinými chorobami a jejich následky (Fischer, Škoda 2008, s. 34). Mezi získaná tělesná postižení se řadí různé deformace (např. páteře), tělesná postižení po úrazech (zlomeniny obratlů, úrazové poškození periferních nervů), tělesná postižení po nemocích (revmatická onemocnění, dětská infekční obrna, Perthesova nemoc, myopatie) (Renotierová, Ludíková 2004, s. 215 – 218).

Podle míry zasažení pohybového aparátu lze jedince s postižením hybnosti dělit na:

- „*osoby tělesně postižené,*
- *osoby s nemocí (nemocné),*

- *osoby se zdravotním oslabením (zdravotně oslabené).*“ (Renotíerová, Ludíková 2004, s. 210).

Tělesné postižení je v převážné většině případů projev, který je patrný lidským okem. Často tělesné postižení upoutává pozornost okolí, aniž by si to okolí uvědomovalo. Na jedince s tělesným handicapem, ale i na jedince s jiným postižením musíme pohlížet v první řadě jako na člověka a teprve potom věnujeme pozornost jeho postižení. Také si ale musíme uvědomit, že je člověk „*sice duch, ale potřebuje tělo k naplnění svého určení*“ (Poláková in Hájková 2009 s. 10). To nás může odpoutat od scestných očekávání.

1.1 Charakteristika vybraných druhů tělesného postižení

Tato kapitola se zabývá charakteristikou některých druhů tělesného postižení. Výběr je proveden v závislosti na praktické části práce. Podle toho, se kterými jedinci je veden rozhovor, je vybrána daná diagnóza. Konkrétně se jedná o dětskou mozkovou obrnu, Perthesovu chorobu a amputaci dolní končetiny.

1.1.1 Dětská mozková obrna

Dětská mozková obrna (DMO) se, dle klasifikace Vítkové, řadí mezi centrální obrny. Centrální obrny jsou postižení s poškozením centrální nervové soustavy, tedy mozku a míchy.

Podle rozsahu a stupně závažnosti dělíme obrny na parézy, tedy částečné ochrnutí, a plegie, tedy úplné ochrnutí (Vítková 2006, s. 41).

Následně podle lokalizace postižené části těla dělíme parézy a plegie na:

- diparézu (dipleгии) – ochrnutí dolní části těla
- hemiparézu (hemipleгии) – vertikální ochrnutí poloviny těla (levé nebo pravé)
- triparézu (tripleгии) – jedná se o poškození tří končetin, nejčastěji se jedná o postižení dolních končetin a jedné horní končetiny
- kvarduparézu (kvadrupleгии) – částečné nebo úplné ochrnutí všech čtyř končetin (Fischer, Škoda 2008, s. 37).

Dětská mozková obrna je charakterizována jako porucha centrální kontroly hybnosti. Nejčastěji vzniká v době kolem porodu či těsně po porodu. Příčiny tedy můžeme rozdělit na:

- prenatalní,
- perinatální,
- postnatální.

Vrozená DMO vzniká při prenatalním vývoji, tedy v období od počátku těhotenství až do porodu. Tento vrozený handicap nemusí být ihned objeven. Zpravidla se však diagnostikuje nejpozději do třetího až čtvrtého roku života dítěte. Lékaři dosud netuší, jaká by mohla být příčina vrozené formy DMO. Zatím stále nebyla nalezena souvislost, která by vysvětlila a spojila takto postižené děti s jejich rodiči. Existuje několik rizikových faktorů, které se mohou podílet na vzniku vrozené DMO. Patří mezi ně:

- infekční onemocnění matky v průběhu těhotenství, jako jsou například zarděnky (největší riziko je v prvním trimestru);
- onemocnění toxoplazmózou (nejčastěji bývá způsobena požitím nedostatečně tepelně upraveného masa);
- cévní mozkové příhody (výjimečně postihují nenarozené dítě);
- různost Rh-faktorů krve u matky a dítěte, kdy může dojít k poškození mozku plodu dítěte.

Prevencí vrozené DMO je zdravý životní styl matky, tedy především pravidelná prenatalní péče a pestrá strava.

Perinatální období vzniku DMO, tedy v blízkém čase kolem porodu, má nejčastěji tyto příčiny:

- abnormální porody;
- porod pánevním koncem (dítě není orientováno hlavičkou napřed);
- tzv. klešťové porody (od tohoto druhu porodů se v dnešní době začíná upouštět);
- nedostatečné okysličení mozku dítěte v průběhu porodu (v důsledku toho poškození mozku);
- tzv. protrahovaný (vleklý) porod (hlavička dítěte je již venku v normálním atmosférickém tlaku, ale tělíčko dítěte je stále v tlaku nitroděložním; způsobuje to nadměrný tlak v hlavě dítěte a vede k možnému krvácení do mozku).

Postnatálními příčinami DMO jsou ty, které vznikly poškozením mozku během prvních měsíců či roků života dítěte. K tomuto poškození může dojít mechanicky (tedy

poraněním hlavičky dítěte), ale může být způsobeno i infekcí centrální nervové soustavy bakteriálního nebo virového původu. Virové poškození je častější. Vir napadá motorické nervové buňky v mozku a míše, a tak dochází k poškození nervů, které mají zajišťovat funkci svalů končetin a případně svalů dýchacích. Postnatální příčiny DMO jsou z uvedených možností nejméně frekventované (Fischer, Škoda 2008, s. 49 – 52).

Při DMO mohou nastat problémy v oblasti jemné motoriky, kdy má jedinec problémy se psaním, stříháním nůžkami, má potíže udržet rovnováhu, má problémy s chůzí, trpí mimovolnými pohyby apod. Příznaky však nelze generalizovat, projevy jsou u každého jedince individuální (Fischer, Škoda 2008, s. 38). Jedná se o „*perzistující (přetrvávající), ale ne neměnné postižení hybnosti a postury*“ (Sekáčová in Hájková 2009, s. 40).

DMO má různé formy:

- Spastické formy DMO jsou zastoupeny nejpočetněji. Řadíme sem diparetickou, hemiparetickou a kvadruparetickou formu. Diparetická forma se objevuje především u předčasně narozených dětí s nízkou porodní hmotností. Hemiparetická forma je projevem peri- nebo postnatálního ložiskového poškození mozku. Kvadruparetická forma je projevem oboustranné hemiparézy (Vítková 2006, s. 42 – 43).
- „*Formy dyskineticko-dystonické jsou projevem postižení bazálních ganglií.*“ (Vítková 2006, s. 43). Příčinou bývá hyperbilirubinémie při inkompatibilitě Rh faktoru, hypoxie či krvácení v oblasti bazálních ganglií (tamtéž, s. 43).
- Hypotonické a cerebelární formy často přechází ve spasticitu. Častou příčinou hypotonie jsou malformace CNS či vývojové anomálie mozečku. Využívá se též pojem ataxie (Vítková 2006, s. 43).
- Smíšené formy jsou kombinací dyskinetických forem se spastickými, ale také existují tzv. kombinované vady (postižení tělesného aparátu doprovázejí např. poruchy zraku, sluchu či mentální postižení) (Vítková 2006, s. 43).

K nejčastěji užívaným terapiím při léčbě DMO patří Vojtova reflexní terapie, Bobathova terapie a Petöho terapie.

„*Cílem Vojtovy terapie je podpora vývoje vzpřimování s konečným stadiem bipedální chůze malého dítěte.*“ (Vítková 2006, s. 45). Základní myšlenou této terapie je, že určitý podnět (stimul) vyvolá řadu reakcí, které jsou podkladem pro vývoj vzpřimování.

Testuje se sedm polohovacích reakcí, podle čehož pak určujeme i závažnost postižení a vyslovujeme prognózu.

Bobathova terapie představuje souhrnný koncept pro léčbu dětí s mozkovým postižením. Jeho podstatou je vytvoření pohybových vzorců, které odpovídají normálnímu pohybu. „*Dítěti se má zprostředkovat normální tonusové chování, umožňující mu pohyb, který dříve nebylo schopno provést.*“ (Vítková 2006, s. 45).

Petého terapie se vyznačuje komplexností, cílenou aktivizací a zaměřeností aktivit k činnostem běžného dne. Používají se jednoduché pomůcky (např. židle, lavice, hůlky). Jednotlivá cvičení jsou doprovázena slovně a rytmicky, přičemž se říkanky přizpůsobují věku a rozumové vyspělosti dítěte. „*S dětmi pracují instruktoři, kteří jsou vzděláni ve více oblastech. Jsou terapeuty a učiteli v jedné osobě a dítěti jsou neustále na blízku.*“ (Vítková 2006, s. 45).

1.1.2 Perthesova choroba

„*Perthesova choroba patří do skupiny poruch zvaných osteochondrózy, při kterých dochází k přerušení krevního zásobení epifýzy, čili konce kosti.*“ (Leifer 2004, s. 669). Vítková řadí Perthesovu chorobu k deformacím, které začleňuje do větší skupiny, kam zahrnuje jak deformace, tak i malformace a amputace.

Tato choroba postihuje vývoj hlavice femuru. Jedná se o proces, při němž dochází k rozpadu kyčelního kloubu. Následuje pak proces, který regeneruje příslušný kloub.

Příčiny této choroby nejsou bohužel známé. Nejčastěji se vyskytuje u chlapců mezi pátým až dvanáctým rokem, také je častější u bělochů (Leifer 2004, s. 669).

Ve většině případů je choroba jednostranná, ojediněle je objeven případ oboustranné Perthesovy choroby. Projevuje se bolestí, svalovými křečemi a kulháním. „*Bolest se přenáší dolů na stehna i kolena a do boku, trvá několik týdnů i měsíců.*“ (Šácha 2010, www.celostnimediceina.cz).

„*Během dvou až čtyř let se choroba samovolně zhojí, avšak zřetelná distorze hlavice femuru vede později k nedokonalému skloubení nebo degenerativní artritidě kyčle v pozdějším životě.*“ (Leifer 2004, s. 669). Při léčbě je důležité udržení správné pozice kloubu. K tomu se využívají různé pomůcky, např. chodící abdukční sádrový obvaz, třmínky, kterými se předchází subluxaci (Leifer 2004, s. 670). Pro rehabilitaci se doporučují perličkové koupele, balneoterapie, elektroléčba okolních svalů, magnetoterapie, masáže a rehabilitace pod dozorem odborníka (Šácha 2010, www.celostnimediceina.cz).

Ve většině případů je prognóza dobrá, avšak někdy je nutné kyčelní kloub nahradit protézou. V několika případech mohou symptomy Perthesovy choroby přetrvávat i do dospělosti, proto zůstanou někteří jedinci tělesně postižení.

1.1.3 Amputace

Vítková řadí amputace do širší skupiny postižení, a to do deformací, malformací a amputací. Amputace je „*umělé odnětí části končetiny od trupu*“ (Vítková 2006, s. 65). Častou příčinou jsou úrazy (např. při autonehodách, poranění při sportu). Další příčinou může být cévní onemocnění, tzv. choroba Bürgerova-Winiwarterova, kdy vzniká akutní zánět žil a tepen. Příčinou mohou být i zhoubné nádory v končetinách. V neposlední řadě může být amputace i infekčního původu se sepsí, kterou nejsme schopni zvládnout konzervativními prostředky (Vítková 2006, s. 65).

Nyní budu věnovat pozornost amputaci dolní končetiny, protože je to diagnóza, která odpovídá tělesnému postižení jednoho respondenta výzkumu.

Amputaci dolní končetiny dělíme na:

- nízkou – provádí se 10 – 15 cm pod kolenem
- střední – je realizována na rozhraní jedné třetiny stehna
- vysokou – která znamená odstranění nohy v kloubu (exartikulace)

(Slezáková a kol. 2010, s. 115).

Po amputaci následuje rehabilitace a případná kompenzace protetickými pomůckami. U protézy dolní končetiny se nacvičuje její správné obléknutí, dále je veden nácvik stability stoje a až posléze následuje nácvik chůze (Slezáková a kol. 2010, s. 115).

2 Tanec a taneční výchova

„Tanec zaujímal důležité místo a funkci v životě člověka od nepaměti a společně s hudbou patřil k nejtypičtějším prostředkům sebevyjádření.“ (Čížková 2005, s. 13). Tanec je prostředkem realizace jedince i skupiny již od nepaměti, o to více v dnešní době. *„Pro dnešní každodenní život je rozhodující nezbytnost lidské svobody a realita denního prožitku, kde totiž vládne nátlak, tam je člověk trestancem, přestává být svobodnou bytostí s volbou rozhodnutí.“* (Jebavá 1998, s. 7). Takovou funkci má právě tanec a všechny jeho taneční styly.

„Veškeré lidské činnosti můžeme zhruba rozdělit na přírodní a kulturní. Tanec řadíme do činností kulturních.“ (Rey 1947, s. 9). Přibližně bychom tanec mohli rozlišit na tanec lidový, společenský a scénický (Rey 1947, s. 132), avšak musíme si uvědomit, že v současnosti jsou různá pomezí odvětví a vyvíjejí se i další nové taneční styly.

Tanec je ve své podstatě součástí života každého člověka a je považován za jedno z nejstarších umění. Už od dětství lidé svůj pohyb propojují s tancem, je stejně přirozený jako hra (Payneová 1999, s. 14). Jinými slovy: *„Prvý popud k tanci dlužno hledati uvnitř člověka“* (Siblík 1917, s. 7). *„Pozorujeme-li dítě v každodenním životě, vidíme, že jeho pohyb je jakoby protkán řadou tanečních projevů, spojených vždy s určitým výrazem“* (Jeřábková 2004, s. 8). Ani v pozdějším věku nikdo neztrácí tento „talent“, záleží na tom, zda se člověk dále tanečně rozvíjí.

Tanec je nám vrozen v každém našem pohybu. *„Pohyb dokáže člověka uvolnit, rozproudit, přináší dobrou náladu. Člověk může pohybem říci vše i věci, které jinak sdělit nelze.“* (Vaňharová 1997, s. 121). Lidské tělo je současně nástrojem tance a zároveň nositelem výrazu (Landischová 2007, s. 29). Touha po pohybu nejvíce převažuje v dětství, v průběhu života někteří lidé tuto touhu ztrácí (ne však úplně) a naopak některým jedincům touha po tanci vydrží. Prostřednictvím tance se u dětí rozvíjí vnitřní citlivost, vnímavost, představivost, hudební, prostorové i kolektivní citění a probouzí se tvořivost (Jeřábková 2004, s. 8). Tanec může přispět též *„k uvolnění napětí, k sebevyjádření a k integraci“* (Payneová 1999, s. 14).

Tanec tanečnickovi poskytuje zážitek motorický, sensorický a asociativní (Rey 1947, s. 17 – 18). Máme tedy prožitek, který nám přímo zprostředkovává fyziologický pohyb. Tanec působí na smysly, se zvyšujícím se věkem se zvyšuje i schopnost větší percepce smysly. Asociativnost zážitku vyplývá z toho, že každý pohyb něco znamená a

následně také vyvolává další pohyb. Tanečník prostřednictvím tance vyjadřuje vnitřní zážitek, který při tanci pociťuje.

Tanečník se pak snaží své zážitky a prožitky z tance přenést na obecnstvo (Rey 1947, s. 19). Divákovi je zprostředkován především estetický zážitek ze zhlédnutého představení. „*Pozorovatel vnímá zrakové a sluchové podněty, může dokonce cítit i vůni a teplo tanečnickova těla.*“ (Landischová 2007, s. 29). Můžeme identifikovat pět základních aspektů účinku tanečního pohybu na pozorovatele – kinestetický aspekt (pociťování polohy těla v prostoru), vizuální aspekt, auditivní aspekt, taktilní aspekt, olfaktorický aspekt (Landischová 2007, s. 29).

V tanci se tanečníci mohou projevovat jako individua či jako skupina. Záleží především na tématu, které představení má. Od toho se odvíjí pohybový materiál i celá choreografie. Každý jedinec má svůj vlastní nezaměnitelný pohybový výraz (Vaňharová 1997, s. 121). „*Tanec jednotlivce – sólový tanec – je svým původem reakcí na vnitřní i vnější podněty.*“ (Rey 1947, s. 109). A od tance jednotlivce se vyvíjí i skupinová taneční práce.

Základním charakteristickým rysem tance je jeho pomíjivost. Tanec nemůžeme uchovávat jako hudbu v podobě zápisu na notový papír. V současné době můžeme tanec zachytit na video, ale ani média uchovávající videozáznamy nejsou zcela trvalá.

Základním tanečním prvkem je rytmus (Rey 1947, s. 38). Tanec je v největším množství případů doprovázen hudbou. „*Jakmile však rytmu se zmocňuje melodie, vzniká veliké bohatství výrazových možností kombinováním síly, trvání, výšky a barvy tónů.*“ (Siblík 1917, s. 100). Při taneční výchově je vhodné využívat improvizaci, neboť na jejím základě se projeví jedincovy dispozice, temperament a momentální stav. „*Pohyby se tu vyvíjejí ze sebe, stejně jako se rozprádá thema v hudebním díle a celkový jejich úhrn jeví se jako řetěz článků, které se logicky k sobě řadí a do sebe zapadají, takže tvoří uzavřenou jednotku.*“ (Siblík 1917, s. 101 – 102). Tanec je doprovázen i pouhým slovem, což bylo přejato od primitivních kmenů. Ale i u primitivních kmenů tanec a slovo doprovázela hudba (Rey 1947, s. 12). Pokud tanečníka hudba nezaujme, nebude ji schopen pohybem ztvárnit. Úkolem tance „*je vytvořit ve spojení s hudbou nové, svěbytné dílo.*“ (Rey 1947, s. 64), proto musí hudba tanečníka zaujmout. Je samozřejmě možnost realizovat tanec bez hudby. Záleží na schopnostech tanečníka, jak si dovede s tichem poradit. „*Funkce hudby je při pohybové a taneční výchově mnohotvárná a během výchovné práce nabývá různých podob.*“ (Jeřábková 2004, s. 10). Člověk by si měl uvědomit veškeré možnosti dané hudby, speciálně pedagog by měl být schopen rozkrýt co nejvíce významů. „*Hudba dává základní*

emotivní zážitek, který přetváříme v pohyb – napomáhá tak podstatně k tomu, aby pohyb nebyl samoučelný, ale byl vždy vyjádřením určitého vnitřního pocitu.“ (Jeřábková 2004, s. 12).

Skrze taneční improvizaci můžeme o jedinci získat i ty nejdůvěrnější informace. V improvizaci se člověk nebojí projevit, postupně ztrácí své zábrany a na povrch vystupují radosti i strasti. Proto se dá říci, že je tanec *„komplexem komunikačních symbolů a může srozumitelně reprezentovat segmenty psychického života.*“ (Čížková 2005, s. 31).

Cílem taneční výchovy je harmonický pohyb – jedná se o pohyb *„kultivovaný, vytvářený z vnitřního pocitu, z radosti z pohybu samého, z určité představy, z hudebního zážitku“* (Jeřábková 2004, s. 8). Tanec je založený na práci s tělem, ale i na práci s myslí a duší. *„Stavba lidského těla je předurčena k výkonům rytmickým.*“ (Siblík 1917, s. 8).

Taneční výchova směřuje *„k získání správného držení a pohybu těla vzhledem k anatomickým a fyziologickým možnostem každého dítěte“* (Jeřábková 2004, s. 8). Při cvičeních se pohyb musí vést *„v těsné spojitosti s tělesnou a vnitřní citlivostí, představivostí a hudebním cítěním“* (Jeřábková 2004, s. 8).

Tanec má jednak složku technickou, jednak složku výrazovou – měly by se navzájem doplňovat a umocňovat (Jeřábková 2004, s. 9). Do tance by se nemělo nutit, vyžadovat ho přes nechuť, pedagog by neměl zapomínat, že *„hmotou tance je živý člověk, látkou, z níž tvoří tanečník, jeho tělo.*“ (Rey 1947, s. 86). Prostředkem k tanci není žádný stroj, který je multifunkční, nýbrž je potřebné si uvědomit, že i tělo má své limity.

2.1 Taneční technika

Taneční technikou se rozumí cvičení těla, určitý způsob, jímž je pohyb vedený. Základní taneční technika využívá centrální a těžištní pohyb a pracuje s centrem těla (Kröschlová 2002, s. 7).

Centrální pohyb je pohyb, jehož nositelem je trup. Jedná se o sílu, která vychází z trupu všemi směry. Zvláštní úlohu mají při tomto pohybu paže a hlava, které reagují na celkový pohyb. Těžištní pohyb má své centrum v oblasti pánve. Síla zde vychází z pánve a postupně se šíří – nejdříve na sousedící části a pak ještě dál.

Centrum těla *„označuje průsečík fyzické a psychické složky pohybu, jejich jednotící bod. Nazýváme tak místo ležící na přední straně trupu v krajině pasu“* (Jeřábková 2004, s. 9). Tento bod je v úzkém propojení s *„koordinačním místem na páteři na rozhraní bederní a hrudní části“* (tamtéž, s. 9).

I v tanci se vychází ze základních poloh, které jsou člověku přirozené, jsou jimi: lehy, sedy, kleky, stoje (Jeřábková 2004, s. 24 – 28). S elementárními polohami úzce souvisí technika přenášení váhy (Jeřábková 2004, s. 79), která rozvíjí další somatické vjemy.

„Novodobá taneční technika vyrostla z potřeb výrazových choreografů, kteří si kladli nové cíle, a šlo jim o to, aby jejich tanečníci ovládali všestranně pohybové prostředky.“ (Kröschlová 2002, s. 7). Z mnohostrannosti provedení pohybů vycházejí také základní techniky.

„Novodobá taneční technika vypracovává také techniku dýchání. Spojuje dech s pohybem tak, aby pomohl technicky zvládnout pohyb.“ (Kröschlová 2002, s. 8). Právě technika dýchání se stává základním stavebním kamenem pro další pohybový rozvoj.

Jako reprezentativní jmenujme několik tanečních technik: technika Isadory Duncanové, technika Marthy Grahamové, technika Josého Limóna, technika Merce Cunninghama.

Isadora Duncanová (1877 – 1927)

Měla osobitý styl uměleckého provedení. Její pohyb byl jednoduchý, avšak hrdinský a odvážný. Její pohyb inspirovala příroda či hudba. Pohyb jejího těla byl nesmírně výmluvný, někdy pohyb kombinovala i s prvky pantomimy, převážně však měla obličej otočený k obloze (Kassing 2007, s. 185).

*„Princip pohybu Duncanové je založený na faktu, že pohyb je motivován emocemi a musí být vyjadřován celým tělem. Každý pohyb má vnitřní pocit vycházející ze solaru plexus (pozn. autorky – nervové pleteně v břišní dutině, pod hrudní kostí).“*¹ Centrum těla nazývala emočním centrem, neboť právě odtamtud vycházel každý její pohyb. Pohyb putoval z centra těla a zároveň byl motivovaný jejím emočním rozpoložením. Tanec pro ni představoval živoucí organismus, neholdovala tanci, který měl posloužit „dekorativním účelům“ (Kassing 2007, s. 185). *„Hledala nové výrazové prostředky v organických pohybech osvobozených od baletních šablon.“* (Kröschlová 2003, s. 82).

Snažila se *„v tanci dosáhnouti opět přirozenosti a opravdovosti“* (Siblík 1917, s. 86), a proto se v pohybu a tanci nechávala inspirovat přírodou. Využívala zákony gravitace, přitažlivost, odpudivost, rezistenci a povolnost. To vše vede k vlnovitému rytmu tance, který připomíná přírodní rytmy.

¹ Přeložila autorka

Martha Grahamová (1936 – 1991)

Technika Grahamové má centrum pohybu v hrudníku a v břiše (Vaňharová 1997, s. 122). Tato taneční technika je založena na kontrakci v centru těla a na jeho následném uvolnění. „*Kontrakce jednoho nebo skupiny svalů musí být doprovázena další kontrakcí svalů protilehlých.*“ (Jebavá 1998, s. 114). Pohyb tak plyne ve vlnách. Charakteristickou pro tuto techniku je aktivní práce se středem těla.

Fyziologicky tato technika souvisí s nádechem a výdechem, kdy s výdechem tělo přechází do kontrakce a s nádechem se tělo uvolňuje. Pohyb tedy souvisí se základní fyziologickou činností, kterou je dýchání.

Grahamová vytvořila systém pohybu, který osvobozuje a uvolňuje tělo, tím dochází k projevení nitra tanečnicka. Divákovi se tak otevírá „vnitřní krajina“.

Další prvky nabalovala na využívání kontrakcí. Pracovala s posilováním dynamiky pohybu, kdy „*brala kontrakci jako náhlý křečovitý impulz, který může tělo poslat do pádu, do otočky*“² a do spousty dalších pohybů (Cohen 1969, s. 8). Využívala tedy energii a impulz jako základních zdrojů tance. „*Pohyby, které vyplývají z primitivních zdrojů, byly neozdobné a nedekorativní jako kostýmy tanečnicků.*“³ (Cohen 1969, s. 8). Vycházely z přirozenosti člověka a kopírovaly jeho osobnost.

José Limón (1908 – 1972)

Limónova technika „*využívá správného dýchání při cvičení*“ (Vaňharová 1997, s. 122), kdy je pohyb iniciován v hrudníku a následně se rozlévá do periférií, končetin.

Základním principem této techniky je práce s tělesnou váhou a hmotou. Nejčastějšími prvky, se kterými Limónova technika pracuje, je opozice pád a zdvih a druhá dvojice mrtvý bod a proměnlivá dynamika. Podstatou je tedy práce s pohyby, jež jsou lidskému tělu přirozené a korespondují s fyzikálními zákony.

Tělo využívá gravitaci spontánně, přirozeně a využívá ji k co nejsnadnějšímu provádění pohybů.

Důležitým principem je zadržení napětí, čímž dochází k hromadění energie, kterou pak tanečnick může využít k proměnlivé dynamice pohybu.

² Přeložila autorka

³ Přeložila autorka

Merce Cunningham (1919 – 2009)

Cunninghamova taneční technika vychází z klasické taneční techniky, jež je však obohacena o speciální způsob práce s tělem. Cunningham hodně pracoval s prostorem a se stavbou těla v prostoru a rytmu.

Usiloval o povýšení tance nad hudbu, proto si hudební doprovod vytvářel svépomocí, například podupáváním, tleskáním.

Pracoval na základě principu náhody. V tanci se snažil propojovat jednotlivé druhy umění. Snažil se vytvořit pohyb, který by byl opravdový, nikoliv pouze umělý či dekorativní.

Nejen tanečníci, ale i diváci by si měli uvědomit, že „*technika je jenom prostředkem, třebas nezbytným*“ (Rey 1947, s. 107). Důležité je, aby byl do tance vpraven prožitek. „*Zatímco taneční technika pěstuje stereotypy dokonalých pohybových tvarů, musí se taneční tvorba stále obnovovat, být vždy znovu vydolována z hlubin jedinečného zážitku.*“ (Kröschlová 2002, s. 11). Technika je v tanci neproměnlivou jednotkou, kdežto samotný tanec se vyvíjí, a to z toho důvodu, aby byl pro jedince stále poutavý a zajímavý.

2.2 Scénický (výrazový) tanec a kreativní pohyb

Moderní tanec, jinak řečeno též nový tanec, vznikl jako odpověď na klasický balet. Scénický tanec upouští od striktně daných kroků a póz. Moderní tanec staví choreografie z několika pohybů, které se navzájem protkávají do sebe. Během tvorby se příběhový koncept zpracovává pohybem. U tanečnicků je nezbytné rozvíjet i techniku. Konečný efekt pak představení dodávají kostýmy (Kassing 2007, s. 182). Scénický tanec často používá ke svému vyjádření alegorii (Siblík 1917, s. 75), kdy se v tanci skrývá něco, co není na první pohled zřejmé. Výrazový tanec bere na zřetel také výtvarné hledisko tanečního projevu. To se týká především kostýmů a uspořádání scény.

„*Mezi hodnoty, které vyznávali průkopníci moderního tance, patřila spontaneita, autentičnost individuálního výrazu, vědomí těla a výraz emoce.*“ (Čížková 2005, s. 24).

Ve scénickém tanci se začaly postupně využívat jednodušší kostýmy, než byly klasické baletní krinolíny. Bylo to hlavně z důvodu hbité choreografie, které vrstevnatost tradičního kostýmu překážela (Siblík 1917, s. 78). Postupem času se stal výraz i součástí baletu, oproti geometrickému a virtuosnímu schématu v renesanci (Siblík 1917, s. 80).

Výrazový tanec chce od nepaměti „*co nejsrozumitelněji vyjádřit myšlenku, charakter, cit, náladu a podobně*“ (Kröschlová 1964, s. 75).

Jedním z mnoha cílů výrazového tance je rozvoj pohybové fantazie na základě odstíněné pohybové a tělesné citlivosti (Kröschlová 2002, s. 9). Velikou hodnotou je pak individualita či jedinečnost tanečního projevu každého jedince, neboť každý člověk má osobitý styl pohybu, jiný pohybový slovník a jiné provedení pohybů.

Novodobý tanec chápe pohyb jako výraz prožitku. „*Vyhýbá se vnějškovosti, ilustrativnosti, všemu mechanickému a napodobování*“ (Jeřábková 2004, s. 8). Snaží se o jedinečnost a originalitu, uvolňuje vnitřní „já“ a dává mu proniknout navenek.

Scénický tanec je mnohotvárný a tanečníci se inspirojí „*stejně dílem výtvarným, hudebním, literárním, jako folklorem, minulostí i přítomností, moderní technikou, otázkou sociální, zjevem patologickým, stavy vlastního nitra a třeba i novinářskou lokálkou*“ (Rey 1947, s. 160). Inspiraci je možné najít kdekoliv, záleží na tanečnickovi, jak dokáže své téma ztvárnit a jak dokáže propojit i jednotlivé druhy umění.

2.2.1 Vývoj scénického tance

V této kapitole vycházím především z knihy *Výrazový tanec* od Jarmily Kröschlové.

Už od počátku měl tanec určitou společenskou funkci, která se postupně proměňovala. Nejprve byl tanec součástí rituálů a obřadů. Posléze se z tance vyvinul prostředek odreagování či zábavy. Obecně můžeme vývoj tance sledovat od tanců bojovných, tanců lásky, náboženských a pohřebních tanců, až po tance akrobatické (Siblík 1917, s. 9 – 11). V pravěku a v dávné minulosti přikládali lidé tanci vysoký význam a všichni se ho účastnili (Landischová 2007, s. 31), v tom je velký rozdíl oproti současnosti.

Kořeny umění gesta nalezneme v Řecku v divadelním (mimickém) tanci. Ohniskem řeckých tanců byla Kréta. Vyvíjely se z pravěkých tanců ročního a životního cyklu. Obecně je můžeme rozdělit na bojové a extatické (k oslavě boha Dionýsa), tance náboženské, mimické tance veřejných slavností a divadla. Mimický (výrazový) tanec tvořil podstatnou složku řeckých tragédií i komedií, kde básníci plnili též úlohu choreografů i tanečníků. Ještě předtím se v Řecku tančily tance tzv. cyklického chóru. Postupně chór opouštěl nevázané a překotné pohyby a pohyb dostával řád. Posléze začali sami herci své role vyjadřovat pohybem, tedy tancem. Nejprve se tanec využíval pouze pro radostné příběhy, později začal pronikat i do tragédií.

Řecký bojový i mimický tanec se přemístil do římského impéria. Zde se vyvinula hra pantomimů, neboť mimické a taneční scény často zastíňovaly samotné celky her. Hry pantomimů byly zpočátku improvizované, následně se pak ustalovaly a předem se plánovaly.

V církvi však měli mimové odpůrce, proto postupně mizeli z veřejných divadel. Tato středověká krize se překonala a renesance a baroko přinášejí nový rozvoj jak divadla, tak i tance. Především tělo se stalo prostředkem a způsobem tanečního vyjádření. „*Tanec byl obecně považován za prostředek socializace.*“ (Čížková 2005, s. 23).

Od 15. století dostává pantomima a tanec pevnou formu. Tance měly sloužit k pobavení přihlížejících, ne samotných tanečníků. V 16. až 18. století dochází v Itálii k rozvoji dvorského baletu. Ve Francii se v té době rozvíjí figurální tance. V těchto tancích jsou obsaženy prvky pantomimy. Každý námět baletu se skládá z expozice, zápletky a rozuzlení.

V 19. století z baletu pantomima mizí. K samotnému baletu rostl odpor kvůli jeho drilu a výrazové konvenci. Od počátku 20. století se v baletu odděluje tanec od pantomimických částí. V tomto století se též začínají objevovat průkopníci novodobého výrazového tance.

Důležitou průkopnicí moderního výrazového tance se stala Isadora Duncanová (1878 – 1927). „*Isadora Duncanová hledala zdroj či pramen tance, kterým pro ni byl vnitřní impuls, soustředěný v solar plexus, který inicioval každý její pohyb. Inspirací jí byla příroda, její tanec se vyznačoval jednoduchostí a přirozeností.*“ (Čížková 2005, s. 24).

V jednotlivých zemích je výrazový tanec pojmenováván různými názvy (např. nový, novodobý, umělecký, dějový, plastique, Free Dance, Modern Dance). Tanečníci začínali jako choreografové vlastních sólových tanců. Až po získání dostatečných zkušeností se odhodlali k vytváření choreografií pro taneční soubory. Tanec vyjadřuje a tlumočí hudbu, která jej doprovází. Součástí výrazového tance je i jeho děj. Děj mnohdy vychází z hlubšího poznání a sebepoznání, dodává tanci obsah.

Dějový tanec lze rozdělit na tanec sólový a sborový. Zpracování děje pak můžeme nazvat jako dramatické či cyklické. I malý počet tanečníků mohl vyvolat dojem masy. Záleželo vždy jen na umění choreografa.

Mezi nejdůležitější rysy novodobého výrazového tance však patřilo hledání nových výrazových prostředků. Choreografové chtěli, aby jednotlivá gesta v tanci měla svůj smysl, aby nesla nějaký obsah. Jejich cílem je interpretace skutečnosti pomocí pohybu.

V českých zemích se odrazil především vývoj tance v Německu a Americe. Jeho počátky zaznamenáváme v době Rudolfské (Siblík 1917, s. 82). K výraznému rozvoji výrazového tance u nás dochází až později. „*Prvními průkopnicemi byly Anna Dubská a Marie Volková*“ (Kröschlová 1964, s. 59). Postupně se ustalovaly taneční školy a taneční skupiny. Taneční školy vyžadovaly odborné studium pedagogů, aby děti byly správně rozvíjeny. Bohužel se objevily i školy, kde byli laici a ne odborníci. Stávalo se tedy, že děti mohly utrpět tělesnou či mentální újmu. Taneční skupiny byly vesměs amatérské. Během letních prázdnin se členové jednotlivých skupin scházeli a vymýšleli nový program. Tento zvyk či rituál se vyskytuje i v dnešní době. Skupiny bojovaly a dodnes bojují s finančními obtížemi, neboť byly a jsou potřeba náklady na cvičební sál, divadlo, kostýmy apod.

Od dvacátých, ale především od třicátých let 20. století se objevovala pozornost věnovaná skupinám scénického tance v kritice. Postupně se začíná scénický tanec ukotvovat v divadle, kde hraje svou specifickou roli.

„*V prvních řadách hnutí za nový směr scénického tance stály tyto české tanečnice a choreografky: Anna Čekanová (pozn. autorky: říkalo se jí „smetanovská tanečnice“ a „česká tanečnice“), Mira Holzbachová (pozn. autorky: v tanci šla hlavně po obsahu), Loreta Hrdinová (pozn. autorky: zaměřovala se hlavně na interpretaci hudby), Jarmila Jeřábková (pozn. autorky: půvabná lyrická tanečnice, tanečnice mládí, optimismu a krásy), Jarmila Kröschlová (pozn. autorky: správné držení těla považovala za řídicí základnu výrazového pohybu), Milča Mayerová (pozn. autorky: vynikala ve výtvarném řešení choreografie) a Jožka Šaršeová (pozn. autorky: oplývala přirozeným hudebním nadáním a smyslem pro humor)*“ (Kröschlová 1964, s. 61). Jako významné tanečnice jmenujme také tyto: Anna Kožená, Lída Myšáková, Jana Smoláková, Libuše Felberová, Táňa Pexová, Eliška Bláhová, Lidka Hyprová, Marie Štěpánová, Božena Petrová, Helena Livorová, Vlasta Poláčková, Marie Mrázková, Zora Šemberová, Zdenka Podhajská, Nina Jirsíková, Růžena Gottlieblová, Zdeňka Řezníčková-Látalová, Věra Svobodová, Hana Jirků, Eva Kröschlová a spousta dalších.

Se jmény těchto tanečnic se postupně od dvacátých let rozvíjel scénický tanec a nabýval přesnějších rysů.

Ve čtyřicátých letech došlo k rozpadu Svazu Tanec – Rytmika – Gymnastika a v padesátých letech se rozpadla Společnost přátel tance. Docházelo i k rozpadu tanečních skupin, což zbrzdilo další vývoj výrazového tance. Zájem se otáčel k lidovým tancům a pěveckému umění pod vlivem vystoupení sovětských souborů. „*Novodobý výrazový tanec*

byl jako směr po druhé světové válce odsunut do pozadí a žil už jen na okraji kulturního dění nebo skrytě, jaksi v zákulisi“ (Kröschlová 1964, s. 72).

I přes tuto krizi se pohybové umění neustále rozvíjí jak u nás, tak i ve světě. Pro zájemce o taneční umění se rozšiřují možnosti a roste i jeho význam.

Novodobí tanečníci a choreografové mají buď zájem o vnitřní obsah a děj, nebo se soustředí na absolutní tanec, tedy na tanec, který tlumočí hudbu.

S vývojem dochází k propojení klasického a výrazového tance. Postupně se toto propojení začíná nazývat souhrnně scénický tanec, jenž představuje syntézu dosavadních druhů tanců.

Od pradávna, a dnes obzvláště, platí, že *„tanec nemůže existovat bez kontaktu s ostatními uměními a vnějším světem vůbec“* (Kröschlová 1964, s. 79). Tanec se inspiruje a využívá prvky z ostatních druhů umění, žije s nimi a také ostatní druhy umění ovlivňuje. S tím souvisí i postupný vývoj tance k individualizaci a psychologizaci (Rey 1947, s. 161). Postupně totiž tanec nabývá možnosti individuální i skupinové tvorby, přičemž se tvorba jednotlivců i souborů přesouvá do psychologických rovin, kdy se tanečníci snaží předat divákovi nějaké hlubší poselství. *„Důležitým prvkem je snaha umělce vyjádřit nový pocit, vztah člověka ke skutečnosti, neboť moderní doba zaznamenala dynamický rozvoj vědy, průmyslu, hluboké pro měny duchovní i sociální.“* (Jebavá 1998, s. 107). To otevírá dveře spoustě dalších témat pro taneční ztvárnění.

2.2.2 Složky scénického tance

Scénický tanec má své základní složky. *„Rytmická složka je ve své celistvosti jakousi pevnou kostrou, o níž se celý pohybový projev opírá.“* (Kröschlová 2002, s. 12). Určitý rytmus se realizuje v dané rychlosti, tzn. v nějakém tempu (Kröschlová 2002, s. 16). Součástí pohybového slovníku je i pauza, kdy je tělo nehybné (tamtéž, s. 30).

„Dynamická složka výrazového projevu, tj. odstupňování síly, je složkou, v níž je nejzřetelněji vyjádřena emocionální stránka pohybového projevu. Vše, co se odehrává v nitru tanečníka, odráží se v jeho těle především prostřednictvím dynamiky pohybu, která zase co nejúže souvisí s jemným tělesným, tj. svalovým cítěním a s dechem.“ (Kröschlová 2002, s. 39). Dynamickou složku by měl pociťovat nejen člověk, který tančí, ale měl by ji vidět a „cítit“ i divák. Jestliže je pohyb dobře proveden, tak se tento přenos podaří.

Následuje výrazová složka, která má velmi specifickou úlohu. Ve výrazu se odráží pohyb a naopak se výraz odráží v pohybu. *„S výrazovou stránkou tanečního projevu úzce*

souvisí tyto způsoby prostorového vnímání: směřové cítění jednotlivého pohybu, jímž tanečník prožívá jeho dráhu prostoru, cítění prostoru v těle samém, tj. cítění plastiky těla, ohraničenosti a zaokrouhlenosti jeho pohybového tvaru, vztah k jevištnímu prostoru, který je částí vnitřní náplně tance, půdorysné řešení tance, které je důležitou součástí celkové taneční formy a souvisí co nejúže s její stránkou skladebnou.“ (Kröschlová 2002, s. 66 – 67).

Nejvýraznějším rysem scénického tance je jeho vnitřní obsah a děj. Prostřednictvím tanečníků jsou ztvárněny nejrůznější příběhy, jsou nám předávána různá poselství. Toho tanečník dosahuje vlastním pohybovým motivem. „*Pohybový motiv se skládá nejméně ze tří pohybů (...) spojených určitým cítěním, zážitkem, výtvarným cítem, představou, myšlenkou.*“ (Kröschlová 2002, s. 128). S pohybovým motivem úzce souvisí pohybové téma, které „*vyjadřuje jednu hlavní pohybovou myšlenku obsahově a formálně zaokrouhlenou, celistvou a uzavřenou.*“ (Kröschlová 2002, s. 132). Pomocí těchto složek scénického tance může divák proniknout do příběhu a sám se tam odrážet.

3.2.3 Atributy pohybu

„*Pohyb je běžný a tvarově nejzajímavější, vnější projev lidského těla, krása pohybu je nekonečná ve své variabilitě, kdy jedinec dokáže schopnost přizpůsobit se dané objektivní skutečnosti.*“ (Jebavá 1998, s. 9). V zásadě se s ním setkává každý člověk v různě velkém rozsahu. „*Přirozený pohyb se totiž „nedělá“, on proudí.*“ (Kröschlová 2003, s. 12).

Základním předpokladem pohybu je fungování svalů. Z toho plyne, že „*vlastností organického pohybu je jemně rytmicky odstupňovaná souhra spolu- a protihráčů v těle, která nepřipouští ani o miligram napětí víc, než je k pohybu v žádaném směru zapotřebí*“ (Kröschlová 2003, s. 8).

Pohyby můžeme rozdělit na dvě elementární skupiny, a to pohyby stylizované a pohyby nestylizované. Pohyb stylizovaný je „*pohyb, který má pevný a jasný tvar, pohyb rytmicky i prostorově upřesněný*“ (Kröschlová 2002, s. 125). Pohyby nestylizované naopak nemají určený přesný průběh a tvar, nechávají prostor pro fantazii tanečníka.

Mezi základní atributy pohybu patří například:

- lidské tělo – tvoří předpoklad pohybu; lidské tělo je velmi variabilní, proto nabízí širokou škálu pohybových možností

- čas – každý pohyb se děje v určitém čase; záleží nejen na pohybu, ale i na jedinci, který ho provádí – od toho se odvíjí časový úsek prováděného pohybu
- prostor – pohyb vyžaduje svůj prostor, a to prostor vnější (projev pohybu navenek) a prostor vnitřní (cítění pohybu uvnitř těla)
- váha a síla – pro jednotlivé pohyby používáme různé stupně váhy a síly; každý pohyb je pro nás různě náročný
- impulzy – vyvolávají pohyb; i když je impulz nepatrný, okem nepostřehnutelný, přesto vyvolá určitou pohybovou reakci
- rytmus a rytmizace – udávají střídání a průběh jednotlivých pohybů
- účelnost a přesnost – pohyb je prováděn s nějakým záměrem a s přesnou svalovou spoluprací
- napětí a uvolnění – dávají pohybu plynulý průběh; svaly střídavě pracují a uvolňují se, a tak pohyb plyne ve vlnách
- technická zdatnost – zajišťuje schopnost provést i náročnější pohyby
- ladnost – každý pohyb má svou určitou ladnost, lehkost provedení
- pocity a myšlenky – pohyb doprovází určitý pocit a příslušná myšlenka, většinou stejný pocit a stejná myšlenka, které pohyb vyvolaly
- výraz a exprese – jedná se nejen o výraz a prožitek ukrytý ve tváři, ale také o výraz a prožitek těla v pohybu; výrazem a expresí předáváme ostatním určité poselství.

3 Tanec a bazální stimulace

Při práci s lidmi s postižením se využívá koncept bazální stimulace. V taneční terapii a v tanci vůbec se používají právě základní východiska bazální stimulace.

Koncept bazální stimulace ve své podstatě usiluje o vzdělavatelnost dětí s postižením v běžných denních činnostech. „*Bazální stimulace® je komunikační, interakční a vývoj podporující stimulační koncept, který se orientuje na všechny oblasti lidských potřeb.*“ (www.bazalni-stimulace.cz). To je přesný cíl bazální stimulace. Tanec sice takový cíl stanovený nemá, přesto se ve své podstatě obrací na všechny oblasti lidských potřeb. Je to dáno částečně i schopností tance využívat všechny mimické i gestické znaky. Zároveň platí, že se prostřednictvím tance komunikuje, a to na dvou úrovních:

- mezi jednotlivými tanečníky;
- mezi tanečníky a obecnstvem.

Ve vztahu ke komunikaci skrze tanec dochází k interakci a rozvoji sociálních a vztahových vazeb.

Hlavní myšlenkou konceptu je vnímání člověka v jeho tělesné a duševní jednotě. Mezi základní prvky konceptu tedy patří: pohyb, vnímání, komunikace. „*Prostřednictvím pohybu a vnímání se vytvářejí tělesné zkušenosti, které jsou neoddělitelné od naší osoby a jsou neoddělitelně spojené s lidskou interakcí.*“ (Vítková in Müller 2005, s. 224). S těmito předpoklady pracuje i taneční a pohybová terapie. Je též založena na chápání klienta jako celku těla a duše a jejich rozvíjení. Je důležité, abychom dbali na rozvoj pohybového slovníku, který budou moci klienti využít v běžném životě. Při práci s jedinci s tělesným postižením jim zprostředkováváme i prohlubujeme zkušenosti, které by sami od sebe prostřednictvím svých pohybových možností nezískali. Poskytnutím pohybové zkušenosti jim dáváme možnost poznat vjem, který během daného pohybu pociťují. Zprostředkování tělesných zkušeností má opět taneční terapie společné s bazální stimulací.

Z obecné charakteristiky mají také tyto dva druhy terapie společný znak vhodnosti pro široké spektrum klientů – klienti s tělesným či duševním postižením, klienti s mentálním postižením, klienti, kteří mají postiženo vnímání. Bazální stimulace se může navíc využívat u klientů ve vigilním kómatu. To je bohužel tanci odepřeno, neboť ten vyžaduje určitou vlastní aktivitu.

Taneční terapie a stejně tak bazální stimulace usilují o postupné redukování závislosti klienta na pomoci, vedou k lokomoci, komunikaci a vnímání. Vychází z potřeb

klienta a zohledňují jeho životní návyky a zvyky. Pokud klienti dochází na pravidelné taneční lekce, začnou záhy zjišťovat, že se jim rozšířily pohybové možnosti, a oni jsou tak méně závislí na asistenci druhé osoby. Lokomoce je jasnou součástí taneční terapie, neboť se jedná o její základní předpoklad. Konečně samo vnímání je v tanci velmi dobře a multisenzoricky rozvíjené:

- Propojuje se v něm samotný pohyb s pohybem okolí – je tedy rozvíjeno zrakové vnímání.
- Tanec je běžně doprovázen nějakou hudbou, dochází zde tedy k rozvoji sluchového vnímání.
- Tanec je charakteristický také tím, že může být kontaktní – z toho vyplývá, že je rozvíjeno i hmatové vnímání.

Nejen v bazální stimulaci, ale i v taneční terapii nejsou potřeba žádné nadstandardní pomůcky a přístroje. To však nemění nic na tom, že se pomůcky dají využít. V podstatě záleží jen na možnostech klienta a kreativitě terapeuta. U obou přístupů lze využít různá polohovací zařízení, míče, tyče, šátky, gumy apod.

Cílem bazální stimulace je *„podpora uvědomění si vlastní identity, umožnit jedinci orientaci na svém těle a následně v jeho okolí a zprostředkovat mu komunikaci s okolním světem“* (Fialová, Hanáková in Hájková 2009, s. 46). O stejný cíl usilují ve své práci i taneční terapeuti. Nejde pouze o rozvíjení fyzické stránky, ale jde tu hlavně o rozvoj komplexu těla a duše. K uvědomění si sebe sama často dochází v taneční improvizaci, kdy se klient nechá unášet hudbou, odpoutá se od okolí a nechá na povrch vyplynout své pocity, zobrazí své nálady a blíže se orientuje na svém těle, které tímto způsobem poznává.

V metodách bazální stimulace se hojně využívá iniciační dotek. *„Je to dotyk, podle kterého má mít postižený člověk první možnost poznat, že s ním bude nyní někdo komunikovat, něco dělat, i případně kdo.“* (Procházková in Hájková 2009, s. 116). Doteky nevyužíváme pouze jako komunikační prostředek, nýbrž je využíváme i ke stimulaci jedince k činnosti (Procházková in Hájková 2009, s. 118). Nesmíme zapomínat, že lidem s omezením hybnosti je vhodné též zprostředkovat vlastní doteky (Procházková in Hájková 2009, s. 117). *„Jde o komunikaci, která se u lidí s těžkou poruchou vnímání vztahuje pouze na základní obsah: prožívat sama sebe, poznávat své tělo a jeho hranice, vnímat nejbližší okolní svět a seznamovat se s ním, vnímat lidi okolo, cítit přítomnost druhého člověka.“* (Procházková in Hájková 2009, s. 115). Doteky jsou velmi důležité i v tanci – také fungují jako komunikační kanál, stimulují k činnosti, dávají zažít nové zkušenosti.

„Tanec splňuje důležitou funkci v oblasti sociální, neboť podporuje vazby s různě postiženými skupinami populace a často slouží jako podpůrná terapie k uvolnění tenze, k seberealizaci handicapovaného jedince.“ (Jebavá 1998, s. 121). V oblasti sociální plní důležitou funkci i bazální stimulace. Rozvíjení sociálních vazeb se odvíjí od druhu a stupně postižení, proto bude individuální schopnost respektovat příslušné sociální vazby a následně je rozvíjet.

Mezi základní prvky, které bazální stimulace využívá, patří: somatická stimulace, vestibulární stimulace, vibrační stimulace. Právě tyto tři oblasti podnětů *„se vztahují k nejranějším a nejelementárnějším formám vnímání“* (Vítková in Müller 2005, s. 228). Jako nadstavbové prvky se pak provádí: zraková a sluchová stimulace, čichová a chuťová stimulace, komunikační a sociálně-emocionální stimulace (Vítková in Hájková 2009, s. 83). Následující podkapitoly se budou zabývat vztahem tance a somatické, vestibulární, vibrační, zrakové a sluchové, komunikační a sociálně emocionální stimulace. Bude opomenuta čichová a chuťová stimulace, neboť se v tanci příliš nevyužívá.

3.1 Tanec a somatická stimulace

Základem somatické stimulace je tělesné vnímání, které nám poskytuje vjemy z povrchu těla a vnitřního prostředí organismu. Nejčastějším a nejjednodušším zprostředkovatelem je dotek se všemi svými funkcemi (např. poznávacími, komunikačními). Tanec se somatickou stimulací pracuje nejvíce. Vychází z dotyku, snaží se o získání zkušenosti jeho prostřednictvím. Nepracuje pouze s tělem samotným, ale též pracuje s různými pomůckami, které zprostředkovávají nové pocity a zkušenosti. Tanec má možnost rozvíjet somatickou stimulaci i v prostoru – je možné využít různé prostory – od velkého sálu až po pytel.

Důležitým činitelem somatické stimulace je polohování. *„Pravidelným polohováním zabraňujeme působení dlouhodobého tlaku na jedno místo, a tím i vzniku dekubitů. Pohodlnou, příjemnou a nebolestivou polohou ovlivňujeme i psychický stav klientů.“* (Opatřilová in Hájková 2009, s. 127). Mezi nejpoužívanější polohy patří:

- poloha vleže na zádech,
- poloha na břiše s oporou o předloktí,
- poloha na boku,
- poloha na boku s oporou o předloktí,
- poloha šikmého sedu,

- poloha v kleku na čtyřech,
- poloha ve vzpřímeném kleku,
- poloha v nakročeném kleku,
- poloha vsedě na vozíku,
- polohy ve stoji
- přenášení a nošení.

Při polohování dochází k podpoře ovládnutí pohybů hlavy a těla, podpoře sedu a hlavy (Opatřilová in Hájková 2009, s. 128 – 133). Tyto polohy jsou pro jedince základní, proto by se i v tanci mělo z nich vycházet. Pouze tehdy, když budou zvládnuty základní polohy těla, teprve potom se může prohlubovat jejich obtížnost. Samotná poloha dokáže navodit různé pocity, probudit různě naše těla. Proto tanec využívá i další polohy těla, které jsou ovšem nadstavbové a nemusí vyhovovat všem klientům.

„Pomocí somatických podnětů, které se týkají celého těla, lze docílit pozitivní zkušenost s vlastním tělem, s vlastní postavou (tělesné schéma), s hranicemi a místy kontaktu vzhledem ke světu.“ (Vítková in Hájková 2009, s. 82). Při somatické stimulaci se pracuje s pohybem, který vychází ze středu těla a prochází tělem až do končetin. Tentýž princip nacházíme i v tanci. Jedná se o základní princip výše uvedených tanečních technik – základní hybnou jednotkou je tedy centrum těla, ze kterého vychází všechny pohyby, které mohou doproudit až do končetin a od končetin mohou dál pokračovat v prostoru, protože pohyb nekončí, ale přetrvává i za hranicemi místnosti.

3.2 Tanec a vestibulární stimulace

Vestibulární stimulace se zaměřuje na podporu rovnovážného ústrojí, prostorovou orientaci a vnímání pohybu. *„Vestibulární podnět zprostředkovává člověku s těžkým postižením informaci o poloze v prostoru, o pohybu celého těla v prostoru.“* (Vítková in Hájková 2009, s. 82). Jedná se o orientaci danou gravitací (Vítková in Müller 2005, s. 228). Tanec s prostorem pracuje velmi intenzivně – nejen s prostorem vlastního těla, ale také s prostorem, který je nám k dispozici v okolí. V tanečním pohybu po prostoru můžeme u klientů nalézat zdroje jejich obav, můžeme odhalit jejich náladu apod.

Celkově podněty vestibulární stimulace působí na stabilitu držení těla a poskytují klientům další důležité vjemy, které budou schopni využít ve svém životě. Tanec je pro každého jedince s postižením stimulačím prostředkem v prostoru, v orientaci i ve vnímání svého těla v daném prostoru.

S místním prostorem souvisí také prostor časový, který poskytuje možnost volby, jak dlouho bude pohyb trvat, jaká pauza bude mezi jednotlivými pohyby atd.

3.3 Tanec a vibrační stimulace

Aby došlo ke vnímání kostry více než při somatických podnětech, používá se vibrační stimulace, kdy „*použití vibrace po délce těla navodí intenzivní pocit v nosných částech těla a kloubech*“ (Vítková in Hájková 2009, s. 82). Zdravý člověk tyto zkušenosti a pocity získává při stání, chůzi apod. (Vítková in Müller 2005, s. 227), ale především tělesně postižení nemají možnost prožít tyto vjemy, a tak je nutné jim je zprostředkovat. Proto se v tanci využívá vibrační stimulace svalů, která následně přechází i na kosti a klouby – k této stimulaci dochází pomocí uvolňovacích masáží. U tělesně postižených touto stimulací navodíme pocity a zkušenosti, které by pro ně byly za normálních okolností nedosažitelné. Vibrační stimulace se v taneční terapii využívá především ve fázi rozcvičení, zcitlivění těla a ve fázi doznívání pohybů a uvolňování těla.

Vibrace nemusí poskytovat pouze tělesné vjemy, ale též může zprostředkovat vnímání směru, odkud chvění přichází (Vítková in Müller 2005, s. 228). V tanci se využívá směrová vibrace v podobě hudby či hlasu spolutanečníků.

3.4 Tanec a zraková a sluchová stimulace

„*Při zpracování sluchových a zvláště zrakových podnětů je třeba disponovat v protikladu ke smyslům blízkým k tělu značně komplikovanou rovinou vědomí.*“ (Vítková in Hájková 2009, s. 83). Zvukové nabídky je vhodné kombinovat s pohybem či dotykem, a nabídnout tak jedinci s postižením multisenzorický vjem. V tanci s jedinci s postižením se právě nejvíce využívá multisenzorika vjemu. Slovní pokyn je doprovázen ukázkou a následně je proveden klienty za asistence a dotyku druhého tanečníka. Je to proto, že pouze slovní pokyn by uvedl klienty do zmatku. Jelikož jim chybí příslušné tělesné zkušenosti, nedovedou si představit, co slovní vyjádření pohybu obnáší a co znamená. Názorná ukázka a slovní doprovod zajistí, aby si klienti vytvořili příslušný slovně-pohybový spoj, který budou moci následně využívat tak, aniž by jim byl pohyb předváděn.

3.5 Tanec a komunikační a sociálně-emocionální stimulace

„Rané formy komunikace mají charakter stimulace. Dospělý stimuluje dítě svou mimikou a vzbuzuje jeho pozornost speciálním zabarvením hlasu.“ (Vítková in Hájková 2009, s. 83). Nejen rodiče, ale i pedagogové by si měli být vědomi toho, že i když dítě mluvené řeči nerozumí, přesto vnímá barvu hlasu a další zvukové vlastnosti hlasu. Proto by se za každé situace mělo na jedince s postižením mluvit. I v tanci se využívá různé zabarvení hlasu v závislosti na pohybu. Podle melodie a hlasitosti pak už jedinec s handicapem pozná, jak bude pohyb prováděn, jakou bude mít rytmizaci, s jakou razancí bude plynout apod. Podobně se pracuje i s hudbou – její styl, melodie a hlasitost dokáže informovat o tom, co bude následovat.

„Všechno naše snažení směrem k těžce postiženému dítěti, naše doteky, naše pohyby a jeho vnímání ústí do emotivního zabarvení všech těchto zkušeností, z kterých vzniká sociální zkušenost.“ (Vítková in Müller 2005, s. 230). V tanci je tato stimulace velmi rozvinuta, neboť se pracuje ve větší skupině lidí, kteří se navzájem poznávají. Postupně se utvářejí vztahy a prohlubují sociální a emocionální vazby. Nezáleží přitom na postižení, záleží jen na osobnosti jedince.

4 Taneční terapie

„Terapie tancem (...) patří poslední dobou mezi metody, které se těší velkému zájmu.“ (Čížková 2005, s. 11). Propojuje v sobě poznatky psychoterapie a zkušeností z moderního tance (Čížková 2005, s. 25). Jedná se o expresivní terapeutický postup. V taneční terapii *„je potřeba, aby vnitřní pohyb bytostně spjatý s jedinečností člověka byl sladěn s pohybem vesmírným a současně, aby prolnul jako součást životního dechu a tepu, jako součást universa“* (Jebavá 1998, s. 9). Proto je nutné na každého člověka nazírat komplexně – v jeho tělesnosti i duševnu.

Taneční terapie je psychoterapeutická aktivita, která pomáhá pacientům nabyt radost z funkční činnosti, přijmout jednotu tělesna a duševna, obnovit pozitivní sebedůvěru, autonomii (pocit vlastní integrity), nabyt tělesnou symboliku a sublimaci (objevení krásného symbolického gesta) (Dosedlová in Müller 2005, s. 201 – 202). *„Má široké spektrum uplatnění, protože se může vhodně přizpůsobovat potřebám pacientů.“* (Dosedlová in Müller 2005, s. 219). Tato terapie se může provádět i s jedinci s tělesným handicapem, jak je tomu v případě respondentů výzkumu.

Taneční terapie se zabývá intrapsychickými procesy, *„jde jí o prohloubení sebezpoznání skrze pohyb, o zlepšení tělesného sebezpojetí, o výraz emocí, které nebyly ještě verbalizovány nebo jen s obtížemi, o rozšíření sociálních kontaktů“* (Dosedlová in Müller 2005, s. 220). Cílem je *„schopnost pacientů aplikovat získané zkušenosti a dovednosti v jejich každodenním životě“* (tamtéž, s. 220).

Mezi pět základních principů taneční terapie se řadí: holistické chápání osobnosti, odraz psychiky v pohybu, rovnocennost vztahu terapeuta a klienta, poodhalování nevědomí prostřednictvím pohybu, ocenění hodnoty tvořivé improvizace (Landischová 2007, s. 40). *„Terapeutický proces tanečního projevu je schopen projevit a odhalit duševní rovnováhu uvnitř i vně našeho organismu. Pohybová terapie využívá slova jako stimulace, mimiku k uvolnění napětí.“* (Jebavá 1998, s. 17). Důležitý je tedy nejen samotný pohyb, ale také pohnutky, které nás k němu vedou. Neméně důležitý je také prožitek a duševní pocit při pohybu.

Nejde o to, jestli je pohyb ladný, jak je proveden kvantitativně a kvalitativně, *„v tanečně-pohybové terapii se cení každý pohyb, každá jeho kvalita, není zde kladen důraz na estetičnost pohybu, ale na výpověď, kterou o sobě každý člověk svým pohybem činí.“* (Čížková 2005, s. 32). Každý pohyb nám něco sděluje, zbývá jen odhalit, co se za ním skrývá.

„Mezi teoretická východiska tanečně-pohybové terapie patří například studie týkající se neverbální komunikace.“ (Čížková 2005, s. 39). Neverbální komunikace tvoří více než 90 % komunikace. Zároveň je neverbální složka komunikace pravdivější než slovní složka a lépe vystihuje lidské emoce. „Tanec odhaluje především citový stav člověka, proto je nutné hledat vazbu na pohyb, který vyjadřuje a odráží specifickou hladinu duševního rozpoložení člověka.“ (Jebavá 1998, s. 11). V provázanosti výrazu na pohyb je možné odhalit skrytá tajemství, bolesti a problémy. „Tanec v sobě skrývá nesmírnou možnost pro lidský rozvoj umění, neboť je komunikativním, překračuje jazykové bariéry a vytváří nový životní styl.“ (Jebavá 1998, s. 121).

Užívá se také technika focusingu. „Je to technika k porozumění vlastnímu prožívání.“ (Hájek, zdroj Čížková 2005, s. 41). Focusing využívá tělesná ohniska, jež souvisejí s určitými tělesnými pocity, kterým odpovídají určité jevy v rovině psychické. Lidské prožívání se odehrává na úrovni somatické a na úrovni symbolické (Čížková 2005, s. 41).

Velmi důležité je vědět, jaký body-image (tedy představu o svém těle) o sobě mají klienti. „Představa, jakou má každý jedinec o svém těle, je neoddělitelná od jeho představy sebe sama jako osobnosti.“ (Čížková 2005, s. 42).

Významnou osobností nejen v moderním tanci, ale i v taneční terapii byl Rudolf Laban, který kladl důraz na využití tance k osvěžení, odpočinku, ve vzdělání a terapii (Čížková 2005, s. 24). „Nejdůležitějším komponentem jeho nové taneční formy bylo plynutí pohybu, které považoval za klíčové pro porozumění pohybu v každodenním životě.“ (Čížková 2005, s. 25).

Cílem taneční terapie je tedy podpora jedince ve vnímání a prožívání pohybu. Specifikací cíle dojdeme k „odhalení nové cesty bytí, poskytnutí prostoru pro vyjádření nevyslovitelných pocitů a prohlubování psychologické vnímavosti a empatie tanečníka i terapeuta.“ (Landischová 2007, s. 40). Taneční terapie usiluje o to, aby si člověk s nějakým handicapem uvědomoval své tělo, aby je přijal za své a aby byl ochoten sám se podílet na procesu změny, respektive zlepšení pohybových možností. Terapie se zaměřuje především na dvě oblasti – sebeuvědomění a sociální uvědomění.

Taneční terapeut si následně sám zvolí techniku, pomocí níž chce dosáhnout určité změny ve vnímání klienta. Samozřejmě ji též volí s ohledem na postižení klienta. Má na výběr z několika tanečních a pohybových technik: moderní tanec, taneční improvizace, balet, lidový tanec, afro tanec, jazz, etnický tanec, kreativní tanec, pantomima (Landischová 2007, s. 49). Pro tělesně postižené jedince, kteří jsou upoutáni na invalidní

vozík, jsou možnosti využití různých technik omezené. Tito jedinci mohou využívat techniku moderního tance, improvizace, lidového tance, kreativního tance a pantomimy.

4.1 Vývoj taneční terapie

Poprvé se taneční terapie objevila v USA ve 40. letech 20. století. Stalo se tak ve spojení s hnutím terapií zaměřených na tělo. Taneční terapie „*je založena na moderním výrazovém tanci. Skrze něj podporuje symbolické vyjádření osobních emocí a prožitků*“ (Dosedlová in Müller 2005, s. 200). Taneční terapie je dle A. D. T. A. (American Dance Therapy Association) „*terapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince*“ (Dosedlová in Müller 2005, s. 200). Došlo ke zjištění, „*že zážitky z tance a pohybu mnoha způsoby pomáhají skupinám mentálně a tělesně postižených lidí.*“ (Payneová 1999, s. 16).

Mezi důležité osobnosti taneční terapie patří Marian Chaceová, která „*experimentovala s metodou, kterou sama nazvala ,komunikace tancem*“ (Čížková 2005, s. 25). Později pracovala s pacienty na klinikách. Francizka Boasová se u pacientů snažila „*o změnu obrazu těla zprostředkováním nových možností pohybu*“ (Čížková 2005, s. 26).

Mezi další významné osobnosti řadíme tanečnici Mary Whitehouse, která vycházela z předpokladu, že „*pohyb může být jednou z forem výrazu nevědomých procesů*“ (Dosedlová in Müller 2005, s. 200). Ve Francii taneční terapii založila Rose Gaetner, jež rozvíjela terapeutickou techniku vycházející z klasického baletu. Pro potřebu mezinárodní výměny informací byla v roce 1993 založena Evropská asociace taneční terapie (A. E. D. T.) (Dosedlová in Müller 2005, s. 201).

V publikacích z České republiky nalezneme jen okrajově zmínky o využívání tance k terapii. Až v devadesátých letech proběhl první výcvik v tanečně-pohybové terapii v pražském Duncan Centre (Čížková 2005, s. 27). „*V létě roku 2002 byla založena Česká tanečně-terapeutická asociace.*“ (Čížková 2005, s. 27). Od té doby dochází k pozvolnému rozvoji taneční terapie i u nás.

V taneční terapii se používá například technika inspirovaná primitivními tanci a primitivní expresí, jejíž hlavní představitelkou je terapeutka Schott-Billmannová. Tato technika přejímá důležité atributy: „*významnou účast skupiny, kontakt se zemí, rytmickou přesnost, opakování pohybů, hlasový doprovod*“ (Dosedlová in Müller 2005, s. 203). Takový pohyb „*se odvíjí od pravidelného rytmu chůze, který je přítomný v každém z nás*“

(Dosedlová in Müller 2005, s. 204). Tento rytmus v sobě mají všichni lidé, i lidé tělesně postižení (tedy i lidé na vozíku).

Hlavní pozornost je věnována horizontální a vertikální ose, dále je rozvíjena rovnováha. Po uvědomění si centra a rovnováhy pak mohou tanečníci vykonávat jakýkoliv pohyb, ale podle pokynů terapeuta. V této technice se nenachází místo pro improvizaci.

Další technikou je symbolická taneční terapie Laury Sheleen. Jedná se o přístup, který ve svém základu staví na reflexi a meditaci ve vnitřním světě (Dosedlová in Müller 2005, s. 211). Tanečníci zde vystupují jako osm archetypálních postav, kde má každá z určených postav vlastní charakteristickou pózu. Tanečníci tak mají možnost prožít si své tělo v mnoha symbolických rovinách. Pro symbolickou terapii lze využít i různé výrobky a rekvizity (masky, geometrické tvary, křídla apod.). Důraz je tu opět kladen na konkrétnost pohybu a jeho přesné ztvárnění v příběhu při každé prezentaci, proto je upozadřována improvizace. Tyto hodiny jsou emotivně náročné. Z toho důvodu je symbolická technika doporučována pro pozdější fáze terapie (Dosedlová in Müller 2005, s. 212).

Americká Dance Movement Therapy (DMT) staví na základech Labanovy teorie pohybu. „*Jeho přínos spočíval v systematickém popisu a kategorizaci pohybu.*“ (Payneová 1999, s. 15). Postupně se Labanovy poznatky aplikovaly ve školách při pohybové a taneční výchově s důrazem na kreativní přístup a skupinovou práci. Labanova teorie rozlišuje čtyři motorické faktory – váhu, prostor, čas, energii. Kombinací těchto faktorů pak může člověk vytvářet širokou škálu pohybů v různých rovinách – vertikální, horizontální a sagitální. Americká DMT se zaměřuje na analýzu pohybového projevu a improvizaci, čímž tíhne k pohybové diagnostice a rozlišuje patologické projevy v deseti kategoriích: dezorganizace, různé druhy nepohyblivosti, nízká intenzita pohybu, malá komplexnost prostoru, perseverace (opakování), ochablý pohyb, difuznost (nejasnost), přehnaný pohyb, hyperkinetický pohyb, nediferencovaný pohyb. Hodnocen je i výraz obličeje, systém gest, orientace k druhému a instrumentální systém pohybů (Dosedlová in Müller 2005, s. 213 – 214). S americkou DMT je silně provázána taneční terapie ve Velké Británii, která „*využívá výrazový pohyb a tanec jako prostředky podporující proces osobní integrace a proces růstu. Je založena na vzájemném vztahu pohybu a emocí.*“ (Dosedlová in Müller 2005, s. 215). Tato terapie směřuje k rozšíření pohybového repertoáru jedinců a k rozvoji jejich spontaneity, vyrovnanosti a schopnosti adaptability.

Americká taneční asociace vypracovala přehled oblastí, ve kterých je vhodné aplikovat taneční terapii. Takovými oblastmi jsou: rehabilitace (lidí po poranění mozku, po amputaci, lidí se srdeční chorobou, s chronickou bolestí, se senzorickými poruchami), děti

a dospívající mládež, stárnoucí populace, nemocní Alzheimerovou chorobou, jiné duševní choroby (Dosedlová in Müller 2005, s. 215 – 216).

Další terapeutickou metodou je psychobalet, který „*spojuje základní výcvik baletních dovedností s psychoterapeutickými technikami (psychodrama, pantomima, hraní rolí, autogenní trénink, muzikoterapie, arteterapie)*“ (Dosedlová in Müller 2005, s. 217). Tato metoda vznikla na Kubě (1973) z iniciativy psychologičky Georginy Fariñas. Právě kubánští terapeuti obrazejí pozornost k těmto cílovým skupinám: děti s neurotickými příznaky a poruchami chování, děti nevidomé a slabozraké, děti s mentální retardací, děti hluchoněmé a se zbytky sluchu, děti s poruchami hybnosti, děti setrvávající v terapii i po pominutí potíží, mladiství delikventi z nápravného zařízení, dospělí psychotičtí pacienti, geriatričtí pacienti z psychiatrické léčebny a domova důchodců (Dosedlová in Müller 2005, s. 217). Metoda psychobaletu směřuje k odstranění symptomů, zlepšení držení těla a senzomotorické koordinace, rozvoji fyzických a uměleckých schopností, rozvoji estetických a kulturních zájmů, usnadnění vyjádření emocí a uvolnění tenzí pomocí terapeutických technik, ke změně původně negativního chování v chování pozitivní a sociálně užitečné, k rozvoji sebekontroly a autodisciplíny, posílení sebevědomí, víry ve vlastní síly a schopnosti, zlepšení sebehodnocení, k rozvoji adekvátních interpersonálních vztahů, ke zlepšení komunikace, spolupráce a vzájemného pochopení mezi rodiči a dětmi, k odkrytí dosud nevyužitých rezerv a možností seberealizace (Dosedlová in Müller 2005, s. 217 – 218).

4.2 Principy taneční a pohybové terapie

„*Tanečně-pohybová terapie vychází z principu, že mezi pohybem a emocemi je vztah. Tělo je využíváno jako expresivní prostředek s jasným vztahem k právě probíhajícím myšlenkám a pocitům.*“ (Čížková 2005, s. 57). Každý pohyb je motivován a doprovázen určitou emocí a právě toto propojení je v taneční terapii velmi důležité. Terapeut si musí být vědom, že „*vynoření nějakého nového pocitu nezaručuje, že s ním člověk bude umět zacházet*“ (Gräffová 1999, s. 23), a s tímto faktem musí umět i pracovat.

„*Při taneční a pohybové terapii mohou nevědomě navozené pohybové reakce vést k asociacím ranějších událostí a k jejich novému prožití.*“ (Payneová 1999, s. 19). Taneční terapie principiálně staví na přirozených pohybech daným vývojem dítěte. Při takovém

pohybu si jedinec uvědomuje pocity, které s ním má spojené, následně je prohlubuje nebo si vytváří nové pocitové vazby.

Staví tedy na poznacích o normálním motorickém vývoji dítěte v jednotlivých fázích. Taneční terapie se pak snaží tyto fáze zprostředkovat tak, aby je klienti mohli znovu prožít (Payneová 1999, s. 22). V přílohách je zobrazen motorický vývoj zdravého jedince (viz Příloha č. 1). Dále taneční terapie vychází z teze, že je pohyb jádrem vývoje člověka a ovlivňuje i vývoj řeči, sociálně přijatelné chování a kognitivní dovednosti (Payneová 1999, s. 35).

Proces taneční terapie probíhá na neverbální úrovni, stává se tak pohyb prostředkem vyjádření. „*Základem jsou tvořivé taneční improvizace a nevědomé volné pohybové asociace*“ (Payneová 1999, s. 19). To nám ukazuje, jak jsou tělo a mysl propojené a jak na sebe vzájemně působí. V taneční terapii je velmi důležité propojovat pohyb s osobním prožitkem, proto se pracuje s emocionální a fyzickou stránkou současně.

Jako základní pozice, ze kterých se vychází, jsou ležení, sezení a stoj. Jsou to polohy těla, se kterými se jedinec setkává nejčastěji, a proto je dobré z nich vycházet.

V taneční terapii je důležitá práce s místem a prostorem (Gräffová 1999, s. 17). „*V tanečně-pohybové terapii, (...), pohyb znamená svobodné prožívání a využívání těla v prostoru.*“ (Čížková 2005, s. 105). Místo musí být jedinci příjemné. Ideální je, pokud si jedinec vybere místo sám, neboť se poté může v prostoru sám lépe orientovat a lépe uskutečňovat pohyb. Teprve tehdy, když si klient uvědomuje svůj prostor, má ho „ohmataný“, je schopen kvalitního pohybu, který není ničím omezený. Při práci s prostorem se nesmí zapomínat ani na práci s dechem. I pouhé dýchání upravuje naše tělo v prostoru (Gräffová 1999, s. 19), při nádechu rozšíříme své tělo a při výdechu své tělo naopak prostorově zmenšíme. „*Tělesná zkušenost s pocitem šíře, úzka, uskrovnování se, stísněnosti, s možností být na jednom a tomtéž místě, upozorňuje pacienty na analogické životní situace mimo rámec terapie.*“ (Gräffová 1999, s. 21). Nezbytné je uvědomit si, jak funguje naše tělo vnitřně, jaké má vnitřní hranice, kde tyto hranice začínají a kde končí. „*Způsob, jakým se každý člověk chová ke svým hranicím, vypovídá něco o tom, jakým způsobem je v prostoru – jak se tam chová – jak existuje ve svém životním prostoru.*“ (Gräffová 1999, s. 59).

Pro klienty je důležité, aby si uvědomili impulzy k pohybu (Gräffová 1999, s. 29). Snažit se vysledovat pohyb k jeho prapůvodu vede k poznání sebe sama, k nalezení svého strachu. S impulzy též souvisí práce s dotykem. Dotyk může být klidný nebo též impulzivní. Na jeho základě poznáme temperament osoby, která jej provádí. „*Ruce jsou*

našimi nástroji tvoření a ukazování, ale i dávání a přijímání.“ (Gräffová 1999, s. 105). Ale nejen ruce nám zprostředkovávají dotyk, jsou to i další části těla, ve své podstatě vlastně celé tělo.

„Při tanci je tělo – jako čidlo, prostředek a vykonavatel – schopné věci znovuprožívat tím, že přijímá kinestetické, rytmické a sociální podněty a reaguje na ně.“ (Payneová 1999, s. 37 – 38). S touto skutečností také souvisí to, že si klienti díky tanci mohou rozvíjet i svou schopnost vyjádřit pocity, postoje, myšlenky a chování. Proto je důležité, aby si každý uvědomoval svůj pohyb, jeho motiv a význam. *„Rozšiřování pohybového slovníku je zejména důležité u lidí, jejichž život jim přináší omezené množství podnětů.“* (Landischová 2007, s. 49).

Dle Čížkové (2005) by si měl terapeut uvědomovat tyto základní poznatky:

- tělo a mysl jsou v neustálé vzájemné interakci
- pohyb reflektuje osobnost
- záleží na vztahu terapeuta a klienta
- pohyb může být projevem nevědomí
- improvizace má sama o sobě terapeutický účinek.

Tanečně-pohybová terapie si klade za cíl *„umožnit člověku jasnější vnímání a orientaci ve vztazích, vztah k sobě samému ve smyslu porozumění a přijetí sebe sama, možnost činit volby a jednat v rámci otevřeného vyjadřování sebe sama“* (Čížková 2005, s. 35).

Využívá expresivní pohyb, tedy individuální odlišnosti pohybu, které jsou specifickým osobnostním rysem každého jedince. Jedná se o pohyb, ze kterého je pozorovatel schopný vyčíst stav tanečnicka. To je patrné z pohybových vzorců, které nám jsou vžity z různých emocí. Jednotlivé pohyby mají pak svůj určitý styl, jenž je vlastní každému jedinci a vyjadřuje též způsob provedení pohybu (Čížková 2005, s. 49 – 51). Rytmus pak evokuje různé pocity a pohyby.

„Pohybovou změnou v tanečně-terapeutickém procesu nazýváme takovou změnu, která znamená obohacení pohybového repertoáru jednotlivce, tedy jeho možnosti vyjadřování sebe sama pohybem.“ (Čížková 2005, s. 59). Znamená to tedy, že i ta sebenepatrnější změna je pokrokem, sebenepatrnější poznatek o vlastním těle přispívá k jeho rozvoji.

„V tanci se vztahy stávají viditelnými díky symbolické povaze expresivního pohybu.“ (Čížková 2005, s. 59). Mohou tak tedy komunikovat i lidé, kteří mají problém

s verbálním projevem. „*Tanečně-pohybová terapie nepracuje pouze se vztahem těla k emocím a učení, ale také využívá těla a tance jako přesného komunikačního prostředku.*“ (Čížková 2005, s. 105).

„*Verbalizace je důležitou součástí tanečně-terapeutického procesu. Tělesné prožitky jsou převedeny do slov, do myšlenek, což pomáhá jedinci uvědomit si jejich obsah.*“ (Čížková 2005, s. 61). Verbalizace ale není nezbytná. Mnohdy není klient schopen převést své pohybové zážitky do slov, proto komunikace zůstává na pohybové úrovni.

4.3 Rozdíl mezi tancem jako uměním a taneční a pohybovou terapií

„*Taneční a pohybová terapie se vyvinula z výuky tance a pohybu ve skupinách lidí se speciálními potřebami*“ (Payneová 1999, s. 16). Vidíme tu tedy spojení mezi tancem jako uměním a taneční a pohybovou terapií. Při vzniku se taneční terapie opírala o tanec jako umění, ale později se od sebe začaly tyto dva směry více odlišovat.

Společný pro ně je prostředek pohybu, kterým je tělo. Tělo také souvisí s ostatními základními jednotkami, jako je čas, prostor, energie nebo síla (Payneová 1999, s. 16 – 17). Rozdíl pak spočívá především v cílech činností. Tanec jako umění má za cíl například představení či procvičení. Naopak taneční terapie si za cíl dává rozvíjení jedince. Klade se důraz na pohyb a nebere se ohled na estetickou stránku projevu. Tanec jako umění poskytuje taneční terapii techniku, kdy vedlejším produktem terapie může být i představení (Payneová 1999, s. 17).

Základním principem taneční terapie „*je významné a silné spojení mezi pohybem a emocemi*“ (Payneová 1999, s. 17). Jejím úkolem není „*dělat umění*“ či vytvářet taneční představení. Naopak taneční terapie sleduje rozvoj jedince a snaží se mu poskytovat nové a nové zkušenosti. „*Důležité je, že taneční dovednosti a technika, taneční vzdělání a umělecký výkon nejsou v taneční a pohybové terapii hlavním cílem.*“ (Payneová 1999, s. 18).

Cílem tanečního a pohybového terapeuta je „*vyvolat trvalou, pozitivní změnu směřující k fyzické, emocionální a sociální pohodě klienta*“ (Payneová 1999, s. 71).

Taneční terapie klade důraz na vnitřní prožitek a vytváření vztahu ke svému tělu, kdežto tanec jako umění poskytuje především vnější prožitek (ze strany diváka) a vztah ke svému tělu je u tanečníka již předpokládán.

5 Charakteristika práce v integrované taneční skupině

Integrovaná taneční skupina je charakteristická tím, že mezi sebou spolupracují zdraví jedinci a lidé s postižením. Má diplomová práce se zaměřuje na charakteristiku taneční práce s tělesně postiženými jedinci, neboť s takovou integrovanou skupinou pracuji.

Každá práce s handicapovaným člověkem vychází z předpokladu, že je tanec prospěšný pro každého jedince nejen po fyzické stránce, ale i po stránce psychické. Tyto dvě složky od sebe nelze oddělovat za žádných okolností.

Při práci v integrované taneční skupině je pro začátek nejdůležitější získat vzájemnou důvěru. Získávání důvěry není krátkodobý proces, nýbrž je to „běh na dlouhou trať“, utváří se postupně a po velmi dlouhý čas. Z toho důvodu se nesmí na nic spěchat, jinak by mohlo dojít k úrazu a případně ke ztrátě již nabyté důvěry. Důvěru si v tanci získáváme postupně, a to od těch nejmenších a nejjednodušších pohybů k pohybům větším a náročnějším. Po získání velkého stupně důvěry se může již začít pracovat naplno, využívat tělo v celém rozsahu a cvičit i nějaké akrobatické prvky.

Důležité je zjistit, jaké pohyby jsou pro jedince s tělesným postižením příjemné a jaké ne. Z provádění pohybů pak můžeme odpozorovat, jak velké úsilí musí klienti na jeho provedení vynaložit. Nezbytné je vnímat vzájemnou komunikaci, dotazovat se na problémy či bolesti. Do komunikace ohledně problémů a vhodnosti je nutné zahrnout i pohyb v různých vodorovných rovinách. Pokud jedinci nejen na mechanickém vozíku, ale i jedinci s jiným tělesným postižením souhlasí s pohybem vleže, na vozíku, vsedě, ve stoje, máme daleko větší pole působnosti a můžeme rozvíjet pohybový slovník v různých variantách a obměnách.

Právě v pohybu na zemi získávají jedinci nejvíce zkušeností, neboť se pracuje s celou plochou těla, se všemi svaly komplexně. Pro klienty, kteří se pohybují pouze na invalidním vozíku, je pohyb po zemi něčím jiným, případně zcela novým. Pohyb na vozíku je jimi chápán jako přirozený. Zajímavé je, že hodně klientů, kteří jsou upoutáni na invalidní vozík, jsou o poznání méně aktivní a pomalejší než při pohybu na zemi.

V závislosti na druhu a stupni postižení a v závislosti na pohybových možnostech klienta lze rozvíjet pohyb vsedě, vkleče, a to buď samostatně či za pomoci. Pokud se

jedinci s tělesným handicapem, který jim brání samovolně poznat pozici ve stoje, nebojí, je možné jim tuto zkušenost zprostředkovat. Uvědomí si tak další parametry pohybu.

Tanec má terapeutické účinky, které můžeme na tělesně postižených jedincích pozorovat v jejich běžném životě. Klienti jsou více mobilní v běžných každodenních činnostech. S tím souvisí i nabývání sebedůvěry, neboť v tanci má každý svou roli, rozšiřuje své pohybové možnosti apod. Tanec také vede k rozšiřování sociálních vazeb, a to především proto, že se jedná o skupinovou aktivitu. Rozvíjení sociálních vazeb souvisí i s již zmíněnou vzájemnou důvěrou. Skrze taneční skupinovou práci a utváření důvěry se vytvářejí vztahy mezi jednotlivými aktéry. Postupně se pak jednotlivé sociální vazby mezi nimi prohlubují.

Další změnu můžeme také pozorovat v komunikaci. Lidé s tělesným postižením pomocí sdělování pocitů a problémů při pohybu rozšiřují svůj verbální slovník, a tím rozvíjí svou schopnost komunikace se svým okolím.

Tancem se proto aktivuje nejen tělo, ale i duše.

6 Využití tanečních technik u jedinců se somatickým postižením

Ve scénickém tanci se využívají čtyři základní taneční techniky, které byly podrobněji uvedeny již výše. Pro připomenutí, jsou to tyto techniky: Isadory Duncanové, Marthy Grahamové, José Limóna a Merce Cunninghama.

Z prvků techniky Isadory Duncanové se pro tanec jedinců s tělesným postižením využívá hlavně inspirování přírodními pohyby, protože to jsou pohyby, které běžně vidí, setkávají se s nimi a mohou volně pozorovat způsob jejich provedení. Také se využívá hudby jako iniciátorky pohybu. Hudba iniciuje svou melodií, hlasitostí a hudebním stylem. Stejně tak se využívá emociální inspirace. To se děje prostřednictvím navození určité nálady. Užívá se hojně pohybu, který vychází z břišní dutiny. S tím mají jedinci s tělesným handicapem dolních končetin často problém. Jako centrum pohybu většinou používají hrudní koš, neboť mají v důsledku postižení dolních končetin zdroj pohybu posunutý výše. Proto se rozvíjí pohyb, který vychází z břišní dutiny. Tím také dojde k rozšíření pohybového spektra a rozsahu jednotlivých pohybů.

Grahamova technika je pro tělesně postižené jedince něčím novým. Je pro ně velmi náročné vytvořit vědomé stažení (kontrakci) svalů. Také je pro ně obtížné vědomě povolit svaly v kontrakci. Těžké je rovněž ovládnutí dýchání, které by bylo v souladu se svalovým napětím. Této technice je tedy vhodné se věnovat v každé lekci. Střídání různé dynamiky pohybu je mnohdy také náročné, protože se opět pracuje s jiným svalovým napětím.

Limónova technika též pracuje s dýcháním, avšak trochu jinak než je tomu v technice Grahamově. Limón využíval dechu k uvědomění si všech svých tělesných částí. S dýcháním se pak pohyb postupně rozlévá do periferií těla. Tato technika není pro jedince s tělesným handicapem tak náročná. Nejobtížnější pro ně je počáteční uvolnění celého těla. Následná práce s tělesnou váhou je značně omezena, protože nemohou využívat této fyzikální vlastnosti v celém rozsahu. Při této fázi techniky je proto nutná pomoc zdravých jedinců, jak ke zprostředkování pohybu, tak i k předcházení jakéhokoli zranění.

Cunninghamova práce s prostorem vnějším i vnitřním a se stavbou těla je poměrně dobře schůdná pro všechny klienty s handicapem. Jedinci s tělesným handicapem mají někdy problém s prostorovou invazí – bojí se rozpohybovat. Je dobré začít nejprve vnitřním pohybem, který postupně vyvěre na povrch do vnějšího projevu. Práce s principem náhody je vlastně základní charakteristikou taneční improvizace. Ta se často využívá

k tomu, abychom odhalili pohybový rozsah jedinců, a k tomu, aby klienti odhalili své emoce.

6.1 Vedení taneční lekce

Tato kapitola se zabývá jednou z možností vedení taneční lekce s jedinci s DMO. Jedná se o heterogenní skupinu osobností, která má však společný znak – pohyb na invalidním mechanickém vozíku.

6.1.1 Zcitlivění a probuzení těla

Na začátku hodiny je potřeba, aby bylo tělo zcitlivěno, probuzeno k aktivitě. To se provádí v jednotlivých vodorovných úrovních v různých fázích lekce. Nejprve je vhodné stimulovat svalstvo a kostru pomocí vibrací na vozíku. Tyto vibrace vytvoří zdraví tanečníci prostřednictvím svého těla, především pomocí svých rukou.

Následuje uvolnění a pohyb paží a rukou. Pohyb je často iniciován dotykem a nemusí se jednat pouze o dotyk pomocí rukou a paží. Při práci paží se dbá na jejich rozvoj a používání v celé jejich délce. Pohyb tak dostává nové dimenze, rozvíjí a posiluje další svaly. Je vhodné používat i různé pomůcky: míče, šátky, gummy apod. S pomůckami si mohou klienti vyzkoušet a naučit se měnit sílu pohybu. To se děje především pomocí míče a gummy (tlak na míč z obou stran; napínání gummy do co největší délky).

Nejen při pohybu paží a rukou je důležitá práce s napětím svalů a jejich uvolňováním, ale právě na horních končetinách je tato práce u jedinců s DMO nejvýraznější. Zvláště s uvolňováním napětí bývají problémy. Lidé s DMO mají charakteristické křečovitě držení těla, které je však omezuje v rozsahu pohybu. Odbourávání křečovitosti je proces, kterému je potřeba věnovat dostatek času, proto je vhodné na uvolňování napětí a křečovitě držení pravidelně pracovat. Po uvolnění napětí jsou pak klienti schopni lépe fungovat a usnadňovat si některé pohyby.

Prospěšným faktorem je také vymýšlení pohybových variací, nejčastěji paží a rukou. Jejich následným opakováním se procvičuje pohybová paměť. Vlastním vymýšlením variací si pak jedinci s tělesným handicapem rozvíjejí svou fantazii a hledají své krajní možnosti.

Na závěr této úvodní fáze lekce se provádí uvolnění končetin, které se používaly, a tudíž se unavily jejich svaly.

6.1.2 Práce na zemi

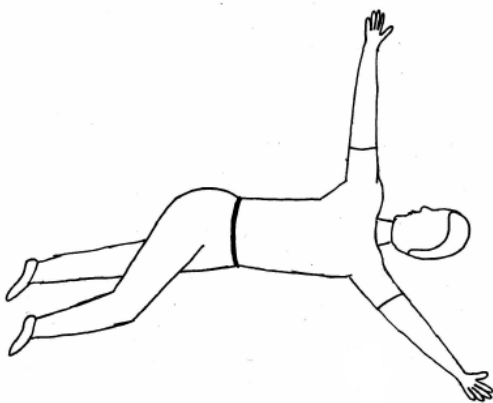
Po rozhýbání těla na vozíku jsou všichni již dostatečně prohřátí, a tak následuje pohyb v nejnižší úrovni, tedy pohyb na zemi. V pohybu na zemi se budují pohybové návyky, které pak klienti mohou využít v běžném životě při různých činnostech.

Aby byli nuceni se snažit a rozvíjet svůj pohyb, je dobré klást na klienty stále vyšší nároky. Je pro ně motivující, když se mohou posunout o úroveň dál.

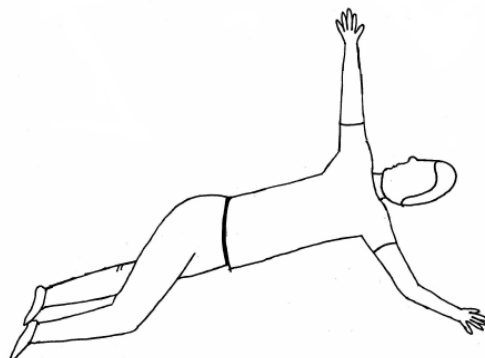
Na zemi je tělo opět zcitlivěno, tentokrát je již zcitlivění věnován menší časový úsek. Zcitlivění se opakuje z toho důvodu, že se jedinec přemístil do jiné vodorovné úrovně a pro tělo jde o jiný vjem.

Poté se pokračuje převalováním – ze zad na bok a na břicho. Pokud toho klienti nejsou zprvu schopní, pomáháme jim zprostředkovat danou svalovou zkušenost pomocí impulzu. Postupně klienti nabydou tuto zkušenost a tento pohyb z boku na bok a následné válení sudů zvládají sami bez pomoci.

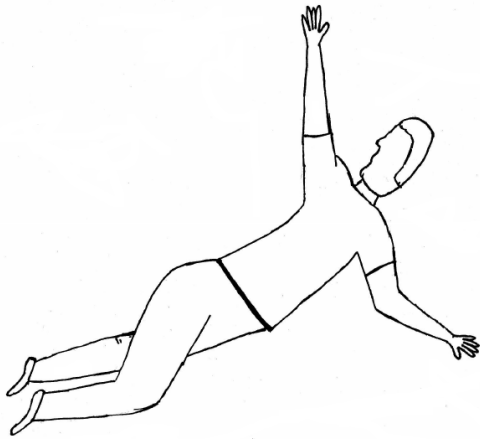
Dále využíváme schopnost klientů přetočit se z lehu na bok a zvednout ruku. Postupně se pokouší tanečníci s handicapem zvednout se do vyšší polohy na ruce – na bok (obr. 1), na rameno (obr. 2), na loket (obr. 3), případně na celou délku paže (obr. 4). V této pozici pak tanečníci mohou pohybovat svou volnou paží v celém rozsahu.



obr. 1



obr. 2

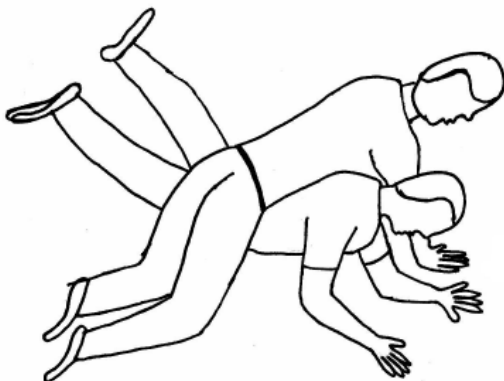


obr. 3

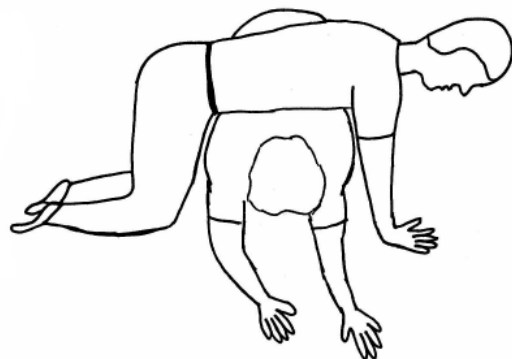


obr. 4

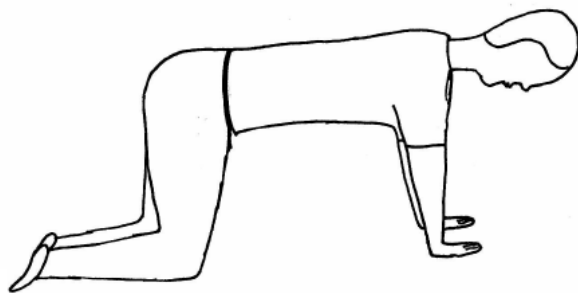
Dalším pohybem, kterého chceme na zemi nejčastěji dosáhnout, je pozice na všech čtyřech. Do této pozice se jedinci dostávají z polohy na bříše. Mnohdy jsou jedinci schopní nadzvednout se na loktech pouze o kousek. Proto jim okolí pomáhá, a to tak, že zdravý tanečník v maximálním zdvihu tanečnicka s handicapem na loktech pod něj vklouzne (obr. 5). Pak se zdravý tanečník začne zvedat, čímž dostane svého spolutanečnicka do požadované pozice a podpírá ho zespoda (obr. 6), pokud ještě není dostatečně vyvinuta svalová schopnost udržet se v této pozici svépomocí. Až klient získá dostatečnou sebedůvěru a tělesnou zkušenost, poté je schopen se do dané pozice dostat sám a vydržet tam stále delší a delší dobu (obr. 7).



obr. 5



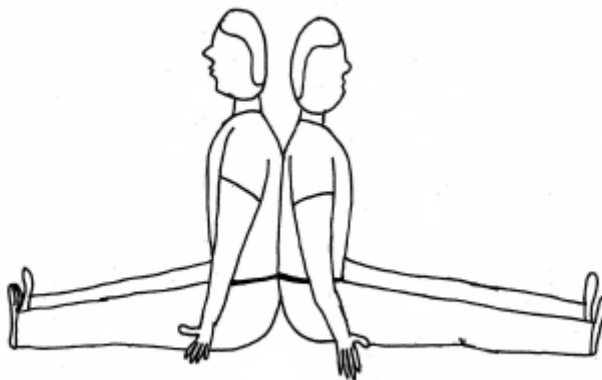
obr. 6



Obr. 7

Z pozice na všech čtyřech se pak klient snadno dostává do pozice vkleče. Pokud je tato pozice někomu méně příjemná, je vhodné podložit stehenní a hýžd'ové svaly (např. dekou, koberečkem, gymnastickým míčem apod.), aby se udržela výška pozice, která klientovi ještě nezpůsobuje bolest. Do této polohy se zprvu jedinci s tělesným postižením dostávají za pomoci některého z asistujících tanečníků. Z pozice na všech čtyřech se kleku dosáhne tím, když se zdravý tanečník mírně natočí, tím vytvoří svými zády dostatečnou plochu a tanečník s handicapem se od něj odtláčí. Vkleče pak mohou tanečníci rozpohybovat svůj trup a paže. V této pozici nejsou omezováni opěradlem vozíku, proto mají větší možnost využít rotace těla.

Další polohou těla je sed s dolními končetinami nataženými před tělo. To je ve většině případů pro tanečnický s handicapem náročné, neboť se neudrží ve vzpřímené pozici a padají dozadu – do lehu. Proto se do této pozice či udržování se v ní dostávají za pomoci druhého tanečníka. Vsedě si tvoří tanečníci navzájem oporu v zádech (obr. 8). Tanečník s handicapem má tak opět možnost tančit prostřednictvím paží.



obr. 8

Jedincům na invalidním vozíku můžeme nabídnout i zkušenost z pozice ve stoje, pokud to jejich postižení povoluje. To se nejlépe provádí z pozice vkleče. Tanečník s postižením si břichem nalehne na záda zdravého tanečníka tak, že vytvoří kříž. Zdravý tanečník se pak zvedne přes pozici vkleče do stoje a postaví klienta na nohy. Tam je již připraven druhý tanečník, který klientovi poskytne oporu za zády. V případě potřeby se tu nachází ještě třetí tanečník, který hlídá dolní končetiny (kolena a chodidla) (obr. 9).



obr. 9

Při dostávání se do určitých pozic je potřeba, aby klienti šli do svého maxima a teprve potom jim bylo dopomoženo jiným tanečníkem. Pokud budou tanečnickům s handicapem poskytovány úlevy, bude jejich pohybový rozvoj stagnovat či budou zaznamenány jen nepatrné pokroky.

Pokud handicapovaní tanečníci cvičí i doma, dokáží pak mnohem více ve svých pohybech. Uvedu to na příkladu jednoho tanečníka na vozíku. Doma se poctivě věnoval cvičení, proto se postupně zdokonaloval v pozici na všech čtyřech. Svůj pohyb navíc rozvinul tak, že je nyní schopen se přesouvat v této pozici prostorem. Svůj přesun provádí skrze svou schopnost přitahovat své dolní končetiny ke končetinám horním a následně se od nohou odtlačuje, čímž vytváří pohyb z místa na místo.

6.1.3 Pohyb na vozíku

Po práci na zemi se všichni navrací do svých vozíků. V této vyšší vodorovné úrovni je nejdůležitější hledání nejzazších hranic pohybu.

Pohyblivost na vozíku a jeho ovládání bývají často značně omezené, pokud mají jedinci s handicapem poškozeny i horní končetiny. Vhodné je proto cvičit je i v ovládání vozíku, kterým si prohlubují i svou koordinaci těla. To vede k nácviku nejen prosté jízdy rovně (jízda vyžaduje sílu v pažích), ale i jízdy do kruhu, couvání, couvání ve vlnovkách (v pohybu je vždy jen jedno kolo vozíku, druhé stojí na místě) apod. Zřejmě nejnáročnějším prvkem je točení na místě, kdy musí tanečník ovládat dva protichůdné pohyby – jedna ruka vede pohyb dopředu a druhá ruka vede pohyb dozadu. Tento pohyb by se měl vykonávat rovnoměrně, aby byla zajištěna plynulost pohybu.

Na vozíku se zkouší a rozvíjí rozsah těla, a to především v předklonech, záklonech a úklonech. Pro většinu klientů je nejnáročnější záklon. Je to pohyb, na který nejsou zvyklí a moc ho nevyužívají. Pravidelným cvičením je možné dojít alespoň k náznaku záklonu nejen pomocí hlavy, ale také prostřednictvím zad.

6.1.4 Realizace při vystoupení

Při vystoupení tanečníci využívají pohyb, který se naučili na jednotlivých lekcích a trénincích. Co je ale nové, co se tolik při trénincích neposiluje, je výraz v pohybu.

Pro tanečnice na vozíku je zcela novou zkušeností vyjádření výrazu prostřednictvím pohybu tak, aby divákům pohyb předal určité sdělení. V choreografiích je pak nedílnou součástí pohybového výrazu i výraz tváře. Tyto dva druhy výrazu spolu musí korespondovat, což je mnohdy velmi náročné. „*Výraz se stává opravdu spontánním aktem, psychickým odrazem stavu duše, záchvěvem svalových pocitů, nervním zápisem, výbuchem životní vitality, křikem, gestem člověka.*“ (Jebavá 1998, s. 8).

7 Metodologie výzkumu

Cílem výzkumu v této práci je doložení účinků tance a jeho technik jako stimulace tělesně postižených jedinců. Pro dokázání tohoto cíle je proveden kvalitativní výzkum, kterého se účastní šest respondentů. Skupina respondentů je vybrána podle dvou základních hledisek, která musí splňovat: tělesné postižení, zkušenost s tancem. Sekundární podmínkou pro výběr respondentů je věk v rozmezí od 15 do 30 let.

Ke zjišťování výsledků kvalitativního výzkumu je vybrán přístup případové studie. Případová studie se zabývá hloubkovým popisem několika mála případů při využití nového terapeutického přístupu. K získávání dat výzkumu je využita metoda dotazníku s otevřenými otázkami, „rozhovor pomocí návodu“⁴, metoda pozorování a rozbor dokumentace. Dotazník s otevřenými otázkami je následně použit pro sestavení anamnézy jednotlivých respondentů, neboť jedinci s handicapem o svém postižení neradi podrobněji mluví před více lidmi. „Rozhovor pomocí návodu“ je využit k získání co nejvíce dat týkajících se tance od respondentů výzkumu. Rozhovory jsou vedeny i s nejbližším okolím respondentů a se členy jejich skupiny. Pozorování jednotlivých respondentů je provedeno při tanečních hodinách. Rozbor dokumentace je použit pro zpřesnění kazuistik.

Nejprve jsou shrnuty odpovědi respondentů z rozhovorů. Celé znění rozhovorů je uvedeno v přílohách (viz Příloha č. 4). Pro lepší ilustraci účinků tance na jedince s tělesným handicapem jsou následně sestaveny kazuistiky jednotlivých respondentů.

7.1 Rozhovory s respondenty

Rozhovory s respondenty jsou vedeny jako semistrukturované rozhovory. Interview jsou provedena jako součást kazuistik v další kapitole. Jako základní jsou stanoveny tyto otázky:

- Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy? (Otázka se překrývá s otázkou z dotazníku s otevřenými otázkami, a to z důvodu bližší konkretizace.)
- Co Vás na tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?
- Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?
- Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?

⁴ Termín převzat z publikace Hendl (2008); „rozhovor pomocí návodu“ charakterizuje jako „seznam otázek nebo témat, jež je nutné v rámci interview probrat“ (s. 174).

- Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučil/a – v běžném životě? Jestli ano, jak?
- Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?
- Co pociťujete při tanci?
- Co pro Vás tanec znamená?
- Co Vám tanec dává a co Vám naopak tanec bere?
- Co Vás na tanci baví?
- Co v tanci vidíte?
- Co byste v dané skupině či na stylu tance změnili?
- Jak pociťujete kombinaci tělesného postižení a tance?
- Jak vidíte svou budoucnost s tancem?

Tyto otázky slouží pouze jako orientační, jako tematické okruhy, kterým je nutné se věnovat.

7.1.1 Poznatky získané z rozhovorů

V této podkapitole je věnována pozornost datům, která byla získána v jednotlivých rozhovorech.

Z hlediska zkušeností s tancem je skupina respondentů velmi heterogenní. Doba, která zahrnuje taneční aktivitu, se pohybuje od dvou do pěti let. I když se doba liší, taneční zkušenosti všech dotázaných jsou velmi bohaté, a proto mohli velmi obsáhle vyprávět a shrnout své poznatky z tance a taneční terapie.

Co se týče toho, jak se respondenti dostali k tanci, lze je rozdělit na dvě základní skupiny:

- klienti, kteří začali s tancem na nabídku organizace, do které docházejí
- klienti, kteří se tanci věnují na doporučení kamarádů či známých.

Na popud organizace se původně k jednorázové akci sešli tři respondenti ve stejné taneční skupině. Následná spolupráce ale nevyplývala z iniciativy organizace, nýbrž na základě nabídky taneční skupiny. To dokládá následující výpověď: *„K tanci jsem se dostala přes workshop v rámci akce Společně nejen na jevišti v roce 2008. Šlo o nabídku jednorázové akce od organizace, které jsem členkou. Přišla jsem tam ještě se třemi dalšími vozíčkáři. Byla tam skupina zdravých lidí, kteří s námi chtěli vytvořit taneční vystoupení, které se mělo konat ještě tentýž večer. Nedokázala jsem si představit, že bysme mohli tak rychle vytvořit nějakou choreografii. Ale večer jsme vystupovali a lidem se to líbilo a mně*

taky. Potom se nás vedoucí té taneční skupiny zeptala, jestli bysme s nima nechtěli spolupracovat dál. Po poradě s rodičema jsem souhlasila a ostatní taky. Od té doby tančím a baví mě to pořád stejně. Doufám, že nám to vydrží co nejdýl.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor se Zuzanou).

Druhá skupina respondentů dala na doporučení, které jim bylo zprostředkováno z blízkého okolí. Dotazovaní jedinci z druhé skupiny se navzájem neznají. Jako doklad toho může být citace respondenta Radka: „Před tím jsem už tancoval, ale to jsem dělal společenský tanec. To už s protézou zas tak dobře nejde. Takže jsem se zeptal kamaráda, co dělá na jedny škole tělocvikáře, co bych mohl dělat. Ten mi řekl, že jestli chci tancovat, tak klidně můžu a dal mi kontakt. Vůbec jsem netušil, co mě tam čeká. Přišel jsem tam a všichni tam tancovali a mně připadalo, jako kdyby se vlnili. Nebyl jsem si vůbec jistej, jestli něco takovýho zvládnu, protože ve společeňáku jsou jasně dané pohyby. Trvalo mi docela dlouho, než jsem byl schopnej svoje tělo dostatečně uvolnit. Teď už se tomu kreativnímu tanci věnuju tři roky a jsem nadmíru spokojenej.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Radkem).

Liší se frekvence docházení na taneční hodiny – pohybuje se od jedné až dvou hodin měsíčně ke zkouškám, konajícím se každý týden. To se odvíjí od možností nejen jedince, ale i integrované taneční skupiny.

Všichni respondenti se shodují, že se jim práce v taneční skupině líbí a že si užijí spoustu zábavy. Vládou tam vlídné a přátelské vztahy. Toto tvrzení koresponduje s následujícími výpověďmi:

- „Parta lidí je dost různorodá, ale to se mi celkem líbí. Užiju si tam vždycky zábavu a hlavně si dám pořádně do těla.“ (viz příloha č. 4 – Rozhovor s Radkem)
- „Naše parta je hodně různorodá, jsou tam jak zdraví, tak i my s postižením. Taky tam svou lidi, který mají sice různý zájmy, ale jeden mají společný. Tím je tanec a ten je naplňuje.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Alenou)
- „Mezi svými spolutanečníky jsem našla i několik přátel, s kterými se vídám i mimo tréninky. Dochází sem lidé na vozíčku, ale i „chodící“ lidé.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Janou)
- „Parta lidí je dobrá, kamarádká, tolerantní a zábavná. Když je to potřeba, pomohou nám. Zažije se mnoho pěkných chvil a zážitků jak na zkoušce, tak i mimo ni.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Petrou)

- „Skupina je vynikající, kamarádká. Rád mezi ně chodím a vždycky se na ně těším.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Tomášem)
- „Skupina lidí je naprosto super, nemůžu si stěžovat, tolik srandy v tak krátkém čase zažít, to je něco neskutečného. Pak se člověk nemá divit, že mě po každém tréninku a vystoupení bolí nejvíc břišáky.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor se Zuzanou)

Naopak v otázce toho, co respondenty na tanci zajímá, se odpovědi lišily. Pohybovaly se v rozmezí mezi kreativitou, propojeností s hudebním podkladem, zkoumání svých pohybových možností, tanečními prvky, možností něco tancem vyjádřit a možností odreagovat se. Tanec charakterizují jako „*prostor pro fantazii, prostor pro sebevyjádření, možnost vystoupení na veřejnosti*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Alenou). „*Na tanci mě vždycky zajímaly pohybové možnosti, co všechno člověk s tělem zvládne.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Radkem). Také jsou velmi zaujati těmito vlastnostmi tance: „*Zajímavost různých figur, akrobatických prvků, zajímavá a nápaditá choreografie, vyjádření pocitů, dojmů pomocí pohybu, tance a hudby.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Petrou). Respondenti, aniž by znali teoretický základ scénického (výrazového) tance a kreativního pohybu, charakterizovali jeho základní vlastnosti.

Vnímání náročnosti tanečních hodin je velmi individuální. Někomu tréninky nepřijdou vůbec náročné: „*Jsou prostě o pohybu. A já se hejbu rád, takže mi nepřipadají náročné.*“ (viz příloha č. 4 – Rozhovor s Tomášem). Ostatním přijdou hodiny náročné podle jejich náplně: „*Někdy jsou hodiny náročné. Hlavně když nacvičujeme na vystoupení – když opakujeme pořád dokola choreografii a zpřesňujeme si pohyb, upevňujeme si pohybovou paměť a tak. Často jsou pro mě náročné některé pohyby, na které nejsem zvyklá, postupně jsou pro mě ale snazší.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Alenou); „*Někdy je těžké nacvičovat určité akrobatické figury*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Janou); „*Náročné jsou pro mě trochu zkoušky s mojí taneční partnerkou, kdy se snažím experimentovat se zvedačkama. Jinak jsou hodiny docela v pohodě, protože jsem už před tím byl zvyklej pořádně při zkouškách makat.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Radkem); „*Nejnáročnější jsou prvky na zemi mimo vozík. Potom třeba stoj, válení sudů nebo výšky.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Petrou); „*Záleží na tom, co zrovna děláme, jestli jsme jenom na vozíku, nebo i na zemi. Obecně to beru jako jinou a zábavnou formu rehabilitace.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor se Zuzanou). Závěrem vyplývá, že se většině z respondentů zdají náročné pouze některé taneční prvky.

Účastníci výzkumu se shodují v tom, že je tanec prospěšný pro jejich běžný život a každodenní činnosti. Pomáhá jim ale i v oblasti duševní (např. nabytí většího sebevědomí) a sociální (např. utváření přátelských vztahů). Konkrétně to respondenti komentují takto:

- „*No pomohlo mi to asi v tom, že si jsem při pohybu s protézou jistější, vím, co od ní můžu čekat a tak.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Radkem)
- „*Po tom, co jsem začala s tancem, jsem postřehla, že se mi spousta věcí dělá snáze – otáčení se pro něco, pohyblivost paží i nohou. Také pociťuji posílení svalů a probuzení svalů, který jsem měla dřív ochablý.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Alenou)
- „*Tanec mě rozhodně naučil více důvěřovat druhým – třeba při složitých figurách se někdy opravdu ocitáte v ruce jiného člověka, užívat si blízkost spolutanečnicků a brát život více s nadhledem. Díky tanci se učím relaxovat a také mi pomohl zbavit se ostychu z vystupování. Pravidelným vystupováním před publikem – 2x ročně a menší vystoupení během roku – se tréma minimalizovala a dnes už si představení pro lidi užívám.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Janou)
- „*(...) jsem o něco více pohyblivý a komunikativnější. To se líbí hlavně lidem v okolí, jak jsem teď ukecanej.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Tomášem)
- „*Pomocí tance jsem zjistila, co může člověk na vozíku dokázat a kam se může přes svůj handicap dostat. Zlepšila jsem si trochu pohyblivost horní části těla, to mi pomáhá v některých úkonech. Taky ve vozíku teď sedím víc rovně a hlavu už nemám tolik k jedné straně.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor se Zuzanou)
- „*Tanec mi pomohl k lepší a větší samostatnosti, posílení ochablých svalů a těla. Více pohybu vedlo i k tomu, že se mi snížila váha. Tancování mi v podstatě nahrazuje rehabilitaci. A navíc, cvičení v kolektivu je daleko lepší.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Petrou)

Výběr realizace prostřednictvím tance byl podmíněn dvěma základními kritérii:

- vyzkoušení na doporučení či nabídku
- pokračování v původní realizaci.

V pěti případech převažuje první možnost, tedy vyzkoušení si taneční lekce na doporučení či nabídku. Následující citace slouží pro ilustraci této skutečnosti:

- „*K tanci jsem se dostala díky nabídce naší organizace ARPZPD a paní Zikmundové. Šlo o vystoupení v divadle v Jablonci se skupinou T. I. K. Jilemnice,*

paní Kulichové. Přihlásila jsem se, zkusila to a zalíbilo se mi to. Nikdy by mě nenapadlo, že budu na vozíku tancovat.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Petrou)

- „Je to můj truc proti osudu, tancuji navzdory svému postižení. Jak už jsem říkala, inspirovala mě kamarádka. Přejala jsem vlastně její názor za svůj – a ten zní, že proti osudu je potřeba bojovat, neměli bychom se mu podvolovat.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Janou).

Druhou možnost, tedy pokračování v původní realizaci, splňuje pouze jeden respondent. Pro názornost je opět uvedena citace: „Už jsem se tomu věnoval dřív, tak jsem prostě jen pokračoval.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Radkem).

Při pohybu a tanci se respondenti výzkumu, cítí jinak, a to naprosto normálně a někdy až výjimečně. „Při tanci se cejtím jako jinej člověk, takovej větší a silnější, co toho víc dokáže.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Radkem). Dále se cítí uvolněně, příjemně a radostně (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Alenou); pociťují „relaxaci, pohodu, klid, ale někdy naopak hluboké soustředění“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Janou); vidí tanec jako „výbuch energie, odreakování“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Tomášem); cítí radost z pohybu a zábavu (viz Příloha č. 4 – Rozhovor se Zuzanou); „určité uvolnění, určitou volnost pohybu“ a naplnění hudbou (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Petrou).

Tanec pro všechny respondenty tohoto výzkumu znamená pozitivní náplň volného času (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Janou), „možnost realizace, schopnost uvolnit se, nechat se ovládat hudbou, nechat se unášet, prostě plynout“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Alenou); „možnost vybit svou energii dobrým směrem“ (viz příloha č. 4 – Rozhovor s Tomášem); „možnost něco dokázat, získat nové zážitky, nové možnosti“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor se Zuzanou) a volnost a nespoutanost (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Petrou).

V otázce toho, co tanec lidem s tělesným postižením dává a co bere, se respondenti v podstatě shodují v tom, že jim jen dává, případně, že jim bere energii (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Alenou a Janou). Pozitivní účinky jsou pak tyto:

- „Dává mi pocit, že pořád můžu tančit. Dává mi jistotu a zábavu.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Radkem)
- „Dává mi možnost trávit čas tak, abych dělala něco pro své tělo, dává mi lepší schopnost se pohybovat.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Alenou)
- „Dal mi to, že jsem se vylepšila částečně v sebeobsluze, trochu mi to dodalo určité sebevědomí.“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Petrou)

- „*Dal mi to, že se mi zlepšila pohyblivost, dal mi taky spoustu nových přátel. A hlavně neskutečný množství srandy.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Tomášem)
- „*... dává mi nové zážitky a nové možnosti. A taky větší svaly.*“ (viz příloha č. 4 – Rozhovor se Zuzanou)

Odpovědi na otázky, co respondenty na tanci baví a co v něm vidí, reprezentují slova jako: radost z pohybu, vymýšlení pohybových variací (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Radkem), krása, předávání poselství (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Alenou), vyjádření pocitů, výstižná hudba (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Petrou), vyprávění příběhu (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Tomášem), propojenost hudby a pohybu, oproštění se od reality (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Janou), seberealizace, shlédnutí vystoupení jiných souborů (viz Příloha č. 4 – Rozhovor se Zuzanou).

Ať už účastníci výzkumu docházejí do jakékoli taneční skupiny, nezměnili by styl tance, kterému se věnují, jenom by ho případně doplnili o vsuvky jiných tanečních stylů sloužících k odreagování. Další možnou změnou by byl větší počet členů a věnování se i scénickému tanci na moderní hudbu, ne pouze na hudbu klasickou, a přidání náročnějších, případně akrobatických prvků (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Janou).

Kombinace tělesného postižení a tance není respondenty chápána jako překážka, nýbrž jako možnost něco dokázat. Za zmínku stojí tyto názory:

- „*... je jasný, že se to navzájem nevyklučuje, spíš se to svým způsobem doplňuje. Vždyť tělesný postižení dává pohybu jinou dimenzi, ale neznemožňuje ho.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Radkem)
- „*To, že tančí i postižení lidé, dokazuje, že nic není nemožné. Pro mě a pro mnohé další v podobné situaci to znamená naději, že něčeho můžeme dosáhnout i my. A myslím, že bychom mohli být inspirací nebo vzorem pro mnohé zdravé lidi.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor s Janou)
- „*Nechápu to jako něco protichůdného, spíš jako rozšíření možností i pro ty zdravý.*“ (viz Příloha č. 4 – Rozhovor se Zuzanou).

Všichni účastníci výzkumu do jednoho se shodují v tom, že s tancem budou pokračovat i v budoucnosti, že je to pro ně smysluplná realizace a rozšiřování jejich možností.

7.2 Kazuistiky tanečníků

Kazuistikou se rozumí popis konkrétního případu v celém rozsahu. Následující podkapitoly jsou věnovány jednotlivým kazuistikám tanečníků s tělesným postižením.

Pro sestavení kazuistiky sloužil dotazník s otevřenými otázkami, který byl následně respondenty komentován, lékařské zprávy, rozhovory s respondenty, s jejich rodiči a s jejich spolutanečníky a také pozorování při tanečních hodinách.

Dotazník obsahoval tyto položky a otázky:

- věk
- pohlaví
- Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?
- Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?
- Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?
- Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?
- Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?
- Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?
- Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?
- Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?
- Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?
- Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?
- Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?

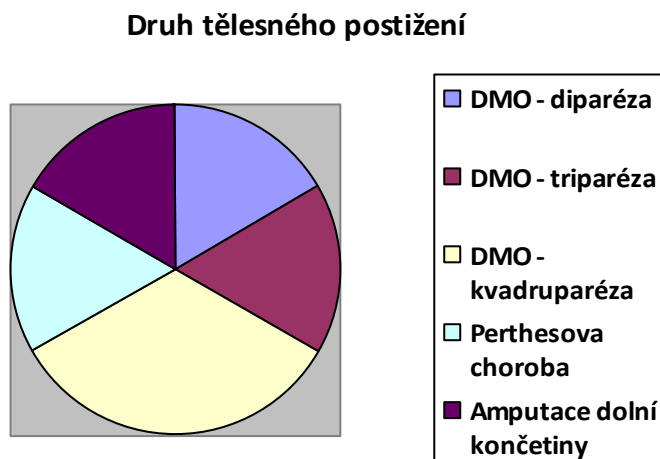
7.2.1 Analýza dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření bylo provedeno za účelem doplnění dat pro kazuistiky. Proto byly do dotazování zapojeny pouze sledované osoby, které tvořily výběrový soubor o počtu 6 respondentů.

Kompletní získané informace z dotazníku jsou uvedeny v příloze (viz Příloha č. 2), další grafy jsou také uvedeny v příloze (viz Příloha č. 3). Ostatní údaje z dotazníkového šetření jsou součástí anamnézy respondentů.

Shrnutím základních údajů je dosaženo těchto výsledků: věk tanečníků s tělesným postižením se pohybuje od 17 do 29 let (viz Příloha č. 3 – tab. 1); z hlediska pohlaví se výzkumu účastní dva muži a čtyři ženy (viz Příloha č. 3 – graf č. 1).

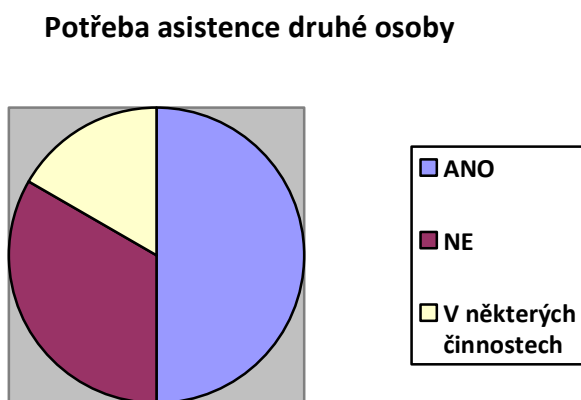
Z grafu č. 2 je patrné, že z hlediska druhu a formy tělesného postižení je skupina respondentů heterogenní. Jsou zde čtyři jedinci s DMO, avšak pouze dva respondenti mají stejnou i formu postižení, a to DMO kvadruparézu. Ostatní druhy postižení jsou zastoupeny po jednom respondentovi – jsou to diagnózy: DMO diparéza, DMO triparéza, Perthesova choroba, amputace dolní končetiny.



graf č. 2

O stupni postižení vypovídá graf uvedený v přílohách (viz Příloha č. 3 – graf č. 3). Vyplývá z něj, že se výzkumu účastnili respondenti s přiznaným různým stupněm invalidity, a to od I. do IV. stupně.

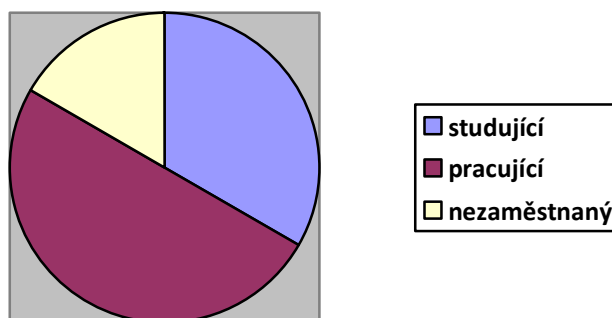
Graf č. 4 ukazuje, jaké množství respondentů potřebuje v běžném životě asistenci druhé osoby, jaké množství respondentů nepotřebuje žádnou asistenci a jaké množství klientů potřebuje asistenci jen v některých činnostech.



graf č. 4

Graf č. 5 ilustruje počet respondentů, kteří studují, pracují či jsou nezaměstnaní. Z grafu vyplývá, že nezaměstnaný je pouze jeden respondent, ještě studující jsou dva respondenti a pracující jsou tři respondenti.

Školní a pracovní anamnéza

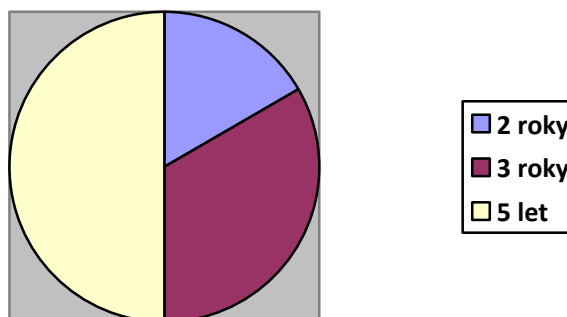


graf č. 5

Ohledně docházení do nějaké organizace svědčí tabulka uvedená v přílohách (viz Příloha č. 3 – tab. 2), která dokládá navštěvování organizací u čtyř respondentů a u dvou nikoliv.

Na grafu č. 6 vidíme dobu, po kterou se respondenti tanci věnují. Zkušenosti s tancem se pohybují od 2 let (jeden respondent), přes 3 roky (dva respondenti), až po 5 let (tři respondenti).

Zkušenosti s tancem



graf č. 6

7.2.2 Petra

Osobní anamnéza

Petra je devětadvacetiletá žena. Po narození bylo Petře diagnostikováno tělesné postižení, a to konkrétně DMO, kvadruparéza se spasticitou svalů a luxací obou kyčelních kloubů. Byla jí přiznána invalidita III. stupně. Jako doprovodné postižení jí byl diagnostikován strabismus. Petry pohyb je omezen invalidním mechanickým vozíkem.

Těhotenství Petřiny matky zpočátku probíhalo normálně, bez komplikací. Ve dvacátém druhém týdnu se však začaly otvírat porodní cesty, proto byla matka hospitalizována a ležela na porodním oddělení na tzv. udržování. Tam zůstala až do dvacátého osmého týdne těhotenství, kdy proběhl porod. Petra se tedy narodila předčasně. Její porodní míry byly: 45cm a 1600 g. Po narození strávila Petra dva měsíce v inkubátoru. Když byla propouštěna domů, její hmotnost se z té původní zvýšila na 2600 g.

Petra prodělala několik operací. Dvakrát absolvovala operaci očí – jednu ve svých devíti letech, druhou o rok později. Po operacích nosí brýle, které jí zajišťují optickou korekturu zraku. Dále byla na operaci obou kyčlí právě z důvodu výše uvedené oboustranné luxace kyčlí. Tuto operaci absolvovala ve dvaceti letech. Záhy ji následovala operace šlach dolních končetin. Po všech těchto operacích následovala intenzivní rehabilitace.

Prošla Vojtovou rehabilitační metodou. Dříve trávila i každoroční pobyty v lázních. Již od malička Petra provádí dvakrát týdně běžné rehabilitační cviky pro zlepšení svého fyzického stavu pod dohledem odborníka. Dále sama doma cvičí každý den. Tanci se věnuje od roku 2008, kdy absolvovala projekt k vystoupení „Společně nejen na jevišti“ na nabídku organizace (Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí – Klub Jablonec nad Nisou), kterou navštěvuje.

Rodinná anamnéza

Petra pochází z úplné rodiny s jediným dítětem.

V jejím nejbližším okolí není žádný další jedinec, který by trpěl tělesným postižením.

Školní a pracovní anamnéza

Vystudovala běžnou základní školu, jako další studium absolvovala učební obor bižuterní. V současné době nemá zaměstnání, neboť nejsou žádné pracovní nabídky pro lidi na invalidním vozíku v jejím nejbližším okolí, tudíž je nyní v domácnosti.

Sociální anamnéza

Bydlí s rodiči v rodinném domě. Kousek od domu je malý park.

Z hlediska samostatnosti Petra potřebuje pomoc v běžných denních aktivitách, a to při aktivitách jako jsou např. provádění osobní hygieny (konkrétně koupání a použití toalety), oblékání, uklízení. Sama je schopna vyčistit si zuby, učesat se, najíst se, napít se, tedy aktivity, ke kterým může využít pouze ruce. Dále bez asistence provádí všechny činnosti, které lze provádět na invalidním vozíku.

Pomoc je jí poskytována jejími rodiči, a pokud se nachází v jiném prostředí, poskytují jí pomoc přátelé.

Osobnostní charakteristika

Petra je spíše introvertní. Je velmi přátelská a spolehlivá. Pokud něco přislíbí, vždy to i dodrží. Také je komunikativní, i když vzhledem ke své introverzi nenavazuje vztahy a nezačíná rozhovory, přesto si ráda povídá.

Taneční terapie

Petra dochází do taneční integrované skupiny od roku 2008, věnuje se tanci tedy pět let, s frekvencí zkoušek jednou až dvakrát za měsíc. K tanci se dostala na popud organizace, jejíž je členkou. Matka říká, že po prvním semináři a vystoupení byla tak nadšená z pohybu, že s radostí souhlasila, že bude nadále docházet do integrované skupiny, i když budou muset dojíždět 50 km.

Petra své počátky s tancem popisuje jako náročné, a to z důvodu limitovaných možností pohybu. Již od počátku považuje za nejnáročnější taneční prvky, které se provádějí na zemi mimo vozík či ve stoje. Za obtížné považuje i válení sudů. Z pozorování však vychází, že postupně náročnost tohoto pohybu na tělo klesá a pohyb se jí vykonává lépe.

Matka vzpomíná, jak se na prvním semináři zděsila, že by měla Petra pracovat a tančit mimo vozík na zemi. Petra se ale nebála a práce na zemi jí přišla příjemná. Petřiny

pohybové možnosti při práci na zemi jsou rozšířeny a ulehčeny tím, že je sama schopna sedět s přednoženými nataženými nohama.

Petra nemá problém s přizpůsobením se režimu tréninku. Na rozcvičení by jí stačilo méně času, ale přizpůsobuje se ostatním handicapovaným tanečnickům. Hlavní část tréninků vydrží pracovat celou dobu. Velmi pozitivně hodnotí Petra i její rodiče fakt, že se zkoušky přizpůsobují časovým možnostem právě jedincům, kteří jsou do skupiny integrováni.

Z pozorování na jednotlivých trénincích vystupuje její zlepšení pohybových možností. Například v rotaci hrudníku s upaženými pažemi při sezení na vozíku se dříve dostala pouze do mírného natočení (asi 20°), nyní již dosáhne většího rozsahu a paži v rovině s tělem se již dostane až za držadlo na příslušné straně (asi 80°). Toto zlepšení souvisí s posílením mezižeberních svalů.

Na rozdíl od jiných tanečnicků s DMO je schopná své tělo uvolnit, vědomě odstranit křeč a svalové napětí. To pozitivně hodnotí její spolutanečníci, neboť jim tak usnadňuje „práci“ při některých více akrobatických prvcích.

Na trénincích se Petra snaží pracovat soustavně. Někdy má však problém se soustředěním. Například při samostatném pohybu před zrcadly – Petra pracuje, ale pak její pozornost upoutá v zrcadle pohyb kolegy a ona se na něj zadívá, přestane se soustředit, a tím pádem i pohybovat. Ale postačí na ni promluvit a ona si uvědomí svou nečinnost.

Spolutanečníci práci s Petrou hodnotí jako velmi produktivní, a to především proto, že se Petra nebojí zkoušet nové věci a že je její hmotnost přijatelná pro různé akrobatické prvky. Při tanci se cítí uvolněně. Její spolutanečníci to dokládají tím, že ze začátku byla nemluvná, ale postupně se uvolnila a získala důvěru. Nyní se ve skupině bez problémů projevuje a komunikuje. Ale stále má obavy, když se vyskytne v nějakém neznámém prostředí.

Ve skupině se komunikačně projevuje spíše méně a ne moc hlasitě. Raději mluví s každým zvlášť.

Naopak prováděním pohybu se vyjadřuje ve velkých gestech. Je schopná rukama obsáhnout velký prostor a protáhnout je tak, že divák získává iluzi nekonečnosti jejích rukou.

Při vymýšlení nové choreografie se neprojevuje dominantně, ale na požádání ráda vymyslí pohyb. Spolutanečníci říkají, že ještě nezískala odvahu navrhnout pohyb před všemi tanečnickými, ale že při práci ve dvojici umí pohyb sama od sebe navrhnout. Z toho vyplývá, že je tvůrčí při úzké spolupráci.

S posloucháním autority vedoucí ani spolutanečnicků nemá problém, tiše pokyny i kritiku přijme. Nebojí se zeptat, co by měla zlepšit, chce se posunout pohybově dál a zlepšit se ještě více v sebeobsluze.

Tanec dává Petře možnost podělit se s okolím a předvést, že něco dokáže. Matka říká, že komentáře diváků na shlédnuté představení jsou velmi motivující nejen pro ni, ale hlavně pro Petru.

Petře se líbí, že v tanci má možnost na hudbu vyjádřit své pocity, a to nejen prostřednictvím pohybu, ale i prostřednictvím výrazu tváře. Z důvodu jejího vyspělého pohybu a výrazu v obličejí byla Petra vybrána jako hlavní hrdinka v nejedné choreografii.

Petřina matka uvádí, že od té doby, co Petra začala s tancováním je schopná větší samostatnosti, a to především prostřednictvím posílení svalů horních končetin. Také při oblékání Petra může matce více pomoci, když se vzepré o madla vozíku. Matka zpozorovala i úbytek váhy, i proto je s Petrou lepší spolupráce. Petra postřehla, že si zaktivovala některé dříve ochablé svaly – například sval deltový a svaly mezižeberní. Celkově tanec chápe jako náhradu rehabilitace v příjemném kolektivu. Pozoruje, že se díky tanci stále vylepšuje v sebeobsluze a že získala trochu větší sebevědomí, než měla dříve. Také matka říká, že si Petra před vystoupeními věří a už není tak nervózní. Dříve totiž mívala před vystoupeními bolesti hlavy způsobené nervozitou. To nyní již odeznělo. Petra byla dříve velmi zasmušilá, jak uvádí otec, ale na trénincích se začala uvolňovat a byla čím dál veselější. Nyní se podle rodičů na tréninky těší, protože má pak velmi dobrou náladu. Petra v integrované skupině navázala přátelství se zdravými tanečnicí, neboť s ostatními handicapovanými tanečnicí se znala již z organizace, které jsou všichni členem. Ráda s nimi tráví čas i mimo tréninky – na různých výletech – prohlídka zámku, projížďka v lodičkách po řece apod. Kdykoliv na trénink dorazí, ráda si s každým povídá o různých novinkách. Na různých seminářích s dalšími integrovanými skupinami se naučila spolupracovat i s dalšími, cizími tanečnicí. Cizím jedincům však nedůvěřuje natolik, aby občasné semináře vedly k nabytí takové důvěry, aby jim dovolila zkoušet akrobatické prvky.

Tanec ji natolik baví, že kdykoliv někde odvystupují, hledá články či jiné reakce na daná vystoupení a šíří je mezi ostatní tanečnicí.

Doporučení pro samostatný život a prognóza budoucnosti s tancem

Petra by měla nadále setrvat u tance i v současném tanečním souboru. Je důležité, že jí práce právě v tomto souboru pomáhá jak fyzicky, tak i psychicky. Petra je vytrvalá, takže v tanci chce i nadále pokračovat a rodiče ji budou podporovat.

7.2.3 Tomáš

Osobní anamnéza

Tomáš je sedmnáctiletý mladík. Tomášovi byla diagnostikována dětská mozková obrna, triparéza se spasticitou. Byla mu stanovena invalidita IV. stupně. Pohybuje se pomocí mechanického invalidního vozíku.

Těhotenství matky probíhalo až do osmého měsíce těhotenství bezproblémově. V osmém měsíci nastala komplikace v podobě odtoku plodové vody, což vedlo k předčasnému porodu.

Tomáš postupně od svého narození prodělal několik operací. Dvakrát absolvoval operaci kyčle (v 8 a 10 letech), při které bylo provedeno i rovnání kostí v kyčelním kloubu. Následovaly dvě operace pravé ruky (v 15 letech a v 16 letech). Dále měl operativně protahované a povolované adduktory (přitahovače) pravé ruky (v 17 letech, tzn. na konci loňského roku). Dosud má v pravé ruce omezenou hybnost.

Tomáš absolvoval Vojtovu rehabilitační metodu, reflexní terapii a protahování končetin. Zúčastnil se také canisterapie. Stejně jako Petra se Tomáš k tanci dostal roku 2008 skrze projekt „Společně nejen na jevišti“, a to také na nabídku organizace Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí – Klub Jablonec nad Nisou, které je zároveň členem.

Rodinná anamnéza

Tomáš pochází z rozvrácené rodiny – otec jeho a matku opustil. Matka se znovu vdala a Tomáš má s otčímem pěkný vztah. Zatím nemá Tomáš žádné sourozence. V jeho úzkém rodinném kruhu nejsou žádní další jedinci s tělesným postižením.

Školní a pracovní anamnéza

Absolvoval základní školu a nyní studuje Obchodní akademii v Tanvaldě. Zatím se nezajímal o pracovní možnosti, které by byly v okolí místa pobytu dostupné.

Sociální anamnéza

Bydlí se svou matkou a otčímem v rodinném domě. Otčím se o Tomáše plnohodnotně stará.

Tomáš se snaží o to, aby byl co nejméně závislý na svém okolí. Avšak bez asistence se neobejde. Potřebuje pomoc hlavně při přepravě, při psaní zápisů a dělání poznámek ve škole a hygieně, ale pouze při přemístění se do vany, samotné koupání zvládne již sám. Také je sám schopen se najíst a napít. V domácím prostředí Tomášovi pomáhají rodiče, v prostředí školy kamarádi a případně učitelé, v jiném prostředí mu opět pomáhají přátelé.

Osobnostní charakteristika

Povahově je Tomáš spíše extrovert. Je to veselý mladík, který velmi rád komunikuje prostřednictvím různých kanálů, tedy tváří v tvář či přes počítač. Pokud trávíme čas v Tomášově blízkosti, je dobré se vyhnout hlasitým ostrým zvukům, neboť je velmi lekávký. Své názory na jednotlivé věci a problémy vyjadřuje naprosto přímo a dokáže si je obhájit.

Taneční terapie

Tomáš se k tanci dostal na nabídku organizace, které je členem, v roce 2008, stejně jako Petra se věnuje tanci již pět let a dochází i do stejné integrované skupiny. Původně se mělo jednat o jednorázovou akci, ale na nabídku další spolupráce s taneční skupinou Tomáš kývl, protože se mu tento způsob trávení volného času zalíbil. Rodiče (matka a otčím) ho v tomto rozhodnutí plně podporovali. Přestože na tréninky musí dojíždět více než 40 km, je téměř na všech zkouškách a vystoupeních, s výjimkou dnů, kdy byl hospitalizován kvůli operaci pravé ruky. Tréninky se konají jednou až dvakrát do měsíce, a to v závislosti na konání vystoupení.

Tomášovi režim tréninku vyhovuje. Čas na rozhybání mu přijde adekvátní. Při hlavní části hodiny – samotné tvorbě – potřebuje vždy čas na krátký odpočinek. S autoritou problémy nemá a rád navrhne nějaká zlepšení, pokud se mu tak bude pohyb dělat snáze. Nebojí se přijmout kritiku a okamžitě se snaží daný problém zlepšit.

Tomášovy taneční počátky byly trochu obtížné z důvodu menší pohyblivosti pravé ruky, po absolvování tří operací během jeho taneční dráhy se pohyblivost jeho ruky zlepšila, avšak je stále omezená. Tomáš je ale nebojácný a do všeho se s nadšením vrhá.

Rodiče jsou rádi, že si našel zálibu, která slouží k vybití jeho energie. Na pohyb na zemi se nejdříve dívali s despektem, ale když viděli, že se to Tomášovi líbí, byli spokojeni.

Za náročné prvky Tomáš považuje stoj a sezení vsedě s přednoženýma nohama. Také má stále problémy s pohyby pravé ruky, a to především v oblasti zápěstí. Spolutanečníci ale tvrdí, že má v ruce větší sílu, než na začátku.

Tomáš se při práci na zemi nebojí. Zvládá válení sudů, pozici na všech čtyřech a klek. V pozici vsedě potřebuje podporu v zádech, sám se v ní neudrží.

Tomáš se nebojí pohybovat a sám doma si různé pohyby trénuje. V pohybu na zemi se zdokonalil, a to konkrétně v přesunu z místa na místo. V pozici na všech čtyřech je schopen se přemístit pomocí přitahování nohou a následnému odtlačování od nich. Všichni spolutanečníci tím byli velmi mile překvapeni. Tomáš při nácviku provádí pohyb v celém svém rozsahu. Pokud však opakuje nějakou variaci sám a vzpomíná si na pohyby, které tam byly, začíná jeho pohybový rozsah klesat a pohyb se zmenšuje. Stačí ho na to upozornit a poté si již dává pozor.

Při trénincích pracuje vesměs soustředěně, jen se občas vyděsí, když do hudby zazní hlasitý pokyn, neboť je lekavý na hlasité podněty. Tomáš je velmi aktivní při vymýšlení zlepšení v choreografiích a při jejich nácviku. Tomáš se při tanci cítí nabitý energií, kterou má potřebu nějak vybit. Tanečníci říkají, že stále zkouší nové prvky, dokud je nezvládne, je tedy patrná jeho vytrvalost. Nejen při trénincích, ale i mimo ně je hodně komunikativní. V hodinách se nebojí přijít s novým nápadem, ale občas si neodpustí jízlivý komentář. Pohybově se projevuje s velkou razancí a soustředěním.

Má rád okamžiky, kdy je mu přidělena jasná dominance nad zdravými tanečníky a oni musí „poslouchat“ pokyny jeho rukou. Spolutanečníci říkají, že se do toho vždycky tak opře, že je uhoní.

Tomáš dokáže být velmi tvůrčí nejen ve vymýšlení „zlepšováků“ v choreografii, ale i při vymýšlení pohybových variací. Sám od sebe s vymyšlenou variací nepřijde, ale když mají za úkol nějakou vymyslet, tak objeví zajímavé pohybové kombinace.

Tomášovi se na tanci líbí, že se u něj může odreagovat a vybit svou energii. Naplňuje ho a motivuje pocit, když vidí obecenstvo, které jejich vystoupení ve stoje tleská. Matka říká, že takový obrázek jí vždycky dojde.

Jelikož je Tomáš jediný handicapovaný mužský tanečník, sehrál roli již v několika duetech nejen se zdravými tanečnicemi, ale i s tanečnicemi na vozíku.

Tanec Tomášovi pomáhá při pohyblivosti v činnostech každodenního života – sám je nyní, po operacích pravé ruky a posílení jejích svalů, schopný rozdělat lahev s pitím.

Otčím také říká, že se nyní obratněji pohybuje na vozíku. Při tanečních hodinách se Tomáš také více rozpovídal, je nyní komunikativnější, což ocenili i učitelé ve škole. Se všemi ze skupiny navázal přátelství a je s nimi v kontaktu především prostřednictvím internetu. Sám také vymýšlí náměty na společné výlety. Spolutanečníci uvedli, že naposledy ho zaujal nápad udělat si výstup na Sněžku z polské strany. Tanec posílil Tomášovu snahu stát se méně závislým na svém okolí, což potvrzují rodiče s tím, že je stále častěji odhání, že zvládne danou věc sám – např. nakrájete si jídlo.

Doporučení pro samostatný život a prognóza budoucnosti s tancem

U Tomáše bylo zpozorováno výrazné pohybové zlepšení, a to nejvíce při pohybu na zemi. Pohyblivost pravé ruky se také zlepšila nejen díky dvěma operacím, ale také díky následné rehabilitaci a posílení při tanci. Tomášovi pobyt v taneční skupině prospívá i po komunikační stránce, kdy došlo i ke vzrůstu slovní zásoby. Tomáš se má stále v čem zlepšovat, proto bych doporučila, aby setrval v současném tanečním souboru, který již ví, jak s ním pracovat.

7.2.4 Zuzana

Osobní anamnéza

Zuzana je sedmadvacetiletá mladá žena. Bylo jí stanoveno tělesné postižení. Konkrétně jí byla diagnostikována DMO, kvadruparéza. Rozsahem postižení spadá do III. stupně invalidity a pohyb je jí zprostředkován pomocí mechanického invalidního vozíku.

Těhotenství matky bylo již od počátku stanoveno jako rizikové. Zuzana se narodila ve třicátém druhém týdnu těhotenství.

Zuzana absolvovala několik operací. Jednalo se o operace Achillovy šlachy (v 8 letech), obou třísel (v 11 letech) a obou kotníků (v 15 letech), ve kterých má nyní štěpy. Operace byly provedeny pro zvýšení Zuzaniny mobility.

Prošla rehabilitačními cvičeními, Vojtovou rehabilitační metodou, protahováním dolních i horních končetin, také docházela na pravidelné vířivky pro zlepšení jejího fyzického stavu. Tanci se věnuje od roku 2008, a to od spoluúčasti na projektu „Společně nejen na jevišti“. Stejně jako výše jmenovaní, je i Zuzana členkou Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí – Klub Jablonec nad Nisou.

Rodinná anamnéza

Zuzana pochází z úplné rodiny a nemá žádné sourozence.

Její otec má omezenou funkčnost jedné nohy. Další blízké okolí netrpí žádným dalším tělesným postižením.

Školní a pracovní anamnéza

Absolvovala základní školu a nyní je v maturitním ročníku na Střední odborné škole obchodně podnikatelské. Maturitu si rozložila do dvou roků, v letošním roce již maturitu dokončí. Z důvodu velké závislosti na pomoci okolí bude hledat spíše práci, kterou by mohla vykonávat z domova.

Sociální anamnéza

Bydlí s rodiči v rodinném domku.

S ohledem na samostatnost není Zuzana schopná samostatného života. Potřebuje stálou asistenci druhé osoby, tzn. je neschopná se sama obsloužit na toaletě, při hygieně, při převlékání a při podobných aktivitách. Sama je schopna se napít a najíst, pokud je jídlo nakrájené na kousky, neboť není schopná si jej sama nakrát. Ve své sebeobsluze by mohla být více soběstačná, což jí znemožňuje matka, která jí se vším pomáhá (i s tím, co zvládá Zuzana sama). Proto se musí naučit matku odmítnout s tím, že danou činnost dokáže sama.

V domácím prostředí jí pomáhá především matka, ve škole jí pomáhají spolužáci. Pokud se nyní vyskytuje v jiném než domácím prostředí, rádi jí pomohou její přátelé.

Osobnostní charakteristika

Zuzana se charakterizuje jako extrovertní. Je to pozitivně laděná a velmi svérázná osobnost. Svůj názor či nesouhlas dává jasně najevo a nebojí se argumentovat. Zuzana ráda komunikuje nejen prostřednictvím přímého kontaktu, ale také pomocí počítače. Nutno dodat, že v práci na počítači a s internetem je velmi zblhlá.

Taneční terapie

Zuzana se stejně jako předchozí respondenti věnuje tanci od roku 2008, tj. pět let. Dostala se k němu přes workshop v rámci akce „Společně nejen na jevišti“ od organizace, jejíž je členkou. Zprvu si myslela, že jsou nároky vysoké – za jeden seminář vytvořit večerní taneční vystoupení. Ale podařilo se to a nadšeně přijala nabídku na další

spolupráci. Rodiče se k tomu nejdříve stavěli rozporuplně, protože se jim nelíbila vzdálenost na dojíždění (50 km), ale nakonec je Zuzana přemluvila. Na tréninky dojíždí jedenkrát až dvakrát měsíčně.

Zuzana nejdříve potřebovala na rozhýbání více času než ostatní, postupně se ale natolik rozpohybovala, že jí nyní stačí stejný čas. Při hlavní práci se občas musí k činnosti povzbuzovat. Spolutanečníci často používají hlášku: „*Zuzko, nespí!*“

Pokud jde o autoritu, nemá Zuzana problém s autoritou vedoucí a s přijetím její kritiky. Naopak nerada slyší kritiku od svých spolutanečníků.

Zuzaniny taneční počátky byly komplikované. Její matka jí pomáhala i s úkony, které by Zuzana zvládla sama, proto se musela naučit říkat matce ne a hledat svoje pohybové možnosti. Z počátku nebyla schopná přetočit se ze zad na bok a následně na břicho. Ještě větší problém měla s přetočením z břicha na záda. Nyní již tento pohyb zvládá zcela sama na pravou stranu, na levou stranu stále potřebuje dodání impulzu. V jízdě na vozíku také nebyla příliš zručná, v současnosti je její jízda již obratnější.

Hodiny jsou pro ni obtížné v závislosti na pohybové náplni. Nejnáročnější je pro ni pohyb na zemi. Největší problémy jí dělá válení sudů, ke kterému jí ostatní musí dodat impulz a ona pak pohyb dodělá již sama. Obtížné pro ni jsou také zkoušky den před vystoupením, kdy se na vystoupení cítí více unavená.

Matka se zprvu bránila sundání Zuzany z vozíku, aby se mohla pohybovat po zemi. Nakonec ale na popud Zuzany svolila. Zuzana se na zemi cítí poměrně jistě. Pohyb je však pro ni náročný. Sama se dokáže tedy přes jednu stranu přetočit na břicho, odtud se za menší dopomoci dostane přes pozici na čtyřech až do kleku. Vsedě potřebuje oporu v zádech. Pohyb ve stoje má ráda nejméně, protože má svaly na nohou velmi ochablé.

Zuzana se nejprve potřebuje vždy srovnat, a to především ve vozíku, ve kterém dříve seděla shrbená, nyní se její držení těla zlepšilo, ale stále nedokáže sedět zcela rovně. Z počátku se ve vozíku nedokázala sama narovnat a vytáhnout a žádala o pomoc své okolí. Nyní má svaly na nohou posílené natolik, aby se o ně zapřela a vytáhla se sama. Také si potřebuje srovnat hlavu, kterou má ukloněnou k pravé straně a „zaraženou“ mezi rameny. Zuzana se projevuje značnou stereotypností v pohybu. Často provádí větší pohyb pažemi, ale ruce a především prsty má povolené. Na upozornění je protáhne a na vystoupení se vybičuje dokonce tak, že ji nikdo nemusí ani protažení připomínat. Velký problém má s uvolněním napětí v těle, což ostatním ztěžuje společný pohyb.

Na trénincích pracuje soustředěně, ale občas se stane, že se nad něčím zamyslí, a ustává tak v pohybu. Neaktivněji se podílí při vymýšlení pohybově-prostorových variací.

Má totiž dobré organizační schopnosti. Zuzana nemá pohybový projev tak výrazný jako předchozí respondenti, naproti tomu má výrazný projev mimický a komunikační. Nejvýraznější je její komunikační projev, když organizuje zbývajících tří tanečnicků s postižením. Tehdy se projevuje velmi dominantně. Při pohybu na zemi se spíše podřizuje ostatním, neboť si v něm není tolik jistá.

Jak již bylo uvedeno výše, je velmi tvůrčí v pohybu na vozíku. Ráda vymýšlí variace rukou, avšak ty jsou téměř stereotypní. Spolutanečnické jí říkají: „Zuzko, už zas trháš jabka.“

Na tanci se jí nejvíce líbí, že jí poskytuje nové možnosti a zážitky. Ráda se při příležitosti vystoupení podívá na místa, na která by se za normálních okolností nepodívala.

Aby byla Zuzana motivována k lepším výkonům, dostává občas i hlavní role v choreografiích.

Zuzana uznává, že jí tanec pomohl k posílení svalů a rozvoji některých svých pohybových možností, více se jí zlepšila pohyblivost a držení horní části těla. Matka souhlasí, že Zuzana teď využívá více svých schopností, které jí usnadňují se Zuzanou práci (např. při oblékání). Tanec jí také pomohl navázat další přátelské vztahy, které charakterizuje společný zájem – tanec. Vystupování před lidmi posílilo její přesvědčení, že i vozíčkář může něco dokázat. Ráda dává vědět o chystaných vystoupeních a zve své okolí, aby se přišlo podívat.

Doporučení pro samostatný život a prognóza budoucnosti s tancem

Zuzaně tanec prospívá, i když má stále poměrně dost omezenou pohyblivost. Tanec jí přispěl především k posílení svalů a lepšímu držení vzpřímené polohy na vozíku. Zuzana by potřebovala taneční zkoušky více než jedenkrát až dvakrát měsíčně, proto bych jí doporučila, aby se s vedoucí skupiny domluvila na častějších zkouškách. Kolektiv v taneční skupině je pro ni motivující, protože se nenechá odradit jejími výtkami a jízlivými připomínkami. Proto bych doporučila setrvání v tomto souboru z důvodu sociálního. Pokud vedoucí vyjde vstříc jejímu návrhu o zvýšení dotací tanečních hodin, navrhuji setrvání ve skupině i z důvodu terapeutického. Pokud by nebyl větší počet hodin přidělen, doporučila bych změnu tanečního souboru.

7.2.5 Alena

Osobní anamnéza

Alena je dvacetiletá mladá žena. Po narození byla Aleně diagnostikovaná DMO, diparéza se spasticitou svalů. Invalidita byla stanovena na III. stupeň. Alena je schopná pohybovat se pomocí berlí. Pokud je však moc unavena, využívá k pohybu mechanický invalidní vozík. Doprovodnou diagnózou somatického postižení je strabismus.

Těhotenství matky probíhalo až do sedmého měsíce bezproblémově. V sedmém měsíci však hrozilo riziko porodu, protože odešla malá část plodové vody. Proto byla matka hospitalizována v nemocnici. Nakonec byl porod stejně předčasný, Alena se narodila ve 33. týdnu těhotenství.

V souvislosti se svým postižením prodělala dvě operace – operaci očí (v 8 letech) a operaci kyčlí (ve 12 letech).

Dříve absolvovala rehabilitaci Vojtovou metodou, od malička pravidelně každý den cvičí. V současnosti provádí rehabilitační cviky již bez asistence odborníka. Alena se také zúčastnila několika lekcí canisterapie, na jejímž základě si pořídila rodina vlastního psa. Tanci se věnuje od roku 2010 na doporučení své známé.

Alena je členkou organizace s názvem Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR Klub Sluníčko.

Rodinná anamnéza

Alena pochází z úplné rodiny. Má ještě jednu sestru, která je o rok a půl starší a netrpí žádným postižením. Ani v dalším blízkém rodinném kruhu se nevyskytuje žádné tělesné postižení.

Školní a pracovní anamnéza

Absolvovala základní školu a následně Střední odborné učiliště oděvní. V současné době pracuje jako asistentka v administrativě.

Sociální anamnéza

Stále žije s rodiči v přízemním bytě, ale s přítelem uvažují o tom, že se k sobě nastěhují.

K běžnému životu přímou asistenci nepotřebuje. Asistence je u ní nutná pouze, když se jedná o velmi jemnou motoriku – např. šití, přebírání korálek.

Osobnostní charakteristika

Alena je spíše introvertní, i když poměrně komunikativní typ. Má spoustu zálib, jednou z nich je tvorba originálních šperků se svou kamarádkou. I když je introvertní, má své názory, které si umí obhájit a stát si za nimi. Pokud s něčím není spokojena, či potřebuje pomoc, nebojí se o ni požádat. Tato mladá žena je soběstačná a velmi cílevědomá.

Taneční terapie

Alena se k tanci dostala před třemi lety a od té doby se mu věnuje. Nabídku na taneční terapii dostala od známé, která též dochází do integrované skupiny. Brala to jako zajímavý nápad, a tak to šla vyzkoušet. Moc se jí líbila kombinace cvičení a zábavy, proto se rozhodla u tance setrvat. Na tréninky dochází jednou za čtrnáct dní.

S režimem zkoušek měla nejprve problém. Vždy na začátku setkání se probíralo, co se bude dělat, a byla vznesena otázka směrem k tanečnickům, co od dané hodiny očekávají. Zprvu se bála promluvit, protože přesně nevěděla, co ji vlastně čeká. S nabývajícimi tanečními a pohybovými zkušenostmi už věděla, co si z té hodiny odnese, také ostatní více poznala a pak už se nebála vůbec promluvit. Na konci se odehrával obdobný rituál, kdy byla vznesena otázka, zda hodina splnila jejich očekávání. S pohybovým obsahem tréninků neměla Alena nikdy problém.

Vedoucí taneční skupiny se všemi členy jedná přátelsky, přesto ji Alena vnímá jako autoritu, která o tanci a jeho účincích ví více než ona. Své spolutanečnický s obdivem respektuje, neboť mají více tanečních zkušeností.

Jak vyplývá z výše uvedeného, měla Alena zpočátku problémy s komunikační částí zkoušek. Její matka reagovala na její nápad začít tancovat pozitivně. Líbilo se jí, že si dcera našla kroužek, který ji bude moct trochu rozvíjet a hlavně ji bude bavit. Trochu déle trvalo Aleně, než nabyla dostatečný pocit důvěry vůči ostatním tanečnickům, proto začala s náročnějšími prvky později než ostatní.

Pro Alenu jsou náročné pohyby, ve kterých pohyb vyvolává impulz v centru těla. Za obtížné považuje také pohyby vsedě s nohama v unožení, v této pozici má svou pohyblivost ještě poměrně dost omezenou. Ostatní pozice zvládá bez problémů. Mírně problematický je pro ni stoj, kdy má mít váhu na zadní části těla. Z chůze o berlích je zvyklá mít váhu těla vpředu. Nyní si však na oporu vzadu už docela zvykla. Náročná je podle Aleny domluva na čase zkoušky, který by vyhovoval všem, vždy ale společně dojdou k nějakému kompromisu.

Při práci na zemi se cítí uvolněně, až na zmíněnou pozici v sedu roznožném. Spolutanečníci říkají, že dokáže být tak uvolněná, že si s ní mohou dělat cokoliv a vůbec se při tom nenadřou.

Alena se projevuje rozsáhlými pohyby paží. Z hlediska její mobility pomocí berlí i vozíku má její pohybový slovník širší výběr. Při pohybu o berlích má omezený pohyb rukou, může však pracovat s pohybem v nohou, naopak při pohybu na vozíku může pracovat jak s pažemi, tak i s nohama, i když ne v takovém rozsahu jako ve stoje.

Protože má Alena zkušenosti s pohybem na vozíku i pomocí berlí, dává jí vedoucí často prostor pro vymýšlení variací, které by vyhovovali většině tanečníků ve skupině. Alena to s radostí přijímá a aktivně tvoří originální pohybové variace. Na trénincích se snaží ani chvíli nezahálet. Když mají zrovna pauzu na odpočinek, vymýšlí alespoň v hlavě možné pohybové komplety. Při tanci se cítí uvolněně a radostně. Ostatní tanečníci říkají, že její energie a nadšení je nakažlivé, že kolem sebe šíří pozitivní náladu.

Postupem času se ve skupině rozmluvila a nyní nemá už takový problém navázat kontakt s neznámým člověkem. Slovně a pohybově se vyjadřuje velmi výrazně – její pohyby jsou dlouhé a obsáhlé. Má velkou slovní zásobu, a proto často ostatním vypráví příběh choreografie, která čeká na vytvoření.

Při vymýšlení pohybových variací a celých choreografií stála zpočátku mimo, ale nyní se zapojuje, působí až dominantně. Z toho plyne i to, že je velmi tvůrčí osobností, která ráda vymýšlí nové inovace pohybů.

Na tanci se jí líbí, že je tu dán široký prostor pro fantazii a sebevyjádření a že může jeho prostřednictvím předávat okolí nějaké poselství. Také se jí líbí, že může ostatním lidem ukázat, že i lidé s postižením mohou něčeho dosáhnout a být v něčem dobří.

Díky své možnosti pohybu na dvou médiích – vozíku a berlích – se stala již několikrát ústřední hrdinkou choreografie.

Po tom, co Alena začala s tancem, postřehla, že se jí některé úkony vykonávají lépe – např. zavazování bot. Zlepšila se jí rotace těla v pase, takže se může snáze otáčet pro věci. Také se jí zlepšila pohyblivost paží i nohou. Svaly na nohou si posílila, a tak v současnosti vydrží chůzi či tanec o berlích déle. Ve skupině navázala různá přátelství, dokonce si tam našla nejlepší přítelkyni. Došlo též k posílení její komunikační schopnosti.

Doporučení pro samostatný život a prognóza budoucnosti s tancem

Aleně bych doporučila zůstat v současné taneční skupině, a to z důvodu přátelského prostředí a proto, že má ve skupině svou nejlepší kamarádku. Alena si také zlepšila svou pohyblivost a v souboru je velmi spokojená.

7.2.6 Jana

Osobní anamnéza

Jana je mladá třiaadvacetiletá žena. Ve čtyřech letech jí byla diagnostikována jednostranná Perthesova choroba.

Těhotenství matky probíhalo bezproblémově a žádné komplikace nenastaly ani během porodu.

Nejprve se čekalo, až se kloub zregeneruje sám. V osmi letech absolvovala operaci kyčle, po které následovala léčba třmínky. Jana měla však kloub velmi křehký, a tak došlo k další deformaci kyčle, která vedla k vadnému postavení kloubu. Od té doby, od svých dvanácti let, se pohybuje pomocí berlí. V důsledku toho jí byl přiznán II. stupeň invalidity. Čekala ji ještě jedna operace kyčlí, která se postarala o to, aby nedocházelo k další deformaci.

Z nabídky rehabilitačních metod absolvovala perličkové koupele, magnetoterapii a rehabilitaci pod dozorem. Sama nyní každý den cvičí. K tanci se dostala před dvěma lety na doporučení kamarádky.

Rodinná anamnéza

Jana pochází z úplné rodiny a má ještě mladšího bratra, který je zdravý a nyní mu je šestnáct let. V úzkém rodinném kruhu se vyskytuje ještě strýc, který při práci přišel a dva prsty na levé ruce.

Školní a pracovní anamnéza

Absolvovala základní školu a následně Střední školu obchodní v Praze. Nyní pracuje na České poště, kde má na starosti administrativní úkony.

Sociální anamnéza

V současnosti žije sama v bytě v panelovém domě a rodiče za ní docházejí na návštěvy. S partnerem zatím stále bydlí odděleně. Jana nepotřebuje žádnou asistenci.

Osobnostní charakteristika

Jana je přátelská osoba, která nemá ráda, když zahálí. Je neustále aktivní a touží po tom, aby byla co nejužitečnější, aby si život užila i přes to, že jí do vínku nebyl nadělen normální fyzický stav. Ráda se seznamuje s novými lidmi a navazuje s nimi kontakt, nebojí se odmítnutí a je velmi průbojná.

Taneční terapie

Jana se tanci věnuje dva roky, tj. od roku 2011. O možnosti realizace tělesně postižených v tanci se dozvěděla od své kamarádky, se kterou byla dříve hospitalizována v nemocnici. Tanec vyzkoušela na truc osudu, který jí nepřidělil normální fyzický stav. Byla s ním velmi spokojena, a tak se u něj rozhodla setrvat. Na tréninky dochází jedenkrát týdně, před vystoupením někdy i vícekrát.

S režimem tréninků problém nemá, ani z počátku jej neměla. Přijde jí adekvátní čas strávený jak s rozcvičkou, hlavní částí, tak i s protažením na konci hodiny.

S autoritou a spoluprací se umí vyrovnat velmi dobře. Ostatní tanečníci shrnují, že velmi dobře spolupracuje a snaží se. Nevzpírá se rozhodnutím, ale naopak spolupracuje a přichází s dobrými nápady.

Své taneční počátky popisuje jako nejisté, protože se nikdy nevěnovala žádnému pohybu a sportu intenzivně. S pohybem a následně s tancem se však velmi brzy ztotožnila. Její přítel je z jejího koníčku nadšený, byl na všech jejích vystoupeních. Rodiče ponechali rozhodnutí o novém koníčku na ni, ale jsou spokojeni, že udělala několik pokroků.

Za náročné považuje nové akrobatické prvky, ale po jejich důkladném procvičování, už jí takový problém nedělají. Jako výrazný problém vidí své potíže s naučením se nové choreografie. Trvá jí delší čas, než si zapamatuje pohyby tak, jak na sebe navazují. Ale vedoucí uvádí, že se to po roce od jejího nástupu zlepšilo a její problémy už nejsou tolik patrné.

Jana se pohybuje ráda a vytváří výrazný pohyb pomocí rukou, a to nejen na zemi, ale i ve stoje, kdy pohyb vytváří jednou paží, neboť potřebuje oporu jedné berle. Za nejnáročnější pohyb považuje válení sudů. Jinak jí pozice vleže nevadí. Bez problémů sama sedí, avšak stále s mírně vytočenou jednou nohou (s tou operovanou). Je schopná úplně se uvolnit, až na nepatrné napětí v poškozené noze.

Na tanečních hodinách pracuje velmi ráda, ráda vymýšlí příběhy k choreografiím. S ostatními tanečnicí spolupracuje bez problémů a dokáže jejich pohyb patřičně doplnit. Neaktivnější je při vymýšlení pohybových variací paží. Při hodinách se projevuje spíše

pohybově než slovně. Slovní vyjádření využívá tehdy, kdy už jí nestačí její pohybový slovník, což se neděje často. Při pohybové práci je značně dominantní, ale na výzvu o změně rolí je schopná působit i jako podřízená osoba. Při pohybu a vymýšlení příběhů choreografií je velmi tvůrčí a má dobré nápady (např. na kostýmy, zlepšení pohybu).

Na tanci se jí líbí práce s hudbou, na kterou může své pocity vyjádřit pohybem. Při tanci se cítí uvolněně a klidně a bere ho jako relaxaci (např. po náročném dni v práci). Při tanci a hlavně při vystoupeních si připadá náhle důležitější. Když tancuje, odpoutává se od reality a sní svůj vlastní sen.

Protože má velmi výrazný a osobitý taneční projev, byla již několikrát ústřední hrdinkou tanečního příběhu.

Tanec jí pomohl především po stránce duševní. Naučila se více důvěřovat druhým (např. při provádění akrobatických figur) a bere život s nadhledem, protože zjistila, že může něčeho dosáhnout. Také ji tanec zbavil ostychu z vystupování před lidmi. V současnosti si vystupování už užívá. Fyzického zlepšení si všimla především její matka. Jana si posílila postiženou nohu a nyní ji už více zatěžuje. Také se zlepšil její rozsah při otáčení trupu. Ve skupině navázala přátelské vztahy a ráda s dalšími tanečnický tráví čas i mimo tréninky.

Doporučení pro samostatný život a prognóza budoucnosti s tancem

Tanec Janě pomohl více důvěřovat druhým a umožnil jí pohled na život s nadhledem. Díky tanci se naučila účelně relaxovat a vystupovat před lidmi bez ostychu. Po stránce fyzické došlo také ke zlepšení. Doporučila bych setrvat v nynějším tanečním souboru, neboť je pro ni přínosný.

7.2.7 Radek

Osobní anamnéza

Radek je šestadvacetiletý mladý muž. Následkem infekce se sepsí po zranění mu byla včas amputována část pravé dolní končetiny, a to těsně nad kolenem. Byl mu přiznán I. stupeň invalidity.

Jak těhotenství matky, tak i její porod probíhal naprosto normálně a v řádném termínu.

Po amputaci dolní končetiny žádnou další operaci neabsolvoval.

Po operaci, při které proběhla amputace, docházel na pravidelné masáže. Zároveň s tím navštěvoval odborníka, který dohlížel na způsob rehabilitace a doporučil mu cviky. Od té doby provádí pravidelná samostatná cvičení doma každý den. Současně používá protézu. Tanci se věnoval již před amputací, ale kreativnímu tanci se věnuje poslední tři roky.

Nenavštěvuje žádné sdružení či organizaci.

Rodinná anamnéza

Radek pochází z úplné rodiny. Má ještě další dva sourozence, oba zdravé. Jeho bratr je o sedm let mladší, tedy je mu devatenáct, a jeho sestře je nyní dvacet sedm let. Nikdo z úzkého rodinného kruhu netrpěl ani netrpí žádným druhem tělesného postižení.

Školní a pracovní anamnéza

Odchodil základní školu a pokračoval na Střední průmyslové škole elektrotechnické. Následně absolvoval i bakalářské studium na ČVUT v Praze na oboru Aplikovaná elektrotechnika. Nyní zastává pozici elektrotechnika v jedné firmě.

Sociální anamnéza

Co se týče rodinného zázemí, bydlí Radek se svou přítelkyní v bytě. Za rodiči chodí na pravidelné návštěvy, protože spolu mají velmi hezký vztah.

Ke svému životu nepotřebuje asistenci druhé osoby, je komplexně soběstačný.

Osobnostní charakteristika

Radek je ambiciózní mladý muž, který je výrazný extrovert. Je velmi komunikativní a rád se pohybuje ve společnosti různých lidí. Rád si od ostatních nechá poradit, přesto má své pevné názory. Velmi ho baví jeho práce, se kterou je též spokojený.

Taneční terapie

Radek se tanci věnoval již před amputací jeho pravé dolní končetiny. Docházel však na hodiny společenského tance. Nyní se dostal k tanci scénickému. Tomu se věnuje již tři roky. Ke kreativnímu pohybu se dostal na doporučení kamaráda, který měl informace o činnosti jedné integrované skupiny.

Na tréninky se skupinou dochází jednou za čtrnáct dní a jednou za čtrnáct dní se schází pouze se svou taneční partnerkou, se kterou vytvářejí různé duety.

S režimem tréninků problémy nemá. Pokud pracuje ve skupině, stačí mu méně času na rozcvičení a nácvik choreografie. Rád ale počká s dalším postupem na ostatní a své pohyby si prohlubuje.

Autoritu uznává, pokud však nesouhlasí s nějakým provedením pohybu, svůj názor sdělí. Naopak při trénincích pouze se svou taneční partnerkou je svým vlastním pánem a umí si program adekvátně přizpůsobit svým možnostem.

Z počátku se scénického tance bál, neboť nevěděl, zda bude umět dostatečně uvolnit své tělo. Hlavně z toho důvodu, že dříve dělal společenské tance, které mají pevně danou strukturu a provedení pohybu. Pracují tedy na jiném principu. Radek ale nový princip pohybu zvládl výborně. Rodiče jsou rádi, že neztratil svůj elán a i přes své postižení nadále tancuje.

Za náročné považuje pouze zkoušky se svou taneční partnerkou, kdy provádí různé zvedačky, ale přesto má ty hodiny moc rád.

Práce na zemi mu nedělá problémy. Obtížnou pozicí je pro něj kvůli protéze klek a někdy pozice na všech čtyřech.

V hodinách pracuje velmi aktivně a soustředěně. Snaží se o to, aby jeho pohyb byl co možná nejdokonalejší. Radek se ve skupině projevuje výrazně jak slovně, tak i pohybově. Nebojí se zkoušet nové věci a prvky, a to na něm ostatní obdivují. Celkově se ve skupině projevuje jako dominantní osobnost, která dává různé návrhy a předvádí pohybové variace. Proto ho spolutanečníci označují jako velmi tvůrčího.

Na kreativním tanci se mu líbí, že může popustit uzdu své fantazii a zkoumání svých pohybových možností, co s tělem všechno dokáže.

Radek je často obsazován jako hlavní mužská postava, protože je jedním ze dvou mužů, kteří soubor navštěvují.

Tanec vrátil Radka téměř do jeho původního života s tancem. Pomohl mu při zvládnutí své odlišnosti, což posílilo jeho psychiku. Také při pohybu s protézou si je nyní jistější.

Doporučení pro samostatný život a prognóza budoucnosti s tancem

Tanec pomáhá Radkovi udržovat si svůj fyzický stav i po úrazu. Zároveň mu pomohl při zvládnutí své tělesné odlišnosti. Radkovi bych doporučila změnu ze současné integrované skupiny na jiný taneční soubor, který bude pracovat pouze se zdravými jedinci. Pokud bude mít kolem sebe zdravé lidi, bude nucen více pracovat a snažit se rozvíjet, navíc bude moci pracovat v rychlejším tempu. Také bych doporučovala, aby si

vyhledal amatérské hodiny společenských tanců, kde by mohl realizovat i původní taneční styl, kterému se věnoval. Na tyto hodiny by docházel individuálně.

Závěr

Scénický (výrazový) tanec je poměrně novou terapeutickou metodou, která slouží k posílení jedince nejen po fyzické, ale i po duševní stránce.

I když klade somatické postižení těmto lidem překážky do cest, tanec je jedna z mála realizací, kde není handicap limitující, naopak dodává pohybu a tanci nový rozměr. Samozřejmě, že mají lidé s tělesným postižením jistá omezení v pohybu, ale ta lze překonat, pokud jsou tomu sami nakloněni. Mohou pak navštěvovat integrované taneční skupiny, se kterými mohou následně vystupovat.

Skrze tanec a taneční terapii dochází k základní stimulaci jedince, která je obsažena i v konceptu bazální stimulace. Pracují na společném základě, a to zprostředkovat či poskytnout lidem s handicapem potřebnou tělesnou i pocitovou zkušenost.

Jak se ve výzkumné části ukázalo, má opravdu tanec terapeutické a rehabilitační účinky. Stimuluje jedince s handicapem k nějakému konání. Dokladem o prospěšnosti tance pro život jedince s tělesným postižením jsou rozhovory s respondenty.

K pohybovému rozvoji tělesně postižených jedinců značně přispívají popsané čtyři základní taneční techniky: technika Isadory Duncanové, technika Marthy Grahamové, Limónova technika a Cunninghamova technika. Pravidelností cvičení a tanečních lekcí se dosahuje trvalosti změn získaného fyzického stavu.

Tanec jako terapeutická metoda je vhodný pro rehabilitaci osob s různým druhem tělesného postižení. V našem případě se jednalo o dětskou mozkovou obrnu, Perthesovu chorobu a amputaci dolní končetiny. Všem respondentům výzkumu tanec pomohl zlepšit fyzický a duševní stav.

Petře, které byla diagnostikována spastická forma DMO – kvadruparéza, tanec dopomohl k větší samostatnosti a uvolněnosti, posílil jí svaly horních končetin a trupu, zapříčinil úbytek hmotnosti. Scénický tanec a vystupování na veřejnosti pomohlo Petře ke zvýšení sebevědomí. Fungování v taneční skupině posílilo její pozitivní pohled na svět a navázala přátelství s ostatními tanečníky.

Tomášovi, který má spastickou formu DMO – triparézu, tanec pomohl při zvládnání činností každodenního života (např. otevřít lahev s pitím, nakrájet si jídlo), k rychlejšímu pohybu na vozíku. Přítomnost v integrované skupině rozvinula jeho komunikační schopnost a navázal s ostatními tanečníky přátelské vztahy.

Zuzana, které byla stanovena diagnóza DMO – kvadruparéza, postřehla, že se jí po tanečních lekcích posílily svaly, a tudíž se jí zlepšily její pohybové možnosti. Dále se jí

zlepšilo vzpřímené držení těla při sedu na vozíku. Tanec posílil její přesvědčení, že i tělesně postižený jedinec může něco dokázat. Pobyt v taneční skupině zprostředkoval Zuzaně navázání dalších přátelských vztahů.

Alena se svojí diagnózou spastické formy DMO – diparézou při taneční terapii rozvinula a posílila svaly na celém těle a zpřesnila si pohyby, které vyžadují úkony jemné motoriky. Ve skupině navázala také přátelské vztahy a rozvinula své komunikační schopnosti.

Janě, které byla stanovena jednostranná Perthesova choroba, tanec prospěl především v oblasti důvěry k druhým lidem. V souvislosti s tím začala život brát s nadhledem. Taneční vystoupení odstranila její strach z projevování se před lidmi. V taneční skupině navázala též nové přátelské vztahy. Po fyzické stránce se jí zlepšila pohyblivost horní části těla a posílila si svaly na postižené noze.

Radek, kterému byla amputována těsně nad kolenem pravá dolní končetina, mohl díky novému stylu tance pokračovat ve svém koníčku. Scénický tanec mu pomohl při vypořádávání se se svou tělesnou odlišností a zlepšil jeho koordinaci pohybu s protézou.

Sami respondenti pocítili změnu své fyzické zdatnosti a obratnosti a také změnu psychické pohody.

Z provedeného výzkumu vyplývá, že tanec je vhodnou terapeutickou metodou pro jedince s jakýmkoli druhem tělesného postižení, která zábavnou a skupinovou formou doplňuje rehabilitaci. Zároveň se s jedincem v taneční terapii pracuje jako s celistvou osobností – duševní a fyzické jednoty.

Použitá literatura

COHEN, Selma Jeanne. *The Modern Dance: Seven Statements of Belief*. USA: Wesleyan University Press, 1969. ISBN 0-8195-6003-0.

ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. Taneční terapie. In: MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. Olomouc: UPOL, 2005, 200 - 222. ISBN 80-244-1075-3.

FIALOVÁ Ilona a Monika HANÁKOVÁ. Bazální stimulace při všestranném rozvoji osobností dětí a žáků s těžkým postižením v prostředí základní a mateřské školy. In: HÁJKOVÁ, Vanda a kol. *Bazální stimulace, aktivace a komunikace v edukaci žáků s kombinovaným postižením*. Praha: Somatická společnost, o. s., 2009, 45 – 55. ISBN 978-80-904464-0-3.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Speciální pedagogika: Edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním*. 1. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-014-0.

GRÄFFOVÁ, Christine. *Koncentrativní a pohybová terapie*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-63-4.

JEBAVÁ, Jana. *Kapitoly z dějin tance*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-620-1.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční příprava*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004. ISBN 80-7068-181-0.

KASSING, Gayle. *History of Dance: An Interactive Arts Approach*. United States of America: Sheridan Books, 2007. ISBN 0-7360-6035-9.

KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb: Herecká pohybová výchova*. Praha: AMU, 2003. ISBN 80-7331-910-1.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Výrazový tanec*. Praha: Orbis, 1964.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Výrazový tanec – Taneční tvorba*. Praha: IPOS-ARTAMA, 2002. ISBN 80-7068-106-3.

LANDISCHOVÁ, Erika. *Teorie a praxe arteterapie taneční a výtvarné formy*. Praha: UK - Pedf, 2007, 29 - 49. ISBN 978-80-7290-297-2.

LEIFER, Gloria. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0668-7.

NOVOSAD, Libor. *Kapitoly ze základů speciální pedagogiky - Somatopedie*. Liberec: TUL, 2002. ISBN 80-7083-563-X.

OPATRÍLOVÁ, Dagmar. Příklady polohování, přenášení a nošení jedinců s hybným postižením. In: HÁJKOVÁ, Vanda a kol. *Bazální stimulace, aktivace a komunikace v edukaci žáků s kombinovaným postižením*. Praha: Somatická společnost, o. s., 2009, 127 – 136. ISBN 978-80-904464-0-3.

PAYNEOVÁ, Helen. *Kreativní pohyb a tanec*. Praha: Portál, s. r. o., 1999. ISBN 80-7178-213-0.

POLÁKOVÁ, Zuzana. Osoby s tělesným a mentálním postižením z pohledu filosofického. In: HÁJKOVÁ, Vanda a kol. *Bazální stimulace, aktivace a komunikace v edukaci žáků s kombinovaným postižením*. Praha: Somatická společnost, o. s., 2009, 7 – 15. ISBN 978-80-904464-0-3.

PROCHÁZKOVÁ, Lucie. Role doteku při komunikaci s těžce postiženými jedinci. In: HÁJKOVÁ, Vanda a kol. *Bazální stimulace, aktivace a komunikace v edukaci žáků s kombinovaným postižením*. Praha: Somatická společnost, o. s., 2009, 111 – 121. ISBN 978-80-904464-0-3.

RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ. *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0873-2.

REY, Jan. *Jak se dívat na tanec*. Praha: Vyšehrad, 1947.

SEKÁČOVÁ, Gabriela. Možnosti vzdělávání žáků ZŠ speciální v oblasti podpory pohybového vývoje. In: HÁJKOVÁ, Vanda a kol. *Bazální stimulace, aktivace a komunikace v edukaci žáků s kombinovaným postižením*. Praha: Somatická společnost, o. s., 2009, 38 – 43. ISBN 978-80-904464-0-3.

SIBLÍK, Emanuel. *Tanec: Projev života a umění*. Praha: Unie, 1917.

SLEZÁKOVÁ, Lenka a kol. *Ošetřovatelství v chirurgii II*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3130-8.

VANĚHAROVÁ, Marcela. Rozvoj tvořivosti v tělesné výchově a moderní taneční techniky. In: *Tvořivostí učitele k tvořivosti žáka*. Brno: Paido, 1997, 121 - 123. ISBN 80-85931-47-8.

VÍTKOVÁ, Marie. Metoda bazální stimulace a její využití při edukaci žáků s těžším postižením a s více vadami. In: MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. Olomouc: UPOL, 2005, 223 - 251. ISBN 80-244-1075-3.

VÍTKOVÁ, Marie. *Somatopedické aspekty*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-134-0.

VÍTKOVÁ, Marie. Somatopedie: Klasifikace pohybových vad. In: PIPEKOVÁ, Jarmila. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 2006, 167 - 179. ISBN 80-7315-120-0.

VÍTKOVÁ, Marie. Využití konceptu bazální stimulace při vzdělávání žáků s těžkým a souběžným postižením více vadami. In: HÁJKOVÁ, Vanda a kol. *Bazální stimulace, aktivace a komunikace v edukaci žáků s kombinovaným postižením*. Praha: Somatická společnost, o. s., 2009, 77 – 87. ISBN 978-80-904464-0-3.

Internetové zdroje:

ŠÁCHA, Pavel. Perthesova choroba. In: *Celostnimediceina.cz: Informační server o zdraví z pohledu celostní, přírodní, alternativní medicíny* [online]. 2010 [cit. 2013-04-19]. Dostupné z: <http://www.celostnimediceina.cz/perthesova-choroba.htm>

Institut bazální stimulace® [online]. 2004 - 2012 [cit. 2012-09-14]. Dostupné z: <http://www.bazalni-stimulace.cz/>

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Motorický vývoj dítěte

Příloha č. 2 – Dotazníky s otevřenými otázkami, které byly podkladem pro kazuistiky

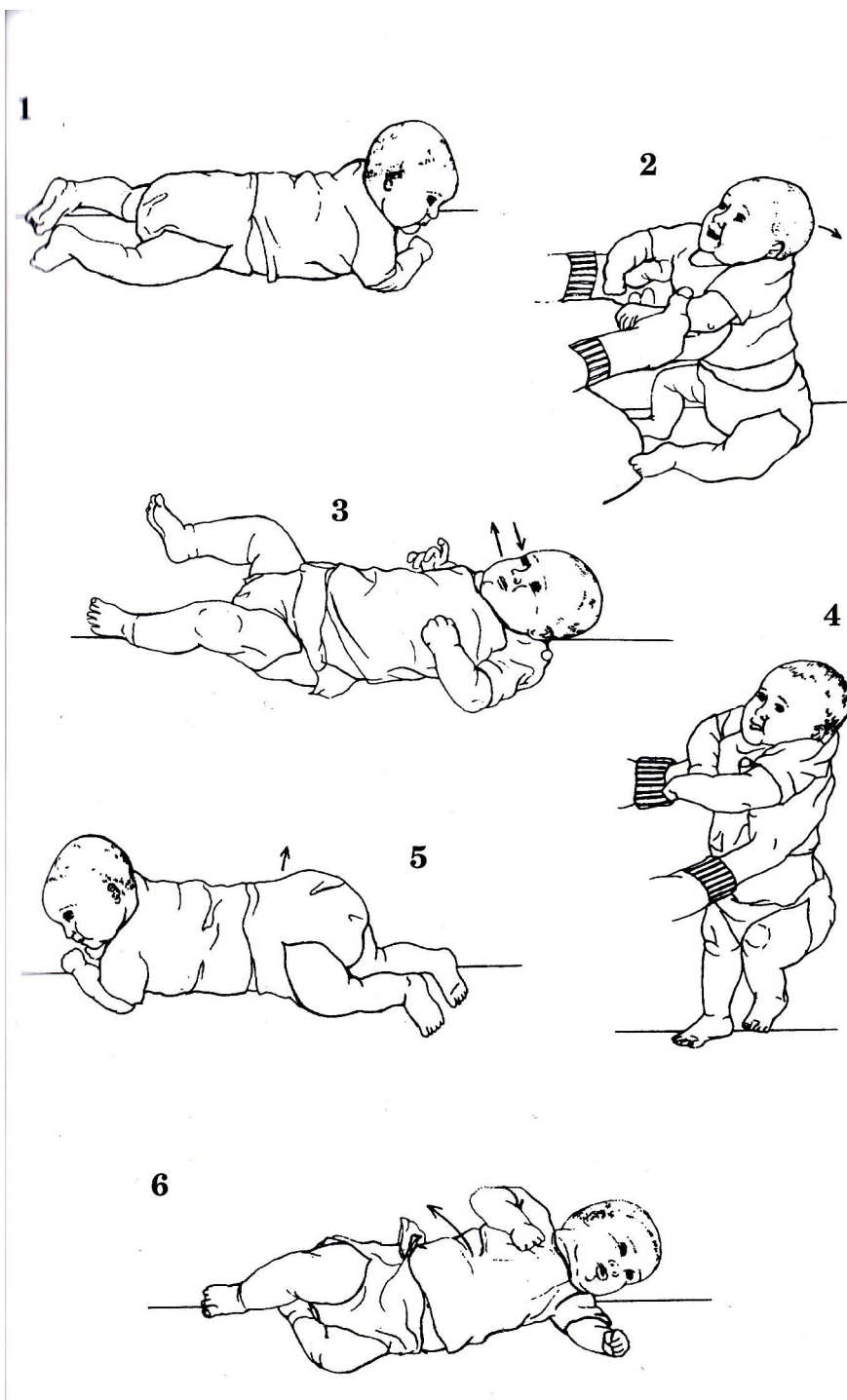
Příloha č. 3 – Analýza dotazníkového šetření

Příloha č. 4 – „Rozhovory pomocí návodu“ s respondenty výzkumu

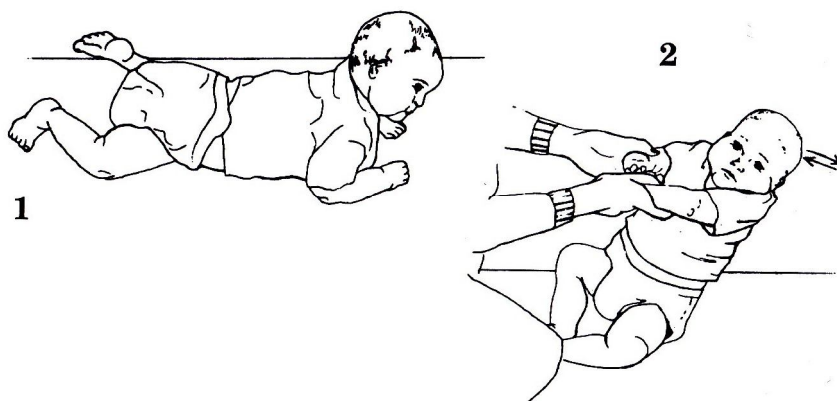
Příloha č. 5 – Fotografie některých tanečních prvků

Příloha č. 1 – Motorický vývoj dítěte (zdroj: Payneová 1999, s. 23 – 31)

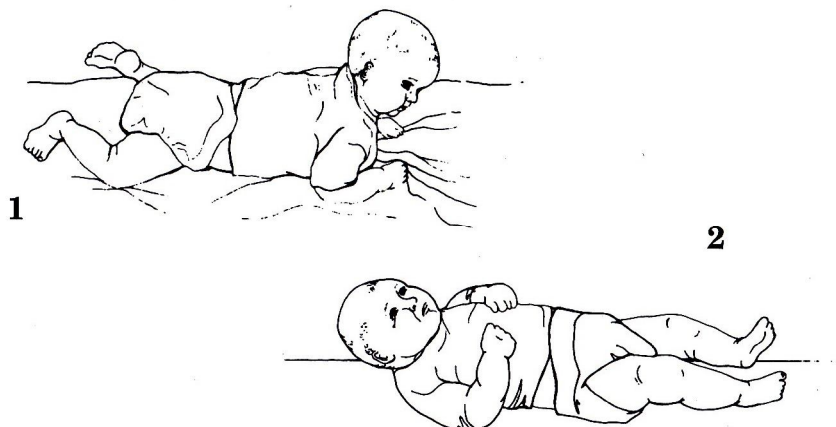
Do jednoho měsíce



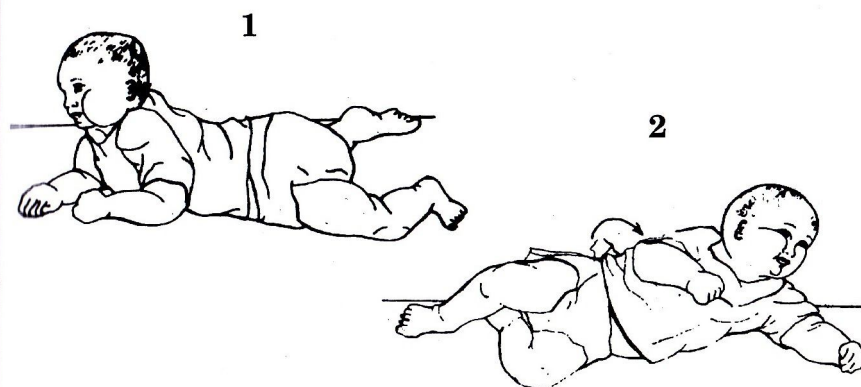
Do dvou měsíců



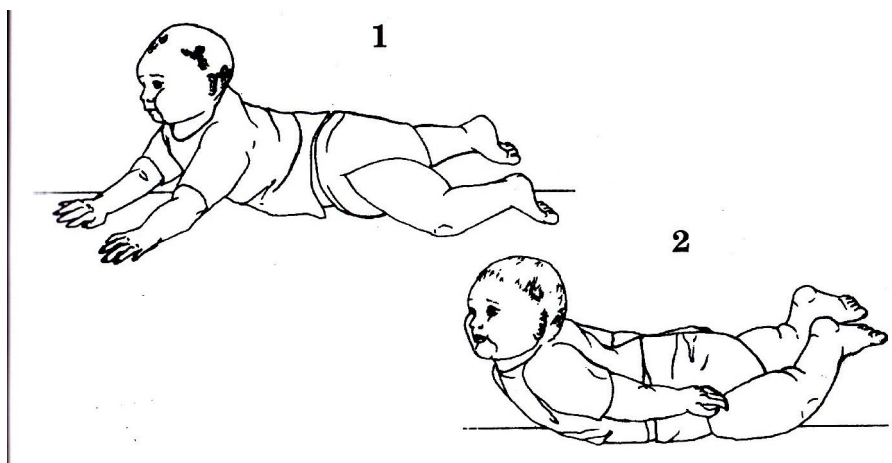
Do tří měsíců



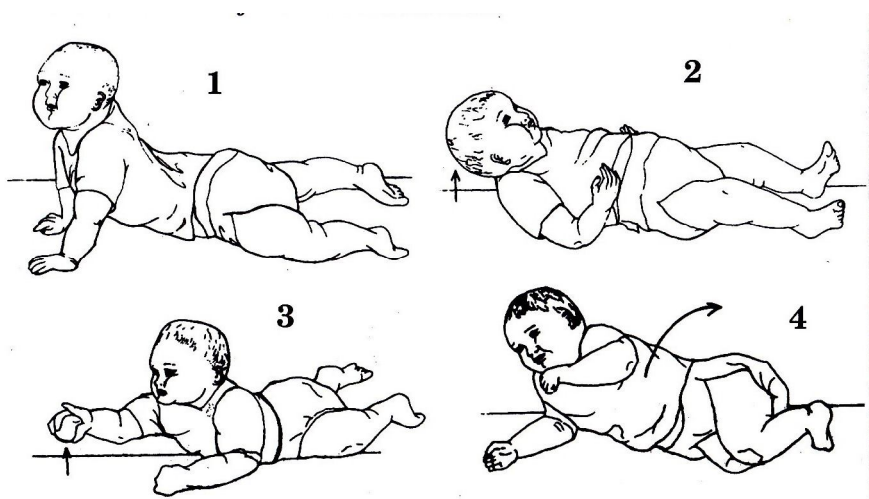
Do čtyř měsíců



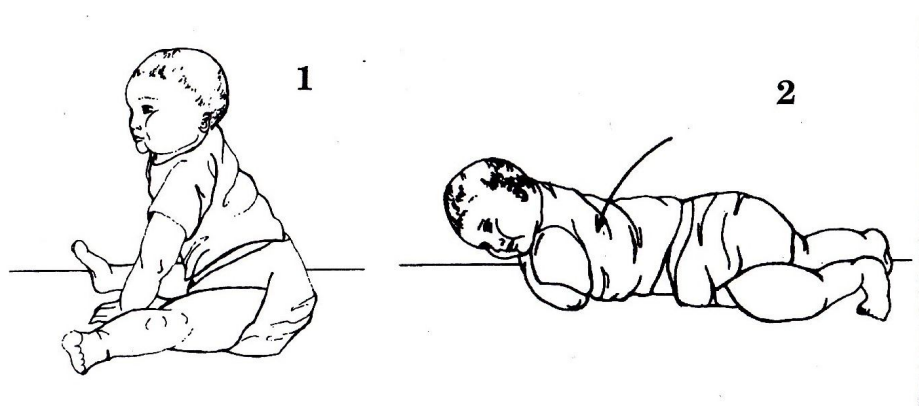
Do pěti měsíců



Do šesti měsíců

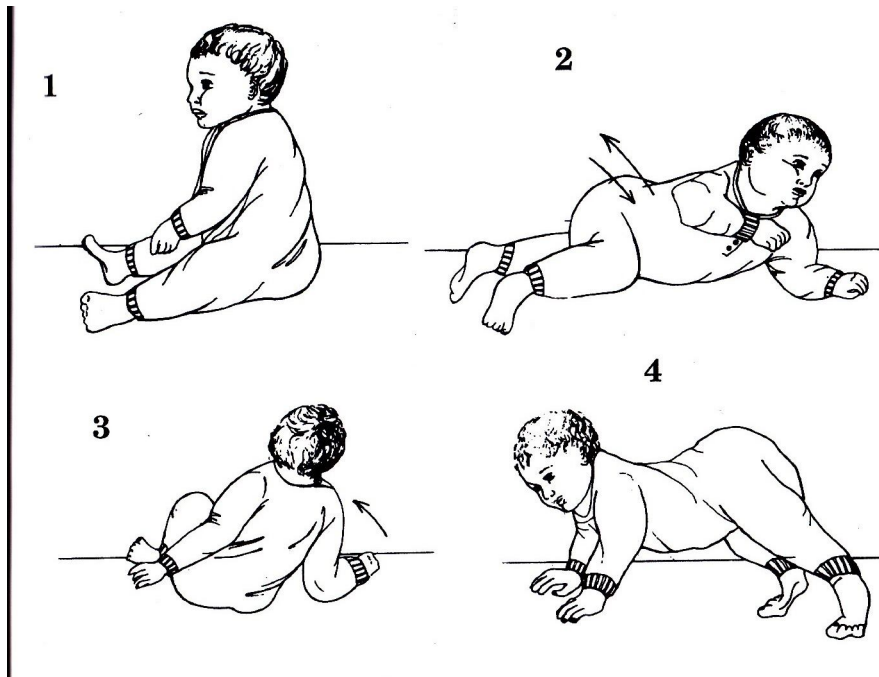


Do sedmi měsíců

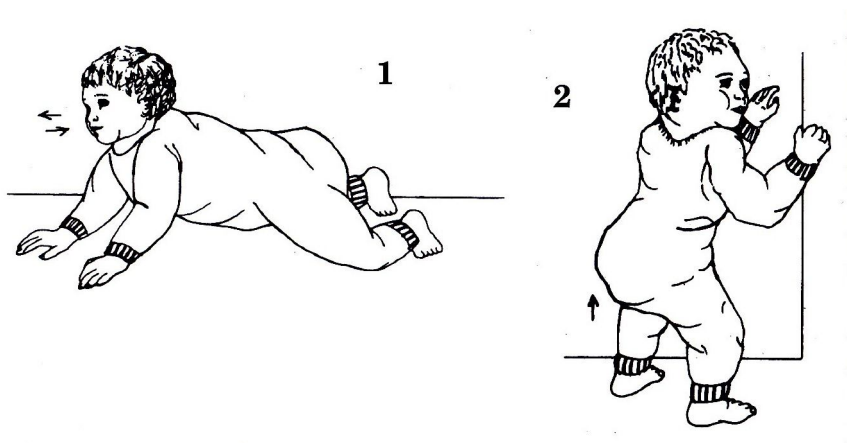




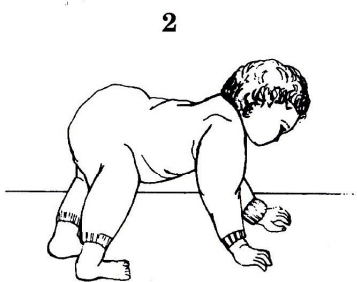
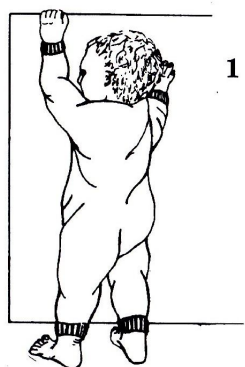
Do osmi měsíců



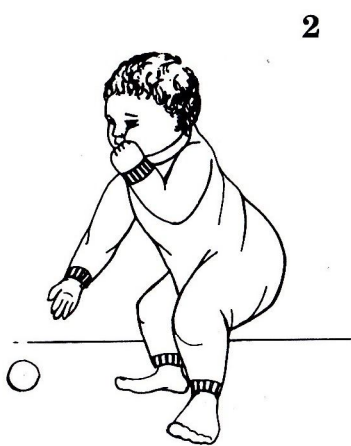
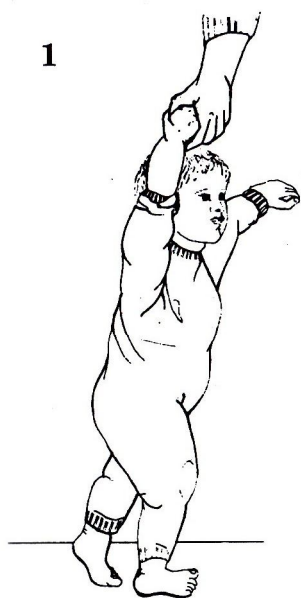
Do devíti měsíců



Do jedenácti měsíců

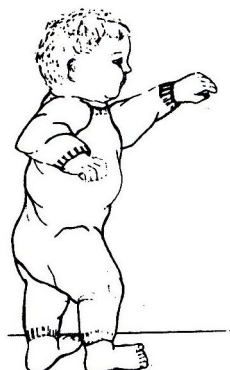


Do dvanácti měsíců



Do patnácti měsíců

1

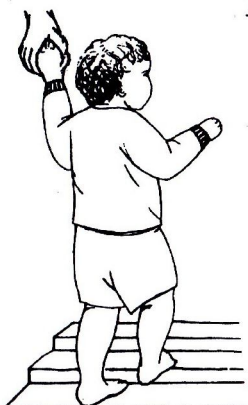


2

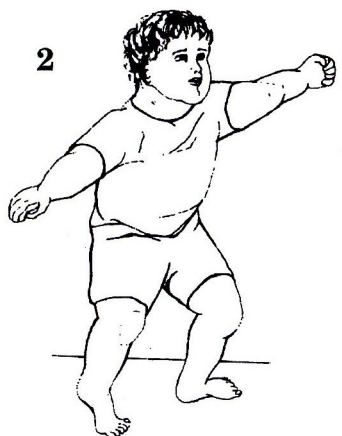


Do osmnácti měsíců

1

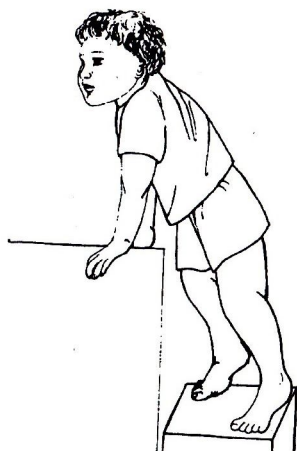


2



Do dvou let

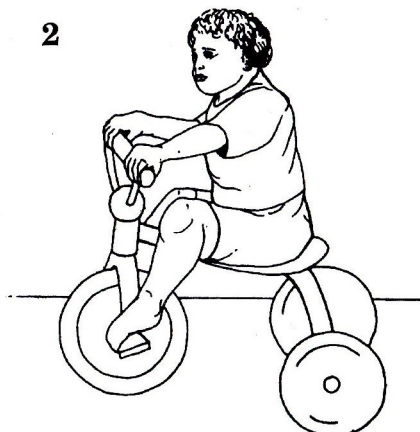
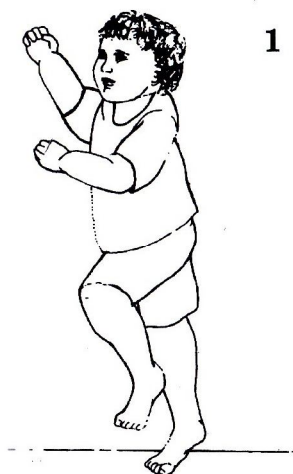
1



2



Do tří let



Příloha č. 2 – Dotazníky s otevřenými otázkami, které byly podkladem pro kazuistiku

Petra

Věk: 29

Pohlaví: žena

Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?

Základní škola

Vyučení v oboru bižuterie

V současnosti nemám žádné zaměstnání, jsem v domácnosti. Mám invalidní důchod.

Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?

Bydlím s rodiči v rodinném domě. Jsem jedináček.

Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?

Zpočátku probíhalo bez komplikací. Od dvacátého druhého týdne se začaly otvírat porodní cesty. Mamka pak byla v porodnici na tzv. udržování.

Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?

Na udržování byla do dvacátého osmého týdne, kdy došlo k předčasnému porodu. První dva měsíce po narození v inkubátoru.

Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?

DMO – kvadruparéza, spasticita svalů, strabismus – šilhání, luxace – vykloubení obou kyčlí; III. stupeň postižení – ZTP/P průkaz

Pohybují se pouze na invalidním vozíku.

Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?

Dvakrát operace očí

Operace kyčlí

Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?

běžné rehabilitační cvičení od malička 2x týdně pod dohledem odborníka, dále cvičení denní doma; později Vojtova metoda, nyní běžná rehabilitace doma; dříve i pobyty každý rok v lázních

Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí – Klub Jablonec nad Nisou

Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?

asistence druhé osoby k provádění hygieny (koupání), k použití toalety, při oblékání, úklidu apod.

Sama zvládnou činnosti, který můžu dělat jen rukama na mechanickém vozíku – například vyčistit si zuby, učešat se, najíst se, napít se a dále je schopna činností.

Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?

V roce 2008 jsme měli společné vystoupení v divadle v Jablonci nad Nisou – komponovaný večer „Spolu nejen na jevišti“. Nabídka vznikla ve spolupráci organizace ARZPD paní Zikmundové s taneční skupinou T. I. K. paní Kulichové. Od té doby spolu stále spolupracujeme, jezdíme po různých vystoupeních a festivalech, jezdíme i na obyčejné výlety jako parta kamarádů.

Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?

Spíše introvertní, přátelská, spolehlivá, ráda si povídám.

Tomáš

Věk: 17

Pohlaví: muž

Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?

Základní škola

Obchodní akademie v Tanvaldě

Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?

Bydlím s mamkou a nevlastním tátou, kterej se o mě dobře stará. Zatím nemám žádné sourozence.

Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?

do osmého měsíce těhotenství bez problémů

Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?

V osmém měsíci však došlo k odtoku plodové vody, jež zapříčinil předčasný porod.

Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?

DMO – triparéza, spastická forma, stupeň IV.

Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?

Dvakrát operace kyčle s rovnáním kostí v kyčelním kloubu

Dvakrát operace pravé ruky, ale pořád mám omezenou pohyblivost

Operace na protahování (povolování) přitahovačů pravé ruky

Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?

Vojtova metoda
reflexní terapie
protahování končetin

Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí – Klub Jablonec nad Nisou

Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?

Pomoc potřebuju hlavně při přepravě, psaní zápisků, při hygieně – koupání zvládám sám, ale nejdřív mi někdo musí pomoci vany. Bez problémů se najím a napiju.

Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?

V roce 2008 mi naše organizace nabídla možnost vytvořit taneční vystoupení se skupinou zdravých tanečníků. Ten projekt se jmenoval „Společně nejen na jevišti“. A pak z toho vyplynulo, že budu tančit s ostatními i dál.

Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?

Spíše extrovert, rád si kdykoliv povídám, mám své názory a umím si je obhájit.

Zuzana

Věk: 27

Pohlaví: žena

Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?

Základní škola

Střední škola řemesel a služeb (loni jsem odmaturovala ze dvou předmětů a letos maturuju z dalších)

Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?

Bydlím s rodiči v rodinném domku, nemám žádné sourozence.

Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?

Rizikové těhotenství

Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?

Předčasný ve 32. týdnu

Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?

DMO stupeň 3, kvadruparéza

Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?

Operace achilovky, třísel, štěpy v kotníku

Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?

Docházela jsem na Vojtovu metodu, pak jsem navštěvovala odborníka, kde jsem dělala posilovací cviky a cvičila jsem na míči a válci. Pak jsem byla na protahování dolních a horních končetin.

Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?

ARZPD o. s. Klub Jablonec nad Nisou

Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?

Ano, asistenci potřebuju celý den, vše dělám s pomocí druhé osoby

Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?

K tanci jsem se dostala přes workshop v rámci akce Společně nejen na jevišti v roce 2008. Šlo o nabídku jednorázové akce od organizace, které jsem členkou.

Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?

Extrovert, umím nesouhlasit a obhájit si to, ráda si povídám, umím to dobře na počítači

Alena

Věk: 20

Pohlaví: žena

Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?

Základní škola

Střední odborné učiliště oděvní

Asistentka v administrativě

Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?

Bydlím s rodiči v přízemním bytě, mám starší sestru o rok a půl, která je zdravá. S přítelem uvažujeme, že se k sobě nastěhujeme.

Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?

Těhotenství probíhalo bez problémů až do 7. měsíce, pak byla matka hospitalizovaná z důvodu rizika předčasného porodu.

Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?

Porod byl nakonec stejně předčasný (33. týden).

Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?

DMO – diparéza, spasticita svalů; III. stupeň postižení, strabismus

Chodím o berlích, ale když jsem už moc unavená, používám vozík.

Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?

Operovali mi kyčle.

Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?

Měla jsem Vojtovu metodu, párkrát jsem byla na canisterapii. Taky jsem dřív chodila k fyzioterapeutovi na pravidelnou rehabilitaci, teď už si cvičím sama doma podle cviků, co mi doporučil. Dříve jsem také jezdila pravidelně každý rok do lázní. Teď tam jezdím už jen příležitostně.

Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR Klub Sluníčko

Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?

K běžnému životu přímou asistenci nepotřebuju. Jen ve věcech velmi jemné motoriky (jako je šití a přebírání korálků).

Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?

Tanci jsem se začala věnovat před třemi lety. Oslovila mě jedna známá, která dochází do integrované skupiny.

Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?

Spíše introvert, ráda si povídám, tvořivá (vyrábění šperků s kamarádkou), vlastní názory, umím požádat o pomoc, soběstačná, cílevědomá.

Jana

Věk: 23

Pohlaví: žena

Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?

ZŠ, SŠ obchodní v Praze; nyní práce na České poště – administrativní úkony

Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?

Žiju sama, rodiče za mnou docházejí, s partnerem zatím bydlíme každý zvlášť. Bydlím v bytě v panelovém domě. Mám ještě bratra, kterému je 16 a nemá žádné postižení.

Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?

Bez problémů

Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?

Bez komplikací

Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?

jednostranná Perthesova choroba, II. stupeň postižení, pohyb o berlich

Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?

Dvakrát operace kyčle

Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?

perličkové koupele, magnetoterapie, rehabilitace pod dozorem

Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?

žádné

Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?

Asistenci nepotřebuju.

Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?

Na doporučení kamarádky, kterou jsem poznala v nemocnici. Je to už dva roky, co se tanci věnuju.

Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?

Přátelská, aktivní, užitečná, ráda se seznamuji s novými lidmi, průbojná, nebojím se odmítnutí

Radek

Věk: 26

Pohlaví: muž

Jakou studujete školu či jaké máte zaměstnání (případně kde)?

Základní škola

Střední průmyslová škola elektrotechnická

ČVUT – Aplikovaná elektrotechnika

Nyní pozice Elektrotechnika ve firmě

Jaké je Vaše rodinné zázemí (s kým bydlíte)?

Bydlím s přítelkyní v bytě a chodím na návštěvy za rodiči, máme spolu pěkný vztah. Mám ještě dva sourozence bez nějakého problému – mladšího bráchu, kterému je devatenáct a starší sestru, který je dvacet sedm.

Jak probíhalo těhotenství Vaší matky?

Těhotenství probíhalo naprosto normálně.

Jak probíhal porod (byl předčasný, v termínu, nějaké komplikace)?

Porod byl také bezproblémový, v termínu.

Jaký je druh a stupeň Vašeho tělesného postižení?

Amputace pravé dolní končetiny nad kolenem z důvodu infekce se sepsí (která se tam dostala po zranění), I. stupeň

Jaké jste absolvoval/a operace týkající se Vašeho postižení?

Po amputaci jsem žádnou další operaci neabsolvoval.

Jakými rehabilitačními metodami jste prošel/prošla?

Masáže, rehabilitace pod dozorem odborníka, pravidelná samostatná cvičení doma každý den.

Mám taky protézu, kterou běžně používám.

Jaká sdružení či organizace jste navštěvoval/a či stále navštěvujete?

Žádné

Potřebujete k běžnému životu asistenci druhé osoby? Jestli ano, v jaké míře? Co vše jste/nejste schopen/schopna udělat si sám/sama?

Asistenci druhé osoby nepotřebuju v ničem, jsem soběstačný.

Jak jste se dostal/a k tanci? A kdy?

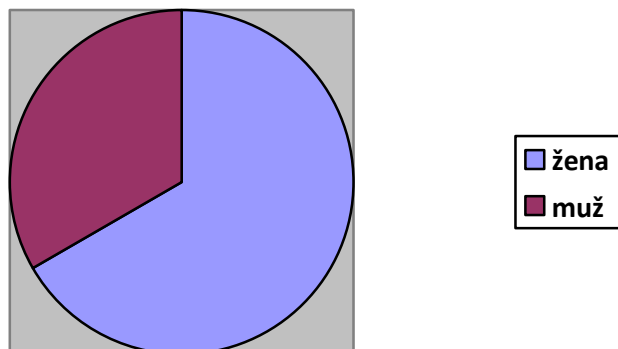
Tancoval jsem už dřív společenské tance, ale to už nešlo, tak mi kamarád dal kontakt na jednu skupinu.

Jak byste se charakterizoval/a? Jaké jsou Vaše nejvýraznější vlastnosti?

Ambiciózní, extravert, vyhledávám společnost lidí, umím si nechat od ostatních poradit, ale mám své názory, moc mě baví moje práce

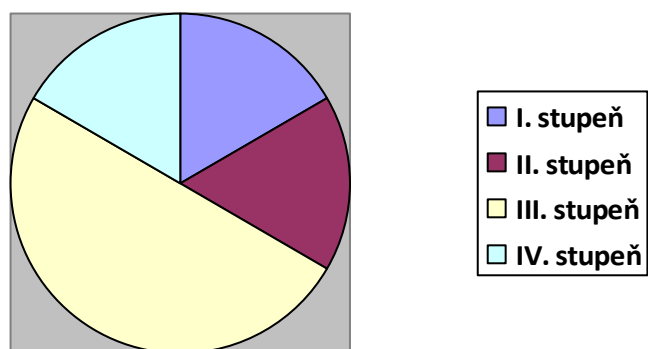
Příloha č. 3 – Analýza dotazníkového šetření

Pohlaví respondentů



graf č. 1

Stupeň tělesného postižení



graf č. 3

Věk respondentů	Tomáš	Alena	Jana	Radek	Zuzana	Petra
	17	20	23	26	27	29

tab. 1

Navštěvování organizace	
ANO	4
NE	2

tab. 2

Příloha č. 4 – „Rozhovory pomocí návodu“ s respondenty výzkumu

Rozhovor s Petrou

Jak jste se dostala k tanci? A kdy?

Po společném vystoupení v roce 2008 na „Společně nejen na jevišti“. Slovo dalo slovo a od té doby spolu spolupracujeme.

Co Vás na tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?

Zajímavost různých figur, akrobatických prvků, zajímavá a nápaditá choreografie, vyjádření pocitů, dojmů pomocí pohybu, tance a hudby.

Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?

Zkoušky jsou 1x měsíčně, podle potřeby a vystoupení i 2x do měsíce. Parta lidí je dobrá, kamarádká, tolerantní a zábavná. Když je to potřeba, pomohou nám. Zažije se mnoho pěkných chvil a zážitků jak na zkoušce, tak i mimo ni.

Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?

Jak kdy. Záleží na délce zkoušky a na obtížnosti a náročnosti, vzhledem k mé možnosti pohybu. Nejnáročnější jsou prvky na zemi mimo vozík. Potom třeba stoj, válení sudů nebo výšky.

Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučila – v běžném životě? Jestli ano, jak?

Tanec mi pomohl k lepší a větší samostatnosti, posílení ochablých svalů a těla. Více pohybu vedlo i k tomu, že se mi snížila váha. Tancování mi v podstatě nahrazuje rehabilitaci. A navíc, cvičení v kolektivu je daleko lepší.

Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?

K tanci jsem se dostala díky nabídce naší organizace ARPZPD a paní Zikmundové. Šlo o vystoupení v divadle v Jablonci se skupinou T. I. K. Jilemnice, paní Kulichové. Přihlásila jsem se, zkusila to a zalíbilo se mi to. Nikdy by mě nenapadlo, že budu na vozíku tancovat.

Co pociťujete při tanci?

Při tanci se cítím velice dobře, určité uvolnění, určitou volnost pohybu. I hudba mě naplňuje a dělá mi dobře na duši.

Co pro Vás tanec znamená?

Tancování je moc pěkné a zajímavé. Znamená pro mne volnost, nespoutanost, využití a nabití určité energie.

Co Vám tanec dává a co vám bere?

Dal mi to, že jsem se vylepšila částečně v sebeobsluze, trochu mi to dodalo určité sebevědomí.

Co Vás na tanci baví?

Baví mě určité vyjádření pohybu, nové figury, nová choreografie, která je vždy pěkná a nápaditá. Baví mě, když máme pěknou a výstižnou hudbu, která už sama o sobě lidem něco řekne. Když to pak k sobě všechno ladí, tak je z toho úžasný výsledek.

Co v tanci vidíte?

Vyjádření svých pocitů na hudbu, volnost pohybu, radost, že se o to, co cítím, mohu podělit s ostatními a předvést, co dovedu.

Co byste v dané skupině, či na stylu tance změnila?

Líbí se mi vše, jak to funguje. Jsem spokojená a nic bych asi neměnila.

Jak pocít'ujete kombinaci tělesného postižení a tance?

Ze začátku jsem měla strach a obavy, jak to zvládnou na vozíku tančit. Ani jsem si to nedovedla představit, že to jde. Nyní ale vím, že když se chce, jde vše. S pomocí se dá vše zvládnout. Mohu se spolehnout na velmi dobrý kolektiv a obětavost druhých

Jak vidíte svou budoucnost s tancem?

Tanec mi dělá radost, dostanu se do dobrého kolektivu, mezi své dobré přátele. Pokud bude soubor taneční fungovat dále, budu se ráda stále zapojovat do různých aktivit dalších. Budu se stále těšit na další setkání s tanečníky na dalších zkouškách a vystoupeních.

Rozhovor s Tomášem

Jak jste se dostal k tanci? A kdy?

V roce 2008 mi naše organizace nabídla možnost vytvořit taneční vystoupení se skupinou zdravých tanečníků. Ten projekt se jmenoval „Společně nejen na jevišti“. Tak jsem do toho šel a bylo to něco nového a prostě super. Nějak pak z toho vyplynulo, že bysme takhle mohli tančit dál, což se mi docela zamlouvalo a od té doby nám to vydrželo a doufám, že to ještě dlouho vydrží.

Co Vás na tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?

Na tanci mě zajímá to, že se pomocí něj můžu odreagovat a zbavit se tak adrenalinu, kterého se jinak nemám moc možnost zbavit.

Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?

Zkoušky máme jedenkrát až dvakrát měsíčně. Skupina je vynikající, kamarádká. Rád mezi ně chodím a vždycky se na ně těším.

Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?

Nejsou. Jsou prostě o pohybu. A já se hejbu rád, takže mi nepřípadají náročné.

Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučil – v běžném životě? Jestli ano, jak?

Ano, jsem o něco více pohyblivý a komunikativnější. To se líbí hlavně lidem v okolí, jak jsem teď ukecanej.

Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?

Na první pohled a vyzkoušení si mě tanec získal. Je to skvělý, když prostě můžu dělat, co se mi líbí. A taky rodiče mě podporují.

Co pociťujete při tanci?

Jednoznačně výbuch energie, odreagování, prostě jsem šťastnej. Víím, že můžu něčeho dosáhnout. Líbí se mi ten pocit, když po vystoupení začnou lidi neuvěřitelně tleskat a u toho se i postaví. Při tom mám pocit, že jsem něco dokázal, že jsem na lidi kolem sebe zapůsobil.

Co pro Vás tanec znamená?

Je to možnost vybit svou energii dobrým směrem. Znamená pro mě moc – způsob odreagování, možnost prosadit se být se skvělýma lidma.

Co Vám tanec dává a co Vám naopak tanec bere?

Dal mi to, že se mi zlepšila pohyblivost, dal mi taky spoustu nových přátel. A hlavně neskutečný množství srandy. A jestli mi něco bere, tak o tom nevím. (smích)

Co Vás na tanci baví?

Na tanci mě baví hlavně ten pohyb na nějakou hezkou hudbu. Pak mě taky baví to, jak pokaždý můžu lidi něčím novým překvapit.

Co v tanci vidíte?

V tanci vidím příběh, příběh, kterej můžu vyprávět a předat já sám. Je to jako řeč, ale mnohem hezčí.

Co byste v dané skupině či na stylu tance změnili?

Neměnil bych nic, je to jednoznačně nejlepší trávení volný času, který si můžu přát. A skupina je taky skvělá a srandovní.

Jak pociťujete kombinaci tělesného postižení a tance?

Ani na začátku jsem se nebál, chtěl jsem to prostě vyzkoušet. Tělesný postižení není žádná překážka, když prostě člověk chce, má možnost to dokázat. Tak jsem si to usmyslel já s tancem. Takže můžu všem na vozíku doporučit tanec, užijou si pohyb a ještě se nasmějou. To je absolutně super kombinace.

Jak vidíte svou budoucnost s tancem?

Tanci se chci určitě dál věnovat. Jsem rád, že jsem se k tanci dostal a rád s ním budu pokračovat. Pohyb, to je prostě moje a ta sranda u toho je taky nezaměnitelná.

Rozhovor se Zuzanou

Jak jste se dostala k tanci? A kdy?

K tanci jsem se dostala přes workshop v rámci akce Společně nejen na jevišti v roce 2008. Šlo o nabídku jednorázové akce od organizace, které jsem členkou. Přišla jsem tam ještě se třemi dalšími vozíčkáři. Byla tam skupina zdravých lidí, kteří s námi chtěli vytvořit taneční vystoupení, které se mělo konat ještě tentýž večer. Nedokázala jsem si představit, že bysme mohli tak rychle vytvořit nějakou choreografii. Ale večer jsme vystupovali a lidem se to líbilo a mně taky. Potom se nás vedoucí té taneční skupiny zeptala, jestli bysme s nima nechtěli spolupracovat dál. Po poradě s rodičema jsem souhlasila a ostatní taky. Od té doby tančím a baví mě to pořád stejně. Doufám, že nám to vydrží co nejdýl.

Co Vás v tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?

Je zajímavé zjistit, co všechno se dá, pomocí tance vyjádřit pocity, nálada atd. Taky se mi líbí, že ať udělám sebemenší pohyb, tak už tančím. Vlastně tančím celý svůj život, jen jsem to tak nebrala.

Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?

Trénink máme průměrně jednou měsíčně. Když jsou vystoupení, tak máme tréninky různě, spíš častěji. Skupina lidí je naprosto super, nemůžu si stěžovat, tolik srandy v tak krátkém čase zažít, to je něco neskutečného. Pak se člověk nemá divit, že mě po každém tréninku a vystoupení bolí nejvíc břišáky.

Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?

Jak kdy. Záleží na tom, co zrovna děláme, jestli jsme jenom na vozíku, nebo i na zemi. Obecně to беру jako jinou a zábavnou formu rehabilitace.

Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučila – v běžném životě? Jestli ano, jak?

Pomocí tance jsem zjistila, co může člověk na vozíku dokázat a kam se může přes svůj handicap dostat. Zlepšila jsem si trochu pohyblivost horní části těla, to mi pomáhá v některých úkonech. Taky ve vozíku teď sedím víc rovně a hlavu už nemám tolik k jedné straně.

Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?

Protože je zajímavé zjistit, co to obnáší. A protože mě to zaujalo, i když se jednalo o nabídku, který jsem zprvu vůbec nevěřila.

Co pociťujete při tanci?

Nejvíc asi radost z pohybu. A pak taky neskutečnou zábavu.

Co pro Vás tanec znamená?

No, to je těžká otázka... Asi bych to shrnula jako možnost něco dokázat, získat nové zážitky, nové možnosti.

Co Vám tanec dává a co Vám naopak tanec bere?

Jak už jsem říkala, dává mi nové zážitky a nové možnosti. A taky větší svaly. (smích) A nebere mi nic. Vidím na něm jen samý pozitivní věci.

Co Vás na tanci baví?

Možnost ukázat, že i vozičkář může tancovat a něco dokázat. Pak taky různý pohybový variace. Dál mě baví, když mám možnost koukat na jiná taneční vystoupení. Když koukám na vystoupení nějakých jiných postižených lidí a zvlášť lidí na vozíku, tak si říkám, že bysme takovej pohyb taky mohli zkusit, že bych ho mohla zvládnout. No a taky se moc ráda dívám na vystoupení zdravých tanečníků. Nejvíc se mi vždycky líbí vystoupení lidí, který s námi pracujou. Tam vždycky vidím ten příběh a chápu pohyby a líbí se mi to. U jiných souborů mám často problém, že se mi nelíbí hudba a nechápu, co to tam ztvárňujou.

Co v tanci vidíte?

Asi možnost seberealizace, dokázat něco, odreagovat se, pobavit se... No prostě samý pozitiva.

Co byste v dané skupině či na stylu tance změnili?

V tomhle období bych neměnila nic. Jsem teď spokojená. Skupina je naprosto fajnová, já se u toho bavím, takže bych to tak nechala. A styl bych taky neměnila. Vím, že existuje spousta stylů, ale scéňák se mi líbí nejvíc. Nevíc si nedovedu představit, jak bych třeba takovej hiphop na vozíku dělala. (smích)

Jak pociťujete kombinaci tělesného postižení a tance?

Tanec a tréninky posouvají moje hranice. Nechápu to jako něco protichůdnýho, spíš jako rozšíření možností i pro ty zdravý. (smích)

Jak vidíte svou budoucnost s tancem?

Budu ráda, když budu moct pokračovat, dokud nás to ve skupině bude všechny bavit. A budeme moct ještě něco dokázat.

Rozhovor s Alenou

Jak jste se dostala k tanci? A kdy?

Tanci jsem se začala věnovat před třemi lety. Oslovila mě jedna známá, která dochází do integrované skupiny. Mně se ta myšlenka taky zalíbila, tak jsem si řekla, proč ne. Za zkoušku přece člověk nic nedá. Nejdřív jsem nevěděla, co mám od toho očekávat, ale bylo to fajn. Dělo se tam spousta věcí, cvičilo se a byla u toho zábava. Děkovala jsem své známé, že mi o tomhle kroužku řekla.

Co Vás na tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?

Je to prostor pro fantazii, prostor pro sebevyjádření, možnost vystoupení na veřejnosti.

Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?

Zkoušky máme jednou za čtrnáct dní. Naše parta je hodně různorodá, jsou tam jak zdraví, tak i my s postižením. Taky tam svou lidi, který mají sice různý zájmy, ale jeden mají společný. Tím je tanec a ten je naplňuje. Líbí se mi, když se s těmi lidmi můžu sejít i mimo zkoušky. Vždycky tam panuje veselá a přátelská atmosféra. Zkrátka máme mezi sebou hezký vztahy. Zdraví tanečníci se k nám chovají kamarádsky, jednají s námi jako se sobě rovnými, bez soucitu, cepují nás, a to mi přijde správný, protože tak máme pak možnost posunout se dál ve svých možnostech. Když potřebujeme, tak nám pomůžou, ale nepomáhají nám, když vědí, že na to máme. Takový jednání se mi líbí. Prostě dělej, co umíš.

Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?

Někdy jsou hodiny náročné. Hlavně když nacvičujeme na vystoupení – když opakujeme pořad dokola choreografii a zpřesňujeme si pohyb, upevňujeme si pohybovou paměť a tak. Často jsou pro mě náročné některé pohyby, na které nejsem zvyklá, postupně jsou pro mě ale snazší.

Náročnost také vidím v čase, protože je problém se shodnout, kdy máme volno. Každý máme své zájmy a akce. Ale vždy se nějak domluvíme a rádi se sejdeme.

Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučila – v běžném životě? Jestli ano, jak?

Po tom, co jsem začala s tancem, jsem postřehla, že se mi spousta věcí dělá snáze – otáčení se pro něco, pohyblivost paží i nohou. Také pociťuji posílení svalů a probuzení svalů, který jsem měla dřív ochablý.

Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?

Vyzkoušela jsem to na doporučení kamarádky a moc se mi to zalíbilo. V tanci vlastně žádný pohyb nedělám špatně. Spousta jiných aktivit nabízí jen práci rukama – zvlášť pro nás vozičkáře. Ale tanec mi umožňuje práci s celým tělem. I když jsem po tréninku často

unavená, jsem spokojená a vím, že jsem udělala nejen něco pro své tělo, ale také pro svou mysl.

Co pociťujete při tanci?

Cítím se uvolněně a příjemně, po vystoupeních radostně, jak moc se to lidem líbilo. Cítím, že skrz tanec můžu něčeho dosáhnout, v čem budu trochu i výjimečná.

Co pro Vás tanec znamená?

Znamená pro mě možnost realizace, schopnost uvolnit se, nechat se ovládat hudbou, nechat se unášet, prostě plynout. Znamená pro mě skupinu lidí, se kterými se cítím uvolněně, se kterými se bavím a prožívám nezapomenutelné chvíle.

Co Vám tanec dává a co Vám naopak tanec bere?

Dává mi možnost trávit čas tak, abych dělala něco pro své dělo, dává mi lepší schopnost se pohybovat. Co mi bere? Po tréninku se cítím bez energie a jsem unavená, ale zase jsem dobře naladěná.

Co Vás na tanci baví?

Na tanci mě baví volnost pohybu, vědomí, že ať udělám cokoli, nebude to špatně.

Co v tanci vidíte?

V tanci vidím krásu, ladnost, cit, děj, strašně se mi líbí tančit na hezkou hudbu. V tanci jsou skrytá sdělení, který můžu i já předávat. Chci šířit dobrý a hezký myšlenky.

Co byste v dané skupině či na stylu tance změnili?

Skupinu bych určitě neměnila, je tam taková zábava, že bych se bez ní už teď neobešla. Co se týče stylu, já dělám scénický tanec, někdy se odreagováváme i jiným stylem, třeba trochu disko. Na scénickém tanci bych nic neměnila, protože poskytuje nesmírnou volnost.

Jak pociťujete kombinaci tělesného postižení a tance?

Nejdřív jsem si myslela, že to není možné, abych tancovala, když nemůžu dost dobře chodit. Ale překvapilo mě, že i tak můžu tančit. Je fajn, že se najdou lidi, kteří nám tohle umožní. Takže mezi tancem a tělesným postižením nevidím žádný problém.

Jak vidíte svou budoucnost s tancem?

S tancem určitě nechci přestat. Nejen kvůli partě, ale i kvůli tomu, že dělám pokroky v pohybu, a tím pádem v sebeobsluze.

Rozhovor s Janou

Jak jste se dostala k tanci? A kdy?

Tanec je pro mě víceméně novou záležitostí. O možnosti tance TP lidí jsem se dozvěděla od své kamarádky, kterou jsem poznala při hospitalizaci v nemocnici, která se tanci

věnovala už dlouho, ale pak měla autonehodu a zůstala na vozíku. Je to už dva roky, co ten kroužek navštěvuji.

Co Vás na tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?

Ačkoliv jsem se nikdy nevěnovala žádnému sportu intenzivně, na tanci mě zaujalo hlavně propojení s hudbou, s vnímáním jejího rytmu a nálady. Hudbu jsem milovala vždy a je pro mě velkým relaxem moct vyjádřit své pocity prostřednictvím pohybu.

Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?

Scházíme se jedenkrát do týdne, před vystoupením, která se zpravidla konají dvakrát ročně, i častěji. Mezi svými spolutanečnicí jsem našla i několik přátel, s kterými se vídám i mimo tréninky. Dochází sem lidé na vozíčku, ale i „chodící“ lidé.

Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?

Občas bývám po tanci unavená, ale příjemně. Někdy je těžké nacvičovat určité akrobatické figury, ale i ten proces učení mě moc baví, takže bych neměnila, spíše bych jich ještě víc přidala. Také mi dělá potíže učit se novou choreografií.

Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučila – v běžném životě? Jestli ano, jak?

Tanec mě rozhodně naučil více důvěřovat druhým – třeba při složitých figurách se někdy opravdu ocitáte v ruce jiného člověka, užívat si blízkost spolutanečnicí a brát život více s nadhledem. Díky tanci se učím relaxovat a také mi pomohl zbavit se ostychu z vystupování. Pravidelným vystupováním před publikem – 2x ročně a menší vystoupení během roku – se tréma minimalizovala a dnes už si představení pro lidi užívám.

Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?

Je to můj truc proti osudu, tancuji navzdory svému postižení. Jak už jsem řikala, inspirovala mě kamarádka. Přejala jsem vlastně její názor za svůj – a ten zní, že proti osudu je potřeba bojovat, neměli bychom se mu podvolovat. Mohla bych sedět doma a číst si knížky, mě ale baví právě tanec, tak proč ne?

Co pociťujete při tanci?

Relaxaci, pohodu, klid, ale někdy naopak hluboké soustředění. To hlavně při těžkých figurách, když se učíme novou choreografií a při vystoupeních.

Co pro Vás tanec znamená?

Koníček, bez kterého bych se sice asi v životě obešla, ale rozhodně činí můj volný čas smysluplnějším a krásnějším.

Co Vám tanec dává a co Vám naopak tanec bere?

Dává mi možnost si odpočinout od běžných starostí, dává mi pocit důležitosti. Pociťuji, že ještě zmůžu to, co všichni ostatní lidé, a možná i víc než oni! A bere mi... někdy energii.

Co Vás na tanci baví?

Propojení hudby a pohybu, spolupráce s ostatními tanečníky.

Co v tanci vidíte?

Možnost oprostít se od reality, snít v hlavě svůj vlastní příběh, který vypráví pohyb.

Co byste v dané skupině či na stylu tance změnil?

Přála bych si, aby naše skupina měla více členů, abych mohla poznávat nové lidi. A občas bych chtěla, abychom tančili více také na moderní hudbu. Často se zařazují skladby vážné hudby, kterou mám také moc ráda. Ale přece jenom, jsem mladá a rychlou moderní hudbu bych uvítala. Stejně tak bych přidala množství akrobatických prvků. Moc mě baví je nacvičovat.

Jak pociťujete kombinaci tělesného postižení a tance?

To, že tančí i postižení lidé, dokazuje, že nic není nemožné. Pro mě a pro mnohé další v podobné situaci to znamená naději, že něčeho můžeme dosáhnout i my. A myslím, že bychom mohli být inspirací nebo vzorem pro mnohé zdravé lidi. Nejsme sice žádní paralympionici, nesbíráme medaile, ale snažíme se nevzdávat život a užívat si ho, jak to jde.

Jak vidíte svou budoucnost s tancem?

Doufám, že budu mít možnost v tanci pokračovat. V příštím roce mě čeká stěhování, bohužel tedy budu muset naši taneční skupinu opustit. Doufám však, že nové bydliště nebude znamenat konec mého zájmu. Věřím, že i zde najdu skupinu čínorodých vozíčkářů, kteří se scházejí, aby nacvičovali taneční vystoupení. A pokud ne, rozhodně se pokusím dát takovou skupinu zase dohromady.

Rozhovor s Radkem

Jak jste se dostal k tanci? A kdy?

Před tím jsem už tancoval, ale to jsem dělal společenský tanec. To už s protézou zas tak dobře nejde. Takže jsem se zeptal kamaráda, co dělá na jedné škole tělocvikáře, co bych mohl dělat. Ten mi řekl, že jestli chci tancovat, tak klidně můžu a dal mi kontakt. Vůbec jsem netušil, co mě tam čeká. Přišel jsem tam a všichni tam tancovali a mně připadalo, jako kdyby se vlnili. Nebyl jsem si vůbec jistý, jestli něco takového zvládnou, protože ve společněáku jsou jasně dané pohyby. Trvalo mi docela dlouho, než jsem byl schopný svoje tělo dostatečně uvolnit. Teď už se tomu kreativnímu tanci věnuju tři roky a jsem nadmíru spokojenej.

Co Vás na tanci zajímá? V čem je pro Vás zajímavý?

Na tanci mě vždycky zajímaly pohybové možnosti, co všechno člověk s tělem zvládne. Můžu tak zkoumat, jak moc se můžu hejbat.

Jak často tančíte? A jaká je parta lidí, se kterou tančíte?

Já tančím každý týden. Jednou za čtrnáct dní tančím ve skupině a jednou za čtrnáct dní tančím jen s jednou kamarádkou, kdy vytváříme duet. Parta lidí je dost různorodá, ale to se mi celkem líbí. Užiju si tam vždycky zábavu a hlavně si dám pořádně do těla. (smích)

Jsou pro Vás hodiny tance náročné? Jestli ano, v čem?

Náročné jsou pro mě trochu zkoušky s mojí taneční partnerkou, kdy se snažím experimentovat se zvedačkama. Jinak jsou hodiny docela v pohodě, protože jsem už před tím byl zvyklej pořádně při zkouškách makat.

Pomáhá Vám tanec – to co jste se v tanci naučil – v běžném životě? Jestli ano, jak?

No pomohlo mi to asi v tom, že si jsem při pohybu s protézou jistější, vím, co o ní můžu čekat a tak.

Proč jste si vybrali právě tanec jako svou realizaci?

No to už je asi jasný. (smích) Už jsem se tomu věnoval dřív, tak jsem prostě jen pokračoval.

Co pociťujete při tanci?

Při tanci se cítím jako jinej člověk, takovej větší a silnější, co toho víc dokáže.

Co pro Vás tanec znamená?

Vzhledem k tomu, že jsem se tanci začal věnovat i přes svůj „nedostatek“, tak asi pro mě znamená hodně, ne? (smích)

Co Vám tanec dává a co Vám naopak tanec bere?

Dává mi pocit, že pořád můžu tančit. Dává mi jistotu a zábavu. A nebere mi asi nic, vždyť jsem si to sám vybral, tak bych si přece nevybral něco, co by mi něco bralo. (smích)

Co Vás na tanci baví?

Baví mě ta možnost vymýšlet nový kreace, hejbat se a tak.

Co v tanci vidíte?

Jednoznačně radost z pohybu, je to prostě něco neskutečného, plynoucího, hezkého. Prostě nádhera.

Co byste v dané skupině či na stylu tance změnili?

Neměnil bych nic, jsem spokojenej, jen bych si občas zase zatančil společenky naplno, ale to už nikdy nepůjde, takže si je vždycky zatančím aspoň napůl. (smích)

Jak pociťujete kombinaci tělesného postižení a tance?

Jako moje postižení není tak hrozný, ale ve skupině jsou někteří lidi na vozíku a ty obdivuju daleko víc, že se nebojí. Ale je jasný, že se to navzájem nevyklučuje, spíš se to svým způsobem doplňuje. Vždyť tělesný postižení dává pohybu jinou dimenzi, neznemožňuje ho.

Jak vidíte svou budoucnost s tancem?

Určitě se mu budu dál věnovat. Žil jsem jím už před amputací, žiju jím teď a to se hned tak nezmění. I kdyby měla skupina zaniknout, já určitě tančit nepřestanu.

Příloha č. 5 – Fotografie některých tanečních prvků



Zcitlivění těla



Rozhýbání paží



Zvedání do pozice na všech čtyřech



Pozice vkleče



Pozice vsedě



Pozice ve stoje