Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Tanečně-pohybová terapie

Dana Horáková

vedoucí práce: Prof. Doc. PhDr. Anna Hogenová, CSc.

Praha 2009

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a cituji v ní veškeré prameny, které jsem použila.“

V Praze dne: 30.4.2009

Dana Horáková

Poděkování

Děkuji své vedoucí práce Prof. Doc. PhDr. Anně Hogenové, CSc. za pomoc a podporu při psaní. Dále děkuji své konzultantce Bc. Ireně Kučerové za veškeré připomínky, nápady k této práci a za načnou podporu. Mé díky také patří Mgr. Kláře Čížkové, která mi umožnila být součástí hodin tanečně-pohybové terapie lidí s mentálním postižením.

Obsah:

Úvod…… 3

1 Vymezení pojmů…… ……... 4

1.1 Exprese……... 4

1.2 Pohyb……... 4

1.3 Tanec……... 5

1.4 Terapie a psychoterapie……... ……... 6

1.5 Tanečně-pohybová terapie ……6

1.5.1 Expresivní pohyb……... 7

1.5.2 Pohybový styl…… 8

1.5.3 Pohybový vzorec……... 8

1.5.4 Rytmus…….....8

1.6 Tělo……. ……... 9

2 Filosofický pohled…..…….. 11

2.1 Tělo (pexis, sóma, sarx)…….……11

2.2 Dasein…….……12

2.3 Vnitřní vnímání času…….…….14

2.4 Tělesné schéma a pohyb…… 15

3 Tanečně-pohybová terapie……... 17

3.1 Historie vzniku tanečně-pohybové terapie..…..…..... 17

3.2 Tanec jako léčebný prostředek …….…… 18

3.3 Teoretická východiska tanečně-pohybové terapie…..……...19

3.3.1 Focusing……19

3.3.2 James-Langeova teorie původu emocí……..19

3.3.3 Principy práce W. Reicha a A. Lowena……20

3.4 Princip tanečně-pohybové terapie..……20

3.5 Imaginace v pohybu……...21
3.6 Způsob práce v tanečně-pohybové terapii……22
3.6.1 Průběh lekce……..23
3.6.2 Přístup „teď a tady“……..... 24
3.6.3 Verbalizace……...…… 25
3.7 Terapeut……...……... ……... 26
3.8 Labanova analýza pohybu…….. ……... 28
4 Praktická část……... 30
4.1 Případová práce……..... 30
4.1.1 Sociální evidence……..…… 31
4.1.2 Sociální a osobní anamnéza……...31
4.1.3 Navrhování řešení a plán sociální pomoci……33
4.1.4 Terapeutické vedení v rámci hodin tanečně-pohybové terapie…… 33
4.2 Hodnocení……..37
Závěr…… ……... 39
Literatura…….…….…….... 41

Úvod

Můj postoj k pohybu i tanci byl a dosud je velmi pozitivní. Vždy jsem se považovala za sportovce, neboť mám ráda pohyb a považuji jej za důležitý. Věnovala jsem se atletice, a když jsem opustila tréninkovou dráhu, začala jsem se věnovat volejbalu a později beach volejbalu. Tanci jsem se sice nikdy profesionálně nevěnovala, ale tančím moc ráda. Tanec pro mě znamená zábavu a psychický relax. Ze zájmu v současné době docházím na lekce moderního tance.

K volbě tohoto tématu mě dále inspirovaly přednášky na PVŠPS, které se týkaly fenomenologického přístupu k tělu, tělesnému schématu a pohybu. Absolvovala jsem také seminář tanečně-pohybové terapie, který mě mimořádně zaujal. Nabyla jsem dojmu, že tyto dva přístupy mají ledacos společného. Jedná se především o vnímání přítomnosti „teď a tady“.

Proto jsem se rozhodla napsat práci, která by obsahovala, jak filosofický pohled na pohyb a tanec, tak přístup tanečně-pohybové terapie k těmto tématům, tedy pohybu a tanci.

Výchozími zdroji mé práce je kromě teorie také má vlastní praxe, kde jsem měla možnost být součástí tanečně-pohybového procesu. Jednalo se o skupinová setkání na hodinách tanečně-pohybové terapie lidí s mentálním postižením.

Tato práce se skládá ze čtyř částí. První tři části jsou teoretické a čtvrtá pak praktická. V první části vymezuji klíčové pojmy. Druhá část ukazuje filosofický pohled na tělo, vnitřní vnímání času, tělesné schéma a pohyb. Ve třetí části uvádím teorii tanečně-pohybové terapie, její východiska, historii a způsoby práce. Ve čtvrté části se zabývám praktickým pojednáním o tanečně-pohybovém procesu. Je zde uvedena případová práce, k jejímuž psaní jsem využila svých zápisů ze skupinových setkání.

1 VYMEZENÍ POJMŮ

V této kapitole se pokouším vymezit několik bazálních pojmů týkajících se mé práce o tanečně-pohybové terapie. Každý pojem je nejprve vysvětlen ve smyslu, ve kterém jej v textu práce používám. Dále následují definice z dalších zdrojů.

1.1 Exprese

Exprese je obecně definována jako *„… způsob vyjadřování, citově nadnesené vyjadřování*“. Expresivita pak jako „… *citový vztah mluvčího vyjádřený různými prostředky, citové zabarvení“*. Slovo expresivní znamená *„.. Vyjadřující citové zabarvení“* (KRAUS, PETRÁČKOVÁ, 1995, s. 214).

Potřeba exprese neboli výrazu je vlastní všemu živému. Faktor exprese je přítomen v každém bezděčném lidském pohybu či gestu. Zjevuje se v nesčíslných variacích. Vyplývá z vnitřního nutkání projevit své nejhlubší pohnutky (JEBAVÁ, 1998).

V mé práci vycházím z těchto obou definic a slovo exprese používám ve smyslu způsobu citového vyjadřování, či výrazu, který vychází z nitra osobnosti.

1.2 Pohyb

Jako první zde uvádím obecnou definici pohybu. „*Pohyb nebo také lokomoce je označení, které se používá tehdy, mění-li hmotné objekty svoji vzájemnou polohu, tvar, velikost, tepelné, elektrické nebo magnetické vlastnosti, skupenství, chemické složení, biologické vlastnosti apod. …. Pohyb je základním projevem existence hmoty“* (Přispěvatelé Wikipedie, 2009a).

Z této obecné definice pohybu mohu vyjít směrem k definici pohybu lidského těla. Pohyb lidského těla můžeme vnímat, chápat či pojmout dvěmi různými způsoby. Pohyb může probíhat pouze uvnitř těla, takže ho nevidíme, nebo probíhá zároveň uvnitř i vně těla a pak je viditelný. Následující definice se věnuje pohybu živého organismu, tedy i lidského těla.

Pohyb je také změna místa nebo polohy. Vnější pohyb vychází ze základní klidové polohy a zase se do klidové polohy vrací. U živého organismu je pojem

klidová poloha relativní, protože tato takzvaná klidová poloha plně neexistuje, protože uvnitř organismu probíhají dýchací pohyby, pohyby srdce, peristaltika střev apod. V absolutním klidu je tělo až po smrti (JEBAVÁ, 1998).

Zároveň je možné vnímat, že pohyb našeho těla je výrazem našeho života. Situace, ve které se naše tělo nachází, tvoří jediný celek, jehož dělení je vždy násilné. Pohyb a tělo k sobě patří jako den a noc (HOGENOVÁ, 2002). Pohyb je vznikem, ukázáním se něčeho, čemu říkáme pohybová figura. Pohyb je utvářen z vlastního tělesného schématu, ze své sítě retencí a protencí (HOGENOVÁ, 2005). Tento pohled na pohyb dále rozvádím v 2. kapitole.

1.3 Tanec

Zcela osobitým, specifickým projevem pohybu živého organismu je pak tanec. Tanec lze pojmout jako zvláštní pohybové chování jedince, které v sobě odráží nejen fyzickou a lokomoční složku, ale také složku psychickou. „*Hannaová definuje tanec jako lidské chování komponované z rytmických a kulturně zakotvených sekvencí neverbálních tělesných pohybů, které se liší od jiných motorických aktivit. .... Tanec je komplexem komutačních symbolů a může srozumitelně reprezentovat segmenty psychického života*“ (cit. Dle ČÍŽKOVÉ, 2005, s. 31).

ČÍŽKOVÁ (2005, s. 31) uvádí souvislost mezi pohybem a tancem i jejich vzájemný rozdíl. Říká, že tanec „... *se odehrává v pohybu, avšak pohyb nemusí být nutně tancem. Pro tanec je typická zvláštní kvalita napětí*“.

PAYNEOVÁ (1999, s. 17) nahlíží na tanec ve dvou odlišných rovinách. Jednak chápe tanec jako pohyb a jednak jako umění. Tanec jako druh umění může být cílem představení, procvičování, výuky a také „… *nabízí techniku a choreografii, a ty souvisejí s moderním tancem. Pokud chápeme tanec jako druh umění, je zapotřebí použít určitou techniku. Forma a technika vychází z nácviku, který specificky zapojuje tělo.*“ Vnímám – li však tanec jen jako pohyb „… *nebere se ohled na estetickou stránku a jeho podstata je vysvětlována z hlediska psychologického, sociologického a historického*“.

Definice dle Hogenové pojímá tanec jako prostředek k znovuprožití minulých událostí, kdy Tanec může být i pohybem, který nám navrací ztracený čas. Tanec zpřítomňuje dávno zapomenuté retence, prezentuje počátky, dává možnost

autentického prožívání minulých událostí. V pohybu těla se rytmem vyvolávají figury. Ty už někdy musely být zaretendovány pohybovou zkušeností. Jdeme po vyhaslé paměti, po tom, co tělo zaretendovalo, ale náš rozum to již neví (HOGENOVÁ, 2002). O tom více v následujících kapitole.

1.4 Terapie a psychoterapie

Terapie je definována jako proces *„... léčení tělesných nebo duševních poruch a poruch chování“* (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, s. 611).

Psychoterapie pak dále zahrnuje prostředky a způsoby, kterými lze léčit. Psychoterapie je *„... léčení duševních chorob a hraničních stavů psychologickými prostředky, tj. slovem, gestem, mimikou, mlčením, případně úpravou prostředí. Je jedním z účinných způsobů psychické pomoci, plánované, promyšlené a prováděné odborníky. Psychoterapie vyžaduje talent, schopnosti improvizace a intuici, je vždy úsilím k odpovědnosti, snahou rozšířit subjektivní svět pacientových hodnot“* (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, s. 488).

KRATOCHVÍL (2006, s. 13) rozšiřuje svou definici ještě o oblast vzájemného působení dvou či více činitelů. Psychoterapie je podle něho *„... léčebná činnost, léčebné působení, specializovaná metoda léčení nebo soubor léčebných metod, záměrné ovlivňování, proces sociální interakce“*.

1.5 Tanečně-pohybová terapie

Tanečně-pohybová terapie je jedním z expresivních terapeutických postupů, jenž užívá pohybu jako léčebného prostředku. Uvádím zde dvě definice, které vycházejí ze vztahu těla a psychiky, respektive ze vztahu mezi pohybem a emocemi.

„*Payneová definuje tanečně-pohybovou terapii jako užití kreativního pohybu a tance v psychoterapii, kdy je vztah mezi pohybem a emocemi využíván jako prostředek k dosažení integrace osobnosti“* (cit. Dle ČÍŽKOVÉ, 2005. s. 33).

Americká asociace taneční terapie definuje taneční terapii jako psychoterapeutické užití pohybu. Taneční terapie se opírá o psychologické a fyziologické pojetí, které zdůrazňují vztah těla a psýché (CHODOROWOVÁ, 2006).

Tanečně-pohybová terapie se zabývá hlavně tím, jak je prováděn pohyb, nikoliv tím, co je v pohybu realizováno. Zabývá se kvalitativním, expresivním a psychologickým aspektem analýzy pohybu (ČÍŽKOVÁ, 2005).

HANUŠOVÁ (2007, s. 259) popisuje expresivní terapeutické postupy, které jsou založeny na použití uměleckých médií, imaginace a pohybu. Říká že, expresivní postupy „… *umožňují redukovat úzkost a uvolnit tak latentní tendence, externalizovat pocity úzkosti a strachu a přes mechanismus projekce hledat jejich kořeny. ... Expresivními postupy v psychoterapii rozumíme takové metody, při kterých se pacient vyjadřuje verbálně i neverbálně prostřednictvím specifického media, uměleckého tedy i pohybového"*.

Mezi důležité pojmy tanečně-pohybové terapie patří expresivní pohyb, pohybový styl, pohybový vzorec a rytmus. Každý z těchto pojmů dále podrobněji definuji.

1.5.1 Expresivní pohyb

Čížková označuje expresivní pohyb jako *„pohyb, který vyjadřuje vnitřní duševní stav jedince. Vyjadřuje emoce, emocionální podtext vztahů, může vyjadřovat informace o osobních rysech, temperamentu jedince. Takto se stává formou komunikace, která existuje spolu s verbální komunikací"* (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 50).

„Bergerová definuje expresivní pohyb jako pohyb, který zahrnuje postojové, gestické a jiné pohybové reakce, které: udávají u každého jedince specifika emočních stavů, jsou u každého jedince výrazem zvláštních osobnostních rysů či sklonů" (cit. Dle ČÍŽKOVÉ, 2005, s. 49).

Bergerová i Čížková popisují expresivní pohyb jako osobitý a emočně laděný pohyb jedince. KRŐSCHLOVÁ (1998, s. 191) rozšiřuje definici expresivního pohybu o souvislosti vztahu dvou osob. Výrazový pohyb je *„… pohybový projev, ze kterého pozorovatel (příjemce) může vyčíst buď uvědomělé, nebo neuvědomělé poselství o stavu, pocitech a úmyslech pozorovaného (vysílatele). Toto poselství je více nebo méně zřetelné, avšak ne vždy a ne každému pozorovateli srozumitelné. Výrazové pohyby se projevují v mimice i pantomimice tj. v obličeji nebo v celém těle*".

1.5.2 Pohybový styl

Jsou různé pohyby, které v sobě nesou nějaký význam. Tyto pohyby mohou být spojeny s jakýmkoliv druhem emočního stavu a jsou u každého jedince více či méně patrné. Pohybový styl, je individuální styl pohybu jednotlivce. V rámci svého pohybového stylu každý jedinec vytváří své pohyby, které zrcadlí jeho osobnost jako celek (KRŐSCHLOVÁ, 1998).

1.5.3 Pohybový vzorec

Pohybový vzorec, je určitým sledem pohybů, které jedinec opakuje. Jsou to pohyby, které jsou oblíbené nebo které jedinec dělává rád sám od sebe.

Čížková definuje pohybový vzorec *„jako pohybovou sekvenci, která má expresivní či ne-expresivní charakter. Jednotlivé emoce s sebou nesou specifické fyzické aktivity“* (ČÍŽKOVÁ, 2005. s. 50).

„Při práci s pohybovými vzorci, které se vztahují k jednotlivým pocitům, je možné jednotlivé pocity u člověka nejen rozpoznávat podle jejich projevů, ale dají se také vyvolat. Například pohybový vzorec či pohybová sekvence vztahující se k emoci vzteku se většinou projeví jako supění, sevření rukou v pěsti, mávání rukama …. Proto pokud vyvineme silné ostré, rychlé pohyby v celém těle, začneme dupat nebo mávat pěstmi – se samovolně zrychlí dech a po chvíli se objeví emoce vzteku sama o sobě, jenom díky pohybům“ (ČÍŽKOVÁ, 2005. s. 50, 51).

1.5.4 Rytmus

Tento pojem vychází z řeckého slova rhytmos, které znamená dění, pohyb, tok. Rytmus chápeme jako střídání kratších a delších, akcentovaných a neakcentovaných fází. Toto střídání fází může být pravidelné či nepravidelné (KRŐSCHLOVÁ, 1998).

Pokud mluvíme o psychologických důsledcích rytmu na lidský organismus, jako nejdůležitější považujeme integraci. Může jít jak o integraci jedince samotného nebo integraci ve vztahu ke skupině. Sjednocení vlastního individua je většinou popisováno jako centrování. K tomu, aby se člověk rytmicky pohybovat, je třeba

soustředění celé osobnosti jak po stránce fyzické, emocionální tak i intelektové (ČÍŽKOVÁ, 2005).

1.6 Tělo

HOGENOVÁ (2006, s. 21) popisuje tři pohledy na naše tělo, které jsou základem pro jiné chápání těla, kde tělo není pouze nástrojem pohybu. Říká že, „… *sóma je tělo tvarové, sarx je tělo pod kůží a patří lékařům. Pexis je tělo, kterým žijeme, pohybujeme se. … Není možno diagnostikovat tělo jako pexis, je tělesnění samo"*. Tělo není jen sóma (tvar), ale i vnitřek těla a nikoli jen vnitřek těla, ale i pexis, tělo vyplněné napětím pocházejícím z duševních aktivit a pasivit. Tělo je zhuštění našeho jáství v časoprostoru. Tělo je i situace, v níž tělo bytuje. Tato situace jsou i možnosti. Možnosti vznikají ze situace, z našeho těla a z rozhodnutí našeho jáství (HOGENOVÁ, 2002).

JIRÁSEK (2005, s. 82) mluví o tělu ve smyslu vztahování se ke světu. Tělo je *„… součást osobnosti, která je středem veškerého vztahovaní se ke světu. Např. pomocí fenomenologické redukce se dospěje k tělesnosti jako nezbytné charakteristice lidské existence, k tělu jako k nositeli zkušeností, možnosti vztahovat se ke světu"*.

Tělo se také může chápat jako něco víc nežli jen vyplněnou tělesnou schránku, která je pevně ohraničená. Tělo nám umožňuje se vztahovat k druhým. *„Tělo není pouze to, co lze na člověku změřit a spočítat jako fyzikální, chemické, biochemické a podobné přírodní veličiny, za tělo je mnohem spíše nutné pokládat všechno, čím je člověk spolu s druhými u věcí tohoto světa. Tělo v tomto smyslu proto nekončí na svém povrchu, ale rozprostírá se a dosahuje všude tam, kde a u čeho je člověk nějakým způsobem přítomen (např. takzvaně „v duchu")"* (ČÁLEK, 2006, s. 91).

PATOČKA (1995, s. 27) popisuje tělo ve vztahu k prostoru. *„Pouze tělesná bytost může existovat prostorově, vztahovat se k prostoru… Tělo je život, který sám ze sebe prostorově jest, produkuje své umístění v prostoru, dělá se prostorovým"*.

HÁJEK (2002, s. 82) mluví o tělu jako o místu smyslového vnímání. Pojem tělo je *„… užíván ve smyslu kontinuity všech prožitků, kterých si je možno všímat jako měnících se pocitů v procesu pociťování, nikoliv ve smyslu organismu, skládajícího se*

z různých orgánů, jejichž funkce ovlivňuje psychiku. ..... Tělo je místem jak smyslového vnímání, tak pociťovaní navozeného prožívání vnější či vnitřní situace".

V kontrastu k „oduševnělému" tělu, z něhož v této práci vycházím, uvádím ještě fyziologický pohled na tělo, který považuji za velmi reduktivní. *„Lidské tělo je označení, které se používá pro celý lidský organismus jako celek bez spirituální složky. Lidské tělo se skládá za tří základních částí, které se dále dělí na jednotlivé podčásti. Jsou jimi hlava, trup a končetiny, které se dále dělí na horní a dolní končetiny. Každá tato část má svoje vlastní funkce a tvar, jenž umožňuje organismu životaschopnost"* (Přispěvatelé Wikipedie, 2009b).

Pokládám tělo za více než jen souhrn jednotlivých biologických částí či hybatel pohybu a vnímám především jeho oduševnělý rozměr a to, že nám umožňuje se vztahovat k druhým a ke světu.

2 FILOSOFICKÝ POHLED

Tanečně-pohybová terapie, stejně tak filosofie, pojímá tělo jako něco víc, než pouze tělesnou schránku, vyplněnou orgány, které nám umožňují pohyb. To, jakým způsobem filosofie popisuje tělo a s ním související fenomény vidím jako podnětné pro tanečně-pohybovou terapii. Mám tím namysli především ukazování se pohybových figur z pozadí, tělesného schématu.

V této kapitole uvádím fenomenologický pohled na tělo, které je propojením fyzického těla a duše. Popisuji Dasein neboli existenci člověka teď, tady, v tomto místě. Dále se zabývám vnitřním vnímáním času, uvědomováním si a ukládáním prožitků originálního „teď", jejich následnou syntézou a vztahováním se do budoucnosti. Originální přítomnost tak v sobě vždy obsahuje současně i minulost a budoucnost. Poslední podkapitola je věnována tělesnému schématu, které je pozadím, na němž se ukazují pohybové figury.

2.1 Tělo

Podrobně se zde zabývám lidským tělem, protože tělo je to, co nám umožňuje pohyb a pohyb může být přetvořen v tanec. To, jak náš taneční projev bude vypadat, je ovlivněno vnitřní stavbou těla, tedy tím, co je pod kůží a tvarem našeho těla, ale také tím, jakým způsobem přemýšlíme, vnímáme či prožíváme. Nacházím zde podobnost s vnímáním těla v tanečně-pohybová terapii. Ta také vychází z těla jedince, jenž vytváří pohyb na základě vnitřního duševního stavu.

Hogenová rozlišuje tři pohledy na tělo. Tělo, které je pod kůží a cílem vědeckého bádání, označuje jako sarx. Sóma je tělo tvarové. Pexis je tělo, kterým žijeme, kterým se pohybujeme, je tělesnění samo, není možné ho diagnostikovat. Aktivity všemožného druhu jsou aktivitami skrz tělo, které je nulovým bodem, je kotvou našeho jáství, naší duše. Při tancování je tělo jakoby nejsoucí, a přesto pociťujeme rozkoš a lehkost pohybů (HOGENOVÁ, 2006).

Tělo ve smyslu pexis, je tělem oduševnělým, skrze nějž existujeme, žijeme, pohybuje se určitým způsobem. Součástí toho těla jsou veškeré duševní procesy, mezi které patří vnímání, naše představy, myšlení, paměť, emoce a motivace.

Pexis je jednoduchá jednota. Tělo pociťujeme jako pramen, zdroj, jako ohnisko životní vzmachu. V tanci jsem jediným ohniskem, prameněním. Vnímání je klíčem k poznání těla pexis (HOGENOVÁ, 2005). Tělo je ohniskem vůle směřující z těla ven. Uzdravit tělo znamená tělo dovést do pohybovosti na cestě životem (HOGENOVÁ, 2002).

Tělo je zrcadlem našeho bytí. Tělo je prouděním naší vlastní existence. Tělo ve smyslu pexis „háže kotvu do teď", je napojeno na prožívání času. (HOGENOVÁ, 2005). Lidská existence je pohybem, a to pohybem nesmírně složitým. Pohyb člověka není jen tělesným nebo duševním, je vždy obojím zároveň (HOGENOVÁ, 2006).

Vše co z nás vychází, vychází skrze naše tělo. To jak přemýšlíme, cítíme, mluvíme, se zjevuje pomocí našeho těla. Tělo má až neuvěřitelnou schopnost odrážet vnitřní procesy a zrcadlit je ven tak, že jsou spatřitelné v podobě pohybových figur. Ty vznikají za spolupráce mysli či duše a motoriky.

O pexis víme, že je tělem vyvstávajícím do pohybových figur. Člověk vystupuje z těla v různých pohybových figurách. A tyto figury tvoří obsah našeho životního pohybu. Existence není nic jiného než vyvstávaní. Neustálé vystupování pohybem z těla směrem do světa je naprosto základní právě pro pexis. Pexis nás nese do prostoru v čase (HOGENOVÁ, 2006). Sportovci vykonávají v jednom okamžiku mnoho dílčích pohybů, které vytvářejí celkovou figuru. Tato figura vystupuje z těla jako celek, jednoduchý ohniskový celek (HOGENOVÁ, 2006).

Tělo je v každé situaci vždy svým osobitým způsobem. Tělo v sobě skrývá možnosti a ty vznikají z dané situace a z našeho rozhodnutí.

PATOČKA (1995, s. 25) říká, že tělo je *„... momentem situace, ve které jsme. Tělo není věc. Situace je moment dění a má určitou strukturu a určité pole. Naše tělo je vždy momentem interpersonální situace"*.

2.2 Dasein

Dasein je existence, bytí teď a tady. Tanečně-pohybová terapie také pracuje s procesem teď a tady a jde v něm o to, aby se člověk zaměřil na to, co se děje v přítomnosti, co v danou chvíli prožívá.

V následujících řádcích ale uvádím, že vnímání přítomnosti teď, tady, v tomto okamžiku je ovlivněna našimi zkušenostmi a tím jak podle těchto zkušeností rozvrhujeme svět. Jde o jistý přesah směrem jak k minulosti, tak i budoucnosti.

Pro zdraví a spokojený život je možná přímo nezbytné, aby si byl člověk vědom toho, co ho nutí chovat se, pohybovat se určitým způsobem. Je velmi důležité, abychom chápali své tělo a to, jaký vzkaz nám právě přináší.

Rozumět tělu znamená ptát se na tělo jinak, než jsme zvyklí. Jen otázky otvírají horizont našeho Dasein. Jde především o to, abychom rozuměli tělu, pochopili, z jakého zdroje smyslu k nám přicházejí výzvy, jenž pak realizuje v určitém pohybu (HOGENOVÁ, 2006).

Dasein je pobyt, existence v čase, jíž jde o ni samu (HOGENOVÁ, 2002). Dasein je existence člověka teď, tady, v tomto místě, v tomto horizontu. Možnosti zakládají tento horizont. Proto je bytí člověka bytím v jistých možnostech, jenž nám dává horizont k dispozici. Vše musíme pochopit z horizontu, který vše umožnil, který vše vyvolal v lidském jednání, myšlení a hodnocení (HOGENOVÁ, 2006). PATOČKA (1995, s. 30) říká: *„Každá individuální realita je dána svým horizontem, nikdy není plně zde, nýbrž je již v různých perspektivách, jejich syntézu provádí bezděčně naše zkušenost“*.

Naše vnímání přítomnosti je tedy vždy ovlivněno našimi minulými zkušenostmi. Tyto zkušenosti vytvářejí pozadí a skrze něj se zase vztahujeme k budoucnosti. To jak rozvrhujeme svět, čas a prostor, ustanovuje naše Dasein, čistou existenci. Podle našeho vnímání je utvářen pobyt teď a tady.

Každé vnímání je rozhovorem těla s okolním světem. V tanci jde o dialog s tím, co je za světem, protože každý obraz ukazuje víc, než je na první pohled vidět. Perceptivní komunikace vytváří svět našeho pobytu, Dasein. Rozvrhy světa řídí naše tělo. Horizont není vnímán, on je spolupřítomen, on vytváří perspektivu. Tělo komunikuje s věcmi na pozadí horizontu, proto nazýváme horizont také pozadí (HOGENOVÁ, 2002).

Dasein se otevírá na pozadí, a tím pozadím je bytí samo. Bytí tvoří horizont, jenž nabízí určité možnosti. Dasein je jen malý horizont „zde a tady,“ nabízí možnosti k realizaci, otvírá smysl dějinné existence člověka. Ale bytí, jako celek bez marga (okraje), je horizont horizontů, který otvírá horizonty teď a tady, tj. Dasein ve vlastním smyslu (HOGENOVÁ, 2006).

2.3 Vnitřní vnímání času

Tanečně-pohybová terapii využívá emočně laděného pohybu těla k léčebnému procesu. K tělu patří neodmyslitelně tělesné schéma, které je vytvářeno na základě našeho vnitřního vnímání času. Toto tělesné schéma je vlastně tělem ve smyslu pexis, tedy tělem oduševnělým. Oduševnělé tělo je ovlivňováno naším vnímáním, tedy tím, jak vnímáme celý okolní svět. V následujícím textu je uvedeno, jak souvisí vnitřní vnímání času s pohybem těla.

Existence je zakotvena ve vnímání a vnímání je vytvářeno pohybem těla. Pokud pochopíme tělo jako nulový bod perspektiv, jako rozvrhovací bod těla, uvidíme v tělu velkou důležitost(HOGENOVÁ, 2002).

Urimprese, retence a protence jsou základem pro vnitřní vnímání času. Urimprese jsou prožitky originálního „teď“, retence jsou podtržené urimprese a protence předvzpomínky. Protence vznikají tzv. variováním retencí. Tento proces začíná probuzením zájmu – interese. Zájem spustí intencionální (zamířenou, směrovanou) syntézu a tím vzniká invariant, který se stává protencí (HOGENOVÁ, 2006). Ze všech retencí se variováním vytvářejí invarianty a ty rozvrhují náš životní prostor. Invarianty zakládají vnímání pohybu a prostoru (HOGENOVÁ, 2002).

Dívám-li se kolem sebe, vnímám věci kolem sebe v podobě prožitků originálního „teď“. Těmto prožitkům se říká urimprese. Zaměřím svou pozornost určitým směrem na nějaký předmět, začínám si ho plně uvědomovat a obraz toho předmětu si ukládám do vědomí v podobě retence. Uložím-li si do paměti např. obraz smrku, jedle, javoru, jabloně, kaštanu apod., tak variováním těchto retencí si vytvořím tzv. invariant stromu. Tento invariant se stává protencí, tady způsobem rozvrhování našeho světa u umožňuje nám, že pokud na druhé straně zeměkoule uvidím něco, co má kořeny, kmen a větvě, poznám, že je to strom.

V každé urimpresi je zavinuta minulost, ve formě podtržených „teď“, tedy retencí a budoucnost, ve formě předočekáváných protencí. Tím pádem je každá původní a originální přítomnost současně i minulostí a budoucností. Virtuální pohyby jsou nejdůležitější součástí pohybového talentu. Jsou to výtěžky minulých pohybů (retence), které prošly aktivní i pasivní syntézou krytí. Výtěžkem je pohybová zkušenost, která pak funguje jako virtuální pohyb při rozvrhu světa kolem nás (HOGENOVÁ, 2005).

Pohyby, které se někdy staly součástí našeho pohybového repertoáru, jsou uloženy ve formě retencí. Syntézou retencí pak vzniká pohybová zkušenost. Díky této pohybové zkušenosti si utváříme a vnímáme svět, ve kterém žijeme.

Přiblížila bych to zde na výše uvedeném příkladu o utváření invariantu stromu. Čím více stromů ve svém životě potkám, tím má představa o stromu bude bohatší a bude obsahovat více možností proměn stromu. Čím více pohybových zkušeností tedy získám, tím více možností pohybu, v životě se mi otevírá.

Vnímání je tělesným mostem mezi tělem a okolím. Počitek jako základ vnímání je rekonstrukce a předpokládá v nás výtěžky syntézy krytím retencí. Každý počitek má v sobě retenci i protenci. Je v něm obsažena minulost i budoucnost (HOGENOVÁ, 2002).

2.4 Tělesné schéma a pohyb

Chceme-li porozumět tělu, potřebujeme pochopit, z čeho se naše pohybové figury ukazují, potřebujeme pochopit naše tělesné schéma. Při práci s tělem, v tanečně-pohybové terapii, využíváme naše tělo k tomu, aby nám umožnilo spojit se s minulými pohybovými zkušenostmi a s významy, které pro nás měli a mají doposud. To spojení nám umožňuje pozadí, tělesné schéma, které je utvořeno obsahy vědomí v naší paměti, jenž vznikly dřívějším zaměřením naší pozornosti.

Tělesné schéma si můžeme představit pomocí metafory pozadí, z něhož pohybová figura vychází, vystupuje, ukazuje se. Je součástí těla ve smyslu pexis, které je propojením těla a duše. Tělesné schéma vzniká variováním retencí a ty se touto procesualitou mění na protence (HOGENOVÁ, 2006).

Pohyb je vznikem, ukázáním se něčeho, čemu říkáme pohybová figura. Pohybová figura vzniká současným propojením motoriky, myšlení, vůle a emocionality. Pohyb je utvářen z vlastního tělesného schématu, ze své sítě retencí a protencí (HOGENOVÁ, 2005).

Pohybová figura je pohybem, který se nám ukazuje, který vstupuje do zjevu. Touto pohybovou figurou může být i řeč. Řeč je pohybem, jenž vzniká propojením mluvidel, myšlení a motivace.

PATOČKA (1995, s. 58) uvádí: *„Když se posadím, tělesné schéma dostane jinou figuru. Tělesné schéma je ustavičně zde, aniž bychom je měli za předmět vědomí… Tělesné schéma je netematické (tematický = výslovně v centru mé pozornosti a tím přítomné), celou podstatou je spíš vykonávané a tím přítomné, nikoli tak, že je k němu upřena pozornost.“*

Tělesné schéma není uchopitelné. Je propojením těla a psychiky. Je syntézou minulých zkušeností. Na základě těchto zkušeností se dále vztahujeme ke světu.

Tělesné schéma je naplněno naší tělesnou pamětí, a tak čím více retencí máme, tím lépe (HOGENOVÁ, 2002). Pasivní variování není v naší vůli ani moci. Žádná retence se neztrácí. Dítě sbírá mnoho tělesných retencí v době svého dětství a ty jsou základem jeho schopností naučit se novému pohybu svým „předustanovením“. Všechny retence, které vstoupily do protencí po syntézách s ostatními tvoří základ tělesné „inteligence“, talentu. Retence se propojují, bez ohlede na to, zda jsou tělesné nebo duševní (HOGENOVÁ, 2006).

Prostoročasovost nám dodává tělesná zkušenost. Tělesná zkušenost nám dodává prostoročasovost. Tanec bývá chápán jako návrat do původního časového počátku. Tanec je pohyb, který nám navrací ztracený čas. Tanec zpřítomňuje dávno zapomenuté retence, prezentuje počátky, dává možnost autentického prožívání minulých událostí. V pohybu těla se rytmem vyvolávají takové figury, jenž už někdy musely být retendovány pohybovou zkušeností. Jdeme po vyhaslé paměti, po tom, co tělo zaretendovalo, ale náš rozum to již neví (HOGENOVÁ, 2002).

I v tanečně-pohybové terapii se „jde“ tzv. po vyhaslé paměti, po tom, co už si neuvědomujeme, ale naše tělo je schopné nám připomenout dávno zapomenuté prožitky. Pomocí tance také rozšiřujeme svůj pohybový repertoár a tím i ovlivňujeme své sebepojetí, tělesné schéma, pozadí, skrze nějž se vztahujeme ke okolnímu světu.

3 TANEČNĚ-POHYBOVÁ TERAPIE

Cílem této kapitoly je seznámit čtenáře s tanečně-pohybovou terapií tak, aby si čtenář mohl utvořit představu o tom, čím se zabývá, jakým způsobem pracuje a jak se liší od ostatních směrů psychoterapie.

Popisuji zde kořeny tanečně pohybové terapie, věnuji se jejím léčebným účinkům a nastiňuji, z jakých teoretických principů tanečně-pohybová terapie vychází. Pokouším se zde rovněž představit způsob práce v tanečně-pohybové terapii i průběh samotné lekce. Rovněž se zde stručně věnuji roli tanečně-pohybového terapeuta.

3.1 Historie vzniku tanečně-pohybové terapie

Tanečně-pohybová terapie vychází z moderního tance a moderní tanec se vyvíjel z klasické formy tance, tedy baletu. Moderní tanec se začal rozvíjet na počátku 20. století. Zdůrazňoval spontaneitu, autentičnost výrazu a vědomí těla.

Balet se rozvíjel v 16. a 17. století. Kroky a pohyby byly odvozeny ze společenských tanců, které zdůrazňovaly dekorum, půvab a eleganci spíš než obratnost, sílu a hbitost. V 18. století došlo k profesionalizaci a rozvoji techniky baletu. Technika postupem času převládla nad výrazem a tak došlo k postupnému vytracení výrazového obsahu. Jako reakce na to vznikl na počátku 20. století moderní tanec. Mezi hodnoty týkající se moderního tance patří spontaneita, autentičnost individuálního výrazu, vědomí těla a emoce (ČÍŽKOVÁ, 2005).

Jebavá dále popisuje moderní tanec, který se oprostil od profesionální techniky a zaměřuje se na vyjadřování vnitřního prožívání při samotném tancování.

Tanec již není vizuálním mechanismem, ale má tendenci směřující ven. Při výrazovém tanci vychází pohyb tanečníka z jeho nitra ven a vyzařuje do prostoru. Tanečník vytváří taneční kreaci v závislosti na momentálních motivacích (JEBAVÁ, 1998).

Tanečně-pohybová terapie se začala utvářet po druhé světové válce. Propojovala v jedno poznatky psychoterapie a zkušenosti moderního tance. První taneční terapeuti byli učitelé tance, kteří spolupracovali s psychiatry na uzavřených

odděleních psychiatrických léčeben. Jejich pacienti byli zejména lidé, kteří nebyli přístupní verbální komunikaci (ČÍŽKOVÁ, 2005).

3.2 Tanec jako léčebný prostředek

Tanec, je a vždy byl důležitou součástí života člověka. Skrze tanec se člověk mohl určitým způsobem vyjádřit. Měla jsem možnost zúčastnit se několika různých indiánských obřadů a rituálů, které se pojí s tancem. Tyto obřady se týkaly především vyjádření vděčnosti bohům a komunikace s duchem matky Země či jinými mocnostmi. Obřady či rituály se ale obecně konají i ku příležitosti sňatku, narození dítěte či úmrtí člena kmene apod. Mohou se také týkat léčby nemocí či lovu. Při těchto obřadech a rituálech jedinci vyjadřují různé emoce, které ztvárňují pomocí těla. Jedinec se tak může smiřovat s rytmy přírody a se změnami v jeho životě. Tanečník vyjadřuje např. radost, smutek či zlobu a tím pádem může i uvolnit vnitřní napětí, které v sobě má.

Tanec pomáhá snížit či odstranit napětí. Pohyb v tanci, při kterém se mysl koncentruje na tuto činnost, vytváří celistvost člověka

Tancem lze snížit hladinu adrenalinu v těle a zbavit se tak společensky vhodným způsobem agresivity, strnulosti či apatie. Taneční improvizace určité zkušenosti může pomoci k uvolnění napětí, k sebevyjádření a k celkové integraci. Kreativní pohyb přispívá k propojení mysli, těla a ducha (PAYNEOVÁ, 1999).

Výrazový tanec využívá mentálně hygienické prvky spontánního tanečního projevu k uvolnění psychické tenze, jež je léčena v rámci psychoterapeutického procesu. Terapeutický proces tanečního projevu je schopen projevit a odhalit duševní rovnováhu uvnitř i vně našeho těla (JEBAVÁ, 1998).

Společný pohyb či tanec způsobuje oživení a radost lidem, kteří se na něm podílejí. Dle mé zkušenosti společný tanec velmi pomáhá lidem s mentálním postižením.

CHODOROWOVÁ (2006, s. 36) říká: „I ti nejvíce regredovaní lidé ožívají, když se společně začnou hýbat, hrát si a smát se.“ Společné zážitky z tance a pohybu mnoha způsoby pomáhají také mentálně a tělesně postiženým lidem (PAYNEOVÁ, 1999).

3.3 Teoretická východiska tanečně-pohybové terapie

Tanečně-pohybová terapie vychází z několika teoretických východisek. Já zde uvádím následující tři východiska, která mě nejvíce zaujala a byla pro mě něčím nová.

3.3.1 Focusing

Focusing je technika, která vede k porozumění vlastnímu prožívání. Jejím autorem je americký psycholog E. Gendlin. Při této technice se jedinec zaměřuje na sledování tělesného ohniska prožívání, což vede k uvědomování si jeho významu.

HÁJEK (2002, s. 35) uvádí: „Technika focusing spočívá ve vědomém zaměřování se na spontánně se hlásící somatické ohnisko, následné pozorování jeho změn, přepínáním uvědomování ze somatického ohniska na významově odpovídající obsahy mysli a zpět.“

Dle Gendlina existují dvě základní úrovně prožívání. *„První úroveň je somatická, pocitová (felt level of experiencing), což zahrnuje cokoliv, co může jedinec prožívat…Druhou úrovní prožívání je „symbolická úroveň“. Navazuje přímo navazuje na první úroveň a umožňuje jedinci konceptualizovat a verbalizovat jeho pociťovanou, prožitou zkušenost“* (cit. Dle ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 41).

3.3.2 James-Langeova teorie původu emocí

James-Langeova teorie emocí je založena na předpokladu, že emoce jsou až odezvou na nějaké jednání. Resp. na tom, že podnět vyvolá určitou tělesnou reakci a nejprve nastane fyziologická změna, kterou jistým způsobem interpretujeme, a právě na základě této interpretace vzniká emoce.

James tvrdí: *„Přirozený způsob, jak přemýšlíme o emoci, je ten, že mentální percepce některých jevů excituje či vyvolává mentální afekci nazývanou emoce a že tento následný stav mysli, duševní stav, dává podnět k tělesnému vyjádření. Moje teorie naopak tvrdí, že tělesné změny následují přímo po vjemu vzrušivého faktoru, jevu, a že naše pocity, vnímání těchto změn, které se přihodí, jsou emoce. Každá z tělesných změn, jakákoli, je pociťována zjevně nebo nenápadně v momentě, kdy nastává“* (cit. Dle ČÍŽKOVÉ, 2005, s. 40).

3.3.3 Principy práce W. Reich a A. Lowena

W. Reich je psychoanalytik, který chápe tělo jako oduševnělý organismus. Má za to, že emoční zranění a potlačované sexuální pocity vytvářejí chronického svalové napětí. Lowen je žákem W. Reicha a dále tuto koncepci rozpracovává. Zážitky (především nepříjemné) jsou zachycovány v těle a ovlivňují náš dech a funkci svalstva. Zadržovaný dech se pak podílí na tvorbě svalového napětí neboli tzv. svalového pancíře.

Wilhelm Reich vycházel z Fredovy myšlenky sexuálních faktorů v etiologii neuróz a ještě více zdůrazňoval význam sexuálního uspokojení pro duševní zdraví. Reich se domnívá, že důsledkem nedostačeného uvolnění energie je vznik řady poruch. Je-li člověk pod tlakem jiného člověka či skupiny a jejich norem, pak se emoční zranění a potlačované sexuální pocity spolupodílejí na vytváření chronického svalového napětí, tzv. charakterového pancíře. Pancíř chrání člověka před ohrožujícími zážitky z vnějšího i vnitřního světa. Problém, který jedinec není schopen řešit, je pouze vytěsňován z oblasti vědomí a po nějaké době se vrací v psychických a somatických projevech (ČÍŽKOVÁ, 2005).

Alexandr Lowen rozvinul Reichovy teorie do systému bioenergetiky. Tento koncept se zabývá vztahem nesprávného dýchání a zablokování pocitů. Pocity identity jedince souvisí s jeho schopností být v kontaktu se svým tělem. Čím více se člověk pohybuje, tím více dýchá. Aktivní tělo je charakterizováno spontaneitou a snadností dýchání. Opakem přirozenosti dýchání je zadržení dechu, kdy se jedinec brání nepříjemným pocitům. Zadržování dechu úzce souvisí se vznikem svalových pancířů (ČÍŽKOVÁ, 2005).

3.4 Princip tanečně-pohybové terapie

Tanečně-pohybová terapie se zaměřuje na sledování těla a jeho projevu. Hlavním principem tanečně-pohybové terapie je silný a významný vztah mezi pohybem a emocemi, tedy vztah těla a psychiky.

Terapeut sleduje pohybový proces jedince a pomáhá mu toto spojení prozkoumat v jeho životě a v jeho vlastních zkušenostech. Toto prozkoumání umožňuje, aby dotyčný pokročil v ozdravném procesu a obohatil rejstřík svých vztahů mezi somatickými, psychickými a emočními aspekty (PAYNEOVÁ, 1999).

Tento základní princip se opírá o znalost vývoje dítěte. Během normálního vývoje dítěte se objevují činnosti typické pro jednotlivé vývojové fáze. Patří mezi ně např. uchopování, převalování, kývání, plazení, házení, lezení, stání, balancování, chůze, běh a skákání. K osvobození jednotlivce od zábran zažitých v dětství nám pomáhá zjištění přístupu členů rodiny k těmto činnostem a práce s tím. Jakýkoliv pohyb, který si jedinec nemohl v příslušné fázi vývoje zažít, může být prožit v pozdější fázi nebo dokonce až v dospělosti (PAYNEOVÁ, 1999).

Pohyb při tanci nám umožňuje, abychom se vrátili k dřívějším prožitkům, které byly uloženy v našem těle. Velká část našich prožitků je neverbálních, protože v raném dětství jsme ještě neměli dostatečně vyvinutý nerovový systém, jenž umožňuje uchovávat verbálně sdělené informace.

„Malé děti zrcadlí vše, co vnímají, pohybem svého těla“ (CHODOROWOVÁ, 2006, s. 23). Představa o těle a smysl pro strukturu mysli a vlastního já se vyvíjí pomocí kinestetických vjemů. Rané prožitky jsou preverbální, protože nervový systém ještě není dostatečně vyvinutý pro uchování slovních informací. Tělo je jako čidlo, prostředek, vykonavatel. Tělo je schopné věci znovuprožívat tím, že přijímá kinestetické, rytmické a sociální podněty a reaguje na ně (PAYNEOVÁ, 1999).

3.5 Imaginace v pohybu

Aktivní imaginace je metoda, která podněcuje vnímání a rozvíjení nevědomého materiálu v bdělém stavu. Jejím zakladatelem je C. G. Jung. Obrazy, které během představ vystoupily, nezanikají po skončení „snění“. Psychika se k ni tak může vrátit a zle s nimi dále pracovat.

Chodorowová říká, že aktivní imaginace může být také někdy nazývána autentickým pohybem. Vyžaduje proces hlubokého vnitřního naslouchání směřujícího k výrazovému pohybu, který je spontánní, neplánovaný.

V psychoterapeutické práci s představivostí je velmi důležité uvědomovat si, že představivost má tendenci zavést nás přímo k emocionálnímu jádru našich komplexů. Když užíváme tělo k vyjádření představivosti, jsme přiváděni ke komplexům, které se nashromáždily už v kojeneckém věku a raném dětství.

Naslouchání svému tělu, se dá připodobnit ke způsobu, se kterým se pracuje v analýze s vlastními sny. Jedinec si vybere obraz a na ten zaměří svou pozornost.

Jakmile na něj zaměří svou pozornost, tak se obraz mění. Když mu věnuje ještě více pozornosti a sleduje ho, tak se obraz dále vyvíjí (CHODOROWOVÁ, 2006).

Při práci s aktivní imaginací v pohybu jde tedy o to, že jedinec se začne nějak pohybovat a zaměří svou pozornost na tento pohyb. Tím, že se na tento pohyb soustředí, se začne pohyb pozvolna měnit. Čím více tento pohyb pozorujeme, tím více se rozvíjí.

Chodorowová dále uvádí, že vývoj imaginace úzce souvisí s vývojem intelektu. Aktivní imaginace může být realizována všemi způsoby uměleckého vyjádření včetně tance. Tanec může být chápán také jako nejčistší forma imaginativní hry (CHODOROWOVÁ, 2006).

3.6 Způsob práce v tanečně-pohybové terapii

V jednotlivých lekcích se dá s jedincem pracovat dvěma způsoby. Oba tyto způsoby vycházejí z jednotlivce a směřují k němu. První způsob směřuje zvenku dovnitř a druhý zevnitř ven.

Payneová popisuje způsob práce zvenku dovnitř, kdy vedoucí skupiny volí téma nebo strukturu a skupina se jich účastní. Členové skupiny se většinou pohybují s otevřenýma očima a aktivita se vztahuje ke skutečné osobě nebo skutečnému předmětu.

Při práci zevnitř ven si členové skupiny pohyby vytvářejí sami. Pohyb se vztahuje k jejich vnitřnímu prožívání. Jedinci se ve skupině pohybují spíše podle představ, které spontánně vycházejí z nich samých. Často při tom mívají zavřené oči. Tento druhý způsob práce se hodí spíše pro skupiny neurotických klientů nežli pro psychotické klienty (PAYNEOVÁ, 1999).

Měla jsem možnost vyzkoušet si oba způsoby práce, pokaždé však v jiné roli. Práci zevnitř ven jsem zažila na semináři o tanečně-pohybové terapii, kde jsem byla v roli „klienta“. Šlo tedy o autentický pohyb neboli aktivní imaginaci v pohybu. Jak probíhá lekce, při které se pracuje s aktivní imaginací, popisuji dále.

V druhém případě jsem vystupovala v roli koterapeuta a zde bývá uplatňován spíše způsob práce zvenku dovnitř. Jedná se o skupinu lidí s mentálním postižením.

Průběh celého setkání je více strukturovaný (nežli při aktivní imaginaci) a může tak díky stanoveným hranicím a pravidlům poskytovat větší pocit jistoty a bezpečí.

3.6.1 Průběh lekce

Při skupinových setkáních začíná každá hodina (lekce) v kruhu a to buď vestoje nebo vsedě. Průběh lekce může rozdělit zhruba do tří fází. První fáze je zahřívací. Ve druhé fázi se rozvíjejí témata, které klienti (či terapeut) přináší a ve třetí fázi probíhá zklidňovaní.

PAYNEOVÁ (1999, s. 41) pohlíží na průběh lekce jako na *„…cyklus kreativní energie, ve kterém přecházíme od nabití při zahřívací fázi a zaktivování v úvodu do tématu přes vyvrcholení uprostřed lekce, kdy se téma rozvíjí, až k závěru, kdy je lekce ukončena aktivitou na zklidnění“*.

Délka jednotlivých fází se často liší podle vývojového stupně skupiny. Zahřívací fáze zabírá zhruba čtvrtinu celkového času. Středová fáze by měla trvat asi tak polovinu celkové doby. Zde uprostřed lekce nastává hlavní práce, kdy vedoucí skupiny vybírá činnosti, které pomáhají rozvíjet skupinová témata. Dále pak následuje fáze na zklidnění a ta by neměla překročit více než poslední čtvrtinu lekce. (PAYNEOVÁ, 1999).

Průběh lekce, kde se využívá aktivní imaginace, má svá specifika. Měla jsem možnost zažít průběh aktivní imaginace a je velmi podobný tomu, jak jej popisuje Chodorowová.

Zahřívací fáze může mít podobu protahování, uvolňování a věnování pozornosti hloubce a rytmu vlastního dýchání. Takové mírné pohyby uvolňují v kloubech zvláštní olejovitou tekutinu zvanou kloubní maz, která umožňuje hladký pohyb a tím je tělo připravováno pro zvyšující se aktivitu.

Po zahřívací fázi pohybující se osoba zavře oči a s vnitřním zaměřením čeká na impuls k pohybu. Pohybující osoba je vyzývána, aby se ponořila do vlastních proměnlivých rytmů pohybu a nehybnosti. V raných fázích této práce se pohybující se člověk učí, jak nechat pohyb, aby se rozvinul a zároveň dávat pozor na to, co dělá. Rozvine se mu tak diferenciovanější vědomí toho, odkud pohyb přichází, tedy vnitřní svět tělesně pociťovaných vjemů a obrazů.

Uprostřed pohybu si lidé často vzpomenou na nějaký sen či zážitek z dětství. Např. pokud se pohybující osoba pohybuje blízko u země, může pocítit určitý druh napětí v noze. Vybaví si, jak to bylo těžké, když jako malé dítě upadla a zlomila si nohu. Vrátí se jí přitom pocity bolesti, bezmoci a ponížení, které jako malé dítě měla, když se pokoušela vstát. Zdá se tedy, že naše vzpomínky jsou uchovány kinesteticky a mohou být odhaleny skrze pohyby těla.

Na závěr je potřeba další práce kvůli porozumění a integrování toho, co se vynořilo, do vědomí. Základní součástí tohoto procesu je samozřejmě rozhovor (CHODOROWOVÁ, 2006).

Pokud se na tuto problematiku podíváme fenomenologicky, tak aktivní imaginací rozvíjíme pohyb, který je utvářen z vlastního tělesného schématu, ze své sítě retencí a protencí. Pomocí aktivní imaginace vyvoláváme takové pohybové figury a s nimi spojené emoce, jenž už někdy musely být uloženy v podobě pohybové zkušenosti. Naše tělo nám umožňuje, abychom si vzpomněli na dávno zapomenuté prožitky.

3.6.2 Přístup „teď a tady“

Někteří tanečně-pohyboví terapeuti si téma a náplň své lekce důkladně připravují a nemají už pak tolik prostoru věnovat se tématům, která se v lekci sama objeví. Zkušený tanečně-pohybový terapeut, který má velký pohybový repertoár, nemá potřebu si lekci tolik strukturovat a může lépe pracovat s procesem „tady a teď“. Tento přístup je třeba trénovat důsledným věnováním pozornosti tomu, co se v lekci právě ukazuje.

Tím, že se člověk zaměří na prožívání „teď a tady“ a uvědomí si své prožívání a jednání právě v přítomnosti, si pak dále může dávat tento prožitek do souvislostí s událostmi, které se dříve udály v jeho životě.

Payneová uvádí, že po zahájení lekce, je lepší na teorie, metody a techniky příliš nemyslet. Je potřeba pracovat s procesem, který se odehrává právě „teď a tady“. Jak účastníci poznávají své obvyklé pohybové chování a z něho plynoucí vlastnosti, začínají chápat, co se právě „teď a tady“ děje. Získávají chuť prozkoumat jiný možný pohyb a pak proces směřuje k transpersonálnímu vývoji. Vytváří se rovnováha mezi

tím, co se děje právě „teď a tady“ a tím, co se dělo „tenkrát a tam“ (PAYNEOVÁ, 1999).

Jak uvádí fenomenologická filosofie, naše vnímání a prožívání právě přítomné reality je ovlivněno našimi dřívějšími zkušenostmi (tedy nějakou syntézou těchto zkušeností) a předočekáváním, a tím pádem není nikdy objektivní. Prožívání teď a tady v sobě nese vždy nějakou minulost, ale i budoucnost. Což je trochu nový pohled oproti pojetí prožívání „teď a tady“ v tanečně-pohybové terapii, kde se jedná jen o spojení s minulostí.

3.6.3 Verbalizace

Verbalizace považuji za velmi podstatnou součást tanečně-pohybové terapie. Myslím si, že pouze samotné uvolnění napětí či prožitek cítění nepomáhá člověku tolik, jako když se o těchto událostech hovoří buď v průběhu, nebo na konci lekce. Podle mého názoru verbalizace, spolu s porozuměním souvislostem, úročí procesy, které se v terapii odehrávají.

Čížková hovoří o tom, že je důležité převádět tělesné prožitky do slov, do myšlenek a to jedinci pomáhá uvědomit si jejich obsah. Člověk postupně nachází význam pohybu a pohyb identifikuje jako součást většího vzorce chování (ČÍŽKOVÁ, 2005).

Náš jazyk přenáší tělesné pocity, vizuální představy, vnitřní sluchové vjemy, čichové a chuťové počitky. Prostřednictvím verbalizace se zážitky stávají uvědomělejšími (GRAFFOVÁ, 1999).

Graffová vytyčuje při verbální zpracování prožitků několik podstatných bodů. Hned na začátku je vhodné, upozornit účastníky na to, aby se pohodlně posadili, aby jejich energie nebyla spotřebována upíráním pozornosti na nepohodlné držení těla. Dále je pak důležité, aby se sedělo v kruhu tak, že každý vidí každého. Po té se zaměřujeme na povzbuzování účastníků, aby sdělovali zážitky, které pro ně byly během setkání důležité. Někdy je dobré vést účastníky k reflektování: „Jak jsem dnes přišel do hodiny? Jak to pro mě začalo? Co jsem prožil a jak to skončilo?“. Věnujeme pozornost naslouchání několika prvních vět sdělení týkajících se tělových prožitků, dokud nezískáme ze sdělení jakýsi smyslový obraz. Poté se účastník přeruší a pracuje se s materiálem, který se takto objevil (GRAFFOVÁ, 1999).

Jak jsem se již zmínila, verbalizace je důležitou součástí tanečně-pohybové terapie. Tanečně-pohybová terapie se však liší od jiných terapeutických směrů v tom, že není na verbalizaci postavena. Schopnost verbalizace a také náhledu mimo jiné souvisí s intelektovými možnostmi jedince. V následující případové studii poukazuji na situaci klientky, která rozumí verbálním sdělením jen omezeně, že už samotný pohybový prožitek a zkušenost i bez zmíněné verbalizace mohou jedinci prospět.

3.7 Terapeut

Každý terapeut, stejně tak i tanečně-pohybový terapeut, by měl poskytovat pouze takové služby či techniky, ke kterým je opravňuje výcvik a zkušenost. Terapeut by si měl být vědom hranic své kompetence. Měl by být řádně vzdělán a sledovat informace, týkající se jeho zaměření.

Člověk, který se zabývá tanečně-pohybovou terapií, by neměl mít pouze terapeutické vzdělání. Je potřebné, aby měl také bohaté zkušenosti s pohybem a tancem. Ten, kdo se zajímá o tanečně-pohybovou terapii, by měl mít bohatý tzv. „pohybový slovník“, tedy širokou škálu na sobě vyzkoušených pohybových vzorců, způsobů vyjadřování se pohybem. Měl by znát svůj pohybový repertoár. Musí vědět, které kvality pohybu používá a kdy, ve kterých úrovních prostoru je používá, a se kterými částmi těla to souvisí (ČÍŽKOVÁ, 2005).

Pokud je tanečně-pohybový terapeut zároveň i tanečníkem, je důležité, aby si pohlídal svou vlastní potřebu exhibicionismu.

Geller upozorňuje na to, že by *„… tanečně-pohybovi terapeuti měli kontrolovat pokušení vztahovat se ke svým pacientům jako k publiku. Pacienty, jejichž pohyb je často nekoordinovaný a působí ztuhlým či méně estetickým dojmem, může pohled na terapeuta, který se nechává unést svými pohybovými potřebami, zúzkostnit či odradit od jejich vlastního ryzího projevu* (cit dle. ČÍŽKOVÉ, 2005, s.67).

Chodorowová považuje za nezbytnou terapeutovu schopnost rozpoznat a empaticky zrcadlit výrazové reakce svých klientů. Tuto kompetenci terapeuta pokládá, dokonce za základe úspěšné psychoterapie (CHODOROWOVÁ, 2006).

A dance movement therapist must know personally what it is to dance: why it is difficult, how it becomes easy, and how a particular movement can happen anatomically. This ´knowing´ includes an awareness of the effect a movement can

have on mood and emotion, and of how connecting certain movements together adds to or diminishes the inner feeling. (MACDONALD, 1992, s.203). V tanečně-pohybové terapii musí terapeut osobně znát, co tanec je, proč je tak těžký, jak se stává lehkým a jak se jednotlivý pohyb může stávat anatomickým (součástí anatomie těla). Tato znalost zahrnuje uvědomění si, že pohyb může mít vliv na náladu a emoce, uvědomění si jak spojení určitého jistého pohybu dohromady zvětší nebo zmenší vnitřní pocit, cítění.

Úkolem vedoucího skupiny je pomáhat účastníkům v kontaktu s jejich pocity a myšlenkami tak, aby mezi nimi udrželi rovnováhu. V první řade, je nutné pomáhat jedincům najít si přijatelnou identitu a uspokojivější způsob chování. Je důležité nabízet opravdové, bezpodmínečné přijetí vnitřních i vnějších procesů. Vedoucí by měl navodit očekávání úspěchu terapie a na počátku vymezit jasné hranice včetně základních pravidel (PAYNEOVÁ, 1999).

Terapeut by měl důvěřovat nejen sobě ale i samotnému terapeutickému procesu. Je dobré navodit očekávání úspěchu a každý dostavený úspěch zviditelnit, „podtrhnout“ a tím dále podporovat naději na změnu. Stejně tomu tak i je u tanečně-pohybové terapie.

YALOM (2007) mluví o tom, že je důležité, aby terapeut důvěřoval sobě a účinnosti skupinové terapie. PAYNEOVÁ (1999) jeho tvrzení dále rozvíjí a dodává k tomu, že pokud skupina důvěřuje terapeutovi a terapeut důvěřuje svým metodám a prostředkům, tak se terapeut i skupina navzájem posilují.

Ráda bych se v této podkapitole ještě zmínila o tom, že je na terapeutovi, aby vhodně vybral členy skupiny či jednotlivce do individuální terapie. Tento výběr je určován především nevhodností klientů pro následudící terapii.

ČÍŽKOVÁ (2005) uvádí, že nevhodní klienti pro tanečně-pohybovou terapii jsou klienti akutně psychotické a také klienti trpící mentální anorexií v momentě, kdy pohyb využívají k vyčerpání, sebezničení.

Do skupinové terapie také není vhodné brát klienty, kteří se výrazně odlišují od ostatních členů skupiny typem postižení či poruchy.

3.8 Labanova analýza pohybu

Velkým přínosem pro tanečně-pohybovou terapii byl systematický popis a kategorizace pohybu Rudolfa Labana. Tanečně-pohybovi terapeuti používají tuto kategorizaci při pozorování pohybu, k diagnóze a vyhodnocení změn v průběhu spolupráce s klientem. Ne všichni taneční terapeuti tuto analýzu pohybu ovládají. Je k tomu třeba speciálního vzdělání. V rámci výcviku tanečně-pohybové terapie není tato technika analýzy pohybu učena v jejím plném rozsahu.

Payneová shledává, že pozorování pohybu je užitečným nástrojem k učení silných a slabých stránek jednotlivce. Dále je prostředkem umožňujícím pozorovat klienta odpoutaného od jiných vztahů a je metodou pro určení pohybových témat a stanovení pohybových cílů jednotlivce nebo skupiny v lekci (PAYNEOVÁ, 1999).

Také je důležité, aby tanečně-pohybový terapeut neuvázl pouze v analýze pohybu samotného. Je potřeba mít na paměti, že každý pohyb se odehrává v určitém kontextu a že pohyb samotný má určitý význam pro jedince, který tento pohyb vykonává. Jde také o to, jak jedinec svému pohybu rozumí, zda mu rozumí a jak si ho vykládá.

Je nutné mít vědomí toho, že pohyb se děje v určitém jevovém prostoru, v určitém kontextu. Přisuzování expresivních významů pohybu, který není popsán v určitém kontextu či jinak kvalitativně zachycen, ale pouze na podkladě předem vytvořené teorie, je nekomplexní (PAYNEOVÁ, 1999).

Čížková dále uvádí několik kategorii Labanovy analýzy pohybu. Patří mezi ně kvalita pohybu, základní kvalitativní celky, tvar pohybu, kinesféra, roviny (na kterých se pohyb odehrává) a fázování pohybu. V každé z následujících odstavci stručně popisuji každou z těchto kategorií.

Mezi **kvality pohybu** patří plynutí, váha, čas a prostor. Kvality pohybu souvisejí se sebeprezentací jednotlivce, komunikací, se schopností či způsobem, jakým plánuje v čase jednotlivé aktivity.

Základními kvalitativní celky jsou úder, plynutí, trhnutí či šlehnutí, ťuknutí, klouzání, kroucení, švihnutí či seknutí. Tyto uvedené pohybové vzorce jsou pozorovatelné v pohybu, ve sportu a jiných aktivitách a doprovázejí emocionální vyjadřování a jsou základními kombinacemi kvalit pohybu.

Pokud se hovoří **o tvaru pohybu**, je tím myšleno tělo a prostor dohromady, kdy tělo vyjadřuje vztah k okolnímu světu. Pomocí tvaru pohybu se popisuje to, jak tělo vyplňuje prostor pohybem.

Kinesféra je osobní prostor člověka kolem něho samotného. Jedinec si ho nese s sebou při svém libovolné pohybu. Kinesféru můžeme rozdělit na malou, střední a rozsáhlou. Malá kinesféra je v blízkosti těla, střední přibližně na vzdálenost lokte a rozsáhlá je tak daleko, jak kolem sebe jedinec dosáhne.

Mezi **roviny**, na kterých se pohyb odehrává, patří rovina vertikální, horizontální a sagitální. Vertikální rovina udává směřování nahoru – dolů a ze strany na stranu. Horizontální dimenze je pak ze strany na stanu a dopředu – dozadu. Do sagitární roviny patří pohyby směřující dopředu – dozadu a nahoru – dolů.

Fáze pohybu jsou vnímatelné jednotky pohybu, které nesou určitý význam. Způsob fázování pohybu každého člověka je hlavním aspektem jeho vystupování a pohybového stylu. Každá fáze se skládá z přípravné fáze, iniciace, akce a rekuperace (zotavení). Každý jedinec klade důraz do jiné části fáze (ČÍŽKOVÁ, 2005).

Diagnostika pohybu je složitá a zaměřuje se na určité aspekty pohybového projevu. Jsem (v této oblasti) laikem a ve své případové práci (kapitola 4) se zmiňuji jen několika z nich a to o postoji těla, váze, těžišti, centru lehkosti, plynulosti pohybu, kinesféře, hranicích, koncentraci a očním kontaktu.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

V této kapitole se zaměřuji na zkušenosti, které jsem získala během praxe v rámci hodin tanečně pohybové terapie v denním stacionáři Klub pruhovaná Pohoda. Popisuji zde případovou práci s jednou klientkou, která zahrnuje sociální a osobní anamnézu klientky, plán sociální pomoci, terapeutické vedení v rámci hodin tanečně-pohybové terapie a celkové hodnocení naší spolupráce. V terapeutické části se zabývám různými aspekty klientčina chování. Patří sem verbální a neverbální komunikace, kontakt klientky s terapeutem a s ostatními klienty a popis pohybového repertoáru klientky.

4.1 Případová práce

Jako ukázku případové práce z oblasti tanečně-pohybové terapie jsem zvolila práci s klientkou z denního stacionáře Klub pruhovaná Pohoda. Tuto klientku, práci s ní i s celou skupinou, jsem měla možnost sledovat přibližně po dobu šesti měsíců. Vlastní jméno klientky a ostatní identifikační údaje jsou v práci pozměněny. Klientce zde budu říkat Klára.

Nejprve bych ráda stručně představila toto zařízení (stacionář), jeho cílovou skupinu a poslání.

Cílovou skupinu denního stacionáře tvoří dospělí lidé (od 18 let) s mentálním a kombinovaným postižením. Cílem tohoto denního stacionáře je s pomocí uživatelů vytvořit stabilní a podnětné prostředí, ve kterém se za pomoci asistentů učí zvládat různé dovednosti. Jedná se především o běžnou péči o vlastní osobu, tedy hygienické návyky a udržování oděvu, hospodaření s penězi, nakupování, přípravu jídla, zdravé stravování, rozvíjení rozumových schopností, rozvíjení pracovních dovedností a návyků, aktivní užívání volného čas (kultura, cestování, koníčky aj.), porozumění sobě i druhým a samostatné rozhodování, navazování a udržování mezilidských vztahů (rodina, přátelé, sociální skupiny, aj.), uvědomění si důsledků svého chování, znalost svých práv ale i povinností, uvědomění si a přijmutí odpovědnost za své jednání, samostatné rozhodování, uplatňování svých zájmů a práva, orientaci v okolí stacionáře i v Praze – využívání prostředků městské hromadné dopravy, požádání o pomoc v případě potřeby (Pohoda-Help, 2006).

4.1.1 Sociální evidence

Klientce Kláře je 69 let. Byla zbavena školní docházky, zbavena způsobilosti a je jí vyplácen plný invalidní důchod. Do roku 1993 byla umístěna v různých ústavech sociální péče (ÚSP) a od roku 1993 je v péči svého bratra, který se stal jejím opatrovníkem. Klientka dochází do denního stacionář Klub pruhovaná Pohoda. Stacionář kontaktoval Klářin brat, který viděl tehdejší klienty Pohody a jejich asistenty na procházce a chtěl se něco dozvědět o službách, které poskytují. Klára navštěvuje denní stacionář od roku 2003. Můj první kontakt s klientkou probíhal v listopadu 2008 v rámci hodin tanečně-pohybové terapie, které se konají ve stacionáři. Tento kurz si sama vybrala v rámci individuálního plánu.

4.1.2 Sociální a osobní anamnéza

Jak zde již bylo zmíněno, Klára vyrůstala v různých ÚSP. Jejím opatrovníkem je bratr a od roku 1993 je Klára v jeho péči. Sociální situace rodiny mi není známa. Od roku 2003 navštěvuje denní stacionář poskytovaný o.s. Pohoda.

S Klárou se v rámci denního stacionáře pracuje na naplňování individuálního plánu rozvoje, který byl vytvořen ve spolupráci s jejím bratrem. Tento plán a aktivity, které směřují k jeho naplňování, se zaměřuje na posilování Klářiny soběstačnosti a vlastních kompetencí, poskytování prostoru k její seberealizaci, podporování dalšího sociální růstu vedoucího ke zlepšení kvality jejího života a maximálního možného začlenění do společnosti.

Klientka má diagnostikovanou těžkou mentální retardaci[1] a trpí poruchou autistického spektra[2]. Zdravotní stav je přiměřený jejímu věku. Nemá žádné velké zdravotní potíže. Občas ji pobolívá koleno. Dle bratra mají v rodině dědičnou artrózu. Je třeba s kloubem cvičit, aby nezatuhl.

---

[1]Mentální retardací označujeme vrozené postižení rozumových schopností, které se projeví neschopností porozumět svému okolí a v požadované míře se mu přizpůsobit. Jde o neschopnost dosáhnout odpovídajícího stupně intelektového vývoje, přestože postižený jedinec byl přijatelným způsobem výchovně stimulován. Mezi hlavní znaky mentální retardace patří nedostatečný rozvoj myšlení a řeči, omezená schopnost učení. Toto postižení je vrozené a trvalé (VÁGNEROVÁ, 2008).

[2]Autismus patří mezi pervazivní vývojové poruchy. To znamená, že postihuje osobnost člověka ve všech složkách. Projevuje se v oblasti triády, kterou tvoří komunikace (potíže v oblasti řeči, omezená gestika a mimika), představivost (hra, volný čas a používání předmětů, schopnost pružně reagovat) a sociální interakce (sociální dovednosti uplatňované vůči blízkým i cizím lidem a vrstevníkům) (THOROVÁ, 2006).

Klára nekomunikuje slovně. Je u ní patrná echolálie – tzn., opakuje slova, která slyšela, líbí se jí nebo jí utkvěla v paměti. Někdy je vydrží opakovat celý den. Vzhledem k jejím omezeným komunikačním schopnostem není možné zjistit, jak sama sebe vnímá, jak hodnotí své schopnosti a potřebu pomoci okolí.

Kláru bych charakterizovala jako introvertní, samotářskou, nemá ráda pozornost a doteky. Ráda dostává nové věci, pracuje v domácnosti a má ráda hudbu (dechové a lidové písně). Je hyperaktivní, vyžaduje, aby byla neustále zaměstnána nějakou činností např. úklidem, rovnáním věcí, umýváním nádobí, luxováním, stříháním novin. Na tyto aktivity se vydrží koncentrovat až 2 hodiny. Práci dodělává až do úplného konce. Při přerušení se znovu vrací k rozdělané práci. K ukončení činnosti je třeba ji mile, postupně ale důsledně dovést.

Klára neumí číst, psát, počítat, nezná hodnotu peněz. Ovládá základní hygienické návyky a sebeobsluhu, je schopná se umýt i obléknout. V domácnosti se projevuje samostatně, venku ale potřebuje dohled a doprovod.

Klára se chová jako dáma. Nemá ráda špinavé ruce. Často si upravuje oděv při cestovní v městské hromadné dopravě. Má rada pokud je vše čisté.

Občas, když je Klára zvláště v nepohodě, projeví svoji nespokojenost např. pliváním, sebepoškozováním či útěkem. V situacích, kdy je Klára vystavena nějaké stresové situaci, je velmi rozčílená nebo se cítí být v nepohodě, osvědčuje se nabídnout jí nějakou sladkost. Dobře funguje lízátko či něco na cucání, Klára se tím skoro vždy uklidní.

Pakliže se Klára ocitne v neznámém prostředí, musí si jej prohlédnout se vším všudy. Projde pokoje, otvírá i skříně, bere do rukou předměty, které po prozkoumání uloží zpět, nic nezničí. Seznamuje se tak s prostředím. Nový prostor si projde jednou či dvakrát a pak už většinou ne. Tak ji to k seznámení stačí.

Klára chodí spát kolem 20:00. Spí dobře, ale vstává již mezi 4. a 5. hodinou ranní. Sedává si k bratrovi na postel a mluví k němu (bratrovi nepomůže předstírat, že spí). Když tedy Klára vstane, bratr jí dává noviny, aby se Klára mohla věnovat jedné ze svých oblíbených činností – stříhání novin a on tak získá čas na dospání a na běžné ranní aktivity.

4.1.3 Navrhování řešení a plán sociální pomoci

Vzhledem k věku klientky a jejímu současnému poměrně vyhovující stabilnímu stavu není nutné provádět žádnou urychlenou pomoc. Kláře jsou poskytovány příslušné služby v denní stacionáři a považuji za přínosné rozvíjet dosavadní schopnosti a dovednosti klientky.

Z hlediska střednědobého plánování se zaměříme na zlepšení pracovních aktivit, práce s papírem, sebeobsložných dovedností, pohybových dovedností a přirozeného styku s okolím (Gelivcová, 2007).

Pracovní aktivity budou směřovány na plnění drobných úklidových prací. Bude se jednat o úklidové práce za dohledu asistenta, mezi něž bude patřit zametání velkým smetákem, manipulace s lopatkou a smetáčkem, luxování, vynášení odpadků, vkládání sáčků do košů, nově nácvik manipulace s žehličkou, žehlení rovných ploch prádla (ručníky, utěrky), rovnání prádla

V oblasti práce s papírem se zaměříme na jednotlivé kroky jako je rovnání novin, stříhání novin na proužky, přestříhávání proužků na malé tvary. To bude sloužit jako příprava materiálu na kašírování pro ostatní uživatele služeb.

Co se týká sebeobslužné dovednosti, doporučuje se zlepšení hygieny po použití toalety, používání příboru při jídle, kontroly finální úpravy po obléknutí v zrcadle.

V rámci pohybových dovedností je nutné, aby se dbalo na přiměřený pohyb. Klára díky dědičné artróze stupňované věkem zřejmě cítí bolest.

I nadále se bude pokračovat v zajišťování dalšího přirozeného styku s běžným společenským prostředím pomocí návštěv divadelních představení, koncertů, muzeí, výstav a celodenních výletů do okolí Prahy i mimo Prahu či rekreačních pobytů.

4.1.4 Terapeutické vedení v rámci tanečně-pohybové terapie

Verbální komunikace s klientkou probíhá jen v omezené formě. Klára rozumí konkrétním věcem, které ji řeknete. Pokud něco chci, je potřeba jí to říci osobně, oslovit ji a jasně formulovat požadavek. Nejlépe je ukázat na konkrétní věc. Potřebuje nechat prostor na přijetí informace nebo požadavku. Někdy je to potřeba i

několikrát zopakovat. Klára dá svou reakcí jasně najevo, zda danou věc chce nebo nechce.

Celkem dobře reaguje na vyzvání. Je dobré začínat výzvu přímým oslovením a pak pokračovat s tím, co zrovna chceme, aby klientka udělala. Je potřeba ji oslovovat vlídným hlasem, klidně několikrát po sobě. Tlačit na ni se nevyplácí. Naopak se to spíše setká s odporem. Klára se začne vymezovat pomocí rukou či hubuje. Snaží se tím druhého zahnat. A někdy se prostě otočí a odchází.

Nemá smysl ji dlouze vysvětlovat problém. Neodpovídá na otázky, pouze je zopakuje, nebo vybere jen některá slova, která opakuje. Na důrazný projev typu „nedělej to“ má tendenci reagovat bouřlivě, např. křičet, hubovat, pobíhat po místnosti. Je dobré na ni netlačit, nevnucovat ji vlastní vůli.

Pokud se ve skupině něco řeší verbálně, Kláře to nic neříká. Neví zřejmě, co má dělat a nudí se. Když to trvá déle většinou odchází a sama po chvíli zase přijde

Neverbální komunikace a pohyb

Osvědčilo se mi spojovat verbální projev s navázáním očního kontaktu. Pokud se to podaří, stačí předvést jakýkoliv pohyb a Klára ho svým způsobem napodobuje.

Pohyb jako by však pro ni postrádal komunikační účel. Například nechápe gesto mávání, pohyby působí jako by byly prováděny samy pro sebe, vytrženy ze společného kontextu.

Zdá se, že neverbální komunikace v tanečně pohybové terapii může být pro tuto klientku přínosem z hlediska přijetí skupinou. Ve skupině se proces přijetí odehrál, minimálně se kontinuálně odehrává, vyvíjí, pokračuje a klientka velmi citlivě vnímá nepřijetí a agresi.

Vztah s terapeutem

Vzhledem k tomu, že Klára mimo jiné trpí poruchou autistického spektra, navazování vztahů s ní je velmi obtížné a specifické. Neřekla bych, že má Klára nějaký specifický vztah s terapeutem. Klára respektuje osobu terapeuta a vnímá ji jako určitou autoritu. Dle mého názoru má klientka bližší vztahy s některými klienty nežli s pracovníky. Tráví s ostatními klienty mnohem více času nežli s pracovníky stacionáře. Ti zde tráví oproti klientům mnohem méně času. Všichni zde pracují jen na částečný úvazek. Tím pádem se ve stacionáři více střídají a pobývají zde mnohem kratší čas nežli klienti.

Klára už ví, co zhruba se na hodinách tanečně-pohybové terapie odehrává a chápe, že se od ní očekává pohyb. Pojí si činnost tančení s terapeutovou osobou a tančení samotné s příslušnou místností. Před jednou taneční hodinou říkám Kláře v kuchyňce, že jdeme tancovat. Ale hned po té jsem ještě nucena jít na chodbu ke křeslům za dalšíma dvěma klienty a přemlouvat je, aby šli tančit. Klára jde směrem za námi, ale zase se otáčí a odchází ke své kávě. Zdá se, že nechápe, proč jí říkám, že jdeme tančit a přitom jdu ještě ke křesílkům na chodbě. Tam se netančí a ona zřejmě nerozumí, o co běží mezi mnou a dalšími klienty – že je vybízím k přemístění do taneční místnosti. Po té co se zvednou a míří k taneční místnosti, stavuji se znovu za Klárou v kuchyňce a říkám jí, že jdeme tančit. Udělá mrzuté gesto rukou. Nechávám ji v klidu a odcházím. Klára se také zvedá a jde s námi.

Projevy ve skupině

Klára má své specifické projevy ve skupině. Je pro ni důležité, aby se v terapii dělo něco živého, jinak si odchází za svým. Často hledá drobky na zemi. Dokonce s nimi i odbíhá ke koši. Na výzvu, že si drobek může položit na stolek a odnést ho později, reaguje podrážděně, rukou mne poodstrčí. Dále cvičí s drobkem v ruce. Děláme pohyb, při které zvedáme vždy jednu ruku nad hlavu a s ní se ukláníme. Pak ruce vystřídáme. Klára si drobek vždy přehodí do ruky, která čeká u těla. Provádí to snad 10x. I po změně pohybu nadále cvičí s drobkem. Je pro ni nemožné ho odložit. Ke konci hodiny drobek odnáší do koše.

Vývoj ve skupině:

Klára byla zprvu na okraji skupiny. Ostatní členové byli zvyklí, že se Klára do ostatních společných činností ve stacionáři příliš nezapojuje. Spíše si vše dělá po svém. S postupem času se Klára začala více zapojovat a napodobovat to, co se ve skupině děje. Ostatní členové zprvu odmítali opakovat pohyby, které Klára vymyslela. Bylo to asi tím, že nebyli zvyklí na její zapojování. Trvalo to několik setkání, než přijali tuto novou roli Kláry a začali po ní bez problémů opakovat pohyb, který vymyslí.

Kontakt se skupinou:

Klára se zapojuje do dění ve skupině. Někdy se zapojí do tvaru sama, někdy potřebuje podporu. Celá skupina se většinu času pohybuje v kruhu a ona je jeho součástí. Někdy si z kruhu poodejde, či se pohybuje mírně ven z kruhu. Pokud je

v místnosti něco nového (skříně) musí si to nejprve důkladně prohlédnout a až po té je schopna se zapojit do dění kolem.

Vztahy s ostatními členy

Má bližší vztah s jedním z klientů jménem Pavel. Nechá se od něho více okřiknout a zanechá činnosti, která je nevhodná. Po okřiknutí přichází k Pavlovi a na omluvu ho hladí, obejme. To samé ji opětuje i Pavel a Klára od něho tento tělesný kontakt přijímá. I ostatní členové Kláru více přijímají. Poměrně nový klient (je ve stacionáři 2 měsíce) k ní měl zprvu agresivnější postoje, výpady. Teď je k ní mnohem více milý a tolerantnější k jejímu chování. Když jde např. Klára vyhodit drobky do koše, v klidu ji jde kontrolovat, zda nejde někam jinam (např. do kanceláří) a mile ji vyzve, ať se k nám znovu přidá.

Pohyb ve skupině

Pokud se pohybujeme či tancujeme (pohromadě) ve skupině, má Klára tendence chodit při pohybu do centra a zpět ven opačně než ostatní členové.

Zároveň však zapojení v kruhu je pro ni nějakým způsobem lákavé, i tanec, kdy se držíme za ruce, si svým způsobem užívá, pokud je jí umožněno dělat pohyb z centra a ven obráceně než zbytek skupiny.

Diagnostika pohybu

V oblasti diagnostiky pohybu (pohybového repertoáru) se dále zaměřuji především na plynulost pohybu, postoj těla, váhu, centrum lehkosti, kinesféru (osobní prostor), hranice, (koncentrace), oční kontakt.

Mezi pohyby, které ráda opakuje, a jsou její oblíbené – tedy pohybový vzorec - patří střídavé používání pohybu rukou a nohou. Tyto pohyby jsou rázné, plynule na sebe nenavazují. Pokud hýbeme nohama, ráda je střídavě vykopává. Často se pohybuje přískoky, které provádí většinou mimo kruh. Všechny své pohyby dělá s velkou razancí, má dost elánu a sil. Ráda opakuje jasné a jednoduché pohyby, které jsou pro ni snadnější. Menší nuance v pohybu má problém rozlišit. Nevýrazné pohyby nahrazuje podobnými pohyby, které již z předchozích tanečně terapeutických setkání zná. Opakuje spíš směry, nežli celkové provedení pohybu. Tzn., že například zvedne ruku podle předvádějícího, ale samotné opakování pohybu je hodně svébytné, pohyb provádí velmi po svém. Některé pokyny ke cvičení, které říkáme nahlas, si opakuje.

Klářin postoj vypadá tak, že má váhu na hrudníku, tedy zatížené centrum lehkosti. Oblast hrudních obratlů páteře je tím pádem zaoblená, ramena předsazená směrem dopředu. Stojí s nohama od sebe, širší rozkročení než je vzdálenost boků či ramen.

Klára si kolem sebe udržuje „čistý“ prostor, stálý distanc. Má potřebu většího intimního a osobního prostoru (kinesféra). Pokud ve skupině mezi ní a někým jiným dojde ke konfliktu, má tendenci posunovat hranici osobního prostoru ještě dále od těla.

Co se týče dotyků, ty Klára nemá ráda. Není vhodné na ni sahat. Klientka nemá ráda jakýkoliv tělesný kontakt, pokud ho sama nenaváže, ale i tak ho snese jen omezeně. Výjimku tvoří to, že je celkem dobře možné vzít Kláru za ruku. Je vhodné jí předtím oslovit, říci jí, co chceme udělat a po té chytnout. Je schopna jít za ruku s kýmkoliv ze skupiny. Při neohlášených a nechtěných dotycích umí být velmi rozzlobená a silně se vymezuje. S jinou klientkou při takovéto situaci šly dokonce do tělesného konfliktu, kdy terapeutka musela zakročit přímým fyzickým vstupem mezi ně, tak aby je od sebe oddělila. Celou skupinu tato událost na chvíli vyvedla z míry.

Výjimečně se stane, že Klára naváže tělesný kontakt – hlazení – během taneční terapie, s některým s klientů, ale netrvá to dlouho.

Klára nevyhledává oční kontakt, spíše se mu vyhýbá. Často má lehce předkloněnou hlavu s pohledem zacíleným směrem dolů k podlaze.

4.2 Hodnocení

Zapojení Kláry do denního stacionáře považuji za velmi přínosné, jak pro klientku, tak pro jejího bratra. Stacionář pro bratra částečně zastává funkci „respitní péče“. Zastoupí tak bratra v péči o Kláru a on sám má pak prostor pro osobní odpočinek, regeneraci sil či návštěvu lékaře. Na druhou stranu stacionář rozšiřuje Klářiny sociální kontakty a předchází tak sociální izolaci.

Co se týká samotných hodin tanečně-pohybové terapie, ráda bych zde více popsala proces změny, který u klientky nastal.

Součástí tanečně-pohybové terapie je verbalizace, která ovšem u Kláry není možná. Takže pokud bych vyvozovala nějaké souvislosti mezi jejím prožívám,

minulostí (tělesnou pamětí) a pohybem, byly by to jen prosté výmysly. Proto se v následujícím textu věnuji pouze zjevným věcem.

Myslím, že mezi hlavní témata Kláry patří přijetí versus odmítnutí a agrese. Klára vnímá náladu a atmosféru prostředí, ve kterém je. Na začátku byla hodně odmítaná a na okraji středu dění, klienti na ni poukazovali tak jako – „to je naše Klára, která je úplně jiná. Zapojení Kláry do skupiny začínalo tím, že jsem Kláru nejdříve oslovila jménem, začala ji tak vtahovat do kruhu a následně jsem okomentovala to, co Klára zrovna dělala. Občas jsem napodobila Klářiny pohyby a vyzvala ostatní členy skupinu, aby je po ní opakovali. Ostatní však tyto pohyby nechtěli opakovat. Pak o tom následovala diskuse s ostatními členy. Trvalo ještě nějakou dobu (2 setkání) než byli ostatní ochotni opakovat pohyby, které Klára udělala. Postupem času byla schopná sama i vymyslet vlastní pohyby. Klára prošla tím, že klienti přijali její pohyby a to se odrazilo i v původní neschopnosti držet se s ostatními lidmi za ruku.

Přijetí a potvrzení klientky nastalo prostřednictvím opakování pohybů. Opakováním pohybu – zrcadlením - dávám druhému člověku najevo, že je viděný, vnímaný, že ho přijímám. Podařilo se nám tedy docílit, že Klára už ví, že je vnímána.

Jak jsem se již zmínila, na jednom setkání došlo ke konfliktu mezi ní a jinou klientkou. Tato klientka do Kláry „třepla“ (Kláru lehce uhodila) a Klára jí to hned rázně vrátila, začaly se prát. Po ukončení tohoto konfliktu se ostatní klienti zastali Kláry, což se dříve nedělo. Ostatní ví, že Klára nemá ráda tělesný kontakt a začali to více respektovat.

Podstatné v celé terapii je to, že Klára ví, že tu má své místo, že skupina ji nějak přijímá a je schopná se zapojit i s tou svojí jinakostí, odlišností je tu přijímaná. Ve skupině si vybudovala takovou pozici, že dělá věci tak, jak jí je to pohodlné.

Naši spolupráci s klientkou vnímám jako prospěšnou. Klára navštěvuje hodiny tanečně-pohybové terapie přes půl roku a již za tuto relativně krátkou dobu jsou patrné pokroky. Myslím tím především větší včlenění a přijetí Kláry do kolektivu ostatních klientů. Respektují její specifické potřeby a chování a více jí s těmito specifiky přijímají. Berou jí víc na vědomí i přesto, že je stále samotářská a vystačuje si se svou potřebou neustále cokoliv dělat (uklízení, mytí nádobí apod.).

Závěr

Tématem této bakalářské práce je tanečně-pohybová terapie. Práce se skládá ze čtyř kapitol, první tři jsou teoretické a poslední praktická.

V první části definuji několik bazálních pojmů. Jde o pojmy, které se týkají tanečně-pohybové terapie a některé z nich jsou vymezovány z filosofického pohledu. Každý pojem je definován z více zdrojů. V první řadě jsou pojmy uváděny ve smyslu, ve které je v práci používám.

V druhé části se zabývám fenomenologickým pohledem na tělo. Toto tělo je více než pouhé fyzické tělo, je to tělo oduševnělé. Popisuji zde také Dasein neboli existenci člověka teď, tady, v tomto místě, které je ovlivněno našimi zkušenostmi, podle kterých dále rozvrhujeme svět. Poté se zabývám vnitřním vnímáním času, jehož základem je urimprese, retence a protence. Poslední podkapitola je věnována tělesnému schématu, kde tělesné schéma je pozadím, které je naplněno naší tělesnou pamětí a na němž se ukazují pohybové figury.

Ve třetí části se snažím čtenáři přiblížit tanečně-pohybovou terapii. Popisuji zde historii tanečně pohybové terapie a léčebné účinky tance. Uvádím z jakých teoretických základů tanečně-pohybová terapie vychází, co sleduje, jakým způsobem podněcuje vnímání jedince. Ukazuji zde dva základní odlišné způsoby práce, jaký průběh má lekce tanečně-pohybové terapie a postup při verbálním zpracování prožitků. Dále popisuji tanečně-pohybového terapeuta, jaké by měl mít vlastnosti a čemu by se měl vyhnout. V závěru kapitoly se věnuji Labanově analýze pohybu, který obsahuje několik kategorií a je potřeba ji specielně studovat..

Čtvrtá a poslední část je věnována případové práci, která se zabývá sociální a osobní anamnézou klientky, působením a vývojem klientky ve skupinové tanečně-pohybové terapii a hodnocení vlivu tanečně-pohybové terapie v případě této klientky.

Cílem této práce bylo poukázat na společná témata filosofie a tanečně-pohybové terapie, na to, že tělesné schéma a vnitřní vnímání času by mohlo být další teoretickou základnou tanečně-pohybové terapie. Dále jsem na klientce, o níž mluvím v praktické části, chtěla dokázat účinnost tanečně-pohybové terapie.

Podařilo se mi jednotlivé filosofické fenomény popsat ve vztahu či opozici k tanečně-pohybové terapii a zdůraznit, co mají společného a v čem se liší. V přídové

práci je jasně prokázala vliv tanečně-pohybové terapie a to na přijetí klientky ostatními členy skupiny v průběhu společných setkání.

Literatura

ČÁLEK, O. *Daseinsanalytický přístup k psychosomatice.* In. RŮŽIČKA, J. Psychosomatický přístup k člověku. Praha: Triton, 2006, s.91. ISBN 80-7254-750-X

ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně – pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005, s.31,33,40,49,50,51, 67. ISBN 80-7254-547-7

HARLT, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 3.vyd. Praha: Portál, 2000, s.488,611. ISBN 80-7178-303-X

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

HÁJEK, K. *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Karolinum, 2002, s.35. ISBN 80-246-0422-1

HANUŠOVÁ, I. *Expresivní postupy.* In VYMĚTAL, J., aj. Speciální psychoterapie. 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1315-1

HOGENOVÁ, A. *Kvalita života a tělesnost*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-580-9

HOGENOVÁ, A. *K fenoménu pohybu a myšlení*. Praha: Eurolex Bohemia 2006. ISBN 80-86891-72-2

CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie: imaginace v pohybu*. Praha: Triton, 2006, s.23,36. ISBN 80-7254-554-X

JEBAVÁ, J. *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum, 1998, s.23,82. ISBN 80-7184-620-1

JIRÁSEK, I. *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Universita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1176-8

KRATOCHVÍL, K. *Základy psychoterapie.* 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s.13. ISBN 80-7367-122-0

KRAUS, J., PETRÁČKOVÁ, V., aj. *Akademický slovník cizích slov I.díl A-K*. Praha: Academia, 1995, s.214. ISBN 80-200-0523-4

KRŐSCHLOVÁ, E. *Jevištní pohyb.* 2. dopl. vyd. Praha: AMU, 1998, s.191. ISBN 80-85883-32-5

MACDONALD, J. *Dance? Of course I can!*. In. PAYNE, H. Dance Movement Therapy: Theory and Praktice. London: Tavistoc/Routledge, 1992, s.203. ISBN 9780415056601

PATOČKA, J., POLÍVKA, J. *Tělo, společenství jazyk, svět*. Praha: Oikoymenh, 1995, s.25,27,30,58. ISBN 80-85241-90-0

PAYNEOVÁ, H. Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál, 1999, s.41. ISBN 80-7178-213-0

THOROVÁ, K. *Poruchy autistického spektra*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-091-7

YALOM, I.D., LESZCZ, M. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie.* 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-304-8

Nepublikované:

GELIVCOVÁ, Z. *Střednědobý plán*. Ineditní text. Evidenční karty. Praha: Občanské sdružení Pohoda, 2007

Internetové zdroje

HOGENOVÁ, A. *K fenomenologii těla a pohybu* /online/. c2005, poslední revize 10.12.2007 /cit. 2009-03-18/. Dostupné z http://sffp.sweb.cz/

Pohoda-Help. *Klub Pohoda* /online/. c2009, poslední revize 26.09.2006 /cit. 2009-04-04/. Dostupné z http://www.pohoda-help.cz/index.php?cmd=page&id=48&lang=cs

Přispěvatelé Wikipedie. *Pohyb* /online/. c2009a?, poslední revize 10.01.2009 / cit. 2009-04-18/. Dostupné z http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Pohyb&oldid=3485947

Přispěvatelé Wikipedie. *Lidské tělo* /online/. c2009, poslední revize 10.04.2009 /cit. 2009-04-18/. Dostupné z http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Lidsk%C3%A9_t%C4%9Blo&oldid=3835217

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora: Dana Horáková

Studijní program: Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Tanečně-pohybová terapie

Počet stran bez příloh: 43

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů české literatury a pramenů: 20

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 1

Počet internetových odkazů: 4

Vedoucí práce: Prof.Doc.PhDr.Anna Hogenová, CSc.

Rok dokončení práce: 2009

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne: 30.4.2009

…….

Uživatel potvrzuje svým podpisem, že pokud tuto diplomovou práci využije ve své práci, uvede ji v seznamu literatury a bude ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno	Adresa	Datum	Podpis

Oponentský posudek na bakalářskou práci Dany Horákové Tanečně pohybová terapie. PVŠPS 2009.

Bakalářská práce D. Horákové se skládá ze čtyř částí. První tři části jsou koncipovány jako teoretické, čtvrtá je praktická. V první části jsou vymezeny základní pojmy. Druhá část rozkrývá filosofický pohled na tělesnost, popisuje vnitřní vnímání času - a ukazuje jak se vyvíjí tělesné schéma v pohybu. Ve třetí části jsou uváděny teoretické základy tanečně-pohybové terapie. Poslední část je praktickým popisem tanečně-pohybového terapeutického procesu V této části je uvedena případová studie.

Autorka těžiště práce položila do druhé a třetí kapitoly. Ve druhé kapitole se pokusila o širší tematizaci fenomenologického pojetí těla a ukazuje, že tělo je více než jenom fyzické tělo, ale je současně oduševnělé. Autorka se pokusila tělesnost pojmout také jako Dasein (zde užila Heideggerovův termín pro „pobyt"), které ovšem ztotožňuje s existencí jedince, odehrávající se v určitém místě, z něhož je rozvrhován svět. Poté je zkoumáno vnitřní vnímání času, což je typicky husserlovská problematika. Poslední subkapitola je zasvěcena tělesnému schématu, kde se autorka pokusila uchopit poměrně obtížné téma - a tím je utváření tělesné paměti.

Třetí část je nástinem tanečně-pohybové terapie, kde je vedle stručné zmínky o historii probrána otázka základů tanečně-pohybové terapie. Autorka zde zmiňuje některé reprezentativní koncepce, které zakončuje zmínkou o Labanově analýze pohybu, která je ve skutečnosti pokusem o strukturální popis tanečního pohybu. Zde by ovšem bylo třeba asi uvést do vztahu fenomenologický pohled z druhé kapitoly se strukturálním popisem, který se pokusil o objektivizaci tanečně pohybových aktivit.

K práci je možné vznést některé připomínky:

s. 15: Věta „Při práci s tělem, v tanečně-pohybové terapii, využíváme naše tělo k tomu, aby nám umožnilo spojit se s minulými pohybovými zkušenostmi a s významy, které pro nás měli a mají doposud." obsahuje gramatickou chybu…

s. 30n: autorka na několika místech uvádí název Klub pruhovaná Pohoda - správně má být Klub Pruhovaná Pohoda nebo také Klub (Pruhovaná) Pohoda.. .

Je možné trochu škoda, že autorka nestudovala některé texty, které by ji dovedly dál. Jde například o Přednášky k vnitřnímu časovému vnímání od E. Husserla či texty Irmgard Bartenieff - žačky Labana, která pokračuje v jeho aktivitách. Také vazba mezi obecně teoretickými kapitolami a kasuistickou studií by si možná zasloužila podrobnější výklad. Na

druhé straně by uvedená studia nutně vedla k rozšíření práce - a to nad rámec práce bakalářské.

Celkové hodnocení práce: autorka si vybrala neobyčejně těžké téma, které je obtížné uchopit na malé ploše bakalářské práce. Opřela se především o texty své konzultantky - prof. Hogenové - ale sáhla i po řadě dalších prací zabývajících se pojetím tělesnosti. Využila také zkušenosti, které nabyla jednak ve výcviku v dané oblasti, ale i z vlastní terapeutické aktivity. S danou problematikou se poměrně dobře vyrovnala - a poukázala na problémy, které v oblasti pojetí těla a vlastní tělesnosti existují. Vytvořila si tak teoretické zázemí, na jehož půdorysu se pak pokusila dokumentovat problémy s pohybovou terapii u vybrané klientky. Práce splňuje požadavky kladené na bakalářské práce a lze ji doporučit k obhajobě.

V Praze 10. 5. 2009

doc. PhDr. Jaroslav Koťa

Resumé

Jméno a příjmení autora: Dana Horáková

Studijní program: Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Tanečně-pohybová terapie

Vedoucí práce: Prof.Doc.PhDr.Anna Hogenová, CSc.

Rok dokončení práce: 2009

Klíčová slova: exprese, pohyb, tanec, terapie a psychoterapie, tanečně-pohybová terapie, expresivní pohyb, pohybový styl, pohybový vzorec, rytmus, tělo

Tato práce se zabývá podobnostmi pohledu tanečně-pohybové terapie a filosofie na pohyb, tělo a tanec a snaží se prokázat účinnost tanečně-pohybové terapie.

Text je členěn do čtyř kapitol, kde první tři kapitoly jsou teoretické a čtvrtá praktická. Cílem první kapitoly je vymezení základních pojmů této práce vždy s pomocí několika různých zdrojů. Druhá kapitola pojednává o fenoménu těla, existenci člověka „teď a tady", vnitřním vnímání času, pohybu a tělesném schématu a vztahuje tyto pojmy k tanečně-pohybové terapii. Třetí kapitola se snaží přiblížit tanečně-pohybovou terapii tak, aby si čtenář mohl utvořit představu o této technice, o tom, na jakém principu a jakým způsobem pracuje. Poslední a to čtvrtá kapitola práce popisuje případovou studii zabývající se klientkou, která navštěvovala skupinová setkání tanečně-pohybové terapie a s hodnocením této spolupráce.

V závěru práce se podařilo prokázat vliv tanečně-pohybové terapie především na lepší včlení klientky do skupiny a přijetí ostatními členy.

Posudek na bakalářskou práci kolegyně Dany Horákové „Tanečně – pohybová terapie"

Máme před sebou pozoruhodnou bakalářskou práci kolegyně Dany Horákové, která se soustřeďuje na problematiku tanečně-pohybové terapie. Autorka vychází z vymezení pojmů a popisu výrazu tanečního pohybu. Akcentuje expresi (výraz), propojení pohybem a význam naladění těla na celek, tj. tanec sám. Z toho pak vychází při poukazu na terapeutický smysl tance. Všímá si, že tanec, patřící mezi nejstarší druhy umění vůbec, má i filosofický smysl, což je třeba pochválit. Většina prací tohoto druhu začíná a končí popisem tance jako specifické výrazové formy lidského pohybu, s výčtem jeho funkcí, v nichž je především zdůrazněna stránka estetická. To se o této práci rozhodně říci nedá. Kolegyně Horáková vidí fenomén tance z nadhledu, který je nejdůležitější charakteristikou této bakalářské práce, svědčící o jednoznačném pohlcení tématem a problematikou. Tanec je pochopen jako nalaďování se na celek a současně na prožívání tohoto celku v jedinečnosti Dasein, v okamžiku, v ohniskovém prožívání, což autorka skvěle popisuje v různých částech své práce (Focusing, Dasein, apod.). Tato tematizace úlohy času je v této práci učiněna osou terapeutického charakteru tance a tak je tato práce nesporným příspěvkem k problematice péče o duši i péče o tělo ve smyslu kalokagathickém. Tento aspekt je důležitý, velmi ojedinělý a je třeba za to autorku pochválit.

V tanci hraje velmi důležitou roli tzv. tělesné schéma, merleau-pontyovský fenomén, jenž vysvětluje celostnost našich, současně se propojujících fyzických i duševních projevů. Tento fenomén je zvlášť důležitý, velmi často opomíjený, protože je skryt analytickému pohledu na tělo a pohyb. Za tento akcent je třeba také vysiovit díky.

Bakalářská práce obsahuje i případovou část, což je doklad její vlastní i převzaté teorie, svědčí o důkladném promýšlení a poctivosti autorky. Celý text opak vyúsťuje do konkrétní sociální práce jakožto představy, jež by měla obohatit dosavadní přístup v praxi v této oblasti.

Vzhledem k naléhavosti filosofického a sociálního smyslu předložené práce, i jejího praktického dosahu, navrhuji hodnocení: **v ý b o r n ě** , i když v některých pasážích by toho mohlo být více, ale to již přenechám do práce magisterské, kterou snad bude autorka akceptovat v další části svého studia na této vysoké škole.

V Praze dne 8. 5. 2009

Prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc.

Anna Hogenová