

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav speciálněpedagogických studií

KAMILA KOVAŘÍKOVÁ

II. ročník – kombinované studium

Obor: Speciálně pedagogická andragogika

**MOŽNOSTI VYUŽITÍ TANCE A POHYBU JAKO
TERAPEUTICKÝCH PROSTŘEDKU V OBLASTI SPECIÁLNÍ
PEDAGOGIKY
Diplomová práce**

Vedoucí práce: Mgr. Michal Růžička, Ph.D.

OLOMOUC 2011

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 8. 12. 2011

.....
podpis

Děkuji Mgr. Michalu Růžičkovi, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce.

Obsah

Úvod.....	7
1 Pohyb	9
1.1. Lidské tělo a pohyb.....	9
1.1.1 Předpoklady pohybu z hlediska biologie člověka.....	9
1.1.2 Psychické řízení pohybu	10
1.1.3 Motorika.....	11
1.1.3.1 Vymezení pojmu.....	11
1.1.3.2 Psychomotorika	11
1.1.5 Klasifikace pohybu	12
1.2. Pohyb jako projev osobnosti.....	13
1.2.1 Vnímání vlastního těla	14
1.2.2 Vzájemné působení těla a mysli	14
1.2.3 Role pohybu v komunikaci	15
1.2.4 Expresivní projev	15
2 Tanec.....	17
2.1 Význam tance v historii	17
2.1.1. Tanec v pravěku.....	17
2.1.2 Tanec ve starověku	18
2.1.3 Tanec ve středověku	19
2.1.4 Tanec v novověku.....	19
2.2 Tanec jako pohyb a umění.....	20
2.2.1 Názory na podstatu a význam tance	20
2.2.2 Tanec a pohyb.....	21
2.3 Základní směry tance	22
2.4 Funkce tance	23
3 Taneční terapie.....	25
3.1 Tanečně-pohybová terapie.....	27
3.1.1 Historie.....	27
3.1.1.1 Tanečně-pohybová terapie v USA.....	27
3.1.1.2 Tanečně-pohybová terapie v Evropě	28

3.1.2 Vymezení pojmu.....	29
3.1.3. Východiska tanečně-pohybové terapie	29
3.1.4 Způsob práce v tanečně pohybové terapii.....	30
3.1.4.1 Přístupy v tanečně-pohybové terapii.....	30
3.1.4.2 Metody práce v tanečně-pohybové terapii.....	31
3.1.4.3 Setkání v tanečně-pohybové terapii	32
3.1.5 Cíle tanečně-pohybové terapie.....	33
3.1.6 Uplatnění tanečně-pohybové terapie	34
3.1.7 Taneční a pohybový terapeut	35
3.2 Psychobalet	37
3.2.1 Historie.....	37
3.2.2 Základní principy metody psychobaletu.....	37
3.2.2.1 Organizace terapeutických setkání	37
3.2.2.2 Terapeutický cyklus.....	38
3.2.2.3 Práce s rodinou v rámci psychobaletu	39
3.2.3 Cíle terapeutické práce.....	39
3.2.4 Uplatnění metody psychobaletu.....	40
3.2.5 Terapeutický tým	40
3.2.6 Vzdělávání v metodě psychobaletu	41
3.3 Taneční terapie jako primitivní exprese.....	42
3.3.1 Historie.....	42
3.3.2 Základní principy metody primitivní exprese.....	42
3.3.3 Organizace setkání primitivní exprese.....	45
3.3.4 Uplatnění metody primitivní exprese	46
3.4 Symbolická taneční terapie Laury Sheleenové	47
4 Problematika osob s mentální retardací	48
4.1 Vymezení pojmu.....	48
4.2 Klasifikace mentální retardace.....	49
4.3 Specifika osobnosti člověka s mentální retardací	50
4.4 Význam tance a kreativního pohybu pro osoby s mentální retardací	51

5 Uplatnění tanečně-pohybové terapie u osob s mentální retardací	53
5.1 Studio Oáza.....	53
5.2 Balet	54
5.2.1 Lekce baletu ve Studiu Oáza	54
5.2.2 Terapeutické aspekty	55
Závěr	57
Seznam použité literatury a pramenů.....	59
Anotace diplomové práce	

Úvod

Cílem diplomové práce bylo zmapovat problematiku tance a pohybu, jejich využití v terapii a možnost aplikace terapeutického přístupu v oblasti speciální pedagogiky.

Taneční a pohybové aktivity jsou v posledních několika letech oblíbenou náplní volného času. V průběhu pohybových aktivit, které vycházejí z improvizace, je možné pozorovat, že v pohybu se určitým způsobem projevuje osobnost tanečníků a také vztahy ve skupině.

Diplomová práce je rozčleněna do pěti kapitol.

První kapitola se zabývá předpoklady pohybu z hlediska anatomie a fyziologie, psychickým řízením pohybu a jeho propojením s vnímáním a prožíváním člověka.

Druhá kapitola nastiňuje problematiku tance jako komplexního jevu, na který lze nahlížet jako na způsob pohybu, ale také jako na formu uměleckého vyjadřování. Obsahuje rovněž informace o podobě tance v jednotlivých obdobích historie a jeho významu pro život společnosti. Dále obsahuje stručnou informaci o základních tanečních směrech. Závěr druhé kapitoly tvoří stručné pojednání o účincích tance na lidský organismus.

Třetí kapitola je zaměřena na terapeutické využití tance a kreativního pohybu v rámci psychoterapie. Vychází z rozdělení tanečních terapií podle Blížkovské (1999). Jedná se o systémy, které využívají tanec a pohyb jako základní prostředky terapeutické intervence. Kapitola obsahuje informace o tanečně-pohybové terapii, metodě psychobaletu, taneční terapii jako primitivní expresi a symbolické taneční terapii Laury Sheleenové.

Čtvrtá kapitola je zaměřena na problematiku osob s mentální retardací a významu, který mají taneční a pohybové aktivity pro tuto specifickou skupinu.

Pátá kapitola obsahuje příklad využití taneční terapie u osob s mentální retardací. Charakterizuje činnost Studia Oáza, kulturního centra pro lidi s mentálním postižením, se zaměřením na činnost jeho baletního oddělení.

Diplomová práce se zabývá problematikou pohybu lidského těla, jeho propojení s emocemi, vyjadřování emocí prostřednictvím tance a kreativního pohybu, využitím tance a pohybu v rámci taneční terapie a aplikací tohoto přístupu u konkrétní skupiny klientů.

Terapeutické využití tance a pohybu je v rámci této diplomové práce vztahováno k psychoterapii, t.j. k využití tance a pohybu v rámci psychoterapeutického působení.

Využití tance a pohybu jako prostředků terapie je rovněž součástí terapií ve speciální pedagogice.

Vzhledem k odlišnostem v pojetí a cílech taneční terapie jako psychoterapeutického přístupu a využitím tance a pohybu v rámci terapeuticko-formativních disciplín, které jsou součástí speciální pedagogiky, se diplomová práce vzhledem k rozsahu a zaměření nezabývá problematikou speciálněpedagogických terapií.

1 Pohyb

Pohyb je znakem života, jednou ze základních vlastností všech organismů. V životě člověka má nenahraditelný význam.

Předpokladem pohybu lidského těla je kosterní a svalový systém. Pohyb je uskutečňován pomocí motorické činnosti, která je řízena nervovou soustavou.

Pro život člověka je pohyb velmi významnou aktivitou, kterou realizuje skrze své tělo. Tělo a psychika člověka tvoří neoddělitelnou jednotu a vzájemně se ovlivňují. V pohybu člověka se projevuje jeho vnímání a prožívání. Je proto významnou součástí komunikace.

1.1. Lidské tělo a pohyb

Pohyb lidského těla umožňuje opěrný a pohybový systém, řízený nervovou soustavou. Z hlediska řízení pohybu kosterního svalstva jsou nejjednodušší formou pohyby reflexní, vyšší formu představují pohyby volní (úmyslné, vědomé).

1.1.1 Předpoklady pohybu z hlediska biologie člověka

Oporou lidského těla je kostra (skelet). Kostra se skládá ze tří částí – kostry hlavy, kostry trupu a kostry končetin. Jednotlivé kosti jsou vzájemně spojeny. Pohyblivá spojení umožňují klouby, ostatní typy kostních spojení (vazivo, chrupavka, kostní tkáň) jsou pohyblivé minimálně nebo jsou téměř nepohyblivé.

Pohyb těla zajišťují kosterní svaly, které se prostřednictvím šlach upínají na kostru. Svaly jsou propojeny s nervovým a cévním systémem. Na základě nervového podnětu dochází ke stažení svalu. Na rozdíl od ostatních typů svalů – hladkého svalu a srdeční svaloviny – jsou kosterní svaly (tzv. příčně pruhované) ovladatelné vůlí.

Řízení pohybu je zajišťováno nervovou soustavou. Nervovou soustavu tvoří centrální nervový systém (mozek a mícha) a periferní nervový systém. Spojení míchy s periferními tkáněmi zajišťují periferní nervy. Řízení pohybu je regulováno podle principu zpětné vazby. Informace o poloze a pohybu těla jsou získávány z proprioreceptorů (receptorů ve svalech a šlachách) a také z vestibulárního aparátu vnitřního ucha.

1.1.2 Psychické řízení pohybu

Psychického řízení pohybu probíhá na několika úrovních. Nejjednodušší formou jsou reflexy, vyšší formou je zautomatizovaný pohyb a tzv. průběžně řízený pohyb (Kulka, 2008). Vědomý pohyb je základem veškeré specificky lidské činnosti.

1.1.2.1 Reflexní pohyb

Reflex je reakcí organismu na podráždění. Nejčastěji se jedná o obranné reakce, které jsou řízeny z míchy nebo nižších úrovní centrálního nervového systému. Reflexní děj je základní činností nervové soustavy. Jedná se o přenos vzruchu z receptoru na efektor prostřednictvím nervových vláken a synapsí.

Příjem podnětů z vnějšího i vnitřního prostředí probíhá pomocí receptorů. Receptor má dvě hlavní složky – smyslové buňky, které reagují na určitý typ podráždění a nervová vlákna, která podnět převedou na elektrochemický děj. Ve vzruchu je pak podnět převeden z nervového vlákna do těla nervové buňky a do centrálního nervového systému.

Vnímání polohy a pohybu těla zajišťují především receptory v kůži, ve svalech, šlachách a kloubních pouzdrech, ale zejména receptory pro vnímání polohy a pohybu ve vestibulárním aparátu vnitřního ucha.

Rozlišují se dva druhy reflexů – nepodmíněné (vrozené) a podmíněné (vytvářené během života). Podmíněné reflexy nejsou trvalé, je třeba je posilovat. Na tvorbě podmíněných reflexů se podílí mozková kůra i podkorové struktury.

1.1.2.2 Automatická regulace a průběžné řízení pohybu

Jako další stupeň psychického řízení pohybu uvádí Kulka (2008) automatickou regulaci pohybu. Jedná se o předem naučenou motorickou instrukci, která je uložena v paměti a odvíjí se bez vědomé kontroly (srv. Kulka, 2008, s. 175). Zautomatizovaný pohyb je nejčastěji pohyb úmyslný, zahájený na základě volního impulzu.

V umění se automaticky regulovaný pohyb uplatňuje např. při interpretaci "zpaměti" naučených výkonů, jako je hudební skladba, pohybová sekvence apod. Zautomatizovanou činností je také například psaní.

Průběžné řízení je formou psychického řízení pohybu, kdy je pohyb po celou dobu kontrolován vůlí. Uplatňuje se u činností, které vyžadují soustředění po celou dobu průběhu. (srv. Kulka, 2008, s. 175).

1.1.3 Motorika

Motorika bývá nejčastěji definována jako souhrn pohybových možností nebo pohybových předpokladů organismu. Pohyb člověka úzce souvisí s duševními procesy. Neoddělitelnost pohybu a duševních procesů je označována pojmem psychomotorika.

1.1.3.1 Vymezení pojmu

Pohyb lidského těla je uskutečňován pomocí motorické činnosti. Pojem motorika se týká zejména pohybu, který je uskutečňován činností kosterního svalstva.

Motorika (z latinského motus – pohyb) bývá nejčastěji definována jako pohybová schopnost organismu, souhrn pohybových možností nebo pohybových předpokladů organismu. Úroveň motoriky je podmíněna tělesnou konstitucí.

Podle Szabové (1999) je motorika člověka souhrnem jeho pohybových předpokladů. Spolu s konstitučními a psychickými činiteli mu umožňují vykonávat pohybové činnosti.

1.1.3.2 Psychomotorika

Vzájemné prolínání duševních procesů s tělesným pohybem je vyjadřováno pojmem psychomotorika.

Aktuální naladění, ale i způsob myšlení a prožívání ovlivňují naši mimiku, gesta, postoje i způsob pohybu. Toto propojení není pouze jednosměrné – Szabová (in Vítková, 2001) připomíná vliv způsobu chůze nebo držení těla na stav lidské psychiky. Szabová (tamtéž) rovněž poukazuje na to, že vzájemné působení psychiky a motoriky ovlivňuje nejen příčně pružované, ale i hladké svalstvo, což lze využít v rámci dechových a relaxačních cvičení.

Pojem psychomotorika je ale používán také např. pro označení konceptů podpory vývoje na základě psychomotorických cvičení E. J. Kipharda nebo jako pojem označující období vývoje dítěte¹.

Szabová (1999) zahrnuje do pojmu "psychomotorika" několik oblastí, které se navzájem prolínají – neuromotoriku, senzomotoriku, psychomotoriku v užším smyslu

¹ Jednotlivé fáze vývoje dítěte označuje Kiphard (1980, in Vítková, 2001) jako neuromotoriku, senzomotoriku, psychomotoriku a sociomotoriku. Jsou k nim přiřazena konkrétní věková období (neuromotorika - kojenecké období, senzomotorika - útlé dětství, psychomotorika - předškolní věk). Sociomotorika je předpokladem setkání s druhou osobou, zdůrazňuje sociální kontakt a také emocionální komunikaci.

a sociomotoriku. Jednotlivé oblasti jsou rozlišeny na základě podnětu, který vyvolává motorickou odpověď.

V oblasti neuromotoriky se jedná o motorickou odpověď organismu na podněty z vnějšího i vnitřního prostředí – zahrnuje pohyby volní, mimovolní i reflexní. Neuromotorika zahrnuje motorické aktivity z oblasti jemné i hrubé motoriky, koordinace pohybů, vnímání vlastního těla, rovnováhy a orientace v prostoru. Senzomotorika představuje motorickou odpověď na podněty vnímané smysly. V oblasti psychomotoriky se jedná o motorickou reakci na podněty z oblasti psychických procesů a stavů. Sociomotorika je motorickou odpovědí jedince na podněty ze sociální sféry².

1.1.4 Vliv rytmu na vnímání a prožívání člověka

Rytmus (z řeckého "rhythmos" – dění, pohyb) označuje střídání pohybů v časové posloupnosti.

Rytmus je neoddělitelnou vlastností všech dějů v přírodě i v lidském těle. V přírodě se rytmus projevuje ve střídání dne a noci, ročních období apod. Přirozené rytmy lidského těla jsou zejména tep a dech, později rytmus chůze apod.

Rytmické cítění je provázáno motorickými reakcemi organismu. Podle experimentálních výzkumů, uváděných Snyderovou (in Čížková, 2005) je vnímání rytmu procesem sluchově-motorickým. Bez motorické odpovědi (i když jen ve formě inervace svalů na podvědomé úrovni) by vnímání rytmického hudebního úseku představovalo pouze abstraktní chápání délek a intenzity jednotlivých tónů.

Působení rytmu má vliv na vnímání a prožívání jedince. Jedním z nejdůležitějších předpokladů (a současně účinků) rytmického pohybu je integrace a harmonizace fyzické, emocionální i intelektové stránky člověka.

1.1.5 Klasifikace pohybu

Pohyb lze rozlišit podle různých hledisek. Jako příklad jsou zde uvedena čtyři rozdělení pohybu, která jsou ve vztahu k možnosti využití tance a pohybu jako prostředků terapie.

Kulka (2008), jak již bylo zmíněno v části 1.1.2, uvádí rozdělení pohybu na základě volní kontroly. Z tohoto hlediska lze rozlišit pohyby volní a mimovolní. Pohyby volní

² Uvedené oblasti se prolínají. Jejich vzájemné odlišení využívají například léčební pedagogové k diagnostice v rámci psychomotorické terapie.

(záměrné) lze dále rozlišit na průběžně řízené a zautomatizované. Mimovolní pohyby mohou být také zautomatizovanými reakcemi, ale nejčastěji se jedná o pohyby reflexní.

Hartl (1993) rozlišuje v rámci pohybových schopností lidského těla následující skupiny pohybů: pohyby spontánní, reflexní, volní a expresivní. Spontánní pohyb (bezděčný, impulzivní) vzniká bez vědomého impulzu, člověk si pohyb nebo jeho účel neuvědomuje. Jeho opakem je pohyb úmyslný (volní, vědomý), který je definován jako zpracovaná reakce na podnět. Reflexní pohyb je reakcí na vnější podnět. Jako expresivní jsou označovány pohyby, které vyjadřují psychický stav (Hartl, 1993).

Payneová (1999) uvádí tři typy pohybu: pohyb funkční (instrumentální), pohyb kvantitativní a pohyb kvalitativní. Funkční pohyb se uplatňuje např. při zvedání šálku kávy, příkladem kvantitativního pohybu je rychlý běh ve sportu. Poslední kategorie zahrnuje pohyby vyjadřující nálady nebo pocity.

Veleta a Holmerová (2002) uvádějí schematické rozdělení pohybu na pohyb všedního dne, pracovní pohyb, sport a tanec.

1.2. Pohyb jako projev osobnosti

Tělo má v životě člověka specifický význam. Prvotní zkušenost s okolním světem získává člověk skrze smysly. Prostřednictvím těla se postupně vyvíjí náš kontakt s okolím. Hranice těla je fyzickou hranicí, která odděluje vnitřní prostor od vnějšího světa.

Pohyb je výrazem psychické činnosti. Je to motorická akce, která vzniká jako odpověď na podněty z oblasti myšlení, pozornosti apod. Současně ale zobrazuje psychický stav člověka, přináší informace o jeho emočním stavu a osobnosti jako celku.

Pohyby, které vyjadřují pocity a nálady nebo vyjadřují informace o specifických rysech svého nositele, jsou označovány jako expresivní.

Expresa je aktivita související s komunikací. Je to forma spontánního vyjádření např. pocitů nebo zkušeností. Současně sděluje mnoho informací o aktérovi. Není zcela kontrolovatelná vůlí. Při interpretaci sdělení má důležitou roli především vnímání a prožívání. Expresa může mít formu bezděčného gesta, ale i uměleckého vyjádření. (Slavík, 1999, in Müller et al., 2005).

1.2.1 Vnímání vlastního těla

Kontakt člověka s vnějším prostředím probíhá skrze tělo. Zkušenosti na úrovni těla (které jsou ale neoddělitelné od naší osoby) se vytvářejí prostřednictvím pohybu a vnímání (Valenta et al., 2007).

Ve vztahu člověka k vnímání vlastního těla je využíván pojem tělesné schéma. Szabová (1999, s. 12) charakterizuje tělesné schéma jako uvědomění si těla jako základního výkonného prostředku, vnímání vlastního těla a jeho vlastností (délky, šířky, polohy v prostoru apod.).

Hogenová (cit. 2011) považuje tělesné schéma za identitu těla. Tělo odráží celé naše bytí. Je propojené s okolním světem, most mezi tělem a okolním světem představuje vnímání. Člověk vede s okolním světem dialog – prostřednictvím řeči slov i řeči těla. Změny našeho vztahu ke světu se projevují i v motorické rovině.

Tělesné schéma označuje Hogenová (tamtéž) také jako vnitřní horizont – určité pozadí, nerozdělitelný rámec tvořený současně tělem a zkušeností.

Vztah mezi motorikou, myšlením, vůlí a pocity vyjadřuje Hogenová (tamtéž) následující definicí: tělesné schéma je tedy pozadím, z něhož se nám ukazuje přítomnost, ale ta se dá prožívat jen a jen v pohybové figuře, která je nesena a realizována naším tělem, které je současně prolno duševními obsahy (Hogenová, cit. 2011).

1.2.2 Vzájemné působení těla a mysli

Psychika a tělo tvoří neoddělitelný celek. Osobnost člověka se projevuje v jeho pohybu. Pohyb je současně prostředkem sebevyjádření.

Payneová (1999) ale připomíná, že to, co probíhá v těle, nemusí stejným způsobem probíhat i v duši. Člověk může ustrnout v navyklých pohybových vzorcích (sekvencích pohybu), které byly v určité fázi vývoje nástrojem k vyrovnání se se světem, ale posléze se staly pouze reaktivním chováním a pro další vývoj člověka už nejsou vhodné.

Změna fungování těla ovlivňuje způsob myšlení a prožívání. Zapojení kreativity do práce s pohybem umožňuje spontánnější chování a také možnost uvolnění navyklých vzorců projevu (srv. Payneová, 1999, s. 37).

Tělo vyjadřuje vztah člověka ke světu. V postojích těla, chůzi a gestech se odráží jeho přístup k životu (Lowen, 2002). Spojení emoce a pohybového výrazu je u každého člověka specifické.

1.2.3 Role pohybu v komunikaci

Jak už bylo uvedeno v předchozí části, tělo a mysl člověka tvoří neoddělitelnou jednotu a vzájemně na sebe působí. Interakce těla a mysli má významnou roli v oblasti komunikace.

Účelem komunikace je sdělování a sdílení informací. Může probíhat verbálně nebo neverbálně. Lewis (1989, in Čížková, 2005) uvádí, že mluvené slovo představuje při komunikaci přibližně 7% informace. Na porozumění sdělované informaci se z 55 % podílí řeč těla, 38% představují paralingvistické faktory (tón hlasu, jeho výška, melodie apod.).

Neverbální komunikace zahrnuje komunikační signály z oblasti řeči těla, prostoru a času. Jedná se signály bezeslovné povahy – pohyb těla, vystupování, gesta, mimiku, pohyby očí apod.

Neverbální komunikace může probíhat samostatně nebo doprovázet verbální komunikaci. Na rozdíl od verbální komunikace je spontánnější a více obsazena emocemi. Sdělení je často mnohovýznamové a bývá interpretováno volněji než u verbální komunikace (Müller et al., 2005).

Neverbální komunikace je méně kontrolovatelná vůlí, z velké části vyjadřuje skutečné duševní rozpoložení člověka. Jak ale v této souvislosti uvádí Čížková (srv. 2005, s. 39), výzkumy neverbální komunikace v období 20. a 30. let 20. století ukázaly, že pro interpretaci emocionálního výrazu člověka je třeba vzít v úvahu komunikační kontext. Význam pohybu je vždy spojen s osobou, která jej provádí. Důležitá je také situace, ve které probíhá (Birdwhistell, in Čížková, 2005).

Neverbální komunikace je kulturně podmíněna. Lidé z různých kultur nebudou stejným projevům rozumět shodným způsobem.

Specifickou formu komunikace představuje umělecké vyjadřování.

1.2.4 Expresivní projev

Expresí nazýváme projektivní aktivity vznikající na instinktivním základě, ale přístupné pro učení a záměrnou kultivaci, které spontánně vyjadřují psychické stavy aktéra (pocity, city, dojmy, nálady a postoje) a zároveň reprezentují jeho osobnost (t.j. individuálně typickou syntézu temperamentu, inteligence, zkušeností, znalostí atd.). (Slavík, 2000, s. 73).

Expresa je specifická aktivita, která souvisí s komunikací, způsob spontánního vyjádření pocitů, postojů nebo zkušeností, kdy aktér vyjadřuje co nejprůběhavější formou

svůj pocit nebo postoj. Expresivní projev je vnější forma, přiřazená intuitivně vnitřnímu stavu, zpravidla pod vlivem silné emoce. Aktér není schopen toto sdělení zcela kontrolovat a být si vědom všech jeho významů.

Expresivní projev je pro každého jedince specifický, ale obecně srozumitelný. Ovlivňuje chování ostatních lidí i samotného aktéra. Působí "nakažlivě", zprostředkovávají určité emoční ladění nebo emoční stav. Představuje svébytný způsob komunikace. Každý expresivní projev je také informací o svém nositeli.

Na kvalitu exprese má vliv sociální učení. Její nejnižší formou jsou bezděčné výrazové emoční projevy, které se objevují také u zvířat. Projevují se v mimice, drobných gestech nebo proxemice. Na vyšší úrovni se exprese projevuje jako expresivní tvorba (výtvarná, hudební, taneční apod.), ale také například v odívání nebo úpravě prostředí. V nejvyšší formě se projevuje v umění. (Slavík, 2000).

Prostředky jednotlivých druhů umění jsou využívány v rámci expresivních terapií.

2 Tanec

Tanec je specificky lidskou činností, pohybovým vyjadřováním, uspořádaným do rytmických celků. Na rozdíl od pohybů, které potřebujeme k vykonávání každodenních činností, nemá bezprostřední praktický účel. Je uměním pohybu, který se uskutečňuje prostřednictvím lidského těla.

Tanec je dnes často vnímán jako forma společenské zábavy. Jeho význam v rámci života lidské společnosti je ale mnohem širší. Podle definice uvedené v Gulbenkian Dance Report z roku 1980 je tanec součástí historie lidského pohybu, kultury a komunikace (srv. Payneová, 1999, s. 14).

2.1 Význam tance v historii

Tanec provází člověka odedávna, je součástí historie lidstva a jeho kulturního dědictví. V následující části je stručně charakterizován vývoj tance a jeho role v jednotlivých historických obdobích.

2.1.1. *Tanec v pravěku*

Jak uvádí Bič (2008), počátek tance jako součásti lidské kultury je kladen do období rodové společnosti. V pravěku byl tanec důležitou součástí života, měl významnou a nezastupitelnou roli jako součást rituálů. Napodoboval pohyby běžných denních činností, oslavoval božstva a doprovázel významné situace v životě jednotlivců i rodového společenství. Sloužil především k vyjadřování emocí, komunikaci a identifikaci jednotlivce v rámci sociálního prostředí.

Emanuel Siblík (1917) popisuje ve své knize Tanec – projev života a umění proces vzniku tance, který na základě spekulace odvozuje z tanců přírodních národů a dětských her³. Zdůrazňuje roli prožitku, který formuje taneční projev, a dále komunikační význam

³ Počátky tance charakterizuje Siblík (1917) následujícím způsobem: silné pocity, zejména pocit radosti ze života, jimiž se nechal primitivní člověk uchvátit, vyvolaly neuvědomělé gesto. Výsledkem těchto (bezděčných) vnějších projevů, které vznikly na základě vnitřního impulsu, byl požitek tělesný a současně i duševní. Tělesný požitek spočíval v uvolnění fyzického napětí, duševní v uvolnění psychiky, pocitu vnitřní svobody a probuzení fantazie. Opakováním expresivních pohybových prvků a podvědomým působením rytmu, který prostupuje živou i neživou přírodou (např. tep srdce, dech, ale i střídání dne a noci, ročních období...), je přirozený plastický výraz citového rozpoložení postupně uspořádán v určitý celek, který je následně využíván jako vyjadřovací prostředek např. v rámci slavností (srv. Siblík, 1917, s. 7 - 8).

tance. Počátek tance vidí zejména v pohybovém vyjádření pocitu radosti ze života. Rey (1947) naopak považuje za prvotní impuls k tanečnímu výrazu pocity tísně, bezmoci a úzkosti, které nacházejí vyjádření v tancích kultických (především náboženských). Vědomí sebe sama a pocit radosti vyjádřený extatickým tancem se podle Reye (tamtéž) zrcadlí v tanci současně se všemi základními afekty, které nacházejí v tanci svůj výraz.

2.1.2 Tanec ve starověku

Umění provázelo od pravěku náboženský život a rovněž připomínalo události, které byly významné pro život skupiny. Ve starověku přibyla další funkce – umění se stalo symbolem přepychu a prestiže (Blížková, 1999).

O podobě tance ve starověkých kulturách se dozvídáme díky zachovaným uměleckým památkám.

Ve starověkých kulturách z oblasti Egypta a Asie lze rozlišit skupiny tanců určených pro různé příležitosti. Například v Egyptě to byly tance náboženské, pohřební a bojové, dále tance pro zábavu a gesta využívaná při různých obřadech. V Mezopotámii jsou uváděny dvě skupiny tanců – tance válečné a astrální, na Krétě tance kultovní a tanec s býky.

Tance pocházející z Asie a Egypta ovlivnily řecký tanec, který později inspiroval moderní tanec v Evropě.

Starověké Řecko mělo z hlediska rozvoje umění nepřekonatelný význam. Řecký tanec, stejně jako ostatní umělecké oblasti, se stal významným zdrojem inspirace. Tanec se rovněž vyvíjel – zpočátku měl funkci náboženskou, později se rozvinul tanec pro zábavu a následně tanec pro publikum, který byl součástí veřejných slavností a divadla. Taneční umění bylo původně spojeno s hudbou a poezií. Tanec byl rovněž součástí výchovy. Kromě harmonie v myšlení i jednání byl v tanci kladen důraz také na estetiku.

V Římě se uplatňovaly především tance válečné a dále tance spojené se zemědělstvím. Vlivem umění přejatého z Řecka se rozvíjí pantomima, která je velmi oblíbená. Z tanců pozdějšího období uvádí Blížková (1999) představení pořádaná pro aristokracii – velkolepé balety, ale také erotické tance.

2.1.3 Tanec ve středověku

Období středověku je z hlediska přístupu k tanci poznamenáno postojem křesťanství, které v reakci na období úpadku Římské říše tanec odmítá.

Tanec, který byl součástí církevních průvodů a obřadů, je později zakázán. Omezován je i lidový tanec. i přes kritiku tance ze strany představitelů církve se ale tančilo i nadále.

Na venkově i ve městě se rozvíjely selské tance, které se tančily většinou na návsi nebo na náměstí, později i v budovách určených k tanci. Dále jsou z tohoto období známy tance cechovní, jejichž vznik je datován do 14. století.

V prostředí šlechtických sídel se s nástupem rytířství rozvíjí dvorský tanec. Dvorský tanec vychází ze dvou zdrojů – jedním z nich jsou pravidla běžného společenského styku, jejichž obřadný ráz se v ritualizované formě objevil v podobě tance, druhým jsou tance lidové, které byly upraveny podle potřeb dvorské společnosti (Rey, 1947).

Ve středověku se rovněž objevují rituální tance – v souvislosti s morovou epidemií tanec sv. Víta a dále tarantismus (rituál praktikovaný zejména v Itálii), který měl vyléčit těžkou melancholií způsobenou uštknutím pavoukem.

2.1.4 Tanec v novověku

Renesance přináší rozvoj tance – dvorského, společenského i lidového. Z mumrajů, maškarád a tanečních prvků slavností 14. a 15. století vznikají tzv. dvorské balety, které byly tančeny při slavnostních příležitostech. Vystoupení obsahovala zpěv, recitaci, pantomimu a figurální tance. První dvorský baletní soubor byl vytvořen roku 1581 v Paříži. Vystoupení trvala několik hodin, tančila v nich šlechta a členové královské rodiny. V 17. století dochází k profesionalizaci baletu.

Ve 2. polovině 18. století se balet díky úsilí tanečníka a choreografa Jeana Georgese Noverra oddělil od opery a stal se samostatným hudebně-dramatickým útvarem. Noverre rovněž výrazně zjednodušil kostým tanečníků.

Klasický tanec se profiluje v období romantismu (Jebavá, 1998). Postupně se vytvořily tři styly klasické techniky – francouzský, italský a ruský.

Důraz na vnější formu klasického tance vedl koncem 19. století k hledání nových možností tanečního umění. Od začátku 20. století se začal rozvíjet moderní tanec. Nové taneční techniky ovlivnily i tanec klasický.

Za zakladatelku moderního výrazového tance je považována Isadora Duncanová, která navazuje na antické pojetí tance. Inspiraci k pohybovému vyjádření hledala především v přírodě. Taneční techniku považovala za prostředek, nikoli cíl tanečního umění.

Dalšími osobnostmi, které se zasloužily o rozvoj moderního tance, jsou například Rudolf von Laban, Ted Shawn, Ruth St. Denisová, Martha Grahamová, José Limon a další. Poznatků moderního tance využívá i taneční terapie.

2.2 Tanec jako pohyb a umění

Tanec je nejčastěji definován jako pohyb, který je záměrný, skládá se z rytmických sekvencí a má významný estetický a komunikační aspekt. Často bývá doprovázen hudbou.

Z hlediska psychologie umění je tanec uměním pohybu. Pomocí pohybového vyjadřování sděluje tanečník skutečnosti, které nelze komunikovat jiným způsobem.

2.2.1 *Názory na podstatu a význam tance*

Názory na to, co tanec je a jaký je jeho smysl a význam pro jednotlivce i společnost, se od sebe vzájemně velmi liší. V literatuře lze najít velké množství výroků, které pojednávají o tanci. Z historického hlediska jsou cenným zdrojem informací o roli tance v životě jednotlivce i společnosti. Současně odrážejí problémy tehdejších kulturních institucí. Několik výroků o významu a podstatě tance je dále uvedeno jako příklad.

Tanec je němý rozhovor, oživený obraz, který se vyjadřuje pohyby, figurami a gesty (srv. Kulka, 2008, s. 280).

Akce při tanci je umění, přenést do duše divákovy pomocí pravdivého výrazu našich pohybů, gest a fysiognomie naše city a vášně (Noverre, 1945, s. 137).

Tanec je druh umění, kde pohyby a pózami lidského těla vznikají umělecké obrazy (Varkovickij, in Bartlová, 1996, s. 8).

Tanec je netoliko uměním, jež dovoluje lidské duši, aby se vyjádřila pohybem, nýbrž jest nadto základem celého pojetí života pružnějšího, harmoničtějšího, přirozenějšího (Duncan, in Siblík, 1937, s. 120).

Tanec není nic jiného než umění znázorňovat krásné tvary půvabným držením těla a rozvinout je v linie lahodící oku; je to němý rytmus, zřená hudba (Gautier, in Bartlová, 1996, s. 8).

Tanec je zobrazením komponovaného pohybu, často bývá přirovnáván k sochařství v pohybu, malířství, ba i k poezii (Kulka, 2008, s. 280).

2.2.2 Tanec a pohyb

Na tanec je možné se dívat jako na způsob pohybu nebo na umělecký prostředek.

Tanec je specifickým druhem pohybu. Jedná se o záměrný pohyb lidského těla, který se skládá z rytmických sekvencí a má významný estetický a komunikační aspekt. Specifickým způsobem působí i na diváka – je vnímán nejen vizuálně, ale také skrze vlastní fyzickou zkušenost.

Tanec může vyjadřovat pocit, náladu, nebo zobrazovat určitý děj.

Často se setkáváme s otázkou, v čem spočívá rozdíl mezi tancem a pohybem. Franziska Boasová, taneční pedagožka a posléze taneční terapeutka, rozlišuje tanec a pohyb podle určité vnitřní kvality, která je přítomna ve vnímání a prožívání tanečníka. Pohyby vykonávané při běžných denních činnostech mají praktický účel. Jiným druhem pohybu jsou např. podvědomé pohyby, které vyjadřují pocity člověka. Běžné pohyby se mohou stát tancem, pokud se stanou symbolickým vyjádřením myšlenky nebo pocitu.

Taneční pohyb charakterizuje změna, která probíhá v oblasti vnímání a prožívání.

Aby člověk tančil, musí cítit změny v tíži, rychlosti, napětí a obsahu (Boasová, in Čížková, 2005, s. 31 – 32).

Liljan Espenaková, rovněž taneční terapeutka, rozlišuje tanec a pohyb na základě přítomnosti komunikačního aspektu.

Pokud je pohybové vyjádření komunikací jednotlivce se sebou samým, s jiným člověkem nebo se skupinou, takový pohyb je možné charakterizovat jako tanec (Espenak, in Payneová, 1999).

Tanec jako druh umění pracuje s určitou taneční technikou. Taneční technika vyžaduje nácvik – příkladem je klasický tanec, Limon technika, technika M. Grahamové a další. Pro tanec jako druh umění je charakteristické také využití choreografie.

2.3 Základní směry tance

Rey (1947) uvádí tři základní taneční proudy, které se vyvinuly v průběhu dějin – tanec lidový (venkovský), společenský a jevištní. Nelze je od sebe nelze striktně oddělit, vzájemně se ovlivňují a někdy také tanec přechází z jednoho proudu do jiného (např. původně lidový tanec se stal součástí tance dvorského, v jehož rámci se dostal na jeviště, nebo se lidový tanec stal tancem společenským). Tyto proměny dosvědčují, že fenomén tance je živou a neustále se vyvíjející součástí lidské kultury.

– Lidový tanec

Lidový tanec navazuje na tance kmenové. Jeho vývoj je spojen s preindustriální společností, v současné době má především podobu tanečního folkloru. Jak uvádí Rey (1947), mezi lidovými tanci evropských národů existuje podobnost – často obsahují shodné taneční prvky. Tato podobnost není dána přenesením tance z jedné lokality do jiné, ale vychází přímo z člověka – ze schopnosti lidského organismu reagovat na podobné podněty podobným způsobem. V nížinách, přímořských oblastech nebo např. na horách lze najít podobné formy tanců. Současně se zde ale uplatňují vlivy prostředí. Základní pohyby – chůze, poskoky, otočky, různé typy držení tanečníků v páru apod. jsou většinou stejné. Pohybový projev tanečníků se ale liší v závislosti na prostředí, je pro různé kmeny i národy charakteristický.

Systematické popisy lidových tanců jsou známy až z 19. století; starší informace jsou získávány především z výtvarných památek nebo literárních pramenů.

Lidový tanec byl většinou spojen s konkrétními situacemi (sezónní práce, roční období, různé obyčeje apod.). Nejstarší formy lidových tanců měly obřadný ráz – u některých se zachoval až do současnosti.

Z lidového tance čerpá tanec scénický i společenský.

– Společenský tanec

Název "společenský tanec" vymezuje z hlediska historie formy tance, které byly pěstovány mimo prostředí selské. Zahrnoval tanec dvorský a cechovní (Rey, 1947). Společenský tanec je spojený s etiketou, charakteristická je pro něj přítomnost učitele tance. Rozkvět společenských tanců nastal v 19. století, kdy bylo pořádáno množství plesů, balů, zábav a dalších akcí, jejichž součástí byl tanec. Začátkem 20. století byl tanec obohacen vlivy jihoamerických tanců. Obliba jednotlivých společenských tanců podléhá módě – některé tance vydržely jednu sezónu, jiné jsou oblíbené několik desetiletí. Ve 20. století se z oblasti společenských tanců vyvinul taneční sport. Společenský tanec jako forma společenské zábavy je oblíbený i v současnosti.

– Scénický tanec

Scénický tanec představuje taneční umění určené pro diváky. Rey (1947) uvádí, že určitý náznak tance jako podívané lze vidět u rituálního tance – vzhledem ke skutečnosti, že tančí jen někteří členové kmene. Současně ale upozorňuje, že v tanci spojeném s kultem se nejedná o scénický tanec v užším smyslu. Za předchůdce dnešního jevištního tance považuje maškarní průvody, mumraje a prvky slavností spojených s tancem, které jsou známy ze 14. a 15. století. Z těch se v 16. století vyvinul tzv. dvorský balet, předchůdce dnešního baletu.

Rey (1947) uvádí dvě formy scénického tance – balet jako hudebně dramatickou jevištní formu a taneční koncert, který představuje komorní formu tanečního vystoupení.

Současný umělecký tanec zahrnuje tanec klasický i moderní.

2.4 Funkce tance

Tanec má ve společnosti různé funkce, jejichž význam se v průběhu historie měnil. Jako příklad lze uvést šest významných složek tance, které uvádí Veleta a Holmerová (2002) – emotivní, kultovní (náboženská), erotická, komunikační, estetická, umělecká.

Lössl (2008) uvádí tři základní funkce tance, které určitým způsobem reprezentují dnešní taneční směry – sociální (společenský tanec), uměleckou (tanec jevištní) a výkonnostní (taneční sport).

Tanec je většinou realizován v rámci skupiny, umožňuje tedy setkání s jinými lidmi. V rámci společenských událostí, při plesech, zábavách apod. vytváří příležitost ke

komunikaci mezi jednotlivými účastníky. Umělecký tanec je formou umělecké výpovědi, je prezentován jako dílo určené pro diváky. Má rovněž funkci estetickou. Výkonnostní funkce, zaměřená především na technickou, formální rovinu tance, je charakteristická především pro taneční sport.

Z hlediska jednotlivce je tanec aktivitou, která jej ovlivňuje v rovině tělesné, mentální, psychické i sociální. Zlepšuje vnímání vlastního těla, koordinaci pohybů, stabilitu, emoční ladění, má vliv na kvalitu kognitivních funkcí a v neposlední řadě také umožňuje kontakt s druhými lidmi.

Vzhledem k pozitivním účinkům na vnímání, myšlení i prožívání člověka je využíván také jako prostředek rozvoje osobnosti – nejčastěji v rámci volnočasových aktivit (taneční vzdělávání na základních uměleckých školách apod.). V současné době je možné zařadit taneční a pohybovou výchovu také do vzdělávání na základních školách⁴.

⁴ V roce 2010 byl do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání zařazen doplňkový předmět Taneční a pohybová výchova (TPV).

3 Taneční terapie

V úvodu kapitoly o přístupech, které využívají tanec a pohyb jako terapeutické prostředky, jsou vymezeny pojmy terapie, psychoterapie a expresivní terapie (arteterapie).

Terapie je nejčastěji vymezována jako léčba (např. Vymětal et al., 2004 nebo Baštecká, Goldman, 2001, in Valenta et al., 2007). Vymětal (tamtéž, s. 19) definuje terapii jako "vědecké postupy, jimiž napomáháme uzdravení." Řecko-latinský původ termínu "terapie" odkazuje na péči, ošetřování, léčení, ale také pomoc.

Terapii je možné specifikovat z různých hledisek (například rozlišení na terapii kauzální a symptomatickou – podle toho, jestli je zaměřena na příčinu onemocnění nebo odstranění příznaků). Podle charakteru terapeutických prostředků lze terapii rozdělit do čtyřech skupin, kterými jsou: chirurgická terapie, farmakoterapie, fyzioterapie a psychoterapie.

Psychoterapie je záměrnou, strukturovanou a vědecky podloženou interakcí mezi terapeutem a klientem. V publikaci *Obecná psychoterapie* vymezuje Vymětal (srov. 2004, s. 20) psychoterapii jako léčbu, ale také profylaxi a rehabilitaci poruch zdraví, která se uskutečňuje psychologickými prostředky, t.j. prostředky komunikační a vztahové povahy.

Prochaska et Norcross (1999, in Müller et al., 2005, s. 15) definují psychoterapii jako odbornou, záměrnou a cílevědomou aplikaci psychologických prostředků použitou za účelem pomoci lidem změnit jejich chování, myšlení, emoce či osobnostní strukturu společensky i individuálně přijatelným směrem.

Z hlediska forem lze v psychoterapii rozlišit individuální terapii, skupinovou terapii, léčebné společenství a terapii systému (např. rodiny). V rámci psychoterapie existuje řada přístupů, škol a směrů (např. humanistická psychoterapie, hlubinná (dynamická) psychoterapie nebo behaviorální psychoterapie).

V rámci psychoterapeutického působení jsou využívány i tzv. expresivní terapeutické postupy. Expresivní terapie se vyvinuly jako interdisciplinární obory, které využívají poznatků medicíny, psychologie, psychoterapie a uměleckých disciplín. Jsou zaměřeny na práci s prožitkem a expresí. K sebevyjádření a komunikaci využívají prostředků jednotlivých druhů umění. Expresivní terapie jsou rovněž označovány jako arteterapie (v širším slova smyslu). Podle prostředků jednotlivých druhů umění lze rozlišit jednotlivé dílčí směry – muzikoterapii, arteterapii (v užším slova smyslu), tanečně-pohybovou terapii apod.

Tvořivá činnost je v arteterapii využívána nejen k diagnostice nebo pro otevření tématu, ale také pro jeho zpracování. Charakteristickým nástrojem arteterapie je práce s metaforou a symbolem.

Do arteterapie nelze zařadit přístupy, které využívají arteterapeutické techniky (nejčastěji s využitím výtvarných prostředků) pouze v rámci psychodiagnostiky nebo jako součást náplně volnočasových aktivit či uměleckého vzdělávání (Viarmé, in Stiburek, 2000).

Působení arteterapie na člověka výstižně definuje holandský terapeut Hilarion Petzold: "Arteterapie je teoreticky usměrněné působení na člověka jako celek v jeho fyzických, psychických danostech, sociálních a ekologických vazbách, plánované ovlivňování postojů a chování pomocí umění a z umění odvozenými technikami, s cílem léčby nebo zmírnění nemoci a integrování nebo obohacení osobnosti" (1990, in Šicková, in Muller et al., 2005, s. 48).

V následující části je charakterizováno využití tance a pohybu v rámci čtyřech terapeutických přístupů. Jedná se o tanečně-pohybovou terapii, psychobalet, taneční terapii jako primitivní expresi a symbolickou taneční terapii Laury Sheleenové. Rozdělení vychází z pojetí Blížkovské (1999).

3.1 Tanečně-pohybová terapie

Tanečně-pohybová terapie je psychoterapeutickým přístupem, který využívá pohyb jako prostředek k navození pozitivní změny v chování a prožívání klienta. Umožňuje poznávání vlastního pohybového stylu a jeho souvislost s emočním stavem. Cílem terapeutické intervence je dosažení integrace osobnosti.

3.1.1 Historie

Tanečně-pohybová terapie se začala rozvíjet po druhé světové válce. Vychází z hnutí terapií zaměřených na tělo a moderního tance.

Systematické využití tance a pohybu jako léčebného prostředku se začalo rozvíjet nejdříve v USA, později ve Velké Británii. Vývoj terapeutického využití tance probíhal v obou zemích zpočátku odděleně, později došlo k přiblížení a částečnému prolnutí jednotlivých přístupů. V dalších zemích byl vývoj taneční terapie vzhledem k rozvoji mobility a možnostem vzdělávání ovlivněn oběma přístupy.

3.1.1.1 Tanečně-pohybová terapie v USA

Tanečně-pohybová terapie se začala rozvíjet nejdříve v USA. První taneční terapeuti pracovali v rámci psychiatrických institucí. Byli to především profesionální tanečníci, při své práci spolupracovali s psychiatry, později si doplňovali vzdělání v oblasti psychologie a psychoterapie.

Rozvoj taneční terapie v USA ovlivnily především Marian Chaceová a Franziska Boasová (Čížková, 2005).

- Marian Chaceová (1896 – 1970)

Marian Chaceová působila ve 20. a 30. letech 20. století jako tanečnice a současně učitelka tance ve Washingtonu, D.C. Zajímal se o individuální taneční projev studentů a jeho vztah k aktuálnímu psychickému stavu. Zájem o vztah pohybového projevu a psychiky ji později přivedl k práci s pacienty zdravotnických zařízení. Spolupracovala také s psychiatry a psychology psychiatrické léčebny psychiatrické léčebny St. Elizabeth ve Washingtonu, D.C.

- Franziska Boasová (1902 – 1988)

Franziska Boasová pracovala ve 40. letech 20. století s dětskými pacienty psychiatrické léčebny Bellevue v New Yorku. Prostřednictvím výuky kreativního moderního tance usilovala o zprostředkování nových možností pohybu, které následně mohou ovlivnit změnu vnímání vlastního těla. Pohyb využívala také k vyjadřování fantazijních představ.

Vývoj konceptu taneční terapie ovlivnili tanečníci, psychologové i lékaři. V roce 1966 byla založena Americká asociace taneční terapie (American Dance Therapy Association, ADTA). Její první prezidentkou byla Marian Chaceová.

Mezi další významné osobnosti americké tanečně-pohybové terapie patří např. Mary Whitehouseová, Trudi Schoopová, Liljan Espenaková, Blanche Evanová a Joan Chodorowová.

3.1.1.2 Tanečně-pohybová terapie v Evropě

V Evropě se tanec jako prostředek terapeutického působení začal systematicky využívat ve Velké Británii, na rozdíl od USA především v oblasti školství.

Významnou osobností pro vývoj taneční terapie byl tanečník, choreograf a pedagog Rudolf von Laban (1879 – 1958), který je známý především jako autor systému zápisu pohybu (tzv. Labanovy notace). Na tomto záznamu je založena Labanova analýza pohybu, kterou dále rozpracovali jeho žáci a spolupracovníci, např. Irmgard Bartenieffová.

Laban zdůrazňoval význam kreativního tance, který vychází z vnitřního impulsu. Na jeho poznatky navazují učitelé tělesné výchovy, speciální pedagogové i taneční terapeuti. Z tanečních terapeutů ve Velké Británii jsou to např. Lynn Craneová a Catalina Garvieová.

V 50. letech se léčebné využití tance rozšířilo ve Francii, později i v dalších evropských zemích. V roce 1993 byla založena organizace zastřešující národní asociace taneční terapie z Francie, Itálie, Řecka a Belgie (Evropská asociace taneční terapie).

V České republice proběhl první výcvik taneční a pohybové terapie (pod záštitou Americké asociace taneční terapie) v letech 1997 – 1999. Jeho absolventi založili v roce 2002 Českou asociaci taneční a pohybové terapie.

3.1.2 Vymezení pojmu

ADTA definuje tanečně-pohybovou terapii jako psychoterapeutické užití pohybu v procesu, jehož účelem je dosažení emoční a fyzické integrace jedince (Čížková, 2005, s. 33).

Payneová (in Čížková, 2005, s. 33) vymezuje tanečně-pohybovou terapii jako užití kreativního pohybu a tance v psychoterapii, kde je vztah mezi pohybem a emocemi využíván jako prostředek k dosažení integrace osobnosti.

Ve zjednodušené podobě vymezuje Payneová (1992, s. 4) tanečně-pohybovou terapii jako užití kreativního pohybu a tance v terapeutickém vztahu.

V oblasti terapeutického využití tance a pohybu se lze setkat s různými označeními – např. "taneční", "pohybová", "tanečně-pohybová", "taneční a pohybová" nebo také "taneční pohybová" terapie. Používání jednotlivých pojmů závisí na individuálních preferencích jednotlivých terapeutů a dále na volbě specifického terapeutického přístupu (Bič, 2008).

3.1.3. Východiska tanečně-pohybové terapie

Tanečně-pohybová terapie patří mezi expresivní terapeutické metody (t.j. metody, které jsou založeny na verbálním i neverbálním vyjadřování pomocí uměleckých prostředků – např. hudba, pohyb, prostředky výtvarného umění apod.).

Tanec a pohyb jsou využívány jako prostředky k sebevyjádření a jako forma komunikace. Estetická a umělecká stránka tance nejsou v tanečně-pohybové terapii významné.

Koncept tanečně-pohybové terapie vychází z myšlenky o vzájemné interakci těla a psychiky. Osobnost člověka se projevuje v jeho pohybu, pohyb je možné využít ke komunikaci a k vyjadřování emocí. Prostřednictvím symbolického vyjádření dochází také ke změně emocí.

Základním účinným faktorem terapie je terapeutický vztah (komunikace probíhá především v rovině neverbální).

3.1.4 Způsob práce v tanečně pohybové terapii

V tanečně-pohybové terapii je tanec pojímán především jako druh pohybu. Základem možnosti jeho terapeutického využití je vzájemné propojení pohybu a emocí.

3.1.4.1 Přístupy v tanečně-pohybové terapii

V rámci tanečně-pohybové terapie se uplatňují různé přístupy. Jedním z nich je přístup M. Chaceové, která pracovala s lidmi s duševním onemocněním. K rozvoji kontaktu s klienty využívala zrcadlení pohybu a synchronii, což umožnilo navázat kontakt i s klienty, kteří verbálně téměř nekomunikovali.

Další z přístupů využívaných v tanečně-pohybové terapii je zaměřený na tzv. "autentický pohyb", který je založen na aktivní imaginaci podle C. G. Junga. Pozornost je věnována pohybu z vnitřního impulsu, který vede k pohybovému vyjádření v prostoru. Tento přístup začala rozvíjet M. Whitehouseová, na ni navazuje např. J. Chodorowová.

Tanečně-pohybová terapie využívá a dále rozvíjí systém Labanovy analýzy pohybu. Systém je zaměřen na způsob, jakým se jedinec pohybuje – které části těla v pohybu využívá, jak zachází s váhou, silou, energií vzhledem k prostoru a času, jaký tvar tělo zaujímá apod. Kvality pohybu souvisejí s emoční a osobnostní charakteristikou jedince.

Nejvýznamnější ze systémů v tanečně-pohybové terapii, které vycházejí z Labanovy analýzy pohybu, je pohybový profil podle J. Kestenbergové Amighi, který se zabývá rytmy pohybu. Slouží především k podpoře vztahu mezi matkou a dítětem.

S tanečně-pohybovou terapií mohou být vzhledem k blízkosti teoretického základu i praxe propojené dva další psychoterapeutické přístupy – gestalt terapie a bioenergetika

Jako taneční terapie jsou často označovány přístupy, které se uplatňují například v různých stacionářích nebo domovech pro osoby s postižením. Jejich cílem je však spíše aktivizace, fyzické odreagování nebo sociální kontakt. V souvislosti s těmito přístupy je užíván termín terapeutický tanec (případně tanec s terapeutickým efektem) (Špinarová Dusbábková, 2010).

Tanečně-pohybová terapie může probíhat formou individuální i skupinovou.

3.1.4.2 Metody práce v tanečně-pohybové terapii

Tanečně-pohybová terapie je zaměřena především na práci s pohybovými vzorci, využití pohybu jako prostředku komunikace a verbalizaci pohybových prožitků (srov. Čížková, 2005). Základními technikami využívanými v tanečně-pohybové terapii jsou tvořivá taneční improvizace a pohybové asociace.

- Práce s pohybovým vzorcem

Práce s pohybovým vzorcem (určitým způsobem pohybu) je zaměřena zejména na pohybovou změnu, která klientovi přináší další možnosti pohybového vyjadřování jeho pocitů nebo postojů. Rozvoj nových pohybových vzorců se – vlivem vzájemné interakce těla a mysli – může současně stát obohacením i pro řešení situací v běžném životě klienta.

- Komunikace pohybem

Jak už bylo zmíněno, tanec a pohyb mají významný komunikační aspekt. Expresivní podstata pohybu umožňuje navázání pohybové komunikace s lidmi, kteří nemohou komunikovat slovy. Příkladem mohou být lidé se schizofrenií. Čížková (2005) ale v této souvislosti upozorňuje na nezbytnou schopnost tanečního terapeuta, kterou je kinestetická empatie (t.j. schopnost empatie na pohybové úrovni).

Často je využívána technika zrcadlení pohybu rozvinutá M. Chaceovou. Terapeut reflektuje pohyb klienta a prostřednictvím interakce pohyb rozvíjí. Pohybová interakce stimuluje změnu pohybu i na straně klienta a umožňuje rozvinutí pohybového dialogu.

- Verbalizace

Důležitou součástí psychoterapeutického procesu je reflexe a verbalizace. V případě tanečně-pohybové terapie pomáhá formulovat prožitky získané v pohybu a v souvislosti s pohybem. Dále umožňuje rozpoznat a zkoumat pocity, které se v souvislosti s určitými pohyby objeví.

Serlin (1993, in Čížková, 2005) připodobňuje rozvoj zpočátku neurčitěho pohybu k procesu krystalizace, jejíž formu terapeut pomáhá objasňovat.

Názory na potřebu verbální reflexe pohybového procesu v tanečně-pohybové terapii a také způsob komunikace v průběhu lekcí se u jednotlivých terapeutů liší. Čížková (tamtéž) uvádí, že někteří využívají verbalizaci v průběhu setkání, jiní až v jeho závěru a někteří terapeuti nezahrnují do terapeutické práce verbalizaci vůbec.

3.1.4.3 Setkání v tanečně-pohybové terapii

V tanečně-pohybové terapii je kladen důraz na neverbální projevy a pohybové vyjadřování. V rámci setkání se využívá především neverbální komunikace. Využití verbální reflexe se u různých terapeutů liší.

Bezpečné prostředí dává klientům prostor k sebepoznání a umožňuje změnu prožívání situací i v běžném životě. Tanec a pohyb jako forma sebevyjádření a komunikace přispívají k rozvoji osobnosti – upevňují identitu jedince a jsou příležitostí k sociálnímu učení.

Setkání v rámci skupinové terapie začíná vždy v kruhu. Tvar kruhu navozuje pocit bezpečí a rovnosti všech účastníků, je také přirozenou hranicí skupinového prostoru.

Setkání se skládá z několika částí: fáze rozehřátí, uvolnění, práce s hlavním tématem, centrování a ukončení (Bič, 2008). Rozehřátí připomíná běžnou rozcvičku v rámci sportovních aktivit – zahrnuje protažení svalů a další aktivizační cvičení. Využívá se také expresivních pohybů – např. vyjádření toho, jak se klient cítí, pohybem, který pak opakuje celá skupina. Terapeut může dále s pohyby klientů pracovat, rozvíjet je, spojit do rytmického vzorce, který pak účastníci napodobují. Fáze uvolnění je přechodem k hlavnímu tématu skupiny.

V průběhu lekce jsou zařazovány aktivity, které téma rozvíjí. Pohyb je v tanečně-pohybové terapii vyjadřovacím prostředkem, využívá se tvořivá taneční improvizace a pohybové asociace. Při volbě tématu by měl terapeut vycházet z aktuálního fyzického i psychického stavu klientů. Příkladem tématu v tanečně-pohybové terapii je "otevírání se" a "zavírání se" nebo "skákání" (Payneová, 1999).

K práci s pohybem je během lekcí možné přistupovat dvěma způsoby. Oba způsoby jsou spontánní – vycházejí od klienta a směřují k němu (pohyb může vyvolat pocity, ale pocity mohou naopak navodit nebo ovlivnit pohyb). První způsob směřuje "zvenku dovnitř", kdy je na základě zvoleného tématu terapeutem zadána pohybová hra nebo struktura, které se skupina účastní. Během činnosti se členové skupiny vztahují ke skutečným osobám nebo věcem. Druhý způsob směřuje "zevnitř ven". Účastníci se pohybují většinou se zavřenýma očima, pohyb vytvářejí sami, např. na základě interakcí a pocitů vzniklých v průběhu individuální práce. Pohyb vychází z vnitřního prožitku, je vedený spíše představou, vyvolanou na základě pocitu, vjemu nebo spontánního pohybu. Metoda není vhodná pro všechny skupiny klientů – vyžaduje schopnost otevřít se nevědomí a zároveň si udržet vědomé stanovisko (Payneová, 1999).

Předposlední fází je "centrování", které směřuje k závěru lekce. "Centrování" představuje nasměrování pozornosti jedince zpět k vlastnímu tělu, nejčastěji prostřednictvím zaměření se na vlastní dech. Následuje ukončení lekce, které může obsahovat např. krátkou aktivitu nebo závěrečný rituál. V této fázi může také proběhnout skupinová reflexe.

Payneová (1999) nahlíží na průběh lekce jako na cyklus kreativní energie. Na začátku lekce dochází k aktivizaci (rozehřátí), nejvyšší hladina energie by měla být při práci na rozvinutí tématu a v závěru lekce opět postupně klesat. Tomu napomáhají různé relaxační aktivity, reflexe skupinového setkání a zaměření pozornosti na záležitosti běžného života jednotlivých účastníků.

3.1.5 Cíle tanečně-pohybové terapie

V rámci tanečně-terapeutické intervence lze rozlišit dva druhy cílů – obecné a specifické. Podle Vymětala (in Bič, 2008) je cílem psychoterapeutického působení změna v prožívání i chování klienta. Zahrnuje také zlepšení v oblasti sebepoznání a také pravdivější náhled na vlastní možnosti a situaci, ve které se nachází.

Specifické cíle se od jiných typů psychoterapie liší vzhledem ke specifickým prostředkům terapeutického působení, kterými jsou pohyb a tanec. V následující části jsou uvedeny cíle taneční terapie podle Schoopové a Čížkové. Konkrétní cíle se budou vždy lišit podle individuální situace klientů.

- Přehled cílů taneční terapie podle T. Schoopové

Schoopová (in Chodorow, 2006) uvádí následující cíle taneční terapie:

- stimulovat funkční vzorce jednání (na základě zjištění, které části těla člověk nepoužívá nebo které používá nesprávně),
- podporovat interakci těla a mysli,
- dát emočnímu konfliktu fyzický (objektivní) tvar, který umožní vnitřní konflikt konstruktivně zvládnout,
- užívat všech možností pohybu, které pomohou adaptaci jedince na prostředí a vnímání sebe sama jako celistvé bytosti.

- Specifické cíle tanečně-pohybové terapie podle K. Čížkové

Podle Čížkové (2005) patří ke specifickým cílům tanečně-pohybové terapie:

- emoční a fyzická integrace jedince,
- naučit se realisticky vnímat své tělo,
- obohacení pohybového vyjadřování,
- schopnost rozpoznat své pocity,
- schopnost vyjadřovat pocity bezpečným a přijatelným způsobem,
- akceptace projevů stresu apod. v těle, bezpečný způsob zvládání napětí,
- redukce impulzivního jednání.

3.1.6 Uplatnění tanečně-pohybové terapie

Taneční terapeuti pracují s klienty s nejrůznějšími typy problémů, onemocnění nebo postižení. Spolupracují s ambulantními i pobytovými zařízeními. S tanečně-pohybovou terapií se lze setkat např. v rehabilitačních centrech, ve školách, v nemocnicích, v azylových domech, v domovech pro seniory apod.

Jak uvádí Čížková (2005), lidé se často domnívají, že pro účast v tanečně-pohybové terapii je třeba být nadaný k tanci. Tanečně-pohybová terapie ale žádné nadání nebo dispozice nevyžaduje.

Čížková (tamtéž) vymezuje následující skupiny klientů, u kterých je v rámci léčby indikováno využití tanečně-pohybové terapie:

- lidé s obtížemi ve verbální terapii,
- lidé, kteří nejsou schopni rozpoznávat své pocity,
- lidé s poruchami v komunikaci, projevy výrazného napětí v těle, chudým emočním projevem nebo hyperaktivitou,
- lidé s poruchami obrazu těla,
- lidé se somatickými bludy.

Bič (2008) uvádí také preventivní působení tanečně pohybové terapie. U klientů se jedná zejména o zamezení stagnace pohybových aktivit, pro terapeutů představuje – prostřednictvím sebepoznání – prevenci syndromu vyhoření.

3.1.7 Taneční a pohybový terapeut

Osobnost terapeuta je jedním z faktorů, které psychoterapeutický proces významným způsobem ovlivňují. Její kvality vycházejí jednak z osobnostních předpokladů, jednak z odborného vzdělání.

- Osobnost terapeuta

Obecnými vlastnostmi, které pozitivně ovlivňují průběh terapie, jsou především otevřenost, schopnost bezpodmínečného přijetí klienta a empatie. Dále jsou to např. psychické zdraví, tvořivost, schopnost překonávat těžkosti apod.

- Odborné předpoklady tanečně-pohybového terapeuta

Využití tance a pohybu je v taneční terapii zaměřeno na pohybové chování a jeho vztah k vnímání a prožívání klienta. Taneční a pohybové aktivity představují prostředek pro diagnostiku, intervenci, případně osobnostní rozvoj a podporu zdraví.

Cílem činnosti tanečně-pohybového terapeuta je "vyvolat trvalou, pozitivní změnu směřující k fyzické, emocionální a sociální pohodě klienta, jehož vývoj se zastavil nebo se ubírá abnormální cestou, nebo klientovi pomoci plně rozvinout jeho možnosti" (Payneová, 1999, s. 71).

Vzdělání tanečně-pohybového terapeuta zahrnuje celou škálu znalostí a dovedností.

Payneová (1999) uvádí jako nezbytnou součást vzdělání tanečně-pohybového terapeuta základní dovednosti z oblasti tance a pohybu, terapeutické dovednosti a dále znalosti z oblasti medicíny, antropologie a vývoje člověka. Zdůrazňuje také schopnost pozorování pohybu a rozpoznání potřeb klientů a dále schopnost vedení výzkumu. Za důležité považuje také vlastní zkušenost s terapií (nejlépe skupinovou) a využití supervize.

Podle Špinarové Dusbábkové (2010) patří do základního vzdělání tanečního terapeuta znalost teorií tanečně-pohybové terapie a Labanovy terminologie, dále znalosti z psychologie, psychopatologie, anatomie, kineziologie a sebezkušenost.

Bič (2008) upozorňuje také na potřebnou znalost zásad psychohygieny a prevence burnout syndromu.

- Vzdělávání v tanečně-pohybové terapii

K významným organizacím, které poskytují vzdělání tanečním terapeutům, patří zejména Americká asociace tanečně pohybové terapie (American Dance Therapy Association), dále Asociace tanečně pohybové psychoterapie ve Velké Británii (Association for Dance Movement Psychotherapy UK) a další.

V České republice organizuje výcviky v taneční terapii a další vzdělávací semináře Česká asociace taneční a pohybové terapie – TANter. Českou asociaci založili v roce 2002 absolventi prvního výcviku v tanečně-pohybové terapii, který v ČR proběhl pod záštitou ADTA v letech 1997 – 1999. Česká asociace převzala standardy profesionální způsobilosti tanečních terapeutů ADTA. Je členem Evropské asociace taneční pohybové terapie (European Association Dance Movement Therapy).

V letech 2002 – 2010 proběhly dva tříleté výcviky pod vedením lektorů z USA a Velké Británie. V současné době probíhá čtyřletý sebezkušenostní výcvik taneční pohybové terapie vedený českými i zahraničními lektory.

Dále je možné se zúčastnit vzdělávacích a sebezkušenostních seminářů akreditovaných lektorů, které pořádá např. Občanské sdružení pro rozvoj expresivních terapií, Fokus Praha apod.

3.2 Psychobalet

Psychobalet je komplexní terapeutická metoda, která v rámci skupinové psychoterapie využívá základní prvky klasického tance. Součástí terapeutické práce je příprava umělecko-terapeutického představení.

3.2.1 Historie

Psychobalet vznikl v 70. letech 20. století na Kubě. Jeho zakladatelkou je Lic. Georgina Fariñas, vedoucí psycholožka dětského oddělení v nemocnici Aballi v Havaně. V roce 1973 začala ve spolupráci s kubánskou primabalerinou Alicí Alonzo, tehdejší ředitelkou Baletu Nacional de Cuba, využívat tanec a pohyb jako součást terapeutické práce s dětmi s poruchami chování. Zpočátku se jednalo o zařazení několika prvků klasického tance, které bylo v rámci léčby doplňováno herní a pracovní terapií. V dalším období – také na základě zkušeností terapeutického týmu – se postupně strukturovala metoda speciální psychoterapie, která využívá prvků baletu jako prostředku terapie i uměleckého vyjádření v kombinaci s psychologickými technikami a metodami (srv. Fariñas et al., 1987, in Rodriguez, 1992, s. 15).

V roce 1978 bylo vytvořeno samostatné oddělení psychobaletu při psychiatrické léčebně v Havaně. Oficiální uznání psychobaletu jako terapeutické metody a podpora ze strany ředitele léčebny umožnila jeho další rozšíření (až do této doby byl psychobalet dobrovolnou činností terapeutického týmu – srv. Rodriguez, 1992). V roce 1983 se začal využívat u dospělých pacientů.

Od roku 1984 je psychobalet pod záštitou UNESCO. Ve stejném roce se konal první mezinárodní seminář o této metodě. V následujících letech vznikla další centra psychobaletu na Kubě a také v dalších zemích – Španělsku, Mexiku a Peru.

3.2.2 Základní principy metody psychobaletu

Terapie metodou psychobaletu je využívána pro děti i dospělé. Léčba probíhá formou skupinových setkání.

3.2.2.1 Organizace terapeutických setkání

Jak uvádí Rodriguez (1992), psychobalet je komplexní terapeutický program, který probíhá v ročních cyklech. Setkání probíhají 1x týdně, lekce trvá 1,5 hod.

Na vedení lekce psychobaletu se podílí taneční pedagog a psycholog (taneční pedagogové ale rovněž absolvují kurz v psychopatologii a psychoterapii, ve skupině jsou v roli koterapeutů).

Lekce psychobaletu jsou rozděleny do několika částí – část rozehrívací, základy baletní techniky, dále část expresivní a závěr lekce.

Rozehrívací část je důležitá pro aktivaci organismu a jeho naladění pro práci s pohybem. Zahrnuje různé druhy pohybu – chůzi, běh, chůzi po špičkách, pohyb s využitím imaginace atd., dále cvičení na podlaze a pohyb v prostoru, např. po určitých liniích.

Základy baletní techniky – jedná se o výuku základních prvků klasického tance. Jejich výběr a také způsob výuky je přizpůsoben věku i postižení účastníků. Bartlová (1996) doporučuje využití techniky Borise Kniasseffa (baletní cvičení na zemi – v lehu nebo sedu). Taneční pohyb je prostředkem ke zlepšení držení těla, koordinace pohybu, rovnováhy apod. Vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o způsob pohybu, který zahrnuje učení se "technickým" dovednostem a také trénink, je úsilí o zvládnutí základů baletní techniky také prostředkem k tréninku sebeovládání, pevné vůle a také ke zvýšení sebedůvěry (Bartlová, 1996). Důležitou součástí lekce je i nácvik choreografie pro závěrečné umělecko-terapeutické představení.

Expresivní část setkání je zaměřena na rozvoj tvořivosti. Zahrnuje aplikaci různých terapeutických metod a technik, jako je pantomima, psychodrama, techniky arteterapie, muzikoterapie apod.

Na závěr jsou zařazovány relaxační techniky a probíhá reflexe skupinového setkání.

3.2.2.2 Terapeutický cyklus

Terapeutický cyklus trvá jeden rok. Struktura programu je souběžná se školním rokem, začíná v měsíci září. Program je rozdělen na čtyři části.

1. část (doba trvání jeden měsíc) – psychologické testy přijatých pacientů, rozdělení do skupin, úvodní hodiny baletu. V jedné skupině je přibližně deset účastníků. Pokud se jedná o děti, součástí první etapy terapeutického programu jsou také pohovory psychologa s oběma rodiči, v případě potřeby návštěva sociální pracovnice v místě bydliště.

2. část (doba trvání tři měsíce) – skupinová terapeutická setkání, základy baletní techniky. Průběžné vyhodnocování skupinové práce.

3. část (doba trvání čtyři měsíce) – začátek přípravy umělecko-terapeutického představení. Výběr choreografie pro skupinu, rozdělení rolí a nácvik choreografie, výběr a příprava kostýmů. Současně aplikace psychoterapeutických technik v rámci každého setkání.

4. část – generální zkoušky a příprava závěrečného představení. V rámci přípravy proběhne vystoupení pro méně početné publikum. Na závěr je realizováno umělecko-terapeutické představení ve velkém divadle.

Na konci terapeutického cyklu probíhá kontrolní psychologické vyšetření pacientů, pohovory s rodiči a hodnocení celého programu.

3.2.2.3 Práce s rodinou v rámci psychobaletu

Pracovníci oddělení psychobaletu se věnují i práci s rodiči dětí. Součástí přijetí dítěte do terapie metodou psychobaletu je pohovor psychologa s oběma rodiči. Pokud jsou u rodičů patrné neurotické symptomy, jsou zařazeni do terapeutických skupin pro rodiče. Psychoterapeutická setkání se konají 1x týdně ve večerních hodinách – ve stejném čase jako lekce psychobaletu.

Další možností k účasti rodičů v programu jsou cvičení rodičů s dětmi. Jednou měsíčně dále probíhají přednášky psychologa (tzv. škola rodičů) a také ukázkové hodiny psychobaletu (Rodriguez, 1992).

3.2.3 Cíle terapeutické práce

K hlavním cílů terapeutické práce patří:

- dosažení psychické rovnováhy,
- odstranění symptomů (u dětí s neurotickými obtížemi a poruchami chování),
- zlepšení držení těla, rozvoj v oblasti psychomotoriky,
- rozvoj komunikace, vyjadřování emocí, podpořit zlepšení komunikace a spolupráce v rodině klienta,
- rozvoj adekvátních mezilidských vztahů,
- změna negativního chování a posílení sociálně užitečného chování,
- posílení sebedůvěry, zlepšení sebehodnocení,
- rozvoj sebekontroly,
- rozvoj uměleckých schopností, estetických a kulturních zájmů,
- odkrytí dalších možností seberealizace klienta (Rodriguez, 1992).

3.2.4 Uplatnění metody psychobaletu

Terapeuti z oddělení psychobaletu v Havaně se věnují následujícím skupinám klientů:

- děti s neurotickými příznaky a poruchami chování,
- děti se zrakovým postižením,
- děti se sluchovým postižením,
- děti s mentální retardací,
- děti s poruchami hybnosti,
- děti, které již terapii absolvovaly, ale mají zájem se setkání dále účastnit, i když jejich potíže už vymizely,
- mladiství delikventi z nápravného zařízení,
- dospělí pacienti s psychózou (pacienti z psychiatrické léčebny v Havaně),
- geriatrickí pacienti psychiatrické léčebny a domova důchodců.

Původně byli klienti zařazováni do skupin podle diagnóz. Později bylo zjištěno, že nejefektivnější je práce se smíšenými skupinami (např. děti s poruchami chování a děti nevidomé). Výjimku z hlediska metodiky tvoří děti s mentálním postižením (Rodriguez, 1992).

3.2.5 Terapeutický tým

Terapeutický tým psychobaletu je interdisciplinární. Kromě odborných znalostí je při výběru pracovníků kladen velký důraz na osobnostní předpoklady – tvořivost, vstřícnost, vnitřní vyrovnanost, schopnost spolupracovat s ostatními členy týmu, u tanečních pedagogů také na schopnost předávat zkušenosti lidem s těžkým postižením, přizpůsobit choreografii vzhledem k věku a postižení účastníků, navázat tvořivou spolupráci s pacienty i přes omezení daná jejich handicapem apod.

Terapeutický tým oddělení psychobaletu na Kubě tvoří tři psychologičky, tři psychometristky (středoškolská profese pro vyhodnocování testů, pomocník psychologa), sociální pracovnice, tři administrativní pracovnice, deset tanečních pedagogů, dva pianisté a choreograf. Část tanečních pedagogů jsou členové Baletu Nacional de Cuba (Rodriguez, 1992).

Pracovníci oddělení dojíždějí za pacienty do různých internátních škol, ústavů, domovů důchodců nebo psychiatrických léčeben. Jednou týdně se všichni členové setkávají na koordinační schůzce.

3.2.6 *Vzdělávání v metodě psychobaletu*

Vzdělávání v metodě psychobaletu probíhá formou teoreticko-praktických kurzů, které každoročně pořádá oddělení psychobaletu psychiatrické léčebny v Havaně. Kurzy obsahují teorii a metodiku aplikace psychobaletu a dále praktickou část. V rámci průběžného vzdělávání se kurzů účastní i všichni členové terapeutického týmu. Kurzy byly pořádány i ve Španělsku, Peru, Mexiku a Venezuele.

3.3 Taneční terapie jako primitivní exprese

Metoda primitivní exprese je inspirována kmenovými tanci. Terapeuti se nesnaží přímo napodobovat některý z tanců, ale využívají jejich základní prvky, které lze najít ve všech kulturách – tanec ve skupině, rytmus, vztah k zemi, jednoduchost pohybu, opakování, pohybové protiklady a zážitek transu.

Metoda primitivní exprese se rozvíjí ve Francii od roku 1970. Vychází z práce americké tanečnice a etnoložky Katherine Dunham. Není samostatnou psychoterapeutickou metodou, ve Francii je zasazena do rámce psychoanalýzy.

Primitivní exprese je skupinová technika určená jak lidem zdravým, tak lidem s postižením.

3.3.1 Historie

Technika primitivní exprese je velmi rozšířena ve Francii, kde se rozvíjí od roku 1970. Vychází z práce americké tanečnice a etnoložky Katherine Dunham, jejíž přístup byl inspirován kmenovými tanci a rituály Do Francie tento směr přinesl haitský tanečník Hens Duplan.

Výraznou osobností v oblasti využití metody primitivní exprese je France Schott-Billmanová, etnopsycholožka a taneční terapeutka, která vytvořila na principech primitivní exprese vlastní pojetí taneční terapie.

Taneční terapie založená na metodě primitivní exprese je v současné době nejrozšířenějším proudem taneční terapie ve Francii (Blížková, 1999).

Nejedná se o samostatný psychoterapeutický směr. Ve Francii je primitivní exprese teoreticky ukotvena v psychoanalýze. Pokud skupiny navštěvují lidé s psychickým onemocněním, jedná se u nich o doplňkovou aktivitu v rámci psychoanalytické léčby (Dosedlová, in Müller et al., 2005).

Výcvik v metodě primitivní exprese proběhl i v České republice – pod vedením J. Dhaese z Belgie.

3.3.2 Základní principy metody primitivní exprese

Inspirací pro využití primitivního umění je jeho působivost, věčnost a pravdivost. "Určitá psychika dochází tu k určitým obsahům, a určitá obsahovost si tu diktuje svůj organický výraz a formu. ... Umění přírodních národů nemělo být pro potřeby moderního umění přímým vzorem. Působilo v první chvíli spíše jako vzorec matematických či

stereometrických řešení, které nestačily na celou životní praxi, jimiž však bylo nutno projít" (Čapek, 1949, in Blížkovská, 1999, s. 72).

Francouzská psycholožka a taneční terapeutka France Schott-Billmanová (in Blížkovská, 1999) připomíná, že kmenové tance ve své tradiční podobě jsou součástí náboženských systémů a jejich kontext by pro účastníky nebyl srozumitelný ani vyhovující. Základní princip tradičních léčivých tanců – symbolizace – je ale uplatnitelný i v současnosti. Metoda primitivní exprese jako forma terapeutického využití tance a pohybu využívá terapeutického potenciálu základních prvků primitivních tanců. Tyto prvky jsou stejné ve všech kulturách.

Schott-Billmannová (1994, in Blížkovská, 1999) uvádí následující prvky, které se uplatňují v rámci setkání primitivního výrazu a mají terapeutický účinek: skupina, rytmus, vztah k zemi, jednoduchý pohyb, opakování, hlasový doprovod, binární rytmus a zážitek transu. Blížkovská (1999) k uvedeným základním prvkům setkání primitivního výrazu přidává tři další, které mají v naší kultuře jiný význam – hra s transgresí, sublimace a vkládání jednotlivých terapeutických prostředků do rituálu.

- Skupina

Schott-Billmannová (1994, in Blížkovská, 1999) považuje skupinová setkání za prostředek regrese. Vztah jedince ke skupině je analogický se vztahem dítěte k jeho matce.

Metoda primitivní exprese nevyužívá skupinu jako účinný prostředek ve stejném pojetí jako skupinová terapie (nevyužívá skupinovou dynamiku). Důležitým prvkem je ale členství ve skupině, společně prováděná činnost, kontakt mezi jednotlivými účastníky, podpora ze strany terapeuta apod.

- Rytmus

Rytmus je vlastností všech dějů v přírodě, ale také všech biologických projevů lidského organismu. Vnímání rytmu vyvolává inervaci některých skupin svalů a je doprovázeno pohybovou reakcí. Nejsilnější motorickou odpověď vyvolává pravidelný a předvídatelný rytmus.

Na setkáních primitivní exprese je tanec doprovázen hrou na buben. Doprovod je v 2/4 nebo 4/4 rytmu, který odpovídá fyziologickým dějům v lidském organismu (Dubar, 1995, in Blížkovská, 1999).

Pohyb ve spojení s rytmem a emocemi zvyšuje pocit soudržnosti ve skupině.

V průběhu tance bývá často zařazováno zastavení v plné akci – tzv. okamžik "stop", kdy každý zůstane v pozici, ve které se zrovna nachází. Cvičení umožňuje zlepšit vnímání vlastního těla a současně podporuje autonomii jedince v rámci skupiny.

- Vztah k zemi

Na setkáních primitivní exprese má velkou roli kontakt se zemí. Tanečník má získat pocit opory. V jiných cvičeních je symbolicky vzývána "Matka Země".

- Jednoduchost pohybu

Taneční sekvence jsou jednoduché, pohyb se mnohokrát opakuje. Tanec vychází z rytmu chůze, je rozvíjen ve formě gest a krokových variací. Z toho důvodu jsou lekce zvladatelné i pro netanečníky.

- Opakování

Pohyby se mnohokrát opakují. Tím se je účastníci brzy naučí a mohou se soustředit na provedení pohybu. Opakování pohybu navozuje stav mírného transu, který působí stimulačně.

- Taneční variace s přesným zadáním

Primitivní exprese klade důraz na pospolitost. Terapeut nabízí gesta, která představují témata obsažená v tancích různých kultur. Jedná se o archetypy vyjadřující lásku, nenávist atd. Všichni účastníci skupiny tančí stejné tematické variace. Jejich provedení je u každého tanečníka ovlivněno jeho osobní historií.

- Hlasový doprovod

Hlasový doprovod pohybových činností je pro člověka přirozený a psychologicky velmi účinný. V rámci setkání primitivní exprese se také uplatňuje dialog mezi terapeutem a sborem.

- Binarita

Pojem "binarita" vyjadřuje sdružování pohybů do symetrických nebo komplementárních dvojic, které lze pozorovat i např. v primitivních tancích nebo v pohybech malých dětí (dětí například opakovaně uchopují a upouštějí nějaký předmět).

Takové pohyby tvoří určitý harmonický celek a přinášejí pocit uspokojení. Binární rytmus představují např. dvojice bdění – spánek, přenášení váhy při chůzi a další párové děje.

Binaritu na psychické úrovni představují např. protiklady dobro / zlo, tělo / duše apod.

- Zážitek transu

Práce s pohybem a rytmem na setkání primitivního výrazu vede u účastníků ke stavu lehkého transu. Změna vnímání je v rámci primitivní exprese žádoucí stav. Snižuje únavu, ostýchavost a racionální cenzuru. Naopak zvyšuje experimentování s hlasem a pohybovým projevem a radost z pohybu. Současně působí na podvědomí a jeho schopnost přijetí symbolických vzorců.

- Hra s transgresí

V průběhu setkání primitivního výrazu je vzhledem k pozitivní atmosféře možné odreagování potlačených emocí, a to formou hry. Hra zde slouží jako rámec, ve kterém je přehrávání vážnějších témat akceptovatelné (Blížkovská, 1999).

- Sublimace

Další možností sebevyjádření je umění. V případě setkání skupiny primitivní exprese se účastníci snaží svůj pohyb přizpůsobit vlastnímu vnímání "ideálně" provedeného tanečního pohybu. Na utváření pohybů tanečníka má vliv také skupina. Skupinová setkání umožňují tanečnickům rozšíření pohybového repertoáru.

- Rituál

Ritualizované chování je běžnou součástí sociální komunikace. Rituální stereotyp, sekvence navykklých úkonů, prováděných v určité posloupnosti, má blízký vztah k obřadu. Rituál je záležitostí skupiny. Vytváří mezi jednotlivými účastníky pocit sounáležitosti a působí na emoční vyladění celé skupiny.

3.3.3 Organizace setkání primitivní exprese

Setkání skupiny primitivní exprese se obvykle účastní 30 – 40 osob. Setkání trvá přibližně hodinu a půl. Je rozděleno na tři části:

- úvodní (zahřívací) část,

- práce s rytmem,
- práce s pohybem na podle zadání terapeuta.

Aktivita na setkání primitivní exprese vychází z běžné chůze, rozvíjené dále formou krokových variací.

Úvodní část trvá 20 – 30 minut. Začíná volnou chůzí po prostoru, účastníci se protahují a uvolňují. Postupně se koncentrují na aktivitu ve skupině a neverbální komunikaci s ostatními. Následují např. různé druhy chůze podle zadání terapeuta, dále procvičení jednotlivých částí těla a cviky zaměřené na koordinaci pohybu a rovnováhu.

Střední fáze probíhá v kruhu a je zaměřena na práci s rytmem (hra na tělo, posílání rytmických zvuků v kruhu, skandování jmen apod.). V této fázi je také prostor na krátká oznámení o různých akcích.

Hlavní část lekce je doprovázena hrou na africké bubny. Pohybové variace jsou přesně zadávané terapeutem – začínají přešlapováním z nohy na nohu, postupně se přidávají pohyby paží, poskoky, chůze, otáčky, a gesta znázorňující různé činnosti. Aktivita jsou doprovázené hlasem – např. jednoduchými slabikami ("ha, ha") nebo krátkou melodií. Pohybové sekvence se mnohokrát opakují, jejich tempo se postupně zrychluje. V závěru lekce probíhá "závěrečný chór" – účastníci začínají pohybovou variací v kruhu, postupně je každé čtvrtině kruhu přidělena jiná pohybová variace. Účastníci se pak volně pohybují po místnosti a tančí svoji pohybovou sekvenci. Tempo se neustále zrychluje. Na závěr přechází skupina (na pokyn terapeuta) do krátké improvizace. Poté je volný tanec přerušen, účastníci rozvibrují všechny části těla do co nejvyššího napětí. Současně sílí i hlasový doprovod.

S posledním úderem do bubnu se napětí zlomí a účastníci se zvolna vracejí do běžného dne. Na závěr setkání je možné připojit relaxaci.

3.3.4 Uplatnění metody primitivní exprese

Aktivita na setkání skupin primitivní exprese mají energizující účinky. Tanec umožňuje osvojení nových dovedností, abreakci emocí a podporuje seberealizaci.

Setkání skupin primitivního výrazu jsou určeny intaktní populaci i lidem s postižením. V případě osob s psychickým onemocněním jsou tato setkání aktivitou, která doplňuje psychoterapii.

3.4 Symbolická taneční terapie Laury Sheleenové

Laura Sheleenová studovala v letech 1943 – 1953 tanec v USA. Poté, až do roku 1993, vyučovala v různých evropských městech. Je autorkou psychoterapeutické metody, která využívá prvky divadelních technik a psychodramatu.

V současné době žije L. Sheleenová ve Francii. Vede tanečně terapeutické pobyty a zážitkové semináře.

Přístup L. Sheleenové navazuje na C. G. Junga, zejména na učení o archetypech a kolektivním nevědomí. Využívá práci se symbolem.

Tanec považuje za "ontologické hledání, které prožíváme jak v duši, tak v těle" (Sheleen, in Bruni, 1993, in Blížkovská, 1999, s. 86). Snaží se naučit lidi vnímavosti k symbolům různých kultur, protože fyzické sepětí se symbolikou přináší člověku psychické uspokojení (Sheleen, in Bruni, tamtéž).

V další části jsou stručně popsány příklady práce s mytologickými symboly a práce s objekty.

Cvičení s využitím mytologických symbolů, představující věčný koloběh života, je určené pro skupinu. Tanečníci postupují po kruhu a procházejí postupně pozicemi osmi archetypálních postav (čtyři z nich jsou klíčové – Horus na východě, Slunce na jihu, Osiris na západě, smrt na severu; pozice ostatních vyjadřují přechod mezi jednotlivými stavy). V každé pozici se tanečník na chvíli zastaví. Skupina prochází celým cyklem několikrát, za doprovodu hudby ve stylu New Age. Po ukončení cvičení následuje reflexe. Vzhledem k emotivní náročnosti je cvičení doporučováno v rámci zážitkových programů nebo v pozdějších fázích terapie (Blížkovská, 1999).

Na lekcích Laury Sheleenové také účastníci pracují s objekty, které si sami vyrobí (obličejové masky, křídla, listy a další objekty). Účastníci pak tyto předměty oživují a vyjadřují se jejich prostřednictvím (Blížkovská, 1999).

4 Problematika osob s mentální retardací

Mentální retardace je vývojová porucha, jejímž důsledkem je trvalé poškození poznávacích schopností a odlišný vývoj osobnosti člověka s mentální retardací.

Kapitola obsahuje vymezení pojmu mentální retardace, klasifikaci mentální retardace, podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (1992) a stručnou charakteristiku osobnosti jedinců s mentální retardací. Další část kapitoly pojednává o významu tance a kreativního pohybu pro osoby s mentální retardací.

4.1 Vymezení pojmu

Existuje velké množství definic mentální retardace, které na danou problematiku nahlízejí z různých úhlů pohledu. V následující části je uvedeno vymezení mentální retardace podle Průchy et al. (1998).

Pedagogický slovník (Průcha et al., 1998, s. 127) definuje mentální retardaci jako stav charakterizovaný celkovým snížením intelektových schopností, který vzniká v průběhu života jedince. Projevuje se sníženou schopností orientovat se v životním prostředí, omezenými možnostmi vzdělání a sníženou sociální přizpůsobivostí.

Mentální retardace je podle doby vzniku rozlišena na mentální retardaci vrozenou, získanou a demenci. Pokud se mentální porucha objevila do dvou let věku dítěte, lze hovořit o mentální retardaci, případně vrozené mentální retardaci. Pro snížení rozumových schopností, které nastalo později, je používán termín demence. Dalším druhem mentální retardace je stav způsobený těžkou deprivací. Podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN 10) je možné považovat za mentální retardaci vážnou poruchu inteligence v dětském věku, čímž může dojít k nejednotnému zařazení poruchy (Valenta et al., 2007).

Širší pojem, který vymezuje Vašek a kol. (1994, in Valenta et. al., 2007) je mentální postižení. Využívá se jako střešní pojem pro orientační označení všech jedinců s IQ pod 85 (Valenta et. al., 2007). Švarcová (2003) uvádí, že v literatuře nejsou pojmy "mentální postižení" a "mentální retardace" často rozlišovány.

Z důvodu zdůraznění osobnosti člověka s postižením se doporučuje používat označení "člověk s mentální retardací" nebo "člověk s mentálním postižením".

4.2 Klasifikace mentální retardace

Mentální retardaci lze vymezit podle různých hledisek. V této části je uvedena 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (1992, in Švarcová, 2003), která vymezuje šest kategorií mentální retardace.

F70 Lehká mentální retardace (IQ 50 – 69).

F71 Středně těžká mentální retardace (IQ 35 – 49).

F72 Těžká mentální retardace (IQ 20 – 34).

F73 Hluboká mentální retardace (IQ do 19).

F78 Jiná mentální retardace.

F79 Nespecifikovaná mentální retardace.

- Klinické znaky mentální retardace podle MKN 10:

Lehká mentální retardace (IQ 50 – 69)

- opožděný vývoj řeči, většina osob ale dosáhne schopnosti účelně užívat řeč v každodenním životě. Většina klientů dosáhne nezávislosti v oblasti sebeobsluhy a praktických činnostech v péči o domácnost. Obtíže se projevují s nástupem do školy (specifické problémy se čtením a psaním). Většina jedinců je schopna vykonávat jednoduché zaměstnání. V různé míře se mohou projevit i další vývojové poruchy, epilepsie, poruchy chování nebo tělesné postižení (Švarcová, 2003).

Středně těžká mentální retardace (IQ 35 – 49)

- výrazně omezené myšlení a řeč, omezená schopnost sebeobsluhy. Ve školním vzdělávání si někteří žáci osvojí základy čtení, psaní a počítání. V dospělosti jsou klienti obvykle schopni vykonávat jednoduchou manuální práci. Řeč je většinou jednoduchá, někteří klienti se vyjadřují spíše neverbálně. Etiologie postižení je většinou organická. Ve významné míře je mentální retardace kombinována s tělesným postižením, epilepsií, případně duševními poruchami.

Těžká mentální retardace (IQ 20 – 34)

- u většiny klientů poškození CNS, značné poruchy motoriky, schopnosti sebeobsluhy jsou výrazně limitované. Opoždění se projeví již v předškolním věku. Jedinci s těžkou mentální retardací potřebují systematickou rehabilitační péči.

Hluboká mentální retardace (IQ do 19)

- postižení jedinci jsou často imobilní, nejsou schopni sebeobsluhy. Potřebují trvalou péči. Schopnost komunikace maximálně na úrovni neverbálních odpovědí na jednoduché požadavky. Etiologie hluboké mentální retardace je většinou organická, častá je kombinace s neurologickými poruchami, senzorickým postižením a pervazivními vývojovými poruchami.

Jiná mentální retardace

- kategorie by měla být použita pouze v případě, že není možné stanovit stupeň postižení vzhledem k přidruženému senzorickému nebo somatickému postižení klienta (Švarcová, 2003).

Nespecifikovaná mentální retardace

- kategorie se využívá v případě, kdy je mentální retardace prokázána, ale kvůli nedostatku informací není možné klienta zařadit do jedné z předchozích kategorií (srv. Švarcová, 2003, s.32).

4.3 Specifika osobnosti člověka s mentální retardací

V následující části budou stručně charakterizována specifika kognitivních funkcí, emocionality a volných projevů osob s mentální retardací.

- Smyslové vnímání

Rubinštejnová (1973, in Valenta et al., 2007) uvádí u osob s mentální retardací následující zvláštnosti v oblasti smyslového vnímání: zpomalenost zrakového vnímání a jeho snížený rozsah, obtíže v diferenciaci počitků a vjemů, nedostatečné vnímání prostoru, inaktivita vnímání. Snížená citlivost hmatu, nedostatečná propiocepce, v oblasti sluchového vnímání obtížná diferenciacie fonémů, obtíže ve vnímání času a prostoru.

- Myšlení

Myšlení jedinců s mentální retardací je převážně konkrétní, projevují se nedostatky při všech myšlenkových operacích (omezená vyšší abstrakce, generalizace, nepřesnost úsudku, omezená schopnost analýzy a syntézy apod.). Vývoj myšlení a řeči jsou závislé na stupni postižení.

- Paměť

Lidé s mentální retardací si nové věci osvojují pomalu, na základě mnohočetného opakování. Paměť je spíše mechanická, což se projevuje ve všech fázích paměťového procesu. Osoby s mentální retardací si vybavují pamětní stopy nepřesně, neumějí třídit informace a své vědomosti uplatnit v praxi.

- Pozornost

Pozornost jedinců s mentální retardací souvisí s kvalitou vnímání. Záměrná pozornost je spíše krátkodobá, osoby s mentální retardací mají problém se zaměřením pozornosti a koncentrací. Potřebují střídát soustředění a relaxaci.

- Emocionalita osob s mentální retardací

Charakteristickými rysy emotionality osob s mentální retardací jsou např. dlouhodobá nediferencovanost citů, malý rozsah prožitků, neadekvátní dynamika prožívání vzhledem k podnětu (nadměrně silné, nebo naopak povrchní prožívání), nedostatečné korigování citů intelektem, u některých jedinců se objevují poruchy nálady.

Volní projevy osob s mentální retardací

U osob s mentální retardací se projevuje zvýšená sugestibilita, impulzivní jednání, agresivita, ale také úzkostnost, nedostatek iniciativy, nerozhodnost, neschopnost překonávat překážky.

4.4 Význam tance a kreativního pohybu pro osoby s mentální retardací

Mentální retardace ovlivňuje způsob vnímání, myšlení i prožívání. Jedním z důsledků mentální retardace je snížená schopnost sebevyjádření osob s mentální

retardací, což často přináší frustraci z komunikace s ostatními lidmi a může vést např. i k agresivnímu jednání (Landischová, 2007).

Landischová (2007) uvádí, že pro klienty s mentálním postižením je možné uvědomit si své pocity při volné taneční improvizaci. Pro jejich verbální vyjádření ale často potřebují podporu člověka, který jim je pomůže formulovat. Někteří klienti vyjadřují své pocity a prožitky prostřednictvím příběhu, ve kterém se objevuje i symbolika.

Sebevycházení klientů mohou podpořit i další tvůrčí aktivity.

Klienti s mentálním postižením uplatňují ve svém pohybovém vyjádření především přirozený pohybový výraz. Zvládnutí tanečních technik je pro ně obtížné. Schopnost přirozeného pohybového vyjadřování je ale vhodné rozvíjet.

Landischová (2007) uvádí, že v rámci kreativního programu pro osoby s mentálním postižením se osvědčilo například zařazení základních prvků flamencové techniky. Klienti si osvojili (a případně modifikovali) gesta, která jim byla blízká.

Výuku základů tanečních technik zařazují lektoři jako prostředek pro inspiraci k vlastnímu pohybovému vyjádření a rozšíření pohybového slovníku klientů.

Rozvoj autentického pohybu podporuje motivace klientů k pohybovému vyjadřování, dále výběr vhodného tématu pro taneční improvizaci a psychická pohoda. Způsob tanečního projevu vychází z osobnostního založení klienta. Někteří inklinují k expresivnímu projevu, jiní preferují spíše impresivní formu vyjádření (Landischová, 2007).

Taneční aktivity nemusejí být vhodné pro všechny klienty s mentální retardací. Je ale možné i zařazení klientů s těžkým postižením. Landischová (2007) uvádí jako určitou indikaci schopnost vnímat skupinu. Některým klientům přináší radost účast na programu i bez zapojení se do pohybových aktivit (v takovém případě je ale doporučována účast v doprovodu asistenta).

Jak uvádí Landischová (tamtéž), do tanečních aktivit se může nějakým způsobem zapojit i člověk s těžkým postižením, pokud je schopen se alespoň krátkodobě soustředit na vizuální nebo akustické podněty v rámci lekce. Postupně se tato doba může prodloužit a některé klienty je možné zapojit i do aktivit v rámci programu.

Účast na tanečním programu může (v závislosti na stupni postižení klientů i dalších faktorech) rozvíjet kognitivní funkce klientů, dále oblast motoriky, emocionality, motivace a sociálních dovedností (Mozorová, 2010). V rámci pohybových programů může také docházet k rozvoji sebepojetí klientů s mentální retardací.

5 Uplatnění tanečně-pohybové terapie u osob s mentální retardací

Kapitola obsahuje stručné seznámení s činností Studia Oáza, kulturního centra pro lidi s mentálním postižením. Další část kapitoly je věnována baletnímu oddělení Studia Oáza, které vede taneční pedagožka a současně taneční terapeutka Mgr. Helena Bartlová.

5.1 Studio Oáza

Studio Oáza je neziskovou organizací, jejíž činnost je zaměřena především na rozvoj kulturních a uměleckých aktivit pro osoby s mentálním postižením. Provoz zahájilo v dubnu 1992 v prostorách Českého hnutí speciálních olympiád v Říční 6 v Praze 1. Jeho zakladatelkou je paní Olga Kurzová, která centrum až do loňského roku vedla. V současné době je čestnou ředitelkou a ve Studiu Oáza působí jako poradkyně. V čele Studia Oáza stojí v současné době Mgr. Jana Vítková.

Hlavní činností centra je organizování zájmových kroužků a dále různých aktivit pro podporu sociální integrace lidí s mentálním postižením. Centrum je určeno lidem s mentálním postižením od věku 6 let, horní věková hranice není stanovena. Účastníci pravidelných aktivit docházejí do Studia Oáza buď sami, nebo v doprovodu rodičů či asistentů.

O účast na pravidelných vzdělávacích a tvůrčích aktivitách je velký zájem. Zpočátku centrum nabízelo čtyři kroužky – hudební, hudebně-pohybový, dramatický a výtvarný. Nabídka se postupně rozšiřovala o další aktivity – výuku hry na hudební nástroj (klavír, flétna, kytara), sólový zpěv, výuku jazyků, kroužek keramiky, výuku práce s počítačem, kroužek fotografie, setkání "Promluvy" a balet. V současné době nabídka zahrnuje šestnáct kroužků, které pravidelně navštěvuje přibližně 70 osob s mentálním postižením.

Studio Oáza získává většinu finančních prostředků z darů. Za účast na kurzech platí účastníci příspěvek (jednou měsíčně, vždy za uplynulý měsíc) podle účasti na lekcích.

Pravidelné zájmové aktivity jsou vedeny odbornými lektory – speciálními pedagogy, vyučujícími z uměleckých škol (např. v případě hudebních kroužků) i profesionálními umělci.

Výsledky práce jsou prezentovány na veřejných vystoupeních a dalších akcích.

5.2 Balet

Taneční oddělení Studia Oáza vzniklo jako experiment nové zájmové aktivity pro osoby s mentálním postižením již v roce 1992, ve spolupráci profesionální tanečnice Šárky Vrašťákové s ředitelkou Studia Oáza paní Olgou Kurzovou.

Taneční oddělení začalo fungovat se skupinou několika účastníků, kteří byli vybráni na základě pohybových a také mentálních předpokladů. Později se počet účastníků rozšířil. V současné době má taneční oddělení osm členů (čtyři muže a čtyři ženy) ve věku od 23 do 45 let. Jedná se o klienty s lehkou a středně těžkou mentální retardací. Skupina se schází jednou týdně, vždy ve čtvrtek od 16:30 do 18:00 hod.

Setkání skupiny lidí s mentální retardací v rámci baletního oddělení Studia Oáza vede taneční pedagožka a terapeutka Mgr. Helena Bartlová.

5.2.1 Lekce baletu ve Studiu Oáza

Setkání v rámci baletního oddělení probíhá jedenkrát týdně, trvá 1,5 hod. Skládá se z několika částí.

Struktura lekce baletu (Mozorová, 2010):

1. Zahájení, přivítání účastníků, koncentrace na vlastní prožívání a na vlastní tělo.
2. Rozehřátí (cca 15-20 min).

V této části se jedná o rozcvičku s klavírním doprovodem. H. Bartlová zařazuje cviky zaměřené na uvědomění si vlastního těla, zahřátí svalů a naladění se na svůj vnitřní rytmus. Využívá dechových cvičení, dále např. rolování páteře a dalších cviků na podlaze.

3. Výuka prvků klasického tance.

Sestava obsahuje základní prvky klasické taneční techniky (např. battement tendu, demi-plié, grand plié, développé, relevé na pološpičkách apod.) přizpůsobené schopnostem jednotlivých účastníků s mentální retardací. Cvičení jsou prováděna především v paralelní, první a druhé pozici. V této části jsou také zařazeny různé druhy chůze a jednoduché skoky. Při výuce je využívána klasická francouzská terminologie.

4. Práce s tématem nebo příběhem.

Bartlová (in Mozorová, 2010) upozorňuje na potřebu vycházet při tématické práci z nálady a aktuálního rozpoložení klientů. Stejně tak vychází z klientů samotných, pokud jde o volbu tématu. Témata pro jednotlivá setkání respektují věk, způsob myšlení, temperament, vnímání světa a také stupeň postižení klientů.

Je třeba najít téma, které klienty motivuje a které jim je blízké. Někdy příběh vychází přímo od klientů, jindy je možné pracovat s univerzálním příběhem, který vychází z archetypů nebo přírodních jevů.

Bartlová (in Mozorová, 2010, s. 62 – 63) v této souvislosti říká:

"Je zajímavé, že věci abstraktní, které neobsahují příběh, jsou pro lidi s MP mnohem hůře projevitelné. Všude, kde mohou vyjádřit své emoce, pocity, vjemy – téma mnohem lépe a spontánněji pohybově ztvární."

5. Tvůrčí část.

Obsahem tvůrčí části, zaměřené na využití kreativního tance a pohybu, jsou různé druhy improvizace – hudební, tematická, prostorová apod.

6. Závěrečná reflexe, rozloučení.

5.2.2 *Terapeutické aspekty*

Způsob práce v rámci baletního oddělení Studia Oáza se podobá terapeutickému přístupu metody psychobaletu, která využívá v rámci skupinové psychoterapie výuku prvků klasického tance (viz kapitola 3.2). Významnou shodou obou přístupů je příprava závěrečného vystoupení, které má značný vliv na motivaci i sebepojetí účastníků. Zajímavostí práce ve Studiu Oáza je také například přizvání profesionálních tanečníků do připravované choreografie. Příkladem může být baletní představení Doteč anděla (námět O. Kurzová, choreografie H. Bartlová), kterou měli diváci možnost vidět v dubnu 2011 v rámci vystoupení Studia Oáza na Nové scéně Národního divadla (spolu s představením Jarní tóny), ve kterém spolu s klienty Studia Oáza vystupovali také dva profesionální tanečníci. Tento způsob práce je pro tanečnický s mentální retardací nejen velkou motivací a příležitostí k učení, ale také podporuje jejich sebevědomí a sebepojetí, které má vliv na jejich sociální integraci.

Přestože setkání v rámci baletního oddělení Studia Oáza mají z určitého úhlu pohledu také funkci volnočasové aktivity, Bartlová (2011) k vedení těchto lekcí přistupuje z hlediska tanečně-pohybové terapie. Cílem terapeutického působení je u této skupiny lidí

s mentální retardací určité vyladění na psychické rovině, zmírnění obtíží a podpora zdraví (ve smyslu biopsychosociální rovnováhy).

Závěr

Cílem diplomové práce bylo zmapovat problematiku tance a pohybu, jejich využití v terapii a možnost aplikace terapeutického přístupu v oblasti speciální pedagogiky.

První kapitola diplomové práce se zabývá předpoklady pohybu z hlediska biologie člověka, psychickým řízením pohybu a jeho sepětím s psychickými procesy. Pohyb lze klasifikovat z několika hledisek – například z hlediska volní kontroly. Pohyb lidského těla je motorickou akcí, která vzniká jako odpověď na podněty z oblasti myšlení a prožívání. Je důležitou součástí komunikace.

Druhá kapitola charakterizuje tanec jako způsob pohybu a formu uměleckého vyjadřování. Tanec je specifickým druhem pohybu, který je záměrný, skládá se z rytmických sekvencí a má významný estetický a komunikační efekt. Ve společnosti má tanec různé funkce, jejichž význam se v průběhu historie měnil. Z hlediska jednotlivce je tanec aktivitou, která jej ovlivňuje v rovině tělesné, psychické i sociální.

Třetí kapitola je zaměřena na terapeutické využití tance a pohybu. Tanec je v terapii pojímán jako pohyb, který je spojen s emocemi. Ačkoliv práce s tělem tělo poskytuje mnoho možností, jak podpořit léčebné procesy nebo oslovit emocionální složku osobnosti, terapeutické využití práce s tělem je vždy vázáno na určitý terapeutický koncept a vyžaduje příslušný terapeutický výcvik a vzdělání.

Třetí kapitola obsahuje charakteristiku čtyř přístupů – tanečně pohybové terapie, psychobaletu, taneční terapie jako primitivní exprese a symbolické taneční terapie Laury Sheleenové. Tanečně-pohybová terapie je psychoterapeutickým přístupem, který využívá pohyb jako prostředek k navození pozitivní změny v chování a prožívání klienta.

Psychobalet je samostatnou terapeutickou metodou, která jako součást terapeutického působení využívá prvků klasického tance.

Primitivní exprese není samostatným terapeutickým přístupem. Na principech metody primitivní exprese, inspirované kmenovými tanci a rituály, rozvinula vlastní pojetí taneční terapie etnopsycholožka a taneční terapeutka France Schott-Billmanová. Ve Francii je tato metoda teoreticky ukotvena v psychoanalýze.

Laura Sheleenová je autorkou psychoterapeutické metody, která využívá prvky divadelních technik a psychodramatu. Její přístup navazuje na C. G. Junga, zejména na učení o archetypech a kolektivním nevědomí. Využívá práci se symbolem.

Ve čtvrté kapitole je nastíněna problematika jedinců s mentální retardací, možnost využití tance jako prostředku sebevyjádření osob s mentální retardací.

Pátá část je věnována možnosti uplatnění taneční terapie v rámci instituce, která je zaměřena na podporu lidí s mentální retardací.

Kapitola charakterizuje činnost Studia Oáza se specifickým zaměřením na činnost baletního oddělení a prezentuje možnost využití tanečně-pohybové terapie – psychoterapeutického přístupu, který využívá pohyb jako prostředek k navození pozitivní změny v chování a prožívání klienta – v rámci centra pro osoby s mentálním postižením.

Taneční oddělení Studia Oáza vede taneční pedagožka a terapeutka Mgr. Helena Bartlová. Práce v lekcích se podobá metodě psychobaletu, která v rámci skupinové terapie rovněž využívá prvky klasického tance. Další shodou těchto dvou přístupů je příprava závěrečného vystoupení, které významným způsobem ovlivňuje motivaci, sebepojetí a také sociální integraci klientů.

K vedení těchto lekcí přistupuje H. Bartlová z hlediska tanečně-pohybové terapie.

V první části lekce využívá základy klasické taneční techniky. Sestavu konkrétních prvků vybírá s ohledem na schopnosti a případná zdravotní omezení jednotlivých účastníků. V další části využívá techniky tanečně-pohybové terapie - především techniku zrcadlení a taneční a pohybovou improvizaci. Zařazuje rovněž práci s rytmem.

Cílem terapeutického působení u této skupiny klientů s mentální retardací je určité vyladění na psychické rovině, zmírnění obtíží a podpora zdraví ve smyslu biopsychosociální rovnováhy.

Seznam použité literatury a pramenů

- BACÚROVÁ, E. Využitie psychomotorickej terapie v psychiatrických zariadeniach. *Československá psychiatrie*, 1985, roč. 81, č. 1, s. 15-19.
- BIČ, P. *Využití tanečně-pohybové terapie v somatopedické praxi*. Diplomová práce. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2008.
- BLÍŽKOVSKÁ, J. *Úvod do taneční terapie*. 1. vyd. Brno: Filozofická fakulta Masarykovy univerzity v Brně, Psychologický ústav, 1999. ISBN: 80-210-2100-4.
- ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně-pohybová terapie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.
- DUNCAN, I. *Tanec*. Praha: Družstvo Dílo přátel umění a knihy, 1947.
- DYLEVSKÝ, I. *Somatologie*. 2. vyd. Olomouc: EPAVA, 2000. ISBN: 80-86297-05-5.
- HARTL, P. *Psychologický slovník*. 1. vyd. v ČR. Praha: Jiří Budka, 1993. ISBN: 80-90 15 49-0-5.
- CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-554-X.
- JEBAVÁ, J. *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN: 80-7184-620-1.
- HOGENOVÁ, A. *K fenomenologii těla a pohybu*. Dostupný z WWW: <http://sffp.sweb.cz/archiv/hogenova.htm> [cit. 24.6. 2010].
- KOBLICOVÁ, A. Arteterapie a psychoterapie v období dospívání. In Slavík, J. (ed.). *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2000, s. 20 – 28. ISBN: 80-7290-004-8.
- KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie neuros*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1978.
- KRÖSCHLOVÁ, J. *Nauka o pohybu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.
- KULKA, J. *Psychologie umění*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN: 978-80-247-2329-7.
- LANDISCHOVÁ, E. *Teorie a praxe arteterapie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-297-2.
- LÖSSL, J. Taneční školství zblízka – vzdělávání v oblasti tance. In Smugalová, Z. (ed.). *Taneční výchova a kulturní kapitál*. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2008, s. 24 – 38. ISBN 978-80-7068-226-5.
- LOWEN, A. *Bioenergetika*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-649-7.

- MATĚJČEK, Z. *Psychologie nemocných a zdravotně postižených dětí*. 3. vyd. Jinočany: H & H, 2001. ISBN: 80-8602-292-7.
- MEEKUMS, B. *Dance movement therapy : a creative psychotherapeutic approach*. London: Sage, 2002. ISBN: 0-7619-5767-7.
- MOZOROVÁ, J. *Vliv prvků taneční a pohybové terapie na sociální fungování lidí s mentálním postižením*. Diplomová práce. Brno: Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, 2010.
- MÜLLER, O. et al. *Terapie ve speciální pedagogice*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN: 80-244-1075-3.
- NÁVRATOVÁ, J., VAŠEK, R. et al. *Tanec v České republice*. 1. vyd. Praha: Institut umění – Divadelní ústav, 2010. 978-80-7008-241-6.
- NOVERRE, J. G. *Listy o tanci a balettech*. Praha: Družstvo Dílo přátel umění a knihy, 1945.
- PAYNE, H. (ed.). *Dance movement therapy: theory and practice*. New York: Routledge, 1998. ISBN: 0-415-05660-8.
- PAYNE, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN: 80-7178-213-0.
- PESSO, A., BOYDEN-PESSO, D., VRTBOVSKÁ, P. *Úvod do Pesso Boyden System Psychomotor*. 1. vyd. Praha: Sdružení SCAN. ISBN 80-86620-15-8.
- PESSO, A., CRANDELL, J. (eds.) *Moving Psychotherapy: theory and application of Pesso System/Psychomotor Therapy*. Cambridge, MA: Brookline Books, c1991. ISBN 0-914797-72-7.
- PIPEKOVÁ, J., VÍTKOVÁ, M. (ed.). *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. 2. vyd. Brno: Paido, 2001. ISBN: 80-7315-010-7.
- POLÁKOVÁ, M. *Labanova analýza pohybu*. Dostupný z WWW: <http://www.lab1.sk/?IDe=113430> [cit. 15. 2. 2011].
- PRŮCHA, J. et al. *Pedagogický slovník*. 2.rozš.a přeprac.vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN: 80-7178-252-1.
- REY, J. *Jak se dívat na tanec*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 1947.
- RODRIGUEZ, M. V. *Psychobalet*. Diplomová práce. Praha, Filosofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 1992.
- SEIDL, Z. OBENBERGER, J. *Neurologie pro studium i praxi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN: 80-247-0623-7.
- SIBLÍK, E. *Tanec mimo nás i v nás*. Praha: Václav Petr, 1937.

- SIBLÍK, E. *Tanec – projev života a umění*. Praha: F. Topič, 1917.
- SLAVÍK, J. Utváření a interpretování symbolu v arteterapii. In Slavík, J. (ed.). *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2000, s. 72 – 92. ISBN: 80-7290-004-8.
- SMITH, E.W.L. *Tělo v psychoterapii*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-144-0.
- STIBUREK, M. Arteterapie, artefiletika – podoby, obsah, hranice, cíle. In Slavík, J. (ed.). *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2000, s. 33 – 47. ISBN: 80-7290-004-8.
- SZABOVÁ, M. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN: 80-7178-276-9.
- ŠPINAROVÁ DUSBÁBKOVÁ J. Taneční pohybová terapie. In Vybíral, Z., Roubal, S. (eds.). *Současná psychoterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 519 – 526. ISBN 978-80-7367-682-7.
- ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-506-7.
- TROJAN, S. *Tělověda* 6. dopl. vyd., v Grada Pub. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-543-2.
- VAGANOVOVÁ, A. J. *Základy klasického tance*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
- VÁGNEROVÁ, M., HADJ-MOUSSOVÁ, Z., ŠTECH, S. *Psychologie handicapu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN: 80-7184-929-4.
- VALENTA, M. et al. *Psychopedie*. 3. vyd. Praha: Parta, 2007. ISBN: 978-80-7320-099-2.
- VELETA, P., HOLMEROVÁ, I. *Taneční terapie pro seniory dlouhodobě žijící v institucích*. Praha: Česká alzheimerovská společnost, o. s., 2007. ISBN: 80-86541-21-5.
- VELETA, P., HOLMEROVÁ, I. *Úvod do taneční terapie pro seniory*. Praha: Česká Alzheimerovská společnost, 2002. ISBN: 80-86541-07-X.
- VÍTKOVÁ, M. et al. *Integrativní speciální pedagogika*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-51-6.

Ostatní prameny:

BARTLOVÁ, H. Ústní podání. Praha: květen 2011.

Integrative Therapy in a nutshell – Integrative Therapie kompakt. Dostupný z WWW:

<http://www.integrativ-terapi.no/eait/publications.pdf> [cit. 27. 11. 2011].

Laura Sheleen. Dostupný z WWW: http://www.cefricjung.be/pdf_files/1_laura_sheleen_portrait.pdf [cit. 27. 11. 2011].

Vývoj motoriky. Dostupný z WWW: <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=2311> [cit. 15. 6. 2011].

Internetové odkazy:

<http://lekarske.slovníky.cz/>

<http://lekarske.slovníky.cz/lexikon/vseobecne-lekarstvi>

<http://www.tanter.cz/>

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Kamila Kovaříková
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Michal Růžička, Ph.D.
Rok obhajoby:	2012

Název práce:	Možnosti využití tance a pohybu jako terapeutických prostředků v oblasti speciální pedagogiky
Název v angličtině:	Possibilities of using dance and movement as means of therapy in the area of special education facilities
Anotace práce:	Práce se zabývá problematikou tance a pohybu, jejich propojením s psychickými procesy a jejich využitím v rámci terapie. Dále prezentuje možnost uplatnění tanečně-pohybové terapie u osob s mentální retardací.
Klíčová slova:	tanec, pohyb, kreativní pohyb, psychoterapie, expresivní terapie, taneční terapie, osoby s mentální retardací
Anotace v angličtině:	The work deals with dance and movement, linking them to mental processes and their use in therapy. Also presents the possibility of applying dance-movement therapy for people with mental retardation.
Klíčová slova v angličtině:	dance, movement, creative movement, psychotherapy, expressive arts therapy, dance therapy, persons with mental retardation
Přílohy vázané v práci:	
Rozsah práce:	62 stran
Jazyk práce:	čeština