

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky



Diplomová práce

VÝZNAM TANCE V HISTORII A DNES

Vedoucí práce: Doc. Michal Kaplánek, Th.D.

Autor práce: Jana Bystrická

Studijní obor: Pedagog volného času

Ročník: VI.

2007

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

.....
podpis autora diplomové práce

Děkuji vedoucímu diplomové práce Doc. Michalu Kapláňkovi Th. D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Další poděkování patří Mgr. Ivaně Svojtkové za podporu a cenné připomínky.

Práce je věnovaná mé nejdražší rodině. Zejména mé mamince Ivaně Bystrické, která mě obětavě podporovala po celou dobu mého studia. Na tomto místě bych chtěla jmenovitě poděkovat za obětavost a usilovnou podporu své sestře Tereze Bystrické a babičce Emilii Laurenčikové.

OBSAH

OBSAH.....	5
ÚVOD.....	7
1 VYMEZENÍ POJMŮ	11
2 HISTORIE TANCE.....	14
2.1 EGYPT A ORIENT	16
2.2 ANTICKÉ ŘECKO A ŘÍM.....	19
2.3 TANEC VE STAROVĚKÉ ŽIDOVSKÉ A KŘESŤANSKÉ TRADICI	22
2.4 TANEC VE STŘEDOVĚKU.....	24
2.4.1 <i>Tanec v křesťanském středověku a novověku.....</i>	<i>24</i>
2.4.2 <i>Vývoj tance od 10. století.....</i>	<i>27</i>
2.4.3 <i>Vývoj tance od 15. století.....</i>	<i>31</i>
2.4.4 <i>Vývoj tance od 17. století.....</i>	<i>32</i>
3 HISTORIE TANCE V ČECHÁCH.....	35
4 TANEC VE VOLNÉM ČASE	41
4.1 TANEC JAKO VOLNOČASOVÁ AKTIVITA	42
4.1.1 <i>Hodina tance.....</i>	<i>42</i>
4.2 VÝZNAM TANCE VE VOLNÉM ČASE.....	44
4.2.1 <i>Funkce tance jako volnočasové aktivity.....</i>	<i>47</i>
4.2.2 <i>Aplikace volnočasových funkcí na břišní tance jako volnočasovou aktivitu..</i>	<i>56</i>
4.2.2.1 <i>Funkce rekreace.....</i>	<i>58</i>
4.2.2.2 <i>Funkce kompenzace</i>	<i>60</i>
4.2.2.3 <i>Funkce edukace</i>	<i>61</i>
4.2.2.4 <i>Funkce kontemplace.....</i>	<i>64</i>
4.2.2.5 <i>Funkce komunikace.....</i>	<i>64</i>
4.2.2.6 <i>Funkce integrace.....</i>	<i>65</i>
4.2.2.7 <i>Funkce participace.....</i>	<i>66</i>
4.2.2.8 <i>Funkce enkulturace.....</i>	<i>66</i>
5 TANEC V TERAPII.....	68
5.1 MODERNÍ TANEC.....	68
5.2 RYTMUS V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	71
5.3 TANEC A TĚLESNOST	74
5.4 HISTORIE TANEČNÍ TERAPIE	76
5.5 TANEC V KULTUŘE.....	79

5.6	TANEČNÍ TERAPIE	81
5.6.1	<i>Klient</i>	85
5.6.2	<i>Terapeut</i>	86
5.6.3	<i>Hodina taneční terapie</i>	90
5.7	VÝZNAM TANCE V PSYCHOTERAPII	92
	ZÁVĚR	95
	SEZNAM POUŽITÝCH PRAMENŮ	98
	PRIMÁRNÍ ZDROJE	98
	INTERNETOVÉ ZDROJE	102
	SEKUNDÁRNÍ ZDROJE	103
	SEZNAM PŘÍLOH	105
	PŘÍLOHY	106
	ABSTRAKT	111
	ABSTRACT	112

Úvod

Tanec! Když se vysloví toto slovo, každý z nás si něco představí. Obtížné ovšem je, chceme-li tanec nějak popsat. Pokouší se o to po mnohá staletí řada odborníků i laiků. Mnozí jej popisují jako tajemnou a neuchopitelnou záležitost, která si žije svým vlastním životem a vymyká se popisnosti. Tanec je jazyk, který využívá jednoty těla, mysli a ducha, aby se dostal do kontaktu s nejhlubšími zkušenostmi, bolestnými i radostnými, pro ty, kteří jsou pozorovateli i pro ty, kteří se ho účastní. Svým základem v primitivismu se stává silně empatickým prostředkem.

Je možno pomocí tance propojovat tělo a mysl, ale naopak je od sebe i odpoutávat.

Člověk se může pomocí tance rozvíjet nejen pohybově, ale může rozvíjet i různé složky osobnosti, které dokáže projevit jen při tomto specifickém pohybu. Může uvolňovat psychické bloky, které byly vytvořeny nějakým traumatickým zážitkem, objevovat nové stránky sebe sama, které byly doposud skryty. Může se také seberealizovat, projevit narcismus, agresivitu, exhibicionismus apod. Tanec může mít v životě člověka významné místo. Nedá se popsat jednou větou, pokud se vůbec popsat dá, ani mnohými definicemi a citáty nelze vyjádřit to, co si vybavíme, řekne-li se tanec. Tento pojem totiž skrývá širokou a barevnou škálu svých elementů, které jsou tomu či onomu člověku bližší a svou pestrostí nám nedává mnoho prostoru pro shrnutí pod jeden jediný význam. Pokud se o to přece jen pokusíme, definice respektive popis nebude úplný. Je tedy třeba, chceme-li popisovat tanec, zvolit si jedno hledisko, jeden směr, kterým se při tomto definování vydáme. A právě o to se chci ve své práci pokusit. Nechci se zaměřit na pouhý popis tance a jeho využití ve volném čase, ale ráda bych objevila význam tance v životě člověka dnes a pokusila bych se zamyslet nad významem tance v dějinách.

Téma diplomové práce jsem si zvolila z několika důvodů. Od dětství se tanci aktivně věnuji a postupně si nacházel v mém životě důležité místo, úměrně tomu kolik životního prostoru jsem mu poskytla. V posledních letech v mém životě tanec „postoupil“ z příčky volnočasové aktivity a stal se nezbytnou součástí mého života, bez které si nedokáži představit běžný den. Během několika let jsem objevila a vyzkoušela několik druhů tance, které měly jedno společné - vždy mě něčím obohatily. O tanec jsem se zajímala velmi aktivně. Navštěvovala jsem různé kurzy, v nichž jsem se seznamovala s potřebnými praktickými poznatky o tanci, a pak následoval tanec sám.

V době, kdy začal tanec v mém životě hrát důležitou roli, jsem si uvědomila, že jednotlivec teoreticky ani prakticky nemůže nikdy obsáhnout všechny možnosti tance, které se mu nabízejí. Začala jsem se tedy zajímat o tanec i po stránce teoretické a vyhledávala jsem ho v médiích a publikacích. Pochopila jsem, že existuje mnoho způsobů jeho využití, které jsem dosud neznala. Uvědomila jsem si, že tanec má bohatou tradici, jeho kořeny jsou hluboké a proniká do různých oblastí.

Dalším důvodem mé volby výše uvedeného tématu byla stále se rozšiřující nabídka a možnost zapojovat se do volnočasových aktivit právě v oblasti tance. Vzhledem k oboru mého studia jsem kvitovala tuto skutečnost s povděkem a sama jsem jí začala využívat s vědomím a poznáním toho, že v současné době si každý může najít svůj druh tance, který mu je nejbližší, plně mu vyhovuje a má pro něj tak velký význam jako právě pro mě. Jsou ovšem i lidé, kteří, přes pestrost nabídky, ve svém životě místo pro tanec nemají. Naopak existuje mnoho lidí, kteří tanci zasvětili celý svůj život a věnovali mu nejen svůj volný čas. Pro obě tyto skupiny má tanec jistě zcela jiný význam a každý z nich si vybaví něco jiného při vyřknutí tohoto obyčejného slova. Která z těchto dvou skupin, tedy těch, kteří se o tanec nezajímají vůbec, a těch, kteří ho považují za smysl svého života, převládá v dnešní společnosti? Zcela jistě by se mi nepodařilo na tuto otázku odpovědět ani

po mnohaletém výzkumu. Přístup k tanci je totiž velmi individuální a v jistém ohledu specifický. Dalším důvodem výběru právě tohoto tématu byla rostoucí atraktivita, která se mimo jiné projevila v masmédiích. Taneční soutěže jako je Star Dance nebo Bailando byly velmi obíbené a o jejich atraktivitě vypovídá například jejich uvádění v hlavním vysílacím čase o víkendu. Tanec se stal populárním a stále častěji jsou vyzdvihována i jména samotných tanečnicků.

Poslední z řady důvodů, pro které jsem si vybrala právě toto zajímavé téma, je novodobý trend tanečních párty, které se jen velmi vzdáleně podobají minulým vesnickým tancovačkám nebo dnešním diskotékám. I tyto párty, které byly v posledních letech v médiích také velmi diskutovaným tématem, nutí nejen k zamyšlení.

Jak už jsem zmínila, tanec byl vždy nedílnou součástí využití mého volného času. Domnívám se však, že v dnešní době se postup poněkud obrací. Neuvolňujeme prostor a čas různým pro nás zábavným aktivitám, ale vyplňujeme prostor aktivitami, které jsou nám pro tento účel nabízeny. Tím může jakákoli tato činnost ztrácet na významu a stát se pouhou výplní bez hlubšího smyslu. Bohatá nabídka pohybově tanečních volnočasových aktivit, která je nám nyní poskytována, by tomu mohla nasvědčovat. Opět se tedy dostávám k otázce, jaký smysl má tanec v životě člověka a jaký význam měl v životě člověka dříve a nyní.

Tanec je hluboce zakořeněn v kultuře každé země a je součástí historie lidstva. Jeho význam v minulosti může v mnohém vysvětlit a dovolit nám pochopit význam tance dnes. Ráda bych se proto ve své práci zastavila u historie tance nejen u nás v Čechách, ale i ve světě vůbec. Určité významy tance lze totiž pochopit pouze v návaznosti na jeho historii. V této části své práce bych se ráda opřela o Zírta, který sice nepatří k nejnovějším znalcům, ale většina těch

současných se na něj odvolává. Je totiž autorem nejrozsáhlejšího díla o historii tance v Čechách. Stejně tak bych ráda citovala Siblíka, Chrastila a Majorovou.

Jak už jsem zmínila, tanec byl součástí mého života především jako forma trávení volného času. Někdy to bylo v rámci nějaké organizace a jindy pouze jako součást taneční zábavy nebo veselého poskakování kdekoli. Během mého studia, které je zaměřeno na volný čas, jsem měla možnost poznat i teoretické předpoklady trávení volného času a to, co jsem dříve neuměla pojmenovat, mělo najednou jasné definice. Domnívám se, že tanec má v životě člověka v oblasti volného času stále místo a dovoluji si i tvrdit, že jeho obliba stále stoupá. Proto bych se v pátrání po významu tance v životě člověka na tuto složku ráda zaměřila, stručně ji ve své práci popsala a nakonec vytyčila jednu určitou tanečně pohybovou volnočasovou aktivitu a zhodnotila, zdali dochází k plnění funkcí volného času, je-li tanec volnočasovou aktivitou. Tuto kapitolu bych ráda podložila Opaschowskim o něhož se ve své knize *Základy pedagogiky volného času* opírají i Vážanský a Smékal.

Snažila jsem se propojit tanec co nejvíce s obsahem svého studia. Je součástí kultury, volného času i životního stylu, dalo by se říci, že je i životem mnohých tanečnicků. Využití tance také jako prostředku v oboru lékařství je známé již z historie. Terapeutické využití tance tedy není nic nového, jen snad poněkud neobvyklého. Sama jsem se zúčastnila semináře na téma taneční terapie a tato tematika mě velmi nadchla. Význam tance jako terapeutického prostředku popíši v poslední kapitole své práce, kterou bych chtěla opřít především o Chodorowovou a Čížkovou, také Vymětala a Schoopovou. Ve své práci bych tedy chtěla popsat již objevené významy tance v životě člověka. V diplomové práci se opírám o knižní literaturu, ale vzhledem k náročnosti tématu budu využívat i internetových zdrojů. Formou teoretického studia shromážděných pramenů doufám, že se mi podaří objevit význam tance, což považuji za stěžejní cíl své práce.

1 VYMEZENÍ POJMŮ

Práce je zaměřena na téma tanec a toto téma obsahuje mnoho pojmů, které je nutné hned v úvodu vymezit, aby došlo k lepšímu pochopení práce. Definovat některé pojmy je obtížné ne z nedostatku informací, ale možná právě naopak z velkého množství slov, která o nich byla napsána. Pojmy, které se objeví v mé práci, jsou také často pojmy abstraktní, což je dalším důvodem mnoha definic, které k nim byly po řadu let přiřazovány. V následující kapitole chci uvést také pojmy, které jsou jasně definované, tj. terapie apod.

Tanec: Je propojením duševna a tělesna. Bez osobního spontánního vkladu a vnitřního zaujetí, které se nedá okopírovat ani naučit, se tanec smrskává na jakési cviky prováděné na hudbu a ztrácí veškeré kouzlo. Je to soubor mnoha pohybů, které na sebe plynule navazují. Pohyb se provádí na hudbu a v provedení je důležitý rytmus. Tanec je v podstatě pohyb v rytmu, má i různé formy obtížnosti. Lidé se začali pohybovat do rytmu, když se naučili chodit. Pohyb se provádí na hudbu a v provedení je důležitý rytmus. Pohyb začali opakovat, doprovázet jej zpěvem a hrou na primitivní nástroje. Tak se zrodil tanec. Stal se pro ně způsobem uvolnění, získání síly, moci, odevzdání se bohu, sblížování, vyjádření sebe sama.

Tanec je pochopitelně i pohybová aktivita. Na světě existuje mnoho způsobů využití tančení (např. tanec jako společenská aktivita, volnočasová aktivita, jako sport, tanec jako terapie, jako prostředek ke svádění opačného pohlaví, rituální tanec, tanec jako zaměstnání a další). Rozmanitostí mnoha druhů tance je možné, aby si každý jedinec vybral to, co vyhovuje právě jemu na základě jeho prostředků, popř. fyzické zdatnosti. Tanec může být prostým výrazem radosti nebo uměleckého projevu, který se skládá ze složitých figur a významových gest. Jedná se o přirozený pohyb, který děti zvládají již od útlého věku, a jelikož tanec nevyžaduje žádnou řeč, nástroj či naučenou dovednost, dá se předpokládat, že byl jednou z prvních forem uměleckého života člověka. Tanec nese stopy proměn,

kterými procházel po tisíciletí. Přizpůsoboval se různým podnětům počínaje ročními obdobími, počasím, přes pravidla a normy, konče očekáváním a představami. Sloužil a slouží jako vyjádření, popř. jeho způsob, má nějaký smysl a s něčím souvisí, zasahuje, prolíná se, ovlivňuje, přizpůsobuje, vytváří a proniká.¹

Volný čas: Je považován za čas nevykonávání nutné práce, což je činnost pod jakýmkoli tlakem, je individualizovaný, tj. člověk svým volným časem volně disponuje, je všeobecný a je postaven v protikladu k pracovní době. Podle sociologie volného času je to zbytek prostoru, který má člověk sám pro sebe. Výběr činností, kterými člověk naplňuje svůj volný čas, je svobodný a činnosti jsou převážně prováděny pro samotné potěšení z nich (tj. má hédonistickou povahu). Má tři hlavní funkce a těmi jsou odpočinek, vyhledávání zábavy a rozvíjení osobnosti – slouží k rozvoji lidských schopností a vědomostí.

Volný čas je veškerý čas, který netrávíme v zaměstnání ani ve škole, popř. cestou na tato místa. Je nutné ještě rozlišit čas, který trávíme uspokojováním základních potřeb a povinnostmi, jako je např. péče o domácnost aj. Ten nazýváme časem polovolným. Volný čas můžeme také rozdělit na čas denní, týdenní a roční. V této kapitole bych se chtěla zabývat spíše trávením volného času než dobou jeho trvání.

Různorodost aktivit naplňujících volný čas zajišťuje naplňování různorodých potřeb, v tomto čase dochází k prolínání neidentických sfér potřeb, zájmů a hledisek. Jeho přínosem pro společnost je fyzická a psychická regenerace pracovní síly. Tato doba a její specifické činnosti, které jedinec vykonává, umožňují volné vyjádření individuality jedince. Volný čas, respektive výběr volnočasových aktivit, je ovlivněn módou, veřejným míněním apod.

¹ Srov. TILLMANOVÁ, H. Historický tanec v heslech [online], FLANDERKOVÁ, T. Psychologické a fyziologické principy – Alternativní terapie, [online]

Ve volném čase má docházet k psychické a fyzické regeneraci pracovních sil. V České Republice má každý jedinec průměrně třicet hodin volného času týdně.²

Terapie: Vymětal uvádí, že terapie je forma léčby, soubor léčebných metod používaných v záměrné a cílevědomé činnosti léčení. Navozuje žádoucí změny a tak podporuje uzdravení či znesnadňuje vznik a rozvoj určité poruchy zdraví. Terapie je vědomá, záměrná, strukturovaná a vědecky podložená interakce mezi terapeutem a pacientem.³

² Srov. MIŠOVIČ, J. *Sociologie životního způsobu : Životní způsob*, České Budějovice : 2006.

³ Srov. VYMĚTAL, J. a kol. *Obecná psychoterapie*, Praha : 1997. str. 14

2 HISTORIE TANCE

V této kapitole bych ráda představila vývoj tance především v zahraničí od jeho kořenů až po současnost. Každá kultura do tance něco přinesla a zanechala v něm nesmazatelné stopy, které ovlivnily jeho vývoj. Často v něm tyto stopy zůstávají až dodnes a mísí se s přínosy jiných kultur a objevů dneška. Každý národ má svůj specifický tanec, který o něm leccos vypovídá. Historickému vývoji tance a jeho postavení ve společnosti po mnohá staletí bych se chtěla věnovat v následujících kapitolách. Informace o „tanečním dějepis“ vycházejí z děl historika Čenka Zírta, autora doplňuji dalšími, kteří se často právě na Zírta odvolávají. Zabýval se především historií českého tance a jeho dílo je mnohými odborníky uznáváno dodnes.

Tanec je starý jako lidstvo samo. Pro svou schopnost vyjádřit život byl samotným základem existence člověka. Původ tance můžeme hledat primitivního člověka a v jeho touze vyjádřit silné emoce. Ve všech kulturách se první pokusy člověka o komunikaci, historicky i vývojově, objevují před verbální komunikací, tedy v preverbální fázi. Gesta a výrazy těla byly prostředkem k jakémukoliv pokusu sdílet zkušenost. Díky emotivnímu pohybu, doprovázenému např. výkřiky, mohlo tělo dosáhnout uvolnění a propustit svou nahromaděnou sílu. Pocit uvolnění po tomto prožitku pak dával vnitřní svobodu duši. Tak, jak se vyvíjel jazyk a struktura kmenů, roční období dávala tvar životu. Podle nich se řídila celá příroda, člověk, a tedy i tanec. Člověk nacházel inspiraci v přírodě v každém jednotlivém ročním období a změnách, které tato období přinášela.

Každodenní činnost, práce byla další studnicí inspirace pro nacházení rytmu při opakovaných primitivních tancích.

Dalším činitelem v této oblasti bylo náboženství. Tanec byl neoddelitelnou součástí bohoslužby (věnuji tomu samostatnou podkapitolu) a modlitby a pokoušel se o strukturování a vysvětlení života. Člověk měl potřebu tančit při

zvláštních příležitostech a výjimečných okamžicích jeho života. Tančil o vyjádření své sounáležitosti ať už s ostatními lidmi, světem, přírodou, bohy apod. Tanec tvořil silné a sjednocující vyjádření důležitých milníků lidského života: narození, puberty, sňatku a smrti. Byl jedním ze způsobů kontroly nad životem, který se spojoval a sjednocoval se silami ovládajícími déšť, slunce, úrodnost země a plodnost člověka, spojoval národy, kmeny, ale také s transcendentem, božstvy, vesmírem a hvězdami. Rytmy a pohyb jednotlivých členů kmene dávaly skupině sílu a jednotu během boje, útěchu ve smutku, prožitky v radosti. Struktura tance umožňovala předávání znalostí kmene na mladší členy, vytváření pocitu kmenové sounáležitosti, což vyjadřovalo např. kruhové uspořádání tance. O tanci máme svědectví dokonce už z mladší doby kamenné.⁴

Do počátků taneční historie je nutné začlenit i tzv. taneční pohyby primitivních kmenů. Jedná se o kmeny africké a indiánské, o nichž se dochovaly důkazy. Jejich originální způsob tanečního vyjádření a taneční rituály patří v dnešní době mezi nejvíce žádané. Tance primitivních kmenů měly různý smysl, důvod i cíl. Zmínila bych především tance rituální. Jejich prostřednictvím si měl kmen zajistit úrodu, slunce nebo naopak déšť, zdraví, hojnost zvířat apod. Také díky nim uctíval bohy, zaháněl zlé duchy a nemoci, léčil, zaklínal apod. Rituální tančení mělo vždy nějaký smysl. Kmenový tanec byl původně doprovázen dupáním tanečnicků, potom se ve zjemněné podobě přidalo tleskání a louskání prsty tanečnicků i přihlížejících, výkřiky a zpěv. Později se doprovázeli hrou na primitivní nástroje, oblékali se do kostýmů, nebo měli alespoň různě pomalovaná těla. V pozdější době používali různé masky na obličej, z kůže a různých látek vyrobený šat apod. Inspiraci pro tyto kostýmy hledali v přírodě, u zvířat, barvy vytvářeli podle krve a právě z krve - byly to barvy Země, Slunce, Měsíce, ale i nadneseně barva boje. Například u kmenů severozápadních indiánů, kteří vynikali svým řezbářským umem, se tančilo při zasvěcování do tajných spolků. Na maskách se objevovali

⁴ Srov. SIBLÍK, E. *Tanec projev života a umění*, Praha : 1917. str. 8 - 9

dvouhlaví hadi, orlí hlavy měnicí se v lidské, divoši a vlci. Pomocí masek a kostýmů se tanečníci stávali postavami spjatými s kmenovou legendou. Jako zvláštní efekty se používaly píšťaly, jež způsobovaly strašidelné a močové měchýře naplněné tulení krví, které praskaly a vytvářely úžasné představení. Hypnotickou atmosféru dokreslovaly bubny a chřestidla v ruce šamana. Lidé se tedy již od nepaměti chtěli při tancích zdobit, což přetrvává dodnes.⁵

Z předešlých informací vyplývá, že tanec, ať už to je méně či více doloženo prameny, tu byl od počátku lidského vývoje. Tanec se vyvíjel stejně jako lidstvo samo v souvislosti se všemi událostmi a mezníky, které provázely vývoj člověka. Je také nezpochybnitelné, že vzhledem k tomu, že byl tanec úzce spjat s počátky komunikace člověka s člověkem, má nenahraditelné místo v životě našich prvních předků. Tanec je spjat se vším, co tehdejší člověk potřeboval a využíval. Je tedy patrné, že význam tance pro člověka, na počátku vývoje obou těchto veličin, je značný a má svou jistou pozici.

2.1 Egypt a Orient

Východisko tanečního vývoje nacházíme v nejstarších kulturách - egyptské, egejské, babylonské a indické. Jedny z nejstarších důkazů o tanci jsou kresby a reliéfy v hrobkách faraónů v Egyptě. Jedná se tedy především o výtvarné a hudební dokumenty. Egyptřana provázel tanec v chrámech, na veřejnosti i v rodinném kruhu. Mnoho důkazů, které byly dochovány, nám přinášejí právě fresky, které zmiňuje Siblík i Zíbrt. Ti uvádějí zmínky především o tanečnicích, tedy o tom, že tanec je prioritou žen. V knize *Umění břišního tance* se od skupiny

⁵ Srov. BULLEROVÁ, L. *Indiáni zasvěcený pohled na kmeny a tradice*, Banská Bystrica : 2003. str. 81, SIBLÍK, E. *Tanec projev života a umění*, Praha : 1917. str. 11

autorů dozvídáme, že orientální tanec nemůžeme vymezit zcela podle pohlaví, protože v této oblasti byla aktivní obě pohlaví.

Egyptského tančení se zúčastňovali muži i ženy. Důraz byl však kladen na úctu k ženství jako takovému. Určité projevy přesahují i do dnešní doby, např. v břišních tancích. Jejich tradice se zachovala až dodnes. Nebylo ovšem lehké tuto tradici udržet. Postavení ženy v silně patriarchální společnosti se projevilo i v tanci, a přestože byl tanec považován za umění a tanečnice měly prestižní postavení ve společnosti, mnozí se nemohli smířit s odhalenými těly umělkyně. Egypťané, stejně jako i jiné národy, se díky tanci dostávali do extáze, takže se pro ně tanec stával něčím nevšedním. Tanec byl však používán při mnoha příležitostech, např. obřadní tance, rituální tance, tance na oslavu býka Apise, válečné a bojové tance i tance během pochodů. Tím se stával tanec věcí i naprosto běžnou. Specificky orientální byly sólové tanečnice. Byly najímány ku příležitosti oslav, oblečeny do průsvitného roucha nebo zcela nahé, pouze ozdobené šperky. Byly doprovázeny tleskáním, hrou na loutnu nebo harfu. Obecenstvo se pak obdivovalo nejen jejich tanečnímu umění, které bylo již tehdy na vysoké úrovni, ale pochopitelně také krásám jejich těla.⁶

Orientální Indie má také především významné tanečnice. Pramen se zmiňuje o jakési podobnosti, kde se rituálnímu tanci spojenému s kultem ohně věnují tanečnice zaslíbené bohu. Podle legendy se tento tanec tančil ve slujích Devasi. O tanečnicích bohu zaslíbených máme zmínky i v Egyptě, Řecku, v křesťanství jsou to v přeneseném významu „nevěsty Kristovy“. Nejznámějším indickým chrámovým tancem je posvátný tanec kagura, který ženy tančily uvnitř chrámu. Nábožensko-mystická symbolika se vyjadřovala pohyby třepotavými, procházejícími pažemi až do konečků prstů. I v Indii mají své místo sólové tanečnice, které jsou na dvoře každého indického radži. Tyto tanečnice se nazývaly bajadéry. Byly to ženy vzdělané a poměrně vysoce společensky

⁶ Srov. SIBLÍK, E. *Tanec projev života a umění*, Praha : 1917. str. 14, Srov. COLUCCIA, P. PAFRATH, A. PUTZ, J. *Umění břišního tance*, Praha: 2005. str. 57

postavené. Jejich taneční um předávala matka dceři, která po důkladném výcviku začínala tančit v osmi letech. Bajadéry tančily převážně tance individuální vyjadřující obsah milostné písně. Doprovázel je zpravidla výrazně ošklivý muž hrající na cimbálovitý nástroj. Ten tvořil kontrast s krásou tanečnice.⁷

Orientální tance mají erotický a nábožensko-mystický obsah. Symbolem fyzické krásy těla a erotična jsou měkce vlnivé pohyby, které v dnešní době můžeme vidět během výše zmiňovaných břišních tanců. Posun od tanců primitivních národů k tancům orientálním je výrazným obdobím ve vývoji tance. Stále je zachován účel tance jako nezbytného prostředku při různých rituálech a oslavách, ubývá však tance jako komunikačního prostředku. Možná snad už jedině v přeneseném slova smyslu v rozhovoru mezi člověkem a bohy. Nově se ovšem objevuje význam tance jako určitého prostředku k pobavení. Orientální tance se drží modelu tanečnicki a bavící se divák. Jedním z významů tance, který byl patrný již v období primitivních kmenů a který zde nabývá na síle, je tanec jako prostředek komunikace mezi mužem a ženou. Stává se symbolem tohoto kontaktu, což se v dalším vývoji ještě prohlubuje. Tanec neslouží pouze jako prostředek komunikace mezi oběma pohlavími, ale také jako vyjádření jejich vztahu, jakýsi jeho odraz. Do tance proniká jakási symbolika a obrazotvornost, která divákovi, a nejen jemu, zprostředkovává nahlédnutí do příběhu tanečnicků. Tento motiv je využíván až dodnes, kdy se ovšem moderní umění pokouší tanec od příběhotvornosti oprostit a vrátit se zpět k jeho jednoduché kráse. Vytváření příběhů s tematikou vztahu mezi mužem a ženou mělo největší nárůst a úspěch v období romantismu.⁸

Významným mezníkem, který můžeme nalézt právě v Orientu, je erotika, která se do tance vkládá. Nutno poznamenat, že v budoucnu bude zase na nějakou

⁷ Srov. SIBLÍK, E. *Tanec projev života a umění*, Praha : 1917. str. 16 - 18

⁸ Srov. Tamtéž. str. 19

dobu utlumena, přesto si své místo nakonec obhájila a zůstává v něm zatím dodnes. Některé dnešní tance jsou dokonce prvoplánovitě erotické. Následující zmínka se bude týkat tanců, které jsou erotikou pouze obklopeny, než že by z nich přímo čišela až křičela. Orientální tance jsou charakteristické svou cudnou smyslností, která vytváří právě již zmíněné lehce erotické kouzlo, jež je spojeno především s ženstvím, přestože v Orientu tančili i muži. Mnohé tance, které se dochovaly až dodnes, staví na této erotické atmosféře, nejsou však užívány ke svádění opačného pohlaví, jak by se na první pohled mohlo zdát. V dnešní době je přínos orientálních tanců využíván k podpoře a k podtržení a vyniknutí ženské krásy, která je ohrožena vzrůstající emancipací celé společnosti. Kurzy a workshopy, které se dnes pořádají, si kladou za úkol, aby oslavovaly ženskou krásu, a to lehce erotickými tanci samotných oslavenkyň, tedy žen. Ženy se pomocí tance mají sžít se svým tělem, naučit se s ním pracovat, mít ho rády apod. Získané sebevědomí a jistá vyrovnanost vedou k pohybu, který potěší je samotné i diváka, který by přihlížel. Orientální můžeme tedy považovat za nový význam v tanci, který má pro nás sílu dodnes. Bylo by však mylné přisuzovat vznik erotického kouzla ženám. Typickými orientálními tanci jsou tance břišní, jejichž původním záměrem bylo znázorňovat typické ženské znaky (např. boky, břicho apod.). Břišní tance však měly hlubokou duchovní hodnotu a nádech erotična v nich začali spatřovat právě sami muži, protože jim pohyby tanečnic byly neznámé a pro ně jen těžko proveditelné. Typicky ženskými pohyby, které tedy přímo ženy „opisují“, si ženy získávaly opačné pohlaví zcela bezelstně, aniž by o tom samy věděly.⁹

2.2 Antické Řecko a Řím

Tanec hrál významnou roli v životě Řeků od pradávna. Už ve starověku byl v řecké společnosti ve veliké vážnosti, je neoddelitelně spjat s celou řeckou

⁹ Srov. KRÁLOVÁ, M. *Africké tance – kmenové tance*, [online]

historií a dodnes provází Řeky během celého života. Ti hledali a nacházeli inspiraci v silně umělecky založené kultuře Egypta. Na rozdíl od nich si však Řekové své bohy polidštili a své náboženské tance netančili pouze pro bohy, ale dokonce s nimi. Tanec náboženský začal splývat s tancem světským. Na Řeky měly významný vliv změny v přírodě. Zmínky o tanečních výjevech můžeme nalézt řeckých vázách zdobených malbou. Takto se zachovala většina důkazů o tanci z této doby.¹⁰

„Sotva vstoupí vůně vína do nozder, dává se, kdo nohy má, do tance.“¹¹

Takto Siblík popisuje slavnosti boha Dionýsa. Na počest vítězství jara nad zimou, na počest boha Dionysa se konaly slavnosti, při kterých tančila řecká mládež v přestrojení. Existují také důkazy o tancích na počest býků na Krétě, vojenských tancích ve Spartě a tamtéž také o tancích bojových a zbrojových. Podstatou těchto tanců bylo ukázat zdatnost a veškerá válečná umění. Mnohé z těchto tanců se staly tak oblíbenými, že se tančily i při hostinách a oslavách. V některých dokonce vynikaly i ženy. Z tanců, jejichž původ můžeme nalézt v tancích rituálních, se později vyvinuly tance svatební. Staly se projevem radosti a dokonce i příjemnou podívanou pro diváky. V Aténách existovala tři gymnázia, kde se tělesné zdatnosti věnovala také pozornost zdatnosti duše. Důraz byl kladen na vyjádření veškerých vnitřních pocitů pomocí těla. Z gymnázií vycházeli dobří tanečníci i řečníci.

Předešlé potvrzuje, že pro antické Řecko byl tanec jednoznačně důležitý, a to přetrvává až dodnes. Tanec podporovali i mnozí antičtí filozofové. Tanci se v antických dobách věnovali převážně amatéři a jejich pohyby vycházely hlavně z přirozeného smyslu pro rytmus. Pro oficiální příležitosti, jako byly náboženské slavnosti, divadelní představení apod., se však taneční vystoupení předem pečlivě nacvičovala.¹²

¹⁰ Srov. SIBLÍK, E. *Tanec projev života a umění*, Praha : 1917. str. 19 - 24

¹¹ Tamtéž str. 24

¹² Srov. Tamtéž. str. 24 - 35

Přístup Římanů k tanci byl z velké části skeptický. Nebyli tak pohybově nadaní jako jiné národy a jejich studená a přísná povaha se projevila i v tanci. Jedním z prvních římských tanců byl zbrojný tanec patřící válečnému bohu Martovi. Vyznačoval se nemotornými jednoduchými pohyby. Mezi obratné tanečníky patřili státník Epaminondas, básník Sofokles a filozof Plato. Aristoteles tvrdil, že člověk vyjadřuje pomocí tance charakter lidí, jejich činy i vášně. Proti tanci brojil např. Salustius, Seneca i Cicero:

„*Nikdo netančí, jsa strážliv, leda blázen.*“¹³

Římští patriciové považovali práci za počin zcela nedůstojný. Za nedůstojnou práci považovali i sochařství a malířství a z těchto důvodů pravděpodobně nijak zvlášť nezasáhli do tvorby tanečních dějin. Tančili zřídka a tance ani nevytvářeli. Římský tanec by se dal spíše přirovnat k pravidelným gymnastickým pohybům. Tanec v této době neodmyslitelně patřil k divadlu a počátkům pantomimy. Tanec v Římě svedl boj o zájem Římanů s gladiátorskými zápasy, které zvítězily.¹⁴

Tanec si v době antiky zachovává nabyté postavení. Je tedy stále využíván při rituálech, oslavách, objevují se tance bojové a také se tančí pro zábavu a pro boha. Rozvoj tance, který ovlivnilo především tanečně zdatné Řecko, můžeme zaznamenat jakési spojení mezi tělem a duší. Tento poznatek můžeme možná objevit již dříve, jenže s tím rozdílem, že v antickém Řecku je tento úmysl záměrný. Řecká kultura oproti římské spatřuje v tanci velkou sílu a tanec se stává její nedílnou součástí. Ke kladnému vztahu k tanci a osvojování si těchto dovedností jsou vedeny již děti, což můžeme pochopitelně vidět i v Orientu. Jak si můžeme všimnout, netaneční Římané pasovali tanec na umění, čímž ho nechťeli

¹³ Srov. SIBLÍK, E. *Tanec projev života a umění*, Praha : 1917. str. 21 - 40, CHRASTIL, J. MAJEROVÁ, M. *Smím prosit?*, Praha : 1958. str. 9

¹⁴ Srov. SMAHA, M. *Poznámky z teoretické práce „Filosofie umění– Význam tance a jeho vztah k hudbě i výtvarnému umění“* [online], CHRASTIL, J. MAJEROVÁ, M. *Smím prosit?*. Praha : 1958. str. 9, SIBLÍK, E. *Tanec projev života a umění*, Praha : 1917. str. 23 - 28

v té době nijak vyzdvihovat. Jedná se však o výrazný posun ve vývoji tance. V době antiky má tanec v životě člověka nové využití a tím je tanec jako součást výchovy a tanec jako nový, prozatím neuznávaný umělecký druh. Všechny původní účely tance, které vznikaly v tomto období, se v podstatě dochovaly až dodnes. Spojení duše a těla je využíváno v nezměněné formě jako součást terapie založené na tanci a jeho významu. Ten byl důležitý pro primitivního člověka stejně jako pro temperamentní Řeky. Přesto, že tanec zaznamenal vývoj i v dalším období, mnozí tanečníci i jiní odborníci zabývající se tancem se v jeho využití vrací pro inspiraci hluboko k jeho kořenům.

2.3 Tanec ve starověké židovské a křesťanské tradici

Tak jako patřil tanec neoddělitelně ke všem starověkým kultům, patřil také k životní praxi a náboženství starověkého Izraele, tedy i k biblické (starozákonní) tradici. Již pro židovství však kultické zaměření tance představovalo problém – navazovalo na pohanské kulty, které byly v židovství nahrazeny vírou v jednoho Boha.

Ovšem také v biblické tradici najdeme svědectví o tom, že tanec byl výrazem radosti. Už i výrazy, které se v hebrejské bibli používaly pro pohybové aktivity nazývané dnes tancem, jsou různé a nezdá se, že souvisí s vyjádřením radosti. Například výraz *s-ch-q* znamená primárně smát se, hrát si, mít radost, ale používá se také pro označení taneční aktivity (např. v 1 Sam 18,7 nebo 1 Kron 15,29). Nejčastějším hebrejským výrazem užívaným pro tanec je *ch-v-l*. Od tohoto kmene odvozené substantivum *machól* bývá obvykle překládáno jako taneční rej. Toto slovo znamená „točit se,“ nebo „kmitat“ a vyjadřuje intenzitu pohybu.¹⁵

¹⁵ Srov. BERGER, T. *Liturgie und Tanz*. Anthropologische Aspekte, St. Ottilien : EOS Verlag 1985. str. 16

V židovské tradici najdeme spojení tance s některými svátky, a to zejména se svátkem stánků (srov. Sdc 21,19-23) nebo s oslavou vítězství (např. Ex 15,20). Zdá se, že tanec patřil také ke svatebnímu veselí (Pís 7,1). Také procesí, které patřilo k bohoslužbě bylo určitou formou tance

„Ať se Izrael raduje ze svého Tvůrce ... , ať tanečním rejem chválí jeho jméno, ať mu pějí žalmy při bubnu a při citaře.“ (Ž 149,2n)

Křesťanství mělo ovšem od začátku až do 2. poloviny 20. století mnohem kritičtější postoj k tanci než židovství. Pro křesťany bylo nepřijatelné, že se v tanečních tradicích dlouho udržely náznaky pohanských kultů – u svateb šlo o kultu plodnosti, u pohřbů o kultu mrtvých.¹⁶

Kromě toho byl tanec považován za mravně nebezpečný, a to vzhledem ke svému erotickému podtextu. Odmítání tance tak souviselo s dualismem, který do křesťanské spirituality vnesl sv. Augustin z Hippo, který svými novoplatonskými myšlenkami výrazně ovlivnil křesťanskou teologii. V dějinách teologie je právě sv. Augustin považován za “vlastního zakladatele sexuálního pesimismu.”¹⁷

Augustin totiž prohlásil sexuální rozkoš za hřích. Jeho pojetí ovšem není v souladu se svědectvím Bible: Bůh stvořil člověka takového, „jaký je – s jeho pocity, způsobem komunikace, s jeho potřebami (pudy), bez možnosti rozdělení na duši a tělo.“¹⁸

¹⁶ Srov. ANDERSEN, C. *Altchristliche Kritik am Tanz – ein Ausschnitt aus dem Kampf der alten Kirche gegen heidnische Sitte*. In FROHNES, H. (Hrsg.) *Kirchengeschichte als Missionsgeschichte Die Alte Kirche*. München : 1974. str. 344-376.

¹⁷ HAAG, H. ELLIGER, K. „*Stört nicht die Liebe*“. *Die Diskriminierung der Sexualität - ein Verrat an der Bibel*. Freiburg : 1986. str. 39

¹⁸ Srov. EID, V. *Leib, Leiblichkeit. Systematisch-theologisch*, in: *Lexikon für Theologie und Kirche*, str. 766

Právě v době sv. Augustina začali církevní představitelé vystupovat proti tanci. Dá se tedy předpokládat, že do té doby, vzhledem k tanci, přejímali víceméně zvyky prostředí, z něhož pocházeli.

Jako příklad odmítavého postoje k tanci můžeme uvést výroky dvou významných křesťanských myslitelů té doby, sv. Ambrože a sv. Jana Zlatoústého:

„Ctihodná a čistá matka má své dcery učit bázni boží a ne tanci.“ (sv. Ambrož)

„Kde je tanec, tam je také ďábel“ (sv. Jan Zlatoústý).¹⁹

2.4 Tanec ve středověku

2.4.1 Tanec v křesťanském středověku a novověku

Ve středověku byl tanec z výše uvedených důvodů odsuzován, byly skládány traktáty o jeho hříšnosti, vytvářeny legendy, které měly zdůraznit jeho škodlivost. Příkladem může být vyprávění z 12. století o „ubožácích“, kteří chtěli tančit a byli posedlí ďáblem, jenž je nutil tančit několik dní za sebou. Oni pak vyčerpáním a hrůzou, kterou díky neustávajícímu pohybu prožili, umírali ve strašlivých bolestech:

„Vypravuje anglický historik Malmesbury, jenž žil kolem r. 1140, která prý r. 1021 o vánocích 16 opilých sedlákův a 3 ženy tancovali na hřbitově kláštera Kolbichu při řece Wipperu nedaleko Bernburgu a tančice, rušili křikem a jásotem kněze Ruperta při mši a poslechnouti nechtěli. Kněz v posvátném zápalu s rozhorlením zvolal: ‚Eh, tancujte tedy celý rok‘ Řekl a stalo se. Tancovali ve dne v noci, nemohouce se zastaviti, až arcibiskup z Kolína odvolal kletbu. Ženy hned prý klesly mrtvé a tanečníci trásli se po celý věk a nikdy již se nerozveselili.“

20

¹⁹ Srov. BERGER, T. *Liturgie und Tanz*, str. 25

²⁰ ZÍBRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*, Praha : 1960. str. 22

Přes obavy a odpor církevních představitelů se tancovalo dále, dokonce i v kostelech, např. při svátku sv. Štěpána v katedrále v Auxerre anebo při zpěvu velikonočního hymnu *Victimae paschalis laudes*. Byla řada příležitostí, i když ojedinělých, při nichž také klérus v kostelech tancoval. Dva z těchto starobylých tanců se zachovaly až do dneška (v katedrále v Seville a při procesích v Echternachu). Je vhodné zmínit ještě další středověké tance, které se zapsaly do dějin. První je tanec svatého Víta, druh kolektivní extáze, která se šířila od města k městu v Německu a v Itálii v 15. a 16. století ke znepokojení světské i církevní moci. Kořeny tance svatého Víta můžeme nalézt v Čechách a zmíním se o něm v kapitole nazvané *Historie tance v Čechách*. Druhým byl tanec mrtvých, původem z Francie. Rozšířil se ve 13. století do Německa a dál do Evropy. U nás je známý jako „tanec smrti“. Někteří lidé při něm tančili s lidskými kostrami. Kostlivec představoval smrt, která v tomto tanci zastupovala ďábla. Byla to součást obřadů, které měly připomenout neodvolatelnou moc smrti. Důležitým momentem, při němž přišel ve středověku tanec ke slovu byl tzv. svátek bláznů, který se slavil 1. ledna. Při svátku bláznů se všechno dělo naopak, v tento den byly převráceny společenské role, byly možné parodie, satira, ironie.²¹

Odmítavé stanovisko katolické církve vůči tanci se zmírnilo až v novověku. Dle dobových dokladů bylo dokonce ukončení Tridentského koncilu spojeno s „velikým plesem, na němž kardinálové a biskupové tančili s urozenými dámami.“²²

Přesto nedůvěra vůči tanci zůstala. Důvodem k pokračující skepsi vůči tanci byla jeho „tělesnost“. Tělo bylo totiž jak ve středověku, tak i v novověku považováno za nástroj ducha. Proto potřeby, které nesledovaly žádný „duchovní“ cíl, obzvláště potřeby sexuální, byly považovány za „nizké“, a tedy nebezpečné.

²¹ Srov. BERGER, T. *Liturgie und Tanz*, Verlag : 1985. str. 29-31

²² SIBLÍK, E. *Tanec projev života a umění*, Praha : 1917. str. 43

Tento způsob myšlení byl podmíněn západní filozofií. Tuto linii sledoval nejen Platón v antice a Augustin v ranném středověku, ale i Descartes v novověké filozofii.²³

Tento odpor k tanci nebyl charakteristický jenom pro katolickou církev, ale také pro některé protestantské církve vycházející z pietismu. Změna postoje církve k tanci souvisí až s novým objevením integrálního pohledu na člověka, který je vlastní biblické tradici, ale který byl po staletí v praxi ve prospěch dualismu zatlačen do pozadí. Současná katolická teologie vychází z toho, že víra ve Stvořitele předpokládá také pozitivní vztah k lidskému tělu a nepřipouští dualistický rozpor mezi tělem a duší. Jeden ze směrodatných dokumentů katolické církve Konstituce Druhého vatikánského koncilu *Gaudium et spes* o církvi v dnešním světě obsahuje toto vysvětlení současné církevní nauky:

*„Jeden v těle a v duši, sjednocuje v sobě člověk skrze svou tělesnost prvky materiálního světa: skrze něj dosáhnou vrcholu svého určení a pozdvihnou svůj hlas k svobodné chvále Stvořitele. Člověk nesmí tělesný život podceňovat. Naopak musí svoje tělo považovat za dobré a hodné úcty, za Bohem stvořené a určené ke vzkříšení v poslední den.“*²⁴

V praktickém životě církve se tento nový pohled projevil mimo jiné tím, že se i do západní liturgie pod vlivem křesťanů z Afriky a jižní Ameriky dostávají prvky tance, který v těchto zemích patří k podstatným složkám modlitby a bohoslužby. Mezi pastoračními pracovníky je dnes velké množství odborníků na tanec a pohybové vyjádření emocí a vztahů. Křesťané tak znovu objevili tanec jako zdroj životní energie a projev kontaktu s „posvátnem“ a poznali, že tanec má v sobě uzdravující hodnotu.²⁵

²³ Srov. EID, V. *Leib, Leiblichkeit*. In *Lexikon für Theologie und Kirche*. 1997. str. 763-769

²⁴ *Gaudium et spes*, čl. 14

²⁵ Srov. WÖSSNER, U. *Tanz*. In *Wörterbuch des Christentums*. München : 1995. str. 1224

2.4.2 Vývoj tance od 10. století

Od 10. století se tanec začíná dokumentovat. Význam tance a jeho vzestupný vývoj a nabývání nových podob je nepopiratelný. Tanec si našel své místo v životě každého člověka. Zmiňuji zde záměrně každého člověka, protože již v primitivních kmenech existovala jistá hierarchie, tančili všichni členové kmene. Ne každý tanec byl však pro každého. Tanec byl záležitostí jednotlivce i celé skupiny. Vývojem společnosti a tedy i společenských norem se tanec stával pod tlakem mnohých změn a úprav veřejným a všeobecně uznávaným. Lidé se začali snažit různé formy a způsoby tance rozlišovat a pojmenovávat. Uvědomovali si jednotlivé významy tance. Význam tance jako zábavy poznali zhruba v období antiky. Toto využití měl tanec tedy již dlouhou dobu, jen někdy okolo 10. století si to lidé začali plně uvědomovat a tančit pro zábavu cíleně, tzn. nebavili se při tanci, ale začali tančit, aby se bavili. I tanec pro zábavu měl určitou hodnotu a jistý význam. Význam tance pro zábavu kromě samotného pobavení se bylo tedy odpočinout si od čehokoli, tj. všednosti, každodenní práce, shonu, útlaku, únavy apod. Lidé se snažili mnohdy nelehký úděl kompenzovat rozpustilými tanci. Tanec pro zábavu byl zpočátku výhradně záležitostí prostého lidu. Mnoho významných vysoce postavených lidí si našlo v tanci oblibu, a proto se zábavný tanec dostal i do vyšších vrstev společnosti. Ti se pochopitelně nemohli bavit tak „sprostě“ jako plebejci, a proto i tanci dali určitou „vznešenou“ podobu, která byla přístupná i ve vyšší společnosti jako prostředek pro pobavení. Již ve 12. století se historici zmiňují o důležité události v dějinách tance a tou je oddělení tance plebejců a tance dvorského. Vyšší společnost nemůže tančit stejné tance jako její poddaní, a proto potřebují vytvořit tance nové. Tanec se tedy nedělí už jen podle toho, jak se tančí, ale také podle toho, kdo jej tančí. Potřebují je nejen vytvořit, ale také naučit. Tance se vytvářejí především skupinové, kde celá skupina tančících vytváří pohyb dohromady. Pro plebské tance je typické tančení v páru. Tyto tance byly většinou rázné a skočné na rozdíl od těch, které se tančily u dvora a byly přizpůsobeny těžkému a složitému šatu tanečníků.

Ani tato pozice tanci nestačila. Vývoj postupoval dále. Tanec už nebyl jen jistou snesitelnou, upravenou formou zábavy, kterou si dopřávali chudí i bohatí, ale stal se společenskou nutností a pomalu začínal útočit na posty vedle sochařství a malířství. Stával se uměním. Na toto místo se dostal již v antice, ale zhruba od 10. století je uznávaným společensky tolerovaným, ba dokonce vyhledávaným druhem umění. Ještě než se tanec stal uměleckým zážitkem, stal se formou tancovaček, plesů a bálů zdrojem hudební zábavy. Byl odjakživa spojen nejprve s primitivní a později složitou hudbou. Pohyby jsou vytvářeny do rytmu a rytmus udává hudba.

Další rozvoj tance můžeme zaznamenat v 11. až 13. století po křižáckých válkách. Vznikají složitější tance, které musí společnost někdo učit, stejně i tak povolání, které je typické pro dobu od 12. do 16. století. Jedná se o povolání s názvem *taneční mistr*. Ti první tvůrci a učitelé tanců zůstávají neznámí. Jisté je, že první učitelé tanců se neobjevují až v době středověku, ale tanec se nějak šířil a předával již mnoho století před tím. Od 12. století se nám ovšem dochovaly důkazy o existenci „předavačů“ tanečního umění a navíc jejich význam stále stoupal spolu s poptávkou po jejich službách. Pocházejí většinou z řad zpěváků a trubadurů. První ucelené informace se dochovaly ze 14. století, konkrétně o Rabbi Hadsenu Ben Salomo. Pak následuje opět jedno století odmlky. V 15. století zcela vystupují taneční mistři ze své anonymity. Zanechali nám nejen svá jména, ale i popisy tanců a traktáty (tento pojem vysvětlím níže), v nichž se zamýšlejí nad tanečním stylem a stanovují pravidla tance. Jedná se především o taneční mistry z Itálie, kteří v 16. století ovládali celou taneční Evropu. Vytvářeli tance přímo pro potřeby svých vznešených zákazníků a podíleli se na organizaci okázalých slavností, které neodmyslitelně patřily k životu významných italských dvorů a měst. Nejprestižnějším postavením v oboru taneční mistr bylo postavení dvorního tanečního mistra.

„Dvorní mistr vyučoval prince a jejich rodiny společenské tance, tance také vytvářel a někdy k nim skládal i hudbu. Pole působnosti dvorních tanečních mistrů se ještě zvětšilo vznikem dvorského baletu – ballet de cour - museli

zvládnout mnohem složitější choreografie většího počtu účastníků a vytvořit dlouhá a působivá představení. Taneční mistr se tu navíc stává i režisérem." ^{26 27}

Dvorské tance zahrnují opravdu širokou škálu tanců, tak jak se v průběhu staletí vyvíjely. Do jejich výčtu patří tance určené k reprezentaci, příjemné podívané i společenské zábavě. Taneční mistři měli tedy za úkol naučit své zaměstnavatele tančit, chovat se společensky podle předepsaných norem, dodržovat jistá pravidla jak v chování, tak například i v oblékání. V dnešní době bychom obdobu tanečních mistrů mohli hledat například v tanečních, kde se kromě tance učí účastníci odpovídajícímu společenskému chování, které neodmyslitelně patří ke společenskému tanci. Dnes již však tento um není pro život mladého člověka nezbytný, ale v minulých dobách umět tančit patřilo k postavení lidí u dvora. Tomuto vzdělávání se věnovali šlechtici pod vedením svých tanečních mistrů. Ti díky finanční a například i politické podpoře mohli vytvářet tance a dávat průchod svému talentu, který by bez této podpory rozvíjet nemohli.²⁸

Tance, které taneční mistři vytvářeli, byly zaznamenávány spolu s hudebními skladbami, na něž se jejich tance tančily, protože vztah mezi hudbou a tancem k sobě neodmyslitelně patří. Taneční mistři a jejich pomocníci sepisovali své rukopisy, které mohly být využívány jako paměťové pomůcky. I u dvora Ludvíka XIV. se podobné příručky používaly a pobývat u jeho dvora znamenalo věnovat se umění naplno. Tedy i umění tance, které stupňovalo náročnost na pohybovou dovednost ve snaze po záměrné komplikovanosti taneční techniky. Na konci vlády Ludvíka XIV. dokázali lidé zapisovat tance v notách, dokázali tančit z listu. Tyto notace se vyvíjely po mnohá staletí a dodnes se tančí podle původních.

²⁶ TILLMANOVÁ, H. *Historický tanec v heslech* [online]

²⁷ Srov. ZÍBRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*, Praha : 1960. str. 77-86, TILLMANOVÁ, H. *Historický tanec v heslech* [online]

²⁸ Srov. Tamtéž

Ludvík si vážil umění, ve kterém viděl jednu z cest ke zvýšení slávy monarchie. U jeho dvora se dařilo i tanci a po vzoru svého panovníka tanec získával celou zemi. V Evropě v polovině 14. století byli lidé tancem tak posedlí, že se jím snažili zahnat i mor. Důkazy o tom přináší Chrastil a Majorová ve své knize *Smím prosit?* .

„Poloobnažení mužové i ženy tancovali po ulicích, podivně, vášnivě sebou zmítali, skákali s divokou rozpustilostí, tancovali s vypětím všech sil, až smyslu pozbývali, za doprovodu omamující hudby a jásavých písní. Diváci se k nim přidávali jsouce lákáni bujným tancem do zběsilého víru.“ ... „Duchovní ostře kárali tyto průvody a zaklínali satana.“ ^{29 30}

V pramenu se také uvádí, že pohled na rytinu, která je důkazem toho všeho dění, nám může napovědět, že si lidé ještě před tím, než je napadne morová nákaza, chtěli užít zábavu. S tím se i já ztotožňuji. Možná to nebylo prvoplánovité, ale domnívám se, že možnost, že se lidé chtěli naposledy pobavit, je přípustná. To nás ovšem již po několikáté dovádí k využití tance pro zábavu, tedy spíše k oproštění se od církevního i světského diktátu. Tanec jako způsob odreagování se, je dnes využíván nezáměrně na diskotékách a tanečních zábavách a záměrně v tanečních kursech, které jsou konány přímo za tímto účelem.

V poslední třetině 16. století se vydávaly sbírky, které nazýváme traktáty (zmínila jsem je výše), ve formě učebnice a instrukcí. Byly to jakési praktické příručky tanců. Tyto traktáty bylo používány i pro záznam hudby. Převážně díky nim dnes získáváme informace o tehdejších tancích. Z traktátů se v historii tančilo, byl to tzv. tanec z listu. Dnes jich využíváme jako dochované prameny pro zkoumání historických tanců. Je tedy jisté, že traktáty mají pro historii tance značný význam.³¹

²⁹ CHRASTIL, J. MAJOROVÁ, M. *Smím prosit?*, Praha : 1958. str. 13

³⁰ Srov. ZÍBRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*, Praha : 1960. str. 77-86, CHRASTIL, J. MAJOROVÁ, M. *Smím prosit?*, Praha : 1958. str. 13

³¹ Srov. ZÍBRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*, Praha : 1958. str. 156 - 167

2.4.3 Vývoj tance od 15. století

V 15. i 16. století se tanec stává běžnou součástí všech dvorských slavnostních příležitostí. Tón udávají především italsí umělci, kteří v 16. století působili prakticky na všech významných evropských dvorech. Dochované jsou nejen názvy tanců, ale v mnoha případech i jejich popis (nejen u tanců dvorských, ale i u tanců prostých). V tancích renesančních byl již pohyb dokonale promyšlen a i „obyčejné“ stání mělo svá pravidla. Ve Francii se u dvora Kateřiny Medicejské, tedy jejího chotě Jindřicha II., italsí umělci podíleli na vzniku nové umělecké formy ballet de cour. Tuto zvláštní jevištní formu tance můžeme považovat za základ k dnešnímu baletu, tehdy za dvorský balet. Zdroje zabývající se historií baletu naopak uvádí, že ke dvoru Kateřiny Medicejské se ballet de cour dostal mnohem později z místa svého vzniku, kterým byla Itálie. Ballet de cour je také přisuzován dvoru Ludvíka XIV., jak jsem se zmínila v předešlé kapitole. Máme tedy dvě hypotetická místa vzniku předchůdce baletu a tím je Francie a Itálie. Tillmanová uvádí, že ballet de cour vznikl na území Itálie. Popisuje, že podoba, která by se dala nazvat počátkem dnešního baletu, dosáhl opravdu až při příležitosti oslavy sňatku, jež vznikla na žádost královny Kateřiny Medicejské.³²

Rozvoj tance v době renesance byl prudký. Především se tanec díky oblíbě panovníků dostává na místa, která mu doposud byla zapovězena. V tomto období se tanec rozvíjí jako uznávaný umělecký druh, který je však blízký všem. Díky pozornosti získal jisté prestižní místo ve společnosti.

Můžeme také zaznamenat, že tance se rozdělují podle vzniku země, které nejsou vždy jasné. Díky společenské oblíbenosti si jednotlivé národy začínají uvědomovat, že být místem vzniku některého oblíbeného tance, tedy přivlastnit si ho, pomáhá tuto zemi zviditelnit a mimo jiné vypovídá o jistém naturelu jejích

³² Srov. ZÍBRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*, Praha : 1960. str. 156 – 167, TILLMANOVÁ, H. *Historický tanec v heslech* [online]

obyvatel. Tanec je kulturním bohatstvím. Nedomnívám se, že tanec se v období renesance teprve stává kulturním bohatstvím, ale lidé si jeho nepostradatelné místo v dědictví národů začínají sami uvědomovat. Další významnou změnou je vytvoření určitých pravidel v tanci, které se ho mnohdy přímo netýkají, ale souvisí s ním. Tanec má od počátku svého vzniku jistou hierarchii a zákonitost. Nyní je ovšem pravidly ještě více svázán. Tanečníci nejsou už jen nevzdělaní „trsálkové“, ale erudovaní profesionálové. Podstatným významem tance tohoto období je, že se stal součástí společenských událostí. Často by se dalo říci, že je událostí samotnou. Umění tančit už není považováno za něco podřadného, ale vypovídá to o jistém vzdělání, které patří k dobrému jménu vysoce postavených rodů. Mnohé bály byly v této době pořádány za účelem obchodních transakcí, popř. setkání významných rodů, které domlouvaly budoucí svazky. Tančit, a to minimálně obstojně, znamenalo předložit důkaz o úrovni společenského chování nápadníka a ladnosti a krásy případné nevěsty. Tanec byl tedy jedním z faktorů, podle kterého byli lidé posuzováni.³³

2.4.4 Vývoj tance od 17. století

V 17. a 18. století není již povolání tanečního mistra nic neobvyklého. K vyučování tanečního umění se připojila i výuka společenského chování, která k dvorským tancům neodmyslitelně patřila. A nejen k nim. Všechno společenské chování muselo mít určitá pravidla i v případě, že se jednalo o venkovskou tancovačku. Do těchto pravidel, jako bylo odpovídající oblečení, chování a chůze, mladou „vyšší“ vrstvu zasvěcovali právě taneční mistři. Učitelé tance byli domácí učitelé nebo také „tancmajstři“, kteří byli i vychovateli, pak již zmínění dvorní taneční mistři a potom učitelé, kteří vyučovali na akademii. Mnozí z nich se

³³ Srov. ZÍBRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*, Praha : 1960. str. 156 – 167, TILLMANOVÁ, H. *Historický tanec v heslech* [online]

během svého života odcházeli průběžně zdokonalovat ze svých rodišť do zahraničí ke svým známějším, v profesionálním tanci zkušenějším a především prestižněji postaveným kolegům. Hudební skladatelé skládali hudbu speciálně pro určité tance, byly pořádány veřejné i soukromé bály. Měšťanstvo mělo své bály a na vesnicích se pořádaly hospodské tancovačky. Tančilo se při každé možné příležitosti a tanec byl především zábavou a společenskou událostí.

Koncem 18. století přichází Velká francouzská revoluce a s ní velké změny, které se nevyhnou ani tanci. Společnost si uvědomuje, že nadvláda jedné vrstvy nad druhou je přežitek. Společenské změny se dějí na všech úrovních. Právě v této době, kdy už se zdá být tanec nejvíce otevřený a jen málo omezený, jsou jeho hranice posunuty ještě mnohem dál. Lidový tanec se v rozmanitých úpravách dostává na parkety šlechtických salónů. Evropou proudí nové myšlenkové směry. Lidé toužili po osobní svobodě a volnosti a na parketu jim ji poskytl valčík. Ten vznikl v jihoněmeckých Alpách, kde se vyvinul spolu s dalšími podobnými tanci z lidového vzoru. Jeho předchůdcem byl tanec Ländler. Vývoj valčíků můžeme zařadit na alpský venkov.

Z venkova se koncem 18. století valčík dostal mezi tance společenské, k nimž se zařadil. Divadelní premiéru před „vyšší“ společností měl roku 1787 v opeře *Una cosa rara*, jejímž autorem je Vincent Martin. Během své premiéry vyvolal velký rozruch. Valčík je kolový tanec, který se v těsném párovém držení. Do této doby bylo toto držení, ve kterém tančí pán tak blízko u dámy, něco nedovoleného a nepatřičného. Ale právě to udělalo z valčíku „revoluční“ tanec. Další novotou, kterou tento tanec přinesl, bylo právě jeho kolové provedení. Dosud se totiž tančily především tance figurální.

Valčík se neobešel bez protestů dvora a zvláště pak církve. Nebylo pro ně přípustné tak blízké párové držení, kdy muž drží ženu v náručí. Valčík ovšem dostal silnou podporu hudebních skladatelů, především od Strassů, a pro svou líbeznost a jistou revolučnost a novotu se stal nakonec velmi oblíbeným a vznešeným tancem. Od svého vzniku se v podstatě nezměnil. Žádný z kolových tanců oblíbenost valčíku již nepředčil. Je totiž tancem neotřelým, často

popisovaný jako moderní. Svého rozmachu se valčík dočkal nejvíce v 19. století, kdy vzniká mnoho tanečních sálů pro veřejnost a valčík proniká do Francie, kde byl až ve 40. letech minulého století vyměněn za další revoluční tanec, českou polku. Centrem valčíku zůstává Vídeň.

V tomto období bylo přímo podporováno využití tance jako součást oficiálních setkání.³⁴

Období před a během vzniku valčíku je obdobím společenských změn, které se neudály ze dne na den. Společnost se bouřila a toužila po změně ve všech částech lidského života. Lidé, hnáni touhou po této změně, využívali jako prostředky vzpoury všechny dostupné možnosti. Umění se stalo ideálním prostředkem k vyjádření souhlasu či nesouhlasu. K tomu byl využit právě tanec ať už cíleně nebo přirozeně. Ten totiž poskytuje tanečnickovi prostor pro vyjádření sebe sama (vlastního názoru, příběhu, pocitů, emoce, touhy apod.). Tanečník může tímto svým projevem předat sdělení nejen dalším tanečnickům, ale i divákovi, který mu přihlíží. Revoluce neprobíhala pouze jako přímočarý boj, ale průchod novým myšlenkám - rovnost, svornost, bratrství - dal i tanec. Domnívám se, že tanec, který se v této době stal prostředkem revoluce, získal další význam, tj. revoluční.

³⁴ Srov. CHRASTIL, J. MAJEROVÁ, M. *Smím prosit?*, Praha : 1958. str. 16 - 17, CHVALOVSKÁ, K. *Standartní tance, Waltz, historie Waltzu*, [online], SIBLÍK, E. *Tanec projev života a umění*, Praha : 1917. str. 53 - 65, JÚZL, M. a kol. *Dějiny umělecké kultury II.*, Praha : 1996. str. 74

3 HISTORIE TANCE V ČECHÁCH

Slované milovali hudbu a zpěv. Znali mnoho zajímavých nástrojů a v doprovodu těchto nástrojů a zpěvu se také velice rádi oddávali tanci. Díky zeměpisné poloze Čech k nám pronikala inspirace ze všech stran od dalších národů. Na počátku byly, jako u jiných, tance kolové.³⁵

Zíbrt uvádí, že stejně jako i jiných zemích tak i v Čechách docházelo k potlačování tance ze strany církve, jak už jsem uvedla v podkapitole Tanec v křesťanském středověku a novověku. Tomuto tématu se tedy v této kapitole pokusím vyhnout, protože mu byla věnována celá podkapitola.³⁶

Jedním z prvních tanců byl již také zmiňovaný tanec pohřební, jehož kořeny můžeme nalézt v pohanských zvycích. Toto veselé loučení se s nebožtíkem mělo silnou tradici, přestože Slované byli pokřtěni. Nejen při pohřbech, ale i při oslavách, stejně jako v jiných zemích, se také tančilo. Bohužel nemáme mnoho dokladů o tanečních začátcích v Čechách.

První zmínka se objevuje v Kosmově líčení příjezdu knížete Břetislava do Prahy z roku 1092. Při této příležitosti se tančilo v pražských ulicích za doprovodu hudby. Další zmínka se objevuje až v roce 1267 v usnesení synody z Vídně. V Čechách se často tančilo při návratu nebo návštěvě panovníka.

V roce 1308 dal Karel IV. vzniknout významnému tanečnímu druhu, a to tanci cechovnímu, jak uvádí Petr Žitavský. Prvním tanečním cechem byl cech nožířský.³⁷

³⁵ Srov. ZÍBRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*, Praha : 1960. str. 22

³⁶ Srov. ZÍBRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*, Praha : 1960. str. 22 - 23 CHRASTIL, J. MAJEROVÁ, M. *Smím prosit?*, Praha : 1958. str. 13

³⁷ Srov. ZÍBRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*, Praha : 1960. str. 61 - 63

V řemeslnických tancích nejvíce vynikal svými různými tanci cech řeznický. Lidé v Čechách tančili jako všude jinde u příležitosti domácích slavností, svateb apod. Do doby 14. století jsou o tančení v Čechách bohužel pouze kusé zmínky. Na začátku 15. století nalézáme zmínky o tanci u Jana Husa, tanec však nepopisuje, nevíme tedy, jak se tančilo. Hus je jedním z „protitanečních“ mravokárců.³⁸

V druhé polovině 14. století u nás nacházíme zprávy o výše zmiňovaném tanci *sv. Víta*, který se dále rozšířil do Tyrolska a vůbec do celé Evropy. Doklady o něm ho popisují jako jistou nákazu, které se nedalo ubránit, lékaři jako posednutí ďáblem, které se nedá vyléčit. Jednalo se tedy o vášnivé křepčení, poskakování, tančení po ulicích a náměstích za doprovodu hudby a jásavých písní. Tento tanec vznikl za účelem zlikvidovat morovou epidemii jako mnoho jiných způsobů, kterými se lidé snažili mor léčit. Svě jméno po svatém Vítovi získal tanec proto, že v jeho kapli byli ošetřováni lidé posedlí tancem, jak nám říká jedna z mnoha legend. Ve skutečnosti jeho kořeny i název můžeme nalézt v době svatojánských kolových tanců na počest svatého Víta. Tyto tance byly živé a rozpustilé a odtud tedy pramení podobnost s touhou tančit, která byla považována za nemoc.

V 17. století název nezanikl, ale byla tak pojmenována nemoc, při které jedinec trpěl křečemi a svíjel se. Dalším, morovou nákazou ovlivněným, byl tzv. *tanec smrti*, který je charakteristický pro svou dobu a jenž se k nám dostal z Evropy. Legendy tvrdí, že smrt, kterou představuje kostlivec, přichází ukrátit masopustní dobu nebo vytrhnout například knížete z jeho úřadu.³⁹

Stejně jako i v jiných zemích se tance dělily na tance panské, dvorské a lidové. Jako v celé společnosti, i v tanci platila jistá pravidla o tom, kdo jaké tance smí tančit i v Čechách. Z 15. století víme, že tance obyčejného lidu byly specificky

³⁸ Srov. ZÍBRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*, Praha : 1960. str. 61

³⁹ Srov. Tamtéž str. 67- 69

veselé, skočné a jásavé. Zíbrt upozorňuje na to, že to nemusí být zcela odpovídající charakteristika. Pouze ve srovnání lidových tanců s tanci „vyšší společnosti“ se tance „prostého lidu“ zdají být dynamičtější. Upozorňuje také na to, že tehdejší kronikáři a jiní zapisovatelé, mapující tančení, prostému lidu přikládali už zpravidla jistou bezuzdnost, a proto tak popisují i jejich tance. Dále se dozvídáme, že tančení bylo u prostého lidu velmi oblíbené, především u žen. V této době se jednalo nejen o tančení v kruhu rodinném, ale i o tančení ve společnosti, tedy o společenskou zábavu. Rozmach panských tanců u nás nebyl veliký. České země přejímaly především tance ze zahraničí, převážně od italských mistrů, kteří v té době dvorským tancům „vládli“. Většina společenských setkání v 15. století končí tancem. Jednalo se především o hony, plesy, kratochvíle, setkání, hodokvasy apod., které se konaly u příležitosti nejrůznějších společenských her. Tanec byl doprovázen zpravidla hudbou pištců a bubeníků. Stejně jako u slavností lidových, tak i u slavností vznešených, byl tanec oblíbený především u dam. Na konci honu, což byla zábava mužská, se chtěly pobavit i dámy, a tak se po předávání trofejí tančilo. Z rytířských kratochvílí se u nás odpojil tanec mečový, častěji tanec různě obměňovaný podle místa jeho konání, při němž se tančilo s noži, dýkami, pochodněmi a obručemi. Jedná se především o šerm, který byl obohacen o lehké taneční prvky (např. obraty) a doprovázen hudbou. Tento tanec je znám i v okolních zemích jako jsou Polsko, Slezsko, Německo nebo Rakousko.

Svatební tanec byl jedním z tanců, které neodmyslitelně patří do období středověku. Dalo by se říci, že pochází již z dob antiky. V 15. století se v Čechách konal při svatbách panských i měšťanských. Tanečníci při něm mávali nad hlavou pochodněmi a doprovázeli novomanžele k „novému rodinnému krbu“. Tanec měl znázorňovat symbol bouřky, která je potřebná k dostatečné vláze pro růst něčeho nového. Pochodně při tanci se nepoužívaly jen u tance svatebního, ale byly velmi oblíbené (např.: i u tanců, které se tančily v době masopustní apod.).⁴⁰

⁴⁰ Srov. ZÍBRT, Č, *Jak se kdy v Čechách tancovalo*, Praha : 1960. str. 84 - 93

V 17. století se naši taneční učitelé začali vydávat pro inspiraci do zahraničí. Jejich záměrem bylo napodobovat cizokrajné tance, přestože české tance je v mnohém předčily. Tance, které se v této době v Čechách tančily, neurčovaly jen taneční mistři, ale také hudební skladatelé, kteří skládali hudbu pro jednotlivé tance a určovali tím, co se tehdy tančilo. Český lid měl v této době specifické rázovité tance, které byly odlišné od tanců zahraničních. Zíbrt toto období popisuje jako období nevýrazných změn v historii českého tance.

Ve století 18. můžeme přece jen zaznamenat poměrně výraznou změnu a tou je zájem šlechty o řemeslnické tance. Později se šlechta začala zajímat o většinu lidových tanců. Jejich cesta do velkých sálů je tedy přímočařejší. Nejprve je o ně zájem v měšťanských rodinách, později se dostávají až na dvory našich panovníků. Stejně jako naši taneční mistři mají zájem přivést do Čech tance zahraniční, tak zahraniční mistři se naopak inspirují u nás. Jsou pro ně atraktivní především tance lidové, a největší úspěch sklidily tance hanácké. Koncem století už Zíbrt přináší důkazy o tom, že tance lidové a panské se mísí.

Stejně jako jinde v Evropě se u nás na přelomu století 18. a 19. tančí valčík. Vyvolal zde také vlnu nevole na jedné straně a pro svou jedinečnost také obdiv na straně druhé. Získal si zde mnoho příznivců, kteří se postarali o to, že přestože byl na přelomu století zakázán, na počátku století 19. už je opět na scéně. Čeští tanečníci byli dokonce chváleni zahraničními mistry za své vznešené provedení valčíku. V době zákazu valčíku se tančí alespoň jemu příbuzné tance (např. Walzer, Walze, Lendler apod.). Propojování lidových a společenských tanců zapříčinilo postupné vymazání hranic mezi těmito tanci a jejich následné propojení. Ve 20. století se tyto tance nazývají jednomyslně tanci národními společenskými. Jejich obliba je nadřazena jejich původu. Propojením těchto tanců můžeme v tanci rozpoznat nové možnosti. Každý z nich totiž přináší něco nového. Tance panské jistou vznešenost a glanc a tance lidové rozpustilost a hravost.⁴¹

⁴¹ Srov. ZÍBRT, Č, *Jak se kdy v Čechách tancovalo*, Praha : 1960. str. 261 - 266

Stejně jako jinde v Evropě i u nás probíhaly vzpoury, nepokoje, revoluce, výboje na přelomu 18. a 19. století. Probíhaly ve všech oblastech a zúčastnil se jich všechen český lid, někteří aktivně a jiní pasivně. Bojovalo se však opět i tancem. Typickým tancem národního obrození je polka.

V Čechách se polka objevila ve 30. letech 19. století na Hradecku, v oblasti, kde se nejvíce rozvíjely české zábavy. Vyvinula se z tzv. „krakováčků“. Mladá obrozenecká společnost považovala zpěv a tance za projev národního uvědomění. Je to tanec prudký a prostý, který má národní charakter a obsahuje českou hudebnost. Polku tancoval celý český národ a stala se součástí mnoha jiných tanců. Díky své melodičnosti a pokrokovosti se rozšířila po celém světě.⁴²

Současný tanec prochází velmi slibným obdobím ve všech zemích světa. Jeho dynamický vývoj odráží současnou dobu a oslovuje široké publikum. V meziválečném období byly Čechy jedním z center tanečního vývoje, které navazovalo na řadu významných tanečních škol (např. Laban, Duncan apod.). V roce 1948 byla evoluce tance záhy přerušena a Čechy v poválečném období neměly žádnou možnost rozvíjet současný druh tance. Jeho absence trvala až do 20. let minulého století. O to výrazněji však v dnešní době tanec proniká nejen do umělecké sféry. Postavení tanečního umění v Čechách však podle odborníků neodpovídá významu tohoto oboru a já se s tímto názorem ztotožňuji.

Mnoho informací, které se nám o historii tance v Čechách dochovaly, jsou domněnky na základě legend, pověstí a lidové slovesnosti, popř. na základě rytin a jejich výkladu. Stejně jako jinde ve světě se taneční historie Čech spojuje, a to především v počátcích, s tanci náboženskými. Vývoj tance tu není odlišný od vývoje tance v jiných zemích. I tady je ovlivňován módou a událostmi ve společnosti, jako jsou politické změny apod. Věta, kterou jsem použila hned v úvodu této kapitoly, naznačuje, že Češi jsou národem tanečníků. Bohatá taneční

⁴² Srov. KOLEKTIV AUTORŮ, HRKALOVÁ, L. *Národní společenské tance : Polka*, Praha : 1955. str. 9

historie je toho důkazem. Tanec je významnou součástí našich kulturních dějin, která nás ovlivňuje i dnes. Význam tance pro český lid můžeme spatřovat na několika úrovních. Tanec jako zábava, jako relaxace, prostředek vzpoury, výchovy apod. Je tedy jisté, že tanec ať už lidový či jiný výrazně ovlivnil české dějiny a je jejich nedílnou součástí. Jeho rozmach byl tak široký a odehrával se v rozličných oblastech, že jsem nastínila pouze určitou linii vývoje tance v Čechách.

4 TANEC VE VOLNÉM ČASE

Zabývala jsem se především rolí tance v životě člověka v minulosti a jeho celkovým vývojem. Ale jakou roli a využití má v životě člověka tanec dnes? Uvědomuje si člověk dnešní doby to, co k jeho životu neoddělitelně patří? A jestli ano, zahrnuje sem i tanec ve volném čase? Je tanec součástí volného času nebo dokonce životního stylu dnešního člověka? To jsou otázky, kterými bych se ráda zabývala v další kapitole své práce. Ráda bych nastínila možnosti využití tance ve volném čase a pokusila se charakterizovat stav aktuální nabídky tanečně pohybových volnočasových aktivit a jejich vlivy působení na člověka, se zaměřením na jednu konkrétní aktivitu. Také bych ráda aplikovala funkce volného času podle Opaschowskiho na jeden konkrétní druh tance a ověřila zda-li tanec tyto funkce splňuje.

Taneční akce je fyzický pohyb jistého druhu, který musí být proveden v daném časovém úseku, na určitém místě a v určitém prostoru. Má velmi osobní charakter, protože pohyb je přirozenou součástí našeho každodenního života. V tanci existuje mnoho druhů pohybových akcí. Při tanci je možno poznat nepřirozenou stránku pohybu.

Účinné pohybové programy lze připravovat jen na základě kvalitních vstupních informací. Při tvorbě pohybových aktivit je důležité klást důraz na racionální posloupnost pohybových programů. Hlavním smyslem volnočasových aktivit by mělo být navození bio-psycho-sociální pohody všech zúčastněných.⁴³

⁴³ Srov. LANSFELD, Z. *Mechanika a technika latinského tančení*, [online]

4.1 Tanec jako volnočasová aktivita

Většina z nás se snaží trávit volný čas především odpočinkem. Ale každý považuje za odpočinek něco jiného. Moderním trendem poslední doby se stalo trávit svůj volný čas co nejaktivnějším způsobem. Na výběr je široká škála aktivních činností, do kterých můžeme zařadit i tanec různého druhu. Od klasického tance přes standartní a latinsko-americké, břišní aj. orientální tance, až po moderní disco dance a hip hop. Velikou výhodou využití volného času tancem je, že není věkově omezen. Tančit se dá v jakémkoli věku, a jak dokazují mnohé taneční soutěže vozíčkářů, i s postižením. Rozhodne-li se tedy jedinec svůj volný čas trávit tančením, nikdy není pozdě. Je důležité vybrat si druh tance, který bude vyhovovat právě jemu. Jako při všech volnočasových aktivitách musíme brát také v úvahu dostupnost s ohledem na lokalitu, ve které jedinec žije, aj. okolnosti. Mnohé nabídky jsou již plánovány se zaměřením na určitou věkovou nebo jiným způsobem homogenní skupinu a podle toho si taky své účastníky vybírají. Tanec patří mezi pohybové aktivity, zpravidla u něj dochází ke stýkání s jinými lidmi a jako volnočasová aktivita nabývá na atraktivitě.⁴⁴

4.1.1 Hodina tance

Každá pohybová aktivita se odehrává v určitém čase na určitém místě. Vedoucí této aktivity postupuje podle předem vytvořeného plánu, který musí obsahovat konkrétní postup. Ten je vytvořen právě podle časového rozvržení. Jedna lekce tance se může pohybovat v rozsahu od 45 minut až po 90 minut. Nejvyšší časové rozmezí by však neměla přesáhnout. Jednotlivé lekce tance by měly probíhat několikrát v týdnu. Ideální je dvakrát až třikrát, aby byl účinnější efekt působení na kvalitu a intenzitu pohybu. Cvičební jednotku můžeme rozdělit

⁴⁴ Srov. KUČERA, M. a kol. *Pohyb v prevenci a terapii*, Praha : 1998. str. 45

na několik částí. Počáteční část je část úvodní, která má svůj význam k navození kontaktu mezi vedoucím a jeho skupinou. Vedoucí by měl na úvod každé jednotky informovat skupinu, jaký program ji v následujících minutách čeká, jak bude rozvržen, vysvětlit význam zvolených pohybových činností, jejich cíl a to, nač budou navazovat z lekce minulé. Poté by mělo následovat rozcvičení. To by mělo obsahovat rozehřátí, do kterého může vedoucí zařadit nějakou hru, popř. prvky naučené již v předešlých hodinách. Vedoucí by měl tanečnický upozornit na nebezpečí zranění a doporučit jim, aby v úvodní části neprováděli jednotlivé pohyby naplno.⁴⁵

Pak následuje hlavní část, kterou rozdělujeme na opakovací a rozvíjecí. Již ze samotných názvů vyplývá obsah jejich zaměření. V první polovině hlavní části taneční lekce by se měl vedoucí zaměřit na opakování pohybových stereotypů, které zařadil minulou hodinu, s ohledem na obtížnější prvky, které by mohly skupině dělat problémy. Pokud si není sám vědom obtížných oblastí, může se jednotlivců zeptat, zda se potřebují vrátit k nějakému prvku, jestli chtějí něco názorně předvést nebo sami si zopakovat a více procvičit. Pokud je třeba, věnuje alespoň malou část hodiny tomu, že obejde cvičence a zkontroluje, jak provádějí nově zařazené pohybové stereotypy. V této části je dobré tanečnický upozornit, že cviky je třeba na rozdíl od části úvodní provádět naplno.

V závěrečné části by měl cvičence vést k uklidňovacím prvkům. Do této části je možné zařadit relaxační techniky, stejně tak je vhodné propojit doposud získané pohybové znalosti se souvislým tancem, což by mohlo působit jako motivace do dalších hodin. Vedoucí může nastínit program příštích hodin, sdělit, co se mu v hodině líbilo a nelíbilo a co od dalších hodin očekává. Pokud budou mít tanečnický zájem, měli by dostat prostor k těm samým možnostem vlastního vyjádření. Oboustranné reagování je důležité k tomu, aby vedoucí mohl rozpoznat, zda je skupina s jeho prací spokojena. Nemusí se tedy řídit jen podle

⁴⁵ Srov. KUČERA, M. a kol. *Pohyb v prevenci a terapii*, Praha : 1998. str. 45 - 50

neustranného pozorování, ale na základě otevřené kritiky může některé své metody změnit, zdokonalit nebo si naopak uvědomit jejich důležitost.⁴⁶

4.2 Význam tance ve volném čase

Nejprve bych se ráda pozastavila nad otázkou, jaký je vůbec význam trávení volného času nějakou aktivitou? Mnozí psychologové, pedagogové volného času i sociologové v posledních letech upozorňují na nutnost trávení volného času aktivně, to znamená, že význam činností ve volném čase spatřují především ve výrazu subjektivní stránky individua, jeho potřeb a zájmů, navazujících na hodnotovou orientaci, kulturu i způsob života rodiny jednotlivce. Trávit volný čas aktivně je míněno jako trávit ho nějakou smysluplnou činností, jež bude splňovat funkce volnočasových aktivit, bude plánovaná, jedinec jí bude vykonávat dobrovolně a bude mu přinášet uspokojení v oblasti jeho potřeb. V minulosti bylo hlavním cílem, a často i jedinou možností, jak trávit volný čas, odpočívat. Volného času nebylo mnoho a většina vykonávané práce byla velmi fyzicky i psychicky náročná. Lidé se ve svém volném čase věnovali především odpočinku, tj. volný čas trávili pasivně. Výzkumy provedené na počátku 70. let A. Szalaiem ukazují, že nejvyužívanější činností ve volném čase bylo sledování televize. Z důvodů zkracování pracovní doby volného času přibývá a tím pádem narůstá i poptávka po volnočasových aktivitách. Práce jako jediná a dominující životní náplň ustupuje a někteří ji nahrazují volným časem, resp. jeho trávením. Tato tendence měla pozvolný nástup. Trávit čas nějakou činností se stává prestižní záležitostí, sledování televize se však stále drží na prvních příčkách žebříčků vykonávaných aktivit. Lidé si však začínají uvědomovat, že aktivní trávení volného času může přinášet i další pozitiva kromě prestiže, tj. pozitivní vliv na zdraví, tělesnou a psychickou pohodu, rozšíření obzorů v různých oblastech vzdělávání, poznávání neznámého a zkvalitnění sociálních vztahů se svou rodinou

⁴⁶ Srov. KUČERA, M. a kol. *Pohyb v prevenci a terapii*, Praha : 1998. str. 45 - 50

a okolím. To znamená, že trávení volného času by mělo splňovat funkce jako relaxace a rekreace, kompenzace jednostranných zátěží, seberozvíjení, zábava a seberealizace. Při výběru činností pro volný čas je důležité, jak vysokou příčku ve svém hodnotovém systému volnému času jedinec přisuzuje. Ten si jedinec přináší z rodiny, která je jedním z hlavních činitelů ovlivňujících výběr činností ve volném čase. Odtud si také lidé přinášejí první zkušenosti s trávením volného času.

Dalším z těchto činitelů je společnost a s ní související móda. Společenské mínění a módní trendy výrazně ovlivňují mnoho oblastí lidského života, právě i oblast volnočasovou. Boomem v postmoderní společnosti je být maximalista, tj. maximální množství akcí s maximálním množstvím zážitků. Kvantita je často na úkor kvality. Nabídka je pestrá, atraktivní a široká a někdy je těžké pouze se zorientovat v možnostech a skoro nemožné zvolit to pravé pro sebe. Lidé touží po zážitcích více než po prožitcích, což ovlivňuje výběr ve všech částech lidského bytí. Oblast volného času a způsob jeho trávení je u nás důležité, často diskutované téma zhruba v posledních dvaceti letech, kdy se k nám dostávají literatura, názory, výzkumy, možnosti a trendy ze zahraničí. Změna životního stylu naší společnosti souvisí a ovlivňuje i trávení volného času. Vráťím-li se nyní k otázce, kterou jsem si položila na začátku této kapitoly, odpovím si následovně: Je jisté, že život v dnešní společnosti je rychlý, prudký a skýtá mnohá nebezpečí (gamblerství, workholismus aj. závislosti). Aktivní trávení volného času může být účinnou prevencí a prostředkem obrany před těmito negativními projevy a vlivy. Společenské aj. aspekty, které jedince ovlivňují, mohou skrývat nebezpečí i v této sféře. Je tedy patrné, že aktivní trávení volného času je prospěšné, pokud splňuje většinu funkcí volnočasových aktivit a je správně zvoleno.⁴⁷

Je dokázáno, že většina aktivit volného času je multifunkční. Všechny tyto aktivity jsou rozdílně prožívány a uspokojují různé množství potřeb. Informovala

⁴⁷ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 26 – 28

jsem se o nabídce domů dětí a mládeže, volnočasových center a podobných zařízení. Drtivá většina domovů dětí a mládeže nabízí ve škále svých aktivit taneční hodiny zaměřené různým směrem. Většina těchto nabídek se odvíjí od tanečních odborníků, které mají domy dětí a mládeže k dispozici a jež jsou ochotni věnovat se vedení tanců v těchto zařízeních. Dalším aspektem, který určuje, jaká je taneční nabídka těchto zařízení, je poptávka obyvatel lokality, ve které se zařízení nachází, a zdejší tradice, která může být pro určité tance příznivější (např. hanácké lidové tance a hanácku apod.). Nicméně z nabídky, která je pestrá a dalo by se říci stoprocentní, je jasné, že o tanec ve volném čase je zájem. Ten může být ovlivněn mnoha aspekty. Jedná se o oblast léty prověřenou, a vybírá-li si jej jedinec jako volnočasovou aktivitu, zpravidla ví, do čeho se pouští. Ovšem je také pravdou, že nabídka tance je tak široká, že taneční vyžití může zájemci přinášet i mnohá překvapení, taneční nabídky jsou stále novější a snaží se uspokojit i náročnější. A nyní se dostáváme k jednomu z nejdůležitějších aspektů ovlivňujících nejen výběr volnočasových aktivit. Již zmiňovaná móda, popř. reklama těchto nabídek je různá a apeluje na různé oblasti lidského života. Někde je zdůrazňována jednoduchost tance, jeho nenáročnost, a tím vytvoření možnosti tančit opravdu pro každého (např. tance africké). Jinde je kladen důraz na vedlejší projevy tančení, kterými může být například ubývání na váze, které je dnešní dobou také dosti propagováno. Dalším motivem, na který poskytovatelé lákají své hypotetické účastníky, je vysoká umělecká kvalita, kterou může zajišťovat například prestižně postavený a mediálně známý vedoucí tanečních hodin (např. u scénického tance či hip hopu). V neposlední řadě bych jmenovala využití naučeného i jinde než v hodinách tance (např. taneční, disco dance). Nabídka na poli tance je opravdu nevyčerpatelná a z toho pramení i jistá negativa. Člověk silně ovlivněný módou a myšlenkou dnešní doby, maximálně využít všeho dostupného, často sahá spíše po společensky uznávaném a atraktivním než po kvalitním. Je tedy mnoho tzv. jednorázových rychlokursů, ve kterých se lidé obohatí jen o omezené množství tanečního umění a jdou dál, aby vyzkoušeli modernější druhy tanců. Je to ovšem špatný postup? Pokud v tanečních hodinách strávili příjemný čas a uspokojivě tak využili svůj volný čas, domnívám se, že je

to v naprostém pořádku. Ovšem tuto otázku může zodpovědět pouze každý účastník sám. Odvíjí se to od toho, co do trávení volného času tancem jedinec očekává a co očekává od tance konkrétně.⁴⁸

4.2.1 Funkce tance jako volnočasové aktivity

Jak již bylo řečeno v předešlé kapitole, uspokojivé trávení volného času se výrazně odvíjí od toho, zda dochází k plnění funkcí volného času (relaxace, seberealizace apod.). Potřeby každého jedince jsou individuální a přímo souvisejí s jeho životními podmínkami. Opaschowski však v roce 1987 předložil podrobný přehled osmi stěžejních potřeb sebraných a analyzovaných z moderního výzkumu volného času, kterým vystihl aktuální požadavky společnosti. Upozorňoval na rozdílné zdůrazňování a pořadí. Jaké funkce splňuje tanec jako volnočasová aktivita a jaké potřeby jedince jsou během něho uspokojovány, nastíním v této podkapitole. Jako příklad uvedu jednu určitou volnočasovou aktivitu u níž popíšu, zda-li během ní dochází k uspokojování funkcí volného času.

První z Opaschowského potřeb je potřeba *rekreace*, tj. shromažďování sil, podle Opaschowského tzv. „natankování“. Tanec patří k pohybovým aktivitám a některé jeho druhy mohou být fyzicky náročné. Nemusí být tedy vhodné pro každého. Jenže díky jejich jisté fyzické obtížnosti, jedinec získává také odpovídající fyzickou kondici. Pravidelným navštěvováním tanečních hodin pod správným vedením může posílit své svalstvo, zlepšit kardiovaskulární systém, zapojit skupiny svalů, které nejsou využívány v činnostech každodenního života, a dokonce ani při mnohých sportovních aktivitách. Barevnost tance v tomto ohledu poskytuje široký záběr, protože skupiny svalů se nepravidelně střídají,

⁴⁸ Srov. PÁVKOVÁ, J. HÁJEK, B. HOFBAUER, B. HRDLIČKOVÁ, V. PAVLÍKOVÁ. A. *Pedagogika volného času*. Praha : 2001. str. 12 - 48

a proto nedochází k vyčerpání jedné skupiny svalů a tím pádem zkracování jiné. Existují však tance, které nejsou výrazně fyzicky náročné a jsou přístupné různým věkovým skupinám, kterým z různých zdravotních důvodů nevyhovují jiné pohybové aktivity. Díky tanci se tedy mohou pohybovat jim vyhovujícím způsobem, přičemž mohou získávat postupně a pozvolna fyzickou kondici a tím si i rozšiřovat možnosti dalšího pohybu, který pro ně mohl být dosud problematický. Velkou výhodou tance je jeho spojení s hudbou, kterou si také jedinec zvolí sám stejně jako druh tance, což spolu souvisí. Některé taneční hodiny umožňují zájemcům aktivně se podílet na výběru druhu hudby, na který se bude tančit. Spojení hudby a pohybu v rytmu umožňuje jedinci překonávání vlastních fyzických sil. Hudba a soustředění se na tanec, jeho ladnost a estetické provedení odvádějí pozornost od napětí těla a nedostatku sil. Tím může být pro jedince získávání fyzické zdatnosti příjemnější a jednodušší. S tím související je i hubnutí, které jak už jsem zmínila výše, je fenoménem dnešní doby. Někteří však opravdu mají sklon k nadváze nebo jsou dokonce obézní. A zde opět může nastoupit tanec. Díky jeho fyzické náročnosti, která je však schována za příjemné pohyby, může jedinec dosahovat takových sportovních výkonů, kterých by se mu v jiných pohybových aktivitách dosáhnout nepodařilo z důvodu jejich jednotvárnosti a náročnosti. Díky tomu může poměrně příjemnou formou bojovat s obezitou a přirozenou cestou ubývat na váze. Některé nabídky tanečních hodin mají tento „vedlejší“ účinek stanoven jako cíl a celou aktivitu mají postavenou právě na něm. Dokonce jej uvádějí přímo v názvu - například *Hubněte s veselým jivem*. Tanec tedy přispívá k udržování fyzické kondice a dobrého zdravotního stavu. S tím souvisí i další uspokojení, kterého by měl jedinec ve volném čase dosáhnout, a tím je dobrý pocit. Ten se může dostavit z různého důvodu. Může to být dobře provedená formace, sounáležitost s ostatními tanečnicemi, také nabytí fyzické kondice, uspokojení ze sebe samého, že to, co tvořím, je hezké, ladné, estetické, veselé, hravé. Takový povznášející pocit přináší výtvar estetického díla. Dobrý pocit nám může tanec přinášet také pro své možnosti dalšího využití např. na plesu nebo firemním večírku. Dobrý pocit může mít jedinec také z pohybu a aktivně a příjemně stráveného volného času, z uspokojení dílčích cílů, kterých

dosahuje každou hodinu a dostává se tím blíž k osvojení si něčeho nového a příjemného. Dobrý pocit může jedinci také přinášet to, že se něco nového naučil, získal novou zkušenost a je obohacen o novou dovednost. Dobrý pocit jedinci přináší překonávání překážek a tím pádem překonávání sebe sama.

V tanečních lekcích je vedoucím a organizátorem odborník, který přebírá odpovědnost rozhodnutí za svého klienta. Sám rozhoduje o tom, jak se hodina bude vyvíjet, jakou zátěž musí jedinec zvládnout (s ohledem na individuální možnosti) a jak rychle bude v osvojování si té které aktivity pokračovat. Tímto vším vedoucí tanečních lekcí dodává účastníkovi pocit osvobození od chybných a přemrštěných požadavků na sebe samého i své okolí. Určuje hranice, které je pouze nutné dodržovat.

Pokud naším povoláním není přímo tanec, je pravděpodobné, že si zatančíme zřídka. Tanec pro nás vyjadřuje něco neobvyklého a netradičního, nevšedního. V hodinách tance se může jedinec setkávat i s jinými kulturami, poznávat nové myšlenky, které mnohdy tanec doprovázejí, pociťovat nové emoce. Taneční lekce tedy jedinci přináší oprostění se od zátěží všedního dne a celkové psychické uvolnění. Odpočinek aktivním způsobem v rytmickém pohybu je dobrým protikladem k sedavému zaměstnání a tím pádem se stává ideálním prostředkem k trávení volného času. Jak je patrné z předešlého, tanec má ve volném čase v oblasti rekreace jasný význam.⁴⁹

Kompenzace je druhou potřebou, kterou Opaschowski vymezuje. Ta by měla jedince uspokojovat v jeho volném čase. Převážně v době pracovního času dochází k jednostrannému zatížení individua a kompenzace je často opomíjena. Výběrem vhodného druhu tance se může jedinec ocitnout v oblasti, kterou během svého dosavadního života nepotkal. Dnešní pracovní pozice jsou většinou zatíženy nedostatkem pohybu, jehož důsledkem je mimo jiné vzrůstající obezita a další problémy s tím spojené. Tanec je pohybová aktivita, která je dostupná

⁴⁹ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMĚKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 30

každému a nevyžaduje přílišnou fyzickou zdatnost, zvláště zvolí-li si jedinec nějaký pro něj dosud nepoznaný a neprobádaný druh tanečního křepčení. Záměrně jsem použila termín křepčení, protože díky tomu může pocítit aktivní účast na svém užívání si života. I když se odhodlá k provedení toho tance, který již dobře zná, popř. se o něm dostatečně informoval, příjemný pohyb ho může vtáhnout natolik, že užívání si života dostane ten pravý rozměr. Jedinec totiž díky tanci může posunout hranice svého dosavadního životního stylu dál, popř. jiným směrem.

V zaměstnání je nutné dodržovat pravidla, normy, řády, termíny, předpisy, pracovní vztahy a vazby. Mnozí lidé pracují na postech, kde přebírají velkou odpovědnost za kolektivy, které musí řídit, za zboží, které vyrábějí, za vysoké finanční částky, za životy jiných lidí. Jejich zaměstnání jsou zatěžkána obrovským stresem. Proto výběr tance, který neklade takový důraz na estetické provedení, slouží spíše k celkovému uvolnění a zbavení se napětí. Může se jednat například o indiánské tance. Jedinec se při tanci může zbavit stresu, zodpovědnosti, starostí a vše přenechat vedoucím, hudbě a zemi. Jistý primitivismus, který je hlavním motivem tance, odpoutává člověka od moderní společnosti, zbavuje ho dominantní role, ve které musí být zodpovědným, a ponechává mu prostor pro jednoduchost.

Primitivními pohyby jedinec kompenzuje strnulost naučených stereotypů, které vyžaduje jeho zaměstnání, a s nimi spojených emocí.

Pracovní čas, povinnosti spojené s péčí o rodinu vyžadují zvládnání sociálních rolí, které jedinci vždy nemusí být příjemné a vlastní, nemusí se v těchto rolích cítit přirozeně. Role vyžadují naučené vzorce chování, které zcela neodpovídají temperamentu jedince, tj. vážnost, strnulost, minimalizaci gest apod. Většina tanců vede své tanečnický k přirozenosti, pohyb a provedení tance to vyžadují. Individuum má při tanci možnost se uvolnit, rozveselit, rozptýlit a potěšit. Tanec ve svých různých podobách splňuje také kompenzační funkci. Pro kompenzaci

výše zmíněných negativ, kdy se jedinec potřebuje uvolnit, má tanec výrazné účinky.⁵⁰

Třetí ze skupiny stěžejních potřeb jedince, která má být uspokojována ve svém volném čase, je *edukace*. Na první pohled se může zdát, že volný čas by měl být pouze zdrojem odpočinkových činností. Ale co když někdo touží po seberealizaci a rozšiřování svých dosavadních znalostí a osvojování si nových dovedností a chce k tomu využívat svůj volný čas! S rozšiřováním nabídky druhů tanců v oblasti volnočasových aktivit, ke kterému u nás dochází, se objevují tance z jiných, někdy i vzdálených krajů, tedy kultur. Tančit tanec neznámé kultury znamená s kulturou se seznámit a poznávat ji. To se často děje i v hodinách tance. Na úvod si vedoucí připraví několik slov o zemi původu toho kterého tance, a je-li dobrým znalcem, vysvětluje i původ tance, jeho propojení s kulturou, historii kostýmů a také jejich opodstatnění. Při tanci si člověk osvojuje mnoho nového a to zvláště, pokud je pro něj tanec něčím novým.

Jedinec se učí kooperovat se skupinou, která je na sobě závislá v jednotlivých tanečních formacích.

Někteří tanečníci mohou trpět nedostatkem sebedůvěry, což je nežádoucí. Úkolem vedoucího tedy je, aby podporoval účastníkovu sebedůvěru a tím zvyšoval jeho sebevědomí. Určité tance vyžadují ve svém provedení tvrdost, přesnost, ráznost, a pokud se jedná o tance, které mají mít i estetickou hodnotu, většina z nich se tančí se vztyčenou hlavou. Proto je sebedůvěra tancem podporována a zvyšována. Tanec rozvíjí vlastní ego tanečníka. Navozením určitého postoje a vcítěním se do role tanečníka dochází z lekce po lekci k postupnému vývoji, jehož výsledkem je silná osobnost, která tento svůj nově nabytý um touží ukázat celému světu. Někteří lidé jsou ve svém pracovním i osobním životě nuceni vystupovat jako osobnost, u které je na první pohled patrné, že je dominantní nebo naopak submisivní. V rámci uspokojování edukačních potřeb ve volném čase by měl

⁵⁰ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 30

jedinec zakusit možnost výměny nebo možná pouhé změny osobnosti. To může uskutečnit například prostřednictvím tance v páru nebo navštěvováním lekcí scénického tance. Tato výměna a poznání neobvyklých postojů, které bude mít jedinec díky tanci zprostředkovány, ho obohacují v osobním i pracovním životě. V závěru výčtu dovedností, poznatků a zkušeností se domnívám, že tanec jako forma uspokojování potřeby nalézání něčeho nového obstál už sám o sobě. V každé taneční hodině si totiž účastník osvojuje nové pohybové stereotypy, nové kroky, formace, figury apod.⁵¹

Potřeba klidu, pohody a rozjímání je uspokojována v mnoha tancích. Tanec není jen skupinovou záležitostí, ale je mnoho forem tance, ve kterých jedinec nemusí přímo, nebo dokonce vůbec kooperovat se skupinou. Člověk v individuálním tančení nalézá sám sebe, protože pohyb vytváří sám a soustředí se opět jen na sebe. Nepůsobí na něj nikdo ze skupiny, se kterým by musel nějak komunikovat, záleží pouze na něm. Do tohoto procesu vstupuje vedoucí jen velmi opatrně a stává se pouze přirozenou řídicí složkou, která jedince jen lehce ovlivňuje. Vedoucí se snaží vést účastníkovu zkušenost směrem k sebepoznání, ponoření se hluboko do sebe, sebeuvědomění, zakoušení pocitu vlastní individuality.

K vytváření klidu a pohody, které je další složkou *kontemplace* ve volném čase, probíhá, mimo jiné, při tancích bujarých, skočných, veselých, temperamentních, prudkých, rychlých a rázných, jenž jedinci přinášejí osvobození od stresu a nervového vypětí.

Taneční lekce může jedinec navštěvovat samostatně. Tuto volnočasovou aktivitu jedinec sám zvolí, přihlásí se a aktivně se jí účastní (nikoli s partnerem nebo kamarádem, kolegou apod.). Získá tím čas, který může mít jen sám pro sebe. To může jedinci přinášet opět uspokojení i v osobním a pracovním životě. Vytvoření

⁵¹ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 30

prostoru „jen pro sebe“ se pozitivně projeví na všech sociálních vztazích v okolí člověka.⁵²

Potřeba *komunikace* zahrnuje širokou škálu sociálních vztahů jedince. K uspokojování potřeb komunikace dochází v tanci mnoha způsoby. Jeho kořeny jsou hluboce zapuštěny v komunikaci primitivních kmenů. Gesta aj. pohybové stereotypy jsou v tanci využívány a ten pak slouží jako prostředek komunikace. Navštěvuje-li jedinec lekce tance, které probíhají ve skupině, zaručuje si tím navazování rozmanitých sociálních vztahů, které jsou umocněny pocitem pospolitosti a nutností vzájemných setkávání. Jedinec ve skupině uspokojuje potřebu kontaktu a družnosti.

Na základě společných cílů, témat a zážitků, kterými je skupina propojena, může jedinec zakoušet a uspokojovat také svou sdělovací potřebu, tj. formou rozhovoru s ostatními účastníky volnočasové aktivity. Zážitky, které jedinec ve volném čase prožívá, budou stejné nebo alespoň podobné jako mají ostatní členové skupiny. Jedinec ve skupině uspokojuje svou potřebu někam patřit, kooperuje s ostatními členy a rozvíjí svou schopnost empatie, které se mu dostává i od ostatních členů. Ta je nezbytnou součástí pro vytvoření tanečního souznění. Tanečník je přímým účastníkem kontaktu s ostatními členy skupiny, s vedoucím skupiny, se svým tanečním partnerem. Musí zvýšit citlivost vůči potřebám a touhám ostatních členů skupiny, musí nalézt čas pro někoho jiného, zvýšit vnímání pocitů svých i pocitů ostatních účastníků. To je v tanci nezbytné, ať už se jedná o skupinový tanec, nebo tanec v páru. Tanečníci se musí navzájem vnímat a vcítovat se do prožitků toho druhého.

Párový tanec je ten, který zpravidla vypráví příběh dvou lidí, v nichž se odehrává mnoho emocí. Jedinec prostřednictvím tance zažívá lásku, něžnost, erotiku, kontakty se sexuálním podtextem, vzrušení, vášně apod. Tanec ve volném čase

⁵² Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 30

nejen že umožňuje tanečnickovi uspokojit potřebu komunikace, ale je jedním z jejích průkopníků. Tanec tu byl ještě dříve, než si jedinec svou potřebu komunikace dokázal uvědomit. Hledá-li účastník ve svém volném čase aktivitu, ve které by uspokojil potřebu kontaktu, družnosti, touhu nebýt sám, je tanec tím pravým naplněním.⁵³

Potřeba *integrace*, tj. potřeba sjednocení, ucelení, splynutí, proces spojování ve vyšší celek, je potřeba, kterou jedinec může uspokojovat především ve skupinovém tanci, ve skupině tanečníků, která se ubírá stejným směrem. Dochází k uspokojování potřeby skupinové atmosféry. Tanečníci se ve svých výkonech navzájem podporují, hodnotí a porovnávají dílčí výsledky, které mohou společně konzultovat. Účastník je obohacen o sociální učení ve skupině a se skupinou. Jedinci se od skupiny dostává uznání a realizuje spolupráci se skupinou. Uspokojuje potřebu spojení sebe sama s ostatními a vzájemnou interakci. Kooperující skupina vyžaduje po jedinci být připraven pomoci, brát ohled na ostatní a být tolerantním článkem fungujícího mechanismu. To samé nabízí skupina jednotlivci. V uspokojování potřeb, které Opaschowski jednotně nazývá integrací má tanec rozhodně význam, který mohu nazvat důležitým. Splňuje tuto funkci.⁵⁴

Účastník tanečních lekcí může *participovat* na společně vytvářené taneční formaci. Potřebu účasti a angažovanosti tedy tanec jako volnočasová aktivita uspokojuje také. Účast, podíl a spolupůsobení na dění může skupině zprostředkovat vedoucí, který jí umožní vytvářet vlastní taneční kreace, popř. se podílet na jejich úpravě. Jedinec má tak možnost ve skupině zakoušet spolurozhodování, spoluúčast, úsilí o dosahování společných cílů a realizaci

⁵³ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 30 - 31

⁵⁴ Srov. Tamtéž

společných záměrů. Díky tomu může při tanci uspokojovat potřeby participace. Samotný pohyb skupiny po parketu je participovaný.⁵⁵

V procesu enkulturace má tanec také své využití. Jedinec uspokojuje potřebu kreativního rozvoje a účasti na kulturním životě, také potřebu nezávislého růstu osobních schopností, které mohou, a nemusejí přímo souviset s osvojováním tanečních dovedností. Tanec může jedince podporovat v rozvíjení a rozšiřování estetického pocitu, dovoluje mu vlastní prožitek výkonu motivovaný sebou samým, který přináší uspokojení v oblasti seberealizace. Fantazie a spontaneita jsou činitelé, bez kterých se volnočasové tančení neobejde. Tanec jako důležitá součást našeho kulturního dědictví je vhodným prostředkem, kterého je možné využít v procesu enkulturace. Jeho hluboká dějinná zakořeněnost může jedince nenásilně vpravit do pochopení významných kulturních tradic a umožnit mu pochopit souvislosti.⁵⁶

Tanec v oblasti volného času, pokud je správně zvolen a individuálně se aktivně a záměrně podílí na uspokojování všech svých potřeb, může prostor pro toto uspokojování poskytnout. Vše se pochopitelně odvíjí od osobnosti jedince, vedoucího i skupiny. Záleží také na tom, zda-li jedinec zvolí odpovídající druh tance, ve kterém je možné dosáhnout funkcí volnočasových aktivit.

⁵⁵ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 30

⁵⁶ Srov. Tamtéž str. 31 - 32

4.2.2 Aplikace volnočasových funkcí na břišní tance jako volnočasovou aktivitu

Břišní tance jsou v Čechách poměrně novou volnočasovou nabídkou a při shromažďování literatury k mé práci jsem zjistila, že aktuálně velmi nabízenou. Přesto, že patří mezi specificky ženské volnočasové aktivity, jsem si pro tuto aplikaci vybrala právě je. Především pro jejich atraktivitu, nevšednost a zvyšující se nárůst poptávky po těchto tancích. Břišní popř. orientální tance (v pramenech a i širokou veřejností jsou využívány oba pojmy) mají mnoho způsobů využití a to nejen v oblasti volného času. I do evropských zemí přichází v podobě uměleckého stylu. Především je, již z minulosti, patrný jejich léčebný výsledek. Jedním z prvních významů orientálních tanců byla příprava ženy k porodu. Mimo jiné mají blahodárny vliv, na postavení páteře, správné držení těla a protahování různých svalových skupin. Využívání břišních tanců ve volném čase tedy stoupá.

V následující podkapitole bych tyto tance nejprve ráda představila, stručně bych zmínila jejich historii, která je pro jejich tančení velmi důležitá, a především bych se zaměřila na vytyčení volnočasových funkcí, které splňují.

Orientální, nebo také břišní, tanec je vůbec nejstarším tanečním uměním na světě. Vznikl asi 4 - 10 000 let před naším letopočtem. Antropologové zjistili, že břišní tanec se praktikoval v dávných kulturách Afriky, Indie a blízkého východu.

První písemné záznamy ukazují, že tanečnicí byla kněžka, která představovala zpravidla bohyni. O jeho rozvoji a historii jsem se zmiňovala již v podkapitole Historie tance. V Evropě se tento tanec objevil nejprve ve Francii, kde byl nazýván tanec žaludku. Tento tanec se dlouhá staletí vyvíjel v různých oblastech různě a vyvíjí se i dnes. Když se poprvé objevil na světové výstavě v Chicagu na počátku 20. století, Američané ho nazvali podle jeho francouzského jména „břišní tanec“. V literatuře se ale používají oba názvy, jak orientální, tak břišní tanec. Břišní tanec má tradiční vazby jak na náboženské, tak erotické prvky, což

způsobuje, že je někde oslavován, jinde haněn a jinde zase milován. Břišní tanec se tradičně tančí bos. Hudba, která tyto tance doprovází, je také tradiční a především specifická. Západní hudba používá přirozený smysl pro rovnováhu mezi napětím a uvolněním pomocí pravidelného rytmu a melodií, které se vyvíjejí v akordy. Naproti tomu východní hudba je založena převážně na rytmu, který vede melodii, jež se vyvíjí do různých vzorů. Většinou začíná např. nerytmickými úvody, často mění tempo apod. Východní rytmy jsou složeny z malých vzorů a nedají se pravidelně dělit. Dříve tanečnice musela používat pro podporu rytmu tance své vlastní tělo, například tleskání rukama, luskání prstů, mlaskání jazykem. Tanec ještě dále zdobily různé výkřiky a výrazné posunky. Břišní tanec je určen pro ženské tělo s důrazem na pohyb břicha, boků a pánve. Vyznačuje se stabilitou a spojením se zemí, hladkými, plynými a procítěnými pohyby horní části těla, navíc s prvky třesení a vrtění. V rámci tradičního břišního tance se koleno nikdy nedostane výš než na úroveň boků. Jsou známy i varianty v rámci sezení na podlaze. Orientální břišní tanec, tak jak se dnes stále častěji tančí v klubech a na scénách v USA a v Evropě, je většinou sólový. Kostýmy jsou velmi výrazné a ozdobené. Bohužel tak vzniká dojem, že tančit může jenom ta žena, která je mladá a krásná, a že je určen jen k potěše mužů. Je to ovšem nedorozumění a nepochopení smyslu tohoto tance.⁵⁷

V Čechách se začaly břišní tance plně rozvíjet až po roce 1989. V posledních letech můžeme zaznamenat doslovný boom břišních tanců na trhu nabídek volnočasových aktivit. Lekce a hodiny těchto tanců nabízejí volnočasová centra, wellness centra, i domy dětí a mládeže, jejichž prostor tanečnice využívají. Lekce břišních tanců se nijak výrazně neliší od lekcí jiných tanečních volnočasových aktivit. Výjimečné jsou však v používání různých pomůcek, v kostýmech, což jsou specifika, která jsou spojena s většinou tanců. Profesionální tanečnice břišních, orientálních tanců používají složité exotické kostýmy, které jsou

⁵⁷ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 31 – 32, COLUCCIA, P. PAFRATH, A. PUTZ, J. *Umění břišního tance*, Praha: 2005. str. 30 - 75

speciálně určeny pro ty které druhy tanců. Pokud se žena rozhodne tančit břišní tance ve svém volném čase, nemusí být její kostýmy příliš náročně vyvedené. Zpravidla postačí pohodlné oblečení, někdy tanec vyžaduje obnažené břicho a volně uvázaný šátek kolem boků. Existují již kostýmy speciálně vyrobené pouze pro volnočasové tančení, které obsahují i zajímavé a populární „penízkové“ šátky aj. doplňky. Nabídka různých druhů břišních tanců u nás je široká, záleží jen na zájemkyni, který z druhů si vybere. Každý z nich má jiné kořeny, jinou zemi původu i odlišné provedení a historii. Zpravidla všechny druhy se skrývají pod nálepkou orientální břišní tance a jejich trenérka je více či méně v této oblasti erudovaná.⁵⁸

4.2.2.1 Funkce rekreace

Je léty ověřeno, že břišní tanec splňuje mnoho nejen volnočasových funkcí, pro které je oblíbený po celém světě.

Každá volnočasová aktivita by měla splňovat několik funkcí a uspokojovat potřeby jedince, jak už jsem zmínila výše. Břišní tance jako volnočasová aktivita splňují jednoznačně funkci rekreační. Nepatří svým zaměřením mezi tance skočné a bujaré, jako je například *polka* nebo *jive*, a svým zaměřením jsou spíše klidnější. I když nemůžeme předpokládat, že bychom v hodinách těchto tanců nezaslechli rychlejší rytmy. Hudba se odvíjí od druhu tance, její nabídku a výběr zajišťuje trenérka, která je omezena tím, co je dostupné v našich evropských podmínkách. Spolurozhodovat o konečném výběru může i skupina tanečnic.

V úvodu této podkapitoly jsem zmínila léčivé účinky břišních tanců. V první řadě se tedy při nich uvolňují klouby a páteř, přičemž přirozeným důsledkem je výrazné zlepšení bolestivosti zad a kloubních spojení. Odpočinek a uvolnění se

⁵⁸ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 31 - 32

dostaví i v podobě vybrané hudby, která příjemně stimuluje a doprovází uvolňovací cvičení. Načerpání nových sil je u břišních tanců zajišťováno stimulováním energetických drah, které mimo jiné ovlivňují i náš emoční život.

Jednou z oblastí, kterou Opaschowski zahrnuje do sekce rekreace, je sexuální potřeba. Břišní tance je pochopitelně neuspokojují jako takové, ale velmi významně mohou přispívat na přímé cestě k jejich uspokojování. Proudění energie, uvolňování a posilování svalů zejména v pánevní oblasti má pozitivní vliv na zlepšení, popř. vymizení některých problémů v oblasti sexuality. Pozitivní výsledky v takové oblasti si může připsat jen málokterá volnočasová aktivita. S touto oblastí úzce souvisí oblast reprodukční. Břišní tance významně působí nejen na oblast pohlavních orgánů, ale také zmírňují, nebo dokonce odstraňují menstruační bolesti, což může přinášet výsledky i v oblasti reprodukční.

Klid, který je zaručen při tančení břišních tanců, sám o sobě zajišťuje jejich rekreační účinky. Uvolňování a naopak posilování různých svalových skupin, specificky zaměřené na ženy, přináší dobrý zdravotní stav. Důsledkem předvádění břišních tanců a jejich významnými výsledky je náprava mnoha často zdánlivě nesouvisejících zdravotních potíží.

Břišní tance jsou tím, že k nám přicházejí pozvolna z oblastí Orientu, pro naše končiny záležitostí přímo exotickou a nevšední. Svým účastnicím tedy přinášejí zážitek něčeho nevšedního a s tím i odpočinek od starostí a zátěží všedního dne a psychické uvolnění. Břišní tance a náplň jednotlivých lekcí si v mnohých případech koncipuje trenérka sama, dokonce se na této koncepci může podílet i skupina účastnic, což přináší další uspokojení rekreační potřeby, kterou je uvolnění od přemrštěných požadavků. Skupina sama ví, jak je pokročilá, jaké má možnosti, sama si tedy stanovuje odpovídající cíle.

Břišní tance jednoznačně uspokojují potřebu zotavení a osvěžení, které se v tomto případě dostává tělu i mysli. Rekreační účinky břišních tanců jsou nejrozsáhlejší v tomto volném čase, tráveném právě vlněním břicha, splňována.⁵⁹

4.2.2.2 Funkce kompenzace

Jednou z potřeb, kterou by měla funkce kompenzace splňovat, je zřeknutí se nařízení, pravidel, předpisů a vazeb. Jako kompenzace k času strávenému prací a povinnostmi tuto potřebu břišní tance uspokojují beze zbytku. Patří totiž mezi volnočasové aktivity, které se zakládají z velké části na aktivní účasti skupiny, jež se podílí stejnou měrou na vytváření koncepce a pravidel hodiny a stejnou měrou na uvolňování a upravování těchto pravidel k obrazu svému. Na základě vlastních pravidel si mohou účastníci vytvořit protipól k pracovnímu času, který je vyplněn povinnostmi a nařízeními. Orientální tance jsou svým zaměřením zacíleny na ženy, na jejich specifikum ženství, což se projevuje i ve stylu tance, a na dominantní části jejich těla jako jsou boky, břicho, apod. Podporují ženství, přijetí vlastního těla v mnoha směrech.

Mohou být kompenzací pracovního vytížení, které po ženách vyžaduje, aby se chovaly jako muži a zvládaly činnosti pro muže přímo určené.

Břišní tance navracejí ženám sebevědomí a dávají jim pocítit sílu jejich ženskosti, kterou svými pohyby podtrhují. To podporuje ženu v její přirozenosti, aby dokázala uvědomit si své kvality ve všech oblastech tělesných a duševních, aby byla spokojena sama se sebou a toužila po přirozeném pocitu krásy. Nově získaná sebejistota ve spojení s lehkostí břišních tanců vede k dosažení pocitu nezátíženosti a bezstarostnosti a plnohodnotnému užívání si života. Což opět

⁵⁹ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 31 – 32, COLUCCIA, P. PAFRATH, A. PUTZ, J. *Umění břišního tance*, Praha: 2005. str. 30 - 75

přináší dobrý pocit ze sebe samé a tím splňuje všechny kompenzační složky osobnosti, které by měl jedinec ve svém volném čase uspokojovat.

Poslední částí kompenzační funkce je zážitek, pocit, ať už to nazveme jakkoli, velkorysosti. V pracovním životě, který tvoří opozitum volného času, je často jedinec nucen být zatížen a zaměřen pouze sám na sebe, aby obstál v konkurenčním boji. Sféra volného času, orientální tance, které jsou tančeny zpravidla ve skupinách žen různého věku, poskytují jedinci možnost být velkorysým k čemukoli. Není nutné, aby byl vyvoláván umělý konkurenční boj mezi tanečnicemi, naopak je žádoucí, aby vládla harmonická a klidná pohoda, která je důležitá pro kooperaci. Je-li účastnice velkorysá, může tím podpořit ostatní, které nedosáhly tak rychle pocitů, které prožívá ona, a neosvojily si tak rychle prvky tance. Břišní tance tedy poskytují i tyto možnosti.⁶⁰

4.2.2.3 Funkce edukace

Při navštěvování lekcí orientálních tanců je nutné a nevyhnutelné si o těchto tancích něco zjistit. Informovanost tanečnic by se měla pohybovat minimálně na úrovni toho, co jsem v úvodu této podkapitoly uvedla já. Tanečnice by měly také vědět, jaký druh břišních tanců tančí a odkud tento tanec pochází. S tímto se mohou tanečnice seznámit v publikacích a na internetu, ale především by tyto informace měla podávat vedoucí tanečních lekcí. Informace o tancích, dobrá znalost okolností jejich vzniku a vývoje je potřebná k předvádění tanců samotných. V taneční historii se mnohdy skrývají příběhy, díky nimž lze vysvětlit mnohé taneční figury, jejich využití a vliv na tělo i mysl. Získané znalosti a jejich zapojení do praxe mohou motivovat k dalšímu rozvíjení těchto znalostí i mimo lekce orientálních tanců.

⁶⁰ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 31 – 32, COLUCCIA, P. PAFRATH, A. PUTZ, J. *Umění břišního tance*, Praha: 2005. str. 30 - 75

Další významnou dovedností, která se během hodiny orientálních tanců rozvíjí, je schopnost kooperace. Při vytváření tanečních formací jsou na sobě tanečnice závislé, musí aktivně spolupracovat, aby jejich tanec byl kontinuální.

Schopnost spolupracovat, přizpůsobovat se, brát ohledy na druhé, to jsou předpoklady úspěšnosti jakékoli práce ve skupině. Při tanci je toto obzvlášť důležité a nezbytné. Vytvářením tanečních figur, různých nových tanců a tanečních celků se tato schopnost u účastnic rozvíjí a zdokonaluje. Touha po perfektně zatančené figurě je totiž motivací k splynutí se skupinou. Na základě toho se podaří celé skupině dosáhnout přinejmenším uspokojivého výsledku, který je pro ni primárním cílem. A právě v rámci tohoto si osvojují schopnost kooperativního života, který jim může přinášet obohacení ve sférách mimo volný čas.⁶¹

Orientální tanec je v České Republice poměrně novinkou. Objevují se sice již několik let, ale stále jsou jakýmsi nepoznaným tanečním druhem. Tato jejich novost může u mnoha hypotetických zájemkyň vyvolávat strach z nepoznaného. Tento strach může odbourat dostatečná informovanost, kterou může na svých například letácích, zajistit lektorka. Tím, že ženám nabídne něco nového o čemž jim sdělí dostatečné množství informací, aby přesně věděly, co je čeká. Zajišťuje, že tento strach nepředčí chuť si zatančit a dozvědět se něco nového. Ženy pak nebudou litovat vynaložit úsilí na poznání něčeho nového, nepoznaného a dokonce si toto budou i užívat.

V dnešní době je zvýšená touha mít za sebou jistotu v čemkoli (např. hmotnou, rodinné zázemí apod.). Najít odvahu a dokonce si užít něco nejistého je velmi obtížné, ale přináší to uspokojení. Uspokojení této potřeby je dosahováno ve

⁶¹ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 31 – 32, COLUCCIA, P. PAFRATH, A. PUTZ, J. *Umění bříšního tance*, Praha : 2005. str. 30 - 75

volném čase. Nevšednost břišních tanců podporuje zvědavost a nabízí výzvu, která se objevuje v překonávání zkoušek.⁶²

Orientální, břišní tance jsou svým založením v podstatě pro každého. V historii je tančili dokonce muži, což by pochopitelně bylo možné i dnes. Tyto tance si nekladou vysoké nároky a v podstatě záleží pouze na tanečnici, jak daleko hodlá ve svém sebezdokonalování zajít a ke kterým figurám se odhodlá. Zcela na její vůli záleží výběr kostýmu, který přizpůsobuje svým potřebám a představám. Tyto tance nepožadují po svých tanečnicích dokonalá těla, obtížné gymnasticko-akrobatické kreace a odhalenou více než polovinu těla. Vše je v režii tanečnic a jejich lektorky. Tím, že břišní tance podporují ženství, jsou oblíbené u většiny z nich. A to právě proto, že jim nabízejí různorodost a pestrost pohybu ve srovnání např. se společenskými tanci, disko dance apod. Jednou z hlavních myšlenek těchto tanců je podpořit v ženě její ženskou sílu a krásu. Mnohým ženám poskytují jediné místo, kdy se jim dostává takového zájmu a péče, že se o jejich vnitřní specificky ženské pocity někdo zajímá. Tím výrazně napomáhají k rozvoji silnějšího ega a na základě toho k následné změně osobnosti. Žena v sobě odhalí své skryté rezervy a naučí se je beze zbytku využívat. I ze svých zdánlivých nedostatků dokáže udělat přednost. Posílí své sebevědomí a tuto nově nabytou sílu prohlubuje, rozvíjí a ustaluje. Díky této nové osvojené schopnosti se účastnice může naučit jednat a vystupovat ve svých životních rolích, upevnit si své místo a pozici v těchto rolích a cítit se v nich sebejistá.⁶³

⁶² Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 31 – 32, COLUCCIA, P. PAFRATH, A. PUTZ, J. *Umění břišního tance*, Praha : 2005. str. 30 - 75

⁶³ Srov. Tamtéž

4.2.2.4 Funkce kontemplace

Součástí břišních tanců je jejich působení na vnitřní pocity účastnice. Charakter některých hodin je svým zaměřením klidný a pohodový. Může tedy během nich docházet k uspokojování potřeby klidu, pohody a rozjímání. V hodinách mnohých tanců aj. volnočasových aktivit k tomuto docházet nemůže, např. pro jejich dynamický spád, popř. přesně stanovené postupy, které musí být dodržovány. Navštěvování hodin břišních tanců je ideálním místem v nacházení prostoru a času pro sebe sama, pro uvědomění si sebe sama, sebereflexi a sebezpozorování. Umožní najít si čas sama pro sebe, dopřát si prostor pro osvobození se od stresu, shonu a nervového vypětí, které přináší každodenní život. Toto všechno jsou úkony, na které si žena v pracovním čase ani v čase polovolném obvykle prostor nenajde. Díky navštěvování hodin břišních tanců se naučí získat pocit vlastní individuality a nalézt svou identitu. Je uspokojována potřeba úzkého kontaktu a družnosti.⁶⁴

4.2.2.5 Funkce komunikace

Tanec patří k historicky nejstarším způsobům komunikace, protože vychází z preverbálních komunikačních pokusů lidstva, jak už jsem zmiňovala. Předpokladem funkce komunikace je sdělovací potřeba, která zahrnuje rozhovor, ke kterému během trávení volného času rozhodně dochází. Během břišních tanců si účastnice mohou zakusit rozhovor verbální formou, ale i rozhovor nonverbální. K této komunikaci slouží taneční pohyby při nichž dochází ke kontaktu s ostatními účastnicemi lekcí i s jejich vedoucí.

⁶⁴ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 31 – 32, COLUCCIA, P. PAFRATH, A. PUTZ, J. *Umění břišního tance*, Praha : 2005. str. 30 - 75

Břišní tance jsou zajímavé tím, že často vyprávějí nějaký určitý příběh a z toho se dokonce skládají i jednotlivé taneční prvky, které vyjadřují jeho určitou část. Tanec je tedy sám o sobě sdělným. Setkávají se zde ženy z různých vrstev, s různými životními příběhy i rozdílných povah. Proto dochází k navazování rozmanitých sociálních vztahů, k nimž by účastnice možná ani neměly nikde jinde příležitost. V těchto vztazích je uspokojována i touha nebýt sám, sdílet s někým společné zájmy a s nimi spojené zážitky, které se zintenzivňují časem stráveným společně s ostatními účastnicemi. Příběhy, které vyjadřují orientální tance, jsou většinou o lásce, životě, přátelství apod. Účastnice lekcí díky těmto příběhům z minulosti mohou proniknout do některých svých vztahů přítomnosti, nalézat odpovědi a nacházet určitá řešení. Objeví čas pro někoho jiného a schopnost se o své pocity, lásku a přátelství dělit, být empatické.⁶⁵

4.2.2.6 Funkce integrace

Každý jedinec má přirozenou potřebu kolektivního vztahu a tvoření skupin. Většina volnočasových aktivit tuto potřebu jedince dokáže uspokojit, protože je svým zaměřením skupinová. Ve skupině mohou účastnice pocítit podporu ostatních, spolupodílejí se na vytváření společné skupinové atmosféry. Skupina mu také může pomoci při hledání sociálního bezpečí, sociální jistoty a stability. Ve skupině probíhá také sociální učení, při kterém si jedinec osvojuje připravenost pomoci, brát ohled na ostatní a být tolerantní. Všechny tyto požadavky klade každá z účastnic i na skupinu a probíhá zde vzájemná integrace. Všechno tohle může ženu posílit a ta je lépe připravena na ostatní společenské vztahy, které vznikají mimo tuto skupinu.⁶⁶

⁶⁵ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995, str. 31 – 32, COLUCCIA, P. PAFRATH, A. PUTZ, J. *Umění břišního tance*, Praha: 2005. str. 30 - 75

⁶⁶ Srov. Tamtéž

4.2.2.7 Funkce participace

Funkce participace zahrnuje potřebu účastenství, angažovanosti a sociálního sebepojetí. Břišní tance poskytují účastnicím možnosti pro vlastní iniciativu, aktivní účast při hodinách a při vytváření určitého programu. Mohou se informovat a v rámci druhů tance, kterým se lektorka věnuje, samostatně rozvíjet plán a předkládat ho skupině ke konzultaci. Tím se může celá skupina aktivně účastnit tvorby tanečního programu a rozhodovat o tom, čemu se bude věnovat. Kvalitní kooperace je důležitá pro dosahování společných cílů a uskutečňování skupinových záměrů, které v každé skupině, jež vznikla s určitým záměrem, probíhá za společné účasti a vzájemné zodpovědnosti. Schopnost kooperace se odráží v dosahování společných cílů. Uspokojování potřeb, které zahrnuje participace, se odvíjí od míry kontinuity taneční skupiny, což kromě ní samotné může ovlivňovat i vedoucí.⁶⁷

4.2.2.8 Funkce enkulturace

Potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě je zde uspokojována v maximální možné míře. Nadání, které je třeba rozvíjet ve volném čase, je u břišních tanců podmíněno pouze chutí tančit a k něčemu se upnout. Je pochopitelné, že existují způsoby, které mohou být některým zájemkyním z nedostatku fyzických dispozic zcela zapovězeny, ale při vhodném výběru druhu orientálního tance se tomu dá vyhnout. Žena může tedy bez problémů rozvíjet své nadání a netrpět z důvodů nezvládnutí přemrštěných požadavků. Vlastní tvůrčí uplatnění je uspokojováno v aktivní účasti na vytváření tanečního programu, na tančení samém. Tanec poskytuje prostor pro vyjádření

⁶⁷ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 31 – 32, COLUCCIA, P. PAFRATH, A. PUTZ, J. *Umění břišního tance*, Praha : 2005. str. 30 - 75

vnitřních pocitů a potřeb, fantazie, která je v tanci důležitá. Kreativní tanec uspokojuje potřebu estetického pocitu a podporuje hojnost nápadů. Tanec je sám o sobě, ať se jedná o jakýkoli druh, kulturní činností.⁶⁸

Striktní oddělení těchto jednotlivých funkcí volného času je nemožné. Navzájem se propojují a jedna probíhá zároveň s druhou nebo v návaznosti na ni. Některé oddělení jednotlivých potřeb, které jsem uvedla v předešlých podkapitolách, je spíše umělé. V praxi probíhá uspokojování těchto potřeb současně (např. relaxace je součástí rekreace, kontemplace i kompenzace). Ne vždy se je podaří uspokojit v plné míře v jediné volnočasové aktivitě. Opaschowski uvádí další potřeby, které je nutné ve volném čase uspokojovat, jež břišní tance nespĺňují (např. sexuální kontakty, erotika, produktivita hry apod.).

⁶⁸ Srov. VÁŽANSKÝ, M. SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno : 1995. str. 31 – 32, COLUCCIA, P. PAFRATH, A. PUTZ, J. *Umění břišního tance*, Praha : 2005. str. 30 - 75

5 TANEC V TERAPII

„Tanec má ze všech umění největší vliv na duši.“

Tak zní úryvek z Platonova citátu a nastiňuje obsah následujících kapitol.

Zdálo by se, že nové využití tance, nacházíme v terapii. Tanec v terapii je ovšem pojem, který je známý a jako prostředek dlouho využíváný. Nezáměrně ho využívali naši předkové, mnohdy záměrně někteří šamani, kteří s ním měli výrazné úspěchy, o nichž se nám zmínky dochovaly dodnes. V České republice je toto téma poněkud neprobádané a dovoluji si tvrdit, že spíše na počátku výzkumů a vědeckých zkoumání. Mě toto plodné využití tance velmi zajímá. Přináší totiž do lidského života nové možnosti a cesty, které jinudy vést nemohou. Proto se domnívám, že je podstatné zmínit zde význam tance v terapii, tedy v přeneseném slova smyslu v terapii tancem. V následujících kapitolách bych ráda představila terapii tancem od historie až po současnost - jak je tanec terapeutů využíván, kde je možné jej zařadit, jaké výsledky jsou od něj očekávány a jaké už byly zmapovány.

5.1 Moderní tanec

Tanec, stejně jako jiné druhy umění, prošel během let svého vývoje mnoha změnami ovlivňovanými mimo jiné společenskými událostmi. Některé z nich se uskutečnily pozvolna a přirozeně, jiné vznikly bezúčelně pouze ve snaze něco změnit. Zvláště tvůrčí organismy pohybující se uměleckým světem nemají rády stagnaci a mají neustálou potřebu někam se vyvíjet. Nespokojí se se stávajícími rozměry, technikami, možnostmi a významy, které tanec nabízí, ale potřebují nové neotřelé umělecky významné pokusy. Tanec se posouval z hlediska otázky - co je tanec a kdo může být tanečníkem?

Tanec v terapii, tj. jako léčebná metoda má kořeny mimo jiné v klasickém tanci – baletu, konkrétně v jeho moderní odnoži Moderním tanci. Balet vznikl v 16. století a jeho původní verze se nazývala ballet de cour. Od té do doby se vyvíjel, měnil a posouval své hranice. Měl však vždy jistá pravidla a zákonitosti, které byly překročeny až ve 20. století. Na počátku 20. století vznikl nový myšlenkový směr, který se zaměřoval na vyjádření individuality, navracel se k základním životním potřebám a rituálům, víře, obyčejnosti a směřoval k výrazovosti a emotivnosti. Touha po originalitě byla hybnou silou změn, které nastaly. Důraz nebyl kladen na jednu techniku, na niž je nahlíženo jako na nástroj a prostředek k tanci. Naopak záměrně se tanec přizpůsoboval rozsáhlé oblasti technik zajišťujících nestrannost. Byl zdůrazňován výraz prožitku a autenticita pohybu. Tanec byl nazván tancem moderním. Dostával se do popředí a stal se uznávanou uměleckou formou svobodného projevu všech lidí, kteří chtějí tvořit. Odpůrce nalézají snad jen v řadách klasických tanečnicků, kteří neupřednostňují touhu šokovat před technickým provedením. Fungovalo to i naopak. Isidora Duncan považovala balet za něco bezvýznamného. Možná tomu tak opravdu bylo, protože řady klasických tanečnicků poukazovaly, na to, že její tanec neobsahuje odpovídající technické provedení, to znamená, že bez základů se balet tančit nedá. Naopak pro Merce Cunninghama byly prvky základního baletu neodmyslitelné. Byly základní složkou v jeho choreografiích, kde je však přeměnil do zcela odlišné podoby v porovnání s klasickou formou.

Tanečníci, choreografové a všichni umělci spojení s uměleckým tancem se ve 20. století oprostili od zažité baletní formy, stali se více tvůrčími. Publikum v té době bylo šokované, překvapené, ale ke svým umělcům shovívavé. Šokovat bylo jedním z nejdůležitějších motivů té doby.

Moderní tanec jako takový se začal vyvíjet začátkem tohoto století v Americe. Nejznámějšími a v dnešní době nejrozšířenějšími technikami jsou techniky Marthy Graham, J. Limona, L. Hortona, M. Cunninghama a jazz dance. V moderním tanci se dnes učíme pracovat se všemi svalovými oblastmi, se svou

energií, učíme se využívat tíhy těla a tělesných protitahů, dbáme na správné postavení těla, na práci s prostorem a podlahou.

Kolem roku 1980 se moderní tanec stal čistým stylem a uznávanou součástí kultury. Společně s klasickým baletem se jedná o dvě umělecké formy, které fungovaly a fungují vedle sebe. Rivalita z předešlých období je patrná dodnes. Shrneme-li určitou revoluci v tanci, jejímž původním záměrem byly radikální změny, je patrné, že to byl pro tanec určitý přínos. Dalo by se tedy říci, že tanec se pouze rozšířil o další směr, spíše než že by došlo k nějakému převratu. A tím, že mnoho druhů dokáže existovat vedle sebe, tomuto druhu umění umožňuje rozkvétat. Pro nás má vývoj tance do rozměrů tance moderního veliký přínos. Umožňuje otevřít dosud pouze pootevřené dveře poznání toho, do jakých oblastí tanec zasahuje. Není tedy už jen druhem umění, které je krásné, ale člověku něco ukazuje, představuje a uvádí obraz něčeho konkrétního.

Tanec se nyní vydává spíše směrem nepoznaného a to, jak tohoto nového tvaru člověk využije, záleží čistě jen na něm. Například umělec - tanečník může mít záměr předvést svému divákovi zcela jiný obraz, než on si z představení odnáší. Nový taneční tvar poskytuje divákovi možnost se na projektu přímo podílet, protože dojem, který si z tanečního představení odnáší, je jeho součástí. To, co umělec předvedl nebo plánoval vyjádřit, nemusí být shodné s divákovým prožitkem. V tomto směru dává moderní pojetí tanci nový směr a nám, ať už se zařadíme mezi aktivní tanečníky nebo pasivní diváky, poskytuje možnost účasti. Moderní tanec mimo jiné hledá nové možnosti inspirace. Navrací se ke svým kořenům u primitivních kmenů z Afriky a Jižní Ameriky. Inspiruje se dějinami a svými předky tak intenzivně, že se někdy při svých představeních umělci ani neoblékají, protože touží po autentičnosti prožitku. Mnozí tanečníci tedy zavrhnou kostýmy a přiklánějí se k syrovému a neuhlazenému pohybu. Přínos využití moderního tance spočívá v nových objevech ve filozofii pohybu založené na

studii lidského těla a vztahy mezi tělem a duší, které jsou v současné době využívány v terapii.⁶⁹

5.2 Rytmus v životě člověka

Žít znamená pohybovat se, harmonicky fungovat s rytmy svého těla a okolního světa. Rytmus je pojem, který je významnou součástí taneční terapie, jak uvedu níže. Již dříve, když jsem se snažila nalézt definici tance, jsem použila slova jako „rytmus“ a „rytmický“, aniž jsem přesněji stanovila tyto pojmy. Vymezit je a přesně definovat není snadné, podobně jako vyřknout přesnou definici tance. Každý víceméně tuší, co rytmus je, a užívá tato slova poměrně běžně. V muzických uměních se setkáváme s pojmem rytmus nejčastěji. Ale i umění výtvarná hovoří o rytmu obrazu, sochy, určité architektury.⁷⁰

Rytmus můžeme vyjádřit z několika různých hledisek. Z pohledu hudby je rytmus střídání přízvučných a nepřízvučných dob, označení pro part hraný bicími nástroji. Rytmus je dech skladby. Literatura označuje rytmus jako střídání krátkých a dlouhých, nebo přízvučných a nepřízvučných slabik podle daných pravidel, realizace schématu, tj. záměrné opakování určitých zvukových prvků ve verši.

Lingvistický rytmus je pravidelné uspořádání zvukových prvků, přízvuků, dlouhých slabik apod. Biologie nám říká, že rytmus je pravidelné střídání životních projevů živých organismů. Srdeční rytmus je označení pro pravidelné stahy srdečního svalu.

Samo slovo rytmus pochází z latinské *rythmos* a označuje pravidelné střídání či opakování zvuku nebo částí nějakého děje. Rytmikou se obvykle rozumí rytmická

⁶⁹ Srov. BERANOVÁ, K. *Modern*, [online]

⁷⁰ ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně – pohybová terapie*, Praha : 2005. str. 52

sekce v hudební skupině. V každodenním životě mluvíme o jeho rytmu, rytmu mořských vln apod. Rytmus je život, tj. výraz života, živoucí pohyb, opakování podobného v podobných časových úsecích. Rytmus je tvořen zejména spojením času, změny a důrazu, spořádané rozčlenění pohybů v jejich časovém průběhu.

Význam členění se zvyšuje, jakmile se rytmus stává pravidelným, tj. střídání nebo opakování nastupuje v určitých časových úsecích. V tanci se rytmus objevuje již v raném stupni. Členění může být například primitivní. Je úsporou sil, která umožňuje tanečnickovi dosáhnout nejvyššího zážitku při nejmenším vynaložení energie.

O rytmu hovoříme tam, kde se jedná o členění malých časových úseků, jež jsou nesamostatné a tvoří složky větších skupin. Nejvíce diskutovanou oblast, ve které je rytmus skloňován, je hudba. Nasloucháme-li třeba pravidelnému tikotu metronomu, nevědomě v duchu zdůrazňujeme některé údery a vytváříme tak rytmické schéma, což můžeme pozorovat i u klepání prsty apod. Rytmezování je tedy akt pozornosti, kterou zaměřujeme na určitý zvuk, tj. tónu přisuzujeme hlavní roli a nadřazujeme jej ostatním zvukům.

Rytmus zjednodušuje, což je příčinou záliby v rytmu. Pokud jsou rytmickými činiteli akustické podněty jako v hudbě a tanci, rytmezování probíhá snáze. Rytmus není jen členěním, ale také shromažďováním a seskupováním.

Důležitým aspektem je, že rytmus odpovídá danému uspořádání našeho organismu. Usiluje o dosažení maxima potřeb za vynaložení minima energie. Tento sklon řídí všechny naše činnosti, tj. chůzi, klepání, veslování, dýchání apod. Tyto činnosti rytmus do značné míry automatizuje. Úspora energie je způsobena tím, že se určitý proces rytmezuje, je-li prováděn nerytmicky, činí to jedinci značné obtíže, protože to vždy vyžaduje vynaložení zvýšené energie tělesné i duševní.

Rytmezování v tanci podstatně ulehčuje a zjednodušuje tuto činnost, přestože je pro tanečníka mnohdy obtížné rytmus obsáhnout. Usnadňuje se tím i působení na diváka, protože nerytmická řada dojmů vyžaduje neustálé zaostřování pozornosti.

Při vnímání a provozování hudby jsou podvědomě inervovány některé skupiny svalů a posluchač projevuje tendenci provádět pohyby odpovídající charakteru jejího metricko-rytmického členění. Snyderová uvádí, že výzkumy prokazují, že vnímání rytmu nebývá nikdy pouze sluchové, vždy je procesem sluchově motorický a to jak z pohledu diváka, tak z pohledu tanečníka. V rytmu se dají dojmy seskupovat, což vnímání a prožitek usnadňuje.

Rytmus se nám tedy jeví jako princip úspornosti energie. Všechny činnosti rytmus sjednocuje, seskupuje a shrnuje a napomáhá dosažení maxima při minimálním výdeji energie. Násobí a stupňuje vzruchy v jednotlivci, které se mohou umocňovat, spojí-li se jednotlivec se skupinou - např. v tanci je rytmická figura znásobena počtem tančících.

Rytmus, ať už na něj pohlédneme z jakéhokoli hlediska, uměleckého či biologického, je součástí života člověka. Dalo by se říci, že přímo jeho řídicí složkou. Rytmem se totiž řídí např. změny ročních období, střídání měsíců, rození, plození i umírání. Svou první zkušenost rytmu zažíváme už před porodem, kdy embryo vnímá tlukot matčina srdce. Hlavní účinek rytmu na člověka bychom mohli hledat především v oblasti motoriky. Důkazy o tom se datují do období primitivního člověka.

Rytmus je součástí našeho těla - tlukot srdce, cirkulace krve, tep, nádech a výdech, chůze, žvýkání, každý z tohoto rytmu se během života ustaluje a přibývají k němu další a složitější rytmy. Tyto tělesné rytmické projevy mohou být vnitřní (např. svalové stahy hrudního koše, pohyby hrtanu apod.), nebo vnější (pohyby končetin, např. poklepávání nohou). Jednotlivé vnitřní i vnější rytmy člověka jsou propojeny, výzkumy potvrzují, že přímo korespondují hodnoty tepu člověka a počet kroků za minutu při volné chůzi.⁷¹

⁷¹ Srov. REY, J. *Jak se dívat na tanec*. Praha : 1947. str. 38 - 41

5.3 Tanec a tělesnost

Je možné, aby tanec souvisel s lidskou tělesností? Domnívám se, že ano. Tělo je neodmyslitelnou součástí člověka, tvoří jeho vnější podobu. Lidské tělo je živým organismem schopným vnímání a prožívání a oproti jiným živočichům může člověk své tělo vědomě formovat. To představuje jeden z hlavních úkolů tělesné kultury. Cílem však nemůže být pouhá tělesná formace, ale harmonický rozvoj člověka v jeho celistvosti. Tělo je právě to, čím tanec realizujeme, jsou to jeho pohyby, záchvěvy, do kterých patří: kroky, skoky, výraz obličeje apod. Ten často dokresluje charakteristiku tanečního vyjádření.

Co všechno zahrnují výrazy tělo nebo lidská tělesnost? Pojmu-li tělesnost člověka jako vnímání sebe sama, vlastního těla, můžeme opustit tělo jako prostředek k tančení. Můžeme použít tanec právě jako spojení mezi tělem, tělesností a duchem člověka. Nebo můžeme tanec ve spojení s tělesností vnímat jako prostředek, způsob setkávání se těla s tělem. Tancem lze také vyjádřit něco z našeho vnitřního vnímání, které se projeví právě díky pohybům našeho těla.⁷²

Nyní se budu zabývat pojmem tělo, které bych v první řadě mohla nazvat jako prostředek tělesnosti. Čeština používá pro tělo jeden výraz, proti tomu např němčina používá pojem *Koerper*, v latině *corpus*, což označuje tělo jako těleso, dále pak pojem *Leib*, latinské *caro*, což označuje živé a cítící tělo. V češtině tyto dva výrazy musíme vyjádřit slovním spojením: *Koerper*, tedy mít tělo a *Leib*, tedy být tělo. Z toho tedy vyplývá, že „být tělo“, vnímáme přes pocity „mít tělo“. To potvrzuje i Anzenbach, který tvrdí,

⁷² Srov. SIKORA, R. *Umění – Czechtek 2005 O síle tance?. Literární noviny*. [online]

„ že člověk na jedné straně sice je svým tělem, na druhé straně však také má své tělo “. ⁷³

To znamená, že člověk vnímá a prožívá své tělo i jeho veškeré změny, současně ho však může vědomě používat jako určitý nástroj. Dualistický přístup k významu slova tělo se přiklání pouze k druhé možnosti. Monistické pojetí pak ve svém přístupu k tělu zohledňuje jak fyzickou, tak i duševní a duchovní stránku člověka. Pojem tělesnost, který zmiňuji v nadpisu této kapitoly a definovat jej je poněkud obtížné, může skrývat mnoho významů. Tělesnost může vyjadřovat spojení mezi naší myslí a naším tělem. ⁷⁴

Dnešní postmoderní společnost znovu objevuje důležitost duchovní a morální stránky člověka, která byla zdůrazňována v minulosti. Výrazy týkající se těla jsou často používány příliš automaticky. Odborníci v oblasti tělesné výchovy, sportu a dalších souvisejících odvětvích, tedy i tance, by měli umět pojmy jako tělo a tělesnost správně obsahově vysvětlit. Takto vymezuje pojem tělo fenomenologické hledisko. ⁷⁵

Z biologického hlediska, resp. psycho-somatického, pojmáme tělo na jiné úrovni, než nastiňuje filozofie. Novorozenec nejprve neodlišuje vlastní tělo od vnějšího světa. Své tělo začíná dítě vnímat pomocí smyslů a reagováním na různé fyziologické změny (např. napětí svalů, tlak v žaludku apod.). Pravděpodobně nejdůležitějším mezníkem v tomto procesu sebeuvědomování je okamžik, ve kterém může dítě nějakou tělesnou činnost ovládat (např. vyměšování). To se děje v batolecím období, tedy zhruba od jednoho do tří let věku dítěte. Později se začíná vytvářet tzv. tělové schéma, tj. obraz vlastního těla. V dospělosti je to velmi významný aspekt osobnosti.

⁷³ ŠIMEČKOVÁ, M. *Fenomenologické pojetí tělesnosti v díle Edity Steinové*. Olomouc : 2000.

⁷⁴ Srov. PATOČKA, J. *Tělo, společenství, jazyk, svět*. Praha : 1995. str. 14 - 17

⁷⁵ Srov. ŠIMEČKOVÁ, M. *Fenomenologické pojetí tělesnosti v díle Edity Steinové*. Olomouc : 2000.

Vývoj uvědomování si vlastního těla je silně ovlivněn rozvojem motoriky, což se v tomto věku projevuje především potřebou tělesné aktivity, která je uspokojována většinou pohybem. Důležitou roli hraje při poznávání vlastního těla také vztah s otcem. Ten se v kontaktu s batoletem věnuje častěji spíše fyzické hře. Zde už můžeme u dítěte zaznamenat první pokusy o smysluplné a rytmické pohybování, jež je součástí vnímání vlastní tělesnosti. Použiji-li pojmosloví z německého jazyka, jedná se o uvědomění si Koerper, tedy toho, že máme vlastní tělo.⁷⁶

5.4 Historie taneční terapie

Tanec patří společně s hudbou k nejstaršímu způsobu sebevyjádření, jaký lidé využívali. V kapitole *Historie tance* jsem zmiňovala rituály, jichž byl tanec součástí. Ty měly v životě člověka důležitou psychohygienickou funkci. Pomáhaly jedinci spojit se s rytmy v přírodě, smířit se s procesy změny, zrání a dospívání. Tanec je všechny doprovázel. Byl také využíván při léčbě nemocí. Tyto rituály jsou u většiny národů spojovány s osobou šamana. Ten je osoba, která v kmenové společnosti zastupuje funkci lékaře, vědce, vykladače snů i kněze. V hierarchii kmenové společnosti může být stejně důležitý jako vůdce kmene. Někdy je též užíván termín medicinman, který přímo odkazuje k léčení. Šaman podle svého mínění a zpravidla také podle přesvědčení celého kmene oplýval řadou výjimečných schopností. Lommel uvádí, že šaman je člověk, který v sobě kombinuje funkce a schopnosti, jež jsou v moderním světě rozděleny mezi kněze, lékaře a umělce. Všeobecná víra v jeho zdánlivě nadpřirozené schopnosti stvořila toto povolání. Šamanské kultury proto najdeme v historii a někde

⁷⁶ Srov. SIKORA, R. *Umění – Czechtek 2005 O síle tance?. Literární noviny*. [online]. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*, Praha : 1995. str. 70, VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*, Praha : 2005. str. 120 - 123, LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, Praha : 1998. str. 67

i v současnosti indiánů, Eskymáků, australských domorodců i příslušníků četných přírodních národů Jižní Ameriky, Afriky i Asie.

Při řešení problémů využívají šamani v různých koutech světa různé techniky, mezi něž patří i tanec. Mnozí odborníci i amatéři popisují šamanismus jako něco nadpozemského, transcendentálního, magického, jako něco, co je spojením mezi dvěma realitami. Šamani se zasloužili o velké přínosy v oblasti lékařství všeobecně. V kmenu zastávali roli praktického lékaře, chirurga, gynekologa, ale také psychologa a byli v podstatě prvními psychoterapeuty. Dříve, než začal šaman léčit onemocnění, pečlivě diagnostikoval a rozlišil symptomy. Součástí diagnózy bylo určení příčiny onemocnění. Věřilo se také tomu, že šamani uměli komunikovat s bohy, kteří k nemocným promlouvali ústy šamanů a ti je léčili s jejich pomocí. Ke komunikaci ať už s bohy, pacientem či celým kmenem často sloužil tanec. Můžeme odvozovat, že při tanci byly využívány různé techniky, které způsobovaly síly, jež byly vnímány jako božské. Reálná označení poskytovala člověku prostředky ke zmenšení strachu před něčím neznámým. Šamanský tanec byl vždy doprovázen zpěvem a rytmickými nástroji. To sloužilo k navození transu, tzn. monotónní rytmus a stereotypní pohyb vyvolávaly změnu, která posunovala tanečnicka ze stavu obyčejného vědomí do vnímání na úrovni zvýšené intenzity. Změněného stavu vědomí nebylo dosahováno pouze na základě tanečního rytmu, často zde hrálo důležitou roli zdržování se jídla i pití po dlouhou dobu a absence spánku. Tyto šamanské tance můžeme tedy pokládat za absolutní předchůdce taneční terapie.

Dalším předchůdcem a popudem pro vznik taneční terapie byl moderní tanec, o jehož vzniku jsem výše uvedla samostatnou kapitolu. V ní nevymezuji přesně, kdo je považován za zakladatele moderního tance. Čížková však ve své publikaci uvádí, že zakladatelkou moderního tance je Isadora Duncanová. Zmiňuje ovšem další výrazné osobnosti, které jsem i já uváděla v podkapitole pod názvem Moderní tanec, nebo je zmíním v následujících podkapitolách. Duncanová byla poněkud revoluční tanečnicí a její přínos můžeme spatřovat v tom, že nebyla pouhou tanečnicí něco interpretující, ale hledala zdroj či pramen tance. Nalezla jej

ve vnitřním impulzu, který inicioval každý její pohyb. Inspirací jí byla příroda a její tanec se vyznačoval jednoduchostí a přirozeností. Duncanová tančila bosa v řecké tunice, což ji osvobodilo od jisté tíhy kostýmů i taneční obuvi a uvolňovalo její nespoutaný projev. Možná právě proto, že nebyla obtěžkána módními a účelnými kostýmy, byla schopna stavět svůj pohyb na vnitřním impulzu odpoutat se od předepsaných tanečních konvencí. Mezi hodnoty, které vyznávala ona i další průkopníci moderního tance, patřila spontaneita, autentičnost individuálního výrazu, vědomí těla a prostoru a výraz emoce. Na těchto hodnotách staví i taneční terapie.

Již v moderním tanci se objevují témata, kterými se zabývá také taneční terapie, a těmi jsou důležitost vztahů a konfliktů mezi lidmi. Mnoho tanečních terapeutů vzniklo právě z řad klasických a moderních tanečníků. Začalo se zakládat velké množství škol zabývajících se tanečně pohybovými aktivitami a s tím souvisejícími tématy, tj. notace pohybu apod. (např. Denishawn school, Laban Center for Movement and Dance aj.). Jednou z nejdůležitějších osobností ve vývoji taneční terapie byl Rudolf Laban. Zdůrazňoval využití tance k osvěžení, odpočinku ve vzdělání a terapii. Je znám jako autor systému, který umožňoval zaznamenávat a označovat taneční pohyb – labanotation - a *Laban Center for Movement and Dance*, kterou jsem zmínila výše. Tato doba je obdobím skutečného vzniku tanečně pohybové terapie, tj. doba po druhé světové válce. Do této doby se jedná pouze o průkopníky jakýchsi neucelených technik, léčebně-tanečních pokusů.

Od čtyřicátých let minulého století můžeme hovořit o taneční terapii jako takové. Její kořeny najdeme hluboko v šamanismu, novodobou inspiraci čerpala z poznatků psychoterapie a zkušeností moderního tance. Ve světě si taneční terapie budovala cestu mnohem snáze než u nás. K nám proniká převážně po roce 1989 a jak už jsem zmiňovala, nemá ještě zcela ustálenou pozici na českém vědeckém poli. Stěžejní události let 1996 – 1999 můžeme spojovat se jmény doktorky Hany Junové, Jitky Vodňanské a pražským Duncan Centre, kde v posledních letech probíhal výcvik tanečně pohybové terapie pod vedením

terapeutů Americké asociace. V roce 2002 byla založena i u nás česká tanečně pohybová asociace a kromě toho jsou u nás organizovány kursy technik zaměřených na tělo, které využívají tanečních prvků.⁷⁷

Taneční terapie je formou terapie, která nemá ve svém oboru ještě přesně vymezené místo. Postavení taneční terapie v dnešní společnosti nastíním v následující podkapitole. Mimo jiné bych ráda popsala, jak taneční terapie využívá tance k léčbě, s jakými psycho-somatickými změnami se můžeme během léčby setkat, jaká je forma jednotlivých terapeutických počinů. Ale nemohu se vyhnout ani zmínce o důležitých jménech tohoto oboru, jejichž nositelé se zasloužili o významný přínos v oblasti taneční terapie. Dále bych ráda uvedla, na jaké pacienty se taneční terapeuti zaměřují, zmínila bych výsledky, kterých lze v případě úspěchů využít zejména v oblasti emoční stránky osobnosti. Taneční terapie je svým širokospektrým využitím vhodná pro různé druhy léčení a je možno je aplikovat nejen na patologické pacienty.

5.5 Tanec v kultuře

Kultura je produkt historického vývoje lidské společnosti a současně je předpokladem jejího přežití a dalšího vývoje. Působí jako nástroj regulace vztahů, chování a jednání lidí.

Z předešlých kapitol vyplývá, že každý tanec má svou zemi původu. Ne vždy ji však lze zcela jednoznačně dokázat. Vývoj tanců zapříčinil jejich rozptýlení po celém světě a dohledat jejich skutečný původ je tedy mnohdy nemožné. V některých zemích se tance tak zabydlely, že je nyní všichni považují za tance tamní odjakživa. Tanec je často zrcadlem, které věrně zachycuje historický a kulturní vývoj společnosti. Pohybové vzorce a stereotypy se vtisknou do

⁷⁷ Srov. ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně pohybová-terapie*, Praha : 2005. str. 13 - 30

kulturního dědictví ať už v místě, kde vznikaly, nebo tam, kde jsou pevně srostlé s určitou zemí. Každý z nás používá pohybové stereotypy kulturně srozumitelných forem - podání ruky a její potřesení, otočení hlavou ze strany na stranu, mnoho výrazových akcí patřících do kulturního společenství jako jsou taneční kroky, rituální jednání při modlitbě a bohoslužbě a sociální zvyky.⁷⁸

Symbolické pohyby spojené s kulturním dědictvím se vynoří, nebo dokonce vytrysknou k naprostému úžasu toho, kdo se hýbe. Symbolické výrazové akce, které jsou v dané kultuře srozumitelné, mají svůj původ v kulturním nevědomí. Kulturní nevědomí zahrnuje široké rozpětí emočního vyjádření. Použiji příklad pohybového procesu čerstvě ovdovělé židovské ženy z roku 1984, který uvádí Chodorowová:

„Chtěla se hýbat, ale když zaměřila svou pozornost sama na sebe, znehybněla. Obrazy, které přicházely, byly sebedestruktivní: vrhání se proti zdi, rvaní si vlastního masa. Pak obrátila svou pozornost z obrazů na tělesné vjemy a zjistila, že má pocit, jako by jí pukalo srdce. Když setrvala u pocitu rozervanosti svého srdce, její ruce dychtivě sáhly po tričce, které měla na sobě. Pomalu, ale neodvratně se její ruce začaly protrhávat látkou jejího oděvu.“⁷⁹

Chodorowová uvádí, že žena dospěla k nejstaršímu vyjádření lidské sklíčenosti. Pohyb, tedy i tanec, vycházející z kulturního nevědomí je spíše neplánovaný. Pohybující se člověk často následuje nepřerušovaný proud tvorby obrazů. Na rovině kulturního nevědomí si je pohybující se člověk vědom motivujících obrazů.

⁷⁸ Srov. CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie – Imaginace v pohybu*, Praha : 2006. str. 36, MIŠOVIČ, J. *Sociologie životního způsobu : Životní způsob*, České Budějovice : 2006.

⁷⁹ CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie – Imaginace v pohybu*, Praha : 2006. str. 36

Vlivy působící na pohyby (včetně tance) člověka z kulturního nevědomí jsou jen těžko ovlivnitelné, ale bylo by chybou, kdyby se jim jedinec snažil bránit. Jak vyplývá z uvedeného příkladu, který uvádí terapeutka Chodorowová, „podlehnutí“ pohybům, jež přicházejí z nevědomí ať už kulturního nebo osobního, může být osvobozující. Z toho vyplývá, že popírání něčeho v nás hluboce zakořeněného nám může ubližovat, popř. na nás mít negativní vliv.⁸⁰

5.6 Taneční terapie

Sportovní aktivity všeho druhu, zvláště pak pohybové, působí na organismus bezprostředně i dlouhodobě. Jejich prostřednictvím lze racionálně působit fyziologickými prostředky na organismus jako celek i jeho jednotlivé části. Komplexní působení sportu, pohybu na organismus ovlivňuje jeho celkovou výkonnost a zdatnost. Vzájemným propojením a dávkováním aktivit vybíráme a usměrňujeme jejich propojení.⁸¹

Celý život je vybudován na pohybu, skládá se z volných i autonomních senzomotorických reakcí na vnitřní a vnější vjemy prostředí. Na základě těchto vjemů jednáme. Energie určitých svalových skupin je dostatečná, a dokonce i měřitelná jen při myšlenkových procesech. Pohyb začíná náhodně a nekoordinovaně.

Využití pohybu v terapii souvisí s nejzákladnějšími a nejprimitivnějšími koncepty lidského chování a vyjadřování, a proto je možné ho využít. Pohybový styl je jazyk, který hovoří o tom, jak se jedinec adaptoval na životní prostředí kolem sebe a jaký je jeho způsob nakládání s tímto prostředím. Všechny systémy si všímají preverbálních fází vývoje, primárních procesů, mnohých příčin a obtíží,

⁸⁰ Srov. CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie – Imaginace v pohybu*, Praha : 2006, str. 145 - 147

⁸¹ Srov. KUČERA, M. a kol. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha : 1998. str. 45

vedoucích k blokům ve verbální komunikaci, ale nástroje, které by sloužily k přímému využití na těchto rovinách, jsou stále velmi omezené.⁸²

V našem civilizovaném světě má tanec dlouhou tradici. Jak jsem zmiňovala v předešlých kapitolách, občasné propuknutí taneční mánie ve středověku se považovalo za určitý druh duševního onemocnění a tanec přežil pouze jako rituál nebo kratochvíle, jak uvádějí některé zdroje (např. Zíbrt), přiklánějící se k tomuto názoru. Je zde ovšem ještě druhá strana, která tvrdí, že využití tance je mnohem širší. Vždy existovali jedinci, kteří byli přesvědčeni, že tanec má své místo v terapii. V roce 1966 byla založena Americká společnost pro léčbu tancem, která ho chápala nejen jako cvičení těla, ale jako prostředek vyjádření. Při tanci se jedná o vyjádření lidské osobnosti pohybem. Pohybové změny a změny psychické jsou navzájem propojeny. Přesto je však sféra tance stále ještě metodou, která nepřekročila stádium výzkumu. Značných výsledků dosahuje při práci s tělesně a duševně postiženými a jako forma uvolnění.⁸³

Tanec se sice odehrává v pohybu, avšak ten nemusí být nutně tancem. Každý tanec má specifickou estetickou hodnotu a záměr. Pohyby v tanci se stávají symbolickým vyjádřením napětí, pocitů a myšlenek.

*„Tanečně-pohybová terapie je definována jako psychoterapeutické užití pohybu v procesu, jehož účelem je dosažení emoční a fyzické integrace jedince“.*⁸⁴

Tak vymezuje tento pojem Americká asociace taneční terapie, jak uvádí ve své knize o tanečně-pohybové terapii terapeutka Klára Čížková. Podle Mary Whitehouseové je tanec prostředkem dalšího lidského vývoje, (Whitehouseová je jednou z nejznámějších terapeutek využívajících tanec, dalo by se také říci, že je jednou z nejznámějších tanečnic, které se zabývají terapií, je představitelkou jedné

⁸² Srov. FLANDERKOVÁ, T. *Psychologické a fyziologické principy – Alternativní terapie*. [online]

⁸³ Srov. Tamtéž

⁸⁴ ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně pohybová-terapie*, Praha : 2005. str. 33

větvě taneční terapie). Primitivní aspekty tance umožňují hluboké vcítění. Mnohé z pohybových forem vznikly za účelem meditace a podpory osobnostního vzrůstu. Spojení těla a mysli vidí taneční terapie jako systém, který musí fungovat snadno a především v harmonii. Porušení plynulosti a jednoty může poukazovat na psychický a fyzický stres nebo konflikt. Taneční terapie na těchto předpokladech, na psychologických a fyziologických konceptech staví a velmi podporuje myšlenku vztahu mysli a těla. Přijímá fakt, že mysl a tělo jsou částí téhož výrazu, a zaměřuje se na pohybovou změnu. Využívá mnohé z bioenergetických teorií užitečných pro uvolnění těch napětí v těle, které mají vztah k emocím. Jde o hledání toho, jak lidem dovolit najít jejich vlastní pohyb a vytvořit si spontánní reakce.

V současnosti se rozlišují dva pojmy taneční a pohybová terapie. Je-li některý z odborníků nevyhraněný, používá spojení tanečně-pohybová terapie (např. Čížková). Tanec modifikovali na pohyb ti, kteří se chtěli oddělit od tance jako uměleckého oboru. Někdy je toto rozdílné pojmosloví způsobeno také rozdílností terapeutů, kteří se liší v používání hudby. Ti, kteří nepoužívají hudbu a pracují spíše s vnitřními rytmy pacienta, preferují název pohybová terapie. Mnozí věří, že je důležité udržet úzký vztah s tancem jako uměleckým oborem, protože je to právě rovnováha mezi uměním a vědou, která činí kreativní terapeutické využití tance tak hodnotným a úspěšným. Švýcarská terapeutka a tanečnice Trudi Schoopová, působící v USA, používá dokonce termín technika tělesného ega. Taneční terapie je spolupráce mysli, těla a emoce. Schoopová se zabývala zkoumáním těla, stejně jako se mnozí zabývají zkoumáním mysli, a uvědomovala si, že kdyby mohla změnit tělo, došlo by k odpovídající změně i v myšlení. Podle ní může tělo vážně ovlivňovat narušené myšlení psychotického pacienta. V roce 1974 vyslovuje myšlenku, že tělo může mít kladný a léčivý účinek na myšlení pacienta. Schoopová je další významnou osobností této oblasti.

Nemohu říci, že by tvořila protipól terapeutického využívání tance podle M. Whitehouseové, ale založila jakousi obměnu.⁸⁵

Pro taneční terapii jsou důležité teorie emocí zabývající se vztahem mezi fyziologickými změnami, vědomím a odpovědí. Jejich základním znakem je vzrušivost. Emoce odlišujeme od jiných psychických jevů specifickými znaky a jedním z nich je právě úroveň vzrušení. Dalšími jsou zážitek libosti a nelibosti, jak uvádí W. Wundt.

Svalová napětí a impulsy při emoci zažívají všichni, ale ne vždy jsou tyto emoce odpovídající tělesným projevům. Různé teorie o původu emocí a myšlení poukazují na prožívání tělesných vjemů a pohybů, které jsou okamžitou reakcí na vnímání podnětů. Každá emoce se vyjadřuje v modelu těla (např. tělo se stahuje, když nenávidíme). Taneční terapie pracuje u pacienta především s vědomím sebe sama, přijetím sebe sama, jasnějším vnímáním druhých, vytváření uspokojivých vztahů a schopnost přijmout volbu a učinit volbu pro sebe. Předešlé by se dalo nazvat výsledkem terapeutického procesu. Každý tanec pracuje s emocemi, přestože není součástí terapie. Jednotlivé emoce s sebou nesou specifické fyzické aktivity. Dalo by se tedy říci, že jsou součástí tance a díky němu s nimi můžeme pracovat cíleně.⁸⁶

Centrální nervový systém člověka je organizovaný do pohybových vzorců. Kinesiologové věří, že určité vzorce jsou dané biologickou dědičností tak jako pohyb a lokomoční vzorce. Vztahy ke světu kolem nás závisejí na našem vnímání obrazu těla. To má v tomto vnímání úlohu referenčního bodu, pomocí něhož se utvářejí prostorové vztahy. Je-li znalost našeho těla neúplná nebo falešná, všechny

⁸⁵ Srov. FLANDERKOVÁ, T. *Psychologické a fyziologické principy – Alternativní terapie*. [online]

CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie – Imaginace v pohybu*, Praha : 2006. str. 33 - 44

⁸⁶ Srov. FLANDERKOVÁ, T. *Psychologické a fyziologické principy – Alternativní terapie*. [online], NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*, Praha : 1995. str. 90

činnosti, pro které je tato jednotlivá znalost nezbytná, budou také chybné. Narušením vnitřního obrazu, tedy i jakékoli změny, dochází i ke změně psychického postoje. Vzájemné vztahy mezi svalovými sekvencemi a psychickým postojem jsou velmi blízké. Při práci s pohybovými vzorci, které se vztahují k jednotlivým pocitům, lze jednotlivě u člověka nejen rozpoznávat podle jejich projevů, ale dají se také vyvolat. Existují různé pohybové reakce, které jsou spojeny s určitými druhy emočního stavu, ale u každého jedince jsou patrné v menší či větší míře. V rámci svého stylu pohybu je jedinec bude provádět. Tento styl pohybu je výrazem osobnosti jako celku. Zatímco verbální odpovědi mohou být do jisté míry kontrolovány, potlačit či úplně maskovat verbální výrazové projevy jedinec nemůže. V těchto vzorcích můžeme objevit mnoho rozporů (např. zejména v afektu obdobný stav vyrazí přidružené vegetativní výrazové projevy – červenání, pocení apod.). Irmgard Bartenieffová definuje tanec jako *„neverbální prostředek emocionálního výrazu, který vede k radosti z tělesné pohybové aktivity.“*^{87 88}

5.6.1 Klient

V taneční terapii není vůbec podstatné, zda klient umí tančit. Taneční terapie pracuje především s lidmi, kteří utrpěli nějaká tělesná traumata. Prvotní známky, které můžeme u postiženého pozorovat jsou jedinci se změnil pohled na svět, žije z vlastních rezerv, je více zranitelný a silně prožívá každou emoci, která není adekvátní, opakování a znovuprožívání, vysoká úroveň vzrušení, nabuzení a vyhýbání se stimulům souvisejícím s traumatem. Po traumatu se vždy objevuje stresová reakce. Mezi oběťmi se vyskytují lidé z jakékoli skupiny. Důležitými aspekty, které na počátku terapie hrají určitou roli, jsou doba trvání situace, věk,

⁸⁷ ČÍŽKOVÁ, K. Tanečně pohybová-terapie, Praha : 2005. str. 32

⁸⁸ Srov. FLANDERKOVÁ, T. *Psychologické a fyziologické principy – Alternativní terapie.* [online]

doba, kdy byl jedinec poškozen, následná práce s klientem ihned po zážitku traumatu. Následky bývají psychosomatické. S nimi pracuje právě taneční terapie. U postižených se objevuje postraumatická stresová porucha. WHO definuje trauma jako přesahující zážitek, který není z běžného života. Reakce se projevuje jako pocity bezmoci, nervozity, znepokojení aj. U klienta se mohou objevovat různé tělesné projevy, např. znecitlivění kůže - to uvádí taneční terapeutka Irina Cleff-Häusser, která se ve své práci zaměřuje právě pouze na výše zmíněné pacienty. Taneční terapie má však mnohem širší záběr. Možnosti obměny, různé druhy využití, které zmiňuji v předešlé kapitole, s hudbou i bez ní umožňují právě širokou škálu možností. Na terapeutických hodinách můžeme potkat dokonce klienty, kteří nemají žádný problém, pouze se zajímají o taneční terapii. I pro ty jsou hodiny taneční terapie určeny. Tzn., že klienty tanečních terapeutů mohou být lidé zdraví, lidé, kteří trpí traumaty po sexuálním zneužívání, lidé fyzicky a mentálně postižení s různými druhy psychosomatických omezení a chorob. Tanečně pohybová terapie je nevhodná pro klienty, jimž je pouhá diskuze o emocích nepříjemná, nebo dokonce je pro ně nepřekonatelnou překážkou. Také se nedoporučuje klientům čerstvě hospitalizovaným pro mentální anorexii. Existuje zde riziko, že budou brát pohyb zde riziko jako prostředek k hubnutí.⁸⁹

5.6.2 Terapeut

První taneční terapeuti neměli psychoterapeutické vzdělání, rekrutovali se většinou z řad učitelů tance, kteří ve spolupráci s psychiatry využívali možnosti tance ke komunikaci. Dnes se druhy terapeutů a s nimi i jejich využívané techniky značně liší. Někteří používají čistě tanec, jiní pracují s kontinuem, končícím někde blízko psychodramatu a interakčních technik. Role terapeuta spočívá především v tom, že nabízí stimulující interakci a přijetí. Terapeut musí mít nejen bohatý

⁸⁹ Srov. CLEFF-HÄUSSLER, I. *Taneční pohybová terapie jako diagnostická a léčebná metoda terapie*. Praha : 2005. CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie – Imaginace v pohybu*, Praha : 2006. str. 34

pohybový slovník, ale musí také znát své reakce a vzkazy, které svým tělem vysílá, a to především proto, že se setkává s pacientovým pohybem na jeho úrovni a při tomto setkání pacientovi sděluje porozumění. Měl by ovládat svůj pohybový repertoár a být schopen přijímat signály a impulsy přicházející z těla. Terapeut adekvátním způsobem a citlivě reaguje na každou komunikaci, musí být připraven na setkání s hněvem a nepřátelstvím, odtažitostí a apatií. Stejně jako jiné terapeutické směry, i taneční terapie vyžaduje, aby terapeut prošel vlastní zkušeností, kterou intelektuální porozumění nemůže nahradit. Role terapeuta je aktivní, objevují se ovšem i okamžiky, kdy se nezapojuje a stává se spíše pozorovatelem. Mnozí terapeuti se zabývají pouze individuální terapií, zatímco jiní dávají přednost spíše práci se skupinou. Ti, kteří zdůrazňují taneční aspekty, mají větší tendenci používat synchronii pohybu, plynulé pohybové přechody a účastnit se na více rovnocenné bázi.⁹⁰

Cíle terapeuta podle Trudi Schoopové

Rozpoznat u každé osoby části těla, které nepoužívá nebo s nimiž zachází nesprávně, a nasměrovat její jednání k funkčním vzorcům.

Ustanovit sjednocující interaktivní vztah mezi myšlením a tělem, mezi představivostí a realitou.

Dát subjektivnímu emočnímu konfliktu objektivní fyzický tvar, který člověku umožňuje tento konflikt vnímat a konstruktivně se s ním vypořádat.

⁹⁰ Srov. FLANDERKOVÁ, T. *Psychologické a fyziologické principy – Alternativní terapie*. [online], CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie – Imaginace v pohybu*, Praha : 2006. str. 38

Užívat všechny stránky pohybu, což bude zvyšovat schopnost jedince se přiměřeně přizpůsobit svému prostředí a zakoušet sebe jako celistvou, fungující lidskou bytost.⁹¹

Vymětal, další z odborníků, který se zabývá vymezením cílů terapeuta, nevymezil cíle do několika bodů jako T. Schoopová, ale při stanovení terapeutických cílů vychází z potřebné pomoci člověku. Podle Vymětala si tanečně-pohybová terapie klade za cíl:

„umožnit člověku jasnější vnímání a orientaci ve vztazích, vztah k sobě samému ve smyslu porozumění a přijetí sebe sama, možnost činit volby a jednat v rámci otevřeného vyjadřování sebe sama.“⁹²

Vymětal se zaměřuje především na cíle terapie, kdežto Shoopová popisuje cíle terapeuta, což může činit pouze rozdíl ve zdroji. Chodorowová uvádí cíle podle Schoopové jako cíle terapeuta, Čížková jako cíle tanečně pohybové terapie podle Trudi Schoopové. Toto rozlišování je pouze umělé. Zamyslíme-li se nad tím, vyplyne nám, že terapeut by měl mít stejné cíle jako terapie. Proto se taky obsah textu obou autorů shoduje, pouze je jinak nazván. Vymětal popisuje cíle v tanečně pohybové terapii, které bych ráda srovnala s cíli, jež několik let před ním a v poněkud jiných podmínkách vytyčila Schoopová.

Tanečně pohybová terapie si klade za cíl dosáhnout:

- 1. emoční a fyzické integrace jedince,*
- 2. vědomí těla, hranic těla a jeho vztahu k prostoru,*
- 3. realistického vnímání své vnitřní představy o těle,*

⁹¹ CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie – Imaginace v pohybu*, Praha : 2006. str. 36 - 44

⁹² ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně pohybová-terapie*, Praha : 2005. str. 35

4. *akceptace a bezpečného způsobu zvládnání napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie,*
5. *schopnosti identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem (například pomoc při kontrole impulzivního chování apod.),*
6. *obohacení pohybového repertoáru,*
7. *pomoci při kontrole impulzivního chování.*⁹³

Schoopová podle mého názoru vychází z vlastní praxe, která se odehrávala především na klinikách a v nemocničních zařízeních. Již jako tanečnice se zaměřovala na tělo, tak jako jiní odborníci na mysl. Cíle terapie jsou tedy zaměřeny spíše na abstraktní vnímání vlastního těla a jejich ustanovení byla silně ovlivněna praxí tanečnice. Profesor Vymětal při vytváření cílů taneční terapie vycházel především z terapeutické praxe a faktů, které již byly známy. Jsou koncipovány jako konkrétní dílčí psychoterapeutické pokroky, kterých by se mělo v procesu terapie dosáhnout. Rozdíl mezi těmito dvěma odborníky bych tedy spatřovala již v přístupu k úkolu, tj. Vymětalův psychiatrický pohled a pohled dlouholeté tanečnice Schoopové, jejíž cíle jsou zaměřeny spíše na pohybovou stránku. Schoopová se tedy spíše zaměřuje na fyzickou část terapie a Vymětal spíše na psychoterapii. Oba ovšem chtějí dosáhnout uspokojivých cílů a výsledků na základě propojení tělesné schránky jedince s jeho vnitřním prožíváním pomocí tance. Toto srovnání je pouze naznačení mého vlastního úsudku, a měla-li bych se jako laik k celému tomuto srovnání vyjádřit, nejsem k tomu kompetentní. Přesto mě tyto rozdílné „cíle“ zaujaly a pokusila jsem se doložit, co může být příčinou odlišností ve vymezení cílů v oblasti taneční terapie.

⁹³ Srov. ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně pohybová-terapie*, Praha : 2005. str. 36 - 38, VYMĚTAL, J. a kol. *Obecná psychoterapie*, Praha : 1997. str. 14 - 63

5.6.3 Hodina taneční terapie

Vhodným prostorem pro provádění technik taneční terapie je velká místnost. Skupinová setkání začínají zpravidla v kruhu. Je důležité, že v kruhu se mohou lidé navzájem vidět, dává účastníkům přijetí hranic a pocit chráněného prostoru. Nejprve terapeut zařazuje uvítání, ve kterém hodnotí skupina své naladění, od kterého se může odvíjet výběr hudby. Ten během celého terapeutického setkání je ve shodě s převažujícím emočním naladěním skupiny.⁹⁴

Následuje zahřívací fáze pro tělo i mysl. Začátek hodiny může být podobný mnohým zahajovacím částem u jakékoli pohybové aktivity. Terapeut může zařadit strečink, zahřívání a uvolňování těla, testování funkcí izolovaných částí těla. Zahajuje kontakt s každým klientem tak, že reaguje na jeho pohybové vzorce a přizpůsobuje svůj vlastní pohybový styl stylu klienta. Začáteční jednoduché rytmické pohyby rukou, nohou a hlavy nebo ramen pomáhají nejen koordinaci, ale i přímému vyjádření emoce. Každý klientův prožitek se projeví jako probíhající napětí odpovídajících svalů. Pohyby postupně nabývají na výrazovosti. Klienti by se měli naučit poddat se pokračujícímu proudu, tělesně pociťovaných vjemů a obrazů a zároveň přivádět prožívání k záměrnému uvědomění. Pokud bude klient naslouchat svému tělu a něco se stane, podaří se mu naučit se reagovat nejen na direktivní vedení terapeuta, ale i na své vnitřní prožitky. Zahřívání je vhodné k tomu, aby se terapeut na základě dostatečného pozorování rozhodl zvolit způsob komunikace, a to s ohledem na potřeby individua i skupiny jako celku. Po zahřívání by mělo následovat uvolnění napětí.

Komunikace musí být přímá a jednoduchá, protože pohyb je upřímná reflexe sebe samého. (např. „Seberte veškerou energii a přetvořte ji v krásný tanec...“ nebo „... Hýbejte se tak, jak se pohybujete, když máte strach, když se

⁹⁴ Srov. ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně pohybová-terapie*, Praha : 2005. str. 49 - 50

zlobíte...nebo...Mohli bychom použít pohyb k nalezení vztahů mezi dvojicí protikladů, jako je otevřený a zavřený.“).

Terapeut adekvátním způsobem reaguje na každou komunikaci, vybírá pohyby a impulsy, které se ve skupině objevují, a pacienti si jich nemusí být vědomi. Úkolem terapeuta je rozpoznat atmosféru ve skupině. V průběhu terapeutického setkání hraje důležitou roli rytmus, který se průběžně mění, na čemž se z velké části podílí především skupina sama. Zaměřením se na pohyb vyvstávají témata, která kopírují psychologické nebo psychiatrické principy. Ta mohou vyplynout především z primárního soustředění se na pohyb. Tím, že terapeut dává do souvislosti a reaguje na stále se měnící vzorce, rozšiřuje používání zapojeného svalstva a tyto tělesné projevy verbalizuje. Začnou se objevovat hlavní obtíže. Náš jazyk má totiž přesně zakotveny projevy a pocity v tělesné terminologii. Např. nejsme schopni stát na vlastních nohách, potřebujeme oporu, držíme si někoho od těla. Odezíráním pohybů a na základě verbálních signálů se může terapeut zabývat tématy, rozvíjet je za využití dynamiky pohybu.

Podle Freuda existuje ve skupině emoční nákaza, která sdružuje. Emoce člověka jsou ve skupině vydrážděné až k vrcholu. Během společného pohybu ztrácejí pocit hranic své individuality. Jako příklad bych uvedla poznatek Chodorovové z hodiny taneční terapie Trudi Schoopové, která uvádí, že některé skupiny, se kterými Schoopová pracovala, byly schopné přecházet od strukturovaných forem ke spontánnější hře, tedy střídání se ve vedení společného pohybu, kde každý, kdo byl na řadě, mohl předvést, co chtěl. Terapeut by měl umocňovat pacientův proces uvědomování si svých vlastních pocitů a myšlenek. Tak, jak terapeut propojuje jedno spontánní vyjádření s druhým, hodina postupně nabývá na intenzitě. Nápady pro pohybové akce vycházejí z účastníků skupiny. Je důležité, aby měl terapeut na paměti, že existují rozdíly v používání doteku a prostoru u různých lidí, v závislosti na jejich kulturním dědictví, a není to dané jejich psychickými obtížemi. Každý si odvozuje soukromé významy a zkušenost přichází z pohybu. Klient má možnost zakusit zážitek jakéhosi setkávání se se svým nevědomím,

tj. pomocí rozdílu mezi pohybem, který je řízen já („pohybují se“) a pohybem, který přichází z nevědomí („být pohybován“) jak uvádí Chodorowová.⁹⁵

„Musíme nechat psychickému dění volný průběh, je to pro nás opravdové umění, které spousta lidí vůbec nechápe, poněvadž jejich vědomí do všeho neustále zasahuje tím, že pomáhá, koriguje, odmítá a nedokáže nechat psychický proces, aby prostě v klidu vznikl a vyvíjel se,“ uvádí Jung ve svém díle *Člověk a duše*.⁹⁶

Chodorowová uvádí příklad ze společné práce s Trudi Schoopovou:

*„Byla tam jedna němá žena, která byla schopná jen prosté chůze, takže terapeutická setkání se skládala z toho, že jsme spolu téměř každý den chodily po místnosti. Po osmi měsících se chození postupně změnilo v určitý druh rytmické a hravé interakce. Nakonec byla tato žena schopná mluvit.“*⁹⁷

Z uvedeného vyplývá, že v praxi je taneční terapie vhodná pro jedince, kteří z nějakých důvodů nejsou schopni využívat verbální terapie. Pohyb, tedy i tanec, může být projevem nevědomí. Pouze vytváření pohybu v improvizaci má samo o sobě terapeutické má samo o sobě terapeutické účinky.⁹⁸

5.7 Význam tance v psychoterapii

Taneční psychoterapie si za svou sice poměrně krátkou, ale i tak bohatou historií může zapsat nemálo terapeutických výsledků. Význam taneční psychoterapie je patrný a jasný už z pouhého vědomí, že taneční terapie vznikla

⁹⁵ Srov. CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie – Imaginace v pohybu*, Praha : 2006. str. 46 - 50

⁹⁶ JUNG, C. G. *Člověk a duše*, Praha : 1995. str. 222

⁹⁷ CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie – Imaginace v pohybu*, Praha : 2006. str. 37

⁹⁸ Srov. Tamtéž str. 36 - 45

a jako terapeutická metoda je uznávána a využívána. Nejsem dostatečně kompetentní k tomu, abych se vyjadřovala o významu taneční terapie pro kohokoli ani všeobecně pro lidstvo samo. Nejsem ani dostatečně odpovědnou osobou, abych se mohla vyjádřit k významu tance pro účely terapie. Existují však určitá fakta, která zde shrnout mohu.

Jednoznačný význam tance pro taneční terapii vyplývá už z faktu, že taneční terapie existuje. Jediné, co by tuto důležitou roli mohlo ohrožovat, je fakt, že se mnozí odborníci nemohou dohodnout, zda považovat terapii za taneční či pohybovou, zda je jako terapeutický prostředek využíván tanec nebo pohyb. Záleží na úhlu pohledu. Kompromisem mezi těmito dvěma názory může být označení tanečně pohybová terapie. Ať už tedy budeme využívat pojem tance nebo pohyb v rytmu, má to výrazný a mnohými odborníky dokázaný a ověřený terapeutický účinek, široké využití a vědecký úspěch, což je významné samo o sobě, ať to nazveme-li jakkoli.

Význam tance v životě člověka v historii i v současnosti jsem ve své práci zmínila mnohokrát a je tedy zřejmé, že jeho terapeutické využití, které pochází již z dávné minulosti, muselo vzbudit i vědecký zájem a vybudovat si tím postavení mezi mnohými terapeutickými metodami světově uznávanými. Bohužel je jisté, že taneční terapie je neprobádanou oblastí.

Tanec v dnešní době nabývá na atraktivně a mohl by tedy, mimo jiné, zvýšit zájem veřejnosti laické i odborné, což by mohlo vést k hlubšímu probádání této oblasti. Jeho původně neterapeutické využití by mohlo působit jako příjemný „spojenec“ mezi terapeutem a pacientem, který by se díky tomu poněkud neobvyklému způsobu terapie mohl snadněji ponořit do svého léčení a začít pracovat na svém procesu uzdravování. Terapeutický význam tance můžeme tedy spatřovat i v jeho netradičním uchopení původně neterapeutické metody jako prostředku léčby. Shrnu-li tedy význam tance v terapii, je sice nový, ale už ve svém relativním začátku značný. Všeobecně o využití tance v oblasti terapie byly celé výše uvedené kapitoly a podkapitoly. Význam tance v terapii konkrétně můžeme spatřovat tam, kde selhávají běžné terapeutické postupy a kde nelze

využít verbální terapii, při níž pacienti trpí neschopností poznávat, pojmenovávat a vyjadřovat své pocity.⁹⁹

⁹⁹ Srov. CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie – Imaginace v pohybu*, Praha : 2006. 36 – 45, ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně pohybová-terapie*. Praha : 2005. str. 36 - 49

ZÁVĚR

Nejdůležitějším významem tance je tanec sám. Jeho mnohostranné využití, multifunkčnost a přirozené pronikání do různých oblastí lidského života z něj činí významnou součást života lidstva jako celku. Už jen fakt, že kapitola o historii tance je pouze stručné seznámení se s historickými mezníky a historie tance jako taková je velmi bohatá, dokazuje, že tanec má význam jako samostatná oblast.

První část své práce jsem věnovala právě nezbytné historii tance, kterou bylo třeba zmínit, ať už by se práce ubírala jakýmkoli směrem. Neboť od historie se odvíjí jeho dnešní pochopení. Již v této kapitole vyvstaly mnohé významy tance, které se během minulých století formovaly a objevovaly. Tanec byl nedílnou součástí člověka a doprovázel ho v mnoha důležitých životních situacích. Tím si budoval své postavení ve svém životě a získával na významu. Všeobecně lze tedy říci, že tanec je významnou částí lidského života již od minulosti, což z kapitol pod názvem *Historie tance* a *Historie tance v Čechách* jasně vyplývá. Proto bylo nutné zmínit samostatně jeho historii a jeho hluboké kořeny, tehdejší významy tance, které se prolínají d současnosti. Tanec má pevnou tradici a díky ní se rozšiřoval do různých částí světa a stejně tak pronikal i do různých oblastí lidského života. Tanec je významnou součástí našich dějin.

Tanec jako volnočasová aktivita je kapitola, u které pro mě bylo obtížné nejprve zvolit, jakým směrem se vydám. Když jsem se rozhodla zdůraznit plnění volnočasových funkcí v tanci jako volnočasové aktivitě, břišní tance pro konkrétní aplikaci, byly jasnou volbou. Jejich významné pozitivní působení v několika oblastech, narůstající poptávka a stoupající nabídka, vypovídají o tom, že v oblasti volného času o nich ještě mnohé uslyšíme.

Vzhledem ke stoupajícím možnostem využití volného času a jeho rozrůstající se nabídce, která se týká i tance, je pozitivní zjištění, že pohyb si stále drží přední příčky žebříčku nabízených aktivit. Je o to pozitivnější, že tanec má tak dlouholetou tradici a některé jeho druhy se od doby svého vzniku minimálně vyvíjejí. Přesto se stále těší velké oblibě. Tanec se může pochlubit tím, že splňuje veškeré funkce volného času, jež jedinec ve svém volném čase vyhledává.

Tanec je sice velmi podrobně a různými způsoby popisované téma, stále ho ovšem můžeme považovat za téma zcela nepopsané a poněkud abstraktní. Proto i má práce je svým základem založena na dochovaných zmínkách, důkazech, slovesných tradicích a jiných formách způsobu předávání tance. Neopírala jsem se o výzkumy, které by přinášely statistické a přesné údaje, ale vycházela jsem z dochovaných důkazů. Na jejich základě se mi podařilo objevit mnohé významy tance pro člověka v minulosti, která má dodnes. Jeho využití v oblasti volného času je v posledních letech, dalo by se říci, maximální, a přesto se ještě dále vyvíjí.

Jedním z nejrozsáhlejších a nejsložitějších druhů tance je klasický tanec. Pro mou práci jsem však použila jeden z jeho nových druhů a tím je moderní tanec. Moderní tanec se stal další etapou vývoje tance, proniká do mnoha oblastí a má veliký přínos pro jeho využití jako prostředku terapie. Je součástí tanečně pohybové terapie, resp. dal prostor jejímu vzniku.

Dalším významem tance v životě člověka je tedy jeho terapeutické využití, které se do českých léčeben teprve dostává. Jeho neobvyklé metody a tím pádem i značné možnosti nám ovšem dávají najevo, že je třeba tento význam tance využít, dále jej rozvíjet a v teoretické oblasti stále podporovat a rozšiřovat.

Téma, kterým jsem se ve své práci zabývala, je velmi rozsáhlé a obsáhlé, a jak už jsem několikrát uvedla, proniká do mnoha oblastí. Ve své práci jsem si zvolila

jeden směr, kterým jsem toto téma zpracovala. Snad jsem dostatečně vystihla význam využívání volného času právě tanečními aktivitami. Už na počátku shromažďování informací jsem tušila, že budou důležité a i pro mě velmi zajímavé a poučné.

SEZNAM POUŽITÝCH PRAMENŮ

Primární zdroje

ANDERSEN, C. *Altchristliche Kritik am Tanz – ein Ausschnitt aus dem Kampf der alten Kirche gegen heidnische Sitte.*

München *Kirchengeschichte als Missionsgeschichte.* Die Alte Kirche : 1974.

ISBN neuvedeno

BERGER, T. *Liturgie und Tanz. Anthropologische Aspekte, historische Daten.*

Theologische Perspektiven. St. Ottilien : EOS Verlag : 1985. ISBN neuvedeno

BULLEROVÁ, L. *Indiáni zasvěcený pohled na kmeny a tradice.*

Banská Bystrica : Slovart, 2003. ISBN 80 – 7209 – 460 – 2

CLEFF-HÄUSSLER, I. *Taneční pohybová terapie jako diagnostická a léčebná metoda terapie.*

Praha : 2005. Komunitní centrum Břevnov Fokus Praha

COLUCCIA, P. PAFRATH, A. PUTZ, J. *Umění břišního tance.*

Praha: 2005. Rybka Publishers, ISBN 80 – 86182 – 85 – 1

EID, V. *Leib, Leiblichkeit. Systematisch-theologisch, 3. vydání*

München : Lexikon für Theologie und Kirche, 1977. ISBN uvedeno

ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně – pohybová terapie.*

Praha : 2005. Triton, ISBN 80-7254-547-7

HAAG, H. ELLIGER, K. „*Stört nicht die Liebe*“. *Die Diskriminierung der Sexualität - ein Verrat an der Bibel.*

Freiburg :1986. ISBN 978-3492110815

CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie – Imaginace v pohybu.*

Praha : 2006. Triton, s. 203, ISBN 80-7254-554-X

CHRASIL, J. MAJOROVÁ, M. *Smím prosit?*

Praha : 1958. Mladá fronta ČSM, ISBN neuvedeno

JUNG, C. G. *Člověk a duše.*

Praha : 1995. Academia, 1995, s. 277, ISBN 80-200-0543-9

JŮZL, M. a kol. *Dějiny umělecké kultury II.*

Praha : 1996. Státní pedagogické nakladatelství, ISBN 80-04-22193-9

KOLEKTIV AUTORŮ, HRKALOVÁ, L. *Národní společenské tance: Polka.*

Praha : Orbis1955. ISBN neuvedeno

KREJČÍK, V. *Dejte šanci pohybu.*

Praha : Euromedia Group, k. s. – Ikar, 2007. ISBN 978-80-249-0828

KUČERA, M. a kol. *Pohyb v prevenci a terapii.*

Praha : Krolinum 1998. ISBN 80-7184-042-4

LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie.*

3. vydání, Praha : Grada Publishing 1998. ISBN 80-7169-195-X

MARKOVIČOVÁ, O. *Dějiny tanca a baletu,*

2. vydání, Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľství 1985. ISBN neuvedeno

MIŠOVIČ, J. *Sociologie životního způsobu : Životní způsob*

České Budějovice : 2006. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
Teologická fakulta. Katedra sociologie

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti.*

Praha : Nakladatelství akademie věd České republiky, 1995. ISBN 80-200-0525-0

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie.*

Praha : Academia 1998. ISBN 80-200-0689-3

PATOČKA, J. *Tělo, společenství, jazyk, svět.*

Praha : OIKOYMENH 1995. ISBN 80-85241-90-0

PÁVKOVÁ, J. HÁJEK, B. HOFBAUER, B. HRDLIČKOVÁ, V. PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času.*

2. vydání, Praha : Portal 2001 ISBN 80-7178-569-5

SIBLÍK, E. *Tanec projev života a umění.*

Praha : Nakladatel F. Topič knihkupec. 1917. ISBN neuvedeno

ŠIMEČKOVÁ, M. *Fenomenologické pojetí tělesnosti v díle Edity Steinové.* Celostátní studentská vědecká konference v oboru kinantropologie - sborník referátů (editor Z. Svozil), str. 123-124. UP Olomouc, Olomouc : 2000.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání.* Praha : Karolinum 2005. ISBN 80-246-0956-8

VYMĚTAL, J. kol. *Obecná psychoterapie.*

Praha : Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek 1997. ISBN 80-86123-02-2

WAINWRIGHT, L. *V rytmu tance – Standardní a latinskoamerické tance krok za krokem.*

Praha : Ikar, 2006. ISBN 80-249-0819-0

WÖSSNER, U. *Tanz. In Wörterbuch des Christentums.*

München : Orbit 1995. ISBN neuvedeno

ZÍBRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo.*

2. vydání Praha : Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění 1960.
ISBN nevedeno

Internetové zdroje

BERANOVÁ, K. *Modern,* [online]

Dostupné na WWW : <<http://www.orientalnitane.cz/moderna>>,[cit. 2007-10-31]
Poslední aktualizace 30. 11. 2007

FLANDERKOVÁ, T. *Psychologické a fyziologické principy – Alternativní terapie,* [online]

Dostupné na WWW :

<<http://terapie.az4u./info/redakce/tisk.php?lanG=csaclasnek=6090aslozka=206>>,
[cit. 2007-11-15] poslední aktualizace: 11. 12. 2005

CHVALOVSKÁ, K. *Standartní tance, Waltz, historie Waltzu* [online]

Dostupné na WWW :<http://www.fuego.cz/index.php?section_id=29>, [cit. 2007-03-23]

poslední aktualizace nevedena

KRÁLOVÁ, M. *Africké tance – kmenové tance* [online]

Dostupné na WWW :<<http://orientalni-satky.rovnou.cz/tanec.htm>>, [cit. 2007-11-22] poslední aktualizace nevedena

LANSFELD, Z. *Mechanika a technika latinského tančení* [online]

Dostupné na WWW:<<http://www.csts.cz/index.php>>[cit. 2007-11-15], poslední aktualizace 29. 11. 2005

SIKORA, R. *Umění – Czechtek 2005 O síle tance?. Literární noviny.*

[online]. 2005, č. 32 [cit. 2007- 09- 17].

Dostupné na WWW:<<http://literarky.cz/?p=clanek&id=303>>, poslední aktualizace 8. 8. 2005

SMAHA, M. *Poznámky z teoretické práce „Filosofie umění– Význam tance a jeho vztah k hudbě i výtvarnému umění“* [online]

Dostupné na WWW : <<http://www.skolatance.cz/clanky-ke-stazeni/> >[cit. 2007-03-23] poslední aktualizace 17. 5. 2006

TILLMANOVÁ, H. *Historický tanec v heslech* [online]

Dostupné na WWW: <<http://tanec.tillwoman.net/>>,

[cit. 2007-03-14], poslední aktualizace 26. 11. 2007-12-10

Sekundární zdroje

BEZECNÁ, M. *Sociologie volného času*, České Budějovice : 2006. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas.*

Praha : Portal 2004. ISBN 80-7178-927-5

KRÖSCHLOVÁ, E. *Jevištní pohyb.*

4. vydání, Praha : AMU 1998. ISBN 80-85883-32-5

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA č. I – Historický tanec na fresce

PŘÍLOHA č. II – Hodina břišních tanců

PŘÍLOHA č. III – Hodina břišních tanců

PŘÍLOHA č. IV – Hodina taneční terapie

PŘÍLOHA č. V. – Osvědčení o absolvování vzdělávacího semináře *Taneční pohybové terapie jako diagnostické a léčebné metody*

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA č. I – Historický tanec na fresce



PŘÍLOHA č. II – Hodina břišních tanců



PŘÍLOHA č. III – Hodina břišních tanců



PŘÍLOHA č. IV – Hodina taneční terapie



PŘÍLOHA č. V. – Osvědčení o absolvování vzdělávacího semináře *Taneční pohybové terapie jako diagnostické a léčebné metody*



atelier EXTRAART, komunitní centrum Břevnov
Fokus Praha
Meziškolská 2, Praha 6 - Břevnov, 169 00
arte@fokus-praha.cz, 220 516 497, 777 800 395

OSVĚDČENÍ


JANA BYSTRICKÁ

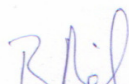
absolvovala v roce 2005
vzdělávací seminář

**TANEČNÍ POHYBOVÁ TERAPIE
JAKO DIAGNOSTICKÁ A LÉČEBNÁ METODA**

v rozsahu 16 hodin

odborně vedený Irinou Cleff-Häussler.


Irina Cleff-Häussler
taneční terapeutka, DTR


Dipl. KT Beate Albrich
garant semináře



ABSTRAKT

BYSTRICKÁ, J. *Význam tance v historii a dnes*. České Budějovice 2007. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky.

Vedoucí práce: Doc. Michal Kaplánek Th. D.

Klíčové pojmy: tanec, volný čas, historie tance, taneční terapie, význam tance, význam a funkce tance ve volném čase, rytmus v životě člověka, moderní tanec, tělesnost

Diplomová práce se zabývá objevováním významu tance v životě člověka v historii a dnes. Práce je zaměřena na tanec v oblasti volného času a jeho terapeutického využití. Popisuje vývoj tance od dob, kdy o něm máme první zmínky a jeho význam v životě tehdejšího člověka. První část práce je zaměřena na historii tance v Čechách i zahraničí. Kapitoly mapují časový horizont tance od období antiky až po současnost. Ve vyznačených obdobích se snaží vyzdvihnout význam tance, který byl v konkrétním období tanci přisuzován.

Druhá část práce je zaměřena na význam tance jako volnočasové aktivity se zaměřením na současný trend a to - břišní tance.

Poslední část diplomové práce se zaměřuje na význam tance jako terapeutického prostředku v tanečně-pohybové terapii.

ABSTRACT

BYSTRICKÁ, J. *The importance of dance in the history and today*. České Budějovice 2007. Dissertation. University of South Bohemia in České Budějovice, Faculty of Theology. Department of Pedagogy.

Dissertation supervisor: Doc. Michal Kaplánek Th. D.

Keywords: dance, leisure, history of dance, dance therapy, importance of dance, meaning and purposes of dance during leisure time, the rhythm in human body, modern dance, corporeality.

This dissertation covers with exploring the meaning of dance in human life in the history and today. It specialises on dance in the leisure time field and its therapeutic use and describes the evolution of dance since it's ever been mentioned and its importance to human life at that time. The first part of the dissertation is concentrating on the history of dance in Bohemia and abroad. The chapters chart the time horizon of dance since antics till nowadays. In the highlighted periods of time it tries to elevate the meaning of dance form, which was characteristic for the actual period. The second part of the dissertation focuses on the meaning of dance as a free time activity and concentrates on recent trend – belly dance.

The last part of the dissertation covers the meaning of dance as a therapeutic instrument in dance movement therapy.