

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Hekrova 805, 14900, Praha 4



Stav flow v současném tanci

Radka Honsová

Psychologie, prezenční

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Praha 2021

Prague Colegue of Psychosocial studies

Hekrova 805, 14900, Praha 4



Flow state in contemporary dance

Radka Honsová

Psychology

The Bachelor Thesis Work Superior: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Prague 2021

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne.....Podpis.....

Poděkování:

Děkuji PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D. za odborné vedení a podporu, které mi poskytla při vypracování mé bakalářské práce. Děkuji participantům výzkumu za sdílení osobních zkušeností a poskytnutí bohatého materiálu k mému výzkumu.

Abstrakt: Bakalářská práce se zaměřuje na prožívání stavu flow u tanečníků současného tance. Teoretická část se zaměřuje na flow a vrcholné zážitky v souvislosti s tancem. Výzkumná část se věnuje zkoumání zkušeností s flow a jeho dosahování u tanečníků současného tance. Výsledky výzkumu odpovídají obecným závěrům o principech flow a vrcholných zážitků. Dále byla zjištěna specifika flow v souvislosti s tancem. Dosahování flow je přímo spojené s vlivem skupiny a tělesným prožíváním. Opakovaně zažívané flow může podporovat profesionální i osobní rozvoj tanečníků, jejich fyzických schopností i prožívání smysluplnosti své profese.

Klíčová slova: flow, vrcholné zážitky, současný tanec, taneční terapie, flow v tanci, flow v současném tanci, flow u profesionálních tanečníků

Abstract: The bachelor thesis focuses on the experience of the state of flow in contemporary dance. The theoretical part focuses on flow and peak experiences in the context of dance. The research part explores the experience of flow and its achievement in contemporary dance. The research findings correspond to general conclusions about the principles of flow and peak experiences. Furthermore, the specifics of flow in the context of dance were identified. Achieving flow is directly related to group influence and bodily experience. Repeatedly experiencing flow can support dancers' professional and personal development, their physical abilities, and their experience of the meaningfulness of their profession.

Keywords: flow, peak experiences, contemporary dance, dance therapy, flow in dance, flow in contemporary dance, flow in professional dancers

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 8 |
| TEORETICKÁ ČÁST | 9 |
| 1 Vymezení pojmů | 9 |
| 2 Flow | 9 |
| 2.1 Flow v těle tanečnicka | 11 |
| 2.2 Flow v českém prostředí | 12 |
| 3 Vrcholné zážitky | 12 |
| 3.1 Abraham Maslow | 12 |
| 3.2 Vrcholné zážitky a tanec | 13 |
| 4 Tanec | 14 |
| 4.1 Historie tance | 15 |
| 4.2 Tanec jako umění | 17 |
| 4.3 Tanec jako profese | 18 |
| 4.4 Tanec jako terapie | 19 |
| 4.5 Psychologická specifika tance s ohledem na flow | 20 |
| EMPIRICKÁ ČÁST | 21 |
| 5 Metodologie výzkumu | 21 |
| 5.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky | 21 |
| 5.2 Výzkumná metoda | 22 |
| 5.2.2 Postup analýzy IPA | 22 |
| 5.3 Popis výzkumného postupu | 23 |
| 5.3.1 Výzkumný vzorek | 23 |
| 5.3.2 Scénář rozhovoru | 23 |
| 5.4 Etické aspekty výzkumu | 24 |
| 5.5 Reflexe vlastní zkušenosti s tématem, předporozumění (positioning) | 25 |
| 6 Výsledky | 26 |
| 6.1 Vertikální analýza jednotlivých participantů | 26 |
| 6.1.1 Matěj | 26 |
| 6.1.2 Lucie | 27 |
| 6.1.3 Thea | 28 |
| 6.1.4 Damián | 30 |
| 6.1.5 Róza | 31 |
| 6.1.6 Samuel | 33 |
| 7 Celková analýza a interpretace výsledků | 34 |
| 7.1 Důležitost tance v životě tanečnicka | 34 |

| | | |
|-------|--|----|
| 7.1.1 | Tanec jako životní cesta..... | 34 |
| 7.1.2 | Smysluplnost tance a její reflexe | 35 |
| 7.1.3 | Zaměření..... | 36 |
| 7.1.4 | Rozvoj schopností a prožívání | 36 |
| 7.2 | Emoce, prožívání..... | 37 |
| 7.2.1 | Pozitivní emoce..... | 37 |
| 7.2.2 | Výjimečnost prožitků | 38 |
| 7.2.3 | Zážitky | 38 |
| 7.2.4 | Tanec jako terapie..... | 39 |
| 7.3 | Důležitost skupiny a vztahy..... | 40 |
| 7.3.1 | Důležitost skupiny jejího zázemí a vztahů..... | 40 |
| 7.3.2 | Důležitost prostředí | 41 |
| 7.3.3 | Zpětná vazba | 42 |
| 7.4 | Fyzická stránka tance | 42 |
| 7.4.1 | Náročnost tance..... | 42 |
| 7.4.2 | Tělo | 43 |
| 7.4.3 | Změna v těle vede k emocím | 44 |
| 8 | Diskuze | 44 |
| 9 | Limity | 48 |
| 10 | Závěr | 48 |
| 11 | Seznam použitých pramenů a literatury..... | 50 |
| | Přílohy | 53 |

Úvod

Tato bakalářská práce je pokusem o výzkumnou sondu do prožívání tanečníků současného tance s důrazem na prožívání stavu flow a vrcholných zážitků. Práce je rozdělena na dvě části. První, teoretická část popisuje teorii flow a vrcholných zážitků v souvislosti s prožíváním tance. Druhá, empirická část popisuje samotný výzkum, jeho metodologii, průběh a výsledky analýzy. Druhá část také poukazuje na to, proč právě v těle tanečníka je jednodušší se do stavu flow dostat a vydržet v něm.

Cílem práce bylo probádat problematiku prožívání při současném tanci. Výzkum je zaměřen na prožitky při stavu flow u lidí, kteří s tímto tématem mají největší zkušenost, a to na denní bázi. Důvodem volby tématu je fakt, že touto problematikou se zatím zabývá jen úzká část pozitivních psychologů a někteří umělci ve svých teoretických pracích nebo představeních. Téma jsem zvolila také z důvodu své zainteresovanosti v současném tanci a taneční terapii, kterou bych se v budoucnu chtěla zabývat, a kde je právě prožívání bazální složkou. A je tedy záhodno o tomto tématu mít co nejvíce pramenů ještě před započítím vlastní profesní specializace.

Téma flow v tanci je v tanečním prostředí implicitně obsaženo, avšak tanečníci s ním sami nejsou teoreticky seznámeni. Domnívám se, že je potřeba rozšiřovat povědomí o teorii flow, aby učitelé tance nebo samotní tanečníci mohli naplnit svůj potenciál v prožívání tance.

Pro profesionální tanečnice a tanečníky je důležité znát teorii flow a být si vědomi poznatků o prožívání při tanci, aby je mohli aplikovat ve své praxi a využívat svoje schopnosti a čas naplno. Také aby mohli vychovávat další generace tanečníků, kteří si budou toho samého vědomi a budou možná díky tomuto budou život prožívat plnohodnotněji a šťastněji.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Vymezení pojmů

Kdykoli se objeví v této práci pojem „tanec“, vždy odkazuje k „současnému tanci“ (v anglickém jazyce „contemporary“), synonymem je „moderní tanec“. V rozhovorech se objevuje název jiného tanečního směru, buď jako vymezení vůči současnému tanci nebo jako součást tanečnickovi minulosti. Dalším pojmem je „improvizovaný tanec“. Tanečníci současného tance (tedy participantů mého výzkumu) při tvorbě využívají improvizaci, ze které vycházejí pro jejich díla, proto se o tzv. improvizovaném tanci hojně zmiňují.

2 Flow

Teorie flow se stala předmětem zájmu badatelů v oblasti pozitivní psychologie Jacoba Getzelse a Mihalyho Csikszentmihalyiho, když v 60. letech studovali tvůrčí proces. Csikszentmihalyiho při sledování umělce při práci zaujalo jeho cílevědomé, jedinečné soustředění a vytrvalost pokračovat v malování navzdory jakémukoli nepohodlí, únavě nebo hladu. Po dokončení malby však umělec zcela přestal projevovat zájem o dokončené dílo. Csikszentmihalyi pak přenesl svůj výzkum do dalších oblastí a zabýval se okolnostmi a subjektivní povahou tohoto jevu souvisejícího s požitkem například u tanečníků a šachistů (Getzels & Csikszentmihalyi, 1976).

Csikszentmihalyi popisuje jeho cestu k „objevení“ prožitku flow. Přemýšlel nad tím, jak se lidé stávají šťastnými a dospěl k tomu, že to není otázka okolností, do jaké doby a komu se narodíme, ale musíme na štěstí být připraveni a kultivovat prostor pro něj. O štěstí, ale nemůžeme vědomě usilovat, člověk musí být plně zaujat každou podrobností svého života, pak se může ke štěstí přiblížit. Svými výzkumy dospěl k tomu, že k dosažení štěstí musíme „dosáhnout kontroly nad svým vědomím“ (2015, s. 12).

Flow je stav, ve kterém jsme plně ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se nezdá důležité a na nic jiného nemyslíme, tato činnost je pro nás důležitá a máme v ní dobré schopnosti.

... ale přesto jsme všichni zažili chvíle, kdy jsme měli najednou pocit, že řídíme své činy, že jsme pány vlastního osudu, místo abychom se jen nechali vláčet anonymními silami. Při vzácných příležitostech, kdy se tohle děje, se cítíme jakoby rozjaření a máme hluboký pocit radosti, který si dlouho hýčkáme a který se v naší paměti stává orientačním bodem pro představu, jaký by měl život být (Csíkszentmihályi 2015, s. 13).

Csíkszentmihályi takto popisuje optimální prožitek a tvrdí, že nejlepší okamžiky v životě nejsou ty, kdy pasivně přijímáme, ale ty, kdy se naše tělo a mysl vzepne k hranicím svých možností, tehdy dosahujeme stavu flow ponoření do činnosti (2015).

Flow je prožitek, který je těžké podrobněji popsat slovy, protože je to stav, který není statický, ale vyžaduje schopnost udržet aktivitu prostřednictvím nepřetržitého výkonu. Výsledkem flow je prohlubování úspěchu, větší naplnění a také růst sebe sama. Flow je možné identifikovat popisem složek, které jsou pro jeho vznik nezbytné. Csíkszentmihályi zastává názor, že ti, kteří zažívají flow a kteří ho uplatňují i v jiných oblastech svého života, jej používají jako prostředek k budování své osobnosti, zvládnutí stresu a smysluplnosti života. Takže se zdá, že čas strávený ve flow může posílit naše já, snížit stres a učinit život smysluplnějším (Csíkszentmihályi, 2015).

Nakamura a Csíkszentmihályi (2001) identifikují následujících šest faktorů, které ovlivňují prožitek flow:

- Intenzivní soustředění na přítomný okamžik
- Splynutí činnosti a vědomí
- Ztráta reflexivního sebeuvědomění
- Pocit osobní kontroly nebo působení na situaci nebo činnost
- Subjektivní prožívání času je změněno
- Prožívání činnosti jako vnitřně uspokojující

Csíkszentmihályi, Abuhamdeh a Nakamura (2005) v teorii flow předpokládají tři podmínky, které musí být splněny, aby bylo dosaženo stavu flow:

- Člověk musí být zapojen do činnosti, která má jasně stanovené cíle a postup. To dodává úkolu směr a strukturu.

- Prováděný úkol musí mít jasnou a okamžitou zpětnou vazbu. To člověku pomáhá vyjednávat o případných měnících se požadavcích a umožňuje mu přizpůsobit svůj výkon tak, aby si udržel stav flow.
- Člověk musí mít dobrou rovnováhu mezi vnímanými výzvami daného úkolu a vlastními vnímanými schopnostmi. Člověk musí mít důvěru ve své schopnosti dokončit daný úkol.

Výzkum stavu flow přispěl k rychlému rozšíření jeho aplikace do praktického života. Teorie flow může být vodítkem, jak na šťastný život a Csíkszentmihályi tvrdí, že aplikace této teorie bude nadále postupovat (2015).

2.1 Flow v těle tanečnicka

V novém výzkumu kde Dou et al., (2021) uvádějí, že v procesu improvizálního tance je individuální subjektivní prožitek úzce spojen se schopností odpojení se, což je metoda, která určuje, zda se tanečník dostane do stavu flow. Tělo je materiálním nositelem tance a emocionální vyjádření je zpětnou vazbou reálného života. Improvizální tanec přináší nadstandardní prožitek. Pouze díky schopnosti improvizace a integraci těla a mysli tanečnicka může vzniknout flow. Stav flow může zvýšit motivaci k účasti a pomoci zlepšit seberealizaci tanečnicka. Tato celistvost může tanečnickům pomoci při improvizaci. Obojí se vzájemně doplňuje. Když jsou tanečníci nezištní, je stav improvizálního tance nejlepší.

Podle zkoumání Yuan a Wu, (2020) je cílem improvizálního tanečního tréninku integrovat taneční tělo od neuspořádanosti k přirozenosti prostřednictvím koordinace vědomí a těla, rozdělení času, prostoru a síly. Tento integrační pohled zdůrazňuje zejména flow. Za prvé, v procesu výuky improvizálního tance může učitel vést studenty k tomu, aby vyvážili své vlastní taneční dovednosti a obtížnost stanoveného cíle. Flow nastává, když je cílová náročnost vyvážená s vlastními schopnostmi. V procesu výuky potřebují studenti jako hlavní předpoklad vysokou míru soustředění, jasnou vnitřní motivaci, fyzickou a duševní jednotu a zaměření na aktuální psychický stav. Učitelé i studenti musí pružně využívat teorii flow, aby posílili schopnosti v improvizálním tanci u studentů a podnítili jejich kreativitu (Yuan a Wu, 2020).

Dále Dou et al. (2021) dospěli k návrhu, jak dosahovat stavu flow u tanečníků. Na začátku výuky taneční improvizace nejsou dovednosti studentů dovedeny k dokonalosti, takže je obtížné dosáhnout stavu flow na vysoké úrovni. V této době si studenti potřebují procvičit vlastní improvizaci taneční dovednosti. Po zvládnutí formy improvizací tance začnou studenti polevovat. V tu chvíli by měl učitel zvýšit požadavky na studenty, zvýšit obtížnost výzvy, aby studenti dosáhli rovnováhy náročnosti a dovedností. V improvizaci tanci, když tanečníci dosáhnou rovnováhy mezi dovednostmi a cíli výzvy, dosáhnou stavu flow. Pokud je obtížnost nižší než jejich vlastní dovednosti, vyvolá to nudu. Pokud je obtížnost vyšší než jejich vlastní dovednosti, budou pociťovat úzkost. Když jsou dovednosti a obtížnost výzvy v rovnováze, tanečníci se mohou dostat do stavu flow. Základem této vyváženosti není racionální měření, ale subjektivní vnímání.

Csikszentmihályi (2015) dodává, že se stav flow neodehrává jen v těle, účastní se ho i mysl. Uvádí, že k dosažení stavu flow se potřebujeme danou aktivitu naučit, silou vůle a pílí, a nakonec ji provádět pro radost z dané aktivity. Tělo i mysl se musí zapojit rovným dílem, protože se stav flow odehrává v mysli za fyzické aktivity.

2.2 Flow v českém prostředí

V českém překladu u nás vyšlo několik knih od Csikszentmihályiho, např.: Flow – O štěstí a smyslu života (1996, 2015), nebo Flow a práce (2017). Stavem flow ve vztahu k různým aktivitám se také zabývali někteří studenti a studentky ve svých kvalifikačních pracích, např. Rousová (2011): Kvalitativní výzkum výskytu flow fenoménu v rámci hudebních aktivit; dále Vašíčková (2010): Přítomnost prožitku flow během studia a osobnostní charakteristiky v pojetí big five; a Karda (2018) Jak najít a udržet flow na jevišti.

3 Vrcholné zážitky

3.1 Abraham Maslow

Abraham Maslow se během 2. sv. války zabýval motivací, nižšími a vyššími potřebami. Zaměřil se na sebe aktualizující jedince jejich hodnoty a popsal tzv. „vrcholné zážitky“ (Drapela, 2001).

Maslow (1954/2021) uspořádal potřeby dle jejich hierarchie od nejnižších po nejvyšší. Nižší nebo také základní jsou potřeby fyziologické, potřeby bezpečí. Vyšší nebo psychologické potřeby jsou potřeba lásky a uznání. Poslední skupinou potřeb jsou sebe-aktualizační. Nižší potřeby slouží k redukci tenze, vyšší k zajištění duševní pohody.

Metapotřeby, které se nacházejí na úrovni sebeaktualizační, jsou vyjádřením potřeby transcendence, to znamená překročit každodenní zkušenost. Sebeaktualizace je proces v životě člověka, který o ni neustále usiluje. Potřeba sebeaktualizace je na vrcholu pyramidy všech potřeb, a to nad potřebami fyziologickými, bezpečí, lásky a uznání. I když jsou všechny tyto potřeby naplněné, můžeme stále očekávat, že se brzy objeví nová nespokojenost a neklid. Pokud se jedinec nebude cítit dobře, nedělá to, k čemu je předurčen. Hudebník musí skládat hudbu, výtvarník musí malovat, básník psát, pokud to dělá, bude nakonec šťastný. Čím člověk může být, tím musí být. Tuto potřebu můžeme nazvat seberealizací (Maslow, 1954/2021).

U sebeaktualizovaných osob můžeme najít shodné znaky, Maslow (1954/2021) jich stanovil 15 a jsou to například:

- Originalita a tvořivost
- Odstup a potřeba soukromí
- Smysl pro humor bez nepřátelství
- Sebetranscendence nebo také sebepřesah
- Nezávislost na kultuře a okolí

3.2 Vrcholné zážitky a tanec

Maslow (1954/2021) se domníval, že seberealizaci lze měřit pomocí konceptu vrcholných zážitků. K těm dochází, když člověk prožívá svět zcela takový, jaký je, a dostávají se pocity euforie, radosti a úžasu.

Maslow (1962) napsal, že vrcholné zážitky jsou okamžiky nejvyššího štěstí a naplnění. Ve vrcholných zážitcích rozpoznal úroveň psychologického prožívání, která svou intenzitou převyšuje běžnou úroveň smysluplnosti a plnohodnotnosti (citováno dle Privette, 1983). Leach (1963) definovala vrcholný prožitek jako vysoce hodnotný prožitek, který se vyznačuje intenzitou vnímání, hloubkou pocitů nebo hlubokým významem, který způsobuje, že vyniká, v rámci mysli

subjektu ve více či méně trvalém kontrastu k ostatním zážitkům, zážitkům, které ho obklopují v čase a prostoru (citováno dle Privette, 1983). Laski (1962 in Privette 1983) při studiu pojmu "extáze" dále definoval vrcholný zážitek jako radostný, přechodný, nečekaný, vzácný, ceněný, a výjimečný až do té míry, že se často zdá, jako by pocházel z nadpřirozeného světa (citováno dle Privette, 1983). Ve výzkumu vrcholných zážitků Maslowa a Laski (1962, in Privette 1983) používali rozhovory a dotazníky ke shromáždění retrospektivních zpráv o vrcholných nebo mimořádných zážitcích. Účastníci jejich výzkumu byli vysokoškolští studenti, přátelé, příjemci pošty, a participantí rozhlasového vysílání, což je pestrý, ale nikoli náhodný vzorek. Laski (1962, in Privette 1983) připustila, že její data neposkytla žádné důkazy o distribuci individuální schopnosti mít extatické zážitky.

Podle Call et al., (2018) je Maslowova vrcholná zkušenost základem psychologické teorie zážitku ponoření. V teorii hierarchie potřeb je nejvýše potřeba seberealizace a s ní souvisí i vrcholný prožitek. Vrcholný prožitek lze chápat jako vzrušení a radost tanečních umělců z tanečních aktivit. Ickes et al., (2017 in Dou et al. 2021) k tomu doplňuje: při improvizáčním tanci je tréninkovým cílem integrace tanečního těla k přirozenosti prostřednictvím koordinace vědomí a těla, rozložení času, prostoru a síly. Tento pohled na integraci speciálně zdůrazňuje teorie flow. Před začátkem taneční improvizace může zahřátí a změny prostředí pomoci tanečnickům rychle vstoupit do stavu koncentrace, který lze v psychologii nazvat "v zóně".

4 Tanec

Neexistuje jednotná definice, ale když se řekne tanec, každý si něco vybaví.

Blažíčková (2005) v knize Metodika a didaktika taneční výchovy popisuje tanec takto „Slovo tanec vnímáme jako pohybové vyjádření přehodnocených citových stavů. Jeho hlavním nástrojem je výraz a sdělení prostřednictvím pohybu, který má moc obdobné síly vyvolávat u diváka.“ (s.7). Dále tvrdí, že tanec vzniká z každodenní zkušenosti a je proto jeho základnou. Tanec pramení ze života, a proto ho nemůžeme od něho oddělovat, „je uměním, které vyjadřuje citové hodnoty pohybem“ (s. 8).

Z výzkumu Dou et al. (2021) vyplývá, že improvizální tanec je volný tanec, jehož nositelem je lidské tělo, a je to taneční forma, při níž se myšlení tanečníka transformuje do taneční akce, aby vyjádřil své vnitřní myšlenky. Navíc se prostřednictvím psychologických experimentů prokázalo, že improvizální tanec je důležitým způsobem uvolňování a rozvíjení kreativity.

Podle H'Doublera (1957, in Dou et. al., 2021) je tanec atraktivní a příjemná forma tvůrčího vyjádření. Lidé tento druh umění objevují již dlouho a vyvíjí se s rozvojem lidské společnosti.

Fisher et al., (2021) tanec popisuje jako náročný autonomní fyzický projev, protože stimuluje mnohočetné senzomotorické systémy (zrakový, sluchový, a vestibulárního). prostřednictvím pohybu celého těla v komplexním prostředí a při plnění úkolů nabízí bohatou příležitost k zážitkovému učení tím, že integruje vizuální, verbální a emocionální schopnosti

Dou et al. (2021) dále uvádějí, že prostřednictvím experimentálního výzkumu vědecké psychologie došli k závěru, a že improvizální tanec lze využít jako tréninkový způsob k otevření tělesné kreativity. Tato kreativita může řešit tělesnou iniciativu a stimulovat tělesný potenciál tanečníka. Učinili tak pozitivní a smysluplný pokus o aplikaci teorie kreativity ve výuce improvizálního tance. Tímto způsobem mohou být praktické zkušenosti s výukou improvizálního tance povýšeny na teorii s univerzálním významem, která může vychovávat originální talenty pro taneční vzdělávání a poskytovat teoretický odkaz.

Na základě výzkumu taneční psychologie a vztahu mezi taneční výukou a kreativitou, o kterém se píše v knihách o taneční psychologii, bylo zjištěno, že improvizální tanec je nejlepším způsobem tréninku pro kultivaci kreativity tanečníků. Směr výzkumu improvizálního tance a kreativity je relativně novým směrem výzkumu psychologie tance (Dou et al., 2021).

4.1 Historie tance

Tanec jako prostředek sebevyjádření se v lidském pokolení využívá od nepaměti, například jako součást obřadů a různých přechodových rituálů nebo znázornění komunikace s duchy předků. Důležitá role rituálů byla smíření se s rytmy v přírodě a překonání přechodových fází v životě jedince i celé komunity. Šaman byl ústřední postavou rituálu, jako někdo mezi knězem, lékařem a

umělcem. Šamanismus byl popsán ve střední a severní Asii, severní Americe, Indonésii a Ocenánii (Čížková, 2005). V Brazílii v oblasti Bahia můžeme najít stále živý rituál zvaný Candomble (Swift, 2017).

Ve středověku byly praktikovány religiózní tance, kterými se tanečníci uváděli do extáze, a to tanec sv. Víta nebo tarantismus a další (Čížková, 2005). Tyto tance měly ochraňovat proti epidemiím moru a dalších nemocí, protože se tvrdilo, „že veselost mor od sebe odhání“ (Čížková, 2005, s. 19). Obecně bylo na tanec ve středověku nahlíženo spíš jako na nečistý a škodlivý. Tento pohled byl ovlivněn feudálním systémem, válkami a křesťanstvím (Dosedlová, 2012). Ale přesto se vyvíjel dvorský tanec, který znázorňoval milostné hry za doprovodu strunných nástrojů, pomalé milostné tance nebo veselé a skočné tance (Jebavá, 1998).

Tanec v novověku můžeme rozdělit na balet, moderní a postmoderní taneční formy. V dobách Ludvíka XIV. a jeho zásluhou zažil balet prudký rozvoj, zejména baletní techniky. Později další představitelé spojili jevištní tanec s dějem a zbavili tanečnický těžkých kostýmů jako masek a krinolín, což vedlo k dalšímu rozvoji taneční techniky směrem k volnosti a elastičnosti. Během romantismu s estetikou a víl a elfů přišly kostýmy s přiléhavými trikoty a delšími splývavými sukněmi, které byly později vyztužené, a saténové boty s vyztuženou špičkou. Tyto kostýmy můžeme vidět i v dnešní době v divadle téměř ve stejné podobě. Baletní technika se od té doby ale výrazně nezměnila a baletní představení se skládají ze stále stejných předepsaných figur, které pozbývají výrazu (Dosedlová, 2012).

Proti této neživotnosti tance na přelomu 19. a 20. století začala vystupovat nejedna osobnost a vzniklo tak spousta moderních tanečních škol (Dosedlová, 2012). Například Isadora Duncan, jako jedna z prvních moderních tanečnic, ve své knize píše, že její největší inspirace je příroda a její tanec není jen napodobování pohybů přírody, ale vychází z pozorování a „snaží se do svých pohybů vložit něco z oné božské kontinuity, jež dává celé přírodě krásu a život“ (1932, s. 19). A tedy její představení tvořily pohyby, které vznikly z inspirace, naproti baletu, ve kterém si baletní mistři vybírali z repertoáru pohybů a skládali je k sobě. V tanci Isadory Duncan šlo hlavně o volnost, svobodu a návrat ke

kořenům antického Řecka (Duncan, 1932). Dalšími osobnosti moderního tance jsou např.: Martha Graham, Rudolf Laban, Mary Wigman, Ted Shawn, Doris Humphrey, Kurt Joos (Petišková & Vangeli, 2005).

Postmoderní tanec dále narušuje formu, využívá minimalistickou estetiku, ruší hierarchii pohybů a návaznost na hudbu, využívá různé projekce a další moderní média a využívá i těla, která nejsou na první pohled taneční, ale i těla s handicapem, všech tvarů, barev, velikostí a věku (Dosedlová, 2012).

V současnosti je na světě nespočet tanečních stylů, škol a proudů, ze kterých si každý může vybrat přesně padnoucí pro své tělo i přesvědčení. U tance zas tolik nezáleží na směru, ke kterému se tanečník hlásí, ale má většinou svůj osobitý „taneční jazyk“ těla, který je však ovlivněn školou, kterou vystudoval nebo pod jakým choreografem tvořil.

4.2 Tanec jako umění

Už od pravěku je tanec jako umělecká složka součástí lidského pokolení, nejstarší výtvarně – taneční vypočtení tzv. magického tance bylo nalezeno v nejedné jeskyni. Dosedlová (2012, s. 15) například uvádí: „napůl lidského, napůl zvířecího *čarodějníka*, který tančí v jeskyni Trois Frères v Pyrenejích“.

„Pohyb je základním projevem života – všechno, čeho člověk dosáhl, bylo uskutečněno tělesným pohybem. Tanec je proto činností, která je přístupná všem, kteří si to přejí. Každý v ní může nalézt určitý stupeň radosti a estetického uspokojení“ (Blažičková, 2005, s. 8). Dále autorka uvádí, že taneční umění má schopnost vyjádřit a sdělit svůj názor na pravdu, tím i napomáhá tanečnickovu sebepoznání. Zároveň s tím se zlepšuje schopnost sebejistoty a sebekontroly (2005).

Dou et al. (2021) mluví o úzké souvislosti improvizčního tance s Freudovou teorií nevědomé tvořivosti. Improvizční tanec je přímým odrazem vnitřního světa a komunikace tanečníka. Prostřednictvím vyjadřování řeči těla dokáže přímo odhalit nevědomí ukryté v hloubi duše.

Haller a Courvoisier (2010) popisují, že v oblasti umělecké tvořivosti bývají vysoce kreativní lidé (např. umělci nebo tanečníci) introvertní, mají relativně vysokou emotivitu nebo neuroticismus, jsou otevřenější sdílení zkušeností a mají

silnou touhu po úspěchu nebo výkonu (citováno podle Dou et al., 2021). Pro choreografy musí být pohyby těla navrženy s využitím vnitřních a vnějších signálů a vyjádřeny vysoce kreativním způsobem, od nejabstraktnějších myšlenek až po konkrétní, divácky atraktivní formy vyjádření. O kreativitě umělců se často uvažuje jako o "vnitřním procesu", který se odehrává pouze v mysli. Ludwig (1989) se navíc domnívá, že kreativita různých uměleckých forem včetně taneční tvorby zahrnuje tři dimenze: samotného tvůrce, proces tvorby a produkt kreativity

Łuczniak (2015) píše o výzkumu, ve kterém zkoumala taneční improvizaci. Dospěla ke zjištění, že taneční díla nejsou jen vnitřním procesem samotného tvůrce, ale také interakcí mezi skupinou improvizujících tanečníků a prostředím. Prostřednictvím videonahrávek reflektovali vlastní proces. Byla diskutována vzájemná souvislost mezi původními znalostními strategiemi, jako je obrazotvornost a pocit, proces skupiny, role ostatních v procesu tvorby a interakce mezi tělem a prostředím. Dou et al., (2021) vyzdvihuje, že tanečníci moderního tance vystupují na jevišti svobodně a vykazují relativně vysokou kreativitu v oblasti řeči těla a tanečního obrazu (měřeno psychometrickým testem kreativity).

"Neomezená improvizace" je vhodná pro profesionální tanečníky. Může jim pomoci osvobodit se od původní taneční formy, takže mohou tančit svobodně podle svých psychologických potřeb a rytmu těla, bez definování vnějších omezení tématu, melodie, kategorie a rytmu (Dou et al., 2021).

4.3 Tanec jako profese

„Má-li tanec vyjadřovat citový zážitek prostřednictvím pohybových symbolů, musí se opírat o osobní zkušenost, protože člověk může dát tvar pouze tomu, co zná“ (Blažičková, 2005, s. 61).

Choreograf jako důležitý tvůrce tanečního umění je zodpovědný za návrh a ztvárnění umělecké praxe tance z hlediska pohybové sekvence a obsahu a formy. Tanečníci varíují své pohyby podle prostoru, rychlosti, rytmu atd. a přesně je vyjadřují a zdokonalují podle choreografova zadání. Kromě toho tanečníci zdokonalují pohyby podle estetických a výrazových schopností choreografa a tanečního stylu. V současné společnosti plné komerční atmosféry masová kultura hluboce ovlivňuje estetický zájem mladých lidí a dává vzniknout nové

generaci tanečních choreografů (Henfield et al., 2010, citováno dle Dou et al., 2021).

Taneční interpret se obvykle hodnotí na základě fyzických dovedností, jeho fyzické koordinace, flexibility a síly, stejně jako dalších subjektivních výkonů a estetických prvků (Bläsing et al., 2012).

Taneční tvorba zahrnuje komplexní psychologické činnosti. Tanečníci musí kombinovat fyzické pohyby s kognitivními dovednostmi, aby mohli pozorovat, provádět a koordinovat složité pohybové vzorce (Dou et al., 2021).

Improvizační tanec je schopnost, kterou musí mít každý tanečník, a je emocionálním vyjádřením impulsu, který v daném okamžiku vzbuzuje instinkt. Tato technika tvorby je nejnáročnější, nejevýraznější, nejosobitější a nejreálnější emocionální externalizací, která je jevištním uměním integrujícím tělo a mysl; proto je improvizační tanec zdrojem všech technik tvorby a je nejprimitivnější formou vzniku tance (Dou et al., 2021).

4.4 Tanec jako terapie

Taneční terapie má dvě hlavní větve, a to americkou a evropskou. Ve 20. letech 20. století začali první tanečnice v Americe rozvíjet taneční terapii. Např. Marian Chase začala klást do popředí výuky tance motivaci, individuální psychické potřeby a provázanost kvality pohybu s duševním stavem, před samotnou techniku. Později se začala věnovat psychiatrickým pacientům a byla první prezidentkou Americké asociace taneční terapie (American Dance Therapy Association – ADTA). Franciska Boas pracovala s dětskými psychiatrickými pacienty a pohybem s nimi chtěla docílit změny obrazu o jejich těle (Čížková, 2005).

Hlavním místem pro rozvoj taneční terapie v Evropě bylo Britské Laban Centre for Movement and dance v Londýně. S pomocí ADTA zde vznikla Association for Dance Movement Therapy – (ADMT). Tanečníci, psychologové a psychiatři se zde věnovali zejména pozorování a pohybové diagnostice. Ve Francii je nejsilnějším proudem tzv. primitivní exprese, která se liší od ostatních směrů. V říjnu 2010 byla v Mnichově založena Evropská asociace taneční a pohybové terapie (European Association Dance Movement Therapy – EADMT). V českém prostředí probíhal první výcvik v taneční terapii mezi roky 1997-1999

v Pražském Duncan Centre¹ pod vedením terapeutů ADTA. V roce 2002 vznikla Česká asociace taneční a pohybové terapie TANTER (Čížková, 2005).

ADTA taneční terapii definují jako: „psychoterapeutické užití pohybu v procesu, který podporuje emoční, sociální, kognitivní a fyzickou integraci jedince“ ("What is Dance/Movement Therapy?", 2020). EADMT definují taneční terapii jako: terapeutické využití pohybu pro další emocionální, kognitivní, fyzickou, duchovní a sociální integraci jedince. Tanec jako tělesný pohyb, tvůrčí vyjádření a komunikace je základní složkou tanečně pohybové terapie. Na základě skutečnosti, že mysl, tělo, emoční stav a vztahy jsou vzájemně propojeny, poskytuje pohyb těla současně prostředek hodnocení a způsob intervence tanečně pohybové terapie ("Ethical code – EADMT", 2010).

Stanton-Jones (1992, s. 93 cituji dle "Definice a cíle – Tanter", 2019) uvádí 3 hlavní cíle taneční terapie:

- Cíle na pohybové úrovni (revitalizace, aktivace, zvýšení motivace, podpora formování zdravého tělesného obrazu, zmírnění dezorganizace v pohybu, pohyb vychází z vnitřního prožívání),
- Zlepšení interpersonálního fungování (podporuje reflexi vlastního jednání s ostatními, pocit osobního významu a autonomie, neverbální empatii a poskytuje zpětnou vazbu),
- Zpřístupnění důležitých emočních témat a jejich vyjádření pomocí bezpečného a neposuzujícího prostředí.

4.5 Psychologická specifika tance s ohledem na flow

„Tanec je bytostná přítomnost. Nemůžeme tančit v minulosti, ani v budoucnosti, tančíme vždy tady a teď, tanec je naše ukotvení do přítomnosti, je schopen nás chránit před naším rozpětím – ukřižováním – mezi nostalgii nad minulostí a iluzemi o budoucnosti“ (Petišková & Vangeli, 2005, s.200).

Současný tanec je projevem svobody. Současný tanec vznikl myšlenkou svobody. Tanečnice se přestali nechávat svazovat soudobými mravy a předsudky – tak vznikl svobodný tanec. „Svoboda začíná svobodným tělem. Tělo bojuje tancem proti chřadnutí, bojuje o svobodný dech, svobodný pohyb,

¹ Konzervatoř Duncan Centre. Branická 145, 147 00 Praha 4

svobodný prostor; tanec překračuje svobodně státní hranice“ (Petišková & Vangeli, 2005, s. 198).

Nejnovější výzkum zastává názor, že psychologickou rovinou improvizálního tance je ponoření do prožitku flow. Dle teorie ponoru (viz. kapitola 3.2) je to jedna z metod, jak se dostat do stavu flow a která tedy dokáže využít vrozený potenciál tanečníků. Toto zkoumání může vést k praxi, jak přimět lidi prožívat stav těla a mysli při učení se improvizálnímu tanci a podněcovat ponoření se do zážitku z hlubiny nitra (Dou et al., 2021).

EMPIRICKÁ ČÁST

Zvolené téma bakalářské práce reaguje na nedostatek publikací, které se zabývají stavem flow a vrcholnými zážitky v současném tanci. Výzkumný problém tedy vyplynul následovně: Jak tanečníci prožívají stav flow a vrcholné zážitky? Jaká témata se objevují u tanečníků ve vztahu k flow? Z prostudované literatury vyplývá, že prožívání stavu flow dodává životu smysl (Csikszentmihalyi, 2015), může tedy přispět ke kvalitě života tanečníků. Jak popisují výše není mnoho publikací, které by se zabývali prožíváním v tanci nebo stavem flow při sportu nebo jiné umělecké disciplíně. V českém kontextu si nejsem vědoma žádného výzkumu, který by se věnoval flow specificky v tanci. Rovněž ve světovém kontextu není tanec plošně psychologicky zkoumán. Svou bakalářskou prací bych ráda tuto mezeru pomohla zaplnit.

5 Metodologie výzkumu

5.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Empirická část mé bakalářské práce se zabývá kvalitativním výzkumem prožívání tanečníků při stavu flow a vrcholných zážitků. Zaměřuji se tedy na jejich prožívání a jak se toto prožívání promítá do jejich života. Dále se soustředím na změnu tohoto prožívání v čase a jeho reflexi tanečníky.

Výzkumné otázky:

Jaká je zkušenost tanečníků s prožitkem flow?

Jakým způsobem dosahují tanečníci stavu flow?

5.2 Výzkumná metoda

Pro účely svého výzkumu jsem jako metodu zvolila Interpretativní fenomenologickou analýzu (dále jen IPA). Je to metoda, která tvoří dostatečný prostor pro žitou zkušenost jednotlivých participantů a jedinečný postup analýzy získaných dat (Smith, 2004).

Interpretativní fenomenologickou analýzu (dále IPA) lze popsat pomocí jejích třech základních prvků. Představuje epistemologickou pozici, nabízí soubor pokynů pro provádění výzkumu a popisuje základ empirického výzkumu. Pokud jde o teoretickou pozici, IPA se zaměřuje na podrobné zkoumání osobní žité zkušenosti účastníků a jak účastníci přisuzují smysl této osobní zkušenosti. Je fenomenologická, protože se zabývá individuálními zkušenostmi jednotlivců, vnímání objektů nebo událostí, ale IPA také uznává ústřední roli pro analytika při vytváření smyslu této osobní zkušenosti, a je tedy silně spojena s interpretační nebo hermeneutickou tradicí. Pro IPA také platí, že výzkum člověka zahrnuje dvojí hermeneutiku. Účastník se snaží vytvořit smysl svého osobního a sociálního světa; výzkumník se snaží pochopit smysl účastníka, který se snaží pochopit smysl svého osobního a sociálního světa (Smith, 2004, Smith & Shinebourne, 2012).

5.2.2 Postup analýzy IPA

Koutná Kostínková a Čermák (2013) popisují postup a stádia analýzy, kterého se v této práci držím. Postup doplňuji poznámkami z publikace od Smith a Osborn, (2003).

Fáze 0. Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu. Tato fáze představuje uvědomění si motivace a předporozumění danému tématu. Zajišťuje validitu analýzy a díky interpretativní pozici výzkumníka užitečnou práci s daty.

Fáze 1. Čtení a opakované čtení představuje prvotní hluboké zaujetí jednotlivým případem a pochopení jeho případu.

Fáze 2. Počáteční poznámky a komentáře. V této fázi se výzkumník zabývá detaily rozhovorů a hledá významné a zajímavé informace.

Fáze 3. Rozvíjení vznikajících témat. Výzkumník odstupuje od prvotního zaujetí participantem k zaujetí vlastními daty. V této fázi aplikujeme tzv.

hermeneutický kruh, tedy části výpovědi, které jsme našli v rozhovoru později spojíme v nový celek. Cílem je najít výstižná témata, která vystihují žitou zkušenost účastníka.

Fáze 4. Hledání souvislostí napříč tématy. V této fázi seskupujeme témata do skupin a přiřazujeme jim výstižný název, který nejlépe vystihuje zkušenost účastníka. Orientujeme se podle četnosti témat, ale i schopnosti vysvětlit danou zkušenost.

Fáze 5. Analýza dalšího případu – opakuje se fáze 1–4.

Fáze 6. Hledání vzorců napříč případy. V poslední fázi budujeme společnou analýzu a snažíme se najít, co je pro všechny případy společné, také zde začne vystupovat hierarchie témat, podle síly a objemu. Snažíme se co nejlépe interpretovat získaná data. Tato fáze se zabývá převedením témat do narativní výpovědi. Zde se analýza opět stává expanzivní kvůli vysvětlování témat. Dbá se na to, aby se jasně rozlišovalo mezi tím, co účastník řekl a výkladem či popisem analytika.

5.3 Popis výzkumného postupu

5.3.1 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek tvoří 6 tanečnicků/tanečnic. Z genderového hlediska tvoří skupinu 3 ženy a 3 muži. Věkové rozmezí účastníků je od 21 do 55 let, skupina je v tomto rozmezí heterogenní. Kritérii výběru bylo dokončené studium na konzervatoři nebo dlouholetá profesionální taneční praxe a zkušenost s vlastní tvorbou, protože za těchto podmínek je možné sledovat vývoj prožívání účastníků při tanci.

IPA svým zaměřením pracuje s menším počtem účastníků, protože jde o hloubkový výzkum každého případu. Vybrala jsem 6 účastníků, profesionálních tanečnicků současného tance pro účely analýzy.

Výběr účastníků jsem uskutečnila ve svém okolí, kontaktovala jsem je nejprve sms zprávou nebo přímo ústně, případně doplňujícím telefonátem.

5.3.2 Scénář rozhovoru

Rozhovor se opírá o základní okruhy otázek, které jsou vytvořené tak, aby poskytli, co největší místo reflexi a zkušenosti účastníků. (Smith &

Shinebourne, 2012). Doplnující otázky vznikali v průběhu rozhovoru v reakci na vyprávění participantů, z důvodu porozumění a větší hloubky odpovědí.

Před začátkem samotného rozhovoru jsem každému participantovi vysvětlila cíl a účel výzkumu. Prošla jsem s ním znění informovaného souhlasu, právo odstoupit z výzkumu, vysvětlila svoje povinnosti ohledně dodržování anonymity v pozdějším zacházení s daty. Vzhledem k pozitivně laděnému výzkumnému tématu byla nálada od začátku příjemná, přesto se objevily nějaké obavy, jestli je některý z participantů dostatečně kompetentní a přínosný mému výzkumu. V tom případě jsem se snažila vysvětlit, že mě zajímá subjektivní zkušenost a žádná odpověď není špatná, když ji vnímají jako pravdivou.

Z důvodu epidemiologických opatření se některé rozhovory odehrávali online či venku na klidném místě, v těchto případech jsem se ujistila, že tato okolnost participantům nevadí a cítí se bezpečně. Ostatní rozhovory probíhali u participantů doma a jeden probíhal v zavřené kavárně divadla, v každém případě jsem dbala na to, aby bylo participantům příjemně a mohli se soustředit na povídání. Rozhovory se uskutečnili od února do května roku 2020 a všechny jsem je nahrávala a následně přepsala v doslovné podobě. Pouze v případě výskytu jména participanta nebo jiných identifikačních informací jsem informace vynechala či změnila. Rozhovory trvaly mezi 40 a 70 minutami.

Výsledný scénář (viz. příloha 1) se zaměřoval na následující okruhy:

1. Flow v tanci:
2. Prožívání času:
3. Motivace:
4. Posuzování:
5. Jak poznáte, že se Vám tanec ne/daří? Co Vám tanec přináší do života?
Co vám naopak bere, jak Vás zatěžuje?
6. Vrcholný zážitek spojený s tancem:
7. Jak vypadá Váš tanec, když je perfektní, ideální – jak poznáte, že se vám představení, trénink, improvizace povedla/daří?

5.4 Etické aspekty výzkumu

Rozhovory k této práci sebou nesou etické otázky. Ty byly ošetřeny informovaným souhlasem, v němž je kladen důraz na mou povinnost zachovat

anonymitu participantů, mlčenlivost, možnost odstoupení a v případě potřeby možnost mne kontaktovat. Každý participant informovaný souhlas podepsal. Vzor informovaného souhlasu je v příloze práce 2. V průběhu rozhovoru jsem se snažila přistupovat citlivě k informacím, které mi participanté poskytli. Byla jsem přesvědčená, že v tomto tématu participantům nehrozí žádné nebezpečí.

Etickou otázkou, kterou jsem se zabývala při oslovování participantů byl možný tlak mi vyhovět, který by mohli participanté cítit z mé strany z důvodu blízké či vzdálenější známosti. Ten jsem ošetřila prvotním kontaktem přes zprávu, která poskytla čas na jejich rozhodnutí. Dbala jsem na to, aby v sms zprávě obdrželi informaci, že pokud se jim do rozhovoru z jakéhokoli důvodu nechce, rozhovor mohou odmítnout.

5.5 Reflexe vlastní zkušenosti s tématem, předporozumění (positioning)

Prvním krokem v doporučeném postupu IPA je reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu. „Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem představuje především nástroj uvědomění si interpretativní role ve výzkumném procesu, díky němuž jsme schopni užitečně pracovat s daty a zajistit přitom validitu naší analýzy“ (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, s. 17). Proto jsem se předem věnovala svojí motivaci a porozumění tématu s pomocí otázek, které jsem kladla participantům. Následně jsem formulovala toto své porozumění tématu:

Tanec je pro mne životní nutností, která mne provází už spoustu let. Po určitou dobu pro mne byl každodenní aktivitou a stále naplňuje velkou část mého života. A právě výjimečné zážitky, které jsem prožívala a prožívám v tanci jsou to, co podporuje smysluplnost mého života a tvoří moji oporu a budí moji tvořivost. Nemyslím si, že by každý měl hledat v tanci smysl života, ale skrze současný tanec je cesta k výjimečným zážitkům naplno otevřena. Tanec mi pomáhá k dosahování významných momentů a stavu flow, protože funguje na více úrovních, zapojuje celou osobnost: tělo, mysl, emoce, motivaci, fantazii zrcadlové neurony a k tomu všemu napomáhá hudba nebo jiné zvuky. Jsou to pro mne osobně důležité momenty, které orientují moje další směřování. Teď je pro mě důležité, o tom, co se dá zažít v tanci, a co tanečníci zažívají, informovat a hledat společné činitele, které působí při zažívání významných momentů v

tanci. Myslím si, že moje osobností předpoklady jako otevřenost, citlivost, fyzická zdatnost, preciznost, vytrvalost tomuto prožívání jdou naproti. Dále si myslím, že přes tělo čili tím, že je to fyzická práce, se mnohem lépe zapomíná na čas, a proto je tanec skvělou disciplínou pro zažívání stavu flow a různých důležitých momentů.

6 Výsledky

Každý jednotlivý participant přináší svojí jedinečnou zkušenost, proto jsem se každou výpovědí zabývala nejdříve samostatně (vertikální analýza) a až následně hledala společná témata, která prostupují v celkové analýze (horizontální analýza). Mým cílem není jen syntéza všech výpovědí, ale propojení individuálních zkušeností participantů s respektem k jejich kontextu.

6.1 Vertikální analýza jednotlivých participantů

6.1.1 Matěj

Matěj tancuje od mala, má za sebou 4 roky baletní konzervatoře a 6 let konzervatoře, která se zaměřuje na současný tanec. Jeho zaměření v tanci je spíše provedení choreografie než samotná tvorba choreografie. Rozhovor probíhal u Matěje doma ve velmi příjemné náladě. Měla jsem dojem, že se Matěj snaží říci, co nejvíce upřímně co nejvíce informací o něm a jeho prožívání.

Obsáhlé téma, které Matěj hodně vyzdvihoval je téma profese, propojení profese nebo zaměření, které zabere hodně času a musí proto, aby se přesunul z normálního prožívání do tanečního zasoustředit. Zároveň akcentuje, že tanec mu pomohl na jeho cestě životem s jeho strastmi a pomohl mu najít klid, který mu z jeho podstaty v životě chyběl, a hlavně mu dal zážitky, které by nevyměnil. Zde jsem ze svého pohledu viděla to, že Matěj měl ve svém životě tanec jako smysl svého života právě proto, že mu přinášel pozitivní prožívání a zážitky a vděk za ně, které by musel jinak hledat jinde.

Matějův vztah k tanci je na hodně fyzické úrovni a zároveň touží po tom, aby rozuměl tomu, co se v těle odehrává na teoretické rovině, když se hýbe. Dopodrobna popisuje, co pro něho znamená pohybovat se, všechny procesy. Stejně tak akcentoval bolest, která pro něj znamená, že je tělo živé, že on skrz bolest může cítit své tělo a zároveň si díky ní může uvědomovat, jak náročný

tanec je, a přitom divák vidí jen výsledek celého snažení, který zabere mnohokrát více času. Nazývá ale tanec terapií, která probíhá skrze tu bolest, která je katarzí pro nepříjemné nebo negativní myšlenky v hlavě. „a já jsem to dělal tak, že to i bolelo, já jsem si tam chodil po nártách a nebyli to příjemné pozice, taková brutální terapie.... 8. minutová. Ale těch hodin, kdy se to trénovalo bylo mnohem víc“ (5.12).

Dále Matěj akcentuje téma pozitivních emocí, štěstí, euforie výjimečných pocitů nebo odměnu, která přichází po pohybu, pro kterou musí něco udělat, vykládám si to tak, že to jsou ty pocity, které Matěje k tanci přitahují a jsou důvodem pro jeho zaujetí tancem. Tanec má pro něj moc přetvářet něco negativního v jeho těle na pozitivní. „ale to je fakt, to je ta terapie, to je to očista, to je to, že se mi to negativní v těle přetvoří na to pozitivní“ (12.6).

S pozitivním prožíváním souvisí momenty, při kterých se emoce objevují. Několikrát zmiňuje soustředěnost, která je důležitá k dosažení čehokoli v tanci, která nás vrací zpět k prvnímu tématu profese.

Poslední témata, která mi přijdou důležitá, je zaprvé změna, která se odehrála díky tanci, o které Matěj mluvil a myslím, že pro něj byla důležitá. Opět toto téma souvisí do určité míry s propojeností s profesí. A druhé téma času jako nositele znamení, jestli plně prožívá daný moment. Tento stav zapříčiní to, že se tento moment zanesse do paměti a tvoří tak jeho osobnost.

6.1.2 Lucie

Paní Lucie tančí od mala, má dlouhou choreografickou kariéru a nyní učí tanec již několik let na konzervatoři. Dává ho poznávat i svým dětem. Rozhovor probíhal v zavřené kavárně divadla, což dodávalo rozhovoru na autentičnosti.

Luciino ústřední téma souvisí s vystupováním, s interakcí na jevišti mezi tanečnický a poté i s divákem. V tomto tématu se spojuje náročnost tance, kterou si Lucie uvědomuje, která přináší náročnost i na diváka a tvrdí, že to je to, co dělá tanec výjimečným a nikdy na něj nebudou chodit masy. „myslím, že to vždycky zůstane, nezměníme to a kdyby to bylo pro masy, tak to ztrácí nějakou tu kvalitu, kterou mají i ty umělecký filmy a taky na to nechoděj davy, člověk se nějak s tím musí smířit“ (9.17). Tak divák může zažívat svobodu při shlédnutí představení, ale právě svoboda je to, co klade nárok. Lucie zdůrazňovala, že je pro ni důležité

mít pozornost publika, ale je si moc dobře vědomá téhle potřeby a ví, kdy je čas skončit. „člověk je středobodem, že člověk by chtěl asi pokračovat, ale ta situace, to člověk musí asi vycejtit, teď už stačilo, teď už se musíme posunout“ (5.29)

Těsně na toto téma navazuje téma vztahování se mezi tanečníky. Vztahy mezi tanečníky jsou tak moc důležité, protože spolu tráví hodně času, tvoří spolu a sdílejí svoje nejnítěrnější myšlenky pro dobro díla, na kterém jim dohromady záleží. Lucie akcentuje to, že je důležité, že její spolutanečníci pocházejí z jednoho zázemí, měli stejné učitele nebo stejnou školu. Je pro ni i důležitá reflexe, která přichází po představení „se odtančilo a ještě tam byl vhléd toho choreografa, takový ňáký čekání možná na konfrontaci s nima, ňáká reflexe“ (3.20).

Dalším velkým tématem, které se objevovalo napříč rozhovorem s Lucií bylo to, co dělá tanec v jejím životě důležitým. To, že tanec má moc obohacovat život skrze momenty, které přináší „Protože to byl ten moment, že už se to nedá opakovat.“ (2.36).

A poslední velké téma se týká kvalit prožívání. Pozitivní emoce, jako je radost, vděk, štěstí souvisí s vytrvalostí a vůlí, protože když je Lucie schopná u tance vydržet, tak tím víc může pozitivní emoce prožívat „Tanec nás uváděl v radost“ (2.11).

Nakonec bych chtěla dodat, že v tomto rozhovoru Lucie používala hodně často slovo štěstí, což působilo dojmem, že tanec je pro Lucii něco, co jí činí šťastnou a je si toho vědoma.

6.1.3 Thea

Thea začala s tancem jako malá, zaměřuje se na vlastní tvorbu a interpretaci. Jsme si velmi blízké a rozhovor se nesl v příjemné a intimní náladě, což podporovalo i radost ze společně stráveného času. Thea je velmi odhodlaná, má touhu poznávat a učit se nové věci a dovádět vše, co dělá k dokonalosti.

U této výpovědi bych jako první téma chtěla zmínit to, jak Thea reflektuje svoje jednání, ale i její přemýšlení o těle a mysli. Tanec, který dělá je o pravdě, je to pro ni nejvíc možné vyjádření pravdy v životě. Přesto nebo právě proto tanec přináší pro Theu pochyby o ní, protože vždycky je něco, co jí nepůjde „pocitama,

že nejsi dost dobrý, nějakýma pochybama znova, protože se najde spousta věcí, který ti jdou méně, který ti moc nejdou, hodně, právě neutečeš nazírání na fakta svého těla“ (9.42)

Obsáhlé téma, které jsem nazvala životní cesta, vnímám, že je u They velmi významné. Tanec ji podporuje v životě, v jejím sebevědomí a přináší jí nadhled, takže pro ni není jen prací, ale je to pro ni i orientace v životě „Že se na život líp kouká s lehkostí, když mám pocit, že se mi daří než když ne, takže potom to přineslo i nadhled a lehkost, a to je pro mě hodně významný, když se tohle stane, že to není úplně obvyklý“ (2.16). Tanec je pro ni zaměření, pro které se musela rozhodnout a bylo to rozhodnutí pro zažívání tance každý den „určitě se proměnilo v tom, že se to stalo míň svátkem a víc denní rutinou, protože se to stalo, ale to je zároveň jeden velký svátek pro mě“ (3.47).

Fyzické prožívání Thee napomáhá zapomenout na okolí, na čas a být ve stavu flow „že čím víc ty věci jdou přes tělo, tím jednodušeji to vlastně směřuje k tomu, že člověk zapomene prostředí a ta analytičnost jde stranou“ (1.15).

Obsáhlým tématem u They je pozitivní prožívání, které jí tanec přináší. Jako je euforie „ta euforie, která třeba přijde při nějaké improvizaci nebo když se projíždí představení, tak to je vlastně tak nepopsatelný a takový chemický svátek uvnitř“ (3.42). Myslím si, že je velmi důležitý moment, když je někdo schopný takto významné emoce prožít, ale i jejich reflektování je důležité pro jejich další zažívání. Vděk je v tomto případě také důležitým činitelem, který tvoří pokoru k tomu, co Thea dělá a může díky tomu být pravdivá k sobě, divákovi i okolí „tanec neolžeš, to je pro mě hrozně důležitý, že vlastně, když prostě nejsi nějaký pohyb schopná udělat, tak ho prostě nejsi schopná udělat a je to na první dobrou vidět, je to jasný, ne jako spoustu dalších věcí v životě, který sice moc třeba nedokážeš, ale můžeš nějak okecat, že je tak jakoby zamlžená ta skutečnost.“ (5.42).

Poslední téma, které mi při tomto rozhovoru přišlo důležité, je způsob, jak Thea upozorňuje, že se skrz tanec můžeme propojit sami se sebou, a tak o sebe pečovat, co do psychického zdraví „mě to propojuje sama se sebou s nějakou mám pocit nějakou naší původnosti“ (5.48). Zároveň zdůrazňuje moment odžití přes tělo, kdy potlačené emoce se tak mohou projevit a tanečnickovi se uleví.

6.1.4 Damián

Damián je absolvent taneční konzervatoře, věnuje se vlastní tvorbě a je členem různých tanečních projektů. V době rozhovoru byl na zahraniční stáži. Během rozhovoru jsem cítila z jeho strany nejistotu, jestli to, co říká je pravdivé a je to to, co potřebuji slyšet, zároveň i snahu vyjádřit svoje myšlenky, co nejpřesněji.

Tanec v Damiánově životě je samozřejmá součást „stalo se to, postupem času, součástí mého života, to je tím, že jsem začal něco dělat trochu když mi byli čtyři...protože si to sedlo, tak jsem v tom zůstal a nedokážu si představit být bez toho teďkom“ (4.21). Je to pro něho tak samozřejmá součást, protože ho tanec baví a nachází v něm smysl „Teď je to určitě, že v tom nacházím smysl a že mě to prostě baví jednoduše“ (4.20). Tanec Damiánovi přináší jistotu a svobodu. Jistota souvisí s počtem odpracovaných hodin, tedy tím, že zabírá hodně času. A svoboda nemyslet při tanci na to, co má dělat, ale odsunout tuto stránku sebe a jen si užívat daný moment „A mě vlastně došlo, že myslím na to, ale není to, že bych se na to soustředil vědomě a hrozně si říkal, co jsem ještě neudělal, co bych měl udělat a jak to vypadá, že spíš se tam snažím najít nějakou svobodu, díky který můžu dát stranou tyhle myšlenky, jestli to dělám správně, a tak a spíš si to užít“ (3.24).

Další téma, které je široce obsáhlé v Damiánově vyprávění je o tom, že tanec je pro něj hodně spojený s pohledem z vnějšku, že ne vždy jeho prožívání při představení musí korespondovat s prožití představení diváka „často stává, že mám výbornej pocit z toho představení nebo ze sebe, teď to fakt klaplo, ale pak někdo přijde a říká, dneska to bylo fakt hrozný“ (5.22), což chápu tak, že jeden faktor může být nastavení skupiny a její vnitřní prožívání, které může zůstat víc uvnitř a nedorazí až k divákovi, druhý faktor může být nenalazení diváka na dané představení. Dále jeho zážitky jsou spojeny s tím, kde se odehrávali a dodávají jim na důležitosti „mohli jsme bejt venku... že možná to prostředí dalo tomu pocitu, možnost jít ven, že to bylo hodně příjemný“ (6.17).

Jelikož je tanec fyzická aktivita je toto téma také zastoupené v tomto rozhovoru. Damián mluví o fyzické námaze, která ale může být přetvořená v potěšení „Cítil jsem fyzickou námahu na jednu stranu, díky tý fyzický námaze,

kteřá tam byla, na druhou stranu jako takovej pleasure“ (6.44), což napovídá zaprvé o jeho vytrvalosti, že nepřetane v určitý moment a za druhé, že pozitivní pocit je mnohem důležitější než náročnost, která mu předchází. Damián také upozorňuje na to, že při tanci často nejprve vzniká pohyb v těle a pak až následně emoce „To je těžký to popsat, tam je hrozně moc emocí, mě napadá hodně věcí teď naráz, možná ten pocit pro mě vzniká až potom, co něco udělá tělo, že když se dostanu do nějakýho tvaru, tak až potom přijde ten pocit, ta emoce“ (2.47). A na konec mu tanec přináší povědomí o těle, které dává tělesnému prožitku ještě další dimenzi.

Poslední obsáhlé téma, které se objevuje v Damiánově vyprávění je o prožitcích, o důležitosti momentů, které v tanci prožívá. „No možná ne tak, co prožívám, ale že něco prožívám, proč dělám tanec nebo proč by lidi měli chodit do divadla“ (3.16). Zde uvádí, že prožitky v tanci jsou to, proč se tanci věnuje, protože kdyby tanec přišel o prožitky, byla by to jen dřina bez odměny. A dále, že jistota v těle umožňuje se více soustředit a prohlubovat prožitek „tak záleží, když je to něco v čem jsem si jistější, tak se víc můžu soustředit na nějakou interpretaci, na to, co u toho cejtím“ (2.32). A také pocit, je to nejdůležitější, proč tvoří představení, to, co předává divákovi „v tý tvorbě je to vždycky o tom pocitu, kterej to vytvoří nebo o tom obrazu, ať už mám potřebu vytvořit něco vizuálního nebo něco, co má jasnou message“ (5.16).

6.1.5 Róza

Rózu k tanci přivedli rodiče, když jí byly 3 a od té doby je součástí jejího života, nějakou dobu se věnovala tvorbě a nyní učí. Rozhovor se odehrával venku v parku, nálada byla velmi pozitivně naladěná. Pro Rózu je tanec opravdu životní cesta, tančí od 3 let a potkala při tanci svého manžela a doposud se pohybuje v tanečním prostředí.

První téma vystupující u Rózy je tanec jako aktivita, která přináší zážitky, vděčnost a blízkost. Důležitost zážitku jako nositele jiného prožitku, než je ten každodenní „zážitky měla v improvizaci, jako když se pustila nějaká muzika a my jsme se opravdu dostali do jinýho světa, opravdu to byla úplná výpověď toho prožitku“ (1.18). Vděčnost, která buduje smysluplnost tance v životě „jsem hrozně ráda, že jsem to prožila, za to jsem vlastně hrozně vděčná, že to proběhlo“ (2.37).

Pocit důležitosti momentů, ale skrz to i vlastní důležitost ve světě tanec dokáže budovat. A tanec také umí otevřít emoce přímo, beze slov jsou emoce mnohem intenzivnější „Takže my vlastně máme takovej životní duet, protože přes ten duet jsme se k sobě dostali úplně blízko“ (1.30).

Skupina a prostředí je také důležitým činitelem, prohlubují prožitky a tím dělají momenty důležitým. Myšlenka předání zážitku někomu jinému a to, že člověk v daný moment není sám, ale je součástí celku „Ale co si myslím, že pro ty děti, který jsou v procesu tancování, tak je vnímání sebe navzájem, že cítíš ho jako fyzicky, cejtíš ten prožitek druhýho a to si myslím, že to je na tom tanci to cenný“ (6.39). U Rózy mi přišlo důležité, když zmiňovala představení při bouřce, kde bylo jen pár diváků, ale právě kvůli neobyčejným podmínkám tento moment zůstal Róze v paměti a může se k nim vracet.

Rózino další důležité téma je, že po nějakou dobu pro ni nic jiného, než tanec neexistovalo a skrz tanec našla i cestu k sobě, možná proto u něho vydržela tak dlouho. „to jsme fakt zkoušeli 6krát do tejdne a to mě bavilo úplně šíleně, to fakt bylo.... do toho jsem učila, to jsem nic jinýho neměla“ (1.25). Také mluvila o tom, jak je pro ni při učení důležitá podpora a energie, kterou ji studenti dávají a to Róze přináší sebevědomí „Jo tak člověk je furt takovej sebekritickej, tak vždycky ví, že něco to...ale je to takový opojný, když člověk ví, že se ta hodina povede, že to bylo fajn.“ (3.35).

Téma, které není tak pozitivní a Róza je vědomě přinášela a připisovala je tanci „jsem byla u neuroložky, že mě furt bolejí záda, ale poslala mě na rentgen a řekla: *no vy máte tu páteř teda hrozně zdemolovanou*“ (4.11). To odkazuje na velkou životní reflexi, ale i možná povzdech nad tím, že něco, co bylo její životní náplní jí teď znepríjemňuje život.

Poslední téma u Rózy, které bych chtěla zmínit je pohled diváka, a to ať je na jevišti nebo sama v hledišti. Znovu toto téma odkazuje na to, jak je prožitek v tanci důležitý. Zdůrazňovala, že ne vždy se prožitek diváka a tanečníka sejde: „mnohdy bylo, že nám přišlo, že to představení se hrozně povedlo a pak přišla ta Lenka, že to bylo úplně příšerný, že vlastně nemusí vždycky ten prožitek odpovídat tomu reálu, ale my jsme vždycky měli pocit, že jsme do toho dali všechno a ono to nefungovalo“ (3.39). A jako tanečnice je i divákem a některé

tyto zážitky jsou pro ni doted' důležité „Já jsem pár představení viděla, který mě jako ohromili, a furt je mam, že si je jako držim“ (3.1).

6.1.6 Samuel

Samuel se také tanci věnuje od mala, ale současnému tanci až od 15 let s příchodem na konzervatoř, nyní se věnuje tvorbě a je součástí tanečních uskupení. Dával si hodně záležet na tom, abych mu rozuměla a uměla si představit, co mi chce říct.

Klíčové téma, ke kterému se Samuel vracel v průběhu celého rozhovoru je přenášení zážitku, nějaké kvality nebo vzorce chování do běžného života. Tedy, že tanec pro Samuela není důležitý jen jako aktivita sama o sobě, ale je hluboce spjata s lidmi, kteří důležité momenty prožívají s ním, jak na něj reagují, a co se může od spolutanečnicků naučit. „...nechat se strhnout energií skupiny, která je poutavá. Na jednu stranu mě to fakt vyždímalo, že jsem si myslel, že tam lehnu, omdlím a na druhou stranu tě to drží takovým způsobem, že se navzájem dobíjíte, tak tohle byl hodně silnej zážitek“ (2.10). Samuel zdůrazňuje důležitost nalazení se ve skupině, společné prožívání a že energie skupiny je jeden z činitelů, který podporuje výdrž a motivaci. Dále, že z tance si do běžného života přenáší určitou sebereflexi a náhled na své chování a prožívání, že si bez tance nedokáže život představit a je to aktivita, skrz kterou pozoruje svůj proces zrání. „Teď díky tomu dokážu v běžném životě řešit věci jinak, než jsem byl zvyklej a vědomě, což je pro mě dost důležitý, že si postupně dokážu uvědomit to chování“ (8.28).

Důležité momenty, které v tanci prožívá jsou spojené s radostí, ke kterým se vztahuje ve své pozdější tvorbě a jsou pro něj obecně důležité a jsou to momenty kvůli kterým se tanci věnuje a přirovnal je na jisté rovině k drogám, jsou to chvíle, kdy může zapomenout na čas, a to je, co dělá momenty významnými. „Já si myslím, že je to touha po tom prožitku právě, že je to určitým způsobem i droga“ (6.3).

Další téma, které se objevovalo v průběhu celého rozhovoru byly nároky. A to jak nároky tance na čas, na fyzickou výdrž, na pravdivost sám k sobě, tak na reflexi své tvorby a soustředění. „Jsem mnohem kritičtější v rámci toho, že když to tam necejtim, že to není to sdělení, co chci, aby tam bylo nebo, co po mě

chce choreograf a já to necejtím, tak se to nebojím říct, že tam není ten prožitek. A dokážu v tom škrtat, neustále se vracet na začátek a hledat ten moment“ (4.18). Pro mě v rozhovoru hodně vystupuje to, že je pro Samuela důležitá jeho preciznost v přístupu k práci, že se nebojí být kritický a přijímat s respektem chvíle, kdy se nedaří, protože chybovat je přirozený proces v práci.

V rozhovoru se také často objevovalo slovo radost a pravda. Radost je něco, co má v životě hodně místa právě díky tanci. Být pravdivý ke světu i k sobě je schopnost, kterou Samuel může právě v tanci využívat „mám z toho radost, z toho samotného pohybu“ (1.18).

7 Celková analýza a interpretace výsledků

7.1 Důležitost tance v životě tanečnicka

7.1.1 Tanec jako životní cesta

U všech participantů bylo možné pozorovat výrazné provázání profesního života s osobním. Tanec má vliv na jejich vývoj skoro celý život. Může být tedy těžké profesionální život od toho osobního oddělit, jelikož jsou obě tyto části, tak široce propletené. „No já jsem prostě přišla ve 3 letech na to tancování a zjistila, že je to ono. Já jsem na tohle měla hrozný štěstí“ (Róza). Ze všech rozhovorů vyplývá, že tanec byl pro ně samozřejmá cesta „mě bavilo jako dítě spoustu věcí, ale tohle mi nějakým způsobem šlo nejlíp, aniž bych se o to nějak extra snažila nebo si to uvědomovala. (Thea). Všichni zúčastnění tak na sobě pracují po spoustu let a jsou v tanci profesionály. „dělám od mala, miluju od mala, vlastně tím žiju, nedokážu si představit, že bych se měl tance vzdát úplně“ (Samuel), „to jsme fakt zkoušeli 6krát do tejdne a to mě bavilo úplně šíleně, to fakt bylo.... do toho jsem učila, to jsem nic jiného neměla“ (Róza).

Všichni participanté také mluví o vděku, který vzhledem k tanci pociťují a to jak k rodičům, že je na jejich cestě podporovali „mám pocit, že to je hrozně cenná věc mít talent na něco, a ještě mít okolí, které tě v něm podporuje“ (Matěj), „provází od dětství, myslím, že jsem měla obrovský štěstí díky podpoře rodičů“ (Lucie), tak i vděk za to, co jim tanec přinesl „Ale zároveň jsem zažil tolik krásných zážitků, že bych nechtěl měnit“ (Matěj), „to že mi to obohacuje život, dává mi to tu svobodu říct i svůj názor, né tím, že musím mluvit.“(Lucie), „mám to samozřejmě strašně ráda, mám pocit, že to je prostě nejvíc možné vyjádření

života“ (Thea), což je možná motivace proč se tanci stále věnují. Tanec tedy může být i nástroj, který slouží k hlubšímu sebepoznání a seberozvoji „dostala jsem se možná k sobě nějak blíž přes ten tanec a furt si říkám, jestli se jedná o ten tanec nebo by si k tomu člověk dostal i bez toho tance, to člověk neví a nemůže to úplně posoudit, ale mám pocit, že mi to určitě v něčem pomohlo“ (Róza).

Samozřejmost, s jakou mluvili o tanci „pro mě je to život“ (Samuel), o tom, jaké má v jejich životech samozřejmé místo „ze začátku, nebyl čas na jiný zájmy, který jsem předtím měl, takhle čistě prakticky, na nějaký jiný kamarády a tak, to se asi děje i teď, asi určitě, já k tomu mám jiný vztah, mnohem hlubší, to není tak, že bych to nějak extrémně prožíval, že teď nemůžu dělat tohle, protože dělám, co dělám“ (Damián), nasvědčuje jejich hlubokému vztahu k tanci.

Samuel například mluví o jeho sympatiích o vlivu tance na jeho život „Ono celej ten proces měl nějaký vývoj sympatickej, že se to začalo promítat do mého osobního života nebo do fáze, kdy funguju v normální společnosti, ten vliv lidí, se kterejma jsem tam byl“ (Samuel).

7.1.2 Smysluplnost tance a její reflexe

Tanec je nějakým způsobem smyslem pro všechny participanty „Teď je to určitě, že v tom nacházím smysl a že mě to prostě baví jednoduše“ (Damián) „Myslím si, že kdybych si to neprožil skrz ten tanec, tak bych si stejně časem musel najít něco, skrz co bych si ventiloval svoje problémy a jsem rád, že to byl tanec“ (Matěj); „že to může jinýho člověka ovlivnit, jeho vnímání, obzory, fantazii“ (Lucie). „...určitě se proměnilo v tom, že se to stalo míň svátkem a víc denní rutinou, protože se to stalo, ale to je zároveň jeden velký svátek pro mě“ (Thea).

Důležitá se zdála i reflexe smysluplnosti tance v životě a jeho přínosů. „...že se na život líp kouká s lehkostí, když mám pocit, že se mi daří než když ne, takže potom to přineslo i nadhled a lehkost, a to pro mě hodně významný, když se tohle stane, že to není úplně obvyklý“ (Thea). „...my jsme to s tou Lenkou hrozně vyměřili spolu, furt se o tom bavily. A mě se to strašně líbilo, teď jsem si to nedávno pouštěla a myslím, že to bylo fakt dobrý představení“ (Róza). „V ten moment ne, ale zpětně, když třeba teďkon zkouším v rámci company nebo projektů, tak je to jeden ze stěžejních momentů, ke kterejm se rád vracím... V tu

chvíli mi to nepřišlo tak důležitý, ale teď je to jeden ze stavebních kamenů“ (Samuel).

Damián například zmiňuje, že mu tanec přináší svobodu „A mě vlastně došlo, že myslím na to, ale není to, že bych se na to soustředil vědomě a hrozně si říkal, co jsem ještě neudělal, co bych měl udělat a jak to vypadá, že spíš se tam snažím najít nějakou svobodu, díky který můžu dát stranou tyhle myšlenky, jestli to dělám správně, a tak a spíš si to užít“ (Damián).

Nakonec bych chtěla zmínit příklad They, u které byla motivace kromě smysluplnosti a radosti z tance i vnitřní závazek, který uzavřela sama se sebou „jako nějaký závazek s sebou. Dohodu sama se sebou vytvoříš prostě, že když se teda rozhodnu, že jdu do toho v takhle velkém měřítku a investuju do toho tolik peněz, tak vytvoříš dohodu na téhle rovině, takže to tě taky hodně motivuje každý den“ (Thea).

7.1.3 Zaměření

Důležité momenty, které si tanečníci pamatují jsou například jak uvádí Lucie o zaměření se nebo úplném soustředění v daný moment „paradoxně to muselo být rozhodnutí sekundy, ale najednou je to napětí a vzduchoprázdno, že ten čas tam jakoby vibruje, že teď se musí rychle něco udělat“ (Lucie).

Zároveň Thea zmiňuje, že tohle úplné soustředění nemůže trvat moc dlouho, protože pak může přijít nemoc „...že mám míň volného času, než bych chtěla, na denní bázi. Mám míň času na jiné věci a na svojí relaxaci. Takže když potom perioda, kdy je to hodně intenzivní, tak je to těžký, protože to zároveň miluji, ale zároveň to nemůže trvat moc dlouho, protože pak je jednoduše syndrom vyhoření a případně nějaká malá nemoc“ (Thea).

7.1.4 Rozvoj schopností a prožívání

Poslední podtéma, které se objevovalo u Rózy a Damiána je reflexe jejich pokroku skrz tanec „nějaký to prožívání věcí nebo citlivost k nějakým situacím se možná zlepšila, ale to si můžu myslet, že je to díky tanci“ (Damián). „Tak určitě člověk myslel, že něco udělal blbě nebo, že si nemůže vzpomenout, určitě tam byli tyhle věci, ty technický věci, aby si správně udělal“ (Róza). „...jako můj zážitek se skůčkama třeba mohl ovlivnit to, že se líp vypořádávám s frustrací nebo teď dokážu líp koordinovat nohy“ (Damián). „ono mi to nikdy dlouho

nevydrží, ale tohle to tam taky je, myslím nějaký zážitek, když se to povede, tak asi nějaký sebevědomí ti to dodá“ (Róza).

7.2 Emoce, prožívání

7.2.1 Pozitivní emoce

U všech participantů z vyprávění vyplívá, že pozitivní emoce jsou u nich spojené s tancem a s lidmi kolem tance, a hlavně se ve vyprávění objevovalo pozitivní emoce a prožívání „Myslím si, že je to spojené právě s tím pozitivním, co jsem v tanci zažil“ (Matěj). „...moment toho štěstí, že jsou tam všichni tvoji blízcí, lidi, který máš rád“ (Lucie). „...ta euforie, která třeba přijde při nějaké improvizaci nebo když se projíždí představení, tak to je vlastně tak nepopsatelný a takový chemický svátek uvnitř“ (Thea). „...jsem hrozně ráda, že jsem to prožila, za to jsem vlastně hrozně vděčná, že to proběhlo“ (Róza). „Mě tanec do života obecně přináší radost a štěstí“ (Samuel). „...mám z toho radost, z toho samotného pohybu“ (Samuel). „Tanec nás uváděl v radost“ (Lucie). „...vnímala pocity určitého vděku, že spolupracuji zrovna s tímhle konkrétním člověkem, protože tanec je taky hodně o tom, s kým spolupracuješ“ (Thea).

Thea se Samuelem akcentovali pravdu jako něco, co je nezbytné pro jejich bytí v tanci „tanec neolžeš to je pro mě hrozně důležitý, že vlastně, když prostě nejsi nějaký pohyb schopná udělat, tak ho prostě nejsi schopná udělat a je to na první dobrou vidět je to jasný, ne jako spoustu dalších věcí v životě, který sice moc třeba nedokáže, ale můžeš nějak okecat, že je tak jakoby zamlžená ta skutečnost“ (Thea). „...nějaký to nutkání a potřeba přenést tu pravdu, která třeba jako bolí, nebolí jen fyzický tělo, ale to sdělení, že může pracovat s tou hlavou toho tanečníka v ten daný moment a emoce z toho vycházej úplně přirozeně pro mě“ (Samuel). „Bylo mi jedno, jestli vypadám jako úplnej šílenec nebo se tam rozbřečím nebo se pozvracím, fakt mi to v tu chvíli bylo jedno. V tu chvíli jsem pocítil poprvé tu pravdu sám před sebou, toho, co prožívám, že to musím dát ven jinak to jako nefunguje“ (Samuel).

Klid a jistota je také zmiňovaný pozitivní pocit, který podporuje profesionalitu. „...zároveň jsi v klidu, taková jako euforie, a to taky bude díky chemickým změnám, co se ti dějou v hlavě“ (Matěj). „Tak záleží, když je to něco v čem jsem si jistější, tak se víc můžu soustředit na nějakou interpretaci, na to,

co u toho cejtím“ (Damián). „Klid... vnitřní klid a jistota toho, že se spoléhám na svoje tělo a mozek se může otevřít tý situací“ (Samuel).

7.2.2 Výjimečnost prožitků

Výjimečnost prožitků je například spojená u Matěje s vyvinutím energie „To jsou takové ty pocity, pro které musíš něco udělat. Jsou po nějaké aktivitě jako odměnu. Není to to, když si něco koupíš“ (Matěj). Thea tvrdí, že jsou to nepřenositelné zážitky a každý si je musí zažít sám „To je jediné co mě napadá selsky, že to ty lidi musí vyzkoušet sami že jo“ (Thea). „Já bych jako teoretikům doporučil, ať si jdou zatančit. Kritikům, aby si šli zatančit“ (Samuel). „...ale ten samotnej pocit si člověk udělá sám podle toho, co vidí na tom místě“ (Matěj).

Přišlo mi také důležité to, jak popisovali participanté ve vyprávění, jak prožívali jejich důležité momenty. „Najednou se člověk dostane do toho svého světa... že najednou mě začne fascinovat, co se děje“ (Damián), je vidět, že jde o naprostou koncentraci na danou věc a místo, což tvoří význam. Samuel zmiňuje, že pro jeho významný moment bylo důležité mít zavřené oči a více zapojit ostatní smysly, což vedlo k odpojení se od vnějšího světa a napojení na daný moment „Celý ty 4 hodiny jsme měli zavřené oči, takže jsme byli bez té vizuální zábrany. Vlastně ten tanec a pohyb bylo jediný východisko“ (Samuel).

Nakonec Samuel s Damiánem zmiňují téma tvorby, kterému se věnují jako důležitého činitele, který dává jejich tvorbě smysl a podporuje prožívání tanečnicků. „V té tvorbě je to vždycky o tom pocitu, kterej to vytvoří nebo o tom obrazu, ať už mám potřebu vytvořit něco vizuálního nebo něco, co má jasnou message“ (Damián). „...tak je zajednak důležitý to, co prožívaj ty tanečníci a jestli je to vidět a jakmile je ten jejich prožitek vidět v celým obrazu, tak to má dopad na toho diváka a pro něj vzniká ten prožitek, i když sedí na místě“ (Samuel). „No něco, co je se mnou dýl a má to potřebu jít ven nějakým způsobem“ (Damián).

7.2.3 Zážitky

Pro každého z participantů byl zážitek důležitý něčím jiným, ale podstata, že jsou to momenty, které se nedají opakovat. „Protože to byl ten moment, že už se to nedá opakovat“ (Lucie), že zapomenou na čas „A co mám nejradši v souvislosti s časem a tancem že když, to se děje třeba při představení, že na ten čas vlastně nemusíš myslet přitom to, co děláš, naplníš v určitém čase“ (Thea).

„když jsme tady a teď, tak čas neexistuje, když si to užívám a vím, co následuje a jsem v tom zabydlenej“ (Samuel). „Vždycky když tančím ať je to cokoliv, tak ten čas je vnitřně jiné, než kdybych normálně běžně dělal cokoliv jiného“ (Damián).

Róza a Damián upozorňují, že výjimečné zážitky vždy zažívala v improvizaci, protože v improvizaci je větší prostor pro emoce, než na technickém tréninku. „Zážitky měla v improvizaci, jako když se pustila nějaká muzika a my jsme se opravdu dostali do jiného světa, opravdu to byla úplná výpověď toho prožitku“ (Róza). „Tíha, čerstvost nebo jak bych to řekl, pomalost taky a klid... tam v jednu chvíli jsme každé improvizovali sám a pak jsme se jenom zvedli a chvíli stáli prosti sobě a dívali se na sebe a ten okamžik toho, síla okamžiku, tak to je jeden ze silnejch zážitků“ (Damián).

Thea také zdůrazňuje to, že se neproměňuje samotné prožívání skvělých nebo špatných momentů, ale proměňuje se a rozrůžňuje ty ostatní emoce, „že ten se jako nemění, tak je to prostě super, když je to boží, tak je to prostě boží. Nebo když tě to nebaví, tak tě to prostě nebaví. A takovéto právě něco to mezitím, ten zbytek, tak to se mi určitě proměnilo v mém přístupu k tomu.“ (Thea).

7.2.4 Tanec jako terapie

Poslední v řadě bych chtěla zmínit podtéma, o kterém mluvil/a Matěj a Thea. A to je, že jim tanec slouží jako terapie, díky němu mohou odžít pocity, které měli v sobě, že se něco negativního přetvoří v pozitivní „ale to je fakt, to je ta terapie, to je to očista, to je to, že se mi to negativní v těle přetvoří na to pozitivní“ (Matěj). „Že to bylo do určité míry hodně terapeutický.... Takže mě napadá proč to bylo pro mě důležité je právě, že se to znova dotýkalo nějaký naší hodně niterní emocionality a lidi neskryli svoje fasády“ (Thea). „A to ten tanec hrozně umí, že když tě nějakým způsobem skrz tělo a hudbu a klid a ticho, který tam najednou třeba je, i když nemusí být úplné ticho, taky větší ticho tvých myšlenek, když se začneš koncentrovat jen na detail svého těla, tak ve chvíli, kdy je v nerovnováze naše psychika, tak tady v těch chvílích dojde k takovému uvědomění, že jak moc v nerovnováze psychika je a dojde k uvolnění potlačovaných emocí a to třeba skončí v tom pláči, ústí do pláče a pro mě je hrozně důležitý, že se tohle děje“ (Thea). Tedy že jim tanec pomáhá v udržení jejich psychického zdraví a prožití katarze obohacuje jejich prožívání.

7.3 Důležitost skupiny a vztahy

7.3.1 Důležitost skupiny jejího zázemí a vztahů

Velmi obsáhlé téma spolupráce, kterou v průběhu vyprávění několikrát zmiňovali všichni participanti nasvědčuje tomu, že je pro ně důležité nebýt v procesu sám, zároveň je důležité dodat, že to může pramenit z nastavení skupinové výuky, kdy samostatná práce se děje spíše v tvorbě, a i tam je cca. polovina duetů nebo skupinových prací. „...o tom právě s jakejma lidma na tom jevišti seš a o způsobu improvizace, kterou se učíme na těch školách a v nějaký moment tam zafunguje“ (Lucie), „Taky jsem měla štěstí, že jsem potkala spolutanečnický s kterejma to funguje, jestli je to tím zázemím, který jsme dostali nebo tím z čeho jsme vzešli většina“ (Lucie).

Společný názor „jaký k tomu mám vztah já, ale potom taky záleží, jaký k tomu mají vztah lidi, se kterými tvořím a jaký vztah mají mezi sebou“ (Matěj).

Není to ale samozřejmostí, že vztahy ve skupině fungují, je potřeba citlivost ke spolutanečnickům. „To byl ten pocit štěstí, prostě jsem se ztratila absolutně v čase, protože jsem byla tak propojená s mojí fyzickou aktivitou a cítila jsem se plně propojená a dostatečně citlivá vůči naslouchání celý tý skupině“ (Thea). „Být v empatii se všemi lidmi okolo mě včetně toho učitele“ (Thea). „No vznikla tam hrozně skvělá atmosféra, že se všichni v tom podporovali navzájem, když viděli, že jsou úplně vyřízení, tak tam byli pro sebe a nesli tu energii společně“ (Damián).

Nedělá to jen sám pro sebe a pro svoje potěšení „dokáže objevovat mnohem víc kvalit, takže najednou v tý tvorbě se odkrývají ty možnosti a cesty, jak dosáhnout stejného výsledku nebo stejného dojmu, kterej ten divák bude mít“ (Damián). „Spíš jsem vnímala tu sílu toho, že to děláš pro někoho, spíš taková síla tý odezvy. neděláš si to pro sebe, ale je tam ještě někdo, kdo je toho součástí.“ (Róza) „možná nad tím přemejšlí hodně z pohledu diváka, to tak prostě je, jestli já jako ten divák dostanu ten pocit správný, ten, co chci vytvořit“ (Damián). Myslí na diváky a hodně zohledňují jejich možný pohled.

Skrz tanec se jejich vztahy dostali do hlubšího prožívání „vztah s tím člověkem posunul do mám pocit hlubšího přátelství, do nějakého porozumění“ (Thea). „pro mě jsou ty lidi obecně důležitý né moc, ale potřebuju mít blízky“

(Róza). „Takže my vlastně máme takovej životní duet, protože přes ten duet jsme se k sobě dostali úplně blízko“ (Róza).

Skupina studentů dokáže energetizovat i na konci náročného dne „Vždycky tam přijedu o trochu dřív a pak tam leží člověk a říká ‚tak já už nemůžu vůbec stát‘ a pak najednou oni jako přijdou a ty uděláš ‚dobrý den, jak se máte‘ a člověk se nastartuje a ten adrenalin, vlastně se překoná a je to fajn, je to dobrý.“ (Róza). „Ale co si myslím, že pro ty děti, který jsou v procesu tancování, tak je vnímání sebe navzájem, že cítíš ho jako fyzicky, cejtíš ten prožitek druhýho a to si myslím, že to je na tom tanci to cenný“ (Róza).

Popis niterních procesů ve skupině a jak lidé ve skupině podporují a posilují sílu zážitků. „Myslím si, že přes ten tanec, když je to v prožitku, tak máš k těm lidem hrozně blízko k těm spolutanečnickům, že se dostaneš do takovejch niterních situací, to si myslím, že se v běžným životě málokdy se ti to stane, že se dostaneš přes to fyzično až k tomu duševnímu“ (Róza). „Tak zvláštní pocit, že jakmile jsme v tom byli, a ještě jak to bylo společný, ta skupina jela fakt úplně stejnou dynamikou. Vlastně z toho nebylo úniku, dokud to neustalo samo, dokud to neodžilo ten danej moment“ (Samuel). „...nechat se strhnout energií skupiny, která je poutavá. Na jednu stranu mě to fakt vyždímalo, že jsem si myslel, že tam lehnu, omdlím a na druhou stranu tě to drží takovým způsobem, že se navzájem dobíjíte, tak tohle byl hodně silnej zážitek“ (Samuel). „V tom týmu máme takovou svojí flow v tom tvůrčím týmu... rozumíme si na tý společný vlně“ (Samuel).

7.3.2 Důležitost prostředí

Proto aby se mohli tanečníci soustředit na svou práci a na své emoce je důležité i prostředí. „Takže to si pod tím představím, potom určitě divadlo a hlediště a představení, tu kulturu k tomu“ (Matěj). „Ten sál jsem řekl jako první věc, protože je prostě velkej a pěkněj a nikdy jsem tak ve velkém sále nebyl“ (Damián). „...protože ten prostor je součást toho tancování, furt se o tom mluví – vnímejte ten prostor před sebou za sebou. tak si myslím, že tohle otevření k tomu taky nějak přispělo“ (Róza).

Příroda a prožitky, které vzbuzuje jsou silné například pro Rózu. „...bylo to silný s tou přírodou a vlastně ten pohyb v tý přírode, teď už bych tady asi nešla tančit okolo stromu, tak to mě tenkrát hrozně naplňovalo jako dítě, přišlo mi to

jako úžasnej zážitek jít do toho lesa a prožívat to s tou přírodou“ (Róza), nebo Damián „byli jsme venku, byli jsme ve skupinkách a točili jsme takový skály v přírodě a to bylo dost příjemný“ (Damián).

7.3.3 Zpětná vazba

Zpětná vazba jako zrcadlo, které odráží přenos emocí, které prožívá tanečník a to, jak je vnímá divák „se odtančilo a ještě tam byl vhléd toho choreografa, takový ňáký čekání možná na konfrontaci s nima, ňáká reflexe“ (Lucie), „někdo koukal a říkal, že buď to prostě funguje anebo ne“ (Damián), „často stává, že mám výbornej pocit z toho představení nebo ze sebe, teď to fakt klaplo, ale pak někdo přijde a říká, dneska to bylo fakt hrozný“ (Damián).

Například u Rózy byla znát značná sebereflexe „Jo tak člověk je furt takovej sebekritickej, tak vždycky ví, že něco to..ale je to takový opojný, když člověk ví, že se ta hodina povede, že to bylo fajn“ (Róza).

A poslední v řadě vyplývalo, že je pro tanečnický také důležitá zpětná vazba od diváka „vlastně si tam hledali nějaký svoje konotace, jiný vnímání, což si myslím, že ten klid přinese, s tím, že máš na to ten čas přemýšlet, když na tu věc koukáš“ (Samuel).

7.4 Fyzická stránka tance

7.4.1 Náročnost tance

Fyzická náročnost tance jako téma se prolínala všemi vyprávěními. „Dřina, aby se ta energie vytvořila, nakumulovalo, tak musí být nejdřív proces, a ten proces se děje prací, svalstvo, zapojení našeho pohybového systému, takže určitě nějaká velká investice“ (Thea). „Měli jsme tam šílený improvizace, fakt šílený taneční improvizace, třeba 4hodinový a v rámci toho jsem se dostal do takovýho stavu, že nic jinýho než ten pohyb neexistovalo“ (Samuel). Ale Damián zmiňuje, že za každou námahou je jako odměna pocit potěšení, který pravděpodobně způsobují hormony. „Cítil jsem fyzickou námahu na jednu stranu, díky tý fyzický námaze, která tam byla, na druhou stranu jako takovej pleasure“ (Damián). Tímto si vysvětlují, proč neustále tuto bolest tanečníci podstupují a jsou ochotni se jí vystavovat.

Samuel zde znovu zmiňuje funkci skupiny, která také funguje jako podpora v práci „Na jednu stranu mě to fakt vyždímalo, že jsem si myslel, že tam lehnu,

omdlím a na druhou stranu tě to drží takovým způsobem, že se navzájem dobíjíte, tak tohle byl hodně silnej zážitek“ (Samuel).

Musí kvůli bolesti překračovat svoje hranice a vypořádávat se s bolestí na denní bázi „a já jsem to dělal tak, že to i bolelo, já jsem si tam chodil po nártách a nebyli to příjemné pozice, taková brutální terapie.... 8. minutová. Ale těch hodin, kdy se to trénovalo bylo mnohem víc“ (Matěj). Samuel zde také mluví o tom, že tanečníci mají bolest rádi „vrátit se zpátky do té určitý bolesti, to je takový sadistický v tom, že tanečníci nějakým způsobem milujou bolest, to znáš, že cejtíš prostě svoje tělo, když tě bolí“ (Samuel).

Vytrvalost je tedy vlastnost, kterou participanti mají a jsou si vědomi její cennosti i v osobním životě. „...určitě jsem se v mnoha momentech přesvědčila, že nějaká ta vytrvalost..., že vydržíš víc, že se mi párkrát osvědčilo i v běžném životě, jak to máš nastavený, ta fyzická zdatnost tam pořád ještě je, je to tam, ta vůle“ (Lucie). „Ale fakt jsem si namakal všechny věci okolo, prostě jsem se vycvičil, tak se o sebe teď nemusím tolik bát. Nemusím mít strach, nehrbím se, všechno mám správně funkční. Tak třeba to i vidíš, když se musíš někam rozeběhnout, rychle uhnout nebo někam skočit a vidíš, že jsou lidi, kterým to problém dělá. A nenapadne mě, že by mi to problém dělat mělo. A to si myslím, že je přesně kvůli tanci. Proto ho mám rád“ (Matěj). „Trvalo to hodně dlouho, takže to bylo hodně fyzicky náročný a do toho se pouštěla nakopávající hudba, a to byly chvíle, kdy to bylo hodně fyzicky těžký, že člověk měl chuť si jít prostě sednout a už to nedělat, ale na druhou stranu asi díky té hudbě to byl hodně intenzivní ten zážitek... mě to pohltilo tak, že i ta fyzická námaha šla potom stranou“ (Damián).

7.4.2 Tělo

Jelikož je tanec fyzická aktivita, tak bylo tělo dost tematizováno ve všech rozhovorech. „V tu chvíli díky tomu, že spotřebovávám ten kyslík a něco dělám, tak to tělo začne fungovat jako stroj, nezamrzám, víš jako nehniju, něco dělám, takže vlastně cítím, že to pumpuje. Je to živí, hýbe se to, neskomírá“ (Matěj). Práce s tělem pomáhá zapomenout na prostředí a soustředit se na prožitek „že čím víc ty věci jdou přes tělo, tím jednodušejc to vlastně směřuje k tomu, že člověk zapomene prostředí a ta analytičnost jde stranou“ (Thea). A Damián

například díky tanci začal více vnímat své tělo „Co mi dal, pak určitě povědomí o těle, schopnost naslouchat tělu“ (Damián).

Nutno dodat, že se může stát, že se objeví degenerativní změny na těle kvůli jeho opotřebování, právě kvůli výše zmiňované náročnosti. „...jsem byla u neuroložky, že mě furt bolejí záda, ale poslala mě na rentgen a řekla: *no vy máte tu páteř teda hrozně zdemolovanou*“ (Róza).

7.4.3 Změna v těle vede k emocím

Co také napomáhá dostat se k emocím a je podle participantů důležité, je soustředění se na tělo „To je těžký to popsat, tam je hrozně moc emocí, mě napadá hodně věcí teď naráz, možná ten pocit pro mě vzniká až potom, co něco udělá tělo, že když se dostanu do nějakýho tvaru, tak až potom přijde ten pocit, ta emoce“ (Damián).

Samuel popisuje, že mu v soustředění pomáhá zavřít oči tedy nesoustředit se na vnější vizuální vjemy, ale na vnitřní změny a dění „já si vždycky zavřu oči na tom začátku, nechci to vidět, ale cejtít skrz tělo, tak to nám obecně pomáhá se na to nacítit“ (Samuel).

8 Diskuze

Významná část této bakalářské práce je věnována kvalitativnímu výzkumnému šetření a tvoří tak hlavní a významnou část celkové práce. V diskuzi shrnuji a porovnávám výsledky výzkumného šetření a teoretické části práce.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo porozumět prožívání tanečníků při stavu flow a zodpovědět následující výzkumné otázky: Jaká je zkušenost tanečníků se stavem flow? A Jakým způsobem dosahují stavu flow? Domnívám se, že se výzkumné otázky podařilo zodpovědět a naplnit tak cíl výzkumu.

Nyní budu diskutovat výsledky výzkumné části s výsledky teoretické částí vzhledem k první otázce: Jaká je zkušenost tanečníků s prožitkem flow?

Z výzkumu vyplynulo, že tanec je pro všechny participanty velmi důležitou součástí života. Tanci se věnují od dětství a na učení se a zdokonalování měli mnoho let. Všichni participanté mluví o vděku, který k tanci cítí. Tanec má v jejich životě samozřejmé místo a přináší jim pocity štěstí. Csikszentmihalyiho (2015)

tyto okolnosti popisuje jako kultivaci prostoru pro štěstí a připravenost pro něj. Což se ukazuje i ve zkušenosti participantů. Tanec není jen jejich povoláním, ale neodmyslitelnou součástí.

Participantů vnímají tanec jako smysluplný ve svém životě. Jsou si vědomi hodnoty, kterou pro ně tanec má. Jsou vděční za to, co jim tanec do života přináší. Okamžiky, kdy si tyto subjektivní hodnoty tanečníci uvědomují, popisuje i Csikszentmihalyi (2015). Obecně u lidí, kteří prožívají flow, popisuje takové momenty jako chvíle, které se stávají orientačním bodem pro představu, jak by měl jejich život vypadat.

Csikszentmihalyi (2015) dále popisuje, že výsledkem flow je prohlubování úspěchu, větší naplnění a růst sebe sama. To odpovídá mému zjištění. Participantů popisují pokrok, který díky tanci zažívají, nejen na úrovni technického provedení, ale i zlepšení prožívání v tanci i mimo něj. Prožitky s flow jsou tedy činitelem růstu u tanečnicků v jejich profesi.

Zjištění ohledně emocí a prožívání tanečnicků při stavu flow jsou v souladu s výzkumy Maslow (1962), Leach (1963) a Leski (1962), kteří popisují vrcholné zážitky jako okamžiky nejvyššího štěstí a naplnění. Toto prožívání je hlubší než běžné prožitky každodenního života (citováno dle Privette, 1983),

Výsledky ohledně emocí ukazují, že tanečníci tím, že se mohou ve své profesi zabývat svými emocemi, tak jim tanec částečně slouží i jako terapie, mohou se věnovat potlačeným emocím, které tak snáz skrz tělo vystupují na povrch a mohou zažívat katarzi. To vše přispívá k jejich psychickému zdraví a opět obohacuje jejich prožívání. Toto zjištění podporuje popis hlavních cílů taneční terapie od Stanton – Jones (1992), které mluví o podpoře a formování zdravého tělesného obrazu, reflexi vlastního jednání, pocitu osobního významu a zpřístupnění důležitých emočních témat ("Definice a cíle – Tanter", 2019). V profesi tanečnicků se objevují prvky, na kterých je založená taneční terapie. Zdá se, že pro obojí jsou typické prožitky flow.

V neposlední řadě z rozhovorů vyplynulo, že v tanci, jakožto fyzické aktivitě, při prožívání flow a vrcholných zážitků je důležitá fyzická stránka tanečnicka a tělo samotné, které slouží jako nástroj vyjadřování. Toto zjištění je v souladu s tím, co píše Blažíčková (2005), že základním projevem života je

pohyb. A také výzkum Dou et al. (2021) mluví o souvislosti vnitřního obrazu tanečníka a jeho vyjádření pohybem. Tělesné prožívání je tedy významným činitelem při stavu flow u tanečníků.

Nyní se budu věnovat diskuzi výsledků výzkumné části s výsledky teoretické části vzhledem k otázce: Jakým způsobem dosahují tanečníci stavu flow?

Výsledky výzkumu nasvědčují, že momenty, které jsem nazvala zaměření, se u participantů objevovaly jako prožívání napětí nebo vzduchoprázdna, což Nakamura a Csikszentmihalyiho (2001) zmiňují jako jeden z faktorů ovlivňující flow jako intenzivní soustředění na přítomný okamžik. Tanečníci tedy dosahují stavu flow ponořením se do tance a soustředěním se na dané zadání.

Dále podle zjištění Call et. al., (2018) přináší tanečníkům vrcholný prožitek vzrušení a radost při tanci. Zmíněné prožitky uvádějí i participanté v mém výzkumu, např. euforii, štěstí, radost, klid a jistotu. Participanté se zmiňovali o tom, že toto vrcholné prožívání zažívali při improvizaci. Toto zjištění dokládá také výzkum Dou et al., (2021). Taneční improvizace podporuje proces osvobození se od taneční formy a plnění psychologických potřeb tanečníka. Výsledky tedy dokládají, že tanečníci si jsou vědomi, že stavu flow mohou dosahovat při taneční improvizaci.

Další zjištění se týká důležitosti skupiny a vztahů v současném tanci u tanečníků. Participanté zmiňovali důležitost skupiny a prostředí ze kterého vzešli. Společné studium a společné udržení energie je silnější než, když tanečník tančí sám. Také popisují prostředí jako komunitní, které vzniká tím, že sdílejí svoji práci, objevy, emoce a poskytují si navzájem zpětnou vazbu. Což teoreticky mohu doložit za prvé v historickém kontextu od Čížkové (2005), kdy byl tanec součástí rituálů, kterých se účastnila celá komunita. Rituály sloužily ke smíření se s přírodními rytmy a překonání přechodových fází v životě jedince i celé komunity. Za druhé tvrzením od Łuczniak (2015), kde vyzdvihuje taneční díla nejen jako vnitřní proces tvůrce, ale také interakci mezi skupinou tanečníků a prostředím. O prostředí se zmiňovali dva tanečníci, kteří jej vnímali jako důležité a podporující v jejich prožitcích. Tato zjištění považuji za nová a mohou posloužit jako předmět dalšího zkoumání.

Dle výsledků výzkumu se zdá, že náročnost tance, kterou všichni participanti zdůrazňují v průběhu vyprávění, a to nejen fyzická náročnost, která je v popředí, ale i psychická náročnost slouží tanečnickům jako orientace v prožitku flow. Právě práce s fyzickou bolestí na psychické bázi a vyrovnávání se s ní je součástí prožitku. Což potvrzuje Dou et al., (2021) tím, že tanečníci musí kombinovat fyzické pohyby s kognitivními dovednostmi pro dosažení schopnosti provádět složité pohybové vzorce. Bolest nebo námahu, ale participanti nechápou pouze jako něco negativního, ale jako faktor, který s sebou přináší i slastné pocity, zdraví a skupinovou soudržnost. Bolest je posouvá dál ve vytrvalosti, které si ve svém životě velmi cení. Toto zjištění považuji za nové a doporučuji se jím dále zabývat.

Jeden z posledních důležitých výzkumných zjištění je prožívání těla a procesů, které se v něm dějí při pohybu, zapomenutí na čas a prostředí se děje díky soustředění jen na tělo a nic jiného v danou chvíli. Tanečníci mají lepší povědomí o těle, umí mu naslouchat a tedy se lépe dostat do stavu flow, při kterém mají pocit živosti. To potvrzuje výzkum (Dou et al., 2021 a Csikszentmihalyiho, 2015), kteří tvrdí, že přirozený potenciál tanečnicka a jejich schopnost se zcela ponořit do tance napomáhá v prožívání flow, jako i jejich vytrvalost a soustředění.

Výsledky výzkumu naznačují, že tanečníci prožívají flow díky tomu, že je tanec důležitá součást života, která jej činí smysluplným. Výsledkem flow je pokrok na fyzické i psychické bázi. Prožívání ve stavu flow je hlubší než v běžném životě. Tanec má terapeutické účinky díky prožívání emocí skrz tělo. A samotné tělo tanečnicka je významným činitelem při prožitku stavu flow. Dále výsledky ukazují, že tanečníci dosahují stavu flow ponořením se do tance a soustředěním se na dané zadání. Tanečníci dosahují stavu flow při taneční improvizaci. Specifický způsob dosahování stavu flow v tanci je přes tělo a skupinu. Skupina a prostředí podporují za určitých okolností možnost dostat se do stavu flow. Díky náročnosti tance a bolesti, která může vznikat, se mohou tanečníci orientovat, zda se nacházel ve stavu flow.

Téma skupiny a bolesti v souvislosti s flow jsou faktory, které však výše zmínění autoři neakcentují. Tyto faktory se dají považovat za nová zjištění a

doporučuji se jimi dále zabývat. Téma prožívání stavu flow a vrcholných zážitků může mít implikace do taneční terapie, do aplikované psychologie v tomto směru (např. poradenství) nebo do výuky tance.

9 Limity

Limitem této bakalářské práce může být moje celkem blízká známost s participanty, která může ovlivnit hloubku jejich výpovědi a další aspekty. Stejně tak sdílíme taneční prostředí, ze kterého pocházíme, a to může ovlivňovat naše pochopení tématu. Zároveň toto může být i výhodou, protože mohu díky obeznámenosti s prostředím, tématem i vztahem k participantům mohu hlouběji porozumět jejich zkušenosti a jak ji sami rozumí. Proto bych jako téma své diplomové práce zvolila možnost dalšího zkoumání tanečnicků z různého prostředí a filozofických směrů.

Dalším limitem může být, že téma bakalářské práce je poměrně málo zkoumané. S tím se pojí menší množství zdrojů a použité literatury a použití literatury s částečným překryvem obsahu.

Jedním z limitů mohl také být nedostatek zkušenosti s rozhovory i s Interpretativní fenomenologickou analýzou. Přípravu na rozhovory a analýzu dat jsem konzultovala s vedoucí práce a snažila jsem se držet teoretických postupů IPA.

10 Závěr

Předložená bakalářská práce se zaměřuje na téma prožívání tanečnicků současného tance při stavu flow a vrcholných zážitcích. Popisuje zjištění, jaké emoce a prožívání přináší stav flow a vrcholné zážitky a jak s nimi tanečníci zacházejí. Důvodem volby tématu je nedostatek jak české, tak i zahraniční literatury. Dalším důvodem je nedostatečná informovanost a zájem o téma mezi profesionálními tanečníky.

Teoretická část se zabývá vymezením stavu flow, flow v těle tanečníka a zkoumání flow v českém prostředí. Další část se zabývá vrcholnými zážitky z pohledu Abrahama Maslowa a v kontextu tance. Poslední kapitola teoretické části se zaměřuje na popis tance a jeho historie s ohledem na flow, popisuje

tanec jako umění, profesi a terapii a nakonec psychologická specifika tance s ohledem na flow.

Praktická část se zabývá výzkumem v flow v současném tanci. Hlavním cílem výzkumu bylo porozumět prožívání profesionálních tanečnicků při stavu flow a vrcholných zážitcích. Dále jakým způsobem tanečníci dosahují stavu flow. Výzkum je založený na hloubkových polostrukturovaných rozhovorech se 6 participanty. Na základě Interpretativní fenomenologické analýzy těchto rozhovorů vyvstala významná témata.

Výsledky mého výzkumu prožívání stavu flow a vrcholných zážitků při tanci odpovídají závěrům výše uváděných autorů. Ukazují, že pro možnost dosažení stavu flow musí být vyrovnané schopnosti, které tanečník má a přiměřený cíl dané aktivity. Cíle musí být pečlivě rozvrhnuty, aby se tanečník ani nenudil ani aby mu nepřipadalo zadání příliš složité neboli musí být v optimální úrovni prožívání. Tyto zážitky soustředění se na činnost, tvoří smysluplnost a štěstí v životě tanečnicků. V tanci při prožívání flow je důležité právě tělo tanečníka, přes které emoce prožívá intenzivněji. Dále se jako významné téma při dosahování flow ukázala skupina a její dynamika. Efektem dlouhodobě zažívaného flow je pak rozvoj schopností na fyzické i psychické bázi. Prožívání ve stavu flow participanti popisují jako hlubší, než zažívají v každodenním životě. Tanec má pro participanty terapeutické účinky díky tomu, že lze prožívat různé emoce prostřednictvím těla. A samotné tělesné prožívání tanečníka je pro participanty významným činitelem při prožitku stavu flow. Tanečníci rovněž dosahují stavu flow při taneční improvizaci.

Pro další bádání bych doporučila pokračovat ve výzkumu prožívání v současném tanci a rozšířit ho na další taneční směry a všechny věkové kategorie včetně dětí. V České republice se jedná o velmi neprobádané téma, které si vzhledem ke svým možným pozitivním přínosům zasluhuje mnohem větší pozornost. Stejně jako pro možnosti aplikace výsledků do prostředí profesionálních tanečnicků i taneční terapie.

11 Seznam použitých pramenů a literatury

Bläsing, B., Calvo-Merino, B., Cross, E. S., Jola, C., Honisch, J., and Stevens, C. J. (2012). Neurocognitive control in dance perception and performance. *Acta Psychol.* 139, 300–308.

Blažičková, E. (2005). *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Konzervatoř Duncan Centre.

Call, A., Domenech Rodríguez, M. M., Vázquez, A. L., and Corralejo, S. M. (2018). Predicting participation in dual language immersion using theory of planned behavior. *Biling. Res. J.* 41, 23–36.

Csikszentmihalyi, M. (2015). *O štěstí a smyslu života* (2. přep. Vyd., E. Hauserová, překl.). Praha, nakladatelství Lidové noviny. (Originál vyšel v roce 1990 *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York. Nakl. Harper and Row.).

Csikszentmihalyi, M. (2017) *Flow a práce*. (E. Hauserová, překl.) Praha: Portál. (Originál vyšel pod názvem *Good business: Leadership, Flow, and making of money*. New York. Penguin Books).

Csikszentmihályi, M.; Abuhamdeh, S. & Nakamura, J. (2005), "Flow", in Elliot, A. (ed.), *Handbook of Competence and Motivation*, New York: The Guilford Press, pp. 598–698.

Čížková, K. (2005). *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton.

Definice a cíle – Tanter. Tanter. (2019). Dostupné z <http://www.tanter.cz/tpt/>.

Dosedlová, J. (2015) *Terapie tance; Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada.

Dou, X., Jia, L., & Ge, J. (2021). Improvisational Dance-Based Psychological Training of College Students' Dance Improvement. *Frontiers In Psychology*, 12.

Drapela, V. J. (2001). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.

Duncan, I. (1932). *Můj život*. Praha, Družstevní práce. (Originál vyšel v roce 1924: *My life*, New York. Nakl. Garden City Publishing Co.,).

Ethical code – EADMT. EADMT. (2010). Dostupné z <https://eadmt.com/eadmt/ethical-code>.

Fisher, M., Kuhlmann, N., Moulin, H., Sack, J., Lazuk, T., and Gold, I. (2020). Effects of improvisational dance movement therapy on balance and cognition in Parkinson's disease. *Phys. Occup. Ther. Geriatr.* 38, 385–399.

Getzels, J. W., & Csikszentmihalyi, M. (1976). *The creative vision: A longitudinal study of problem finding in art*. New York, NY: John Wiley & Sons).

Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum.

Karda, J. (2018). *Jak najít a udržet flow na jevišti diplomová práce*. Akademie múzických umění. Praha, Česká republika. (Nepublikovaný rukopis).

Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák, & R. Hytych. (Eds.), *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (s. 9-43). Brno: Masarykova univerzita.

Łuczniak, K. (2015). Between minds and bodies: Some insights about creativity from dance improvisation. *Technoetic Arts*, 13(3), 301-308.

Ludwig, A. M. (1989). Reflections on creativity and madness. *Am. J. Orthopsychiatry* 43, 4–14.

Maslow, A. (2021). *Motivace a osobnost* (1. vyd., P. Le Roch, překl.). Praha: Portál. (Originál vyšel v roce 1954 pod názvem *Motivation and personality*, New York. Nakl: Harper and Brothers.).

Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M. (20 December 2001). "Flow Theory and Research". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez (ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 195–206.

Petišková, L., & Vangeli, N. (2005). *Čítanka světové choreografie 20. století*. Praha: Konzervatoř Duncan Centre.

Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 45(6), 1361-1368.

Rousová, J. (2011). Kvalitativní výzkum výskytu flow fenoménu v rámci hudebních aktivit. (Bakalářská práce, Jihočeská univerzita, České Budějovice, Česká republika). Dostupné na: https://theses.cz/id/k4a2jk/rousova_jitka_bakalarska_prace.pdf.

Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39–54.

Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (s. 51–80). Sage Publications, Inc.

Smith, J. A., & Shinebourne, P. (2012). Interpretative phenomenological analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Ed.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological*. (s. 73–82). Washington: American Psychological Association.

Swift, J., 2017. Candomblé, Afro-Brazilian Women, and African Religiosity in Brazil | AAIHS. [online] AAIHS. Available at: <<https://www.aaihs.org/candomble-afro-brazilian-women-and-african-religiosity-in-brazil/>> [Accessed 26 July 2021].

Vašíčková, Marie. (2011). Přítomnost prožitku flow během studia a osobnostní charakteristiky v pojetí BIG FIVE. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Brno, Česká republika. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ntqp0/Vasickova_bc.prace.pdf.

What is Dance/Movement Therapy? Adta.memberclicks.net. (2020). Dostupné z <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>.

Yuan, C., & Wu, Y. (2020). Mobile instant messaging or face-to-face? Group interactions in cooperative simulations. *Computers In Human Behavior*, 113, 106508.

Přílohy

Příloha 1 Scénář rozhovoru

8. **Úvod** – představení, co nás čeká (vysvětlení informovaného souhlasu, uvedení do zkoumaného tématu, ujištění participanta, že může povídat volně a nedržet se příliš těchto otázek)

Když se řekne tanec, co Vás napadne, co vám jako první projde hlavou?

..... co ještě, proč právě toto?

9. **Flow v tanci:** Mohla byste si vzpomenou na nějakou situaci spojenou s tancem, kdy jste se cítila naprosto pohlcená aktivitou, která pro vás byla výzvou a nic jiného pro vás neexistovalo? Mohl(a) byste mi tuto situaci podrobněji popsat? Kdo byl přítomen a kde se tato událost odehrála? Myslel(a) jste během této situace na něco? Co jste cítila během této situace? Bylo pro vás toto prožívání nějak důležité, proč? Jak se vaše prožívání při tanci proměňuje v průběhu let? Měl tento zážitek nějaký dopad na váš život?
10. **Prožívání času:** Jak vnímáte čas při tanci? Mění se nějak vaše prožívání času?
11. **Motivace:** Mohl(a) byste mi povědět o tom proč tancujete? Co vás nutí k tomu každý den učit tanec nebo tvořit?
12. **Posuzování:** Když tvoříte nebo jen tančíte, posuzujete nějak to, co děláte? Jak?
13. Jak poznáte, že se Vám tanec ne/daří? **Co Vám tanec přináší do života? Co vám naopak bere, jak Vás zatěžuje?**
14. **Vrcholný zážitek spojený s tancem:** Mohl(a) byste si vzpomenout na váš vrcholný taneční zážitek, který je spojen s pozitivními emocemi, jako je radost, štěstí či vzrušení anebo zážitek spojený s pocity hlubokého vnitřního klidu, celkově povznášející. Mohl(a) byste prosím podrobně popsat okolnosti vrcholného zážitku? Kdo byl přítomen a kde se tato událost odehrála? Myslel(a) jste během tohoto zážitku na něco? Co jste cítil(a) v průběhu tohoto zážitku? Měl tento zážitek nějaký dopad na Vás či Váš život? Co tento zážitek říká o tom, kdo jste byl(a) a kdo jste teď?
15. **Závěr:** Je něco, co byste ještě rád(a) dodala? Co by mělo zaznít? Něco důležitého, na co jsem se nezeptala?
16. **Je něco, co byste vzkázala výzkumníkům jako jsem já, kteří se snaží prožívání při tanci porozumět?**
17. **Poděkování**

INFORMOVANÝ SOUHLAS

IČ _____

Souhlas účastníka výzkumného projektu s účastí na výzkumné části bakalářské práce **Flow v současném tanci** a se zpracováním osobních a citlivých údajů.

Instituce realizující výzkumný projekt:

Jméno výzkumníka/administrátora:

Účastník výzkumného projektu:

Jméno a příjmení.....

Datum narození.....

Adresa

.....

(dále též jako „účastník výzkumu“)

Období realizace výzkumného projektu: 2021

Hlavní řešitel výzkumného projektu a kontakt:

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumné části bakalářské práce, jejímž cílem je porozumět prožívání tanečníků současného tance při improvizaci, tvorbě a představeních. Cílem bakalářské práce je popsat zkušenost tanečníků současného tance s prožíváním při tanci. Vaše účast spočívá v poskytnutí rozhovoru.

Přínosem Vaší účasti na výzkumu je porozumění specifické oblasti prožívání tanečníků, účast na rozhovoru nepřináší žádná rizika, respektive rizika nejsou větší než při běžném povídání si o tanci.

Výzkumná část bakalářské práce je spojena se sběrem určitých osobních a citlivých údajů. Vaše odpovědi v rozhovoru budou důsledně anonymizovány: Vašemu rozhovoru bude přidělen kód a celý rozhovor bude zpracován, analyzován a publikován v bakalářské práci bez spojení s Vaším jménem a osobními údaji.

1. Udělení souhlasu s účastí.

Udělují, jakožto účastník souhlas s účastí na výzkumné části bakalářské práce „Flow v současném tanci“ a se zpracováním osobních a citlivých údajů.

2. Prohlášení účastníka výzkumu.

Současně prohlašuji, že jsem byl seznámen se skutečností, že jednou dané svolení k účasti na výzkumné části bakalářské práce „Flow v současném tanci“ mohu kdykoliv v průběhu účasti odvolat.

3. Informace o zpracování osobních údajů účastníka výzkumu v průběhu a po skončení výzkumného projektu

Veškerá práva a povinnosti při zpracování osobních údajů se řídí zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Pro účely

vedení evidence týkající se výzkumného projektu a pro účely týkající se evidence, vyhodnocení a použití výsledků projektu, budou subjektem realizujícím výzkumný projekt zpracovány osobní a citlivé údaje o účastníkovi projektu. Poskytnutí osobních a citlivých údajů účastníkem výzkumu subjektu realizujícímu výzkumný projekt je dobrovolné. Pokud účastník výzkumu odmítne poskytnout subjektu realizujícímu výzkumný projekt uvedené osobní a citlivé údaje, nemůže se výzkumného projektu zúčastnit. Zpracováním osobních a citlivých údajů se rozumí shromažďování těchto osobních a citlivých údajů, ukládání na nosiče informací, jejich vyhledávání, používání, uchovávání, třídění a likvidace. Subjekt realizující výzkumný projekt bude zpracovávat osobní a citlivé údaje pouze v souladu s účelem, k němuž byly shromážděny. Osobní a citlivé údaje budou subjektem realizujícím výzkumný projekt zpracovávány po dobu neurčitou. Účastník výzkumu má v souladu s ust. § 12 zákona právo na informace o zpracování svých osobních a citlivých údajů (tj. právo na přístup ke všem údajům o své osobě) a v souladu s ust. § 21 odst. 1 zákona právo požádat subjekt realizující výzkumný projekt o písemné vysvětlení, pokud se domnívá, že subjekt realizující výzkumný projekt provádí zpracování jeho osobních údajů v rozporu s ochranou jeho soukromého a osobního života nebo v rozporu se zákonem, zejména jsou-li osobní údaje nepřesné s ohledem na účel jejich zpracování. Účastník výzkumu je oprávněn souhlas se zpracováním osobních a citlivých údajů kdykoli odvolat.

4. Informace o způsobu využití výsledků výzkumného projektu:

Výsledky výzkumného projektu budou využity k vědeckým účelům a k publikačním výstupům.

5. Prohlášení účastníka výzkumu:

| | | |
|----|---|--------------------------|
| a. | Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše uvedeného výzkumu a porozuměl/a mu. | <input type="checkbox"/> |
| b. | Prohlašuji, že jsem byl/a poučena o možnosti klást otázky a tyto mi byly uspokojivě zodpovězeny. Rovněž prohlašuji, že všem výše uvedeným skutečnostem a poskytnutým informacím rozumím a beru je na vědomí. Nemám žádné další otázky ani nejasnosti a vyslovuji svůj výslovný svobodný souhlas s účastí na výzkumném projektu. | <input type="checkbox"/> |
| c. | Prohlašuji, že jsem plně způsobilý/á k právním úkonům a jako takový/á prohlašuji, že jsem informován/a o skutečnosti, že má účast v projektu je dobrovolná a jsem oprávněn/a kdykoliv z výzkumného projektu odstoupit. | <input type="checkbox"/> |
| d. | Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním mých osobních a citlivých údajů v rozsahu a způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu. | <input type="checkbox"/> |

Účastník výzkumu:

.....
 Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis, Místo, Datum

Výzkumník:

.....
 Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis, Místo, Datum

Příloha 3 Přepisy rozhovorů

Rozhovor 1 Matěj

1 R: Co se ti první vybaví když se řekne tanec?

2

3 M: Asi točení, točení se, když nad tím přemýšlím tak to by
4 mohlo být jeden z těch prvních pohybů, který mě k tanci asi
5 vedl, protože mě vždycky bavilo se točit, vlastně ucítit ten pocit
6 potom, co vlastně nastane potom točení a vlastně pro mě byl
7 nějaký první prožitek s pohybem.

8

9 R: A ještě něco?

10

11 M: Asi i disciplína, ale to už je potom to jsem měl na základě
12 toho, že jsem to studoval hodně let a vím, že k úspěchu je
13 potřeba. Takže to si vybavím z takového toho fyzického
14 hlediska k tomu potřeba disciplíny. Tanec zároveň to znamená
15 i zábava, ale pro mě to nikdy nebylo tolik zábava, že jsem to
16 vždycky bral spíš vážně a těžko se mi z toho dělalo nějak
17 srandu a to si myslím, že je taky poznamenaný tím, že jsem
18 měl předtím třeba na státní tanec brát úplně jinak. Takže to si
19 pod tím představím, potom určitě divadlo a divadlo a
20 představení, tu kulturu k tomu.

21

22 R: No a myslíš si že by ses mohl zamyslet nad tím proč tě
23 zrovna napadá tohle co jsi mi teď popsal?

24

25 M: hm myslím si, že všechny tyhle věci jsou spojený s tím, že
26 jsem v tanci zažíval dobrý pocit, všechny tyhle zážitky ať už to
27 bylo v divadle nebo jsem se točil. Myslím si že je to spojené
28 právě s tím pozitivním, co jsem v tanci zažil.

29

30 R: Mohl by sis představit nějakou situaci kterou máš spojenou
31 s tancem, když jsi byl úplně pohlcený tancem tou aktivitou,
32 která pro tebe zároveň byla výzvou a zároveň nebylo vůbec nic
33 jiného?

34

35 M: Já jsem tohle prožíval při maturitním představení, který
36 jsem dělal na Duncanu, tak během toho představení. Já jsem v
37 tu dobu neměl nějak nejšťastnější myšlenky, jsem se nějak
38 hledal, když mi bylo 18 před maturitou a pamatuji si, že tohle
39 představení nebylo úplně o sebevraždě, ale bylo to o takové
40 prvotní negativní myšlence, co může člověka později vést k
41 tomuhle, ale nebylo to jenom čistě o smrti nebo o cíli smrti.
42 Takže tohle silné téma pro mě v tom představení bylo docela
43 důležité. A pak, když jsem to tancoval, tak si právě pamatuji, že
44 to byla černá místnost a bylo to jenom o mně o mém těle a bylo
45 to dost pomalé a organické. Fakt to připomínalo nějakou
46 negativní myšlenku, která se z toho rohu té místnosti rodí do
47 prostoru a přichází to a jsem v tu chvíli fakt cítil, že jsem to

1 procítil, a že jsem tam byl na 100% v tom představení, tak to
2 byl takový silný moment. Asi jeden z nejsilnějších.
3
4 R: A co pro tebe znamená to slovo silný? Když to říkáš, tak co
5 jsi to prožíval?
6
7 M: O tom stoprocentním vypnutí okolí a o vnitřním uvědomění
8 nebo, že se čas zastavil.... ale vlastně jako jo o tom okolí. A je
9 to často i tak, že potom co ta věc skončí, tak si jí vlastně ani
10 nedokážu úplně... jako, že si to pamatuji jako pocit nepamatuju
11 si to jako ty momenty za sebou, ale že se nějak vypnu já, ale
12 jsem v sobě a zároveň nevnímám okolí.
13
14 R: Dobře.
15
16 M: Hezky se nad tím takhle zamyslet... a teď už je to takový s
17 odstupem času nad těma věcmi přemýšlím už taky jinak.
18
19 R: A mohl bys mi teď ještě popsat, kdo tam byl přítomný, jak
20 vypadala a jak se ta událost odehrávala pro tebe? Jak si ji
21 pamatuješ?
22
23 M: To samotný představení?
24
25 r: Kde to bylo?
26
27 M: Bylo to na duncanu ve škole, kde jsem studoval střední
28 školu, před maturitou. Duncan Centre. Takhle se ptáš jo?
29
30 R: jo
31
32 M: Bylo to divadelním sále, v maturitním ročníku, v rámci
33 školy se dělá taneční představení každé pololetí z předmětu
34 tvorby a ta tvorbu se potom ukazuje. Je to rozdělené podle
35 ročníků, v první ročníku je tu prostor, ve druhém ročníku je
36 téma motiv a uchopení toho tématu a práce s ním, ve třetím
37 ročníku nastával duet a ve čtvrtém ročníku student dostal
38 volnost udělat své představení v rámci maturitní zkoušky.
39
40 R: No spíš jsem to myslela už jenom ten samotný večer, spíš
41 ten prostor jak ty jsi zažíval prostor a lidi, jestli tam byly nějaký
42 přítomný a tak?
43
44 M: Tak ten večer je stresující. Člověk se připravuje na ten
45 večer, přijedou rodiče všichni jeho kamarádi. Zároveň ten čas
46 tráví se svými spolužáky, kteří jsou sice stejně vystresovaný,
47 ale jsme si tam sobě oporou bych dokázal říct v tu dobu. A
48 vlastně to představení, bylo to solo, a bylo to dost temný.

1 Vlastně to bylo na zvuk takového počítačově upraveného
2 hlasu, který mluvil německy, tak to znělo tak démonicky, jako
3 ďábel kdyby mluvil. A celé to představení bylo jenom na zvuk
4 toho hlasu, jak člověk vypráví. A bylo to dost pohybový, takový
5 fyzický divadlo bych řekl i trošku no. Zároveň jsem věděl, že až
6 skončí ten večer, tak nastanou ty oslavy. Protože to bylo to
7 rozdělené do dvou večerů, a já jsem byl ten druhý, který už
8 byl ten slavnostní. Takže jsem věděl, že potom to bude
9 pokračovat hezky ať vlastně už to dopadne jakkoli a dopadlo to
10 krásně a měl jsem z toho dobrý pocit.

11
12 R: Takže to bylo spojený s nějakou oslavou to místo?
13

14 M: Jo ale zároveň i jako s ukončením nějaký etapy. Já jsem v
15 tu dobu ani nebyl rozhodnutý, jestli budu v Duncanu
16 pokračovat. Myslel jsem si, že je to mé poslední taneční
17 představení tam a měl jsem pocit, že jsem se tam něco naučil
18 a tohle představení konkrétní bylo hezkou tečkou zatím, co
19 jsem si myslel, že skončí.

20
21 R: No a ty lidi? ještě

22
23 M: no ty lidi...

24
25 R: to jsi mi ještě neodpověděl. Jaký jsi měl v tu chvíli pocit k
26 těm lidem, který tam sedí v tom..

27
28 M: ...hledí... já je nevnímám. Já jsem k nim neměl žádný
29 vztah. Já jsem se to snažil...a to je i moje osobní, že čím méně
30 nad těma lidma přemýšlím, tím líp se vlastně potom cítím i
31 když zároveň se snažím nějak interagovat. Nekoukal jsem do
32 země koukal jsem přímo do nich, ale zároveň jsem měl dobře
33 dané světla přede mnou od podlahy, že mi svítily diagonálně
34 nahoru, takže mi svítily obličej, takže jsem lidi ani tolik neviděl.
35 Hodně to bylo temné a skrčené, takže ono to nebylo ani o tom
36 ukazovat obličej, to byla jenom nějaká ta myšlenka, která
37 neměla mít moc tvář. To bylo hodně o tom těle, aby mi šla vidět
38 páteř a žebra o těch částech to bylo.

39
40 R: takže jsi je.... věděl jsi o nich, ale bral jsi...

41
42 M: Věděl jsem o nich, věděl jsem že tam jsou všichni. Věděl
43 jsem, že je tam rodina a potom když to představení skončí a
44 pak se rozsvítí světla, tak jsem je viděl, všechny prohlíd. Viděl
45 jsem ředitelku. Viděl jsem lidi, co to hodnotil z komise. Byl to
46 hezký pocit. To člověk už rovnou vidí na těch obličejích, jestli to
47 dopadlo dobře nebo špatně. Ještě jsem se potom vrátil pro
48 další potlesk (smích) Dopadlo to dobře.

1
2 R: No a na co jsi myslel tu chvíli?
3
4 M: Během toho představení? no nemyslel prostě jsem se
5 snažil poslouchat ten hlas. A ten hlas podle toho jakou měl
6 melodii, jsem se snažil, aby to to fakt prostupovalo mým tělem
7 a tam, kde jsem cítil, že se ten hlas zvyšuje....
8
9 R: Jako zesiluje?
10
11 M: Jo taky prostě, když tam byla nějaká anomálie, tak jsem se
12 snažil, aby se to zrcadilo v mém těle. Já jsem pak vnímal, co
13 nejvíc ten zvuk a stabilitu. Vlastně jsem se dost soustředil,
14 protože tam byly věci, u kterých byla potřeba se soustředit
15 pohybově.
16
17 R: Mohl by ses teď nějak víc zaměřit na to, co si prožíval?
18 Popsat to hodně podrobně, klidně to, co ti tam pňšlo jako
19 nejdůležitější nebo to, co si nejvíc pamatuješ z toho prožívání?
20
21 M: Asi ta změna. No já jsem u té maturity hodně cítil, že to je
22 taková transformace mě i mojí osobnosti. A jak jsem říkal
23 předtím, než bylo tohle představení neměl jsem úplně
24 nejšťastnější období. Co se týče myslí, vztah s různými lidmi a
25 tohle, ta tvorba představovala něco na čem jsem tvořil, abych o
26 tom nepřemýšlel potom doma, takže to, že jsem dokázal nějak
27 uchopit to, co mě trápilo a přetvořit to a udělat z toho něco, co
28 potom sklídilo potlesk. Na to se dívám jako jeden z
29 nejsilnějších, ale pozitivních zážitků v mém životě, tak to je pro
30 mě velká věc. To pro mě bylo důležité. Já přímo nechci říkat,
31 že to znamenalo sebevraždu, protože to nebylo až tak špatné,
32 ale byl jsem silně nespokojený v tu chvíli a myslím, že ta
33 tvorba to představovala. A myslím si, že mě to dost posunulo
34 jako člověka, že jsem během toho trávil dost času ticho, což
35 taky bylo po dlouhé době. Jsem do té doby byl dost ještě
36 teenagerský. To se pak trochu změnilo, zklidnilo. Začal jsem
37 brát věci víc vážně. A hezký, že zrovna skrz pohyb tohle
38 všechno.
39
40 R: A bylo to pro tebe, že sis tady to všechno prožil, nějak
41 důležité?
42
43 M: Myslím si, že kdybych si to neprožil skrz ten tanec, tak bych
44 si stejně časem musel najít něco skrz co bych si ventiloval
45 svoje problémy a jsem rád, že to byl tanec, čímž jsem zároveň
46 splnil úkol něco vytvořit. (smích) Já jsem zrovna v tu chvíli
47 nebyl tak kreativní, abych zvládl tvořit víc věcí najednou, takže

1 jsem rád, že se moje deprese sešli s mým úkolem. Nechci říkat
2 deprese, moje životní myšlenky.
3
4 R: A mohl bys popsat... možná maličko se vrátím k tomu v
5 čem to pro tebe bylo náročné?
6
7 M: No v tom, že když jsem to trénoval, tak jsem se snažil
8 znázornovat nějakou negativní myšlenku. To znamená, že
9 jsem v negativních myšlenkách byl ponořený fakt spoustu
10 času, abych si to prožil, abych věděl.... Jak byla ta otázka?....
11 A v čem to bylo náročné? No právě v tomhle... Protože si to
12 pamatuji, že to byl ten démonický hlas a já jsem to dělal tak, že
13 to i bolelo, já jsem si tam chodil po nártách a nebyli to příjemné
14 pozice, taková brutální terapie.... 8. minutová. Ale těch hodin,
15 kdy se to trénovalo bylo mnohem víc, takže jsem na prstech
16 nachodil mnohem víc minut a hodil jsem o zem sebou mnohem
17 vícrát. A ještě celý jsem to dělal ve spodním prádle, aby to
18 mělo ten efekt tyranství. Ještě jak jsem byl ve stresu z těch
19 příprav, tak jsem ani moc nejedl, takže to taky bylo celý
20 náročný... Tomádo....
21
22 R: Mi to přijde, jako kdyby sis to prožíval furt v té tvorbě ty
23 myšlenky. Tak si to říkal? Abys na to nemusel myslet v
24 reálném životě, mimo sál...
25
26 M: No tak jsem si odpracoval ty hodiny a pak jsem si to nebral
27 domů, protože pak za ten den už jsem byl přehlcený tím
28 tématem. I když je něco, co mě trápí a je to pro mě prioritní, tak
29 to neznamena, že budu 24 hodin nad tím přemýšlet, že mi
30 stačil ten čas vyhrazený tomu v tu chvíli a pak to bylo lepší.
31
32 R: A proměňuje se nějak to, jak se na to zpětně díváš?
33
34 M: Jestli se proměňuje pohled tady na tu situaci?... tak jasně já
35 si zpětně už tak ani nepamatuji jaké to bylo když mi bylo 18 a
36 byla maturita, ale co si fakt pamatuji je zážitek, že v tu dobu
37 jsem si řekl, že to je pro mě nějak zlomový. Takže si
38 nepamatuji přímo všechny emoce, ale pamatuji si, že jsem si
39 řekl, že to bylo zlomový a toto si pamatuji. A teď zpětně to je
40 jako kdyby se někdo vrátil v čase a něco mi řekl, prostě já si
41 pamatuji, že jsem si řekl: "je to zlomový".
42
43 R: A mohl bys mi popsat, jak se tvoje prožívání při tanci
44 proměnilo v průběhu od té doby co se to stalo nebo ne? Jestli
45 pozoruješ nějakou proměnu prožívání při tanci?
46
47 M: Asi určitě a zároveň si myslím, že od té doby, co jsem dělal
48 tohle představení jsem už potom neměl žádný takovýhle silný

1 zážitek. Možná to bylo jako zkušenost kam až daleko nechci
2 jít.... zároveň ale už jsem si tohle prožil a mám pocit, že tohle
3 je to maximum. Takže potom ty věci předtím, i když by mohly
4 být dostatečný, tak mi nepřišly tak naplněný. A to se mi vrací v
5 tý disciplíně. Já jsem to potom začal brát víc jako tréninky a
6 fyzičnost a vypotit se a nebrat to úplně filosoficky. Brát to víc
7 jako.... prostě si zakřičet a zapotit se a ze sebe to vybit. Než
8 hledat tam ty otázky nebo odpovědi. Já jsem byl potom v
9 Mexiku, kde ta tvorba sama o sobě nebyla nějak moc hluboká.
10 A potom už jsem nebyl součástí žádného takovýho celku, ani já
11 jsem neinicioval. Měl jsem potom představení absolutorijní,
12 které bylo o šikaně na internetu. To taky bylo dost silné, ale
13 zároveň jsem s tím neměl takovou zkušenost já osobně. Já
14 jsem hodně researchoval. O těch lidech. Jak to působí a čti
15 jsem si o tom, ale že bych já byl sám terčem šikany na
16 internetu, tak to se mi nestalo. Tak to pro mě nebylo tak
17 bolestivý představení.

18
19 R: Mohl bys možná tady to ještě maličko víc rozvést tady ten
20 příklad? Tý vnitřní.... to co se v tobě dělo jinak při té druhé
21 tvorbě?

22
23 M: Já jsem si to snažil už nebrat tolik na sebe. Protože jsem
24 četl spoustu těch věcí a nechtěl jsem abych se z toho sesypal,
25 protože jsem potřeboval pracovat, potřebovala jsem to brát
26 jako pracovní materiál, takže jsem na to nahlížel jinak. I během
27 toho představení. To představení už nebylo solo. Jsem
28 pracoval s nižším ročníkem, který mi tam asistoval. Takže s
29 nimi už jsem to téma rozebíral, že to nebylo tolik jenom já ve
30 své hlavě dokola. Poslouchat tu samou ďábelskou hudbu a
31 dělat bolestivé představení, ale bylo to víc o spolupráci. Byl
32 jsem taky starší, už jsem byl po zkušenostech z Mexika. Takže
33 jsem byl plný radosti. Ty doby byly samy o sobě dost jiné. Ani
34 jsem na sebe nebyl tak pyšný v těch absolutoriích jako při
35 maturitě. A přitom si myslím, že jsem měl mnohem lepší tělo
36 než u maturity. Jako taneční tělo...

37
38 R: No a měl tady ten zážitek, ten maturitní, co jsme o něm
39 mluvili nějaký dopad na tvůj život?

40
41 M: Jo a to si myslím, že jsem před chvilkou nějak zhodnotil, že
42 mám pocit, že jsem dosáhl v tu chvíli nějakého emočního
43 cíle, co jsem chtěl prožít v tanci nebo, co jsem měl prožít v
44 tanci a potom jsem to začal směřovat už jinak. Že uchopím
45 tanec, prostě jako trénink a vybití se. Tohle mě změnilo, to
46 situace sama. Já jsem se dost změnil od maturity. Celý ten
47 proces po té zkoušce, že jsem cítil velkou změnu.

48

1 R: Teď bych se tě zeptala na čas. Na prožívání času. Jestli by
2 jsi mi mohl popsat, jak vnímáš čas při tanci?
3
4 M: Tak to je různý. Při tanci, když se někde bavím, když jsem
5 na hodině a jedu trénink nebo při představení. A to už je rozdíl,
6 jestli je to představení krátké nebo dlouhé, jestli je to při tanci,
7 když trénuju. Mám pocit, že každé téhle taneční situaci ten čas
8 vnímám trochu jinak. A dokonce se to dá dělit. Vnímám jinak
9 na taneční hodině a ještě na taneční hodině, když jsem přímo
10 ve vazbě, která jede. Takže ta časovost je dost specifická.
11 Také to záleží na vnitřním rozpoložení, jak se ten den
12 rozhodnu vnímat čas. A tam je potom celá škála: vnímám ho
13 zpomalně, vnímám ho zrychleně, dynamicky, ostře. Spoustu
14 druhů se vystřídá.
15
16 R: A proměnilo se tohle nějak v čase u tebe?
17
18 M: Určitě. Teď když to porovnám s tanečními hodinami. Čím
19 jsem byl starší, tím mi přišli kratší. Přišlo mi, že bych klidně
20 nejen zvládl víc, ale občas i potřeboval víc. Zatímco dřív jsem
21 měl pocit, že jsem v pohodě stihl všechno a mohlo to skončit
22 dřív. Tak to je porovnání s tanečními hodinami. V
23 představeních se mi dokonce ještě víc později dařilo zpomalit
24 čas. A já si to představuji jako orla nebo jestřába když loví, že si
25 dokáže přiblížit a zaměřit v tu chvíli ten čas a..... v té rychlosti
26 zpomalit, tak přesně tuhle práci vnímání s časem během toho
27 představení. Fakt si musíš jako ten orel zaměřit to místo, kam
28 dáš nohu, ale zároveň hlídat kde je noha někoho jiného.
29 Precizní. A zároveň to dělat automaticky, protože během
30 představení nemám čas přemýšlet nad těmahle věcmi. To je
31 pak díky tréninkům vycvičený.
32
33 R: No a mohl bys mi povědět něco o tom proč tancuješ? Nebo
34 proč máš rád tanec?
35
36 M: Poslední rok, co jsem si dal pauzu v přemýšlení nad tou
37 samou otázkou a bych dokázal říct proč tancuji, nefel bych ,
38 že jsem dřív tancoval, že tohle je jenom součást toho celého,
39 toho, že jsem si dal teď pauzu pro mě neznámá, že to už
40 není. Dělán to rád a fakt si myslím, že jsem v tom dobrý. A
41 nechci aby to znělo nějak škodolibě, ale mám pocit, že to je
42 hrozně cenná věc mít talent na něco a ještě mít okolí, které tě v
43 něm podporuje. Že se všechny ty věci. Vesmír se sešel. Že
44 jsem byl zdravý dítě, dokázal jsem vyjít školu dostat se tady na
45 tu školu. Nějak se to hezky sešlo. Každý jsme jiný a v něčem
46 dobrý a já jsem rád, že jsem zjistil v čem jsem já a teď korona a
47 všechno...
48

1 R: A ještě něco?
2
3 M: No tak každý se může narodit s talentem.
4
5 R: No tak jestli tam máš ještě něco, v tom každodenním?
6
7 M: Víím, že ten pohyb samotný, a proto to mám rád, že mi to
8 dalo funkční tělo. Že třeba teď když je ta Korona, tak se
9 nemusím tolik bát, protože víím, že jsem fakt makal za ty roky a
10 nějak jsem se o svoje tělo staral. Jako že jo možná jsem
11 kouřil. Ale fakt jsem si namakal všechny věci okolo, prostě
12 jsem se vycvičil, tak se o sebe teď nemusím tolik bát. Nemusím
13 mít strach, nehrbím se, všechno mám správně funkční. Tak
14 třeba to i vidíš, když se musíš někam rozeběhnout, rychle
15 uhnout nebo někam skočit a vidíš, že jsou lidi, kterým to
16 problém dělá. A nenapadne mě, že by mi to problém dělat
17 mělo. A to si myslím, že je přesně kvůli tanci. Proto ho mám
18 rád.
19
20 R : A motivace? Co tě motivuje nebo motivovalo tvořit?
21
22 M: Prvotní impuls musela být vždycky nějaká inspirace. A to
23 nemusí být jenom pozitivní. Prostě nějaký vnější vjem, který
24 mě trkne, že tohle je téma pro který chci tvořit. Ono se to i
25 sešlo, že to bylo dané úkolem, že každé pololetí musíš něco
26 vytvořit, takže si během toho pololetí, protože se ti během dne
27 stává spousta věcí nebo přečteš. Já jsem ještě takový globální,
28 že se snažím číst zprávy z jiných států. Takže těch věcí, co se
29 stane vnímám mnohem víc, bych dokázal říct. No a pak se to
30 proměňuje, občas je to taková ta zvnějšku nebo zevnitř, ale
31 vždycky je to impuls, nějaká akce, co se stane a to představení
32 je nějaká reakce na to.
33
34 R: No a když tančíš nebo tvoříš, tak posuzuješ nějak to, co
35 děláš?
36
37 M: Jako jestli jsem sebekritický? Nebo posuzuju, jestli to má
38 smysl? Jo já jsem zrovna takový analytický typ, takže dost nad
39 tím přemýšlím, už jenom co to pro mě znamená, jestli ta věc
40 samotná má smysl, jestli člověk pochopí ten smysl. Potom jaký
41 to udělá dojem, protože nevím proč, ale moje vnitřní já
42 potřebuje, aby ho měli lidi rádi. Aby na něj koukali jako na
43 úspěšného. Jaká byla otázka?
44
45 R: Jak posuzuješ to, když tvoříš nebo tancuješ?
46

1 M: jaký k tomu mám vztah já, ale potom taky záleží jaký k
2 tomu mají vztah lidí, se kterými tvořím a jaký vztah mají mezi
3 sebou. A to nemusí být vždycky přímo.
4
5 R: Když tvoříš nějakou hromadnou choreografií.
6
7 M: tak tohle. A já jsem takový typ, který kdyby se měla rozdělit
8 na známky a slovní hodnocení, tak já jsem ten známkový, že
9 fakt je hezké být v procesu, ale já jsem ten typ člověka, který
10 na konci potřebuje ten symbol a ten text není, to se nějak mění,
11 ale to číslo, i tam je to porovnávání. A to podle mě patří k
12 hodnocení. A potom hodnotím, podle toho co vidím okolo, a co
13 jsem viděl předtím a i zpětně, když vidím něco dalšího, tak to
14 hodnotím a přehodnocuji pořád. Je to v pohybu a já často
15 měním názory. Často vím, když udělám něco nebo si něco
16 myslím chybně, tak já osobně sám se sebou nemám problém
17 měnit názory a dívat se na věci zpětně.
18
19 R: A mohl bys to ještě maličko víc detailně popsat, to co se
20 děje, když jsi na hodině a tancuješ, tak jestli by jsi mohl popsat,
21 co se děje nebo, co ten tvůj vnitřní kritik, jak se na to díváš
22 když to provádíš? Nebo když se něco učíš? Nebo když něco
23 tvoříš?
24
25 M: Jak to probíhá na těch hodinách? Já jsem vizuální. Já
26 mám pocit, že i když mám dost ohebné tělo, tak to úplně nejvíc
27 v mém tanečním světě jsou moje oči, protože když, a to je i ta
28 práce s časem. Já stíhám učitele, který ukazuje něco, tak si
29 stíhnu přeskenovat očima do mysli a stíhnu se to naučit, že už
30 je to nějak propojený, takže mi to trvá kratší dobu. Zároveň já
31 vidím, to i často dělám, když tančí nějaké skupiny přede mnou,
32 když se to jede na skupiny skenuju ty lidi. Taky v práci s
33 časem, kdo byl přede mnou. A pak ještě rovnou a to je můj
34 velký problém v tanci, že já hodně pracuji se zrcadlem, to
35 mám z toho baletu. Já se toho dost tedka zbavuji, když
36 přemýšlím z hodin z Mexika, kdy to zrcadlo bylo fakt celou
37 dobu před tebou, takže já ještě to, co jsem si naskenoval z těch
38 lidí a z učitele přede mnou ještě během toho tance stíhnu
39 skenovat na sobě. A to já vidím na těch tanečních videích,
40 často koukám na sebe. A to není tak, že bych koukal na sebe
41 jako, že se mi to líbí, jak to vypadá, ale že fakt koukám na ty
42 tvary a to, co nestíhnu z vnitřku zpracovat, aby to bylo, tak to
43 stíhnu z vnějšku opravit. A ještě do toho stíhám vnímat
44 skupinu, abychom šli nějak stejně, protože disharmonie není
45 můj kamarád.
46
47 R: Jak poznáš, že se ti tanec daří nebo nedaří?
48

1 M: Já ačkoliv jsem před chvílí řekl, že vlastně často moje
2 hodnocení závisí na ostatních lidech, jejich názor. Tak přesně v
3 tomhle to není, i když se necítím dobře a nemám z toho dobrý
4 pocit, tak ať mi někdo řekne sebelepší věc, tak já z toho
5 nemám ten pocit, který bych chtěl, jako z vnitřku. A to asi ani
6 nemusí být ten nejlepší tanec. A to se mi stává, já jsem často
7 sebekritický, ale pak když mám pocit a to nemusí být
8 představení, to může být jenom hodina, může to být jedna
9 fráze, ale když já mám pocit, že jsem si to užil a mám tam
10 nějaké momenty, který vím, že se mi povedly, že jsou v něčem
11 výjimečnější, než ty předtím, tak to pro mě znamená, že z toho
12 mám dobrý pocit. A to je to pozitivní pro mě. A to je mi potom
13 jedno, co by mi na to, kdo řekl. No možná. Jako teď říkám, že
14 je mi to jedno, ale na místě, kdyby mi to někdo zkritizoval a
15 bylo by to špatné, tak asi by mi to změnilo názor. Já to ani
16 nezhodnotím hned po té variaci, co jsem udělal, ale pak až
17 když jdu domů a mám čas nad něčím popřemýšlet a já často
18 rekapituluji celý den a to je v rámci tady toho procesu. A to
19 cítím na tom těle, že dneska se cítím dobře i dokážu říct:
20 Dneska se cítím dobře, protože jsem tancoval.

21
22 R: Funguje to i naopak? Když máš špatný den, tak..

23
24 M: Často. Že se milepší den tím, že něco dělám. To jsem měl
25 kolikrát, že vlastně a to bylo i v té maturitě, když k tomu tak
26 vezmu obloukem zpátky, já vlastně spoustu špatných myšlenek
27 jsem měl, že jsem se izoloval a trávil jsem hodně času sám
28 doma. Že jsem nechodil do školy a nechodil jsem na ty tréninky
29 a vlastně vím, že když jsem tam šel a něco jsem dělal, utekl
30 jsem z toho pokoje a z té hlavy a byl jsem na tom sále s těma
31 lidma, tak se to zlepšilo. Funguje to i naopak.

32
33 R: Vzpomínáš na něj často na tady ten zážitek?

34
35 M: Na tu maturitu? Neřekl bych často, ale když jsi řekla, ať si
36 vzpomenu na nějaký zážitek, tak se mi tohle vybavilo jako první
37 docela rychle a zároveň, když už jsem během toho procesu
38 nahrávání nad tím přemýšlel, tak vím, že se mi vybavila
39 spousta věcí a živě, takže vím, že to pro mě něco znamenalo,
40 ale teď, kdyby jsme nedělali ten rozhovor, tak si na to v tuhle
41 chvíli asi nevzpomenu.

42
43 R: Jo takže to musí být něco co tě k tomu dovede?

44
45 M: A to je taky jak říkám já dělám denní rekapitulace a pak
46 dělám ještě takový měsíční a pětileté a desetileté hodnocení.
47 Já o tom občas přemýšlím a jak říkám ta maturita mě dost
48 změnila. Byl to zážitek větší než to absolutorium potom, takže

1 nějak nad tím obdobím přemýšlím občas, ale nad tady tím
2 samotným představením zas tolik ne. Spíš nad celým tím
3 souborem, co to obsahovalo. To představení bylo součástí.
4
5 R: Mohl bys mi teď říct, co ti tanec přináší do života?
6
7 M: Tak zaprvé trochu zdraví a co mi tanec přenáší do života?
8 tak to je docela těžké to říct teď po té pauze. Taková otázka.
9
10 R: Nebo, co ti naopak bral nebo, čím tě zatěžuje, když není
11 úplně na denní bázi přítomný?
12
13 M: Tak já bych mohl říct, že mi to přináší radost, ale úplně cítím
14 jako že nejsou úplně ty opravdový slova, který bych chtěl teď
15 použít. Já nechci použít nějaké klišé, ale zároveň mě
16 nenapadají ty slova. Já se o to můžu pokoušet a taky budu. Tak
17 já jsem strašně soutěživý, takže když jsem tančil na hodinách,
18 dělal jsem věci fyzicky a ještě jsem u toho soutěžil. A to jsou
19 takový části mě, který se takhle uspokojí bych dokázal říct na
20 těch hodinách, proto dokážou říct, že vlastně tréninky ty hodiny
21 samotný mě baví víc než představení. Mě baví... a já to říkám s
22 těmi tréninky z Mexika, protože v Duncanu nebylo to pro mě
23 ono, ale zase to bylo kvůli tomu, že tam jsem si potřeboval
24 prožít ten klid, který jsem dokázal dobře v tom chaosu
25 aplikovat, který byl v Mexiku, že kdybych studoval to, co bylo v
26 Mexiku nedojdu tam, kde jsem byl díky Duncanu. To je hrozně
27 propojený. Jak by řekla Eva nebo Isadora, že v těch pravidlech
28 jsem našel svobodu. No a baví mě tréninky. Přesně kvůli té
29 soutěživosti, kvůli tomu, že to je krátké, prostě trvá to hodinu a
30 půl a přijde mi to mnohem smysluplnější, než dělat nějaký work
31 outy. Je to pro mě komplexnější. To mi přináší. Splňuje to
32 nějakou potřebu člověka se hýbat jako součást, jako jíst spát
33 nějaký pohyb, to splňuje a zároveň to je jako terapie a
34 myšlenkově. Všestranný. Spoustu co mi to vzalo... mám pocit
35 že díky tomu jsem nikdy nepřišel na to v čem jiném bych mohl
36 být dobrý, že jsem to studoval a byl jsem na to zaměřený už od
37 nízkého věku. Přesně tady na tu věc, že jsem třeba mohl mít
38 nějaký jiný skryté talenty na jiné věci, který jsem mohl teď
39 objevit a třeba ačkoli mám tanec rád, tak tohle teď v
40 současném životě by mi moje jiné talenty mohly být
41 přínosnější. Tak třeba tohle mi to vzalo, ale to jsou takové
42 kdyby. Ale zároveň jsem zažil tolik krásných zážitků, že bych
43 nechtěl měnit. Nějaký možná rozhodnutí na denní bázi, ale
44 dlouhodobě asi ne. I to, že jsem nezůstal na státce, šel jsem na
45 Duncan i to, že jsem tam zůstal a pak jel do Mexika, tady ty
46 rozhodnutí jsem rád, že vlastně takhle byli.
47

1 R: Ty jsi říkal, že to byla pro tebe terapie ten tanec, tak jestli by
2 jsi to mohl nějak popsat nebo vysvětlit, jak to myslíš?
3
4 M: Tak dá se to určitě vysvětlit nějak chemicky, když tančíš, tak
5 jsou endorfiny a prostě se to vypouští. Můžu nad tím mávnout
6 rukou, ale to je fakt, to je ta terapie, to je to očista, to je to, že
7 se mi to negativní v těle přetvoří na to pozitivní. V tu chvíli
8 díky tomu, že spotřebovávám ten kyslík a něco dělám, tak to
9 tělo začne fungovat jako stroj, nezamrzám, víš jako nehnuju,
10 něco dělám, takže vlastně cítím, že to pumpuje. Je to živí, hýbe
11 se to, neskomírá. Jako když ležím v posteli a nechce se mi
12 zvednout v tom je ta terapie, tě to donutí se zvednout něco
13 dělat a ještě to nějak zhodnotit a potom to uložit do paměti.
14
15 R: A proč tě to donutí se zvednout?
16
17 M: Protože vím, že mi potom bude líp.
18
19 R: Teď jestli by sis mohl vzpomenout na nějaký vrcholný
20 zážitek, taneční, který je spojený hlavně s pozitivními emocemi
21 jako je radost štěstí nebo vzrušení nebo zážitek, který je
22 spojený s pocitem hlubokého vnitřního klidu takový celkově
23 povznášející pocit.
24
25 M: To první by byly určitě zkoušky v Mexiku, když jsme měli
26 podruhé, když jsem se tam vrátil, tak v pololetí. Celý soubor
27 těch zkoušek, to bylo úplně nejvíc, v tom pozitivním. Protože
28 jsem věděl, že jsem na místě, které miluji, byl jsem šťastný,
29 Dělal jsem krásný pohyby, krásný variace na dobrou hudbu.
30 Víš tam křičely ty pluska do hlavy a svítilo to tam, jak v Las
31 Vegas a zároveň potom, když jsem tančil, tak jsem šel na ty
32 hodiny a byl jsem připravený, takže jsem neměl být z čeho
33 nervózní. Věděl jsem, že tam jdu ukázat něco na čem jsem
34 pracoval tvrdě a ještě během té hodiny to tam funguje, že tam
35 křičí, když se ti něco povede a křičí tvé jméno a povzbuzují
36 tě. Takže já fakt na každém videu, když se na něj dívám, tak
37 někdo křičí moje jméno a někdo mě povzbuzuje, protože ty lidi
38 ke mně měli.... A to já potom dělám u jiných lidí, to se tam dělá
39 navzájem. Takže to bude asi nejkrásnější, v tomhle jakoby
40 pozitivně a nejvíc vybouřeným. A nejvíc zen, Já jsem měl
41 choreografii s Bárrou, která byla dost.
42
43 R: Klidně to nemusí být spojený jenom s choreografií, může to
44 být klidně jenom nějaký jeden zážitek. Nemusí to být zážitek
45 spojený s představením, ale s tancem.
46

1 M: No potom bych řekl nějaké improvizace, ale konkrétní, v
2 který byl největší zen si nepamatuji, vím že jsme měli krásný
3 improvizace s Omarem.
4
5 R: Jo to nemusí být jedna konkrétní, chápu že si pamatuješ
6 10. Spíš nějaký celkový pocit, který z toho máš.
7
8 M: ten pocit z toho zenu? teď přemyslím, jestli to mám brát
9 jako.... protože já dokážu brát zen, který můžu cítit na začátku
10 před tou improvizací, ale zároveň zen, který cítím na konci, ale
11 cítím, že mi buší srdce, ale i tak je to zen. Já si to představuji
12 jako klid úplný, jako takový tepový klid..
13
14 R: No jasně nemusí to být klid po té fyziologické stránce, ale
15 spíš to jak jsi to cítil.
16
17 M: spíš, že jsi v klidu a soustředíš se na to. Na začátku je to
18 taky důležitý, protože ty potřebuješ ten zen, aby ses
19 nastartovala, aby ses odpojila zrovna od toho, co jsi dělala
20 před deseti minutami, než začala hodina, nebo než začala
21 improvizace, než začal pohyb, takže to je taky důležitý klid,
22 protože potřebuješ useknout to, co bylo předtím. A na konci je
23 to zen, který z nějaké velké aktivity dochází a vlastně tam není
24 moc limitovaný, jak dlouho bude trvat, než to dojde. Taková
25 spíš jako přímka. A ta improvizace na konci, Tak toho je
26 spousta to máš takovou bouři v hlavě, to dochází, co si vlastně
27 objevila během toho. Protože mám pocit, že vždycky něco
28 objevíš, i když je to drobnost, že vždycky něco objevíš. Tak
29 jako vydechneš. Mohla bys mě teď navést.
30
31 R: No tak jak bys popsal ten klid? Možná to můžeš srovnat co
32 se děje ve tvém těle, jak ti buší srdce a zároveň ten klid.
33
34 M: Tak ten klid často vypadá navenek, že v tom těle je klid, ale
35 to může být jako v bimbálu. Míček cítíš z ruky do chodidla do
36 hlavy a do uší, ale zároveň si v klidu, taková jako euforie a to
37 taky bude díky chemickým změnám, co se ti dějou v hlavě. Já
38 jsem tady na ty racio... pojmenovávání si věcí. Tak já jako
39 můžu popsat klid, že taky s tím časem, najednou se tak jako
40 natáhne. To co by trvalo 5 minut najednou může trvat 15 a
41 vlastně tě to, tak jako uvědomí, že předtím než začneš
42 tancovat, tak můžeš být taková, přesně z těch vnějších stresů a
43 z toho, co se stalo po cestě na to místo a s kým jsi telefonovala
44 tohle všechno a vlastně potom, co uděláš tu improvizace, tak
45 se jako ztišíš, zklidníš bych dokázal říct. Nerozhazuješ svojí
46 mysl do tolika myšlenek nebo, že se to celé zase uklidní.
47 Takhle bych to asi řekl.
48

1 R: Mohl by jsi mi popsat, jak si v tu chvíli vnímal ostatní lidi,
2 kteří který s tebou byli na sále.
3
4 M: V té chvíli toho zenu? Nevnímal potom já se snažím vnímat
5 během improvizace a taky ne vždycky. Když si dám za úkol, že
6 lidí nebudu vnímat, Tak neříkám, že se mi to daří celou dobu,
7 fakt jsem soustředěný na to, že nevnímám a vypínám potom
8 improvizaci, kde musím vnímat lidi, tak jsem zaměřený na
9 100%. Snažím se vnímat, i když zas taky uberu trochu
10 pozornosti pro sebe, ale když je tady ten zen a celý to dojde,
11 tak já vypnu úplně všechno, já vypnu je tuhle celou planetu. Já
12 mám pocit, že když mám ty zavřené oči, tak si prostě nějaký
13 velký černý nekonečný prostor, kde se jenom já točím ve
14 vajíčku a zrovna jako, jak kdyby se moje tělo vložilo do mého
15 mozku, který se zároveň hodně roztáhl. Že tam jsem vlastně
16 sám a je to takový vyšší, nadpozemské bych až jako řekl. Že to
17 není takové každodenní a všední, jsou to takové ty výjimečné
18 pocity. To jsou takové ty pocity, pro které musíš něco udělat.
19 Jsou po nějaké aktivitě jako odměnu. Není to to, když si něco
20 koupíš.
21
22 R: A myslel jsi na něco?
23
24 M: záleží, jak jsem říkal, že pokaždé jinak vnímám čas, tak
25 můžu pokaždé jinak vnímat zen.
26
27 R: Klidně tady u té jedné situace, jestli jsi na něco myslel?
28
29 M: jak jsem říkal že se mi vypl svět? V tu chvíli jsem asi na nic
30 nemyslel, v tu chvíli to bylo o mně, že jsem cítil tělo, že kolem
31 mě je tolik prostoru a já jsem malý nebo ani jsem se nemusel
32 cítit drobně, možná bych mohl mít o 3 metry víc a ten prostor
33 by stejně několikanásobně větší než já. Cítil jsem tu velikost,
34 protože obvykle, když improvizuješ, tak končíš u země by se
35 dalo říct, takže ani necítíš tu plochu, o kterou se opíráš. Musíš
36 improvizovat podle mě spousty hodin, abys dokázala říct, co
37 chceš vnímat a nechceš vnímat a na co se soustředit a co
38 vypnout. A směřovat ten pohyb tak, k jakému pocitu ty chceš,
39 aby to došlo. Já často tančím dost kontrolovaně. To by mohl
40 být docela hezký s někým jiným rozhovor, kdo to má jinak jako
41 intuitivně a emočně.
42
43 R: Měl tady ten zážitek nějaký dopad na tvůj život?
44
45 M: No určitě. Jakoby poznal jsem ten pocit. To je taky způsob,
46 jak se člověk může cítit, že je to o další článek do celé té škály
47 pocitů, jak se člověk může cítit a že tohle jsou zrovna ty pocity,
48 které stojí za to vyhledávat. Hledat ten klid a já jsem vlastně i

1 později dělal svojí absolventskou práci na Jacobsonovu
2 techniku, která je dost o klidu a o tom si oskenovat a pracovat
3 vnitřně s tělem, i když to vypadá, že navenek se toho moc dít
4 nemusí. Na základě kontrakce a uvolnění.
5
6 R: A myslíš že by ses mohl zamyslet nad tím, a co tenhle
7 zážitek o tobě vypovídá?
8
9 M: Vypovídá to podle mě o mě to, že můžu žít dost roztěkaný
10 život, že bez toho tance nedokážu najít nějaký jako klid, abych
11 našel tenhle pocit jinak, než právě tady v tom. Víš, že si to jako
12 jinou aktivitou nepřivodím, tak jako tadytou.
13
14 R: Ještě bych chtěla, aby si mi popsal, jak vypadá tvůj tanec,
15 když je perfektní?
16
17 M: No a to by třeba podle mě mohla být ta flow. Podle mě je to
18 perfektní, když přesně víš, že od doby, co to začne, až do
19 doby, kdy to skončí to bylo kontinuální bez toho, aby se ti to
20 přesešlo, že cítíš, že ty pohyby na sebe navazují, že to má
21 smysl, že tam cítíš tu energii a to by podle mě mohlo být to
22 perfektní. Že ani necítíš, že to plyne, nepojmenováváš, ale je
23 to ten pocit, který byl od začátku až do toho konce. Můžu říct,
24 že když udělám 5 piruet a pak si dám nohu k hlavě a ta variace
25 zrovna v tom pohybu, ten tanec nemusí obsahovat zrovna tyhle
26 těžké prvky, může to být bez toho točení a bez těch skoků a
27 bez těch roznožek. A může to být smysluplné, od začátku
28 napojené až do konce.
29
30 R: A ještě něco tady k tomu tě napadá? K tomu, jak vypadá
31 tvůj tanec, když je dokonalej, jestli to chceš ještě nějak rozvíst?
32
33 M: Tak to je takový vnitřní, bejt s tou flow. A na zevnějšek. můj
34 dokonalej tanec znamená, že mám spoustu uznání. Že je
35 viditelněj, protože ikdyž... mě se to dělí, víš to je jako to
36 vnímání, že já občas rád prožiju tohle sám na sále, ale občas
37 jsem rád, když necham ostatní prožívat to jak na mě koukaj.
38
39 R: A mohl bys tady o tom o čem jsme se tady bavili se
40 zamyslet nad tím, co to o tobě vypovídá, kdo si byl a kdo seš
41 teď?
42
43 M: Mám pocit, že co jsem byl a co jsem teď, že neříkám, že
44 jsem prošel nějakými změnami jsem to furt já, takže že to
45 jsem já je furt stejný, to co bylo předtím bylo jiný, že jsem věděl
46 a pracoval s těma treninkama, tak abych.. to co dělalo moje
47 dny lepší a to co je teď, že jsem zapomněl, že tohle byla ta věc,
48 co mi ty dny dělala lepší. To je to, co mám teďkon, že jsem

1 zapomněl, a to mi teď ten rozhovor dal hodně, nad tím si
2 popřemejšlet kolik dobrýho. To vlastně není o těch očích, který
3 na tebe koukaj, ale že to je hodně o tom všem okolo, co já
4 jsem cejtíl, a že vim, že jsem do toho dával hodně a že mi to i
5 hodně dávalo zpátky.
6
7 R: Je ještě něco, co bys tady chtěl nechat, co si myslíš, že by
8 mělo zaznít, co je důležitý, něco na co jsem se třeba
9 nezeptala?
10
11 M: to si nemyslím, jsem zvědavěj na ten finální výsledek a jsem
12 rád, že jsme se o tom takhle pobavili. nevím no. Takhle to je a
13 chci tomu věřit, že tohle je ta věc, co mě teďkon bude
14 motivovat k lepším zítřkům, protože jsem si fakt uvědomil v tý
15 hlavě, že jsem to dělal rád, a že to byla a je věc, kterou miluju,
16 ikdyž ji teď zanedbávám. Ale já jsem v tom jednom momentě
17 začal cejtít jako povinnost se hejbat, víš, že to bylo teď musíš
18 vstát a teď musíš dělat trenink, jak jsem to dělal odjakživa, tak
19 v jednu chvilku to nebylo o tom, jestli to chci dělat nebo, jestli to
20 mám rád nebo, co prožívám okolo, víš, že ten tanec tam
21 vždycky byl a moje rozbouřený já bylo vždycky někde jinde.
22 moji rodiče vždycky počítali s tím, že tohle je ta věc, kterou
23 budu dělat a jak jsem říkal, že možná ani nevím jiný talenty,
24 který bych mohl mít, tak vlastně i nad tím jsem během těch let
25 hodně přemejšlel. Je to takovej mišmaš všeho.
26
27 R: a vzkáza bys něco výzkumníkům jako jsem já, kteří se snaží
28 prožívání při tanci porozumnět?
29
30 M: Přejde mi, že dobře pokládáš otázky. Vždycky je, co zlepšit,
31 ale já zrovna jsem nikdy nebyl v pozici, že bych dělal
32 takovejhle výzkum, abych Ti mohl doporučit něco konkrétního,
33 ale mám pocit, že ty na základě toho, že si tančila a měla jsi
34 nějakou taneční výchovu a ty sama si aktivně prožívala dost
35 věcí, tak mám pocit, že dokážeš položit tu otázku, tak aby si
36 člověk dokázal vzpomenout. Nechci říkat, že ty otázky
37 nemůžou bejt lepší, ale přijde mi, že pro mě byly více než
38 dostatečný.
39
40 R: myslím to spíš tak, když by si chtěl někdo, kdo netančí a
41 chtěl by si přečíst něco o prožívání v tanci, tak co bys mu řekl,
42 vzkázal. Třeba kdyby se rozmýšlel, jestli chce tančit.
43
44 M: to bych mu spíš řekl ať se podívá na samotný video toho
45 tance nebo ještě líp ať jde na nějaký představení do divadla a
46 do tý atmosféry nebo ať si jde aktivně zkusit nějakej workshop,
47 ale ať to jde sám prožít. To bych tomu člověku doporučil, je
48 určitě dobrý si o tom přečíst, mít nějaký podklad. Vědět, co

1 hledat, když se jdu podívat na představení a nevím, tak je
2 podle mě dobrý si o tom přečíst na co by se třeba mohl zaměřit
3 nebo přečíst si, jak se lidi cejtí, aby to tam potom mohl najít, ale
4 ten samotnej pocit si člověk udělá sám podle toho, co vidí na
5 tom místě a mám pocit, že to v tobě vždycky zanechá nějakej
6 zážitek a to může být pozitivní i negativní, ale myslím si, že ty
7 představení bývaj tak dlouhý, aby to aspoň malej zážitek v tobě
8 nechalo.
9
10 R: Takže vlastně říkáš, že se to moc přes papír nedá přenést?
11
12 M: Ne to určitě dá. Když někdo dokáže, to co básníci a poezie,
13 tak nějaký pocity, to se dá dobře přečíst a napsat, ale myslím
14 to tak, že se mě těžko, když budu číst, že nějaká tanečnice
15 píše o tom, jak ona prožívá, když tančí, tak já osobně se na to
16 těžko napojím. jako dokážu si to přečíst a jako přečíst si ty
17 věty, že vím a rozumím, co dělá, ale jako těžko to já prožiju z
18 toho bílýho papíru. Jakoby možná bych nevěděl všechny ty
19 věci, co ona tam cejtí, poznal bych nějaký ty věci, co ona
20 napsala do toho papíru a viděl bych to naživo, ale nevěděl
21 bych a možná ani nemám potřebu podlé mě vědět všechno.
22 Tam je i prostor pro tvou vlastní fantazii, v tom je to taky hezký.
23
24 R: tak děkuju moc.

Rozhovor 2 Lucie

- 1 R: Když se řekne tanec, tak co vás první napadne? Co vám
2 projde hlavou jako první?
3 L: Asi radost
4 R: A ještě něco?
5 L: Radost a vášeň
6 R: A proč tohle?
7 L: To je to, co mi to přináší a důvod proč se tomu věnuju. A to
8 že mi to obohacuje život, dává mi to tu svobodu říct i svůj
9 názor, né tím, že musím mluvit...Co zrovna zažívám
10 R: A ještě něco takhle, když to necháte plynout?
11 L:Něco, co mě vlastně provází od dětství, myslím, že jsem
12 měla obrovský štěstí díky podpoře rodičů, díky tomu, že dostali
13 ten nápad, mě tímhle způsobem, v mém případě, mě
14 odmalička tímhle způsobem vést. A je pravda, že jakmile jsem
15 to ochutnala, tak pro mě bylo pak těžký se věnovat pohybu
16 jiného druhu. Teď nemyslím volnočasově, ale dělat třeba
17 gymnastiku nebo nějakej sport, že jsem zjistila, že ten tanec mi
18 dává navíc ty emoce, to prožívání, což ten sport je hodně o
19 fyzice, o tom se hodně vyštavit, což má vlastně i ten tanec,
20 ale ten má navíc i všechny tyhle bonusy, to zažívání, ty emoce,
21 to může jinýho člověka, teď už vlastně mluvím o tom bytí na
22 jevišti, že to může jinýho člověka ovlivnit, jeho vnímání, obzory,
23 fantazii. Tak jako instinktivně, už v tom dětství jsem si to
24 vybrala a i když jsem zkoušela jiný možnosti toho fyzického
25 výkonu, tak jsem se pořád vracela k tomu tanci. Asi je to i díky
26 tomu, že jsem měla obrovský štěstí, že jsem potkala Evu
27 Blažičkovou v dětství, která tohle všechno v těch dětech
28 dokázala krásně rozvíjet.
29 R: Dobře, mohla byste si teď vzpomenout na nějakej zážitek,
30 kterej je spojenej s tancem, kdy jste se cítila naprosto pohlcená
31 tou aktivitou a zároveň nic jinýho neexistovalo a ta aktivita ale
32 byla určitou výzvou pro vás.
33 L: Zrovna o týhle otázce, jako jediný jsem přemýšlela a vlastně
34 jsem si uvědomila, že to není nějaký představení nebo tak, že
35 je to naše svatba, kde prostě ten tanec byl, ale byl v jiný
36 dimenzi. Pamatuju se na úžasnej okamžik, kdy Berak nás tam
37 začla učit turecký tance a ty lidi to tak neuvěřitelně strhlo a teď
38 všichni, i když tam bylo plno tanečnicků, pochopitelně, tak se to
39 strhlo, dostalo to jinou dimenzi, propojení těch lidí, nikdo neřešil
40 jestli to dělá úplně špatně a ta radost bylo ještě ryzejší než
41 třeba zažívám na jevišti. Prostě jsem nedokázala vybrat
42 moment, konkrétní představení, kde bych něco zažila v takové
43 míře jako na té svatbě a samozřejmě mi ten moment toho
44 štěstí, že jsou tam všichni tvoji blízcí, lidí který máš rád
45 R: A mohla byste ještě teď popsat víc, kdo tam byl přítomnej,
46 jako jakej jste měla měla vztah k těm lidem
47 L: No to jsem už říkala, že tam bylo docela dost lidí, lidí, který
48 jsem dlouho neviděla a který si člověk uvědomí, že je má

1 opravdu rád a je hrozně ráda, že na týhle tý velmi zásadní věci
2 mého života jsou lidi, kteří tě mají rádi a přišli proto, protože ten
3 den byl o nás, nebyl o něčem jiném, byli tam pro nás a vůbec
4 tam nemuseli jít, nebyl to divák, kterej si to zaplatil, všichni byli
5 součástí toho, proto asi a vlastně i lidi, který jsem neviděla
6 nikdy tančit, který neznám v týhle poloze, ty emoce a to, že to
7 byla pozdější hodina, už všichni byli hodně veselí, tak se to
8 odvážalo, v dobrý míře, nesklouzlo to nikam, což bylo taky
9 krásný, že furt se všichni snažili ten tanec tancovat správně i
10 když to musel být šilenej pohled, furt tam ta snaha o to
11 dokonalý provedení byla. Tanec nás uváděl v radost a ještě
12 vlastně se to totálně shodilo, furt se vlastně všichni snažili do
13 těch pěti napočítat, to úsilí společný.
14 R: A na co jste myslela během tady toho okamžiku jestli na
15 něco
16 L: Nevím, asi jsem myslela na to, že chci abysme to společně
17 dokázali ??? jak to má bejt a na druhou stranu mi to bylo jedno,
18 potom to převálcovala ta radost když seš s těma lidma furt tam
19 bylo to společný úsilí, dokonalost i když to k ní úplně nevedlo
20 R: Ale jestli jste o něčem přemýšlela, tak se to vztahovalo v
21 rámci toho okamžiku?
22 L: Určitě, rozhodně. Milý překvapení, který ani nebylo
23 připravený, v ten moment se ten člověk do toho vrhne a nebo
24 ne, když se do toho vrhne, tak do toho člověk jde se vším
25 všude. Ten moment, prožívala jsem to, co se tam zrovna děje
26 R: A jak jste vnímala čas?
27 L: No vůbec. To bylo i to, že to bylo totálně neomezený, že
28 jsme tam mohli být až do rána, že člověk ten čas vůbec
29 nevnímá
30 R: Měla jste u toho nějaký pocity kromě toho štěstí?
31 L: Jenom se to pojí k tomu štěstí, radost, nic jinýho v ten
32 moment asi ne, euforie, ale to je pořád to jedno slovo dokola
33 R: A je to pro vás nějak důležitý nebo byste mohla popsat proč
34 je to důležitý tady ten moment?
35 L: Protože to byl ten moment, že už se to nedá opakovat.
36 Neopakující se moment, kterej ani nevím jestli jen já ho mám
37 jako velkej zážitek, doufám, že i ostatní lidi. Co ses ptala?
38 R: Nějaký důležitý prožívání, Proč to bylo důležitý
39 L: Asi proto, že jsem tam byli všichni, že tam nikdo nic neřešil,
40 nikoho nehodnotil, všichni byli tak jak jsou tady v ten moment
41 R: Měl ten zážitek nějaký dopad n váš život?
42 L: Asi úplně ne
43 R: Spíš když bysme odstoupili od toho jednoho zážitku,
44 všechny tyhle jednotlivý zážitky z kterých jste vybrala tady ten
45 jeden, ten balíček těch zážitků jestli vás nějak ovlivnil
46 L: Asi ovlivnil tak, že to chce člověk zažívat znova a znova, to
47 si asi taky zažila, co se týče adrenalinu, člověk něco odtančí v
48 tý formě představení, u některých představení to skončí a jede

1 to dál, co se týče toho adrenalinu, je těžký usnout, je hrozně
2 těžký se zklidnit, to je takovej zajímavěj pocit, kterej asi
3 zažívám jenom takhle, je to propojený s těma emocema, není
4 to jenom fyzický, právě se tam ty emoce rozjitřej tak, že
5 člověku jede ten mozek v jiný dimenzi, maratonci mají možná
6 podobný zážitky, netuším, nevím, se sportem se mi to nikdo
7 nestalo, většinou člověk odpadne, tady myslím, že je to
8 spojený s tou emoci, něco tam jede, nebo má člověk problém
9 usnout když o něčem přemýšlí, a to ně že bych přemýšlela
10 nad tím představením nebo rozebírala to představení, ale nějak
11 to vlastně nejde zklidnit, jako fyzicky i psychicky nejde zklidnit,
12 ale není to po každý, asi ani nevím proč to někdy je a někdy
13 není, to mi neodpovíš,
14 R: Možná za pár let, Proměňuje se nějak, to jak prožíváte při
15 tanci v průběhu let, jak prožíváte od dětství, jestli se to nějak
16 proměňuje
17 L: To určitě jo, v dětství je to tak, že to člověk odtančí a jede
18 dál, něco jinýho je zajímavýho, zkusím přemýšlet po těch
19 etapách, po tom jsem měla období, kdy jsem tancovala s
20 Lenkou a se Simonem, tak tam to bylo tak, že se odtančilo a
21 ještě tam byl vhléd toho choreografa, takový náký čekání
22 možná na konfrontaci s nima, náká reflexe, pak jsme měli
23 představení, který byli naše zodpovědnost, kdy tam nebyl
24 tenhle ten vzhled z venku, kdy jsme byli dospělejší, plno věcí
25 jsme si tvořili sami, takže člověk sám reflektuje sám sebe, jestli
26 to tentokrát zafungovalo nebo ne a v tom se stává dospělejší,
27 je hrozně fajn, já jsem měla ráda, to potom s ostatníma
28 rozebírat, občas se stalo, že někdo na to měl jinej názor,
29 někomu to super fungovalo, to bylo zajímavý, otázky proč jo a
30 proč ne, jestli se někdo odpojil a napojil
31 R: Takže v tý prostřední části, že jste porovnávala svůj prožitek
32 s tím jak to vnímal někdo zvenčí a pak už jste si to musela
33 dělat sama
34 L: No přesně tak, často to v prostřední části narazilo, člověk
35 měl pocit, že jel na 100%, vlastně ne, člověk přemýšlí, co
36 může udělat víc, i ten přístup těch choreografů byl jinej, už
37 jsme byli starší, větší profesionálové, to je takový blbý slovo,
38 oni věděj, že i my jsme nějakým způsobem tvůrci, takže na to
39 máme nějakej názor větší než v tom prostředním období
40 R: Já přemýšlím, že to bylo o prožívání, nějakou kvalitu, kterou
41 jste třeba objevila až v tý poslední nebo, kterou i vnímáte teď,
42 že máte jinak než jste měla
43 L: Myslíš potom nebo během?
44 R: Během
45 L: Asi si člověk víc uvědomuje s kým tancuje, možná, že jako
46 dítě jsem to neřešila tolik, zvláštní vibrace, který s někým
47 fungujou víc s někým míň, že člověk dospěje, pozná, co od
48 toho člověka může očekávat nebo nemůže očekávat naopak.

1 Taky jsem měla štěstí, že jsem potkala spolutanečnický s
2 kterejma to funguje, jestli je to tím zázemím, který jsme dostali
3 nebo tím z čeho jsme vzešli většina z nás. A nějakou kvalitu,
4 nevím, pak je tam taková, to je takový obecný, že se mi
5 vždycky tančilo líp před neznámejma lidma, to se ale asi táhne
6 všema těma obdobíma, bylo těžší tancovat před maminkou
7 nebo když jsme jeli někam a tam nikoho neznáš, je to blbý, ale
8 asi ti na tom podvědomě nezáleží tolik jako když je tam někdo
9 blízkej, i když by mělo, ale spíš je to podvědomí
10 R: Tak v tom asi hraje ta důležitost toho člověka, teď bych se
11 zeptala na čas, jestli se nějak proměňuje v nímání času během
12 tance, když učíte, když tvoříte, když choreografujete jenom
13 L: Tak rozhodně je nehorší choreografovat solo sám, to ten
14 čas utíká hodně pomalu, když se pracuje ve skupině, tak to
15 vždycky odsejpá, protože je tam plno nápadů, názorů, ten čas
16 nestojí, prostě to jede, tak to je jeden velký rozdíl pro mě, v
17 učení to strašně záleží, ten čas je fakt jako různorodý, občas
18 to prostě se krásně propojí, že to tak uteče, to musí, ale obě
19 strany, jakmile to člověk začne táhnout tu hodinu, tak se ten
20 čas i hrozně táhne nebo táhne ty studenty, to je nekonečný a
21 když člověk cejtí, což nevím jestli si ty studenti uvědomují, že
22 když cejtím nějakou reflexy nebo stačí zájem, ten čas se tak jako
23 pinká mezi náma, rychle to utíká, když člověk táhne, tak každá
24 minuta je znát. V představeních, to asi taky záleží, některý
25 utečou hrozně rychle a některý, no nevím čím to je, je to různý
26 R: A vnímáte taky, že se to proměňuje skrze čas, v průběhu let
27 to prožívání?
28 L: To asi jo, já si myslím, že jako dítě, že to rychle uteklo,
29 rychlejc možná než pozdějc. Ono to hrozně záleží, když je to
30 fyzický, hodně pohybový a taneční představení, tak to utíká
31 vlastně poma- já nevím, možná nevím, přemejšlím nad tím,
32 když je to divadelnější nebo když je to celý o tanci, ale to je
33 taky hrozně individuální, fakt jako nevím, občas dojdeš do
34 poslední scény a říkáš si ty jo už a může to být to samý
35 představení, ty jo to už a někdy to mě čeká ještě celý tohle,
36 taky se vlastně říká, to je pravda, že když člověk začne
37 přemejšlet, co má tancovat, tak na to strašně často zapomene,
38 ma blackouty, je zvláštní jak ta mysl jede, že když začneš řešit,
39 co máš dělat v dalším momentu, v další části tý práce, tak se
40 mi velmi často stalo, že má člověk blackout, že vyjede
41 R: Z toho, co má naučený
42 L: No, no, že vyjedeš, na začátku si to nastavíš a jedeš
43 automaticky, není to jako automatizmus, ale tam to nějak jede,
44 ale když o tom začneš přemejšlet, tak se stávají hrozně často
45 blackouty, mozek tak nějak vypadne, tak zvláštně, je to zajímavý
46 stavy
47 R: Ještě něco k tomu času byste chtěla říct?!

1 L: Naštěstí jsem asi moc nezažila choreografie, kde bys
2 tancovala s lidma s kterejma se moc necejtíš, že to potom
3 může jako vlíct, já se snažím vzpomenout, jestli jseme něco,
4 kde opravdu se ti nechce, že ten čas taky hrozně rychle utíká,
5 protože potkáváš ty lidi a jseš rád, že je během toho potkáš a
6 těšíš se, za chvíli potkám tohohle a s tímhle tím buud tancovat
7 tohleto, ale vlastně když by to tam úplně nefungovalo v tý
8 skupině, tak si myslím, že ten čas by se taky vlekl víc, setkání
9 tam podvědomě oddaluješ. Určitě jsem něco takovýho zažila,
10 to určitě, jen teďka si to nevybavuju.
11 R: Jo to nevádí. Teď bych se zeptala na motivaci, jestli byste
12 mi mohla říct proč vlastně tancujete?
13 L: Smích. To je asi několik, proč tancovat, proč učit, proč
14 tancovat na jevišti. Je fakt, že netancuju moc na veřejnosti -
15 diskotéky, tančímy, to je osobní, to není vlastnost tanečnicka,
16 nevím proč, nemám potřebu to vyhledávat, občas, když se to
17 stane s fajn, správnějma lidma, tak jo. Mám kolem sebe lidi,
18 který nedělaj ten tanec a daleko radši si choděj někam
19 zatancovat. A to jsem měla vždycky, to není jen otázka
20 posledních deseti let. To učení určitě, tak je i motivace, aby i ty
21 studenti poznali, co je to ta radost z toho tance a zkusit je
22 posouvat v jejich pochopení svého fyzického těla nebo s jejich
23 emeoci nebo bytí jako takovýho. Jsou to lidi, učím na škole,
24 kde jsou lidi, kteří jsou motivováni a chtěj to dělat a to je radost,
25 ale občas jsou i lidi, který nechtěj úplně, je to těžký, tyhle ty
26 výzvy, ale taky to člověka nakopává, jak pracovat s někým, kdo
27 je na škole jen, že tam je. A v tom představení, zážitek toho
28 momentu toho představení, lidi potom zatleskaj, chtěj s tebou o
29 tom mluvit, třeba se jim to nelíbí a chtěj to nějak sdílet, to určitě
30 nějak funguje, že člověk je středobodem, že člověk by chtěl asi
31 pokračovat, ale ta situace, to člověk musí asi vycejtit, teď už
32 stačilo, teď už se musíme posunout
33 R: že nějak empaticky?
34 L: No, no no
35 R: A jak poznáte, že se vám tanec daří
36 L: No to je taky těžký, to je takovej obecněj problém tady v
37 Česku, že si málo říkáme, když se nám něco daří v tom tanci a
38 dělám to i já, že jdeš za někým a řekneš mu, to bylo super z
39 toho a z toho důvodu, to jak si učila/učil mi přišlo výborný, to
40 vlastně neděláme, my si to občas myslíme, ale neřekneme to a
41 ten druhěj člověk nám nemůže vidět do hlavy, na co ses mě
42 ptala, jsem se zamotala
43 R: jak poznáte, že se vám tanec daří
44 L: no tohle je těžký, pak člověk má nějaký svoje pocity, určitě,
45 jakože, jo tak to se mi podařilo dneska, ale samozřejmě to jde
46 ruku v ruce s tím, že ti to někdo zvenku řekne nebo se jenom
47 na konci usměje nebo cokoliv, nějaká reakce a to je taky spojený
48 s tím, že v tý on line výuce, jsme měli takový setkávání, jak to

1 funguje a někteří říkali to je super, jak je to baví, jak to funguje,
2 jak to předávám no ale pak se od těch studentů dozvíš, že to je
3 úplně jinak, že může mít pocit, jak to dobře vede, protože jeho
4 to baví, protože ta druhá strana, jí to strašně nebaví, netěší,
5 bylo zajímavý to vidět, kdo to takhle má, že třeba s někým já už
6 nevím jakou konzultaci, jak mu v tým online podobě pomoc,
7 někdo řekl, já opravdu nevím, někdo byl úplně v pohodě, ale
8 možná taky nebyl, to je strašně spomý tahle otázka, někdo
9 může takhle frčet celý život, si ujet na tom, že je nejlepší na
10 světě, ale vlastně ne
11 R: Takže je potřeba ten pohled zvenčí?
12 L: No já si myslím, že asi nějak jo, samozřejmě jsem tomu
13 pedagogovi neřekla, ty studenti losují, kdo půjde na tvou
14 hodinu, se dohadují den předtím, aby tam vůbec někdo byl
15 R: Smích
16 L: Neřekneš to
17 R: Ale možná by to bylo potřeba, ale chápu, že v tom týmu je to
18 náročný
19 L: Ono je těžký to i přijmout. To je o tom, že dostatečně
20 nechválíme, kdybysme chválili víc, tak si schopnej přijmout i tu
21 kritiku, aby se to vyvažovalo nějak, jak to říct, nemusíme úplně
22 zkritizovat, dá se to říct nějakým způsobem
23 R: Jak se může zlepšit.
24 L: No, no, no, no
25 R: Co vám tanec přináší do života nebo co vám naopak bere?
26 L: Asi nevím, co mi bere, bolí mě celý tělo, musím zařukat, že
27 ještě nejsem na tom nejhůř. Bere, nevím,
28 R: Nemusí nic, třeba ne
29 L: Asi mě v tenhle okamžik mě nic nenapadá, že mi něco bere,
30 že ten tanec co dělám je o svobodě, o životě, o sebevyjádření,
31 o tom, že na tom jevišti můžeš sdělit něco, co bys normálně
32 nedokázal, to je takový, to asi nevím, přináší, hm ,asi už jsme o
33 tom mluvili, určitě jsem se v mnoha momentech přesvědčila, že
34 nějaká ta vytrvalost, teď nechci mluvit o tom, co už jsme říkaly,
35 jako radost, ale nějaká ta výchova, že vydržíš víc, že se mi
36 párkrát osvědčilo i v běžným životě, jak to máš nastavený, ta
37 fyzická zdatnost tam pořád ještě je, je to tam, ta vůle, to je
38 spojený s tím, že máš představení, ale bez toho, že by to bylo
39 představení bys to možná vzdal, ale protože jseš plnej všeho,
40 tak jdeš i přes svoje limity, to mi asi dalo určitě, což vlastně maj
41 sportovci taky a maj to asi jinak
42 R: možná až trošku nezdravě
43 L: Možná
44 R: Teď bychom se přesunuly k tomu vrcholnému zážitku, jestli
45 byste si mohla vzpomenout na nějaký vrcholnej zážitek, kterej
46 je spojen buď s pozitivníma emocema jako je radost, štěstí,
47 vzrušení nebo zážitek, kterej je spojen s hlubokým vnitřním
48 klidem, celkově povznášející

1 L: Asi povznášejší, já mám většinou obrovské neklid, když
2 máme zkoušky se studentama, klauzurní zkoušky, tak je potom
3 ten povznášejší, potom, že ta hodina fungovala i když to
4 nebylo dokonalý, ale něco tam proběhlo, jak si to člověk
5 představuje, ty studenti velmi často překvapějí mile, to je potom
6 hodně povznášejší pocit, v týhle tý finální podobě. Určitě je
7 povznášejší zažít momenty, když to představení v něčem,
8 něco se pokazí, že jsme schopni, najednou začne fungovat
9 jiný instinkt a je povznášejší to, že jsme schopni reagovat,
10 vyřešit to v ten moment, aniž bychom to řešili racionálně,
11 protože tam na to není čas, potom si řekneš, vždyť to bylo
12 výborný, že jsme byli schopni tu situaci vyřešit na tom místě
13 hned teď a je to často o tom právě s jakýma lidma na tom
14 jevíš seš a o způsobu improvizace, kterou se učíme na těch
15 školách a v nějaký moment tam zafunguje, improvizace a
16 kreativita v ten moment, to se párkrát stalo a to mě potěšilo
17 něčím
18 R: A jak jste vnímala čas v ten moment?
19 L: No asi je to dlouhý, delší, paradoxně to muselo být
20 rozhodnutí sekundy, ale najednou je to napětí a
21 vzduchoprázdno, že ten čas tam jakoby vibruje, že teď se musí
22 rychle něco udělat, možná to pro ty diváky, že ten čas se
23 jakoby zastaví, v tý krizi
24 R: Bylo to tak, že jste o tom přemýšlela v tu chvíli, že to musíte
25 vyřešit
26 L: No není to tak o přemejšlení, to je nějaký, nevím co to je,
27 asi záleží na situaci, já si furt pamatuju, že se jedny tanečnici
28 rozvázali, takový kalhoty jsme měli a ona vlastně si rozvázala,
29 celej ten zadek měla nahatej, praskla jí přezka, tam jsem
30 moment přemejšlela, kde je ten další moment, kdyby to šlo
31 nějakým způsobem nejelegantněji zachránit, tak aby si
32 zachránila toho člověka, kterej je totálně v háji a ten čas běží
33 hodně pomalu samozřejmě a teď ti letí v hlavě, co ti ostatní, co
34 s ostatníma a tam je nějaká zvláštní chemie, to si nemůžeš nic
35 říct, to je úplně absurdní a teď jenom ty pohledy, co uděláme,
36 ale nemůžeš říct běž a pomoz jí, nějak to musí, v tom potom je
37 vidět jestli to funguje mezi těma lidma ne
38 R: A co jste prožívala, jaký jste měla emoce?
39 L: No nervy, určitě jako nervózní, je najednou zodpovědnost za
40 nás za všechny a za toho komu se to stalo, ten je ještě extra
41 nervoznější, aby to nějak došlo až do konce a pak vlastně
42 obrovská úleva, když se to vyřeší
43 R: A jak jste to vyřešili?
44 L: Tam byla zrovna taková scéna, kdy jsme se přibližovali k
45 sobě a pak tam vlastně byla intimnější, že jsme spolu byly v
46 hodně blízkým kontaktu, zjistilo se, co se vlastně stalo, že to
47 nejde jenom zapnout, že se to musí nějak zavázat něčím
48 R: A máte pocit, že to nějak ovlivnilo váš život, tady ten jeden

1 zážitek? To že jste to vyřešili tu situaci?
2 L: Jo, asi vlastně ten pocit, že ta skupina funguje, taková ta
3 soudržnost těch lidí, pak to byla velmi zábavná historka, už
4 potom, jsme se s tím dlouho bavili,
5 R: A říká něco tenhle zážitek něco nebo obecně všechno o
6 čem jsme mluvily, říká to něco o tom kdo jste? Nebo kdo jste
7 byla a kdo jste teď?
8 L: Já myslím, že určitě, asi jo, jo určitě o tom, že člověk má, to
9 si člověk vlastně vždycky říká, že kdyby nastala nějaká krizová
10 situace, tak máš takový ty filmy, jak uvíznou v tom výtahu a teď
11 se tam představují různý ty charakterů těch lidí a to mě
12 párkrát napadlo s kým bys v tom výtahu chtěla zůstat a pak
13 tyhle situace ti napovědí, s tímhle tím člověkem bych tam ráda
14 byla, že nezačne hysterčit a propadat se totálním depresím,
15 naopak je schopnej sdílet a řešit ten problém, určitě o někom
16 mi to prozradilo, že je vůdčí osobnost a kdyby tam vlastně byl i
17 mi řekl, co mám dělat, v tomhle asi přeneseně do toho
18 normálního života, že někdo má v sobě ten klid, neuvěřitelnej,
19 že celou tu situaci dokázal zklidnit, ukonejšit tak to si myslím,
20 že se dá v tomhle tom vidět, že se dá skrz to poznat, kdo je
21 kolektivní hráč, skrz ten tanec si myslím hodně, kdo si jede
22 sám na sebe, což třeba ten sport je velmi, pokud to není
23 kolektivní hra a taky někdy to funguje a někdy ne a tady to je o
24 tý skupině, je to úplně jiný než v tom klasickým tanci, tam máš
25 ty obrovský chory, ale každé si jeden sám na sebe, nechci to
26 nějak, v tomhle si myslím, že ten současnej tanec má takový
27 plus
28 R: Ještě něco, co byste chtěla dodat k tomu vrcholnému
29 zážitku, co vám přišlo důležitý?
30 A obecně jestli je něco, co byste ráda dodala tady k tomu
31 tématu, kterým jsme se zabývaly celou dobu, na něco, co jsem
32 se nezeptala?
33 L: Jak ten čas plyne s tím věkem pomaleji i v tom dětství nebo
34 do třiceti nebo do kolika, že je člověk schopnej přijít a jet, pak
35 se to prodlužuje, pak přijdeš a trvá než se do toho člověk
36 dostane ať už fyzicky nebo mentálně nějak, čas, má ho málo,
37 prchlivost času, vytrácí se,
38 R: Něco co byste vzkázala výzkumníkům, kteří zkoumají tanec,
39 co je podle vás důležitý pro porozumění prožívání v tanci?
40 L: Nevím jestli to bude úplný k tý otázce, ale vím, že jsme byli
41 na jednom představení v Moskvě a byla tam jedna studentka
42 Týna, se svojí maminkou, měla tam nějaký solo, bylo krátký asi
43 dvacetiminutový, a ta maminka se pořád ptala tý dcery, a co
44 teďka dělá? mami víš co tak sed a užívej si to a v ten moment
45 jí to nějak doklaplo, že může sedět a může se svobodně dívat,
46 může mít svoje představy, může mít svojí fantazii, tam ta
47 svoboda je, pro mě je zajímavý, mám tu i u filmů i u tanečních
48 představení, že občas mě nějaký představení osloví, jsem z

1 něho nadšená a jdu třeba podruhá a vlastně mě už vůbec
2 nezaujme a některý jsou vlastně taky fajn a jdu na ně podruhá
3 a potřetí a furt v tom vlastně něco vidíš, že to má hodně
4 rozměrů, nejde o to, že je to nabušený, že se tam děje hodně
5 pohybů, to vlastně vůbec, že ten tvůrce právě dokázal to, že se
6 na to dá dívat z různých úhlů, pokaždý na to přijdeš s různou
7 náladou, to je taky vlastně rozhodující, kterou vlastně můžeš
8 využít, chápu, že se toho lidí bojí, to je mi jasné, tam ti
9 neřeknou, že Jeníček s Mařenkou jdou do lesa, je to vždycky
10 roztomilý, když ti ten člověk řekne, no já nevím o čem to bylo a
11 teď ti to začne vyprávět, co tam vlastně v tom viděl, no to je
12 přesný, fakt? i když nemusí to bejt ta idea stejná, ale je to
13 vždycky hrozně hezký, já nevím o čem to bylo, já jsem byl
14 hrozně zmatenej a teď to začne a ty jen koukáš, co v tom ten
15 člověk všechno viděl, no to je parádní, to je přesně ono, a pak
16 ten člověk přijde znova, třeba na něco jinýho nebo na jinej druh
17 tance, ale je to náročný, myslím, že to vždycky zůstane,
18 nezměníme to a kdyby to bylo pro masy, tak to ztrácí nějakou
19 tu kvalitu, kterou mají i ty umělecký filmy a taky na to nechoděj
20 davy, člověk se nějak s tím musí smířit
21
22

Rozhovor 3 Thea

- 1 R: Co se ti vybaví, když se řekne tanec?
- 2 T: Vybaví se mi hodně energický pohyb těla. Představím si... prvně je to určitě o nějaké energii
3 těla a je to prostě o tom, že se tělo pohybuje. A jestli se pohybuje rychle nebo pomalu, jestli
4 virtuózně nebo velmi jednoduše, tak to už se mi nevybaví, ale vždycky se to týká tvorby energie,
5 která se šíří tím tělem ven.
- 6 R: A ještě něco?
- 7 T: Asi se mi vybaví, tím co studuji, tak se mi asi vybaví jeviště a na něm představení. Když se
8 řekne tanec, tak se mi prvně vybaví tohle, ale myslím si že je to ovlivněný, tím, že je to moje
9 zaměření v tanci. Tím, že ho studuji a směřuji k nějakému performativnímu provedení, tak si
10 nepředstavím třeba, že lidi tančí v klubu nebo, že si někdo tančí doma nebo, že někdo tančí na
11 plesu, ale ta představa je tmavý jeviště a na něm nějaký lidi, co vytvářejí nějaký obrazy. Že když
12 jsi to řekla, tak jsem viděla nějaký představení, jeden nebo dva lidi, jak se hýbou a vytvářejí
13 energii, ale bylo to na jevišti.
- 14 R: Ještě něco?
- 15 T: Dřina, aby se ta energie vytvořila, nakumulovalo, tak musí být nejdřív proces, a ten proces
16 se děje prací, svalstvo, zapojení našeho pohybového systému, takže určitě nějaká velká
17 investice. Nejdřív musí být nějaký niterný proces, který generuje tu energii, která
18 prostřednictvím tvaru těla v nějaké rychlosti, nějakým specifickým ne jako prostoru, ale velikosti,
19 rychlosti, tak se potom šíří dál. Vytvoří obraz, který se prezentuje, takže určitě ta práce zatím
20 ten proces, který vytvoří to energii. A pak se mi vybaví... samozřejmě věc, která mě ještě
21 napadne velký fokus mého života, jelikož je to mojím vzděláním a něčím, co jsem si vybrala a
22 tím, že i ta moje škola je vyloženě specifická, že je na taneční interpretaci, částečně na
23 choreografii, tak to je teďka obrovský focus toho, co dělám, že vlastně tím, že je to časově
24 náročné, tak nemám čas na moc nic jiného, takže je to teď tak, že ten tanec se rovná moje
25 celodenní aktivita v tuhle chvíli. Takže se mi vybaví nic moc extra, prostě moje každodenní
26 rutina.
- 27 R: Mohla by sis teď vzpomenout na situaci, která je spojená s tancem, kdy ses naprosto cítila
28 pohlcena aktivitou a zároveň pro tebe byla výzvou. Nebylo vůbec nic jiného, čas jako zmizel.
- 29 T: Tak to bylo, když jsme nacvičovali představení pro operu Intolerance 1960 a bylo to v půlce
30 února. A v tom kreativním procesu jsme měli asi dvě hodiny čas a ty se potom opakovali další
31 den a my jsme pracovali na konkrétním duetu, takže to byla tvorba duetu s mým kolegou a
32 kamarádem a to bylo opravdu tímhle způsobem, že to nebyl jenom pouze tanec, ale byla to i
33 tvorba, takže jsme o tom mluvili, improvizovali, zkusili, pak jsme si o tom řekli, že to fungovalo.
34 Že to bylo spojené i s tou verbální reflexí, byl tam zapomenutý čas, protože jsme v tu chvíli
35 něco tvořili a zároveň to bylo velmi fyzický a byl to kontaktní duet, který měl být nějakým
36 způsobem především o tom vztahu dvou a vzhledem k tomu, že to v té opeře je umístěný na
37 konci, kde vlastně oni už umírají, tak tam není moc čas na nějakou jako psychologii a lyrčnost,
38 že to musí být opravdu velmi fyzický, že jsi tam dělal nějaký zvedačky, takže mám pocit, že čím
39 víc ty věci jdou přes tělo, tím jednodušeji to vlastně směřuje k tomu, že člověk zapomene
40 prostředí a ta analytičnost jde stranou, protože musí jít prvně přes tu větší intuici a a nějakou
41 naši.... Já si myslím, že v hlavě se jedná naše původnější reakce, který tu chvíli jsou
42 využívány, víc jako boj o útek. (smích)
- 43 R: na co jsi během toho myslela?
- 44 T: cejtla jsem...Bylo to spojený, tím že se jednalo o duet, jsem v tu chvíli prožívala velkou
45 radost, protože jsem cítila, že nám to funguje, že jsem se setkala s člověkem, se kterým se mi
46 spolupracuje dobře, takže jsem prožívala radost a myslela jsem hodně.... Mimo to, že jsem
47 byla velmi zaměstnaná, tak jsem tam mám pocit vnímala pocity určitého vděku, že spolupracuji
48 zrovna s tímhle konkrétním člověkem, protože tanec je taky hodně o tom s kým spolupracuješ.

1 R: Ty sis ho mohla vybrat?
2 T: Ne my jsme byli náhodně k sobě přiřazení a já jsem za to pak byla hrozně šťastná, že to
3 fungovalo hezky a já jsem pocítovala velký vděk, že můžu s někým prožívat takhle jednoduchou
4 komunikaci, která přitom vedla do velmi zajímavých virtuózních tanečních tvarů, takže jsem
5 měla radost, že takhle jednoduchou cestou jsme našli poměrně složitý materiál, který nás oba
6 bavil a dával nám další radost a motivaci k tomu dál dělat, takže jsme za krátký čas vytvořili
7 docela dlouhou variaci, kterou jsme vnímali, že funkční a fajn, takže jsem tam měla takovou tu
8 radost, že jsme najeli na určitou flow v té tvorbě a mně se hrozně líbilo, že.... já mám pocit, že
9 to je to nejhezčí, co můžeš zažít, když ať už v solu nebo ve skupině, to je to bylo v případě toho
10 duetu, kdy vlastně, takový to: " jee ještě 10 minut nám dejte", protože to zrovna hrozně hezky
11 funguje, tak to jsem přesně zažila, že jsem pocítovala velký štěstí, že to takhle hezky fungovalo,
12 radost a vděk, zato, že to je tenhle člověk, který je fajn a vnímali jsme, že nás to bavilo, takže
13 zábavu, a potom... mám pocit, že to pak přináší mnohem víc pocitu, pak jsem tím pádem začala
14 pocítovat nějakou lehkost a nadhled, což je něco, co mám pocit, že málo pocítuji, že nejdřív to
15 právě pocítuji skrz pocit nějakého úspěchu. Že se na život líp kouká s lehkostí, když mám pocit,
16 že se mi daří, než když ne, takže potom to přineslo i nadhled a lehkost a to pro mě hodně
17 významný, když se tohle stane, že to není úplně obvyklý.
18 R: A jak si popisovala ten vděk, tak to jsi pocítovala přímo přitom, když jste to tvořili a nebo až
19 s odstupem času?
20 T: Teď určitě ho cítím s odstupem, jsem velmi ráda, že jsem měla i tu možnost s ním tančit, že
21 není v mojí třídě a přitom je to můj kamarád, ale myslím si, že jsem to vnímala v tu chvíli, že
22 jsem to měla propojený s pocitem štěstí, možná to bylo v tu chvíli propojený s tím, že jsem
23 byla šťastná a vnímám, že rovnou nějakým způsobem vděčná v tu chvíli, že to vyšlo takhle
24 hezky že jsem s ním mohla tvořit, jsem to ani nevěděla, že bychom si takhle hezky rozuměli a
25 opravdu to potom fungovalo moc pěkně. Takže si myslím, že ten vděk jsem vnímala už v tu
26 chvíli. Že to vím, že je to náročné, když jseš s někým s kým to... někdy to musíte hledat fakt
27 dlouho tu komunikaci, tak mám za sebou spoustu zkušeností, kdy ne vždycky to funguje nebo
28 to třeba funguje, ale je to takový.... není to vyloženě zábavné nebo lehký, je to víc jako opravdu
29 práce, tak tady opravdu jsem díky těm zkušenostem si myslím, že můžu docela rychle pocítit,
30 že když je to takhle, tak jsem za to hned automaticky vděčná.
31 R: A ještě nějaký specifický pocit, který se u toho měla?
32 T: No vlastně měla, to ti můžu říct a ty se pak rozhodneš, jestli to použiješ nebo ne. Vlastně tím,
33 že to byl v takovýmhle nastavení, kdy to choreografický zadání bylo fyzický duet byli jsme v
34 páru a já jsem heterosexuál, tak samozřejmě tam začneš mít určitý obrazy nebo asociace
35 propojený se vztahem a tím, že ta chemie byla takhle vysoká pro tu tvorbu, Tak automaticky
36 začneš pocítovat trošku něco významného, že jsem měla pocit, že se mi začal proměňovat
37 vztah k tomu člověku do nějakých, jako asi nějakým způsobem jeho do nějaké sexuální
38 atraktivity, ale takhle jsem se nad tím vůbec nezamyslela, a když to analyzuju teď. Zkrátka se
39 začal významně proměňovat vztah k tomu kamarádovi, že mám pocit, že jsme se hodně
40 přátelili, že ten náš vztah je teď jinde, ale to mám vždycky, když s někým tančím. Že zažiješ
41 silný taneční moment, tak ses blížíš ne po 10 setkání a verbálním rozhovoru, takže co bylo
42 významné pro tohle, že se můj vztah s tím člověkem posunul do mám pocit hlubšího přátelství,
43 do nějakého porozumění a toho si hodně vážím. Je to velmi zajímavý člověk, jmenuje se Četan
44 a je taky z Indie jako můj spolužák Raul, ale on chodí o třídu výš, takže ho tolik neznám a je to
45 prostě velmi zajímavý člověk, takže to bylo pro mě hezké ho poznat víc. Mám pocit, že jsme
46 se sblížili jako lidi, tak to určitě velká část toho zážitku.
47 R: a mně přijde, že jsi teď hodně mluvila o pocitech a i ten pocit vděčnosti, že se mi vlastně
48 neodpověděla na to, na co jsi myslela v tu chvíli?

1 T: a jak to myslíš?
2 R: jestli jsi v tu chvíli myslela přímo teď tady uděláme tady tu věc nebo jestli si myslela na to,
3 co budeš dělat za týden?
4 T: No ne tak v tu chvíli jsi opravdu maximálně v té přítomnosti, to je právě součást toho proč
5 to je významný, protože se velmi soustředíš jenom na to, má to tu flow, máš tu zábavu, takže
6 ve chvíli, kdy tam jsou tyhle faktory, které se jmenovala, tak to pro mě je synonymem, že jsem
7 byla v maximálně přítomném okamžiku, takže jsem byla soustředěná na tu práci a myslela jsem
8 jenom na to, co jsme dělali. Myslela jsem na to, že když jsem něco navrhovala říkala, tak jsem
9 myslela jenom na to, že pojdme zkusit tohle pojdme to zkusit ještě jednou, hodně jsem taková
10 analytická v těch věcech, takže jsem tak jako organizovala, že když jsem měla pocit, že jsme
11 se dlouho už snažili přijít na něco nového, Tak jsem řekla, tak si to pojdme zopakovat, že jsem
12 byla zkrátka hodně v té situaci a tu jsem tak jako organizovala.
13 R: Bylo pro tebe v tu chvíli nějak důležité to prožívání, který si předtím popisovala?
14 T: Jo určitě, protože si myslím, že kdybych ho neměla, tak nejsem schopná podat takový výkon
15 a nevytvořilo by se, co se vytvořilo, což je klíčový.
16 R : a můžeš se podívat trochu zpátky a porovnat jak se proměňuje tvoje prožívání při tanci v
17 průběhu let.
18 T: První věc, co mě napadá je, že možná dřív jsem nevnímala a to, čemu se teď snažím
19 vyvarovat a sice prožít hodinu a ve skutečnosti jinak prožít jako celostně ve smyslu... máme
20 prostě 90 minutovou hodinu, což je formát, na který jsem zvyklá posledních devět let, že takhle
21 funguje, a že bych v té 90 minutové hodině myslela na spoustu dalších věcí a přitom byla stále
22 schopná fyzicky vykonat všechno, co se po mně chce, tak to je prostě něco, co když se mi teď
23 občas mám pocit, že jsem trochu jinde, tak jsem nespokojená a ne že nešťastná, ale nemám z
24 toho dobrý pocit. tak to se určitě měnilo nějaká moje vnitřní ambice k tomu opravdu to prožívat
25 celým svým tělem i svým soustředěním mentálním, pracovat s jakýmkoli emocemi, které jsou
26 přítomny to se určitě měnilo, protože tím, že to dělám každý den, tak se stavá osmi z deseti
27 případů, že na to nemáš chuť nebo náladu nebo se ti něco nechce, takže vždycky pracovat se
28 vším co je přítomný, což dřív jsem taky neměla, protože jsme měli dvě hodiny denně, takže to
29 vždycky nějak šlo, teď z těch situací nemůžeš utéct, takže i když se mi nechce a musím, což
30 tak je a často se mi určitě změnila ale tady to, řekla bych nějakou vyspělostí, že se snažím být
31 upřímná k té situaci jí jako vyhodnotit, ale vždycky v ní být na 100%, takže tady ta disciplína a
32 touha prožívat to na všech rovinách mého bytí ten tanec. Ne jakože přemýšlím nad něčím jiným.
33 Být v empatii se všemi lidmi okolo mě včetně toho učitele. Být k sobě upřímná a zároveň
34 přijímat, že ne každý den je posvácení, tak tohle jsou věci, ke kterým jsem se musela dojit to se
35 určitě změnilo, protože ses ptala jestli se mi vnímání tance proměnilo?
36 R: No spíš prožívání, ale vlastně jak vnímáš prožívání?
37 T: protože si myslím, že takové to jako ta euforie, která třeba přijde při nějaké improvizaci nebo
38 když se projíždí představení, tak to je vlastně tak nepopsatelný a takový chemický svátek uvnitř,
39 že to mám pocit, že ten se jako nemění, tak je to prostě super, když je to boží, tak je to prostě
40 boží. Nebo když tě to nebaví, tak tě to prostě nebaví. A takovéto právě něco to mezitím ten
41 zbytek, tak to se mi určitě proměnilo v mém přístupu k tomu. Možná jediná poslední věc, určitě
42 se proměnilo v tom, že se to stalo miň svátkem a víc denní rutinou, protože se to stalo, ale to
43 je zároveň jeden velký svátek pro mě. Takže je to těžké pojmenovat, ale spíš se proměnilo to,
44 co jsem jmenovala na začátku vnímání a ten prožitek jako takový ten je furt stejný. Dává to
45 smysl?
46 R: Měl tady ten zážitek nějaký dopad na tvůj život?
47 T: Určitě mě to nějakým způsobem podpořilo, že jsem vnímala, že ty okolnosti jsou fajn, když
48 se to sejde, takže může vzniknout něco velice vzácného pro mě, a to mě vždycky podpoří, že

1 si řeknu, protože si myslím, že jsem přirozeně docela sebekritická, neustále věnuji pozornost
2 věcem, se kterými nejsem úplně spokojená, tak když mám pocit, že se něco fakt povede, tak
3 mě to hodně podpoří a nějakým způsobem uklidní. Ta podpora mě dostane do nějaké větší
4 positivity a přesvědčí o tom rozhodnutí, že věřím, že je správné a dá mi to nějaký klid, tak v
5 tom.
6 R: Teď víc obecně bych se zeptala na prožívání času. Jak vnímáš čas při tanci?
7 T: No mám nejradši, když ho nevnímám, když dokážu, když se ponořím do improvizace
8 především, když se tvoří. Když tvořím, tak vycházím z improvizace, takže se mi líbí, když a to
9 je nejtěžší zároveň, protože v tu chvíli se snaží sice člověk být maximálně upřímný spontánní,
10 ale zároveň se snaží tak jako monitorovat a směřovat k něčemu. Je to něco, co celkově nemám
11 moc ráda s tím časem a jsem nejradši, když právě zapomenou na ten čas, protože mám pocit,
12 že jsem plně v přítomném okamžiku, protože vlastně nevím, jestli uběhlo 10 vteřin nebo 30
13 vteřin po dobu, co jsem se zabývala nějakým pohybem, tak to mám ráda, protože mi to potom
14 dává reflexy, protože jsem se opravdu plně zabývala pohybem, takže mám nejradši když ten
15 čas nevnímám. Ale když ho vnímám, tak jak ho vnímám? to je těžký....
16 R: Klidně jestli se to nějak mění
17 T: přirozeně ho víc vnímám ve chvíli, kdy se mi úplně nedaří se propojit s čímkoli s jakýmkoli
18 tancem, může to být třeba hodina baletu nebo contemporary, já mám pocit, že ten den zrovna
19 je to pro mě náročnější, že mám tendenci být míň soustředěná, je to náročnější fyzicky, protože
20 jsem víc unavená, tak v tu chvíli se ten pojem toho času, ten pocit toho času plyne mnohem
21 pomaleji oproti tomu, když jsem plná síly, tak samozřejmě se mnohem lépe propojuji s tím
22 tancem. Ten čas prostě běží a mně je líto, že ta hodina končí, asi přirozeně jako s čímkoli, co
23 tě baví a nebaví nebo co zrovna funguje nefunguje, tak to určitě se zrcadlí, a vedle toho se
24 snažím moc čas nevnímat v té tvorbě nebo improvizaci, protože mám pocit, že jinak se mi velice
25 těžko potom propojuje sama se sebou. A co mám nejradši v souvislosti s časem a tancem že
26 když, to se děje třeba při představení, že na ten čas vlastně nemusíš myslet přítom to, co děláš,
27 naplníš v určitém čase, ale to vyžaduje spoustu tréninku, který mu předchází. Buď to máš
28 ohraničený nějakou hudbou to je jasný, ale když to nemáš ohraničené hudbou, tak máš
29 nastavený nějaký vnitřní rytmus spojené s tím pohybem, kdy vlastně na ten čas nemusíš
30 analyticky myslet a přítom ho naplníš stejně, tak to je něco co mě v souvislosti s časem a tancem
31 baví tahle práce. Ta citlivost a to je hodně ošemetný, protože samozřejmě na jevišti se ti čas
32 úplně promění proti tomu, když si v luxusu sama na sále, ale to je těžká otázka.
33 R: Mohla bys mi teď povědět o tom proč tancuješ?
34 T: No asi, protože si myslím že mi to docela jde (smích). Mně se líbilo, co nám říkali na jednom
35 semináři, to se snažím vždycky na ty věci v životě dívat, že když je něco tvoje cesta, tak se to
36 pozná na začátku hodně jednoduše podle toho, že ti ty věci tak nějak přirozeně jdou aniž by
37 ses o ně urputně snažila, a s tím tancem to v mém případě bylo přesně takle, že mě bavilo jako
38 dítě spoustu věcí, ale tohle mi nějakým způsobem šlo nejlíp, aniž bych se o to nějak extra
39 snažila nebo si to uvědomovala. Pak si toho začnou lidi všimnout, tak nějak nad tím začneš
40 přemýšlet když jsi starší, teda asi trochu jestli toho třeba nemáš využít a tak dále, takže tak se
41 to odstartovalo, že tam začalo být tohle povědomí, tím že mi to vlastně tak nějak šlo a jestli
42 bych měla se zamyslet nad tím. a je to těžké, protože to vyložené studuji a jsem v tom pořádku,
43 ale jestli mám odpovědět na to proč pořád tancuju...
44 R: Co tě třeba nutí každý den?
45 T: Že mám motivaci, že se na to nevykašlu? tak teď je to propojený s nějakou jakoby cizí, kterou
46 se stanoví, že když vstoupíš do vzdělávacího programu, který víš, že trvá čtyři roky a má
47 nějakou dramaturgii, tak vytvoříš, jak se to řekne, commitment, vytvoříš jakýsi já bych chtěla to
48 slovíčko český... Nevím jak se to řekne hezky..

1 R: jako závazek?
2 T: No jako nějaký závazek s sebou. Dohodu sama se sebou vytvoříš prostě, že když se teda
3 rozhodnu, že jdu do toho v takhle velkém měřítku a investuju do toho tolik peněz, tak vytvoříš
4 dohodu na téhle rovině, takže to tě taky hodně motivuje každý den. To že se to přelne z koníčku
5 do toho, že se to stane, když se tomu začneš věnovat na té profesní rovině, tak máš i tenhle
6 ten závazek a nevnímám to... určitě je to ta vnější motivace, že ho máš s tou institucí, že když
7 tam nepůjdeš, tak tě vyhodí a tak dále. Ale především musíš ho mít sám se sebou jinak by to
8 nešlo, protože je to tak náročné. Takže tam hraje velkou roli i tahle rovina, že to je zkrátka
9 nějaký závazek, možná bych se nad tím zamyslela víc pocitově až z té školy odejdu, že
10 kdybych byla na té volné noze. A tam si myslím, že si člověk tu otázkou začne klást mnohem
11 víc, protože je to náročnější, ale teď vlastně v tom bezpečí té školy se tou otázkou nezabývám,
12 protože je to pro mě samozřejmostí a mám tam tady tu dohodu sama se sebou.
13 R: Ale je to to jediné, co je ta motivace pro tebe?
14 T: To ne mám to samozřejmě strašně ráda, to je strašně vtípný, že se člověk stačí zeptat jenom
15 trochu jinak a otevře ti to něco jiného. Že to je jiná otázka prostě. No ne mám to samozřejmě
16 strašně ráda, mám pocit, že to je prostě nejvíc možné vyjádření života. Že není umění, který líp
17 vyjadřuje lidi jejich nitro, jejich energii než tanec. V přítomnosti prostě, že to taneční umění mluví
18 na strašně moc rovinách a jak prostě výtvarné umění hudební a ty taneční jako pohybový... ale
19 na strašně moc uměleckých rovinách mluví to taneční dílo ve chvíli, kdy bych mluvila o
20 představení jako tanečním umění. Tak to prostě miluji přijde mi, že je strašně důležitý, a že to
21 má velkou sílu a je mi líto, že to ve společnosti není ještě tak zažraný, protože si myslím, že to
22 ovlivňuje lidi, lidský duše, když jsou konfrontovaný s něčím takovým a když sami tančí tomu
23 taky věřím. Takže to mám velmi ráda z tohoto pohledu, že to pro mě znamená něco hrozně
24 cenného a potřebného, důležitého, takže to je fakt a možná taky ještě další vnější faktory. A
25 jestli mám říct ještě něco vnitřního? Jo to říkám často, to mi vlastně došlo, že pomáhá mi to
26 vlastně se nezbláznit, mám pocit, protože mě to nutí... ty věci, který teď čtu v těch populárních
27 psychologie jóga časopisech, tak přesně ty věci který tam pojmenovávají, co nás učí že jóga,
28 tak to nás přesně učí tanec jenom je to teď méně populární, nebo jako jóga je teď super
29 populární. To jsou přesně ty věci, že nutí tě to být, tím že se jedná o práci s tělem a nic jiného, tak
30 ti to automaticky dává obraz sám o sobě, reflektuji svůj stav, reflektuju svůj jak fyzickéj
31 samozřejmě mentální, protože furt pracuje jenom sama se sebou, takže to má na to vliv, že
32 jsem ve velmi úzké konfrontaci sama se sebou, konfrontaci se všemi svými stavama jak
33 fyzickými, tak psychickými. tanec neolžeš to je pro mě hrozně důležitý, že vlastně, když prostě
34 nejsi nějaký pohyb schopná udělat, tak ho prostě nejsi schopná udělat a je to na první dobrou
35 vidět je to jasný, ne jako spoustu dalších věcí v životě, který sice moc třeba nedokáže, ale
36 můžeš nějak okecat, že je tak jakoby zamížená ta skutečnost. Tanec je pro mě projevem pravdy
37 hrozně moc a vyjadřuje trpělivost, konstantní práci, což jsou principy, který mi jsou sympatický
38 a mám pocit, že se vytrácí našeho rychlého moderního člověka, takže to miluji především
39 proto, že mě to propojuje sama se sebou s nějakou mám pocit nějakou naší původnosti.
40 Připomíná mi to, že musíme mít pokoru, že musíme být trpěliví a pracovitý. A zbavuje mě to
41 nějaký nafoukanosti, protože vždycky když mám pocit, že to ego tak nějak vyleze na povrch,
42 tak tanec právě tady tím vytvoří přímí zrcadlo a má hrozně jednoduchou schopnost postavit tě
43 zpátky na nohy. A to, že zapomínám ten koncept toho času jak jsem řekla je hrozně důležitý,
44 protože to souvisí s tím, že mě to ukotvuje v přítomnosti, tím pádem mě všechny tyhle faktory
45 činí méně být přemýšlivá, což je něco co mám pocit, že mě hodně vyčerpává, protože mám ty
46 tendence ať tančím nebo ne, takže kdybych vůbec netančila, tak si myslím, že by to pro mě
47 bylo mnohem náročnější pracovat se svojí myslí. To bych si musela najít nějaký jiný způsob jak
48 s ní pracovat, že bych třeba nevím musela víc chodit na nějaké terapie nebo bych třeba dělala

1 víc tu jógu, zkrátka, že bych se musela najít něco jiného, protože mám pocit, že mě vyčerpává
2 moje mysl, že mi nedělá úplně dobře občas, tak to vnímám, že se to automaticky stává mojí
3 terapií to, co dělám a když mám pocit, že se tím propojuji s nějakou pravdivostí, což jako mám,
4 tím že to neokecám. Tak to je strašně příjemný a mám pocit, že to je pro mě v životě hrozně
5 důležitý.
6 R: Tak to mám otázku přímo pro tebe. Když tvoříš nebo tancuješ, jestli nějak posuzuje to, co
7 děláš a jak?
8 T: Jo hodně. Mám pocit, že jako v tu chvíli, když se to děje, tak se snažím neposuzovat. Snažím
9 se přijmout cokoli, co vychází na povrch právě tím, že pracuji hodně s improvizací. Pracovat s
10 tím a snažit se to pozorovat a zkoumat, ale určitě nějakým způsobem tam mám vzadu otazník,
11 jestli je to dostatečně nosný, jestli je to esteticky zajímavé, jestli to působí efektně, jestli to
12 osloví, kolik lidí to osloví, tak to tam samozřejmě mám. Méně než dřív. Nebo spíš, že to je něco
13 nad čím zrovna teď hodně přemýšlím, jakoby nad líbivostí a nad efektivitou, takže to možná teď
14 konkrétně mám hodně to posuzování po tady té stránce, protože to je něco čím se teď docela
15 zabývám když přemýšlím celkově. A taky hodně přemýšlím nad jeho estetickou složkou a tím
16 pádem jeho potencionální úspěšností ve vnímání diváků. Když tvořím, tak tam určitě mám
17 takovýhle posuzování ve smyslu, jak jsem řekla. Takže když je to něco, co jde na stage je tam
18 ten rozdíl. Když to jde na stage, tak určitě jo tady tím způsobem a když to nejde stage a je to
19 pro moje studium, tak posuzuju mnohem méně, a spíše je pro mě zajímavé pozorovat a vidět
20 svoje tendence a posuzuju možná až potom, když si řeknu, že v téhle oblasti, že jsem pohodlná,
21 začnu se ptát proč třeba nejdu... proč třeba víc nezkouším akrobatický věci, proč třeba nejdu
22 víc do základu, proč nepracuji víc s chodidly, vyloženě jako konkrétní věci, a tam začnu
23 pozorovat. Spíš na základě pozorování a pak možná si řeknu, že se toho přirozeně bojím,
24 protože to tolik neumím, ale že nevstoupím do té oblasti, tak to potom vnímám jako mírný
25 selhání nebo lenost a a to většinou až potom ne vyloženě v tu chvíli, i kdyby potom mělo
26 znamenat půl minuty. Pak to třeba můžu jít zkusit znova, začne takovéto věčné trápení. Určitě
27 posuzuju hodně.... prostě posuzuju. Jako sebe teď jsem mluvila jenom o sobě ne ostatní, ale to
28 samozřejmě se děje taky, ale to není jako negativní, ale skrz to pozorování vidíš, jestli ten
29 člověk má nějaké tendence. Zamýšlíš se nad tím ať chceš nebo ne, proč setrvává tady v té
30 oblasti a nejde.. nezkusí třeba jiný tempo nebo nezkusí jinou úroveň toho pohybu, Tak to jsou
31 spíš takové věci nad kterými přemýšlíš, kterými se sám učíš, těmahle úvahama nad tím
32 pohybem, ale posuzuju i třeba když vidím taneční kolegy, tak když vidím představení.
33 R: Tak já bych si teď přesunula k tomu vrcholnému zážitku. Tak jestli by sis mohla vzpomenout
34 na nějaký zážitek, který je buď spojený s pozitivními emocemi jako je radost štěstí vzrušení a
35 nebo zážitek, který je spojený s pocitem hlubokého vnitřního klidu.
36 T: Chtěla bych mít hluboký vnitřní klid zážitek (smích). Ty jo.... to totiž byla velmi speciální
37 tvorba, které jsem se účastnila pod choreografií Ellini Pirinen, kterou jsme dělali loni na konci
38 října 2020. To celé představení bylo improvizované, založený jen na třech částech, který jsme
39 věděli jak budou. Používali jsme hodně rekvizity i kostýmů jinak bylo celý improvizovaný
40 založený na jejích metodách, který ona vyvinula. Byly to metody asociace a mikro transformace
41 pohybové, že jsme pracovali individuálně málo v kontaktu, žádný partnering a bylo to o
42 maximálním se zpřítomnění po velmi malých pohybech, který se proměňovali na základě
43 malých změn, který pozoruješ jenom v těle a necháš je aby tě začali ovlivňovat a jdeš skrz ně
44 dál, že to jako rozvíjíš a s tím související asociace, že jdeš takhle skrz ty mikro změny potom
45 máš asociaci, která ti připomíná nějaký pocit a začneš rozvíjet. A tím že to bylo takhle šíleně
46 znova propojený s vnímáním a sebereflexí a vyžadovalo to maximální upřímnost k sobě, jestli
47 opravdu jsem v tom přítomném okamžiku, a jestli nedělám něco pro efekt, jestli ten pohyb
48 nevzniká z nějakého nekoncentrovanosti jenom pro pohyb, ale jestli vychází z mého přítomného

1 bytí, který bylo způsobený, tou malou změnou všech pohybů, který byly předtím, tak to si myslím
2 že jsem právě ten hluboký vnitřní klid dokázala prožívat v tomhle konkrétním představení,
3 protože vyžadovalo, protože tě do něj téměř strategiemi přivedlo. A všechny nacvičování,
4 které vedly k tomu představení, tak si myslím že jsem takovýhle pocit hodně zažívala.
5 R: A mohla bys popsat kdo tam byl a kde se to odehrávalo?
6 T: Já si fakt nejsem jistá... to je těžký... to bylo fakt takový speciální ta tvorba, ale jo asi jo. Asi
7 by mě to jinak nenapadlo. Bylo to součástí našeho předmětu tvorby, kdy jsem byla s půlkou
8 mojí třídy, bylo to kvůli k covid restrikcím, takže nás bylo 12 a ta choreografka nás vedla a my
9 jsme na základě domluvy čemu se budeme věnovat, buď na tom nacvičování nebo potom, když
10 už jsme trénovali to představení, tak jsme věděli, k čemu směřujeme nebo na co se zrovna
11 zaměříme a všichni jsme se zabývali individuálně tím tématem a věděli jsme, že může docházet
12 k určitým interakcím mezi těma lidma, což bylo strašně zábavný, protože jsme se zrovna učili,
13 aby k nim nedocházelo plánovaně nebo násilně, ale opravdu jenom ve chvíli, kdy oboum lidem
14 to dává smysl. A naopak, že když vytvoříš nějakou interakci, tak to není tak, že trvá pět vteřin,
15 ale že se učíš vydržet s tím člověkem déle, a společně vytvořit něco, pozorovat, co to je a
16 někam to transformovat. spíš jsme se učili ten přístup, který si myslím, že ten vnitřní klid
17 podporoval. nechat ty věci stát se sami, že je to hodně o umlčení mysli, jenom pozorování, že
18 to tělo hodně věcí nabízí tou fyzickou tvarovou stránkou, a když člověk to začne jen malinko
19 rozvíjet a pozorovat kam se to přirozeně transformuje, což se vždycky transformuje do jiného
20 tvaru nebo do jiného tempa. Tak všechny ty věci vytváří jiné významy. Navíc když tam máš
21 ještě toho jiného člověka, tak se to velice jednoduše samo někam transformuje. A ty ve chvíli,
22 kdy si začneš uvědomovat, třeba cítíš, že se to transformuje do jiné pocitový sféry, že máš
23 pocit, že to bylo třeba v nějaké nejistotě a pak prostřednictvím toho, že se změní načasování
24 obou vašich pohybů. Plus třeba tvar nebo velikost, tak se ti náhodou otevře, že ti to začne dávat
25 dojem spíš nějaký jako radosti a hravosti, tak ve chvíli, kdy se tam vytvoří tohle,
26 tak to uchopit a začít to víc podporovat poté mentální stránce, ale ne obráceně, že si vymyslím.
27 Tyhle lidi tam byli se mnou a učili jsme se hodně tady ten princip a to bylo hrozně osvobozující
28 a to pro mě souvisí s tím že to bylo...že jsem byla v klidu, úplně jako nechat v angličtině bych
29 řekla letgo, abych ty věci mohla nechat plynout a vlastně jediné co bylo mojí povinností bylo být
30 bdělá vůči věcem, který už tam nejsou aniž bych se snažila je produkovat, což je něco co je pro
31 mě důležité. jen bych tomu řekla informaci, že ona studovala psychologii a její matka je
32 psychoterapeutka, že ona pochází tady z tady té a ona měla ten pohled na to, že v těch tělech
33 už je tolik informací, že stačí se na ně jenom obrátit a nechat je promlouvat, to byla její filozofie.
34 Tak to se mnou fungovalo potom v tom klidném stavu.
35 R: A mohla bys popsat, jestli jsi na něco myslela ?
36 T :Asi jsem se snažila jenom pozorovat tady ty... když jsem pozorovala, že myslím na něco
37 jiného, tak jsem se vždycky snažila velmi zjednodušit ten můj taneční projev, abych se s ním
38 znova propojila, takže jsem se snažila nemyslet na nic mimo, a myslela jsem potom jenom na
39 to, že jsem se hlídala, že jsem se snažila věnovat se vnímání jemnému tady těch mikro změn
40 když jsem cítila že se to někam transformuje, tak jsem se to snažila podporovat i těma
41 představama. To byla ale asi jediná moje mentální práce.
42 R: Co jsi cítila v průběhu toho zážitku?
43 T: Co na téhle práci bylo právě moc hezké je, že tím jak byla improvizovaná, tak se
44 transformovala skrz tělo. To představení mělo 40 minut. I ty nácviky měli minimálně 40 minut
45 ona nezastavovala po 10 minutách, nějaká ta kapitola byla vždycky takhle dlouhá, takže právě
46 co na tom je hezký bylo, že můžeš pociťovat spoustu různých věcí na základě toho, kam tě
47 dovede ta improvizace a ty fyzické projevy. Takže my jsme tam třeba skrz ty rekvizity, jen příklad
48 jsme tam měli dva kordy. Teď se stalo v tom představení, že někdo mi ho zrovna podal. A ty

1 nevíš že se to stane, protože je to improvizovaný. teď jsem najednou měla ten kord. A to že
2 máš tady ten předmět, tak to v tobě začne vyvolávat asociace, který tě začnou dávat různé
3 pocity spojení s bojem nebo že máš nad někým jiným převahu.... přesně o tomhle to bylo
4 pozorovat ty asociace a nechat aby vytvořily dál... tak to mě dovedlo do světa fantazie a potom
5 jsme pracovali s něčím, čemu ona říkala umělý pláč, že vlastně jsme začali plakat a cíl nebyl
6 plakat... snažit se absolutně perfektně herecky se přihnát k slzám, to říkala, že by si takhle
7 nezadržovala naše emoce (smích). Že by si takhle s námi nechtěla pohrávat, ale my jsme
8 vyloženě učili umělý pláč jako přehnaný jako když barokní sochy pláčou, tak je to právě tak
9 fake, že ti to vytvoří nějaký jiný vnitřní pocit, začínáš přemýšlet nad tím, že si ta socha, co pláče
10 u vodotrysku, takže jsem měla různé pocity spojené s tím, kam se to moje tělo dostalo v tom
11 představení.

12 R: A máš nějaký specifický, který byl pro tebe důležitý?

13 T: Že to byl ten pocit štěstí, prostě jsem se ztratila absolutně v čase, protože jsem byla tak
14 propojená s mojí fyzickou aktivitou a cítila jsem se plně propojená a dostatečně citlivá vůči
15 naslouchání celý tý skupině, tak to pro mě byl svátek, když se tohle stalo a to pro mě souvisí s
16 tím klidem. I když by ta situace byla velice energická a rychlá, tak ten klid tam může existovat,
17 pro mě v tu chvíli kdy to nese tyhle aspekty. To je něco co může existovat i pod tím, jak jsem
18 popsala ty pocity na základě toho kde jsem se fyzicky objevovala, tak tohle to byl pocit, proč
19 jsem si vybrala k popsání právě tuhle scénu, který tam byl neustále nebo ideálně neustále, na
20 tom to bylo postavené, ale nutno říct, že to se nestávalo takhle (lusknutí prstu), ale byl to
21 měsíční proces a když ke konci toho procesu jsme došli všichni. tam se stalo, protože
22 najednou z 25 lidí skoro všichni z toho byli úplně nadšený. I lidi, který na začátku vůbec nevěděli
23 co to má být, že tomu nerozumíme, že to vlastně není moc zábavné, nutno říct, že to mělo velmi
24 pozitivní vliv na další lidi, protože to přinášelo tyhle pocity.

25 R: A má ten zážitek nějaký dopad na tvůj život:

26 T: Jo určitě. Napadá mě jedna věc, po té taneční stránce to má určitě dopad na to, že mnohem
27 víc a citlivěji si všímám individualit na jevišti, ve smyslu jak ten člověk a mnohem víc to oceňuju.
28 že mám pocit, že jsem se na ty lidi začala dívat jako na nějakou zahradu plnou květin a na jejich
29 mnohem detailnější mikro pohyby a oceňovat to pozorovat a mít to, že to je dostatečný tady
30 tom smyslu ty citlivosti. a po té lidské stránce, já vím, že jsem cítila, že jsem se změnila. Když
31 jsem jela domů na prázdniny, že jsem byla ve vlaku a úplně jsem se cítila výborně a říkala jsem
32 si, že si tohle musím uchovat. mám pocit, že to trochu ztrácím nebo určitě to jako ztrácím, ale
33 že nějakým způsobem mě to podpořilo jako člověka, ve svém sebevědomí tahle práce to hodně
34 podpořila. Asi že vymazala nějaký vnitřní pochyby a pomáhala mi méně pochybovat a víc věřit
35 jakémukoli malému nápadu, který tam existuje a jít s ním, být k sobě upřímná, tak to všechno
36 to podporovalo a cítila jsem se taková prázdnější v dobrém slova smyslu a sama sebou jistější.
37 Ona taky byla velká feministka a já jsem nikdy žádným způsobem se nad tím tolik nezamýšlela,
38 ale bylo v ní nějaká velká síla a taková krásná rebelie v té choreografce, to jsem taky cítila, že
39 na mě měla hezký vliv ne jenom o ní jako o člověku, ale prostřednictvím té práce, že jsem
40 jakoby cítila takovou vnitřní sílu a málo pochyb. Byla jsem rozhodně citlivější vůči... Byli jsme
41 všichni se spolužákama na sebe laskavější, jak jsme se zcítivěli, nebylo to tím, že by ta práce
42 byla tak jemná ona jela Freuda. Ona tomu říkala libidíon wonders, takže to bylo hodně o
43 sexualitě, aby jsme prozkoumávali svoje orgány včetně pánevního dna, takže to nebylo, že by
44 to bylo vyloženě jenom jemný a harmonický to ne. Ale všichni jsme vůči sobě byli laskavější,
45 tím právě, že jsme byli zcítivější. Mě to i ovlivnilo v tom, že jsem si všímala agresivity víc okolo
46 sebe a měla jsem pocit, že potřeba se proti ní postavit.

47 R: A říká ten zážitek něco o tom, kdo jseš? Nebo kdo jsi byla a kdo jsi teď?

1 T: Jo určitě asi kdo jsem byla, protože jsem se v něm chovala přesně, tak jaká jsem byla, jestli
2 to dává smysl? Ale kdo jsem teď asi ne, protože se to stalo v říjnu.
3 R: Jestli to o tobě něco říkalo v tom smyslu, že si ho zažila?
4 T: Určitě, jak jsem řekla, tak mě to ovlivnilo, ačkoli jsem se od té doby posunula zase jiným
5 směrem, ale už mi to nikdo nevezme. A bylo to pro mě důležité, takže v tomhle mám pocit, že
6 to o mě něco říká.
7 R: Je ještě něco, co bys k tomu chtěla dodat k tomuhle zážitkům?
8 T: Že to bylo do určité míry hodně terapeutický. Celý tady ten zážitek spolupráce ne jenom pro
9 mě, ale viděla jsem to u svých přátel, často se lidi u tý improvizace rozplakali, měli třeba fyzický
10 začátek, a ten potom těmi mikro změnami ať téma asociacema člověk transformoval sám
11 individuálně po dobu hodiny co to trvalo. Takže to třeba začalo jemným mrkáním, research
12 takových malých nuancí fyzicky, ale přitom to začalo ovlivňovat emocionalitu těch lidí.
13 Několikrát se tam ty lidi rozbřečeli a to bylo strašně silný to vidět. Takže mě napadá proč to bylo
14 pro mě důležité je právě, že se to znova dotýkalo nějaký naší hodně niterní emocionalita a lidi
15 neskryli svoje fasády, který byly ale vytvořený na nějaký povrchnější rovině. A to ten tanec
16 hrozně umí, že když tě nějakým způsobem skrz tělo a hudbu a klid a ticho, který tam najednou
17 třeba je, i když nemusí být úplně ticho, taky větší ticho tvých myšlenek, když se začneš
18 koncentrovat jen na detail svého těla, tak ve chvíli, kdy je v nerovnováze naše psychika, tak
19 tady v těch chvílích dojde k takovému uvědomění, že jak moc v nerovnováze psychika je a
20 dojde k uvolnění potlačovaných emocí a to třeba skončí v tom pláči, ústí do pláče a pro mě je
21 hrozně důležité, že se tohle děje. Myslím si, že to je právě obrovská síla tance, že to k tomu ani
22 nemusí směřovat, ono to nemělo být terapeutický, ale vlastně bylo, čistě jenom o tom, že ten
23 tanec tu sílu přirozeně v sobě má. Tak to mám hodně spojený s tímhle obdobím. Tak to potom
24 ve mně vyvolalo pocity síly a citlivosti, tak to je pro mě důležité, že se to dotýkalo mých niterních
25 pocitů a a bylo hezké mít tam svědky těch kolegů, jak nás to společně ovlivňuje.
26 R: Co ti tanec přináší do života a co ti naopak bere? Čím tě zatěžuje?
27 T: Čím mě zatěžuje... Tak první, co mě napadá, pocitama že nejsi dost dobrý, nějakými
28 pochybama znova, protože se najde spousta věcí, který ti jdou méně, který ti moc nejdou,
29 hodně, právě neutečeš nazírání na fakta svého těla, tak tam často je člověk nespokojený, proč
30 tvoje tělo je takovýhle, tak já konkrétně to mám spojené s tím, že mám krátké achilovky, nejsem
31 hypermobilní a v nějakých věcech mě to vyloženě omezuje a jsem potom našťvaná. Takže mě
32 to zatěžuje v tom, že mi to dává tyhle myšlenky. To bylo první co mě napadá. Souvisí s tím to,
33 že je to časově náročné, ve smyslu, že do toho musíš investovat strašně moc hodin denně, aby
34 to bylo možné dělat, ale neřekla bych, že mi to bere čas. ale je to fakt, kterej je s tím spojenej,
35 řekla bych, že ho to do určité míry... trochu časově, že mám míň volného času, než bych chtěla,
36 na denní bázi. Mám míň času na jiné věci a na svojí relaxaci. Takže když potom perioda, kdy
37 je to hodně intenzivní, tak je to těžký, protože to zároveň miluji, ale zároveň to nemůže trvat
38 moc dlouho, protože pak je jednoduše syndrom vyhoření a případně nějaká malá nemoc. Takže
39 bere mi to trochu víc volného času, než bych chtěla, takže pak nemám čas se zregenerovat a
40 potom už je to celý zamotaný kolo.
41 R: A něco co ti přináší?
42 T: Tak určitě radost a štěstí jak jsem už řekla.
43 R: Nebo jestli tě napadá něco, co jsi ještě nezmínila.
44 T: Jo asi už jsem to všechno řekla.
45 R: Je něco, na co jsem se ještě nezeptala, jestli tě napadá něco k tomuhle tématu?
46 T: Ne, jenom bych možná chtěla zmínit, že opravdu je pro mě tanec zrcadlo našeho života, že
47 to souvisí s naší... že to prostě neokecáš, jak jsem řekla je to pro mě je pravda, že tanec je
48 život, ráda bych to ještě upřesnila, aby to neznělo jako póza, statement nebo nějaká věta.

1 Opravdu si to myslím, že je to takové mikro zrcadlo... Tančíme tak jako kdo jsme, tomu věřím.
2 Nejenom tomu, že věřím že naše tělo je propojené s naším mentalitou ve smyslu... ale i prostě
3 jaký vytváříš umělecké volby, ve smyslu, jestli tancuješ rychle nebo naopak pomalu a přesně,
4 jestli chceš dělat víc triky nebo jestli tě zajímá víc čistší ve smyslu jednodušší, preciznější pohyb,
5 Takže všechny tyhle volby, který člověk vytváří, tak v tom je to zrcadlem toho, kdo jsme a tím
6 pádem zrcadlem našeho života, a to je pro mě hrozně důležitý, když vidíš, že se někdo chce
7 předvádět, Tak to vidíš, taky to o něm něco říká, není to nic v naší kompetenci to hodnotit, ale
8 zkrátka to můžeme velmi dobře vidět. Taky vždycky říkám, že to je spojený s vášní láskou,
9 protože jinak by to člověk nemohl dělat jako všechno.
10 R: A ještě něco, co bys vzkázala výzkumníkům, aby to porozumění prožívání v tanci bylo
11 jednodušší?
12 T: Jěžíš ty jo.. to je hezká otázka.. hrozně bych chtěla něco, protože mám pocit, že nad tím
13 přemýšlím, ne konkrétně nad lidmi, které zkoumají tanec, ale spíš nad širší veřejností, co se
14 tanci nevěnuje ani ho nevyhledává a má pocit, že mu nerozumí, což je docela často, takže mě
15 překvapuje, že mám černo. Jako jak mu porozumět? prožitkům? to ale asi opravdu je tím
16 způsobem, jak to teď děláme tady, jakože to asi jinak nejde než s těma člověkama víst hovor,
17 protože to je niterní záležitost, že jako můžeme analyzovat taneční představení, jako analýzou
18 ty choreografie, ale to nenalyzujeme prožitek těch lidí o tom víme prd, že jo, takže asi tímhle
19 způsobem, že vedeš dialog s člověkem a on ti vypovídá. Přemýšlím, jak to jde jinak, asi by
20 nějakým způsobem šlo, že mu dáš nějaký elektrody a zkoumáš jak mu vyjíždí homony, protože
21 takhle zkoumají wima hofa, snaží se takhle zkoumat jogíny, takže by to asi šlo i takhle zkoumat,
22 jak člověku vyjedou homony, ale to by bylo spíš po té medicínské stránce, nebo určitě by jsme
23 tam z toho mohla vidět....
24 R: nějakou aktivitu mozku..
25 T: tak z toho by se asi dal vyvodit nějaký závěr.....
26 R: ale zároveň to nic nevypovídá o té subjektivitě...
27 T: takže to bych řekla, že jestli se má vytvořit nějaká práce, která by zkoumala, tak si myslím,
28 že to je jediné co mě napadá selsky, že to ty lidi musí vyzkoušet sami že jo...
29 R: tak děkuji moc
30 T: prosím.
31
32

Rozhovor 4 Damián

- 1 R: Co se ti vybaví první, když se řekne tanec?
2 D: Sál, jako všechno, co se mi vybavuje, tak hrozně souvisí s tou stáží, jako
3 jsou to hodně vizuální věci. Ten sál jsem řekl jako první věc, protože je
4 prostě velicej a pěkněj a nikdy jsem tak ve velkém sále nebyl. Když jako
5 budu přemýšlet ještě trošku víc, tak to pak bude divadlo a možná zážitek,
6 takhle slova, co mě napadaj. Myslím, že to záleží hodně na té situaci prostě
7 kde jsem, kdybychom to možná dělali za 2 měsíce v Praze, tak to bude
8 úplně jiný, co řeknu.
9 R: OK, a ještě něco?
10 D: Jako, že jsou to spíš pocity, co mě napadá, jsou spíš pozitivní, jako že
11 přemejšlím nad tím, že mě nenapadá nic jako těžký, náročný, trénink, úplně
12 to ne, to už jako spíš vymejšlím
13 R: A tak klidně jestli mi popíšeš ty pozitivní pocity, který tě k tomu napadaj
14 D: Jak jsem říkal, zážitek to je taková oblast, zážitek, do toho budou spadat
15 různé věci jako je radost z pohybu, jako nějaká fascinace, přemejšlím, že když
16 improvizuju sám,...
17 jako jsme to řešili teď s těma studentama, jako někdo se mě zeptal, na co
18 myslím, když improvizuju, když dělám improvizaci a mě došlo, že vůbec
19 nemyslím na to, že teďka musím dělat něco rychlýho, že předtím jsem dělal
20 něco pomalýho nebo teďkom víc nohama, teď víc skákat, že spíš ty
21 instrukce k té improvizaci mám někde v podvědomý, ale že je to spíš ta
22 fascinace, asi to slovo je nejlepší pro mě, že najednou se člověk dostane do
23 toho svýho světa, to zní jako klišé, ale vlastně jo, že najednou mě začne
24 fascinovat, co se děje
25 R: Klidně když ti bude připadat, že nějaký slovo zní jako klišé, tak to vůbec
26 nevádí, když to bude vystihovat, to co chceš říct.
27 Tohle bylo hrozně hezký.
28 Jestli by sis mohl vzpomenout na nějakou situaci, kterou máš spojenou
29 s tancem, při který ses úplně nejvíc cejtíš bejt pohlčeněj tou aktivitou a
30 zároveň to byla výzva, že to nebylo lážo plážo a nic jinýho neexistovalo.
31 Jenom ta situace, nemyslel si, co je venku, co tě čeká doma a klidně se
32 zamyslí a jestli by si mi jí mohl popsat tu situaci
33 D: Jako, že to nebylo lehký fyzicky?
34 R: Tak jako obecně, že si proto musel něco udělat. Trénovat hodně, hodně
35 pracovat, hodně vypnout všechno
36 D: Myslíš jako dlouhodobě, nebo hnedka jaks to řekla, tak mě napadla ta
37 improvizace o který jsem mluvil předtím, jako konkrétní cvičení
38 R: Klidně může bejt jestli to máš takhle hodně aktivní v paměti, že je to
39 náročný, pracuješ, tanec je fyzická aktivita, prostě na tom nějak pracuješ,
40 můžeš mi zkusit popsat tady tu improvizaci
41 D: Zkusím vypnout to pípání ať to tam není slyšet, s tou improvizací, tak to
42 je o tom fyzičnu hodně, teď jsem na hodinách dělali často takovej warm up
43 delší, že jsme hodně fyzicky tancovali na různých principech, buď šlo víc o
44 paže nebo nohy, trvalo to hodně dlouho, takže to bylo hodně fyzicky
45 náročný a do toho se pouštěla nakopávající hudba a to byly chvíle, kdy to
46 bylo hodně fyzicky těžký, že člověk měl chuť si jí prostě sednout a už to
47 nedělat, ale na druhou stranu asi díky té hudbě to byl hodně intenzivní ten
48 zážitek z toho, že přesně jak si říkala, mě to pohltilo tak, že i ta fyzická

1 námaha šla potom stranou, vlastně byla na druhým místě. Ještě mě napadá
2 z dlouhodobého hlediska, nevím jestli to souvisí s tou otázkou moc, že jsem
3 vždycky měl problém, když budu konkrétní s koordinací skůček, malejch, co
4 se dělají na hodinách, že ještě před Dankenem jsem s tím měl hodně velký
5 problémy, že jsem z toho byl hodně frustrovaný, že to nebylo fyzicky
6 náročný, ale koordinačně a na hlavu a že jsem to nemohl zvládnout ty
7 hodiny a pak se to postupem času začlo lámat a vlastně se to hodně
8 zlepšilo, tady ten proces pro mě byl hodně výraznej, to byla úplná
9 neschopnost udělat nějakou kombinaci.....
10 R: Jestli by si mohl popsat jaký vztah si měl k lidem, co byli s tebou na sále
11 při té improvizaci, jak si je cítil
12 D: Ta improvizace byla každé sám za sebe, ale ke konci jsme i byli v kruhu a
13 vznikl takovej malej jam improvizací, ale pořád to nebylo o vztahu, ale o
14 tom výzkumu každé sám ze sebou, ten vztah k těm lidem, no vznikla tam
15 hrozně skvělá atmosféra, že se všichni v tom podporovali navzájem, když
16 viděli, že jsou úplně vyřízení, tak tam byli pro sebe a nesli tu energii
17 společně, si myslím, že kdybych tam byl sám nebo polovina z nás, tak to
18 nikdy nedojde do tak velký energie
19 R: Takže takový podporující, že to zvyšovalo tu energii. To zní super. A na co
20 si myslel? Jestli si na něco myslel při té hodině?
21 D: To je přesně to, co se mě ptala ta spolužačka jedna, při té improvizaci,
22 přesně jak jsem říkal, ona se mě ptala – jak to děláš? Na co myslíš? Že jí
23 přijde, že myslet dohromady na ruce a na nohy je hrozně moc informací, a
24 ještě do toho myslet na dynamiku apod. A mě vlastně došlo, že myslím na
25 to, ale není to, že bych se na to soustředil vědomě a hrozně si říkal, co jsem
26 ještě neudělal, co bych měl udělat a jak to vypadá, že spíš se tam snažím
27 najít nějakou svobodu díky který můžu dát stranou tyhle myšlenky jestli to
28 dělám správně a tak a spíš si to užít, že jsem si to vlastně užil, nic
29 konkrétního
30 R: Já z toho slyším, že tu pozornost máš rozprostřenou mezi všechny ty věci
31 a to dělá něco jinýho
32 D: Asi jo, tak záleží, když je to něco v čem jsem si jistější, tak se víc můžu
33 soustředit na nějakou interpretaci, na to co u toho cejtím, jestli můžu bejt
34 naštvanej skrze ten pohyb nebo veselej, co do toho přináší ta hudba, možná
35 kdyby to bylo něco, co jsem v životě nedělal, tak budu víc přemýšlet nad tím
36 aha tak tady mám vízt ramenem a nevím jak se to dělá a nebudu schopnej si
37 najít tu svobodu, tak mě to odradí ???
38 R: Cítil si během toho něco? Jestli bys to mohl víc popsat, klidně se zaměřit
39 na část té improvizace a nějak to zkusit popsat, pojmenovat ty emoce, třeba
40 D: Děje se toho hodně zároveň a hodně se to střídá, jsou různý pohybový
41 kvality, odráží se to v tom, že vím, že mám pohybovej princip, já ho zkusím
42 víc popsat ať je to konkrétnější, stojím na místě v široký pozici a jediný s čím
43 můžu hejbat je pravá ruka a posílat jí do různěch směrů a vždycky musím jít
44 skrz tělo, teď je do toho hudba, mám dynamiku, čas a tak a hrozně se to
45 mění, protože ta improvizace je rychlá nebo to jak to ten učitel vedl, že to
46 bylo hodně rychlý, ne že bychom byli super pomalý celou dobu, to bylo asi i
47 kvůli té hudbě. To je těžký to popsat, tam je hrozně moc emocí, mě napadá
48 hodně věcí teď naráz, možná ten pocit pro mě vzniká až potom, co něco

1 udělá tělo, že když se dostanu do nějakého tvaru, tak až potom přijde ten
2 pocit, ta emoce, asi a díky tomu, že je to rychlý a že v podvědomí mám to,
3 že se snažím vyhledat, co nejrůznější směry tou paží, o to spíš se pořád
4 dostávám do různých a jiných poloh, který můžou být super náročný nebo
5 můžou být příjemný, může to být hezký pocit nebo to může být agresivní
6 díky nějaké změně dynamiky a vlastně to skáče hrozně rychle v tomhle tom
7 případě, mění se to hrozně rychle a je zajímavý s tím vědomě pracovat, když
8 je si s tím člověk trochu jistější, s tím druhem improvizace, tak si můžu
9 vychutnat jaký pocit mi to dělá mít tu ruku úplně u sebe, jestli se cejtím
10 nějak ohroženě nebo naopak je to super příjemný, vychutnám si to a trochu
11 si s tím pohrát, jsou tam hodně detaily, kdy je to ještě třeba radost a kdy už
12 je to snaha dosáhnout, co nejdál a třeba přichází frustrace, pak se to různě
13 střídá
14 R: To je hezký, a je v tu chvíli nebo nějak zpětně důležitý to, co tam
15 prožíváš? A proč?
16 D: No možná ne tak, co prožívám, ale že něco prožívám, proč dělám tanec
17 nebo proč by lidé měli chodit do divadla, pro mě je to zásadní docela, určitě
18 jo.
19 R: A cítíš, že se nějak proměňuje to prožívání jako když si byl malej, když si
20 byl v prváku a teď?
21 D: J, určitě jo, to souvisí s tím si být jistý v té daný věci a ve svém těle a
22 jako člověk tam nacházím víc kvalit v tom jevu?? A dokážu to fakt zažít, že
23 už to není jak jsem říkal s těma skůčkama, nevím jestli je pravá nebo levá
24 nebo jestli mám vyskočit nebo vytočit nohy, tak to už je fakt na druhým
25 místě a to první je ten prožitek a tne může být po každý jinej, že můžu dělat
26 furt to samý cvičení, ale jednou ho můžu dělat vesele, nic jiného mě
27 nenapadá, smutně
28 R: A myslíš si, že to má nějaký dopad, když se podíváš právě zpětně to
29 prožívání, nějaký dopad na tvůj život
30 D: Asi jo, nevím jestli úplně můžu říct, že tanec mě naučil prožívat věci líp,
31 víc možná, nevím to nedokážu nijak poznat, možná jo, možná ne, ale
32 rozhodně mám pocit, že se to děje, ale to může být tím, že mám dost
33 zkušeností, nevím jestli je to tanec, rád bych řekl, že jo
34 R: Ono se to asi nedá úplně rozlišit, ale klidně jestli tě ještě něco takového
35 napadá
36 D: Jak že to bylo, jestli to nějak ovlivnilo mé prožívání?
37 R: Ne, jestli jak si mi popisoval ten svůj zážitek s těma skůčkama, jestli si
38 myslíš, že to má nějaký dopad na tvůj život, že ho to nějak ovlivnilo
39 D: Jo, jako na můj život to já nevím, to je hrozně široký, jako můj zážitek se
40 skůčkama třeba mohl ovlivnit to, že se líp vypořádávám s frustrací nebo teď
41 dokážu líp koordinovat nohy. Určitě jo, ale nic konkrétního teď nemůžu
42 vymyslet
43 R: To nevádí. Teď mě zajímá, jestli by ses mohl zamyslet nad tím jak vnímáš
44 čas při tanci a jestli se to nějak proměňuje?
45 D: TO je zajímavý, to je zase hrozně široká otázka, jako určitě se to
46 proměňuje a strašně záleží na konkrétním představení, na konkrétní
47 hodině, improvizaci a tak. Vždycky když tančím ať je to cokoliv, tak ten čas
48 je vnitřně jinej než kdybych normálně běžně dělal cokoliv jiného a pak záleží

1 buď ho vnímám mnohem rychlejší než ve skutečnosti je nebo mnohem
2 pomalejší a to mě hrozně baví při představení, když máme nějaký, tam je to
3 pro mě nejvíc vidět, většinou v tom představení ten čas je rychlejší, když je
4 to třeba něco narativního pro děti máme s Lenkou ??? tak tam ten čas běží
5 mnohem rychleji, že za hodinu, hodinu a půl stihneš třeba deset let, tak to
6 je super a zároveň (teď hrozně přemejšším na hlas, ale třeba z toho něco
7 bude) je to hrozně v kontrastu s tím tancem takovým, že často čas
8 v představení je jiný než čas nějaký tý pohybový věci v tom představení, to
9 je taky zajímavý, že každý může mít svůj čas, můžeš mít představení, který
10 zabere za hodinu 10 let a můžeš mít frázi, která má 10 minut, ale připadá mi
11 to ve finále jako jedna vteřina. Ale to jsou věci, který si vůbec neuvědomím,
12 když jsem v tom, ale až potom když to skončí, člověk to konfrontuje s tím
13 reálným časem
14 R: Takže když jseš v tom představení zapomeš na ten reálný čas a až když
15 to skončí, tak to můžeš T: Jo, možná to není úplně že bych ho zapomněl, to
16 bych neřekl, ale že spíš se změnil, že to není úplně odstrížení se, nevím jak to
17 říct, ale prostě se změnil určitě
18 R: Teď bych se tě zeptala na motivaci, jestli bys mi mohl říct proč tancuješ?
19 Je to taky taková široká otázka, ale co třeba první napadne
20 D: Teď je to určitě, že v tom nacházím smysl a že mě to prostě baví
21 jednoduše, stalo se to, postupem času, součástí mého života, to je tím, že
22 jsem začal něco dělat trošku když mi byli čtyři, tak to nebyla moc moje vůle
23 v tom, ale protože si to sedlo, tak jsem v tom zůstal a nedokážu si představit
24 být bez toho tedkom, teď si to tak uvědomuju na té stáži, když přemejšším,
25 co třeba dělat po Duncanu, že tohle je to, co chci dělat i když přesně
26 nedokážu popsat proč, nevím jestli stačí argument pro mě, že mě to baví,
27 ale vlastně proč ne, je to upřímný
28 R: A mohl bys mi říct, co tě nutí tvořit?
29 D: Je to určitě nějaký pocit vnitřní nebo když vybírám téma tak to není, že
30 bych prostě otevřel knihu témat a vybral si téma, je to něco nad čím už
31 třeba přemejšším dlouho, na co narážím nějakou dobu, co se mnou nějakým
32 způsobem je a chci to víc odkrýt, takže je to vždycky nějaká vnitřní věc a
33 zpětně když tak přemejšším, tak vždycky i když jsem si to nemyslel to bylo
34 něco vnitřního, nejde moc oddělit a to souvisí i s inspirací prostě, nevím
35 jestli to dává smysl, co říkám
36 R: Jo
37 D: No něco, co je se mnou dýl a má to potřebu jít ven nějakým způsobem.
38 R: A v tom procesu tý tvorby, co tě motivuje k tomu to furt zkoušet, bejt u
39 toho tématu, který k tobě nějak přišlo?
40 D: Asi tam je touha nebo potřeba dosáhnout nějakýho tvaru, nechci říkat
41 úplně výsledku, protože ty věci se furt měňej ??? něco hotovýho takový
42 mám zkušenosti, hledání si toho, kdy to dokáže promluvit, to možná je něco
43 jak jsem říkal, že když si je člověk jistý ve svém těle a v tom, co dělá, že
44 dokáže objevovat mnohem víc kvalit, takže najednou v tý tvorbě se odkrývají
45 ty možnosti a cesty, jak dosáhnout stejného výsledku nebo stejného dojmu,
46 kterej ten divák bude mít, možná nad tím přemejšším hodně z pohledu
47 diváka, to tak prostě je, jestli já jako ten divák dostanu ten pocit správný,
48 ten co chci vytvořit

1 R: Když takhle tvoříš anebo tancuješ posuzuješ nějak to, co děláš jako dobrý
2 špatný? Jak nad tím přemýšlíš?
3 D: No přesně zase z pohledu toho diváka, teď jsme měli rezidenci, tak jsme
4 chtěli vytvořit scénu, která bude nějakým způsobem ztvárňovat uspěchanou
5 scénu, různě jsme tvořili, měli jsme různé možnosti, všechny se na to někdo
6 koukal a říkal, že buď to prostě funguje a nebo ne, takže jako jo, ale
7 porovnávám to vždycky s tím čeho chci dosáhnout než s tím úmyslem nebo
8 že chci být uznanej, což tam možná taky je, ale je to spíš podvědomí
9 R: Tak to tě asi nějak ovlivňuje, na co koukáš, to je asi přirozený. Teď si to
10 tom začal mluvit, jak poznáš, že se ti to daří nebo nedaří
11 D: Já teď když dělám solo, což jsem vlastně nikdy nedělal větší solo a
12 zároveň jsme měli rezidenci v pěti lidech, kdy nikdo nebyl incharge nebyl
13 tam nikdo, kdo by rozhodnul vždycky, to jsem dvě rozdílný věci a nemám
14 moc dalších zkušeností. Můžeš mi říct ještě jednou na co ses ptala
15 R: Jak poznáš, že se ti tanec daří nebo nedaří?
16 D: Jako v tý tvorbě je to vždycky o tom pocitu, kterej to vytvoří nebo o tom
17 obrazu, ať už mám potřebu vytvořit něco vizuálního nebo něco, co má
18 jasnou message nějakým jiným způsobem, tak je to o tom jestli jsem se
19 dokázal, co nejlíp se přiblížit nějakému mému pocitu, který tomu chci dát.
20 Co se týče interpretace, když nejsem tvůrce, tak to je těžko říct, protože se
21 často stává, že mám výbornej pocit z toho představení nebo ze sebe, teď to
22 fakt klaplo, ale pak někdo přijde a říká, dneska to bylo fakt hrozný, to je
23 těžký nějak říct, ale co já si myslím, že je dobře, když přesně dokážu, možná
24 to taky souvisí s tím časem, když každou sekundu takhle natáhnou, rozšířit,
25 zvětšit, naplnit jí různějma věcmi, podle toho, co přijde, to není jako, že
26 bych si říkal ty jo teď bych tady mohl udělat tohle, protože mi to přijde
27 zábavný, prostě z ničeho nic to přijde. Snažím se říct, že mám pocit, že se mi
28 to daří, když to dokážu naplnit, každej ten pohyb.
29 R: Jo to je super. Myslíš, že bys mohl říct, co ti tanec přináší do života anebo
30 co ti naopak bere, jak tě třeba zatěžuje?
31 D: Asi se to hodně mění v průběhu života, ale myslím si, že na tý škole,
32 hlavně ze začátku, nebyl čas na jiný zájmy, který jsem předtím měl, takhle
33 čistě prakticky, na nějaký jiný kamarády a tak, to se asi děje i teď, asi určitě,
34 já k tomu mám jinej vztah, mnohem hlubší, to není tak, že bych to nějak
35 extrémně prožíval, že teď nemůžu dělat tohle, protože dělám, co dělám a
36 co mi dal, dal mi určitě hrozně moc věcí, nevím jestli dokážu něco
37 konkrétního teď vytáhnout, možná se to zase vrací k tomu, co jsme začli,
38 nějaký to prožívání věcí nebo citlivost k nějakým situacím se možná zlepšila,
39 ale to si můžu myslet, že je to díky tanci a jestli je to pravda
40 R: Takhle to říkáš, takže si myslím, že si to nějak subjektivně myslíš, to jak to
41 je, to necháme vesmíru
42 D: Co mi dal, pak určitě povědomí o těle, schopnost naslouchat tělu,
43 přemejšším, co mi dal, určitě hrozně moc věcí, vůbec nedokážu
44 konkretizovat nějak
45 R: V pohodě, kdyby tě v průběhu ještě něco napadlo, tak to klidně můžeš
46 dodat nebo se tě můžu zeptat ještě jednou na konci. Tak já bych se
47 přesunula k tomu vrcholnému zážitku. Tak jestli by si mohl to o čem jsem
48 teď mluvili nějak odsunout a jestli by sis mohl vybavit nějaký zázitek nebo i

1 představení, který bylo spojeno s pozitivními emocemi jako je radost,
2 štěstí anebo zážitek, který je spojený s hlubokým vnitřním klidem, ale
3 celkově povznášející, teď si můžeš trochu vybrat nějaký klid nebo vytržení
4 D: Něco, co jsem zažil na vlastním těle, že jsem tančil v tom?
5 R: Jo, klidně to může být zážitek nějaký, že to nemusí být představení, co
6 se ti vybaví nějaká situace
7 D: To je těžký vybrat jeden, protože třeba v představení nebo ve většině
8 z nich bych dokázal těch zážitků vybrat víc. Protože v jednu chvíli je to pro
9 mě, jak si říkala, vnitřní klid a hned za chvíli to může být jiná scéna, jiná
10 situace, můžu cítit radost
11 R: Tak si zkus jeden vybrat který teď
12 D: Třeba jsme točili tady takový krátký videa v rámci workshopu a byli jsme
13 venku, byli jsme ve skupinkách a točili jsme takový skály v přírodě a to bylo
14 dost příjemný, to bude asi on, protože to nebylo nic připraveného, to byla
15 improvizace a někdo to akorát točil, šlo o to si vyzkoušet práci s kamerou,
16 bylo pěkně, dalo se být jenom ve svetrku, byla tam ta skála, mohli jsme být
17 venku, nevím jak to přesně popsat, že možná to prostředí dalo tomu pocitu
18 možnost jít ven, že to bylo hodně příjemný, bylo to hodně vnitřní, že jsem
19 to s nikým moc nesdílel, ale vlastně jsem tam byl spokojený
20 R: Kdo tam s tebou byl?
21 D: Byly ta se mnou dvě spolužačky odsud
22 R: A jak si je prožíval v tu chvíli? Jaký si k nim měl vztah? Nebo jestli byly
23 nějak důležité?
24 D: Jedna to točila, tak to bylo takový odstřižení, jako kdyby tam nebyla,
25 druhá, ta pak tancovala i se mnou, to tomu jako dodalo, jak jsem říkal u té
26 improvizace, to dodalo té chvíli, že jsme tam byli spolu, u skály
27 R: A na co si myslel, jestli si na něco myslel? U skály
28 D: Tak vedle toho, co mám dělat jsem myslel, no nevím jestli jsem na něco
29 myslel, že je to spíš o tom zážitku, my jsme improvizovali na základě toho
30 prostředí, že ta skála měla takovou zajímavou strukturu, tak s tím jsme
31 pracovali v té improvizaci jako s tou kvalitou, takže přesně to bylo, jen
32 možná jiný postup, první je inspirace, pak přichází ta kvalita, kvalita přináší
33 to tělo do nějakých míst, to je takovej zvláštní stav, já vůbec nevím teď, na
34 jednu stranu dokážu vědomě pracovat s tou kvalitou a být přítomnej,
35 vědět, co dělám, teď jsem jako u skály a něco tady dělám prostě a na
36 druhou stranu dokážu mít odstup, to je možná ono, od té kvality a
37 pozorovat, jo to je zajímavý, tohle bych třeba mohl použít do tvorby, to je
38 příklad jak bych mohl přemýšlet, na druhou stranu jsem tak moc v té
39 kvalitě, že to není, že bych přemýšlel nad věcmi, že je to spíš o tom, to
40 prožít
41 R: Mě by zajímalo ještě by si mohl trochu víc popsat, co si cítil v průběhu
42 toho zážitku, klidně si zavři oči a zkus se do toho ponořit jestli by si mi to
43 mohl popsat
44 D: Cítil jsem fyzickou námahu na jednu stranu, díky té fyzický námaze která
45 tam byla, na druhou stranu jako takovej pleasure
46 R: Jako požitek
47 D: Jo
48 R: Klidně můžeš zkusit říct i jenom nějaký slova, který tě s tím asociujou

1 D: Tíha, čerstvost nebo jak bych to řekl, pomalost taky a klid, jako asi tohle
2 hlavně, pak mě napadá situace, že tam v jedno chvíli, to je takový patetický
3 teď, snad to nějak zformuluju dobře, tam v jednu chvíli jsme každý
4 improvizovali sám a pak jsme se jenom zvedli a chvíli stáli prosti sobě a
5 dívali se na sebe a ten okamžik toho, síla okamžiku, tak to je jeden ze
6 silnejch zážitků, tady z tý věci, zastavení, ta pomalost, je důležitá, ten klid,
7 proto jsem si zvolil tuhle věc.
8 R: A co ten zážitek říká o tom, kdo seš?
9 D: To jak jsem ho cejtíl?
10 R: No, to jak si ho prožil
11 D: No možná bych to řekl, tak že to o mě říká spoustu věcí, byl to fyzickej
12 zážitek, protože jsem tam tancoval já a zároveň jsem si ho i vybral na
13 základě předchozí otázky, tak to říká něco o tom, co teď vyhledávám,
14 potřebuju, vracím, jako obecně jestli to říká něco o mý osobnosti, určitě jo
15 ale nevím jestli se dokážu popsat na základě vnitřního prožitku z něčeho, co
16 nebylo úplně moje, protože to byla kolektivní práce, ale asi potřebuju nebo
17 vyhledávám ten klid teď možná
18 R: To že si to dovolíš, mě napadá, nechci ti to úplně podsouvat
19 D: Jo asi jo
20 R: Klidně jestli je to všechno nebo jestli si ještě chceš chvíli přemýšlet
21 D: No já ještě přemejšlím jestli něco nevypotím, no asi teď ne, ale je to
22 zajímavá otázka
23 R: Kdyby tě něco napadlo, tak mi to pak klidně můžeš napsat, kdyby se ti
24 chtělo o tom něco psát, do toho tě rozhodně nechci nutit, no a já tady mám
25 poslední takový dvě otázky jedna je jestli tě něco napadá, co bys dodal tady
26 k tomu všemu, co jsme se bavili, jestli by ještě něco mělo zaznít něco na co
27 jsem se nezeptala
28 D: No nic moc mě nenapadá, tím, že úplně neznám tu práci, že se jako
29 snažím taky odpovídat možná trochu směrem, kterým si mi řekla, že jdeš,
30 trochu, pro mě je to docela výzva tohle, je to hodně abstraktní a nějak to
31 zformulovat je hustý
32 R: Je to jeden z důvodů proč to dělám, že lidí nejsou moc zvyklý se bavit o
33 emocích, že nás to nikdo moc neučí je popisovat, takže chápu, že je to pro
34 tebe těžký, poslední otázka, jestli by si něco vzkázal, když jsem tady v pozici
35 výzkumníka, která chce napsat bakalářku, aby o tom širší společnost měla
36 povědomí o prožívání v tanci, že je to nějak důležitý, jestli by si něco vzkázal
37 pro porozumění tomu prožívání
38 D: Počkej, počkej tomu nerozumím
39 R: Můžu to říct jednoduše, když si říkal někomu o prožívání v tanci, co se
40 v tobě děje vnitřně, někomu, kdo to vůbec nezná, jestli je něco, co bys mu
41 řekl, aby tomu mohl líp porozumět
42 D: Asi bych to nějak líp zformuloval, ale napadá mě, že prožívání není jenom
43 v tanci, ten tanec to dokáže zintenzivnit nebo najít spojení v tom prožívání,
44 který jsou neobvyklý a zajímavý něčím nebo intenzivnější
45 R: Tak dějuju moc
46 D: Taky děkuju

Rozhovor 5 Róza

- 1 Ra: Co se Ti vybaví, když se řekne tanec?
- 2 Re: Jako kdysi to pro mě byl součást života, teď už to tak nevnímám,
3 teď už to vnímám spíš jako něco, co jde paralelně se mnou. Já už v
4 tom nejedu. Už vlastně mě to minulo, ale bylo to chvilku úplně
5 součást toho vnímání... jak jsem přes ten tanec nahlížela na svět
6 skrz tanec. Byly časy, a já jsem to měla ráda, já jsem tancovala už od
7 3 let a vlastně mě to provázelo od těch 3 let až do těch 30. Pak mě to
8 tak trochu opustilo, ono to přišlo s téma dětma, tak jako jsem se
9 odstříhla od toho a teď už mi to připadá, že to je vlastně hodně mimo.
10 Ale byly opravdu doby, kdy to byla moje součást osobnosti byl tanec.
- 11 Ra: mohla by sis vzpomenout na nějakou situaci, kterou máš
12 spojenou s tancem, kdy ses cítila naprosto pohlcená aktivitou
13 zároveň to pro tebe byla trochu výzva, bylo to nějak náročný a nic
14 jinýho neexistovalo.
- 15 Re: No to začalo už jako dítě jsem to měla hodně, že jsme tam měli
16 silný zážitky, my jsme jako byli u tý Evy Blažičkové, takže ona hrozně
17 uměla z nás dostat. takže já si myslím, že jsem hodně vrcholný
18 zážitky měla v improvizaci, jako když se pustila nějaká muzika a my
19 jsme se opravdu dostali do jinýho světa, opravdu to byla úplná
20 výpověď toho prožitku. To jako vím, že to dítě až do nějakých těch
21 18 třeba to pro mě byla taková...ty vrcholný věci byly hlavně s tou
22 improvizací a pak, když se založil Duncan, já jsem akorát skončila
23 vejšku, tak pak přijela Lenka Flory a dělali jsme představení s ní,
24 dělali jsme to 7,35 pak jsme dělali Marie, to jsme fakt zkoušeli 6 krát
25 do tejdne a to mě bavilo úplně šíleně, to fakt bylo.... do toho jsem
26 učila, to jsem nic jinýho neměla, ještě jsem se tam do toho seznámila
27 s tím Davidem mým, to bylo v tech 7,35 on tam taky tancoval, takže
28 tam byl takovej velkej prožitek, protože ten vztah se tam rozvinul.
29 Jsem toho Davida poznala přes to, že jsme spolu tancovali takovej
30 duet. Takže my vlastně máme takovej životní duet, protože přes ten
31 duet jsme se k sobě dostali úplně blízko, byl to takovej milostnej duet,
32 takže se to tak proměnilo.
- 33 Ra: To zní úplně osudově.
- 34 Re: Osudový...ale já si myslím, že tanečně byl větší zážitek ty Marie,
35 protože my jsme to s tou Lenkou hrozně vyměřili spolu, furt se o
36 tom bavily. A mě se to strašně líbilo, teď jsem si to nedávno pouštěla
37 a myslím, že to bylo fakt dobrý představení. Tam byl takovej závěr,
38 bylo to taky o těch vztazích, celý to končí, že já tam zůstávám s
39 takovejma světýlkama a to jsem měla pocit, že fakt jako odlítám.
40 Vlastně vždycky to představení bylo zážitek, i když jich nebylo zase
41 strašně moc, tak pro mě to bylo takovej bych řekla vrcholnej zážitek i
42 to jako ty věci připravovat, protože jsem to tvořily dohromady a pak i
43 ty představení pro mě byli zážitek. A jeden, to bylo takový
44 představení v Duncanu a strašně přšelo a přišli asi 4 diváci, ale říkali
45 jsem si, tak to dáme a normálně jsme to tancovali pro ty 4 diváky a ta
46 střecha, jak je takova plechová, strašně přšelo a byli ty hromy blesky.
47 A ona tam shodou okolností byla moje nejlepší kamarádka a ta na to
48 do teďka vzpomíná, že to pro ní byla taky největší zážitek, jako z

1 tanečních představení, fakt o to bylo úplně propojený s tím světem
2 prostě najednou. to dostalo úplně jinou dimenzi.
3 Ra: Mohla bys popsat jakej si měla vztah k těm divákům, jak si je
4 vnímala?
5 Re: Já jsem spíš vnímala.. ne jako jednotlivce, spíš jsem vnímala tu
6 sílu toho, že to děláš pro někoho, spíš taková síla tý odezvy. neděláš
7 si to pro sebe, ale je tam ještě někdo, kdo je toho součástí.
8 Ra: A myslela si na něco při tom představení?
9 Re: No člověk myslel na to, aby ty věci... některý sis musel hlídat,
10 aby si byl s těma druhejma nějak, taková ta kooperace s nima. Pak i
11 ten pocit sis musela vyvolávat to, že je to nějaký exaltovaný.. ty pocity
12 se tam musel člověk vyvolávat bych řekla, aby ten prožitek nebyl jen
13 pro mě, ale aby to šlo i přese mě i k divákům.
14 Ra: A na nic jinýho si nemyslela?
15 Re: Tak určitě člověk myslel, že něco udělal blbě nebo, že si nemůže
16 vzpomenout, určitě tam byli tyhle věci, ty technický věci, aby si
17 správně udělal. Byli tam hodně výskoky a pády, tak aby si teda skočil
18 dobře tomu druhýmu, ale spíš to bylo... protože nás bylo 5 lidí, co
19 nás to tancovalo, tak aby to nějak fungovalo dohromady no...
20 Ra: A je ještě něco, co bys mi chtěla popsat, co jsi cítila během tý
21 situace, něco důležitýho?
22 Re: Myslím si, že přes ten tanec, když je to v prožitku, tak máš k těm
23 lidem hrozně blízko k těm spolutanečnickům, že se dostaneš do
24 takových niterných situací, to si myslím, že se v běžným životě
25 málokdy se ti to stane, že se dostaneš přes to fyzično až k tomu
26 duševnímu. Myslím si, že každej, kdo prožije něco na tom jevišti, že
27 to na něm musí zanechat nějaký stopy, to si myslím, že lidí, který nic
28 takovýho nezažili, tu intenzitu toho, tak třeba to zažili v něčem jiným,
29 někdo to má ve sportu, někdo to má v něčem jiným, myslím si, že je
30 to čistá forma něčeho, co si myslím, že z toho pak člověk může těžit
31 celej život, z nějakýho takovýhde procesu spíš než prožitku.. něco
32 se s tebou jako děje.
33 Ra: to mi trochu odpovídáš na další otázky, jak je to pro tebe důležitý
34 to prožívání, když se na to zpětně podíváš?
35 Re: Myslím, že to je hrozně důležitá část mě, ale teď už to...Já jsem
36 se od toho oddělila, prostě už ani na ty představení moc nechodím,
37 už mi to připadá, že je to vlastně mimo, ale jinak jsem hrozně ráda, že
38 jsem to prožila, za to jsem vlastně hrozně vděčná, že to proběhlo. A
39 ještě možná s tím tancem, já to vidím ještě jako hrozně dobrej proces
40 v tý výchovný... v tý výchově toho dítěte, že je to fajn. já občas jezdím
41 jako do poroty na ty soutěže to je občas tak jako mimo, někdy mi to
42 připadá úplně mimo jako ten reál, že se to hrozně jako proměnilo...ten
43 svět se proměnil, ale tady to hrozně ulpívá. Já to neříkám ráda, ale
44 přijde mi to jako starý umění ten tanec něčím, vůbec tam není žádná
45 proměna, že se to ničím, nebo já už tu proměnu nezažívám, možná
46 tam je nějaká proměna ono se to určitě vyvíjí, ale jak jsem z toho už
47 odstoupila, tak už je to pro mě nějaká stará část. A vlastně i teďkon,
48 když něco vidím, tak ty lidi v tanci řešej sebe a ty diváci je v podstatě

1 moc nezajímají. Já jsem pár představení viděla, který mě jako
2 ohromili, a furt je mám, že si je jako držím. Což bylo právě, když tady
3 byla kdysi, to mě bylo nějakých 17, když tady byla Pina Bauchs,
4 jedinkrát byla ve Státní opeře, to pro mě bylo... bylo prostě Svěcení
5 jara.. jako do teďka to vidím.
6 Ra: to muselo bejt neuvěřitelný.
7 Re: to fakt bylo neuvěřitelný... To bylo v Arše to bylo solo chlapíka,
8 kterej si může dovolit úplně cokoli, protože on byl technicky, tak
9 skvělejš a vlastně tu techniku vůbec nevyužíval, on to tam šoupal a
10 lítal mezi ty lidi a zase nazpátek, úplnej blázen, já mám ráda, když je
11 někdo blázen, ale musí být, že tomu musím uvěřit, že to není hra na
12 blázna, ale že je, to byl zážitek velikej.
13 Ra: mohla bys mi říct, vrátím se k tomu představení, jak si jako
14 vnímala čas? Jestli bys to mohla porovnat s nějakým normálním
15 prožíváním času.
16 Re: No asi to bylo takový hrozně zkrácený, že to šlo rychlejš, asi jak
17 si člověk soustředí na tu jednu věc, tak ty věci okolo vynechal, tím
18 pádem se to hodně zkrátilo.
19 Ra: A mohla bys si zpětně zamyslet nad tím, co tě motivovalo k tomu
20 tancování a možná i klidně, co tě motivuje teď učit?
21 Re: No já jsem prostě přišla ve 3 letech na to tancování a zjistila, že
22 je to ono. Já jsem na tohle měla hrozný štěstí. Já mám obecně bych
23 řekla ty věci ke mě jako přicházejí, tak jako ke mě přišlo to pilates a já
24 jsem za to úplně vděčná, protože teď to vidím jako hrozný dar,
25 protože ono to stím tancováním hodně souvisí, ale najednou mi dělá
26 dobře, že to je něco, co má jasnou strukturu, není to tisíc a jedna
27 možnost, jak jako to udělat, ale má to... je to anatomický, je to s tím
28 tělem strašně spojený, je to i stou psychikou, takže já jsem za to,
29 hrozně vděčná, že ty věci ke mě jako přijdou. Tohle ke mě přišlo a už
30 mě to jako neopustilo, že já jsem to jako nehledala. Máma mě tam
31 vzala a já jsem nikam moc nechtěla, já jsem byla spíš cíťa, kterej
32 nikam moc nechtěl jít, ale tady to bylo úplně jasný, že to musím.
33 Ra: Jak si posuzovala, když si tancovala nebo, když si tvořila, nebo
34 když učíš?
35 Re: Jo tak člověk je furt takovej sebekritickej, tak vždycky ví, že něco
36 to..ale je to takový opojný, když člověk ví, že se ta hodina povede, že
37 to bylo fajn. Tím, že je to vztahový celý, tak tam hned máš odezvu,
38 jestli to ty lidi baví nebo nebaví a jestli z toho máš nějaký uspokojení.
39 Tam jakoby mnohdy bylo, že nám přišlo, že to představení se hrozně
40 povedlo a pak přišla ta Lenka, že to bylo úplně příšerný, že vlastně
41 nemusí vždycky ten prožitek odpovídat tomu reálu, ale my jsme
42 vždycky měli pocit, že jsme do toho dali všechno a ono to
43 nefungovalo, taky se stane. A to učení to je taky taková hra, taky
44 takový divadlo hraješ před těma lidma. Je to zajímavý, že člověk,
45 teďko jsem odpočínutá, ale vždycky ta středa byla příšerná, vždycky
46 úterý, středa jsem měla hrozně narvaný a ve středu jezdím do
47 Tuchoměřic. Vždycky tam přijedu o trochu dřív a pak tam leží člověk
48 a říká "tak já už nemůžu vůbec stát" a pak najednou oni jako přijdou

1 a ty uděláš "dobrý den, jak se máte" a člověk se nastartuje a ten
2 adrenalin, vlastně se překoná a je to fajn, je to dobrý. To si myslím
3 teď jak je to všechno lážo plážo, tak jako vlastně jako mám se
4 výborně, ale je pravda, že tohle to tam chybí, že se najednou člověk
5 musí přešrotovat, to tam možná chybí teďko, jak o tom mluvíme ještě,
6 ale to už snad nějak...
7 Ra: Snad to brzo skončí. Tak nějak vždycky odpovídáš na ty otázky,
8 co ti chci položit. (smích) Co ti tanec přináší do života nebo, co ti
9 naopak bere nebo tě zatěžuje?
10 Re: no už mě asi nezatěžuje ničím, protože už ho vlastně nedělám,
11 ale co si myslím, že jsem byla u neuroložky, že mě furt bolejí záda, ale
12 poslala mě na rentgen a řekla: "no vy máte tu páteř teda hrozně
13 zdemolovanou". Jako asi tam je nějaký rodovej...ale mám tam samý
14 degenerativní změny, tak to si myslím, že trochu možná ta tvrdá
15 podlaha a to, že člověk furt dělal bos na nějakým lehce odpruženým,
16 ale jinak na plocho, tak to si myslím, že trochu možná to to tělo trochu
17 opotřebovalo. To si myslím, že tohleto mi trochu možná vzal, ale jsem
18 za to ráda, co mi dal. Prostě dal mi toho spoustu, já se tím furt vlastně
19 žívím, sice ne aktivně, ale učím děti tancování, mám takovou
20 kamarádkovskou, tak se nabalují, oni to nebyly dřív kamarádky, ale
21 máme takovou skupinu žen v mém věku, takže to chodíme, teď ne
22 teda, ale jinak máme.. prostě choděj cvičit... máme to taky, že jedna
23 je psycholožka, jedna je překladatelka. Některý, co někdy tancovaly,
24 některý, co nikdy, některým to vůbec nejde, ale vlastně to nevádí, už
25 tam chodí 5 let a furt to máme jako takovou, že nás to těší,
26 takže...Máme takový 10 minutový a jedeme to.. to se mi osvědčilo v
27 Deiláku. Vlastně to funguje líp. Pro mě je to daleko lepší na tu
28 přípravu, dycky si pouštím, mám ráda takový od zmí nějaký věci a od
29 tata boys jsme teďkon měli. Každou hodinu se přidá kus a oni mají
30 pocit, že se v tom zdokonalují, člověk je rychlejší, takže něco
31 ukáže, oni si to horko těžko zapamatují a jdeme dál. A tady je čas si
32 to tak prožít, zažít, to si jako chválej a funguje to na ty studenty v
33 deiláku i tady na ty starší ženský, že to děláme třeba 2,3 měsíce
34 klidně děláme jednu věc, začátek pak jedeme rozehtátí to je jasny,
35 ale pak jedeme tu věc tu muziku, můžeš si tu ladnost, to, že ta
36 skupina jde stejně, vlastně to najednou funguje. Mě to přináší i to
37 přátelství i teďkon mi to přináší přátele furt, protože to jsou holky,
38 který já neznám dlouho. My máme tu skupinu, to je taková rarita, je
39 nás takovejch 7 stálejch a z toho jsou tam takový příšerný tragédie se
40 tam dějou těm všem, jako umře manžel, druhý manžel, syn, dcera 9ti
41 letá má rakovinu, jako opravdu něco strašného. Tý jedný zemřel 20ti
42 letej syn a ona hned přišla na to tancování, nebo my vždycky
43 chodíme do hospody, tak ona aspoň přišla do tý hospody předtím, já
44 říkala no tak bych to nejradši rozpustila, "ne to nemůžeš rozpustit, to
45 musíme", takže my tak držíme pohromadě. Dělá jim to dobře po
46 nějaký takovýhle tragédii můžou jet, že to máme spojený s tou
47 klamovkou vždycky, že se jde do hospody. My ty rodiny ani neznáme
48 toho zbytku, ale jak si o nich vyprávíme, tak máš pocit, že seš k nim

1 hrozně blízko, je to teda hrozně zvláštní, že se přes to tancování... A
2 to začalo kdysi, když jsem s Lenkou Triafakovou dělala představení,
3 ona měla babičky a její vnuci, to představení mělo ty generace nějak
4 prolnout, tak to bylo fajn, my jsme začali mít hodiny s těma
5 babičkama a přidali se tam nějaký maminky, babičky postupně
6 odpadly, ale přišli ty maminky další a nějaký kamarádky, který se
7 mnou tancovali třeba, když jsme byli malý se to najednou propojilo,
8 takže to беру, že mi to dalo i takovou skupinu kamarádů, nějakou
9 zvláště pevnou, že i když se moc neznáme, tak nás něco hodně
10 spojuje.
11 Ra: K tobě přišli.
12 Re: Zase ke mě přišli.
13 Ra: Tedko k té druhé části. Mohla by sis vybatit nějaký zážitek,
14 který je spojený buď s pozitivníma emocema jako je radost štěstí a
15 vzrušení nebo spojený s pocitem hlubokýho vnitřního klidu, celkově
16 povznášející, jestli bys mi ho mohla popsat.
17 Re: Si pamatuju jeden z dětství, to byla taková blbost, jsme byly 4
18 holky a jezdili jsme na takovej pro učitele, ukázkovej a my jsme
19 jezdily do Štěřína na zámek, kde oni dělali ty semináře a my jsme
20 byly ty pokusný holčičky, co se to na nich ukazuje. Pamatuju si to
21 hodně, že jsme byly v tom parku Štěříně a dělali jsme takový
22 halekačky, že jsme na sebe přes ty kopce halekaly a byl to jako
23 takovej zvláštní zážitek, bylo mi třeba 10, ale bylo to silný s tou
24 přírodou a vlastně ten pohyb v té přírodě, teď už bych tady asi nešla
25 tančitokolo stromu, tak to mě tenkrát hrozně naplňovalo jako dítě,
26 přišlo mi to jako úžasnej zážitek jít do toho lesa a prožívat to s tou
27 přírodou.
28 Ra: Vzpomeneš si na co si během toho myslela?
29 Re: Nevím.. to bylo takovýhle počasí prostě (příjemný jarní slunečný
30 den, smích) slunce a ta zelená, já miluju tu zelenou s tím sluncem pro
31 mě je to obecně já nemam ráda moc les to mě vycucne ten les a
32 úplně miluju tu otevřenou a ta zelená, nebo, že klíčí osení na poli to
33 je něco, co mě bere, ten prostor potřebuju, já nemůžu mít nic
34 stísněnýho. to si myslím, že i v tom tanci taky začal vnímat víc ten
35 prostor... všem se jako pohybuješ, protože ten prostor je součást
36 toho tancování, furt se o tom mluví - vnímejte ten prostor před sebou
37 za sebou. tak si myslím, že tohle otevření k tomu taky nějak přispělo.
38 Ra: obecně současnej tanec zvyšuje citlivost ke všemu.
39 Re: No si myslím, že to je nějaký rozjitření smyslů.
40 Ra: Kdo tam byl přítomen?
41 Re: No tak já jsem týmová, takže tam určitě někdo byl se mnou.. teď
42 spíš si umím věci zažít sama, ale dřív jakože potřebuju mít někoho
43 blízkýho u sebe.
44 Ra: A byli pro tebe ty lidi nějak důležitý?
45 Re: Jo myslím si, že jo, pro mě jsou ty lidi obecně důležitý né moc,
46 ale potřebuju mít blízký.
47 Ra: Mohla bys mi popsat, co jsi u toho cítila ještě jinýho?

1 Re: No někdy je to takový všezaplavující. Někdy je to takovej opojnej
2 pocit. I nějaký sebevědomí ti to chvilku dodá, najednou máš pocit, že
3 seš něco víc než ty ostatní, což je kravina, ale může tam nastat,
4 určitě to tam taky chvíli bylo, že jsme takový zaplavená... ono mi to
5 nikdy dlouho nevydrží, ale tohle to tam taky je, myslím nějakéj
6 zážitek, když se to povede, tak asi nějaký sebevědomí ti to dodá.
7 Ra: A mohla by si říct, jestli to má nějakéj dopad na tvůj život?
8 Re: Asi jo... protože... dostala jsem se možná k sobě nějak blíž přes
9 ten tanec a furt si říkám, jestli se jedná o ten tanec nebo by si k tomu
10 člověk dostal i bez toho tance, to člověk neví a nemůže to úplně
11 posoudit, ale mám pocit, že mi to určitě v něčem pomohlo. A my jsme
12 určitě měli, jak jsem říkala o tom sebevědomí od té Evy "seš prostě
13 speciální tím", tak chvilku i nějakou povýšenost si myslím, že člověk
14 taky chvilku cejtí, což si myslím, že je úplná...
15 Ra: zároveň si myslím, že jak to popisuješ, tak to nemusí bejt nic
16 negativního, že seš důležitá to cejtít, není nic negativního
17 Re: Tak oni tam jsou i ty zážitky z toho normálního, že jo to nemusí
18 bejt s tím tancem, ale my jak máme ten vztah s Davidem přes ten
19 tanec, i když on teda netancuje už vůbec. On je víc sportovní, tak
20 tohle nějak.. vlastně, že to máme doma, on zná to prostředí, takže i
21 když v tom nežije, tak kdybych mu něco vyprávěla.. on zná strašnejch
22 lidí, on je to vlastně synovec Evy. To si myslím, že mi taky hrozně
23 pomohlo, to znáš, že tam máme něco spolu odžitého v divadle.
24 Ra: Že ti nějakým způsobem může víc rozumět?
25 Re: A co tenhle zážitek říká o tom, kdo si byla a kdo seš teď?
26 Re: Ono tě to všechno tak jako semele, když je ti přes 50, najednou...
27 nevím, jestli mě s tím tancem to někam posunulo, no nevím kdo jsem
28 byla a kdo jsem teď.
29 Ra: Je něco, co bys dodala, co nezaznělo nebo, že jsem se na to
30 nezeptala?
31 Re: úplně si mi vyvola ty pocity, to jo, to jsem se tam vrátila, takže já
32 už jsem měla pocit, že už mě to úplně opustilo, ale teďka jako o tom
33 mluvím, tak vlastně to furt cejtím, že to tam je, že to bylo důležitý pro
34 mě, takže prostě jsem ráda, že to bylo, je to pryč, ale je to tam pořád.
35 Ra: A je něco, kdybych tady byla jenz pozice výzkumníka, tak co bys
36 dodala, co bys jako vzkázala, co si myslíš, že by v té práci mělo bejt?
37 Něco, aby tomu veřejnost porozuměla tomu prožívání v tanci? Jestli
38 bys dodala něco, co by tam mělo zaznít.
39 Re: Já si myslím, že právě ten tanec je jako fajn, že většinou je
40 skupinovej, málokdy tam je solo. Ale co si myslím, že pro ty děti, který
41 jsou v procesu tancování, tak je vnímání sebe navzájem, že cítíš ho
42 jako fyzicky, cejtíš ten prožitek druhýho a to si myslím, že to je na tom
43 tanci to cenný, že to není jako... třeba výtvarný umění, prostě jseš
44 osamocenej a vypovídáš jen sám o sobě, ale kdežto tady je to o tom
45 společenství, je to prostě živý, to si právě myslím, že je hrozně cenný,
46 že je to v té skupině.
47 Ra: Tak děkuju moc.

Rozhovor 6 Samuel

- 1 R: Když se řekne tanec, co se ti první vybaví?
2 S: Asi život
3 R: A ještě něco?
4 S: Nějaká živelnost, pravda vlastně hodně, že v rámci tance nebo když se řekne
5 tanec, tak si myslím, že je jednoduchý rozklíčovat pravdu, co si ten tanečník myslí
6 nebo ten choreograf, co chce sdělit skrze ten tanec.
7 R: A ještě něco?
8 S: A potom to jde do těch vizuálních věcí jako imaginace, pohybu, energie, různých
9 barev, když se řekne tanec, tak si představím pot a určitou formu bolesti, jak fyzický,
10 tak tý duševní, to ani není myšlený tak, že je to duševní bolest v rámci toho být
11 nedokonalý tanečník nebo tanečnice, může to být i todlencto, ale je do toho
12 zahrnutý nějaký to nutkání a potřeba přenést tu pravdu, která třeba jako bolí, nebolí
13 jen fyzický tělo, ale to sdělení, že může pracovat s tou hlavou toho tanečníka v ten
14 daný moment a emoce z toho vycházejí úplně přirozeně pro mě.
15 R: A nějaká konkrétní, která tě prvně napadne?
16 S: Radost, já mám vlastní zkušenost s tou emoci, když tančím nějakou roli, která je
17 creepy, vyloženě není hezká ve svojí podstatě, tak když to dotančím, tak z toho mám
18 radost, že jsem se i cejtil jako ten hajzl na tý scéně nebo že ten pohyb byl i fyzicky
19 bolestivej, když to tak má vypadat, to je ta pravda v tom, ale mám z toho radost,
20 z toho samotného pohybu, že se to povedlo nebo že to bylo tak hrozně creepy a tak
21 divný, nemám negativní emoce, i když mám pocit, že se to nepovedlo, tak mám
22 pořád radost, že vždycky se tam něco najde, co bylo fajn, co bylo nosný a třeba to ani
23 není vidět z druhé strany, že se něco pokazilo, takže ta radost u mě převládá.
24 R: Že jako by ta negativní emoce, kterou nese ta postava, tak ta nepřetrvává?
25 S: Ne, z toho mám právě taky radost, že se dokážu od toho odpoutat, jedna věc je se
26 do té postavy dostat, do toho charakteru, z čimž jde i ta kvalita toho pohybu, je to
27 určitou formou popisný, dává to ty charakterové vlastnosti a tu kvalitu toho pohybu
28 tý daný role, a i když je to negativní role, která třeba vraždí děti na tý scéně nebo
29 hraje nějakýho ďábla, tak ta negativní emoce nepřetrvává, jakmile to skončí a mám
30 odtančeno, tak mám radost, že jsem cejtil, že jsem se dokázal vnitřně napojit do tý
31 negativní roviny a nechat jí proudit a zaznít a odejít potom pryč, s tím, že je to
32 pokaždý jinej zážitek i s tím, že člověk se dokáže od toho odpoutat.
33 R: Mohl by sis teď vzpomenout na nějakou situace, kterou máš spojenou s tancem,
34 kdy ses cítil naprosto pohlcenej aktivitou a zároveň ta aktivita pro tebe byla velkou
35 výzvou, ale v tu chvíli nic jinýho neexistovalo než ta situace, v který si byl.
36 S: Já jsem doufal, že se na to zeptáš, protože to je jediná otázka, která mě napadala i
37 s odpovědí, že mě se vlastně tohle poprvé stalo po maturitě na Duncanu, když jsem
38 odjel do Belgie na PARTS na léto a měli jsme tam šílený improvizace, fakt šílený
39 taneční improvizace, třeba 4 hodinový a v rámci toho jsem se dostal do takovýho
40 stavu, že nic jinýho než ten pohyb neexistovalo. Celý ty 4 hodiny jsme měli zavřený
41 oči, takže jsme byli bez tý vizuální zábrany. Vlastně ten tanec a pohyb bylo jediný
42 východisko a bylo to hodně fyzicky náročný, ale tam se otevřelo to, že mě to pohltilo
43 natoľik, že spadli ty vnitřní zábrany jednání toho člověka, že jsme si tam prostě
44 najednou začali lízat bradavky, to šlo fakt do šílenejch věcí, tančili jsme tam nahý,
45 proplejtali jsme se do různých skupin a pomalu to šlo do nějakých lidských sekretů.

1 Tak zvláštní pocit, že jakmile jsme v tom byli a ještě jak to bylo společný, ta skupina
2 jela fakt úplně stejnou dynamikou. Vlastně z toho nebylo úniku dokud to neustalo
3 samo, dokud to neodžilo ten daný moment. Já jsem poprvé zažil, že mě to úplně
4 pohltilo a hlavně to bylo něco jiného než na Duncanu. Víš, že ta improvizace byla jako
5 volná, jen s nějakým miniaturním zadáním a čekalo se, co se tam opravdu stane,
6 takže pro mě to byl i zážitek z toho, že jako vypadneš... ne jako ze sevření, ale
7 z nějakých konvencí, který 4 roky zažíváš.
8 R: Který má i ta skupina.
9 S: Který má i ta skupina... byli tam různí lidé, který měli různý pohledy na tanec na tu
10 improvizaci a jiný charakter. To ze mě hodně spadlo nějaké stud i nějaká maska tý
11 dokonalosti a nechat se strhnout energií skupiny, která je poutavá. Na jednu stranu
12 mě to fakt vyždímalo, že jsem si myslel, že tam lehnu, omdlím a na druhou stranu tě
13 to drží takovým způsobem, že se navzájem dobíjíte, tak tohle byl hodně silnej
14 zážitek.
15 R: A mohl bys popsat, kdo tam všechno byl? Jestli tam bylo něco důležitého?
16 S: Pro mě hodně důležitý bylo, že tam bylo dost mužských tanečnicků, což jsem
17 nezažil ani v rámci workshopů tady v Česku. Že tam se dělá i věci, že jsem se poprvé
18 vznesl, že mě někdo zvedl, protože většinou jsem base a zvedám ostatní, takže pro
19 mě to byl velkej zážitek v tom, že najednou jsem tam 5 minut lítal, protože mě tam
20 kluci tanečníci brali a opravdu jsme tam po sobě skákali nebo jsme se tak nadnášeli,
21 tak to byl pro mě taky nověj zážitek, že tam nebyla čistě jen ta ženská energie, na
22 kterou jsem zvyklý, protože tam jsou holky v převaze, což není špatně...
23 R: zároveň to dovoluje vystoupit ti z té role, toho, co zvedá
24 S: To byla dobrá změna si uvědomit, že tam je někdo ne silnější, ale někdo, kdo si
25 dokáže poradit s mojí váhou. Pro mě to bylo i o zpracování váhy mého těla, když
26 jsem byl v té opačný pozici, v té opačný roli.
27 R: A ty si ještě říkal, že to vedení tam nebylo důležitý, že ta vnější pobídka nebyla...
28 S: Nebyla, tam bylo zadání jen: „zkoumejte hranice svobody“ nebo něco takovýho a
29 v rámci toho zkoumání jsme si navzájem posouvali ty hranice. Jsme tu svobodu
30 nevnímali v rámci sebe sama, ale v rámci té skupiny potom v rámci místa, ve kterým
31 jsme se nacházeli, ale to tam nebylo důležitý, to jsme si uvědomovali až potom...
32 Jakože jsme v demokracii, že je vůbec možný, aby se tohle dělo, že to není
33 protizákonný (smích).
34 R: A myslel si během toho na něco?
35 S: Já mám jeden moment, kdy jsem si připadal jako glum z Pána prstenů, protože
36 jsme tam vyloženě skončili nazí a ležli jsme tam v takových pokřivených pozicích a
37 všechno jsme oblizovali a bylo to hrozně nechutný. Já si pamatuju, že to ve mně
38 rozklíčovalo jako odhození masky, být krásnej na jevišti. Takovej jako archetyp
39 vnímání těla, a hlavně toho obličej a výrazu. Ta popisnost a já tomu říkám utrápenej
40 výraz na jevišti, tam to ze mě spadlo, to si zkusit, to je ono, to je funkční, že strhneš
41 masku té vnitřní dokonalosti. Ono to šlo ruku v ruce s tím, kde jsem měl hranici
42 v tom vyjádření. To si pamatuju, že jsem na to uvnitř sebe myslel, že si to chci užít, že
43 chci vyzkoumat, jak vypadám pro ty lidi zvenčí. Bylo mi jedno, jestli vypadám jako
44 úplně šílenec nebo se tam rozbřečím nebo se pozvracím, fakt mi to v tu chvíli bylo

1 jedno. V tu chvíli jsem pocítil poprvé tu pravdu sám před sebou, toho, co prožívám,
2 že to musím dát ven jinak to jako nefunguje.
3 R: Stejně se to týkalo situace, ve který si byl, že jo? Že to nebylo, že bys přemejšlel,
4 co budeš mít zítra k obědu.
5 S: No to ne, to jsem opravdu zažil tady a teď, ten přítomnej okamžik. Bylo to hodně
6 posilující v tom otevření mysli, v tom, že je tohle možný, bejt otevřenej v rámci tý
7 chvíle.
8 R: A ještě tam byl nějakej moment, kterej si pamatuješ, že si nad ním v tu chvíli
9 přemejšlel.
10 S: Asi to, že dokážu bejt i lehkej, že mě dokáže někdo zvednout, teď mi to dělá
11 problém, mám z toho hrůzu, když mě má někdo zvedat, protože tam jsem si to zažil
12 poprvé a naposled v rámci ty session, takže teďkon z toho mám strach, když mě má
13 někdo zvednout, že si nepamatuju ten pocit, jak jsem měl nalazený tělo. Tam jsem si
14 opravdu řekl: „já letím“ jsem si připadal lehkej.
15 R: A co si cítil během tý improvizace?
16 S: Mě to vrací zpátky. Jako když vyjdeš brzo ráno, tak kolem 6 ráno v létě na louku,
17 všude je rosa, čestvej vzduch po bouřce, opravdu takový nadechnutí. Jako bychom
18 skleпали nějaký zábrany vnitřní, špínu, kterou jsem si myslel, že na sobě nesu úplně
19 zbytečně, tak takovej pocit to byl, takovýho nádechu v rámci pohybu, toho, co dělám
20 od mala a nějakým způsobem tě lidi okolo formujou do nějaký škatulky, že seš
21 tanečník a co to znamená, jak se máš chovat... tak to byl takovej nádech čerstvej...
22 ňam. Takovej ten vítr, kterej má chuť, takovou tu dobrou, ne smogovou (smích)
23 R: A ještě něco?
24 S: Ty jo, to jsou asi ty nejsilnější emoce a myšlenka, co mě k tomu napadá...
25 R: A tohle prožívání, který si mi teď popisoval, bylo pro tebe nějak důležitý?
26 S: V ten moment ne, ale zpětně, když třeba teďkon zkouším v rámci company nebo
27 projektů, tak je to jeden ze stěžejních momentů, ke kterejm se rád vracím. Že za tak
28 krátkou chvíli jsem objevil tolik nových informací, čeho jsem schopnej, když se
29 uvolním. V tu chvíli mi to nepřišlo tak důležitý, ale teď je to jeden ze stavebních
30 kamenů, že když mi dá někdo nějaký úkol, choreograf, tvůrce atd. a vznese nějakou
31 svojí představu, tak jsem klidnější v tom, že to dokážu přepracovat do svého těla,
32 v rámci toho, že to je třeba podobnej pocit nebo, že ho dokážu vyvolat nebo se do
33 toho dokážu vrátit, takže teďkon je to silnější.
34 R: Mohl by ses podívat, jestli se tvoje prožívání nějak proměňuje, jestli je třeba jinačí
35 než v prváku jako teď?
36 S: Hodně. Třeba v prváku na Duncanu nebo já jsem tančil už předtím, já jsem začal
37 latinskějma tancema soutěžněma, a to je opravdu škatulka jak balet, ještě tím, že je
38 to psaná soutěž, je to sport, tak tam se formuješ do nějaký osobnosti perfektního
39 tanečníka, dbáš na vizuál a aby si měla co nejextrémější výraz, když tančíš sambu,
40 chachu, že musíš bejt sexy. Ty holčičky jsou od 9 let učený k tomu, aby kroutili
41 prdelkou, co nejvíc, ty kluci to samý. A potom, když jsem přišel v prváku na Duncan,
42 tak pro mě to bylo takový zvláštní zjištění, že ten tanec vypadá jinak, a to byl jeden
43 z momentů, kdy jsem se uvolnil, ale v tom prváku, jsem si to neuvědomoval, jsem to
44 bral jaký to je. Nastoupíš na novou školu, taneční konzervatoř, chvíli jsem si říkal, tý
45 jo, jestli tohle je opravdu tanec, jsem vůbec nevěděl, že existuje současněj tanec

1 předtím, jsem tam nastoupil a v tom prváku jsem si držel ještě tu škatulku toho
2 vizuálu, utrápenej výraz na jevišti, vymyslet nějakej pohyb, když už jsem si tam měl
3 stoupnout pro mě bylo hrozně těžký, protože vždycky, co jsem dělal, těch 7 let to
4 soutěžní taninování, ten společenskej tanec (smích), tak ti někdo postaví ten pohyb,
5 někdo ti prostě postaví tu variaci od začátku do konce. A ty to musíš akorát správně
6 technicky provést a za to potom dostáváš známky. A v tom prváku jsem tohle
7 postupně odlupoval jako cibuli, toho, že jsem v rámci tance objevoval sám sebe, že
8 jsem dělal jako malý dítě, že jsem trsal na cokoli a tvořil jsem si vlastní chorošky, ať
9 už to byl debilní aerobik nebo něco takovýho. Tak jsem začal zpátky objevovat, že se
10 člověk může volně hýbat. A v rámci těch prožitků to jde ruku v ruce s tím, že, když si
11 vzpomenu jenom na současnej tanec, tak v prváku já jsem ani nebruslil po povrchu já
12 jsem někde lítal v oblacích a myslel jsem, že řeším hrozně těžký témata vnitřní a teď
13 vidím, že to byl úplnej bullshit v rámci toho, kam jsem se posunul. Teď vnímám, že
14 když tvořím, tak chci jít do morku kosti, ale ne jako dloubat se v tom filozoficky a
15 hledat spojitosti nějak na sílu v hlavě, ale právě skrze pohyb se tam ta pravda ukáže.
16 Provázání v rámci toho prožitku z tance, předtím jsem víc přemýšlel a teď dokážu
17 přemýšlet, když se hejbu nebo když se na ten pohyb dívám nebo když ho vymýšlím.
18 Jsem mnohem kritičtější v rámci toho, že když to tam necejtim, že to není to sdělení,
19 co chci, aby tam bylo nebo, co po mě chce choreograf a já to necejtim, tak se to
20 nebojím říct, že tam není ten prožitek. A dokážu v tom škrtat, neustále se vracet na
21 začátek a hledat ten moment.

22 R: Takže si to víc uvědomuješ to prožívání?

23 S: Jo.

24 R: Ty už si o tom docela mluvil jakej ten zážitek měl dopad, jestli by si k tomu chtěl
25 ještě něco dodat?

26 S: Čistě na tanečnicka to na mě mělo dopad tý otevřenosti, sundat masku, nebejt ten
27 dokonalej obličej na scéně, ale ono se to potom úplně přirozeně transformuje do tý
28 osobnosti, jak já vnímám svoje okolí. Teď poprví v tý Belgii s tou skupinou, nejenom
29 na improvizaci, ona nás hodně sblížila, tak jsme tam byli hodně spolu. Tak mě to
30 otevřelo jako člověka... takový to pořekadlo žij a nech žít mi nějak nabývá na
31 srozumitelnosti, že se to dá praktikovat skvěle i v normálním životě, že se to dá
32 praktikovat ve vnímání různých skupin a menšin nějakých sociálních vazeb. Tím mě
33 otevřel ten zážitek, že jsem tam byl mezi různějma lidma. Bylo úplně samozřejmě
34 braný, že jsem homosexuál a nikomu to nevadí, že ty lidi maj různý názory a dokážou
35 nad nimi diskutovat, popovídat si, nesouhlasit s nima, což bylo úplně super, ale
36 nevznikali tam žádný konflikty, žárlení, nic takovýho. Tak v tomhle mě to otevřelo, že
37 ten svět má miliardu barev a nějakým způsobem mě zážitek toho prožití tady a teď
38 otevřelo, že se snažím uvědomit, když žiju tady a teď, když moc předbívám, tak to
39 má pak nějakej negativní dopad na mě, že mám očekávání a v ten moment jsem ho
40 neměl. To je ve mně hodně zakotvený.

41 R: No a čím myslíš, že to je, žeš to prožil zrovna v tanci, že to nebylo při nějaký jiný
42 aktivitě?

43 S: Protože je tanec pro mě přirozenej pohyb v rámci sdělení. Právě, že se to pojí s tou
44 pravdou, že když to dokážu nějakým způsobem fyzicky zpracovat tím tělem za
45 pomoci tance, tak je to pro mě pravdivý. Dokážu nad těma věcmi přemýšlet, občas

1 je přepřemejšlet a to je potom ten stav pro mě blběj, že tam se mění realita, že si
2 dokážu něco potom vsugerovat a v tanci to tak není, že ten ukáže ne jeden směr, ale
3 spoustu směrů, člověk je fyzicky cejtí na sobě a má to vliv i na hlavu.
4 R: Ted' klidně už můžeš zapomenou na tuhle situaci s tou improvizací a jestli bys mi
5 mohl říct, jak vnímáš čas při tanci?
6 S: Hmmm různě. Ted' když to vezmu jen z pozice interpreta a konkrétní případ, když
7 alternuju jednu roli ted' momentálně, tak mi to přijde nehorázně dlouhý, protože ta
8 role nebyla postavena na moje tělo a mám nějaký vnitřní zápas s tím..... mě nedělá
9 problém se do té postavy vžít mentálně, že mi to dělá menší problém, kdybych ji měl
10 zahrát jako činohru, než když ji mám tančit. V rámci toho, že ten pohyb mi není
11 vlastní, tak se ten čas neskutečně táhne, v rámci těch jednotlivých scén, jsem dost
12 zmatenej v tom, co následuje a jsem ve stresu, v tom, že to ještě nemám
13 podchycený celou tu choreografií, nejsem ve své kůži, nejsem v klidu v tom, abych
14 dokázal stoprocentně tomu sdělení, tý myšlence tomu, co mám tančit. A pak je opak,
15 kdy mi ten čas připadá jako krátkej, kdy si to užívám jako interpret a úplně ideální,
16 když čas neexistuje. To jsem měl ted' v poslední choreografií, kdy šlo o to, že nejsme
17 těla tanečníků, jsou tam i takovýhle, že vstupujeme do toho lidskýho těla a zase z něj
18 vystupujem, tak v rámci té imaginace, toho, že jsem nějaká hmota, tak ten čas plynul
19 úplně jinak, kdyby tam nebyla hudba, tak vlastně ani neidentifikuju, jestli to dělám
20 třeba minutu nebo 2 hodiny. Ten čas je vyloženě různej, se to odvíjí od toho, jestli
21 tančím, jestli víc prožívám tělem nebo jestli víc přemejšlím o tom, co mám udělat,
22 abych se do toho prožitku dostal nebo, co bude dál.
23 R: A proměňuje se to nějak v průběhu let, vnímání času?
24 S: To si myslím, že ne. Že to vychází z té situace, že když jsme tady a ted', tak čas
25 neexistuje, když si to užívám a vím, co následuje a jsem v tom zabydlenej, tak mi to
26 přijde krátký a když mi to nesedí a mám s tím nějaký vnitřní problém, že mi jako
27 nesedí to sdělení, ten prožitek, kterej tam mám udělat, protože jsem interpret a je to
28 moje práce, tak ten čas se hrozně vleče.
29 R: Ted' jestli by si mohl říct proč tancuješ?
30 S: Protože nic jinýho neumím (smích) nevím kolikrát ti zazněla tahle odpověď. Já
31 tančím, to vychází z první odpovědi, pro mě je to život. Takhle, dokážu si představit,
32 že bych dělal něco jinýho, třeba by mě bavilo zahrát si činohru, to mě láká, ale
33 nevidím se v tom, že bych to dovedl do mé spokojenosti, já jsem i povahově takovej
34 člověk, že si musím na všechno aspoň sáhnout a velký úsilí mě stojí, abych ty věci
35 dotáhnul do konce. Takže pro mě to, že tančím je nějaký vnitřní rozhodnutí, že to je
36 věc, ve který se mi zatím daří a tudíž jsem odhodlanej se na to zaměřit a zlepšovat se
37 v tomhle směru. To je pro mě nějaký vnitřní souboj sám se sebou, jsem roztěkanej,
38 chci psát, chci malovat, hrát a takovýhle věci, ale ted' momentálně to bylo i pracovní
39 rozhodnutí v tom, že tohle je věc, kterou dělám od mala, miluju od mala, vlastně tím
40 žiju, nedokážu si představit, že bych se měl tance vzdát úplně, jako kdyby se stala
41 nějaká nehoda, skončil bych na vozejčku, tak stejně do toho tance budu furt rejpát,
42 ale ted' je to o tom, že jsem se musel vnitřně rozhodnout a namotivovat se k tomu,
43 že tohle je věc, kterou chci dovést k vlastní spokojenosti a posouvat se dál,
44 překračovat vždycky o něco tu hranici.

1 R: Tohle je ten jako dlouhodobej pohled, ale jestli máš i něco, co tě každě den nutí
2 jít na zkoušku, něco s tím tělem dělat, aby bylo furt živý.
3 S: Já si myslím, že je to touha po tom prožitku právě, že je to určitým způsobem i
4 droga. Jak je pauza v koruně a ani se moc nezkouší, tak mám takovej vnitřní neklid
5 fyzickej, že to má i efekt na svaly a na vnitřnosti, to je asi důvod, co mě vždycky
6 dokope jít na zkoušku, protože se mi nechce, ale to zná každě, kdo sportuje nebo
7 tančí, tak jsou dny, kdy se ti nechce a pak je to třeba paradoxně úplně skvělej den
8 nebo skvělej zážitek. Ale asi ta touha po tom prožitku. A to je jedno, jestli se zkouší
9 nějaká věc, choreografie, inscenace, ale i na trenink po tom fyzickým prožitku se
10 spotit, dát si do těla, vrátit se zpátky do tý určitý bolesti, to je takový sadistický
11 v tom, že tanečníci nějakým způsobem milujou bolest, to znáš, že cejtíš prostě svoje
12 tělo, když tě bolí. Ted' jsem vlastně znejistěnej tím, jak se nehýbu, tak vlastně mě nic
13 nebolí, tak jestli to tělo funguje ještě.
14 R: To je zajímavěj paradox a mohl by ses zamyslet nad tím, když se ti nechce na
15 trenink, tak proč je to zrovna tak dobrý?
16 S: Já si myslí, že pro mě se zbavím nějakýho očekávání v rámci toho dne, že převládá
17 emoce toho, že se mi nechce, že jsem línej, když člověk tolik nepřemýšlí nad tím, co
18 ho čeká ten den, nebo naopak to právě ví, co bude za trenink, kterej je jednoduše
19 popsanej jako contemporary, ale nevíš jaký vazby tam budou. Nad tím nepřemýšlím,
20 prostě se mi jenom nechce. Jakmile přijdu a nemám žádný očekávání, tak to dokáže
21 mile překvapit. Nebo to taky dokáže člověka nasrat, ale většinou se povede to, že je
22 to fajn zkouška, fajn trenink. Si myslím, že se člověk zbaví toho očekávání skrze tu
23 emoci.
24 R: Když tvoříš nebo tancuješ posuzuješ nějak to, co děláš?
25 S: Jo hodně. Já jsem právě hodně kritickej na tu pravdu, když ted zkouším jako
26 interpret, tak tím, že jenom alternuju zatím, tak pro mě největší challenge je v tom
27 najít formu toho sdělení v roli, která není stavěná pro mě. Takže jsem kritickej sám
28 k sobě, jestli to tam cejtím nebo ne. A když tvořím, ted' jsme v procesu tvorby, tak
29 když vidím tu věc zvenčí, tak jsem kritickej v tom, jestli to jde do morku kosti to
30 téma, jestli to ukazuje to, co chci, aby to ukazovalo, jestli to není jen čistěj vizuál. A
31 když se vrátím k tomu prožitku, tak se na to koukám z venku jako choreograf a
32 tvořím ten pohyb, tak je zajednak důležitý to, co prožívaj ty tanečníci a jestli je to
33 vidět a jakmile je ten jejich prožitek vidět v celým obrazu, tak to má dopad na toho
34 diváka a pro něj vzniká ten prožitek, i když sedí na místě. To je věc, po který jdu,
35 která má neskutečnej tah pro mě a potom je vidět, kdy to v rámci toho spadne ta
36 energie a ten prožitek vyprchá, že to je něco jak foukaná vánoční ozdoba, která visí
37 na poslední větvičce a bud ji někdo sklídí nebo spadne a roztříská se o zem.
38 R: Když seš v nějaký situaci, když seš interpret nebo na taneční hodině, tak v tu chvíli
39 přemýšlíš ted' to dělám dobře ted' špatně?
40 S: Jo, tak já si myslím, že tohle je věc, kterou si odneseš z tý konzervatoře, že
41 neustále máš v hlavě ten motor toho, že se musíš zlepšovat, že stagnace je cesta do
42 pekel v rámci spokojenosti sám se sebou, v rámci tanečního světa nebo myslím, že je
43 to obecný pravidlo, tak nad tím přemýšlím, ale nemám z toho takovej mindrák, že
44 jsem se ocitl na takový pozici, že nejsi pod tím drobnohledem pedagogů, který jdou
45 po technice, aby to tělo to zvládlo, ale že už jsem na jiným stupínku, že třeba vim, že

1 jsem to udělal blbě, myslím na to, že ten pohyb blbě dělám, ale nedělám si z toho
2 hlavu, jakože neomlouvám se, spíš to uvědomování, že se to děje, vim, kde jsou ty
3 slabý místa a pak je na mým svobodným rozhodnutí, jestli se budu zatěžovat tímhle,
4 když vim, že anatomicky na to nemám uspůsobené tělo, najít jinou cestu, ne to
5 zafakeovat, ale provést to zdravě a pravdivě pro moje tělo, že třeba nemám takový
6 rozsahy nebo tak nebo se zaměřím na nějakou věc, kterou dělám blbě nebo jinak než
7 ostatní a vim, že jsem schopnej ten pohyb udělat správně, tak potom spíš přemýšlím,
8 co si z toho vyberu.

9 R: A jak poznáš, že se ti tanec daří?

10 S: Pro mě osobně je to právě ta radost z toho prožitku. Potom je to to oko zvenčí, že
11 ten... ale já si myslím, že když tanečník z toho má prožitek a tu radost, že to tam
12 prostě je i pro diváka nebo pro toho, kdo na to kouká, tak asi to je ten pocit tý
13 radosti a toho, že to bylo teď a tady, že se to událo za nějaký čas a ten člověk se
14 dostane do jinýho stavu, ne vědomí, protože to vědomí tam je a mozek neustále
15 pracuje nad tou situací celkově, ale když mám z toho radost a byl tam ten prožitek,
16 tak to tam je. Mě se třeba stává, že poznám, že se to celý povedlo, že jsem to přežil a
17 mam z toho radost, tak se rozbrečím, já hrozně bulím. Když mám pocit, že dobrý a
18 všechno to ze mě spadne, tak se rozbrečím a je to...

19 R: A co ti tanec přináší do života nebo, co ti naopak bere?

20 S: Mě tanec do života obecně přináší radost a štěstí. Co mi bere? Bere mi hodně času
21 na ten okolní normální svět, na povinnosti, že vnímám, teď to vyzní blbě, že moje
22 povinnost je tančit a formální věci typu úřady atd. jsou stranou a nějakým způsobem
23 mi tohle nastavení, že mám rád ten prožitek to lítání v oblacích skrze fyzické pohyb,
24 tak mi bere ten elán a motivaci dělat ty systémový věci, takže mi bere určitou
25 občanskou zodpovědnost vůči nastavení... zákonů... víš jakože nejsem schopnej se
26 dokopat dojit na úřad a vyřídit věci, která normálním lidem zabere 10 minut v rámci
27 běžný agendy.

28 R: Myslím, že je to náročný pro všechny lidi (smích), ale chápu, že když jseš v tom
29 nastavení, že si trochu pluješ a pak máš dostoupnout na tu zem a bavit se na úřadě
30 s nepřijemnejma lidma, který tam..

31 S: To mi ani tak nevadí, spíš se nedokážu smířit s tím, že tenhle systém je potřeba. Že
32 v rámci toho prožitku bouráš hranice vlastního vnímání a když je celá ta skupina, tak
33 se vrátit zpátky do těch hranic, který ti někdo dává i v rámci tvýho vystupování. Mám
34 často pocit a hodně lidí mi to říká, že jsem hodně excentrickej a teatrální a to je asi
35 tím, že jsem objevil posouvání hranic a i mě to baví ty lidi znejšťovat svým chováním.
36 Tak nevím, jestli mi to bere autoritu třeba v rámci některých skupin lidí. Ale
37 konkrétně, co mi tanec bere to nedokážu pojmenovat, já mám furt pocit, že mi víc
38 přináší.

39 R: Že ti bere autoritu, že seš ve škatulce tanečník?

40 S: Ne, ve škatulce magor v rámci nějakýho normálního vystupování. Že jako dokážu
41 vystoupit z role, ale nedokážu vystoupit ze sebe, v nějakým normálním jednání ve
42 frontě na banány, jakože čekáš a seš nepřijemná, tak to mi nejde.

43 R: Tak to není špatný.

44 S: Já vím, že to není špatný, ale hodně lidí mi říká, že jsem magor, že jsem hluchej, že
45 se furt směju, já si to neberu k srdci.

1 R: mohl by sis vzpomenout na nějaký zážitek, který je spojený s pozitivními
2 emocemi jako je radost štěstí a vzrušení nebo to může být zážitek, který je
3 spojený s pocitem vnitřního klidu a celkově povznášející v rámci tance.
4 S: Teď nejčerstvější pocit štěstí, který jsem zažil, že jsem se fakt rozběhl, bylo, když
5 jsme natáčeli představení na českou televizi a byl to takový maraton šilenej, fyzicky
6 náročněj, technicky náročněj, pro mě to byla premiéra, takže tam byli ještě
7 takovýhle stresy, že jsme tam nový, takže jsme to zvládli a odtančili a nic se tam
8 vyloženě nepokazilo ani s tím přenosem ani my, že jsme nic.. no bylo to víceméně
9 podle představ choreografky, tak to byl takový pocit štěstí, že jsme to zvládli jako
10 tým, že jsme cítili navzájem podporu. My jsme poslední 2 dny jeli jen na
11 energetických shotech, moc jsme ani nejedli, protože jsme měli tak stažený žaludky,
12 že to byla takovej záhul, a když se to povedlo natočit a bylo po, tak to byl
13 momentálně díky tanci největší pocit štěstí. A největší prožitek klidu v rámci tance...
14 já to mám spojený s jedním představením, kdy vlastně vystoupim z toho lidského
15 těla a snažim se nacítit na tu hmotu, ještě to, že ležíš v hlíně uprostřed normálního
16 sálu a je to takový umělecký, jako opustit to lidské tělo vyžaduje klid, neříkám, že je
17 to meditace, to ne, ten mozek pracuje, ale snažíš se zpracovat to tělo jinak, tak v
18 rámci toho jsem hodně v klidu.
19 R: Tak jestli si vybereš jeden, o kterým se budu bavit. A popiš mi, kdo tam byl
20 přítomen a prostředí, co tam bylo důležité, nastavení mezi lidma?
21 S: Tak si vyberu to představení, protože to je vlastně věc, kterou dělám od začátku a
22 hledali jsme to skrze naši fyzikalitu. Jsme 4 a osvětlovač, který tu atmosféru vzal
23 takovým svérázným způsobem, že to není ustálený light design a že vychází z polární
24 záře z týchle imaginace a celou dobu s tím pracuje, má tam spoustu světel a mění je
25 v rámci té atmosféry, která se tam děje teď a tady, že ta choreografie není nikdy
26 stejná. Ta hudba z toho vychází z islandské básně, takže je to takový lyrický téma a
27 přítom je to velká fyzikalita v tom zpracování. V tom týmu máme takovou svojí flow
28 v tom tvůrčím týmu já jsem mezi nima vlastně magor, ale rozumíme si na té společný
29 vlně toho, jak chápeme tu hmotu a každé reprezentuje vnitřně pro sebe jiný
30 skupenství. My jsme dlouho hledali, co komu vyhovuje skrz ten pohyb a potom
31 v rámci prožitku celý choreografie je pro mě důležitá ta hlína, máme spodní prádlo,
32 ale jinak jsme nazí, ale ta vůně hlíny, že ležíš na té krajině, je něco, co je vytržený
33 z venku a doneseš to dovnitř, tak se mísí s takovým tím nám známým pachem
34 baletizolu a jak se tam dostává do souboje ta hlína a baletizol, tak je to tak specifická
35 vůně, že o to jednodušší je se odpoutat od toho, že jsem to já a jsem fyzický tělo a
36 mám kosti a svaly a svůj názor, svůj pohled na svět, tak v rámci těch vjemů, ať už je
37 to hmat, já si vždycky zavřu oči na tom začátku, nechci to vidět, ale cejtím skrz tělo,
38 tak to nám obecně pomáhá se na to nacítit a pak už jsme nastavení, že co se děje to
39 se děje i ten proces je takovej, že je tam postavený taneční materiál, má to svoje
40 trvání, ale nešli jsme nikdy potom technickým zpracování, že tady musíš propnout
41 nárt, že to víc vycházelo z pohybu.
42 R: myslel si během toho představení na něco?
43 S: Občas se mi to stane a když se to děje, tak je to blbě. Když se načapám, že
44 vyloženě myslím na něco jinýho, tak v tom prostě nejsem a nejsem pravdivý a v ten
45 okamžik se musím zpátky profackovat a nádech výdech a vpustit tu hlínu do sebe

1 nebo ten pocit, že když se mi to stane a stává se mi to, tak spíš pracuju na tom,
2 abych na nic nemyslel.
3 R: A dokážeš nějak odvodit, kdy se ti to stává?
4 S: Většinou se to stává, když jdu poprvé do prostoru. Já tam mám takovej začátek, že
5 jsem na jednom místě a pohybově si zpracovávám tu vodu s hlinou tu vnitřní
6 myšlenku, jakmile se začnou mísit a už manipuluju s věcmi, který máme kolem sebe,
7 tak tam většinou se mi to stane, že se odtrhnu od danýho místo a z ničeho nic a pak
8 jakmile se vrátím zpátky do toho prostoru, děje se to teď a tady a nemyslím na to, co
9 budeš kupovat k večeři, tak většinou to mám jen na začátku, pak už se mi to nevrátí.
10 R: Co jsi cítil během toho představení?
11 S: Klid... vnitřní klid a jistota toho, že se spoléhám na svoje tělo a mozek se může
12 otevřít tý situaci.
13 R: Takže je tam pro tebe důležitá ta jistota?
14 S: Je.
15 R: Ještě nějaký dílčí prožitek, kterej máš?
16 S: To ti nevím. Musel bych si to teď zatančit, abych ti mohl říct, co se tam opakuje,
17 ale co se tam vyloženě opakuje je, že jsem v nějaký formě klidovýho režimu a
18 vedlejší... občas je tam fyzická bolest, ale to je kvůli tý hlině, že si našlápneš nějaký
19 dřevo, ale to jsou věci, který jsou vyloženě stranou, to si všimneš, že máš rozbodaný
20 chodidla až potom představení, když se jdeš umejt, takže tam nemam vedlejší pocit.
21 R: Má to nějaký dopad na tvůj život?
22 S: Ono celej ten proces měl nějaký vývoj sympatickej, že se to začalo promítat do
23 mýho osobního života nebo do fáze, kdy funguju v normální společnosti, ten vliv lidí,
24 se kterejma jsem tam byl, to jsou lidi, který mě naučili neskutečnou trpělivosti a klidu
25 a jistoty, že vždycky se to nějak, když se něco nedaří, tak, že to přijde, tak v tomhle to
26 na mě mělo velkej vliv. I v rámci tý věci, protože tam jsem si to potom mohl prožít, že
27 nikam nepotřebuju spěchat, když jsem si v nějaký věci nejistej, tak mi nedělalo
28 problém to vystříhnout a jít hledat jinou cestu. Klid a trpělivost vnitřní. Teď díky
29 tomu dokážu v běžným životě řešit věci jinak, než jsem byl zvyklej a vědomě, což je
30 pro mě dost důležitý, že si postupně dokážu uvědomit to chování.
31 R: A tady všechny ty věci, tak má to pro tebe i něco, co předáváte divákovi, nebo to
32 je váš?
33 S: Myslím, že to nebylo úplně cílem, ale nakonec to tak vykrytalizovalo, že ty lidi
34 potom odcházej a ten feedback je potom takovej, že jim to přišlo krátký, že čekali, že
35 by to mohlo být delší, že ono se tam střídá klid i forma dynamiky, tak pro nás je to
36 pořád vnitřní klid, se dostaneš do strnulýho pohybu a pro ty lidi.. odcházej s tím, že
37 neměli strach, občas o ty interprety máš strach, když se dostanou do nějakých pozic
38 nebo situací. A myslím si, že hodně lidí říká, že je to pro ně klidný, že měli čas
39 přemýšlet nad jejich vlastní imaginací, že sice vědí, že je to o nějaký islandský krajině
40 nebo sopečný krajině o jejich proměnách a jak ovlivňuje člověka atd. ale vlastně si
41 tam hledali nějaký svoje konotace, jiný vnímání, což si myslím, že ten klid přinese,
42 s tím, že máš na to ten čas přemýšlet, když na tu věc koukáš.
43 R: A co ten zážitek říká o tom, kdo seš?
44 S: Teďkon mě asi napadá, že dokážu bejt těm věcem otevřenej. Pro mě to nebyl
45 vzorec chování, kterej by mi byl vlastní a tím, že jsem prošel rukama někoho, kdo je

1 neskutečně trpělivej, tak mi tím ukázal jinej směr, jak vyřešit ty situace v osobním
2 životě v tom netanečním a neprofesním životě, to, co jede souběžně vedle tý
3 profese. Že dokážu bejt otevřenej novinkám, jak se sebou pracovat.
4 R: A ještě něco?
5 S: Asi ne.
6 R: Je něco, co bys chtěl dodat, na co jsme se třeba nezeptala? Okolo tohodle tématu.
7 S: Akorát ještě mě napadá, když se bavíme o tom klidu v rámci tanečního prožitku, že
8 mě to určitým způsobem naučilo se nezabývat zbytečnějma problémama v rámci
9 osobního života, že ten tanec a řešení situací, který jsou fiktivní na jevišti, když tvoříš
10 choreografii nebo tvoříš pohyb, tak v rámci těhle menších diskuzí sám se sebou, že si
11 zpochybňuješ některý věci, neustále si je obhajuješ sám před sebou a potom, jestli to
12 tam je nebo není, tak se mi to promítá i do osobního života v tom, že když poznám
13 člověka, se kterým nemám nic společného a vycejtím, že bysme si navzájem
14 otravovali bytí tady na tý planetě, tak mi to nedělá problém ty lidi.. jim vysvětlit, že
15 my dva... tady by vznikl konflikt a nemáme to ani jeden zapotřebí nebo já rozhodně
16 ne, takže mě to naučilo to, že jsem schopnej uvědomit si jakějma lidma se obklopuju.
17 R: Takže je to velká práce se sebou.
18 S: Já jsem hlasitej člověk a mám spoustu názorů na spoustu věcí, který nemusim
19 zákonitě říkat nahlas, ale občas se to stane a pak se něco semele, takže skrze ten
20 tanec a práci s lidma okolo tance, mi přináší nějaký uvědomění si toho, co já dělám,
21 jestli se nechovám stejně nebo, jestli to mám zapotřebí. Tudíž se i míň naštvu,
22 protože, když se obklopím lidma, na který se mi nejde naštvat, ani nechci, tak potom
23 i v procesu tvorby nejsem na sebe naštvanej, když se něco nepovede. A nebojim se
24 nevědět, to mi taky přinesl tanec a proces tvorby, ať už jsem interpret...že vidim, že
25 ty lidi, se kterejma spolupracuju taky neví a je to úplně přirozený. Ta věc se potom
26 nějakým způsobem stane, vykrystalizuje.
27 R: To se zase vracíš k tý otevřenosti a pravdě... je něco, co bys vzkázal lidem, co se
28 zabývaj jako výzkumníci tancem a tímhle tématem, co se tomu snaží porozumět?
29 S: Já bych jako teoretikům doporučil, ať si jdou zatančit. Kritikům, aby si šli zatančit a
30 něco vytvořit a lidem, který se zajímaj o tanec obecně, aby ho přestali vnímat
31 prvoplánově jako uměleckou složku naší společnosti, že je to něco tak přirozenýho
32 vycházet ze svého pocitu. Já bych doporučil neodsuzovat jakoukoli formu tance,
33 protože každej ho v sobě nese, že to je právě ta přetvářka, která se vytváří celou tou
34 společností, když se lidi dokážou smát tomu, že tanečník kluk je hned odsouzenej
35 k tomu, že je buzerant, když tančí a takovýhle dogmata, který se vytvořili skrze
36 historii, tak jako pozměnit ten pohled na to, že tanec je prostě zábava, to je radost
37 nebo naopak smutek, cokoli vlastně. Chodte do divade!! Hlavně tedka!
38 R: Tak děkuju
39 S: Já děkuju

Příloha 4 tabulky témat

Tabulka témat Martin

| Téma | Souřadnice | Citace |
|---|------------|--|
| Profese Hranice | 13.21 | „aby ses nastartovala, aby ses odpojila zrovna od toho, co jsi dělala před deseti minutami, než začala hodina, nebo než začala improvizace, než začal pohyb, takže to je taky důležitý klid, protože potřebuješ useknout to, co bylo předtím.“ |
| Prostředí | 1.19 | „Takže to si pod tím představím, potom určitě divadlo a hlediště a představení, tu kulturu k tomu.“ |
| Smysluplnost | 8.37 | „takže dost nad tím přemýšlím, už jenom co to pro mě znamená, jestli ta věc samotná má smysl, jestli člověk pochopí ten smysl.“ |
| | 4.43 | „Myslím si, že kdybych si to neprožil skrz ten tanec, tak bych si stejně časem musel najít něco skrz co bych si ventiloval svoje problémy a jsem rád, že to byl tanec“ |
| Životní cesta | 11.42 | „Ale zároveň jsem zažil tolik krásných zážitků, že bych nechtěl měnit“ |
| | 7.43 | „mám pocit, že to je hrozně cenná věc mít talent na něco, a ještě mít okolí, které tě v něm podporuje“ |
| | 15.9 | „Vypovídá to podle mě o mě to, že můžu žít dost roztěkaný život, že bez toho tance nedokážu najít nějaký jako klid“ |
| Fyzično Tělo | 12.7 | „V tu chvíli díky tomu, že spotřebovávám ten kyslík a něco dělám, tak to tělo začne fungovat jako stroj, nezamrzám, víš jako nehnuju, něco dělám, takže vlastně cítím, že to pumpuje. Je to živí, hýbe se to, neskomírá.“ |
| Náročnost | 5.12 | „a já jsem to dělal tak, že to i bolelo, já jsem si tam chodil po nártách a nebyli to příjemné pozice, taková brutální terapie.... 8. minutová. Ale těch hodin, kdy se to trénovalo bylo mnohem víc“ |
| Emoce a vztah Pozitivní emoce | 12.27 | „Protože jsem věděl, že jsem na místě, které miluji, byl jsem šťastný“ |
| | 13.36 | „zároveň jsi v klidu, taková jako euforie, a to taky bude díky chemickým změnám, co se ti dějou v hlavě.“ |
| | 1.27 | „Myslím si že je to spojené právě s tím pozitivním, co jsem v tanci zažil.“ |
| Emoční stopa vzpomínky | 2.10 | „si to pamatuji jako pocit nepamatuju si to jako ty momenty za sebou“ |
| | 14.17 | „Že to není takové každodenní a všední, jsou to takové ty výjimečné pocity“ |

| | | |
|---|-------|---|
| Výjimečné pocity, pro které musíš něco udělat | 14.18 | „To jsou takové ty pocity, pro které musíš něco udělat. Jsou po nějaké aktivitě jako odměna. Není to to, když si něco koupíš.“ |
| Tanec jako terapie | 12.6 | „ale to je fakt, to je ta terapie, to je to očista, to je to, že se mi to negativní v těle přetvoří na to pozitivní“ |
| Vztah | 9.1 | „jaký k tomu mám vztah já, ale potom taky záleží jaký k tomu mají vztah lidi, se kterými tvořím a jaký vztah mají mezi sebou“ |
| Prožívání momentů | | |
| Náročnost procesu tvorby | 5.7 | „když jsem to trénoval, tak jsem se snažil znázorňovat nějakou negativní myšlenku. To znamená, že jsem v negativních myšlenkách byl ponořený fakt spoustu času, abych si to prožil“ |
| Objevy | 13.25 | „Tak toho je spousta to máš takovou bouři v hlavě, to dochází, co si vlastně objevila během toho. Protože mám pocit, že vždycky něco objevíš, i když je to drobnost, že vždycky něco objevíš.“ |
| Soustředění | 1.47 | „tu chvilku fakt cítil, že jsem to procítil, a že jsem tam byl na 100% v tom představení, tak to byl takový silný moment. Asi jeden z nejsilnějších.“ |
| | 13.45 | „Nerozhazuješ svojí mysl do tolika myšlenek nebo, že se to celé zase uklidní.“ |
| Důležitost momentu | 15.17 | „Podle mě je to perfektní, když přesně víš, že od doby, co to začne, až do doby, kdy to skončí to bylo kontinuální bez toho, aby se ti to přesešlo, že cítíš, že ty pohyby na sebe navazují, že to má smysl, že tam cítíš tu energii“ |
| | 7.24 | „A já si to představuji jako orel nebo jestřáb, když loví, že si dokáže přiblížit a zaměřit v tu chvilku“ |
| Změna | | |
| Změna, transformace | 4.21 | „hodně cítil, že to je taková transformace mě i mojí osobnosti.“ |
| Spjatost zážitku s obdobím, ve kterém se stal | 11.1 | „nějak nad tím obdobím přemýšlím občas, ale nad tady tím samotným představením zas tolik ne. Spíš nad celým tím souborem, co to obsahovalo. To představení bylo součástí.“ |
| Čas | | |
| Bezčasí | 2.8 | „O tom stoprocentním vypnutí okolí a o vnitřním uvědomění nebo, že se čas zastavil“ |
| | 13.39 | „najednou se tak jako natáhne. To, co by trvalo 5 minut najednou může trvat 15“ |
| Soustředění | 14.7 | „jsem soustředěný na to, že nevnímám a vypínám potom improvizaci, kde musím vnímat lidi, tak jsem zaměřený na 100%.“ |

Tabulka témat Lucie

| Téma | Souřadnice | Citace |
|---|------------|--|
| Fenomény, které se objevují ve vztahu tanečník-divák a na jevišti Instinkt tanečníka | 7.6 | „Určitě je povznášející zažít momenty, když to představení v něčem, něco se pokazí, že jsme schopni, najednou začne fungovat jinej instinkt a je povznášející to, že jsme schopni reagovat, vyřešit to v ten moment, aniž bychom to řešili racionálně, protože tam na to není čas“ |
| Zpětná vazba od diváka | 5.27 | „A v tom představení, zážitek toho momentu toho představení, lidi potom zatleskaj, chtěj s tebou o tom mluvit, třeba se jim to nelíbí a chtěj to nějak sdílet, to určitě nějak funguje“ |
| Být na chvíli středobodem | 5.29 | „člověk je středobodem, že člověk by chtěl asi pokračovat, ale ta situace, to člověk musí asi vycejtit, teď už stačilo, teď už se musíme posunout“ |
| Pochopení tématu divákem | 9.14 | „a ty jen koukáš, co v tom ten člověk všechno viděl, no to je parádní, to je přesně ono, a pak ten člověk přijde znova“ |
| | 8.42 | „ta maminka se pořád ptala tý dcery, a co teďka dělá? mami víš co? Tak sed' a užívej si to. A v ten moment jí to nějak doklaplo, že může sedět a může se svobodně dívat, může mít svoje představy, může mít svojí fantazii, tam ta svoboda je“ |
| Současný tanec není pro masu | 9.17 | „myslím, že to vždycky zůstane, nezměníme to a kdyby to bylo pro masu, tak to ztrácí nějakou tu kvalitu, kterou mají i ty umělecký filmy a taky na to nechoděj davy, člověk se nějak s tím musí smířit“ |
| Náročnost porozumění současnému tanci | 9.3 | „že to má hodně rozměrů, nejde o to, že je to nabušený, že se tam děje hodně pohybů, to vlastně vůbec, že ten tvůrce právě dokázal to, že se na to dá dívat z různých úhlů, pokaždý na to přijdeš s různou náladou, to je taky vlastně rozhodující, kterou vlastně můžeš využít, chápu, že se toho lidi bojí, to je mi jasný, tam ti neřeknou, že Jeníček s Mařenkou jdou do lesa“ |
| Důležitost skupiny a vztahy Důležitost skupiny a její zázemí | 2.39 | „Asi proto, že jsme tam byli všichni, že tam nikdo nic neřešil, nikoho nehodnotil, všichni byli tak jak jsou tady v ten moment.“ |
| | 7.13 | „o tom právě s jakejma lidma na tom jevišti seš a o způsobu improvizace, kterou se učíme na těch školách a v nějakej moment tam zafunguje“ |
| | 4.1 | „Taky jsem měla štěstí, že jsem potkala spolutanečníky s kterejma to funguje, jestli je to tím zázemím, který jsme dostali nebo tím z čeho jsme vzešli většina“ |
| Vztah mezi tanečníky | 3.45 | „Asi si člověk víc uvědomuje s kým tancuje“ |

| | | |
|---|------|--|
| Reflexe | 8.9 | „že kdyby nastala nějaká krizová situace, jak máš takový ty filmy, jak uvíznou v tom ...a to mě párkrát napadlo s kým bych v tom výtahu chtěla zůstat a pak tyhle ty situaci ti napovědí, s tímhle tím člověkem bych tam ráda byla, že nezačne hysterčit a propadat se totálním depresím, naopak je schopnej sdílet a řešit ten problém“ |
| | 3.20 | „se odtančilo a ještě tam byl vhléd toho choreografa, takový náký čekání možná na konfrontaci s nima, nějaká reflexe“ |
| Co dělá tanec důležitým v životě tanečnicka Okamžiky | 2.36 | „Protože to byl ten moment, že už se to nedá opakovat.“ „paradoxně to muselo být rozhodnutí sekundy, ale najednou je to napětí a vzduchoprázdno, že ten čas tam jakoby vibruje, že teď se musí rychle něco udělat“ |
| Tanec má moc | 7.19 | |
| | 1.22 | „že to může jinýho člověka ovlivnit, jeho vnímání, obzory, fantazii“ „právě se tam ty emoce rozjitřej tak, že člověku jede ten mozek v jiný dimenzi“ |
| Obohacení života | 3.4 | |
| | 1.8 | „to že mi to obohacuje život, dává mi to tu svobodu říct i svůj názor, né tím, že musím mluvit.“ „ten tanec mi dává navíc ty emoce, to prožívání“ |
| | 1.17 | „aby i ty studenti poznali, co je to ta radost z toho tance a zkusit je posouvat v jejich pochopení svého fyzického těla nebo svých emocí nebo bytí jako takového.“ |
| 5.20 | | |
| Emoce, schopnosti a sebereflexe Emoce | 1.43 | „moment toho štěstí, že jsou tam všichni tvoji blízcí, lidi, který máš rád“ |
| Schopnosti | 2.11 | „Tanec nás uváděl v radost“ |
| | 6.33 | „určitě jsem se v mnoha momentech přesvědčila, že nějaká ta vytrvalost..., že vydržíš víc, že se mi párkrát osvědčilo i v běžným životě, jak to máš nastavený, ta fyzická zdatnost tam pořád ještě je, je to tam, ta vůle“ |
| Reflexe štěstí v životě | 1.11 | „provází od dětství, myslím, že jsem měla obrovský štěstí díky podpoře rodičů“ |
| | 1.26 | „jsem měla obrovský štěstí, že jsem potkala Evu Blažičkovou v dětství, která tohle všechno v těch dětech dokázala krásně rozvíjet.“ |

Tabulka témat Thea

| Téma | Souřadnice | Citace |
|---|---------------|--|
| Zpětná vazba a její využití Sebereflexe skrz tanec | 5.37 | „tím že se jedná o práci s tělem a nic jiného, tak ti to automaticky dává obraz sám o sobě, reflektuji svůj stav, reflektuju svůj jak fyzickéj samozřejmě mentální, protože furt pracuju jenom sama se sebou, takže to má na to vliv, že jsem ve velmi úzké konfrontaci sama se sebou, konfrontaci se všema svýma stavama jak fyzickýma, tak psychickýma“ |
| Tanec zrcadlí život | 10.16 5.42 | „Opravdu si to myslím, že je to takové mikro zrcadlo... Tančíme tak jako kdo jsme, tomu věřím.“ „tanec neolžeš to je pro mě hrozně důležitý, že vlastně, když prostě nejsi nějaký pohyb schopná udělat, tak ho prostě nejsi schopná udělat a je to na první dobrou vidět je to jasný, ne jako spoustu dalších věcí v životě, který sice moc třeba nedokáže, ale můžeš nějak okecat, že je tak jakoby zamlžená ta skutečnost. Tanec je pro mě projevem pravdy hrozně moc“ |
| Pochyby o sobě samé | 9.42 | „Tak první, co mě napadá, pocitama že nejsi dost dobrý, nějakými pochybama znova, protože se najde spousta věcí, který ti jdou méně, který ti moc nejdou, hodně, právě neutečeš nazírání na fakta svýho těla“ |
| Životní cesta Podpora v tanci | 8.47 2.16 | „mě to podpořilo jako člověka, ve svém sebevědomí tahle práce to hodně podpořila.“ „Že se na život líp kouká s lehkostí, když mám pocit, že se mi daří než když ne, takže potom to přineslo i nadhled a lehkost, a to pro mě hodně významný, když se tohle stane, že to není úplně obvyklý.“ |
| Zaměření | 10.2 3.47 | „že mám míň volného času, než bych chtěla, na denní bázi. Mám míň času na jiné věci a na svojí relaxaci. Takže když potom perioda, kdy je to hodně intenzivní, tak je to těžký, protože to zároveň miluji, ale zároveň to nemůže trvat moc dlouho, protože pak je jednoduše syndrom vyhoření a případně nějaká malá nemoc.“ „určitě se proměnilo v tom, že se to stalo míň svátkem a víc denní rutinou, protože se to stalo, ale to je zároveň jeden velký svátek pro mě“ |
| Dohoda sama se sebou | 5.9 | „jako nějaký závazek s sebou. Dohodu sama se sebou vytvoříš prostě, že když se teda rozhodnu, že jdu do toho v takhle velkém měřítku a investuju do toho tolik peněz, tak vytvoříš dohodu na téhle rovině, takže to tě taky hodně motivuje každý den“ |
| Samozřejmá cesta k tanci | 4.45 | „mě bavilo jako dítě spoustu věcí, ale tohle mi nějakým způsobem šlo nejlíp, aniž bych se o to nějak extra snažila nebo si to uvědomovala. |
| Vyjádření života | 5.23 | „mám to samozřejmě strašně ráda, mám pocit, že to je prostě nejvíc možné vyjádření života“ |

| | | |
|--|----------------|--|
| Změnil se můj přístup ne samotné prožívání | 8.44 3.44 | „a po té lidské stránce, já vím, že jsem cítila, že jsem se změnila. Když jsem jela domů na prázdniny, že jsem byla ve vlaku a úplně jsem se cítila výborně a říkala jsem si, že si tohle musím uchovat“ „že to mám pocit, že ten se jako nemění, tak je to prostě super, když je to boží, tak je to prostě boží. Nebo když tě to nebaví, tak tě to prostě nebaví. A takovéto právě něco to mezitím ten zbytek, tak to se mi určitě proměnilo v mém přístupu k tomu.“ |
| Fyzické prožívání Tělo | 1.40 | „že čím víc ty věci jdou přes tělo, tím jednodušeji to vlastně směřuje k tomu, že člověk zapomene prostředí a ta analytičnost jde stranou“ |
| Dřina | 1.15 | „Dřina, aby se ta energie vytvořila, nakumulovalo, tak musí být nejdřív proces, a ten proces se děje prací, svalstvo, zapojení našeho pohybového systému, takže určitě nějaká velká investice“ |
| Emoce a prožitky Euforie | 3.42 | „ta euforie, která třeba přijde při nějaké improvizaci nebo když se projíždí představení, tak to je vlastně tak nepopsatelný a takový chemický svátek uvnitř“ |
| Vděk | 1.48 | „vnímala pocity určitého vděku, že spolupracuji zrovna s tímhle konkrétním člověkem, protože tanec je taky hodně o tom, s kým spolupracuješ.“ |
| Pravdivost | 5.42 | „tanec neolžeš to je pro mě hrozně důležitý, že vlastně, když prostě nejsi nějaký pohyb schopná udělat, tak ho prostě nejsi schopná udělat a je to na první dobrou vidět je to jasný, ne jako spoustu dalších věcí v životě, který sice moc třeba nedokáže, ale můžeš nějak okecat, že je tak jakoby zamlžená ta skutečnost.“ |
| Prožívání vztahu | 3.37 2.45 | „Být v empatii se všemi lidmi okolo mě včetně toho učitele.“ „vztah s tím člověkem posunul do mám pocit hlubšího přátelství, do nějakého porozumění“ |
| | 8.26 | „to byl ten pocit štěstí, prostě jsem se ztratila absolutně v čase, protože jsem byla tak propojená s mojí fyzickou aktivitou a cítila jsem se plně propojená a dostatečně citlivá vůči naslouchání celý tý skupině“ |
| Různost prožívání času | 4.12 | „A co mám nejradši v souvislosti s časem a tancem že když, to se děje třeba při představení, že na ten čas vlastně nemusíš myslet přítom to, co děláš, naplníš v určitém čase“ |
| Přenositelnost prožitků v tanci na diváka | 10.43 10.30 | „to je jediné co mě napadá selsky, že to ty lidi musí vyzkoušet sami že jo“ „to ale asi opravdu je tím způsobem, jak to teď děláme tady, jakože to asi jinak nejde než s těma člověčkama víst hovor, protože to je niterní záležitost,“ |
| Psychické zdraví (5,6) | 9.22 | „že to bylo do určité míry hodně terapeutický.... Takže mě napadá, proč to bylo pro mě důležité je právě, že se to znova |

| | | |
|---|------|--|
| Důležitost prožívání v tanci pro psychické zdraví | 9.30 | dotýkalo nějaký naší hodně niterní emocionality a lidi neskryli svoje fasády“ „A to ten tanec hrozně umí, že když tě nějakým způsobem skrz tělo a hudbu a klid a ticho, který tam najednou třeba je, i když nemusí být úplné ticho, taky větší ticho tvých myšlenek, když se začneš koncentrovat jen na detail svého těla, tak ve chvíli, kdy je v nerovnováze naše psychika, tak tady v těch chvílích dojde k takovému uvědomění, že jak moc v nerovnováze psychika je a dojde k uvolnění potlačovaných emocí a to třeba skončí v tom pláči, ústí do pláče a pro mě je hrozně důležitý, že se tohle děje.“ |
| Odžití skrz tělo | | |
| Propojení s naší původností | 5.48 | „mě to propojuje sama se sebou s nějakou mám pocit nějakou naší původnosti.“ |

Tabulka témat Damián

| Téma | Souřadnice | Citace |
|---|------------|---|
| Tanec je součástí života Samozřejmé místo v životě | 4.21 | „stalo se to, postupem času, součástí mého života, to je tím, že jsem začal něco dělat trochu když mi byli čtyři...protože si to sedlo, tak jsem v tom zůstal a nedokážu si představit být bez toho teďkom“ |
| | 5.32 | „ze začátku, nebyl čas na jiný zájmy, který jsem předtím měl, takhle čistě prakticky, na nějaký jiný kamarády a tak, to se asi děje i teď, asi určitě, já k tomu mám jiný vztah, mnohem hlubší, to není tak, že bych to nějak extrémně prožíval, že teď nemůžu dělat tohle, protože dělám, co dělám“ |
| Smysl a zábava | 4.20 | „Teď je to určitě, že v tom nacházím smysl a že mě to prostě baví jednoduše“ |
| Zlepšení skrz tanec | 5.38 | „nějaký to prožívání věcí nebo citlivost k nějakým situacím se možná zlepšila, ale to si můžu myslet, že je to díky tanci“ |
| | 3.39 | „jako můj zážitek se skůčkama třeba mohl ovlivnit to, že se líp vypořádávám s frustrací nebo teď dokážu líp koordinovat nohy“ |
| Jistota | 3.21 | „to souvisí s tím si být jistý v té dané věci a ve svém těle a jako člověk tam nacházím víc kvalit“ |
| Svoboda | 3.24 | „A mě vlastně došlo, že myslím na to, ale není to, že bych se na to soustředil vědomě a hrozně si říkal, co jsem ještě neudělal, co bych měl udělat a jak to vypadá, že spíš se tam snažím najít nějakou svobodu, díky které můžu dát stranou tyhle myšlenky jestli to dělám správně a tak a spíš si to užít“ |
| Interakce Vnější pohled | 5.5 | „někdo koukal a říkal, že buď to prostě funguje anebo ne“ |
| | 5.21 | „často stává, že mám výbornej pocit z toho představení nebo ze sebe, teď to fakt klaplo, ale pak někdo přijde a říká, dneska to bylo fakt hrozný“ |

| | | |
|---|------|--|
| Vzájemná podpora | 2.14 | „no vznikla tam hrozně skvělá atmosféra, že se všichni v tom podporovali navzájem, když viděli, že jsou úplně vyřízení, tak tam byli pro sebe a nesli tu energii společně“ |
| Práce na tvorbě | 4.44 | „dokáže objevovat mnohem víc kvalit, takže najednou v tý tvorbě se odkrývají ty možnosti a cesty, jak dosáhnout stejného výsledku nebo stejného dojmu, kterej ten divák bude mít“ |
| | 4.46 | „možná nad tím přemejšším hodně z pohledu diváka, to tak prostě je, jestli já jako ten divák dostanu ten pocit správněj, ten, co chci vytvořit“ |
| Prostor | 1.3 | „Ten sál jsem řekl jako první věc, protože je prostě velikej a pěkněj a nikdy jsem tak ve velkém sále nebyl.“ |
| | 6.17 | „mohli jsme bejt venku... že možná to prostředí dalo tomu pocitu, možnost jít ven, že to bylo hodně příjemný“ |
| Fyzická stránka tance Náročnost | 1.44 | „trvalo to hodně dlouho, takže to bylo hodně fyzicky náročný a do toho se pouštěla nakopávající hudba a to byly chvíle, kdy to bylo hodně fyzicky těžký, že člověk měl chuť si jít prostě sednout a už to nedělat, ale na druhou stranu asi díky tý hudbě to byl hodně intenzivní ten zážitek... mě to pohltilo tak, že i ta fyzická námaha šla potom stranou“ |
| | 6.44 | „Cítil jsem fyzickou námahu na jednu stranu, díky tý fyzický námaze, která tam byla, na druhou stranu jako takovej pleasure“ |
| Změna v těle vede k emocím | 2.47 | „To je těžký to popsat, tam je hrozně moc emocí, mě napadá hodně věcí teď naráz, možná ten pocit pro mě vzniká až potom, co něco udělá tělo, že když se dostanu do nějakýho tvaru, tak až potom přijde ten pocit, ta emoce“ |
| Tělo | 5.42 | „Co mi dal, pak určitě povědomí o těle, schopnost naslouchat tělu“ |
| | 6.32 | „první je inspirace, pak přichází ta kvalita, kvalita přináší to tělo do nějakých míst“ |
| | 5.27 | „Snažím se říct, že mám pocit, že se mi to daří, když to dokážu naplnit, každej ten pohyb.“ |
| Prožitky Zážitek | 1.14 | „zážitek to je taková oblast, zážitek, do toho budou spadat různý věci jako je radost z pohybu, jako nějaká fascinace“ |
| | 6.28 | „no nevím jestli jsem na něco myslel, že je to spíš o tom zážitku“ |
| | 7.1 | „Tíha, čerstvost nebo jak bych to řekl, pomalost taky a klid... tam v jednu chvíli jsme každej improvizovali sám a pak jsme se jenom zvedli a chvíli stáli prosti sobě a dívali se na sebe a ten okamžik toho, síla okamžiku, tak to je jeden ze silnejch zážitků“ |
| | 3.16 | „No možná ne tak, co prožívám, ale že něco prožívám, proč dělám tanec nebo proč by lidi měli chodit do divadla“ |
| Jistotou k hlubšímu prožitku | 2.32 | „tak záleží, když je to něco v čem jsem si jistější, tak se víc můžu soustředit na nějakou interpretaci, na to, co u toho cejtím“ |
| | 7.13 | |

| | | |
|-------------------------|------|---|
| Bytí s tématem | 4.37 | „tak to říká něco o tom, co teď vyhledávám...vyhledávám ten klid teď možná“ |
| | 1.22 | „No něco, co je se mnou dýl a má to potřebu jít ven nějakým způsobem.“ „najednou se člověk dostane do toho svého světa... že najednou mě začne fascinovat, co se děje“ |
| Tvorba pocitu skrz tělo | 5.16 | „v tý tvorbě je to vždycky o tom pocitu, kterej to vytvoří nebo o tom obrazu, ať už mám potřebu vytvořit něco vizuálního nebo něco, co má jasnou message“ |
| Změna vnímání času | 3.47 | „Vždycky když tančím ať je to cokoliv, tak ten čas je vnitřně jinej než kdybych normálně běžně dělal cokoliv jinýho“ |

Tabulka témat Róza

| Téma | Souřadnice | Citace |
|---|------------|--|
| Tanec přináší zážitky, vděčnost a blízkost Zážitky | 1.18 | „zážitky měla v improvizaci, jako když se pustila nějaká muzika a my jsme se opravdu dostali do jinýho světa, opravdu to byla úplná výpověď toho prožitku“ |
| Vděčnost | 2.37 | „jsem hrozně ráda, že jsem to prožila, za to jsem vlastně hrozně vděčná, že to proběhlo“ |
| Blízkost | 1.30 | „Takže my vlastně máme takovej životní duet, protože přes ten duet jsme se k sobě dostali úplně blízko“ |
| | 2.22 | „Myslím si, že přes ten tanec, když je to v prožitku, tak máš k těm lidem hrozně blízko k těm spolutanečnickům, že se dostaneš do takovejch niterních situací, to si myslím, že se v běžným životě málokdy se ti to stane, že se dostaneš přes to fyzično až k tomu duševnímu“ |
| Skupina, prostředí a okolnosti Skupina | 5.45 | „pro mě jsou ty lidi obecně důležitý né moc, ale potřebuju mít blízky“ |
| Prostředí | 2.5 | „spíš jsem vnímala tu sílu toho, že to děláš pro někoho, spíš taková síla tý odezvy. neděláš si to pro sebe, ale je tam ještě někdo, kdo je toho součástí.“ |
| | 6.39 | „Ale co si myslím, že pro ty děti, který jsou v procesu tancování, tak je vnímání sebe navzájem, že cítíš ho jako fyzicky, cejtíš ten prožitek druhýho a to si myslím, že to je na tom tanci to cenný“ |
| | 5.20 | „bylo to silný s tou přírodou a vlastně ten pohyb v tý přírodě, teď už bych tady asi nešla tančit okolo stromu, tak to mě tenkrát hrozně naplňovalo jako dítě, přišlo mi to jako úžasnej zážitek jít do toho lesa a prožívat to s tou přírodou.“ |
| | 5.35 | „protože ten prostor je součástí toho tancování, furt se o tom mluví – vnímejte ten prostor před sebou za sebou. tak si myslím, že tohle otevření k tomu taky nějak přispělo.“ |

| | | |
|---|------|--|
| Okolnosti | 1.44 | „představení v Duncanu a strašně přšlo a přišli asi 4 diváci, ale říkali jsem si, tak to dáme a normálně jsme to tancovali pro ty 4 diváky a ta střecha, jak je takova plechová, strašně přšlo a byli ty hromy blesky.“ |
| | 6.22 | „To si myslím, že mi taky hrozně pomohlo, to znáš, že tam máme něco spolu odžitýho v divadle.“ |
| Spojení s profesí Životní cesta | 1.25 | „to jsme fakt zkoušeli 6 krát do tejdne a to mě bavilo úplně šíleně, to fakt bylo.... do toho jsem učila, to jsem nic jinýho neměla“ |
| | 3.21 | „No já jsem prostě přišla ve 3 letech na to tančování a zjistila, že je to ono. Já jsem na tohle měla hrozný štěstí“ |
| Ponoření v tvorbě | 6.8 | „dostala jsem se možná k sobě nějak blíž přes ten tanec a furt si říkám, jestli se jedná o ten tanec nebo by si k tomu člověk dostal i bez toho tance, to člověk neví a nemůže to úplně posoudit, ale mám pocit, že mi to určitě v něčem pomohlo.“ |
| | 1.35 | „my jsme to s tou Lenkou hrozně vyměřili spolu, furt se o tom bavily. A mě se to strašně líbilo, teď jsem si to nedávno pouštěla a myslím, že to bylo fakt dobrý představení“ |
| Technické provedení | 2.15 | „Tak určitě člověk myslel, že něco udělal blbě nebo, že si nemůže vzpomenout, určitě tam byli tyhle věci, ty technický věci, aby si správně udělal“ |
| Vnější podpora | 3.47 | „Vždycky tam přijedu o trochu dřív a pak tam leží člověk a říká “tak já už nemůžu vůbec stát” a pak najednou oni jako přijdou a ty uděláš “dobrý den, jak se máte” a člověk se nastartuje a ten adrenalin, vlastně se překoná a je to fajn, je to dobrý.“ |
| | 6.5 | „ono mi to nikdy dlouho nevydrží, ale tohle to tam taky je, myslím nějaký zážitek, když se to povede, tak asi nějaký sebevědomí ti to dodá.“ |
| | 3.35 | „Jo tak člověk je furt takovej sebekritickej, tak vždycky ví, že něco to..ale je to takový opojný, když člověk ví, že se ta hodina povede, že to bylo fajn.“ |
| Negativa tance v životě Tvorba mi přijde teď dost mimo | 2.40 | „občas jezdím jako do poroty na ty soutěže to je občas tak jako mimo, někdy mi to připadá úplně mimo jako ten reál, že se to hrozně jako proměnilo“ |
| | 4.11 | „jsem byla u neuroložky, že mě furt bolejí záda, ale poslala mě na rentgen a řekla: <i>no vy máte tu páteř teda hrozně zdemolovanou</i> “ |
| Pohled z venku – reflexe a divák Reflexe z venku občas neodpovídá vnitřnímu prožití | 3.39 | „mnohdy bylo, že nám přišlo, že to představení se hrozně povedlo a pak přišla ta Lenka, že to bylo úplně příšerný, že vlastně nemusí vždycky ten prožitek odpovídat tomu reálu, ale my jsme vždycky měli pocit, že jsme do toho dali všechno a ono to nefungovalo“ |

| | | |
|------------------|-----|--|
| Tanečník divákem | 3.1 | „Já jsem pár představení viděla, který mě jako ohromili, a furt je mam, že si je jako držím“ |
|------------------|-----|--|

Tabulka témat Samuel

| Téma | Souřadnice | Citace |
|--|------------|--|
| Síla skupiny Energie skupiny | 2.1 | „Tak zvláštní pocit, že jakmile jsme v tom byli, a ještě jak to bylo společný, ta skupina jela fakt úplně stejnou dynamikou. Vlastně z toho nebylo úniku, dokud to neustalo samo, dokud to neodžilo ten daný moment“ |
| | 2.10 | „nechat se strhnout energií skupiny, která je poutává. Na jednu stranu mě to fakt vyždímalo, že jsem si myslel, že tam lehnu, omdlím a na druhou stranu tě to drží takovým způsobem, že se navzájem dobíjíte, tak tohle byl hodně silnej zážitek.“ |
| Společná vlna | 8.28 | „V tom týmu máme takovou svojí flow v tom tvůrčím týmu... rozumíme si na tý společný vlně“ |
| Zpětná vazba od diváka | 9.38 | „vlastně si tam hledali nějaký svoje konotace, jiný vnímání, což si myslím, že ten klid přinese, s tím, že máš na to ten čas přemýšlet, když na tu věc koukáš.“ |
| Přínosy tance Význam tance | 7.37 | „co mi tanec bere to nedokážu pojmenovat, já mám furt pocit, že mi víc přináší.“ |
| | 5.31 | „pro mě je to život“ |
| | 5.39 | „dělám od mala, miluju od mala, vlastně tím žiju, nedokážu si představit, že bych se měl tance vzdát úplně“ |
| Vliv na normální život | 9.22 | „Ono celej ten proces měl nějaký vývoj sympatickej, že se to začalo promítat do mýho osobního života nebo do fáze, kdy funguju v normální společnosti, ten vliv lidí, se kterejma jsem tam byl“ |
| | 8.28 | „Teď díky tomu dokážu v běžným životě řešit věci jinak, než jsem byl zvyklej a vědomě, což je pro mě dost důležitý, že si postupně dokážu uvědomit to chování.“ |
| | 7.20 | „Bere mi hodně času na ten okolní normální svět, na povinnosti... a nějakým způsobem mi tohle nastavení, že mám rád ten prožitek to lítání v oblacích skrze fyzickéj pohyb, tak mi bere ten elán a motivaci dělat ty systémový věci,“ |
| Změna | 2.39 | „Ta popisnost a já tomu říkám utrápenej výraz na jevišti, tam to ze mě spadlo, to si zkusit, to je ono, to je funkční, že strhneš masku tý vnitřní dokonalosti“ |
| | 4.26 | „Čistě na tanečníka to na mě mělo dopad tý otevřenosti, sundat masku, nebejt ten dokonalej obličej na scéně, ale ono se to potom úplně přirozeně transformuje do tý osobnosti, jak já vnímám svoje okolí“ |
| Přemýšlení je při představení blbě | 8.43 | „když se to děje, tak je to blbě. Když se načapám, že vyloženě myslím na něco jinýho, tak v tom prostě nejsem a nejsem pravdivej“ |

| | | |
|--------------------------------------|-------------|---|
| Důležité momenty | | |
| Zpětné posouzení důležitosti momentu | 3.26 | „V ten moment ne, ale zpětně, když třeba teďkon zkouším v rámci company nebo projektů, tak je to jeden ze stěžejních momentů, ke kterým se rád vracím... V tu chvíli mi to nepřišlo tak důležitý, ale teď je to jeden ze stavebních kamenů“ |
| Prožívání tanečnicků na jevišti | 6.31 | „tak je zajednak důležitý to, co prožívaj ty tanečníci a jestli je to vidět a jakmile je ten jejich prožitek vidět v celým obrazu, tak to má dopad na toho diváka a pro něj vzniká ten prožitek, i když sedí na místě“ |
| Radost z prožitku | 7.10 6.3 | „Pro mě osobně je to právě ta radost z toho prožitku“ „Já si myslím, že je to touha po tom prožitku právě, že je to určitým způsobem i droga“ |
| Čas zmizí | 5.24 | „když jsme tady a teď, tak čas neexistuje, když si to užívám a vím, co následuje a jsem v tom zabydlenej“ |
| Svěží pocit | 3.16 | „Jako když vyjdeš brzo ráno, tak kolem 6 ráno v létě na louku, všude je rosa, čestvej vzduch po bouřce, opravdu takový nadechnutí. Jako bychom sklepali nějaký zábrany vnitřní, špínu“ |
| Nároky | | |
| Poctivost a kritičnost | 4.18 | „Jsem mnohem kritičtější v rámci toho, že když to tam necejtím, že to není to sdělení, co chci, aby tam bylo nebo, co po mě chce choreograf a já to necejtím, tak se to nebojím říct, že tam není ten prožitek. A dokážu v tom škrtat, neustále se vracet na začátek a hledat ten moment.“ |
| | 5.35 | „Takže pro mě to, že tančím je nějaký vnitřní rozhodnutí, že to je věc, ve který se mi zatím daří, a tudíž jsem odhodlanej se na to zaměřit a zlepšovat se v tomhle směru.“ |
| Bolest | 6.10 | „vrátit se zpátky do té určitý bolesti, to je takový sadistický v tom, že tanečníci nějakým způsobem milujou bolest, to znáš, že cejtíš prostě svoje tělo, když tě bolí.“ |
| Zbavit se očekávání | 6.16 | „pro mě se zbavim nějakýho očekávání v rámci toho dne... Jakmile přijdu a nemám žádný očekávání, tak to dokáže mile překvapit... většinou se povede to, že je to fajn zkouška, fajn trenink. Si myslím, že se člověk zbaví toho očekávání skrze tu emoci.“ |
| Soustředění | 8.14 | „kdy vlastně vystoupim z toho lidskýho těla a snažim se nacítit na tu hmotu, ještě to, že ležíš v hlíně uprostřed normálního sálu a je to takový artificiální, jako opustit to lidský tělo vyžaduje klid, neříkám, že je to meditace, to ne, ten mozek pracuje, ale snažíš se zpracovat to tělo jinak, tak v rámci toho jsem hodně v klidu“ |
| Sebereflexe | 10.19 | „takže skrze ten tanec a práci s lidma okolo tance, mi přináší nějaký uvědomění si toho, co já dělám, jestli se nechovám stejně nebo, jestli to mám zapotřebí... tak potom i v procesu tvorby nejsem na sebe naštvanej, když se něco nepovede. A nebojím se nevědět“ |

| | | |
|----------------------|----------------------|--|
| Fyzická náročnost | 1.38 2.11 | „měli jsme tam šílený improvizace, fakt šílený taneční improvizace, třeba 4 hodinový a v rámci toho jsem se dostal do takovýho stavu, že nic jinýho než ten pohyb neexistovalo.“ „Na jednu stranu mě to fakt vyždímalo, že jsem si myslel, že tam lehnu, omdlím a na druhou stranu tě to drží takovým způsobem, že se navzájem dobíjíte, tak tohle byl hodně silnej zážitek.“ |
| Prožívání | | |
| Radost | 1.29 7.20 1.18 | „jakmile to skončí a mám odtančeno, tak mám radost, že jsem cejtil, že jsem se dokázal vnitřně napojit“ „Mě tanec do života obecně přináší radost a štěstí.“ „mám z toho radost, z toho samotnýho pohybu, |
| Klid a jistota | 9.11 | „Klid... vnitřní klid a jistota toho, že se spoléhám na svoje tělo a mozek se může otevřít tý situaci.“ |
| Pravda | 1.12 2.42 | „nějaký to nutkání a potřeba přenést tu pravdu, která třeba jako bolí, nebolí jen fyzický tělo, ale to sdělení, že může pracovat s tou hlavou toho tanečníka v ten danej moment a emoce z toho vycházej úplně přirozeně pro mě“ „Bylo mi jedno, jestli vypadám jako úplnej šílenec nebo se tam rozbrečím nebo se pozvracím, fakt mi to v tu chvíli bylo jedno. V tu chvíli jsem pocítil poprvé tu pravdu sám před sebou, toho, co prožívám, že to musím dát ven jinak to jako nefunguje.“ |
| Bez vizuální zábrany | 1.40 | „Celý ty 4 hodiny jsme měli zavřeny oči, takže jsme byli bez tý vizuální zábrany. Vlastně ten tanec a pohyb bylo jediný východisko“ |
| Nacítění skrz tělo | 8.30 | „já si vždycky zavřu oči na tom začátku, nechci to vidět, ale cejtit skrz tělo, tak to nám obecně pomáhá se na to nacítit“ |

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora/ky: Radka Honsová

Studijní program: Psychologie

Název práce: Stav flow v současném tanci

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2021

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 22 727

Ostatní text: 77 229

Celkový počet znaků: 99 956

Názvy souborů umístěných na doprovodném CD

Text práce ve formátu PDF: BP_Radka_Honsova_Flow_v_soucasnem_tanci_pdf.

Text práce ve formátu DOC nebo DOCX: BP_Radka_Honsova_Flow_v_soucasnem_tanci_dox.

Další soubory:

Počet stran (bez příloh): 52

Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studenta/-tky: Radka Honsová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Stav flow v současném tanci

Vedoucí/oponent* práce: doc. PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh):

Počet stránek příloh:

Počet titulů v seznamu literatury:

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 0** | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|---|---|---|

Výběr tématu

Závažnost tématu

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | x | | |
|--|--|---|--|--|

Oborová příslušnost tématu

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | x | | |
|--|--|---|--|--|

Originalita tématu a jeho zpracování

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Využití výzkumných empirických metod

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | x | | |
|--|--|---|--|--|

Využití praktických zkušeností

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| x | | | | |
|---|--|--|--|--|

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Naplnění cílů práce

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

Návaznost kapitol a subkapitol

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | x | | |
|--|--|---|--|--|

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | x | | |
|--|--|---|--|--|

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| x | | | | |
|---|--|--|--|--|

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jaká nová zjištění ve vztahu k flow z práce vyplývají?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

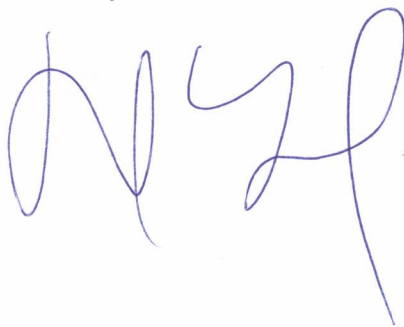
Bakalářská práce je sondou do prožívání tanečnicků současného tance s důrazem na prožívání stavu flow a vrcholných zážitků. Práce je rozdělena na dvě části. První, teoretická část, popisuje teorii flow a vrcholných zážitků, dále se věnuje tanci a krátce souvislosti flow s prožíváním tance. Teoretická část je psána čtivě, více by ale mělo být prezentováno vlastní téma spojitosti flow a tance, kterému je věnována velmi malá pozornost. Rovněž teorie poskytuje jen slabý základ pro výzkumné řešení nějakého problému: argumentační linka je nejasná, témata jsou postavena spíše vedle sebe, než aby se odněkud někam vinula a ukazovala na nejasnosti. Spojitost flow a tance je, domnívám se, dobře dokladovaná – nebo jsou nějaké pochybnosti? Proč to chceme/potřebujeme vědět? V čem je flow v tanci (je-li) specifické?

Cílem práce bylo probádat problematiku prožívání při současném tanci. Autorka si klade dvě výzkumné otázky Jaká je zkušenost tanečnicků s prožitkem flow? Jakým způsobem dosahují tanečníci stavu flow? Autorka zvolila kvalitativní design a postup IPA a vzorek tvoří 6 participantů na základě kritériálního účelového výběru. Výběr vzorku není argumentován, není jasné, proč autorka zvolila profesionální tanečníky a komu tak vlastně říká, čemu říká dlouholetá praxe či zkušenost s vlastní tvorbou. Jinak je metoda transparentně popsána. Výsledky jsou řazeny vertikálně a horizontálně, jsou pečlivé, autorka identifikovala řadu témat, která jsou nosná, a dobře je popisuje. Výsledky naznačují, že tanečníci prožívají řadu „komponent“ flow, vyjádření tanečnicků jsou zcela v souladu s očekáváními – ale neobjevila autorka něco, co do flow nezapadá? Respektive je flow v tanci něčím specifické? Například fascinací bolesti? Výsledky vlastně kopírují zjištění jiných autorů a mě zajímá, co je nového? Některá tvrzení v diskusi nejsou podle mě ukotvená v datech (např. Výsledkem flow je pokrok na fyzické i psychické bázi – to autorka nemůže vědět, kauzalitu nikterak neprokazuje), ale jinak je diskuse pěkná, ačkoliv vlastně příliš s jinými autory nediskutuje. Problémem práce je tak vlastně to, že problém chybí a kde není problém, není co řešit... Celkově je práce jinak pěkná, celkem čtivě a s relativně malým počtem chyb sepsaná, ale chybí v ní prostě nějaké „tamtadá“. Nenašla by autorka cokoliv nového?

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně – velmi dobře

Datum, podpis:



**Posudek oponentky bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Radka Honsová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Stav flow v současném tanci

Oponentka práce: Mgr. Zuzana Janotková

Technické parametry práce:

Přímé citace: 22 727

Ostatní text: 77 229

Celkový počet znaků: 99 956

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 0** | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|---|---|---|

Výběr tématu

Závažnost tématu

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | x | | |
|--|--|---|--|--|

Oborová přiléhavost tématu

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Originalita tématu a jeho zpracování

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | x | | |
|--|--|---|--|--|

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Využití výzkumných empirických metod

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Využití praktických zkušeností

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| x | | | | |
|---|--|--|--|--|

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| x | | | | |
|---|--|--|--|--|

Naplnění cílů práce

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | x | | | |
|--|---|--|--|--|

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | x | | |
|--|--|---|--|--|

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | x | | |
|--|--|---|--|--|

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jak se díváte na to, že při intenzivním prožíváním flow můžeme mít blízko k závislosti. Zajímá mě Váš názor, co si o tom myslíte, jak to vnímáte.

Myslíte, že výběr hudby ovlivňuje flow u vrcholových zážitků v tanci?

U otázky motivace používáte v rozhovorech slovo „nutit“ Jaké vhodněji byste použila v souvislosti s motivací?

Jakým směrem byste navrhovala zaměřit další psychologický výzkum na základě Vašich výsledků?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Studentka se ve své bakalářské práci věnovala tématu: „Stav flow v současném tanci.“

Teoretická část práce je zpracována systematicky k danému tématu. Seznamuje s tématem flow a vrcholových zážitků /A. Maslow“ v návaznosti na tanec. Studentka se také věnovala tématu tance, přes historii, tanec, jaké umění atd. Oceňuji podkapitolu, která je věnována psychologické specifikaci tance s ohledem na flow. Text je čtivý, seznamuje s tématem v rámci dostupné literatury a plynuje navazuje na výzkumnou část.

Výzkumným cílem studentky bylo poukázat na to Jak tanečníci prožívají stav flow a vrcholné zážitky. A jaká témata se objevují u tanečníků ve vztahu k flow. Na základě toho si připravila výzkumné otázky a scénář rozhovoru. K analýze dat zvolila metodu IPA. Studentka také neopomněla etické aspekty výzkumu a téma předporozumění, kde bych ocenila ještě více náhledu na úskalí vzhledem k osobní angažovanosti a jak s tím studentka pracovala, jak při tvorbě otázek, tak při rozhovorech a samotné analýze. Část je zpracována v limitech výzkumu. Oceňuji analýzu dat prostřednictvím metody IPA a zpracování témat, které se objevili. Vzhledem k tomu, že se jednalo o první rozhovory bez předchozí zkušenosti a také těžší situaci vést rozhovory online nebo na méně vhodném místě se s tím studentka vyrovnala statečně. Také oceňuji propojení výsledků z teoretickou částí. Nenašla jsem zde informace, že si je studentka vědoma toho, že i když se jí výsledky shodují s teorií, tak musíme přihlížet k tomu, že se jednalo pouze o 6 rozhovorů, takže výsledky vztahuje k tomuto faktu. Není to z mé strany výtka, spíš zamyšlení k interpretaci výsledků v diskusi. Také se při analýze objevili témata, které nebyli součástí a jak sama studentka uvádí, byli by zajímavé se jimi také zabývat v dalších výzkumech.

Celkově hodnotím předloženou bakalářskou práci jako zdařilou. Jak teoretická, tak praktická část je psaná kultivovaně a studentka přináší vhlad do zajímavého tématu, které může být dál podnětem k dalším psychologickým výzkumem.

Hodně úspěchu u obhajoby.

Doporučení k obhajobě: **doporučuji**

Navrhovaná klasifikace: **1-2**

Datum, podpis:

