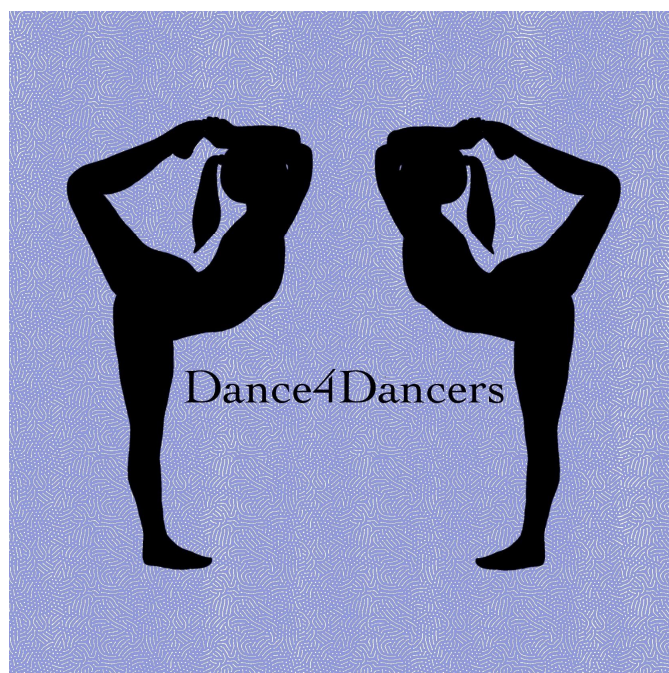




METODY TERAPIE TANCEM

Seminární práce

Kurz instruktora tance T7

OBSAH

ÚVOD	3
TANEČNĚ-POHYBOVÁ TERAPIE.....	3
VYBRANÉ METODY TANEČNĚ-POHYBOVÉ TERAPIE.....	5
Autentický pohyb	5
Bartenieff Fundamentals	5
Bazální tanec	5
Body-ego	6
Labanova analýza pohybu	6
Psychobalet	6
Symbolická taneční terapie	6
Taneční terapie jako primitivní exprese	7
Taneční konstelace	7
METODA TANEČNÍ KONSTELACE V PRAXI	8
Naladění se na skupinu a prostor	8
Hlavní obsah	8
Ukončení	11
ZÁVĚR	12
POUŽITÉ ZDROJE.....	13

ÚVOD

Tanečně-pohybová terapie představuje fascinující interdisciplinární přístup k psychoterapii, který využívá expresivní potenciál tance a pohybu k dosažení terapeutických cílů. Historie tance, jakožto základního prostředku sebevyjádření, sahá hluboko do minulosti a je spjata s oslavou důležitých životních událostí a rituálů. Jak poukazuje Čížková (2005), tanec byl vždy nedílnou součástí posvátných obřadů a přinášel lidem terapeutický účinek, pomáhal překonávat náročné životní situace a vyjadřoval radost.

Tanečně-pohybová terapie se začala formovat v 40. letech 20. století v USA a odráží se v ní myšlenky psychoanalýzy a sebepoznání prostřednictvím pohybu. V této terapeutické praxi není vyžadována taneční zdatnost, nýbrž důraz je kladen na vnitřní prožitek, autenticitu a spojení těla s myslí. Těmito aspekty se tanečně-pohybová terapie stává cenným nástrojem pro osobnostní růst a integraci jedince, což ji činí vhodnou pro široké spektrum klientů, ať už se jedná o ty s psychickými obtížemi, nebo o ty, kteří hledají nové formy sebevyjádření a hlubší porozumění svému tělu a emocím.

TANEČNĚ-POHYBOVÁ TERAPIE

Taneční terapie je Evropskou asociací definována jako psychoterapeutická aktivita, která pomáhá pacientům znovu nalézat (dle Blížkovská, 1998):

1. radost z funkční činnosti

Člověk disponuje tělem, které svým pohybem vchází do kontaktu s prostředím. Člověk se cítí dobře ve „své kůži“ a tento příjemný prožitek pomáhá rozvíjet a upevňovat tělesné schéma.

2. jednotu tělesna a duševna

Tanec je aktivita jak fyzická, tak psychická. Taneční pohyby emoce probouzejí nebo je vyjadřují. Sledujeme-li někoho při tanci, vyvolá to v nás afektivní reakci. Pokud sami začneme improvizovat, náš taneční projev uvolní něco z našeho psychického stavu. Pohyb je tedy jedním ze spojovacích článků vnitřního a vnějšího světa. Tanec představuje řeč, na které se sjednocené podílí tělo i duše ve vzájemné harmonii.

3. obnovu pozitivního sebepřijetí

Objektivní tělesné schéma se velmi často liší od subjektivního obrazu těla člověka, který si vytvořil na základě zkušeností s okolím. Aby došlo k restrukturaci sebeobrazu ve smyslu pozitivnějšího přijímání sebe sama, je nutno pacientům nabídnout jednak taneční cvičení synchronizující jednotlivé tělesné části a jednak pohled odborníka, který jako zrcadlo bude odrážet hodnotu jejich osobností.

4. autonomii

Uvědomění si sebe sama, pocit vlastní integrity a sebepřijetí může vést k osamostatnění. Pacient v mnoha cvičeních vchází do kontaktu s ostatními a v tanečním rozhovoru s nimi objevuje vlastní gesta, vlastní pohyby a vlastní postoje. Zároveň přijímá odlišnou taneční řeč ostatních. Naproti druhému si uvědomuje a potvrzuje svou vlastní existenci.

5. tělesnou symboliku

Tanec je řeč těla, která umožňuje symbolicky přenášet na scénu přání, touhy, myšlenky, obavy. Taneční sekvence může vybit nashromážděnou agresivní energii, vytančit můžeme svou radost nebo smutek. To vše se děje v neohrožujícím prostředí a v symbolické, tudíž přijatelné podobě. Skrze taneční výraz může pacient najít uspokojující katarzi.

6. sublimaci

Taneční terapie je zároveň arteterapií. Nespokojuje se s gestem, které něco symbolizuje, snaží se objevit krásné symbolické gesto. Svým vlastním tělem se snažíme vytvořit umělecké dílo. Nepředpokládá se, že budeme dlouhá léta studovat obtížnou taneční techniku, která by našemu tělu měla dát ideální formu. Krásno v taneční terapii vyplývá spíše z autenticity, z opravdovosti pohybů, které se odvíjejí ze stavu jisté vnitřní svobody a klidu. Taneční terapie je tedy částečně prací uměleckou (umění najít krásu svých pohybů) a částečně terapeutickou (objevení svého pravého já).

VYBRANÉ METODY TANEČNĚ-POHYBOVÉ TERAPIE

Autentický pohyb

je znám z práce tanečnice Mary Starks Whitehouseové, která vystudovala tanec u Mary Wigmanové a Marthy Grahamové a jungiánskou analýzu na Jungově institutu v Los Angeles. Jako první propojila důkladnou znalost tance se základními myšlenkami hlubinné psychologie. Metoda je založena na vnitřních impulsech, vychází z napětí dvojic protikladů (rozpínání/stažení, pohyb/nepohyb) a je orientovaná více na proces než na cíl (Dosedlová, 2012).

Bartenieff Fundamentals

metodu vytvořila Irmgard Bartenieffová, která pocházela z Německa. Měla základní znalosti z biologie, umění a tance a studovala u Rudolfa Labana počátkem 20. století. Metoda vznikla propojením Labanových základních myšlenek (analýza v kategorii těla) s anatomickými a neurologickými koncepcemi. Tato metoda se opírá o vývojové fáze biologických druhů, které se odrážejí ve vývojových stádiích člověka. Irmgard Bartenieff aplikovala tato "nápravná cvičení" na pacienty s obrnou. (Dosedlová, 2012).

Bazální tanec

Autorkou metody je Marian Chaceová (1896-1970), která již při svém studiu moderního tance vnímala rezonanci pohybu s emočním prožíváním a kognitivními obsahy. Vynikla terapeutický přístup, který klade důraz na sdělování pocitů v kontextu skupinové interakce. Přišla s metodou volného, svobodného tance, který stál v protikladu k tanci založenému na přesně dané technice. Bazální tanec umožňuje symbolické vyjádření vnitřních pocitů a možných konfliktů, které klient nedokáže přímo pojmenovat. Její postupy jsou dodnes často využívány terapeuty např. při úvodním zahřátí a rozcvičení jednotlivých částí těla vedoucích ke sjednocení a ucelení; při objevování prostoru, energie a rytmu skrze pohyb; jako taneční improvizace na dané téma a verbalizace a emoční sdílení v závěru setkání (Dosedlová, 2012).

Body-ego

Autorkou je Trudi Schoopová (1903-1999), která se proslavila jako umělkyně propojující moderní tanec s pantomimou. Při své práci taneční terapeutky pracovala s psychotickými pacientky a zaměřovala se především na rozšíření a změnu jejich sebepojetí. Vycházela z myšlenky, že když se změní strnulé a nepoddajné tělo člověka, dojde k odpovídající změně také v jeho myšlení. Hlavní technikou, se kterou pracovala, bylo zrcadlení. Vedla skupiny k nalézání různých pohybových možností těla a zkoumala výrazy emocí. Jejím cílem bylo nalézt u každé osoby ty části těla, které používá nesprávně nebo vůbec a nasměřovat k funkčnímu užívání; navázat vztah mezi myšlením a tělem, představivostí a realitou; dát emočnímu konfliktu fyzický tvar a tím člověku umožnit se s tím vypořádat; vést jedince k využívání všech stránek pohybu a vnímat se jako celistvou bytost (Dosedlová, 2012).

Labanova analýza pohybu

Autorem je Rudolf Laban (1879-1958), tanečník, choreograf a taneční teoretik. Vytvořil systém, pomocí něhož se dá pohyb dobře pozorovat, analyzovat a zaznamenávat. Stanovil čtyři základní kategorie: tělo (body), síla či dynamika (effort), tvar (shape), prostor (space). Vytvořil systém analýzy a notace pohybu člověka v prostoru. Sledováním pohybu pomocí těchto kategorií umožňuje určit pohybový rozsah klienta, jeho silné a slabé stránky, které dává najevo svým úsilím v pohybu a upřednostňováním ve tvarování pohybu v prostoru (Dosedlová, 2012).

Psychobalet

Metoda propojuje výcvik baletních dovedností a psychoterapeutické techniky jako např. psychodrama, pantomimu, muzikoterapii, arteterapii. Pracuje se na nácviku choreografie, která míří k závěrečnému vystoupení v kostýmech (Dosedlová, 2012).

Symbolická taneční terapie

Autorkou je Laura Sheleenová (nar. 1925), která nejdříve působila jako profesionální tanečnice a později jako taneční terapeutka. Ve svém pojetí vychází z myšlenek C. G. Junga a jeho koncepce archetypů, kolektivního vědomí, nevědomí a obecně platných mýtů. Její cvičení spadají do tzv. mytodramat (spojení tance, psychodramatu a mytologie) se scénářem

věčného koloběhu života. Při své práci využívá řadu pomůcek a různých objektů (Dosedlová, 2012).

Taneční terapie jako primitivní exprese

Propagátorkou je France Schott-Billmannová, etnoložka a taneční terapeutka. Primitivní exprese je metoda inspirovaná kmenovými tanci doprovázenou hrou na buben. Využívá atributy společné pro všechny kultury: skupina, rytmus, kontakt se zemí, jednoduchost pohybu a jejich opakování, hlasový doprovod (Dosedlová, 2012).

Taneční konstelace

Autory jsou Marie a Tomáš Beníčkoví. Jedná se o metodu, která propojuje tanečně – pohybovou terapii s ostatními uměleckými terapiemi jako muzikoterapie, arteterapie a dramaterapie. Metoda je inspirována chórem Rudolfa Labana. Zaměřuje se na sebepoznání, rozvoj a integraci osobnosti jedince (Akademie alternativa, 2024).

Nabízí cílený emocionální a pohybový prožitek s preventivním a terapeutickým záměrem. Metoda byla ověřována několik let ve studijních skupinách terapeutické školy Akademie Alternativa s.r.o..

Na počátku vzniklo terapeutické cvičení Taneční orchestr® inspirováno chórem Rudolfa Labana. Cvičení Taneční orchestr® se stalo základním terapeutickým cvičením nové komplexní metody Taneční konstelace®.

Cvičení dané metody nabízejí klientovi pozice, ve kterých si hledá svou individuální příjemnou polohu. Vede klienta ke zkušenosti, jak v případné (nezvykle) komfortní i naopak v bezkomfortní pozici najít polohu, ve které si vyhledá určitý pozitivní aspekt s možností příjemného zážitku. Nepříjemný zážitek naopak slouží k posunutí určitých hranic a k uvědomění omezujících myšlenkových pochodů. Dané pozice mohou zastávat modelové situace ze života, v nich se učí klient tímto způsobem snadněji orientovat. S nově získanými zkušenostmi a dovednostmi a jistým nadhledem lze snadněji zvládat (často se opakující) situace běžného života.

Terapeutická rovina metody už pracuje s cíleným určováním pozic se záměrem posilovat specifická témata klienta. Každá pozice nabízí přesně definovanou esenci prostoru, který může napomáhat v osobním růstu klienta. (Taneční konstelace, 2024)

METODA TANEČNÍ KONSTELACE V PRAXI

Následující část vychází z mé osobní zkušeností ze semináře Taneční konstelace, který proběhl v březnu 2024 na Akademii Alternativa s.r.o., v Olomouci. Zaměřuji se na popis této tanečně-pohybové metody v praxi od zahájení k jejímu zakončení.

1. Naladění se na skupinu a prostor

Metoda taneční konstelace využívá formace kruhu, hlavně v úvodu a závěru hodiny, a to z důvodu pocitu většího bezpečí vytvořením hranic a dobrého rozhledu. Následuje zahřátí – uvolnění napětí a protažení všech částí těla. Zahřátí je vhodné i k tomu, aby terapeut vyzoroval klíčové body komunikace, potřeby jedinců i celku. K zahřátí je zvolena celá řada pohybových a socializačních her sloužících k naladění jednotlivce se skupinou, ale i prostorem. Mezi seznamovací hry lze použít např. aktivitu, kdy jméno je představeno pohybem, či skupinové tance, kde skupina tančí podle jednoho a následně se dle daných pravidel prostřídají, což volně navazuje na seznámení se s prostorem dle Rudolfa Labana. Účastníci se postupně seznámí nejen se skupinou, ale i prostorem za pomoci technik Rudolfa Labana a jeho charakteristik: prostor, váha, čas a plynutí. Chození po prostoru končí v kruhu, kam veškeré aktivity jsou cíleně vedeny – „pojďme spolu tančit“.

2. Hlavní obsah

Hlavní část je zaměřena na konkrétní úkol. V prvních hodinách je dobré stavět na silných stránkách a slabé stránky nechat až na dobu pozdější, kdy je u skupiny alespoň částečně vybudována důvěra a sebedůvěra.

2.1 Příklad č.1 Taneční orchestr®

Taneční orchestr® je inspirováno chórem Rudolfa Labana. V chóru se využívá systému improvizální skupinové choreografie. Tento umělecký přístup napomáhá rozvíjet pohybové vzorce a testovat jedince v různých rolích a je součástí metody Labanova analýza pohybu (Beníčková, 2017).

Skupina se rozdělí na dvě podskupiny s jedním zvoleným členem jako „hlavní linka“. Podskupiny se postaví proti sobě před pomyslnou dělicí čáru a ostatní členové „vedlejší linka“ se postaví za svého zvoleného člena (hlavní linku).



Taneční orchestr: hlavní x vedlejší linka – Muž versus Žena, Kurz Taneční konstelace, foto: Tomáš Beníček, 2024. dostupné z: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=871663471427423&set=pcb.871665254760578>. [cit. 2024-11-30 v 14:23].

V tento moment je již zadané téma pro hlavní linky, například muž a žena.

Po spuštění předem vybrané hudby k tomuto účelu, začíná tančit zvolený „muž“ pouze na hudbu kdy zpívá muž, zatímco zvolená „žena“ pouze na ženský zpěv v daném duetu.

Vedlejší linka tančí pouze podle své hlavní linky. Vzniká tak taneční orchestr dvou linek a komunikace vyjádřena pouze tancem.

Na první pohled jednoduché cvičení však v sobě skrývá hned několik rovin a to nejen pro hlavní linky, které se musejí vypořádat pouze s pohybovou komunikací, ale i pro vedlejší linky, které je „musí“ v jejich pohybech následovat.

Po skončení skladby následuje společné sdílení všech zúčastněných k následujícím otázkám. Jak se cítily ve svém dialogu hlavní linky? Jak se cítily ve své – mužské/ženské roli? Co je překvapilo/zarazilo? Jak zvládali ostatní vedlejší linku? Zvládali pohyby? Jak se cítili během dialogu? Co vypožorovali v této komunikaci?

Taneční orchestr může v tomto konkrétním příkladě odhalit nejen možné nesrovnalosti v mužské/ženské roli, ale i upozornit jedince na své chování v rámci skupiny, zda mu následovat pohyby bez možnosti zásahu ukazuje na jeho vůdčí/pasivní chování apod.

2.2 Příklad č.2 Autentický pohyb

Následné cvičení je inspirováno metodou Autentický pohyb jejíž autorkou je Mary Starks Whitehouseová (1910-1979) více v kapitole Vybrané metody TPT. Podstatou metody je, že se člověk obrátí pozornost do svého nitra a čeká na impuls k pohybu.

Skupina je rozmístěna po prostoru a je vyzvána, aby zavřela oči. Zatímco nehraje žádná hudba, každý jednotlivec vyčká na svůj vnitřní impuls a začne se stále zavřenýma očima pohybovat. Během této 8-9 minut bez hudby a se zavřenýma očima dochází k introspekci sama sebe. Poté terapeut pustí hudbu a pokračuje se v pohybu s již otevřenýma očima.



Autentický pohyb, Kurz Taneční konstelace, foto: Tomáš Beníček, 2024. dostupné z:

<https://www.facebook.com/photo?fbid=871663241427446&set=pcb.871665254760578>. [cit. 2024-11-30 v 14:20].

Skupina je dále vyzvána k zaznamenání svých pocitů na papír pomocí voskovek (zvolený symbol dětství). Obrázek v tomto případě pomáhá zverbalizovat celý zážitek. Následuje sdílení ve dvojici a až poté přichází sdílení v kruhu se všemi zúčastněnými. Dle terapeuta Beníčka (kurz Tanečních konstelací), nám podvědomí díky tomuto cvičení odkrývá, co potřebujeme v našem životě ještě zpracovat/nabízí se to k ošetření a již proces sdílení v kruhu může proces sebeuzdravení nastartovat.

3. Ukončení

V taneční terapii je konečná verbalizace velmi důležitá – zpravidla se rozebírají jednotlivé úseky terapie a sdílení jednotlivých účastníků k jednotlivým cvičením v kruhu, který navazuje pocitu většího bezpečí vytvořením hranic a dobrého rozhledu. Do jaké míry je daná metoda přínosná se odvíjí od jednotlivce, jak k dané metodě přistoupí. Sama jsem byla svědkem jak hlubokých vhledů a emotivních sdílení, tak povrchního přístupu – využití cvičení k zábavě – což v konečném důsledku o dotyčném vypovídá více, než si je vědom.

Shrnutí působení Tanečních konstelací na mne:

- Odhalení nezpracovaných traumat pomocí jednoduchých tanečních cvičení
- Posílení socializačních kompetencí, uvědomění si důležitosti sdílení
- Odstranění strachu z ženského kruhu a jeho dynamiky
- Odstranění strachu z neznámého kolektivu a navázání přátelských vztahů
- Uvědomění si nepoznané roviny tance a jeho terapeutických účinků

Ráda bych z vlastní zkušenosti upozornila, že v rámci metody Taneční konstelace se zařazují rozmanitá cvičení. Některá jsou v lehčí formě a mohou být zařazována i jako součást běžných tanečních lekcí, zatímco některá z hlediska terapeutického vedou do hloubky, kde může dojít až k ovlivnění v rovině psychické i spirituální. Určité prvky se mohou využívat od sedmi let, ale některé později, a to s dohledem pouze zkušeného terapeuta. V metodě platí pravidla a instrukce, které je třeba dodržet. Blíže je metoda rozepsána v knize Muzikoterapie a edukace (Beníčková, 2017).

ZÁVĚR

Tanečně-pohybová terapie představuje unikátní a fascinující přístup k psychoterapii, který využívá bohatství pohybu a tance jako prostředku k dosažení duševní a emocionální rovnováhy. Důraz na vnitřní prožitek, autenticitu a spojení těla s myslí ukazuje, že tanečně-pohybová terapie není o technické zdatnosti, ale o hlubokém vnímání a prožívání sebe sama v prostoru. Tento přístup nabízí jednotlivcům možnost osobnostního růstu a integrace, a to nejen na úrovni psychologické, ale i fyzické a emocionální. Jak ukazují aktuální výzkumy, tento typ terapie se ukazuje jako účinný nástroj pro překonávání různých životních obtíží, včetně deprese, úzkosti a traumat.

Závěrem lze konstatovat, že tanec a pohyb nejsou jen uměleckými formami, ale silnými nástroji pro osobní transformaci a uzdravení. Vzhledem k tomu, že svět se neustále mění a přináší nové výzvy, je důležité, aby si jednotlivci i společnost uvědomili hodnotu pohybu a tance jako prostředku k duševnímu uzdravení a vyjádření.

Tanečně-pohybová terapie tak představuje nejen cenný terapeutický nástroj, ale i cestu k hlubšímu poznání sebe sama, kterou by měl každý z nás mít možnost prozkoumat. Díky absolvovanému semináři Taneční konstelace jsem měla sama možnost vyzkoušet si potenciál tance jako mocného nástroje pro osobní transformaci a duševní zdraví.

Byla to právě tato metoda, která mě přivedla ke kurzu Instruktora tanečních technik, který věřím, že mi otevře dveře k výuce Volného tance s prvky metod tanečně pohybové terapie a umožní mi podněcovat komunitní akce, kde lidé budou moci prožít tanec jako formu terapie, společně posílit duševní a emocionální blaho a navázat hlubší spojení s tělem a duší.

POUŽITÉ ZDROJE

ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005. ISBN 8072545477.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Psyché. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a edukace*. Pedagogika. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-4238-0.

BLÍŽKOVSKÁ, Jaroslava. *Úvod do taneční terapie*. Brno: Úvod do taneční terapie
Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. P, Řada psychologická,
1998. ISBN 80-210-2020-2. ISSN 1211-3522. Dostupné

z: <https://hdl.handle.net/11222.digilib/114240>. [cit. 2024-11-28 v 18:20].

Umělecké Terapie. Online. Akademie Alternativa. Dostupné

z: <https://akademiealternativa.cz/umelecketerapie>. [cit. 2024-11-30 v 12:29].

Taneční Konstelace. Online. Taneční Konstelace. Dostupné

z: <https://www.tanecnikonstelace.cz/tanecni-konstelace/>. [cit. 2024-11-29
v 20:23].