



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Diplomová práce

Sebepojetí jedince v tanečním pohybu

Vypracovala: Bc. Kristýna Zouzalová
Vedoucí práce: Mgr. Alena Nohavová, Ph.D.

České Budějovice 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované 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 - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Jesenici, dne 1. 5. 2014

.....

Podpis

Poděkování

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování vedoucí diplomové práce Mgr. Aleně Nohavové, Ph.D. za neuvěřitelně pečlivé vedení, za trpělivost a čas, který práci věnovala a hlavně za možnost toto téma studovat, jelikož je pro mě doslova srdeční záležitostí. Zároveň bych chtěla poděkovat i za její vedení semináře Psychologie smyslu a odpovědnosti, který byl za celou dobu mého studia osobně nejpřínosnějším.

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá sebepojetím dospívajícího jedince v tanečním pohybu. Zjišťujeme, jakým způsobem se vnímá tanečník během tance jako volnočasové aktivity v období dospívání. Práce se v této souvislosti zabývá v teoretické části vymezení pojmů týkajících se pohybu, tance a jeho různými psychologickými a pedagogickými aspekty, především expresí a expresivitou. Teoretická část se také zaměřuje na jednotlivé složky sebepojetí. Ve výzkumné části, v rámci kvalitativního výzkumu, jsou realizovány případové studie, které jsou naplněny daty získanými pomocí hloubkových rozhovorů a introspekce a retrospekce autorky práce.

Klíčová slova: pohyb, tanec, exprese, sebepojetí, tělesné sebepojetí

Abstract

This diploma thesis deals with self-concept of a maturing individual in dancing. We look into the way of self-perception of a dancer during their commitment to dancing as a leisure time activity in their process of growing up. In the theoretical part, the thesis deals with defining the terms related to movement, dancing and its various psychological and pedagogical aspects, especially expression and expressivity. The theoretical part also focuses on particular components of self-concept. The practical part contains case studies based on qualitative research, which stem from data achieved by in-depth interviews and introspection and retrospection done by the author of the thesis.

Key words: movement, dance, expression, self-concept, body image

Obsah

1 Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	
2 Pohyb.....	10
2.1 Pohyb jako umělecká aktivita.....	13
2.1.1 Zrcadlové neurony.....	13
2.2 Pohyb jako odraz nevědomí.....	14
2.3 Labanova analýza pohybu.....	16
3 Tanec – různé pohledy	18
3.1 Přístup k tanci v této práci.....	20
4 Taneční výchova jako volnočasová aktivita dospívajících.....	21
4.1 Charakteristické složky tance – rytmus	24
4.2 Charakteristické složky tance – hudba.....	25
4.3 Charakteristické složky tance – prostorové cítění	26
5 Tanec a jeho psychologické a pedagogické aspekty	28
5.1 Exprese.....	28
5.2 Expresivita.....	32
5.3 Exprese jako prostředek zvyšování kognitivní penetrability představ	33
5.4 Představy a pohyb	34
5.5 Taneční improvizace jakožto práce s pohybovými představami	36
6 Sebepojetí	38
6.1 Základní složky sebepojetí dle Vágnerové	39
6.2 Sebepojetí v období dospívání.....	40
6.3 Tělesné sebepojetí	44
VÝZKUMNÁ ČÁST	
7 Výzkumný problém a cíle práce	47
7.1 Výzkumné otázky.....	47
8 Aplikovaná metodika.....	48
8.1 Výzkumný přístup a typ výzkumu	48
8.2 Výzkumný vzorek	49
8.3 Metoda sběru dat	49
9 Introspekce a retrospekce autorky práce	53

10	Mnohopřípadové studie	59
10.1	Případová studie Kateřina	59
10.2	Případová studie Kristýna	66
11	Shrnutí	71
12	Diskuze.....	73
13	Závěr.....	74
	Seznam literatury	76
	Přílohy	81

1 Úvod

Tématem diplomové práce je sebepojetí jedince v tanečním pohybu. Zajímá nás, jakým způsobem k sobě přistupuje dospívající jedinec, který si tanec vybral jakožto svou volnočasovou aktivitu. Tanec obdivujeme pro jeho rozmanitost. Nejen, že klade nároky na určitou technickou stránku pohybu, ale i na psychickou stránku jedince. Tancem, tanečním pohybem se může jedinec vyjádřit, i v něm nalézt sám sebe a tím vytvářet, upevňovat anebo přetvářet vztah sám k sobě. Tato skutečnost představuje jednu z hlavních motivací ke vzniku této práce.

Diplomovou práci tvoří teoretická část zabývající se vymezením některých pojmů, které úzce s tanečním uměním souvisejí. V první řadě práce vymezuje pojem pohyb, který je základním „atomem“ tance. V této části se práce zaměřuje na pohyb jako na uměleckou aktivitu, dále je na pohyb nahlédnuto z pohledu Labanovy analýzy a také se zde dotýkáme tématu odrazu našeho nevědomí v pohybu. Je zde zmíněna i teorie zrcadlových neuronů, pro pochopení vztahu ne/autentičnosti pohybu na druhé (diváky). Dalším tematickým okruhem, kterým se práce zabývá, je samotné vysvětlení pojmu tanec, ke kterému je možné přistupovat různým způsobem a zároveň popisujeme i pohled, jakým způsobem se na tanec díváme my v rámci této práce. Následující kapitola sleduje taneční výchovu jakožto volnočasovou aktivitu dospívajících a posléze se zabývá i charakteristickými složkami tance – rytmu, hudbě a prostorovému cítění.

Následující kapitola zaměřená na psychologické a pedagogické aspekty tance, odkrývá podstatu výchovné práce a možnosti zacházení s tělově-osobnostními charakteristikami jedince v rámci expresivní taneční výchovy. Seznamuje se základními teoretickými poznatky o expresi a expresivitě a představuje podstatnou složku expresivní taneční výchovy – práci s představou. Toto téma je vztaženo ke konkrétnímu výchovnému zaměření – k tanci jako volnočasové aktivitě dospívajících. Samostatnou kapitolu tvoří teorie sebepojetí, na které je nahlíženo především ve vztahu k věku zkoumaných osob – utváření sebepojetí v období dospívání. Následně se práce zaměřuje i na tělesné sebepojetí, které se promítá do tanečního vyjádření.

Výzkumná část nabízí kvalitativní šetření, ve kterém je použita introspekce a retrospekce autorky práce a mnohopřípadová studie. Data byla získána prostřednictvím hloubkových rozhovorů, dále byla použita nestandardizovaná metoda Test siluet postav autorů Stunkarda et al., která byla doplněna škálovými otázkami.

Cílem výzkumu je pokusit se zmapovat sebepojetí dospívajícího jedince, který si jako svou volnočasovou aktivitu zvolil právě tanec.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Pohyb

Pohybovat se je pro nás stejně přirozené jako dýchat kyslík. Jebavá (1998, s. 9) vidí pohyb jako „běžný a tvarově nejzajímavější vnější projev lidského těla.“ Dokonce se říká, že co se nehýbá, to nežije, protože pohyb je jedním ze základních projevů života, ať už jde o záměrnou či nezáměrnou fyzickou akci. Tyto fyzické akce podléhají určitému vývoji, který označujeme jako motorický vývoj jedince.

Pohyb člověka se od neživého hmotného objektu liší tím, že má vnitřní zdroj síly a také je řízen za účelem dosažení konkrétního cíle. Vhodným příkladem nám může být dítě, které se učí chodit. Právě během osvojování této dovednosti je dítě pod vlivem oné vnitřní síly a počáteční nezdary či dokonce pády ho neodradí od neustálého zkoušení se znovu postavit na nohy a začít tak chodit. Lidský pohyb je charakteristický svým rytmickým střídáním pohybových fází, což je především napětí a uvolnění horních a dolních končetin. Véle (2006) dělí pohyb na *aktivní* a *pasivní*. *Aktivní pohyb* probíhá dle fyzikálních zákonů a je řízen nervovou soustavou reagující na podněty z vnitřního i vnějšího prostředí. Tento pohyb vzniká za určitým účelem, který je ovlivňován nejen potřebami organismu, ale i psychickými funkcemi. Lidský pohyb může probíhat i *pasivním způsobem* působením vnějších faktorů. Tento pohyb vzniká například při jízdě dopravním prostředkem, kdy tělo jakoby kopíruje pohyb prostředku, ale samo o sobě fyzickou akci nevyvolává. Analýzu těchto lidských pohybů zajišťuje jak z hlediska mechanického, tak ideokinetického vědecká disciplína označená jako kineziologie, která se zabývá pohybem jak za běžných, tak i patologických okolností (Véle, 2006, s. 17).

Pohyb má vliv na naše pocity a prožitky, může vyvolat bolest i zlepšení našeho zdravotního stavu. Stejně tak je velmi problematické, pokud se nám dostatek aktivního pohybu nedostává. Véle (2006) upozorňuje na to, že při nedostatku aktivního pohybu jsou vyvolávány funkční i strukturální změny v organismu. Funkční změny mohou vést až k atrofii svalů a prořidnutí kostí. Týká se to zejména situace, kdy je jedinec nucen strávit klid dlouhodobějšího charakteru na lůžku, např. v důsledku zdravotního úrazu. Při nedostatku pohybu může docházet také ke změnám strukturálního charakteru, jako

je například úbytek svalové hmoty, poruchy skeletu projevující se např. jako osteoporóza. Také se může snižovat cirkulace krve a lymfy. Pohybový aparát je největším spotřebitelem energeticky bohatých látek, a proto má také podstatný vliv na průběh metabolických pochodů v organismu. Není tedy divu, že nedostatek pohybu také v častých případech znamená váhové výkyvy, v nejhorším případě i obezitu. Na druhou stranu však může docházet i k přetěžování pohybového aparátu, zejména pak u dětí a mladistvých, kteří se ve svém věku věnují sportu na profesionální úrovni, nebo vykonávají po dlouhou dobu chybné pohyby.

Blažičková (2004) hovoří také o tzv. *přirozeném pohybu*, jeho kultivování a *inteligenci těla*. Přirozeným pohybem rozumí „*pohyb vycházející z anatomické stavby těla a jeho fyziologie, pohyb správný, dokonalý, chápající, respektující a rozvíjející vrozené funkce těla a jeho jednotlivých částí*“ (Blažičková, 2004, s. 8). V podstatě jde o harmonii mezi všemi částmi těla – hlavou, trupem, horními a dolními končetinami. Každá tato část má v pohybu svou úlohu, např. hlava je korunou těla a nositelkou tělové inteligence, nohy jsou nosnými pilíři a chodidla zprostředkovávají kontakt ze zemí. Pokud jedinec svůj pohyb staví na těchto základech a každou část těla si uvědomuje, dává každému pohybu hluboký obsah a ladí tak své tělo jako hudební nástroj, které je pak schopno tlumočit jemné odstíny mysli. Tělo tak získává velmi specifickou inteligenci a dokáže tak jeden pohyb, např. natažení paže, předvést několika možnými způsoby. Od jemného až po velmi prudkého pohybu. Správně provedený pohyb je také podřízen fyzikálnímu zákonu šíření od centra pohybu až směrem k periférii. Centrum je v tomto případě hlavní tělesné těžiště, pánev, a periferie výstupní místa, jako jsou konečky prstů. Můžeme také sledovat tzv. kvalitu pohybu, kterou Blažičková (2004) popisuje jako úsilí, skládající se z různých faktorů, například dynamiky a struktury fyzické akce, které mohou vyjadřovat naše vnitřní přístupy, myšlenky a pocity. Čím více se tyto složky propojují a vzájemně spolupracují, tím více se pohyb stává kvalitnějším.

Opakující se pohyby těla se postupně stávají stereotypními a to, co zpočátku vyžadovalo velké úsilí a pozornost, později děláme automaticky. Je to dobře vidět na motorickém vývoji dítěte. Během novorozeneckého období, těsně po porodu, umí dítě například otáčet hlavičkou a postupně začíná sledovat předměty. Dokáže vycítit jemné rozdíly v matčiných i vlastních pohybech (Payne, 1999, s. 22). Během motorického vývoje, dle provedených pohybů, lze i vysledovat, zda je ve vývoji jedince všechno

v pořádku. V novorozeneckém období se také objevuje uchopovací reflex horních končetin a náznaky zvedání hlavičky v poloze na břiše. Nejvíce motorických změn se odehrává v období kojeneckém. Mezi ty nejzásadnější patří například průběžné zdokonalování zvedání hlavičky až do vzpřímené polohy, obousměrné převalování, vzpřímený sed, lezení a postupná příprava na chůzi až do fáze samostatné chůze. Během batolecího věku se začíná rozvíjet jemná motorika. Také se dítě začíná seznamovat se stoupáním po schodech, získává stále větší jistotu během chůze, neobratně běhá a padá, dokáže poskakovat. Kolem dvou let dítě začíná vylézat na různé překážky a také se objevují první náznaky pohybů, které můžeme označit, že dítě „tančí“. Do tří let je již koordinace pohybů natolik dokonalá, že dítě zvládá například jízdu na tříkolce. Všechny tyto motorické pohyby posléze souvisí s fyzickým růstem, okolím či příležitostmi k fyzické aktivitě a postupně se zdokonalují až k naprosté automatizaci.

Pohyb sám o sobě ovšem nekončí na hranici běžné zautomatizované aktivity, jakou je například určitý druh práce, sport či hra na hudební nástroj. Člověk svými pohyby zachází mnohem dál svou vrozenou schopností vyjadřování se skrze pohyb. A pokud tomuto pohybu vtiskneme další kritéria, např. celistvost, větší uvědomělost, řízenost a především cit, vznikne nám něco tak krásného, jako je tanec. Právě tato cesta od „obyčejného“ pohybu ke gestu, který má symbolickou povahu a může dokonce vytvářet umělecké vyjádření, je velmi důležitá. Tanec se totiž odehrává jako určitý druh pohybu, ovšem samotný pohyb nemusí být nutně tancem. Co je pro taneční pohyb velmi typické, je zvláštní kvalita napětí. A právě tato kvalita se při různých pohybech zcela liší. Jiná bude při provozování činnosti, jako je například fotbal, jestliže uklízíme byt, mícháme v hrnci omáčku, nebo provlékáme nit očkem jehly. Tato „obyčejná“ gesta, pohyby a kroky se můžou stát tancem v případě, jestliže se v nitru tanečníka odehrává transformace, kdy se přemísťuje z obyčejného světa do světa zvýšené senzitivity. Tímto procesem se z „obyčejného“ gesta a akce stává symbol myšlenky nebo pocitu. Pohyby se tak stávají symbolickým vyjádřením napětí, pocitů a vnitřních myšlenek. Tento proces označujeme jako druh symbolizace, konkrétněji expresí (dále viz kapitola 5.1).

2.1 Pohyb jako umělecká aktivita

Je nutné si uvědomit, že ne každý pohyb, který buď sami vykonáváme, nebo jej vykonává někdo jiný a my ho při tom pozorujeme, je uměleckým. Dokonce bych řekla, že většina fyzických akcí, které za život provedeme, je čistě mechanickou záležitostí. Tedy pokud nejsme profesionální tanečník, který polovinu svého života tráví na prknech, které, jak se říká, znamenají svět. Tyto zautomatizované pohyby se ovšem v jednu chvíli mohou stát uměleckou aktivitou a to především tak, že jim vtiskneme estetickou hodnotu.

Je to hodně podobné, jako když stereotypní vaření v kuchyni povýšíme na kuchařské umění. V tom momentě se pro nás výsledný pokrm nestává pouhým prostředkem k tomu, abychom uspokojili naše životní potřeby, ale považujeme jej za umělecké dílo, které v nás vyvolává určité pocity. Stejně tak k tomu i samotný kuchař přistupuje. Má na sobě třeba pěknou uniformu, během procesu vaření používá nejrůznější suroviny, hraje si s barvami i chutí potravin a v závěru i pokrm krásně naaranžuje na čistý bílý talíř, tak, aby na své hosty co nejvíce zapůsobil.

Právě probudit v jedinci určité emoce, empatii, představy a to jak kladné, tak případně i záporné, to je hlavním cílem pohybů, které chápeme jako uměleckou aktivitu, jako tanec. Následně je potřeba tyto pohyby a již zmíněné prožitky důkladně studovat a poznávat jejich možnosti. Blažičková (2004, s. 6) uvádí, že *„teprve schopnost proměňovat a přizpůsobovat vrozené motorické reakce v účinné, ukázněné a záměrně volené pohybové formy znamená být tanečně vzdělán.“* (dále viz kapitola 3).

2.1.1 Zrcadlové neurony

Podstatou tanečního „díla“ je také vtáhnutí pozorovatele do tanečnickova projevu. Tanečník vyjadřuje vnitřní citový stav vnějšími rytmickými pohyby, které by měly být pro diváka natolik čitelné a pochopitelné, že je dokáže s tanečníkem spoluprožívat. Pro člověka je totiž přirozené se naladit na to, co vidí, poslouchat rytmus a přizpůsobovat se mu. A také s tímto jevem taneční umění počítá a intenzivně pracuje. Proč je tomu tak? To je možné vysvětlit pomocí teorie zrcadlových neuronů.

Jedná se o skupiny nervových buněk, které mohou řídit například pohyby ruky a vydávají takové vzruchy, které se dají snímat a zaznamenávat. Tento neuron se

aktivuje, když vykonáváme nějaký úkon osobně, a co víc, i v případě, že tento úkon pozorujeme u jiného jedince. Tento vědecky potvrzený jev se objevuje u lidí i zvířat. Zrcadlové neurony tedy „zrcadlí“ činnost stejných neuronů v hlavě jiného příslušníka druhu a umožňují modelovat činnost a niterný stav jiného příslušníka druhu ve vlastní hlavě, niterně si ji představit a prožít (Koukolík, 2007, s. 31). To vysvětluje situaci, kdy jako diváci pozorujeme tanečníka při výkonu, který hodnotíme jako přesvědčivý a považujeme ho za autentický. Při rytmičtější hudbě a tudíž i při rychlejších pohybech se mohou vnímavější diváci doslova vrtět na své židli. Při pomalejším a vážném vstupu můžeme s tanečníkem sdílet jeho dojetí a naléhavost situace, kterou nám svou choreografií představuje.

Uměním uměleckého díla je předvést určitý gestem, pohybem těla takové psychické rozpoložení, které divák rozpozná, ale zároveň ho nechápe jako reálnou metaforu. Jak píše Slavík (Slavík, Chrz, Štech, 2013, s. 180), *„herec na jevišti pláče a choulí se, lomí rukama, vypadá jako smutný..., není ale doopravdy smutný, vždyť je to herec na jevišti a smutek tedy hraje..., hraje smutek věrohodně a působivě..., je to dobrý herec... Kulturně a sociálně nesprávnou variantou k tomuto diváckému postoji by byla „poddistancovaná“ interpretace Krisova „naivního diváka“, který by v hercově pláči viděl skutečný smutek ... a vběhl by na jeviště, aby se pokusil herce utěšovat. Anebo, z druhé strany, přílišná psychická distance („naddistancovanost“), při níž by divák nebyl hereckým výkonem vůbec emocionálně zasahován.“* Z toho je patrné, že vtahování diváka do tělem vyjádřeného psychického obsahu vyžaduje dvojí – předvést, ne doslovně, ale jako metaforickou exemplifikaci, tedy „jako“ a to takovým způsobem, který bude věrohodný a divák to rozpozná (více v kapitole 5.1).

2.2 Pohyb jako odraz nevědomí

Z vývojového hlediska je u jedince první fyzická aktivita zaznamenávána kolem 20. týdne těhotenství a postupně se tyto pohyby zintenzivňují a zlepšuje se jejich koordinace v důsledku zrání centrálního nervového systému plodu. Po narození se u dítěte repertoár vědomých fyzických akcí každým dnem rozšiřuje a zkvalitňuje. Tyto akce zahrnují nejrůznější gesta, držení těla, pracovní činnosti i fyzicky zaměřené dětské hry. Chodorowová (1991) si ovšem všímá i pohybových impulsů, které odráží vzájemné ovlivňování vědomé fyzické činnosti řízené z *já* a pohybem, který pochází z *nevědomí*.

Pohyby řízené z *já* se poprvé objevují kolem 16–18 měsíce věku dítěte, kdy objevuje, že má schopnost tzv. hrát si na něco. U dítěte nepřichází přechod k uvědomění si symbolického světa skrze slova, ale prostřednictvím neverbálních, symbolických her. V dospělosti tato zkušenost odpovídá úplnému zapojení do symbolického procesu a to je možné vidět například během pantomimy (dále viz kapitola o pantomimě a improvizaci). V případě pohybů odrážející impulzy z *nevědomí*, dochází k procesu, kdy je *já* sice angažované, ale „stojí v pozadí“ a dává tvar pohybovým impulsům, které přicházejí z *nevědomí*. Zářným příkladem těchto pohybů je právě tanec (Chodorowová, 1991, s. 138). Tímto způsobem se pohyby stávají autonomnější a mohou odrážet nejen různé osobnosti charakteristiky, např. temperament, ale i nepříjemné emoce plynoucí z životních zkušeností, které jedinec vytěsnil.

Během své praxe jsem si u žáků všimla pohybů, které je svým způsobem překračovaly. Zejména pak při nejednoznačném zadání, pouze na základě hudebního podkladu. Žáci se v té chvíli měli nechávat „unášet“ hudbou, otevřít mysl a nechat své tělo, aby se volně pomocí pohybu vyjádřilo. Velmi prudké pohyby, řekla bych až křečovité, prováděly paže dívky útlé postavy a přitom hudební podklad byl velmi klidný, táhlý. I přes mé upozornění, ať více vnímá melodii, která v sobě žádné dynamické tóny neměla, nedokázala své paže zcela zkrotit a i když v momentu mého upozornění pohyby zjemnila, po chvíli opět přešly v pohyby velmi křečovité. Pamatuji si také na dívku, která i přes velmi radostnou a skočnou melodii nedokázala tuto náladu v pohybu znázornit. Její pohyb byl stále velmi pomalý a smutný, i když náladě v muzice dle jejích slov rozuměla. Bohužel není možné během výuky odhalit příčinu těchto pohybů, dá se s nimi pracovat třeba v rovině upozornění a hledání různých alternativ. Pokud by se ale jednalo o tanečně-terapeutické cvičení, cíleně bychom se na příčinu zaměřili.

Chodorowová (1991) také hovoří o pohybu plynoucí z *kulturního nevědomí*. Jde o ty výrazové akce, které jsou dané kultuře srozumitelné. Stejně pohyby, které jsou vykonávány po určitou dobu, nakonec vstoupí do kulturního společenství například jako taneční kroky, rituální jednání při modlitbě nebo i sociální zvyky. Každá kultura pohybům přiřazuje svůj specifický význam. Existuje mnoho gest, která se kulturně rozdílně interpretují. Jako příklad nám poslouží gesto „kroužek z prstů“, které v naší kultuře a ve všech anglicky hovořících zemích chápeme jako „vše v pořádku“. Francie

ovšem toto gesto chápe jako nulu, Japonsko jako peníze. Tyto a podobné pohyby, které vycházejí z kulturního nevědomí, užíváme, stávají se součástí našeho vyjadřování jako zcela automatické projevy, ale zároveň jejich interpretace je odlišná v různých zemích. Pokud si tuto odlišnost neuvědomujeme, můžeme se dostat do potíží pramenících z rozdílné interpretace pohybu. V kulturním nevědomí naopak máme gesta, která jsou rozdílná, ale vyjadřují stejný význam. Takovým pohybem může být například kulturně odlišné podání ruky při pozdravu. Může jít ale i o „hlouběji zakořeněné“ fyzické akce spojené s kulturními zvyklostmi. Chodorowová popisuje příklad z praxe, kdy čerstvě ovdovělá žena s židovskými předky při terapeutickém cvičení instinktivně sahala po tričku, které měla na sobě a její ruce se pomalu začaly protrhávat látkou jejího oděvu. Přitom si neuvědomovala, že z židovských tradic požaduje roztržení oděvu nebo kusu látky jako formální gesto zármutku. Na toto zjištění se přišlo až zpětně (Chodorowová, 1991, s. 145–146).

2.3 Labanova analýza pohybu

Ráda bych se také zmínila o Rudolfově von Labanovi (in Dosedlová, 2012), tanečnickovi, choreografovi a tanečním teoretikovi, který se tanečnímu pohybu intenzivně věnoval a pokusil se vytvořit definovaný systém, s jehož pomocí by se dal pohyb pozorovat, analyzovat a zaznamenat stejně tak jako hudba, literatura nebo architektura. Labanova analýza pohybu je podrobně propracovaný systém s širokým využitím ve sportu, herectví i dalších oborech. V jeho systému se pozornost přesouvá směrem ke slovní zásobě týkající se pohybů, jejich analýzy a sledování. Svou teorii staví na čtyřech hlavních kategoriích – tělo, dynamika, tvar a prostor. V kategorii *tělo* popisuje strukturální a tělesné charakteristiky lidského těla v pohybu, jako je například držení těla, zapojení určitých částí těla v pohybu či napětí a uvolnění v těle. *Dynamikou* sleduje vystupňování pohybu z hlediska síly – pohyb těžký, kontrolovaný, přímý. Kategorie *tvar* se věnuje formování těla při pohybu a v kategorii *prostoru* se věnuje vztahu pohybujícího se těla k prostoru (in Dosedlová, 2012, s. 92–96).

V podstatě každý pedagog tance, aniž by o tom věděl, tuto teorii v praxi používá. Ani já nejsem výjimkou. Při přípravě taneční vyučovací lekce, či při tvoření choreografie jsem si vždy zapisovala taneční figury a pohyby, které jsem pak s žáky ve svých hodinách následně používala. Z naprosto praktických

důvodů, abych daný pohyb nezapomněla a díky mému detailnímu popisu si jej pak rychle vybavila a mohla tak vymyšlený pohyb, či taneční figuru žákům řádně vysvětlit. Tudiž jsem v zápisech měla pečlivě popsané pohyby paží, směr pohledu očí, kroky či skoky a jakým způsobem tyto akce budou žáci provádět. Zda půjde o pohyb táhlý, dynamický či velmi prudký. Ke slovnímu popisu jsem často připojovala i velmi stručný náčrt pohybu, například z jakého směru se pohybují paže na rozdíl od dolních končetin, nebo kam se bude pohybovat celé tělo. Zda půjde o diagonální směr, tedy z rohu do rohu, nebo bude tělo směřované frontálně, tedy čelem k divákovi. Nikdy se mi ovšem na papír nedostaly poznámky, co v ten daný pohyb by měl žák prožívat. Tyto informace jsem nikdy ani do zápisu připojit nepotřebovala a nechala jsem to pak na prožitku, který s sebou pohyb aktuálně přinášel v ten daný moment a který jsem se i žákům snažila pak slovně či pohybem přiblížit. Obecně tato tvořivá činnost předpokládá vytváření představ o daném pohybu. Jakou mají představy funkci a k čemu slouží, se ještě dostaneme.

Velmi intenzivně s touto analýzou pracuje i taneční terapie a i mnoho dalších oborů, které pracují s pohybem jako s neverbálním projevem osobnosti. Podle Čížkové (2005) se autor nejen zabýval verbálním popisem jednotlivých pohybů, sledoval i lidský pohyb ve spojení s psychikou. Byl vynikajícím pozorovatelem a dokázal popsat specifika lidského pohybu v souvislosti s vnitřním a vnějším světem. Pracoval s myšlenkou, že tančící tělo může mít svůj vlastní rytmus, je nezávislé a tudíž nemusí být omezováno hudbou. Také si všímá vzájemné spojitosti a souvislosti mysli, vnitřního prožitku a akce. Pomocí této teorie jsme schopni zachytit i emoční roviny pohybu. Čížková (2005) uvádí, že nejdůležitějším komponentem jeho taneční formy bylo plynutí pohybu, které považoval za klíčové pro porozumění pohybu v každodenním životě. Specifické na této teorii je samotný proces zachycování pohybu. Pohyb totiž zobrazuje jako proces změny a ne pouze jako jednotlivé snímky. Historie života se určitým způsobem projevuje v těle a ovlivňuje i způsob, jakým se hýbáme. Pomocí Labanovy analýzy tak může terapeut odhadnout, jaké téma je pro klienta v danou chvíli důležité a dále se z pohybů může dozvědět o individuální historii klienta. Například jak zvládnul jednotlivé životní situace a jakým způsobem se adaptoval.

3 Tanec – různé pohledy

Tanec byl a stále je součástí mého života. Během celého dětství to byl pro mě jeden ze způsobů aktivního trávení volného času. Poté jsem se tanci věnovala na profesionální úrovni během osmiletého studia na státní taneční konzervatoři. A momentálně své praktické i teoretické poznatky předávám dál jako učitelka tance. Z vlastní zkušenosti tedy vím, že je tanec fyzicky velmi náročný, protože vyžaduje všestrannost, sílu, rozsah pohybu, rovnováhu či koordinaci a přitom nabízí obrovský prostor k osobnímu vyjádření.

Najít jednoznačnou definici toho, čím je tanec, není vůbec jednoduché. Velmi totiž záleží na tom, kdo tento pojem bude popisovat, jak tanec vidí a co od něj očekává. Máme zde určité pohyby, objekt, tedy tělo, které tyto pohyby vykonává a prožitek, který je vyvoláván nejen u samotného tanečníka, ale i u diváka, který tyto pohyby sleduje. Metodikové se budou zaměřovat na provedení pohybu a již zmíněného prožitku si tolik všimnout nebudou. Rekreační tanečník zase nebude třeba tolik řešit technickou stránku, ale bude nejvíce čerpat právě z toho, co mu tanec z hlediska prožitku přináší. Profesionální tanečník bude tanec hodnotit asi nejkompexněji, v tom smyslu, že zná metodiku i technickou stránku pohybu, stejně tak práci se svou osobností, s prožitkem. Ale i tak, jak se liší člověk jeden od druhého, i názor týkající se tance jakožto pojmu, bude velmi subjektivního charakteru.

Například Blažičková (2004, s. 6) ve své metodice popisuje tanec jako „*pohybové vyjádření přehodnocených citových stavů, jehož hlavním nástrojem je výraz a sdělení prostřednictvím pohybu, který má moc vyvolávat obdobné síly u diváka.*“ Bartenieffová (in Čížková, 2005, s. 32) tvrdí, že „*tanec je neverbálním prostředkem emocionálního výrazu, který vede k radosti z pohybové aktivity.*“ Krapková (1991, s. 4) svou teorii o tanci staví na tanečním postoji, či póze, respektive pohybu lidského těla, který označuje jako první znak tance. Dále uvádí, že „*tanec si z nesmírného množství pohybů některé vybírá, upravuje je, stylizuje, pohyby dostávají určitý smysl, určité umělecké zaměření.*“

Tancem, v němž hraje hlavní význam lidské tělo, můžeme vyjadřovat své city či emoce a odrážet tak i náš duševní stav. Optimální je pravidelný rytmus pohybu, který je provázen emotivním zážitkem ovlivňující tak psychiku a tím i pohybové chování osobnosti. Slovy Jebavé (1998, s. 13) „*tanec dokáže i ovlivnit naši náladu nebo to, jak*

se ve svém těle cítíme. “ Jelikož tanec ideálně spojuje tvořivost a fyzickou činnost, může během něj docházet k uvolnění napětí, bloků i nejrůznějších emocí. Jedná se tedy o společensky akceptovanou a přijatelnou formu fyzické a psychické očisty. Kellarová (2008) proto zdůrazňuje, že *„pohyb a tanec zejména mají v životě člověka své nezastupitelné místo ve všech aktivitách od útlého dětství až do dospělosti. Je pozoruhodné, co vše lze tancem vyjádřit, jaké tanec přináší osobní uspokojení, jak silný má motivační vliv v osobnostním rozvoji člověka“* (Kellarová, 2008, s. 4).

Tanec propojuje také mezilidsky. A to nejen na úrovni vztahu tanečník-divák, ale i mezi tanečníky během tréninků či výuky. Často bývá sdílen skupinou jednotlivců, což může zážitky zintenzivňovat. Zejména z důvodu pocitu sounáležitosti, souhry a vzájemných vztahů mezi jedinci, které se tímto způsobem rozvíjejí a upevňují. Podílení se na skupinovém tanci je pro žáky nesmírně důležité a to zejména kvůli bezprostřední zpětné vazbě, emoční podpoře, experimentaci se sebeprojevením a neverbálnímu kontaktu s ostatními jiného typu, než v běžném životě. Prostřednictvím tance lze rozvíjet komunikativnost mezi sebou navzájem, aniž bychom museli hovořit všichni stejným jazykem, neboť tanec překračuje veškeré jazykové bariéry. Slovy Jebavé (1998, s. 13) *„člověk v tanci může symbolicky vyjádřit své vnitřní obsahy, může „vyprávět“ příběh nebo se „vymluvit“.*“

Každý se s tancem setkal nebo setkává v běžném životě, protože tančit dokáže úplně každý. Teoretikové dokonce uvádějí, že tančit je stejně přirozené jako se od narození pohybovat. Například Payne (1999, s. 4) o tanci říká, že *„je pro lidi stejně přirozený jako hra, námluvy, jídlo nebo často bývá pro tyto činnosti vyjádřením.“* Stejně tak to i vidí Jeřábková (2004, s. 8), která uvádí, že *„tanec z pocitu vnitřní radosti je přirozenou součástí dětského života a tudíž se tak stává nejpřirozenějším pohybem člověka.“* Kurková (1987) ve své teorii upozorňuje na spontánně vznikající tanec zejména u dětí. *„Měli jsme možnost pozorovat děti, které začnou spontánně, radostně pobíhat a poskakovat, jakmile třeba z rozhlasu nebo gramofonové desky zazní hudba. Napodobují tanec? To se zdá nám dospělým. Děti ve skutečnosti tančí. Tančí naprosto nedokonale, ale opravdově“* (Kurková, 1987, s. 8).

3.1 Přístup k tanci v této práci

Na tanec můžeme pohlížet dvěma různými způsoby. Za prvé můžeme vidět tanec jako druh sportu, tedy specifického způsobu pohybu, kdy si všímáme především vynaložené fyzické aktivity. Svoboda (2008, s. 13) upřesňuje, že *„sport znamená všechny formy fyzické aktivity, které prostřednictvím náhodné či organizované účasti jsou zaměřeny na vyjádření nebo zlepšování fyzické zdatnosti a mentální pohody, formující přitom sociální vztahy a dosahující výsledky (výkony) v soutěžích všech úrovní.“*

Například sportovní tanec se tedy primárně zabývá technickým provedením a symbolika, krása a ladnost, typické rysy uměleckého tance, jsou zde podřízeny především záměru tělo kultivovat. Tomuto popisu odpovídají například společenské tance, kde je hodnoceno a kladen důraz především na již zmíněné technické provedení a obtížnost připravené choreografie.

Nebo se na tanec díváme jako na druh činnosti, ve které nejde o pohyb za sportovním účelem, který vyzdvihuje především technické provedení, ale na činnost, která v sobě nese informace o jedinci samotném. V tomto případě hovoříme o tanci jako o symbolizujícím pohybu, který cosi denotuje, exemplifikuje anebo expresivně vyjadřuje. To znamená, že se do něho promítají osobní témata a interpretace, reflexe pohybů je vztahovaná k osobnosti tanečníka. Hlavní tématem zde tedy není úroveň technického provedení, ale co o mně tento pohyb, gesto vypovídá a jak se v něm zrcadlí má osobní témata. Na rozdíl od tance sportovního charakteru, kde tato témata jsou druhotná, nás zajímá tanec chápaný jako volnočasová aktivita. V něm nejde tolik o technické provedení, ale o uměleckou stránku, ze které vyzdihneme především způsob osobního vyjádření.

4 Taneční výchova jako volnočasová aktivita dospívajících

Přestože jsem se v minulosti věnovala tanci především na profesionální úrovni, tato práce se zaměřuje na osoby, které se tanci věnují rekreačně, tedy v rámci svého volného času, tudíž i taneční výchově v tomto duchu.

Pávková a kol. (1999, s. 15) definují volný čas jako „*opak nutné práce a povinností, doba, kdy si své činnosti můžeme dobrovolně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přináší nám pocit uspokojení a uvolnění.*“ Tanec si zvolí jako svou zájmovou disciplínu mnoho dospívajících, je to pro ně především jistým druh oddechu, zábavy a odpočinku. Vágnerová (2000) dokonce poukazuje na to, že během dospívání adolescent často využívá ke svému způsobu sebevyjádření vlastní alternativní kulturu. Může jít například o určitý typ hudby, virtuální svět nebo právě o pohybovou aktivitu. Pohybová výkonnost, jak uvádí Vágnerová (2000, s. 419), bývá dokonce u dospívajících důležitější, než školní prospěch a tak se může stát i velmi významnou součástí jejich identity. Pohybové aktivity nabízí možnost kontaktu s vrstevníky, sdílení tělesné aktivity, rozvíjí sociální vztahy a schopnost spolupracovat. Umožňuje sociálně vhodným způsobem vybit energii, podporuje sebeúctu rozvojem sebekontroly, minimálně na úrovni ovládnutí vlastního těla. Pokud se jedinec během výuky aktivně a záměrně podílí na uspokojování všech svých potřeb, může tanec prostor pro tento rozvoj poskytnout. Vše samozřejmě také závisí na samotné osobnosti jedince, pedagoga i skupiny.

I rodiče často při výběru kroužků pro své děti zvolí také tanec, jakožto výplň jejich volného času, aniž by příliš tušili, jak velké benefity může tato aktivita dítěti přinést. Jak uvádí Jeřábková (2004, s. 8), „*tanec je jedním z nepřírozenějších pohybů člověka a zejména pak pro děti. Tanec z pocitu vnitřní radosti je tak přirozenou součástí dětského života.*“ Pohyb dítěte předškolního věku je volným projevem celého organismu. Příchodem do školního prostředí či další zásadní změnou v jeho životě často dochází k tomu, že tento harmonický projev často mizí a může být opět navozen cílenou prací. To znamená, prostřednictvím taneční výchovy vést děti k osvojení si správnému držení těla, rytmickému, hudebnímu, prostorovému i kolektivnímu citění a zároveň rozvíjet jejich vnitřní citlivost, vnímavost, představivost a hlavně probouzet dětskou tvořivost.

Přesné definování pojmu taneční a pohybová výchova je komplikované, jelikož neexistuje dokument, který by tyto pojmy přesně vymezoval. Nejčastěji je ovšem používáme v souvislosti se základním tanečním vzdělání. V případě, že bychom hovořili o nadstavbě tohoto vzdělání, to znamená, vzdělávání v oblasti tance na profesionálnější úrovni, ať už na konzervatoři nebo vysoké umělecké škole, hovoříme již o konkrétních stylech či předmětech, například klasický tanec, lidový tanec, moderní tanec atd.

Můžeme hodinu tance považovat za výchovu? Výchova je dle Průchy (2000, s. 15) definována jako „*záměrné působení na osobnost jedince s cílem dosáhnout změn v různých složkách osobnosti.*“ Taneční výchova může u jedince rozvíjet inteligenci těla, tvořivost, citlivost či pohybové vyjadřovací schopnosti, může vytvářet trvalé vztahy mezi myšlením, emocemi a fyzickou stránkou. Taneční výchova může být pro jedince prostředkem k sebe-poznání, sebe-rozvoji i sebe-učení, o čemž se můžeme přesvědčit v následujících kapitolách.

Blažičková (2004, s. 8) uvádí, že tanec patří do výchovy proto, že „*nabízí možnost rozvinout tvůrčí schopnosti žáků, prověřit jejich osobnost, dávat tvar svým významným zážitkům. To může být cesta k větší citlivosti pro hodnoty nejen v umění, ale i v přírodě a mezilidských vztazích.*“ Tanec můžeme považovat za výchovu i z toho důvodu, že při něm využíváme procesu učení, a to hlavně motorického učení. „*Motorické učení v nejširším slova smyslu je proces, jehož výsledkem jsou především změny v úrovni pohybových činností (návyků, zručností, schopností) ve vědomostech a s nimi související změny osobnosti v oblasti biologické, psychické a sociální*“ (Belej, 1984, s. 24).

Taneční výchova se může pod vedením kvalitního pedagoga stát mimořádným výchovným prostředkem s možností rozvíjet celistvou osobnost každého člověka. Je nezpochybnitelné, že pohybová aktivita je pro děti žádoucí a vhodná jak pro fyzický, tak pro psychický rozvoj. Frömel (1999, s. 9) uvádí, že „*předpokládaný a soustavně ověřovaný pozitivní vliv pohybové aktivity na psychickou pohodu, vyrovnávání se se stresem a napětím, eliminace stavu úzkosti, regulaci projevů agresivity, odvádění od kriminogenního prostředí, eliminaci uspokojování potřeb mládeže sociálně nežádoucími formami a celkově vliv pohybové aktivity na životní styl mládeže bude předmětem stále intenzivnějšího výzkumu a problémem každodenní výchovné a vzdělávací praxe.*“

Přesvědčení, že je taneční výchova pouze výuka pohybům nebo krokům je škodlivá především samotným žákům. Technika pohybu nesmí být konečným výsledkem, ale pouze prostředkem k vyjádření. Blažičková (2004) upozorňuje zejména na to, že taneční výchova musí být stejně citová, intelektuální a duchovní jako tělesná. Hlavním úkolem je tedy vyučovat tanci jako zážitku, podněcovat iniciativu žáků k dalšímu pohybovému sebezdokonalování a poskytnou bezpečný prostor pro uvolnění energie a emocí. *„Každý sice nemůže být tanečníkem, ale každý má právo dosáhnout určité vlády nad svým tělem, tím i neverbální možnosti sebevyjádření a sebejistotu pramenící ze sebezpoznání“* (Blažičková, 2004, s. 12).

Obsah jednotlivých lekcí je podřízen dlouhodobému záměru, který přesahuje školní sezóny, počítá se na léta a je vlastně nikdy nekončícím procesem. Tak je možné zaručit hlubší smysl této činnosti, která se nesmí snížit na pouhé vykonávání tělesných cvičení. Rytmus výuky, tzn. délku, dynamiku a tempo jednotlivých částí je třeba volit tak, aby žáci mohli vnímat vyučovací lekci jako jeden nepřerušovaný celek, aby ji dokázali vstřebat jako komplexní zážitek. Důležité je, uvádí Blažičková (2004), že žáci jsou schopni po celou dobu plné koncentrace a mohou proto intenzivně prožít celý proces jako komplexní zážitek.

Základním předpokladem je pozitivní, aktivní, náročný a otevřený přístup pedagoga. Jen takový pedagog přivede k absolutnímu soustředění a aktivní spolupráci své žáky a může získat jejich plnou důvěru. *„Korigování, opravování by mělo být objasňováním či zdůvodňováním a mělo by se stát pozitivním formováním, při kterém je důležitým momentem pochvala, podpora a porozumění, samozřejmě při nezmenšené náročnosti na výkon“* (Blažičková 2004, s. 14) Citlivý přístup pedagoga k žákům se snoubí s korekcí vlastního vystupování, vědomými nároky na vlastní pedagogickou práci, na úpravu prostředí, ale i oblečení.

Jak dále Blažičková (2004) uvádí, je zde několik předpokladů, které by měl pedagog taneční výchovy splňovat, abychom ho mohli označit za kvalitního. V oblasti vědomostí by měl mít hlubokou znalost tanečního oboru včetně jeho metodiky, znalost anatomie a kineziologie lidského těla, měl by čerpat ze znalostí psychologie a pedagogiky a dodržovat didaktické zásady, jako je například vymezení cíle, obsahu i prostředků výuky. Z hlediska dovedností chápe vyučovací proces výhradně jako proces tvůrčí, je schopen srozumitelné verbální i neverbální komunikace, rozpozná talent a pozitivně jej stimuluje a pozitivně přistupuje k hodnocení jednotlivce i skupiny.

Poslední částí je oblast etických postojů, které si žádají odpovědnost a pozitivní vyladění vůči sobě, ale i svému okolí, respektování individualit žáků a celkovou motivaci k dalšímu odbornému růstu.

4.1 Charakteristické složky tance – rytmus

Nejen že je tanec vyjadřován rytmickým pohybem těla, často je i určitým rytmem doprovázen, buď za pomoci hudby, nebo zpěvu. Blížkovská (1999, s. 63) uvádí, že *„tanec nemůže existovat bez rytmu“* a Dosedlová (2012, s. 103) tuto teorii doplňuje svým vyjádřením, že *„rytmus zve tělo k pohybu, podněcuje, aktivizuje a zároveň vyvolává pocit bezpečí.“* Kurková (1987, s. 8) upozorňuje také na to, že tanec nemusí být vždy doprovázen hudbou, stále však má tento doprovod stejné charakteristiky jako hudba. *Může se „rozvíjet v úplném tichu nebo třeba v souvislosti s mluveným slovem. Ale i tehdy jím prostupuje určité členění času, tedy rytmus, a kromě toho také stálé zdvihy a klesání, zesilování napětí a uvolnění až uklidnění, všechno to, co je vlastní i hudbě.“*

Některé taneční styly jsou na vnímání rytmu založené. Takovým tancem je například Disco dance, tanec sportovního charakteru, který bychom mohli charakterizovat jako velmi podrobně rytmicky rozfázované pulzující kontrakce a uvolnění těla, doplňované ostrými pohyby paží. Velký důraz se klade na technické provedení, rytmickou přesnost, geometricky čisté uspořádání všech tanečnicků během formace. Velmi specifické na tomto tanci je, že tanečnickům jako doprovod právě stačí pouze rytmické schéma určitého tempa, bez jakékoliv melodie. Rozdíl ve vnímání rytmu v tomto stylu a tancem, kterým se v této práci zabýváme, si uvědomuje i Kateřina.

Kateřina: *„pro mě je to prostě bušení, už vůbec nevnímám tu hudbu. Když tančím disco, už jenom vnímám ty beaty v hlavě. Někdy třeba zatančím na soutěži na lize (pozn. liga je taneční soutěž tohoto tanečního stylu) a já ti nedokážu říct, jaká byla písnička, protože mám v hlavě jenom ty doby.“* (přepis rozhovoru, březen 2014)

4.2 Charakteristické složky tance – hudba

Vzájemné propojení hudby a pohybu je velice těsné. Jeřábková (2004, s. 9–10) uvádí, že *„každá rytmická nebo melodická proměna, každý výrazný akord přetvářejí citovou hladinu a tím vzbuzují jiné pohybové ladění.“* Pro tanečníka je dokonce důležité, aby se v hudebním doprovodu teoreticky orientoval, to znamená, aby například slyšel proměny rytmu nebo konce a předěly hudebních frází. Jeho pohyby by měly přirozeně následovat charakter hudby, respektovat rytmus, dynamiku, melodii i pocity, které z hudby vychází. Proto se i během tanečních lekcí snažíme v dětech probouzet vztah k hudbě, aby později byly schopny bezprostředně reagovat na její emotivní složku, například během taneční improvizace. Velice pozitivním aspektem je i samotné působení hudby na osobnost tanečníka, jelikož může přinášet uklidnění, odbourat stresu a způsobit zlepšení nálady.

Funkce hudby je při pohybové a taneční výchově mnohotvárná a může mít několik podob. Může například sloužit jako podbarvující složka pohybu (hudba vytváří pouze zvukové pozadí pohybu), dále může sloužit jako doprovod, nebo během improvizace jako inspirace. Další možností dle Jeřábkové (2004) je využití hudby jako složky napomáhající pohybu, která napomáhá udržovat dynamiku. Dále pak již zmíněnou složku doprovázející, kdy je tanec hlavní složkou a hudba se zcela přizpůsobuje potřebám tanečníka. To mu umožňuje zaměřit se i na nejmenší detaily při pohybu. Řídící složka hudby znamená, že hudba má aktivnější úlohu, než tanec sám o sobě. Používá se, zejména pokud je mezi jednotlivými složkami pohybu velký rytmický rozdíl (např. chůze a běh, tlak a uvolnění aj.).

Ovšem nejdůležitější funkcí hudby během tance je funkce emocionální. Hudba dává základní emotivní zážitek, který dále přetváříme v pohyb, a napomáhá tak v podstatě k tomu, aby to nebyl pohyb samoučelný. Hudba také může výrazně motivovat a podněcovat tanečníka k lepší výkonům, proto i její výběr může hrát zcela zásadní roli, což si i taneční pedagogové a choreografové uvědomují. To, že je pro tanečníka hudební doprovod důležitý, potvrzují i výpovědi Kristýny a Kateřiny.

Kateřina: *„...když tančíš, tak nemůžeš vypnout tu písničku, musíš prostě poslouchat každou její chvíli ... když se pracuje s hudbou, je to pro mě víc citový, protože musíš poslouchat a musíš vnímat tu hudbu ... je pro mě hrozně důležité, že je tanec spojený s tou hudbou, baví mě jí vnímat, hudba je něco, co*

mě fakt baví a naplňuje mě tvarovat své tělo do hudby...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Kristýna: *„...hudební doprovod je pro mě během tance zásadní a musí se mi líbit, nedokážu si představit, že bych měla tančit a nic by nehrálo...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)*

4.3 Charakteristické složky tance – prostorové cítění

Volně se pohybovat v prostoru znamená prostor cítit a orientovat se v něm. Jak uvádí Jeřábková (2004), právě tato citlivost k prostoru je neoddělitelnou součástí pohybového a tanečního projevu. Již od prvních počátků výuky tance seznamujeme děti s prostorem, a jakým způsobem v něm mohou pracovat. Nejdříve je seznamujeme s pevnými body na cvičební ploše a půdorysnými dráhami kolem nich, později postupně s celým prostorem. Tanečník si musí při orientaci ve cvičebním prostoru uvědomovat střed místnosti, přední a zadní stěnu, boční strany, rohy, a spojení stěn a rohů myšlenými osami a diagonálami. Takto vymezený taneční prostor pak i usnadňuje pozdější pohyb v prostoru jeviště.

Prostor je pro tanec zcela jistě jednou z klíčových veličin. Blažíčková (2004, s. 31) ve své metodice píše, že *„každé tělo existuje v prostoru, je prostorem poznamenáváno a ovlivňováno v klidu i v pohybu.“* Prostor tanečníka může určitým způsobem omezovat, ale může mu dávat i svobodu, ukazuje mu směr, dělí jej na části, povzbuzuje, utlumuje a propojuje s okolním světem. Prostor také v podstatě vytváří tanečníkovi prvního tanečního partnera, i proto je velice důležité se s ním důvěrně seznámit a uvědomovat si jej. Dle Blažíčkové (2004) můžeme taneční prostor rozdělit na *vnitřní, vnější a intimní*. *Prostorem vnějším* myslíme prostředí, ve kterém tělo objektivně existuje a jehož kvalitu i rozměr lze pomocí představivosti zásadně obměňovat. *Vnitřní prostor* a orientace v něm je podmíněná uvědoměním si sebe sama, vnímáním tělesné pozice, umístění vnitřních orgánů a při pohybu se měnící se jejich souvislosti a vztahy. Čím víc je obraz vnitřního prostoru podrobnější, tím lépe lze tělo ovládat. *Intimním prostorem* označujeme velmi citlivé prostředí, ve kterém se v podstatě vnější a vnitřní prostor setkávají. Jedná se jakýsi energetický obal těla, kterým se tělo celým svým povrchem dotýká vnějšího prostoru.

V každém okamžiku výuky taneční výchovy jsou přítomny prostorové představy a zážitky. I informace o prostoru, jeho členění a práci s ním žákům nejlépe předáme právě zprostředkováním prostorového zážitku. Jedině tak mohou tyto informace náležitě vstřebat, přijmout je za své a dál s nimi tvořivě pracovat.

5 Tanec a jeho psychologické a pedagogické aspekty

V předešlé kapitole jsme se zabývali taneční výchovou jakožto volnočasovou aktivitou dospívajících jedinců a označili jsme ji jako možný prostředek k sebe-poznání, sebe-rozvoji i sebe-učení. V rámci následující kapitoly si přiblížíme, z jakého důvodu můžeme o taneční výchově takto hovořit. Řeč bude o jednotlivých psychologických a pedagogických aspektech tanečního pohybu, jejichž prostřednictvím se může žák sám o sobě něco dozvědět. Zabývat se budeme nejprve *expresí* jako somato-psycho-socio-kulturním konstruktem a následně i *expresivitou* jako psycho-socio-kulturním faktorem. Dále budeme sledovat funkci představ během exprese, pohybu a v závěru i jak tyto představy fungují během taneční improvizace

5.1 Exprese

Hned v úvodu této kapitoly si musíme vyjasnit dva často zaměňované významy týkající se slova exprese, a jak s nimi budeme v celé práci zacházet. Termín exprese je odvozen z latinského *expressio* – výraz, vyjadřování nebo vytlačování. Příbuzné latinské adjektivum *expressus* se překládá nejenom jako výrazný, případně vytlačený (ve smyslu utvořený, vymodelovaný), ale také jako zřetelný či patrný (Nohavová, Slavík, 2011, str. 148). V praxi můžeme užít například výroky: „Buď více výrazný“, „tvůj projev je málo expresivní a měl bys do něho dát více pohybu, více živosti“ nebo „její projev postrádal expresi a působila jako by byla mrtvá“ či „jeho ztvárnění d'ábla bylo tak expresivní, až z toho šel mráz po zádech“ aj.

Jak uvádí Petrželka (1985, citováno podle Slavík, 1997, s. 104) exprese jako výraz je „*projektivním vyjádřením obsahu v mimických a pantomimických projevech, v neverbálních a verbálních hlasových projevech, v gestech, v pohybových vzorcích, ve výtvarných a muzických projevech i v produktech záměrné i nezáměrné činnosti člověka.*“ Taneční terminologie s pojmem exprese také pracuje jako s výrazem a také ve smyslu výrazného, citově působivého gesta či pohybu.

K expresi ovšem můžeme přistupovat též obecněji, na vyšší úrovni abstrakce. Tento přístup nám umožní odhlížet od dílčích nebo nahodilých souvislostí a zdůraznit jen to, co je pro expresi nejdůležitější při interpretování expresivních projevů. V tomto smyslu je podstatné, že exprese je chápána jako druh či typ *symbolizace* nebo *reference*

(Goodman, 2007, s. 54 n., Slavík, Chrz, Štech, 2013, s. 175 n.). To znamená, že exprese o něčem *vypovídá* a k něčemu *odkazuje*. Expresivní projev je tedy nositelem obsahu, resp. významů, které z něj lze interpretovat.

Zvláštností a příznačným rysem exprese je její obrazný charakter. Na rozdíl od jiných typů symbolizace (jak je chápe např. N. Goodman) nelze expresi porozumět bez toho, abychom brali v úvahu, že její významy mají být interpretovány metaforicky, nikoliv doslovně. Jinými slovy, to, co exprese vyjadřuje a předvádí, se nachází v modalitě „jako“. Takto chápaná exprese je jedním ze způsobů poznávání, jako „vyjádření něčeho v něčem“ (Slavík, Chrz, Štech a kol, 2013). Např. chci-li vyjádřit smutek („něco“, čemu má být porozuměno jako smutku), musím k tomu zvolit vhodný způsob konfigurace tváře a gest (tj. „něčeho“, v čem má být smutek rozpoznán). Musím tedy nejprve vědět a uvědomit si, jak smutek obvykle vyhlíží v jednání lidí. Pak si musím zvolit svůj vlastní způsob pro vyjádření tohoto obecného „vzorce smutku“. Tak vznikne osobitý expresivní výtvar – artefakt – vyjádření smutku. Jestliže se o totéž vyjádření pokusí více lidí a své projevy porovnájí, snadno zjistí, že jejich projevy, ač vyjadřují „totéž“, jsou v leccems rozdílné. Jestliže se společně pokusíme své projevy porovnávat a diskutovat o rozdílech i shodách mezi nimi, zjevně se tím něco dozvíme o smutku, tedy o tom obsahu, který exprese měla zprostředkovat. Pro výchovu a vzdělávání to znamená, že expresivní tvorba je zaměřena na žákovu poznávání a tudíž i následné sebe-učení. Tento přístup vychází z předpokladu, že „*podmínkou jakéhokoliv poznání je tvorba artefaktů, které obsahem a strukturou vystihují to, co je poznáváno*“ (Goodman, 1996, s. 33) Z těchto důvodů slouží expresivní tvorba jako jeden z prostředků vedoucí nejen k poznávání jako takového, ale hlavně k sebepoznávání. Vše si v následujících kapitolách blíže vysvětlíme.

Co tedy *exprese* znamená? Jak bylo výše zmíněno, Goodman (2007) chápe expresi jako jeden z několika základních způsobů reference a symbolizace a označuje ji jako jeden ze způsobů poznávání. To znamená, že expresi vidí jako symbolický jev, kterému mohou být přisuzovány významy. Podmínkou exprese je metaforický přesun a vlastnosti, které symbol vyjadřuje, jsou zobrazeny, vystaveny a je k nim referováno (Goodman, 2007, s. 85). Přisuzování významů probíhá třemi hlavními způsoby reference, které se doplňují a mohou se uplatňovat všechny najednou anebo i jen jediný z nich. Goodman (2007) je nazývá *denotace, exemplifikace a exprese*.

Denotace se týká odkazování ve směru od označujícího k označovanému jevu. Zahrnuje pojmenování, popis a vždy směřuje k příslušnému objektu. Například slovo „balet“ či typické prvky patřící k baletu - špičky a balerína, denotují (odkazují) ke konkrétnímu tanečnímu stylu. Jak vidíme, denotace „*ustavuje seskupení všech objektů své významové třídy v příslušném konceptuálním rámci a zahrnuje do ní i artefakt, který denotaci vyvolal*“ (Slavík, Chrz, Štech a kol, 2013, s. 164). Jde o to, že jakákoliv věc nebo činnost může být chápána jakožto poukaz (označení, referování) k něčemu, takže ji lze významově interpretovat. Buď bez ohledu na podobnost mezi vlastnostmi (např. slovo „kůň“ svým vyslovením anebo zápisem denotuje koně, ale nepředvádí žádnou jeho vlastnost), nebo s určitým ohledem na ni (např. dřep, který předvádí učitel tělocviku, přímo předvádí vlastnosti toho, co svým jednáním denotuje – je to tedy označení, které předvádí samo sebe (Goodman, 2007, s. 64). Pohyby, které denotují, jsou například ty, které vykonává mim během pantomimy. Mim neotevřít dveře a neleze na žebřík, ale pouze zobrazuje, resp. denotuje otevírání dveří a lezení na žebřík. (Goodman, 2007, s. 65). Mim ovšem současně příslušné pohyby i předvádí, stejně jako třeba slovo „víceslabičný“ denotuje víceslabičná slova, ale současně je i předvádí (Goodman, 2007, s. 65). Některé prvky tance primárně denotují. Jedná se především o zobrazování popisných gest každodenního života (například úklon, pokynutí, pozdrav) nebo rituálu (např. znamení požehnání).

Exemplifikace odkazuje v opačném směru, tzn. od denotovaného a je vzorkem určitých vlastností, které jsou z opačného směru denotovány příslušným predikátem (Goodman, 2007, s. 56–57). Např. kresba psa svým tvarem exemplifikuje obrys těla typického pro psa a současně je (v opačném směru) denotována predikátem „je to pes“ (lze tedy posuzovat, zda predikát je pravdivý). Jestliže tedy subjekt něco exemplifikuje určitým způsobem (např. kresbou, pantomimou apod.), pak subjekt tedy předvádí vlastnosti, které významově zprostředkuje. Závisí ovšem také na samotném rozpoznání obsahu, resp. významu určité podoby, proto vyžaduje práci s představami, často závislými na sociálních a kulturních okolnostech.

Exemplifikace různých vzorců, resp. vlastností, můžeme vidět i v hudbě a tanci současně. Hudba může reprezentovat vlastnosti tance, např. rytmus, tempo nebo dynamiku a tanec může exemplifikovat vlastnosti zvuků. Jak vidíme, hudba a tanec je zde prostředkem symbolizace a mohou dokonce symbolizovat sebe navzájem. V moderním tanci se objevují pohyby, které primárně spíše exemplifikují než denotují.

Jedná se o předvádění různých rytmů nebo dynamických tvarů. Učitel tance využívá exemplifikace během předcvičování. Pohyby, které předvádí, jsou příkladem vlastností pohybů, které by se žáci měli naučit, zatímco jeho slovní pokyny pouze předepisují, ale neukazují, co se má dělat. „*Správnou reakcí na jeho dřep bude dřep, správnou reakcí na jeho povel „níže“ však nebude zvolat „níže“, ale podřepnout níže*“ (Goodman, 2007, s. 64).

Třetí způsob *reference, exprese*, vysvětluje Goodman (2007) jako převedení obsahu nikoliv doslovně, ale metaforicky, přeneseně, „jako“. Každá exprese exemplifikuje, ale nelze ji redukovat na exemplifikaci (Goodman, 2007, s. 54) V principu jde o to, že „*exemplifikace přímo reprezentuje určitou vlastnost, kterou má zprostředkovat, zatímco exprese obrazně reprezentuje objekt, který je nositelem zprostředkované vlastnosti*“ (Slavík, Chrz, Štech a kol, 2013, s. 175). Např. obraz namalovaný šedými barvami doslovně exemplifikuje šedost, ale metaforicky vyjadřuje smutek (Goodman, 2007, s. 54–55). V tanci se takových příkladů objevuje velmi mnoho. Taneční projev může doslovně exemplifikovat pomalost, něžnost – přesněji: opatrnost a jemnost pohybu – a tím metaforicky vyjadřovat třeba snění. Opět zde velmi důležitou roli hraje představa. Zvláštní kategorii tvoří psychické stavy, protože například smutek mohou metaforicky exemplifikovat skrze představu, jak vypadá podoba smutku vyjádřená tělem, nebo ho opravdu cítit a následně pohybem vyjádřit. Ovšem v tomto případě se už nejedná o metaforickou exemplifikaci, ale exemplifikaci doslovnou.

Goodman (2007) uvádí, že *exprese* zpravidla vyjadřuje pocit, emoce, nebo vlastnost a umožňuje tak zprostředkovat nejen ideje, ale také smyslové dojmy a komplexní zážitkové obsahy na principu metaforického přenesení obsahu z různých oblastí zkušenosti. Ve výtvarném umění může malba vyjadřovat úzkost, hudební odvětví si hraje se skladbami, které vyjadřují například živelnost, životní sílu nebo odvahu, a taneční obor pracuje s pohyby, které mohou např. vyjadřovat bolest. Je důležité si uvědomit, že pro vyjádření zmíněných pocitů je jejich autor od nich v určité distanci, ve které hledá nejlepší způsoby jejich vyjádření na základě své minulé zkušenosti, kulturních zvyklostí atd. To znamená, že malíř, skladatel ani tanečník nemusí jako tvůrce díla přímo v okamžiku tvorby cítit to, co jeho dílo má vyjadřovat. U diváka ovšem mimo jiné i díky zrcadlovým neuronům k vyvolání emocí dochází. Zajímavé je, že někdy dílo vyvolává emoce, které nebyly autorovým záměrem.

Například tanečník, který při tanci vyjadřuje bolest, může u diváka vyvolávat spíše soucit než bolest. Pokud vyvolání soucitu neměl autor při tvorbě v úmyslu, znamená to, že metaforická exemplifikace nebyla dostatečně dobře uchopena, že představa o vyjadřovaném pocitu, stavu byla odlišná než výsledná evokace prožitku u diváka.

Nohavová a Slavík (2012) uvádí, že „*exprese ve výchovném prostředí zabezpečuje kulturní uchopení a rozvíjení naléhavých psychických obsahů (emocí, smyslových nebo pohybových zážitků, postojů) a relativní svobodu vůči jejich prožívání.*“ Právě tato „svoboda“ je během exprese zásadní a to zejména z toho důvodu, že jedinec může tímto způsobem z počátku tyto obsahy nejprve objevovat a následně se učit s nimi zacházet. A to nejen s vlastními obsahy, ale i s obsahy druhých lidí, protože se prostřednictvím expresivních aktivit sociálně učí přisuzovat jim společný význam. Exprese nám tedy přináší obrovskou výhodu si vyzkoušet nejrůznější polohy, které v realitě s největší pravděpodobností nezažijeme a stejně tak je chápat i u druhých. Při těchto zážitcích pak na sobě můžeme sledovat, co to s námi dělá a jak se při tom cítíme. Například velmi submisivní dívka si může vyzkoušet živelnost přes metaforu hromu, i když je ve skutečnosti velmi introvertní. Kdyby tuto živelnost doslovně předváděla v návaznosti na určitou situaci na veřejnosti před druhými, zřejmě by jí nikdo tuto živelnost nevěřil, protože je její doslovný vyjadřovací aparát pro živelnost velmi omezený. Exprese ovšem tento způsob vyjádření nabízí a člověk má tak možnost se obohatit o zkušenost, kterou toto vyjádření poskytuje.

Je velmi důležité zdůraznit, že exprese není důsledkem prožívané situace, ale pouze jejím obrazným předvedením. To znamená, že tanečník, který předvádí smutek během choreografie, není doslovně smutný, pouze smutek expresivně zobrazuje (srov. Slavík, 2013). Díky tomu může zkoušet různé varianty vyjádření a porovnávat jejich kvality. Tyto aspekty jsou pro expresi klíčové a velmi podstatné právě i z hlediska vzdělávání. Exprese tedy není pouhým „důsledkem emoce“, ale jde o somato-psycho-socio-kulturní konstrukt, tedy učení na mnoha úrovních – socializační, enkulturační i personalizační (Slavík, Chrz, Štěch, 2013).

5.2 Expresivita

Jak uvádí Slavík (2013), exprese se postupně rozvinula jako zvláštní způsob, jak lze vyjadřovat a sdělovat komplexní obsahy prostřednictvím metaforického zpracování.

A jak už jsme si řekli, nejen že exprese umožňuje uchopit subjektivní zkušenost, ale je vyjádřena i formou, která je srozumitelná ostatním. Například tanečník na jevišti předvádí určité pohyby a výraz ve tváři takovým způsobem, že dobře poučený divák pochopí, že tanečník předvádí smutek. Tento projev tedy divák chápe správně jako expresivní obraz. Kulturně a sociálně nesprávná interpretace by byla v případě, pokud by divák vběhl na jeviště a začal tanečníka utěšovat (Zuska, 2011, s. 53). Při expresi si tedy tvůrce nebo vnímatel musí za prvé utvořit představu o obsahu exprese a za druhé použít takové kritéria, která povedou ke správné interpretaci. Tato kritéria pro hodnocení exprese se také v historii kultury postupně utvářejí a mění v rámci příslušného společenského diskurzu a obecně předpokládají s určitým konceptuálním rámcem pro hodnocení (Jagodzinski, 2008, in Slavík Chrz, Štěch, 2013). Tento konceptuální rámec označujeme jako *expresivitu* a není bez něj možné expresi interpretovat, jelikož díky němu dochází k rozpoznávání expresivního vyjádření. Tím se z „věci“ stává dílo, které lze interpretovat, např. z mechanického pohybu tanec nebo dramatické gesto. Z tohoto důvodu lze mluvit o expresivitě „jako o všeobecném psychosocio-kulturním fenoménu či faktoru, kterým je vytvářen kontext pro výklad exprese (Nohavová a Slavík, 2012).

5.3 Exprese jako prostředek zvyšování kognitivní penetrability představ

Při zacházení s expresí je tanečník veden k oddělování svého vnitřního stavu od jeho vnější podoby – obrazu. Toto oddělování probíhá jako proces zvyšování kognitivní penetrability představ. Při tomto procesu se student učí pracovat s představou jako se spojovacím článkem mezi svou bezprostřední zkušeností a jejím srozumitelným vyjádřením pro druhé. To znamená, že např. určitý taneční pohyb si nejprve uvědomí, poté v odstupu představí, nakonec vyzkouší tuto představu opět v pohybu realizovat a hledat její varianty. Prostřednictvím kognitivně penetrabilních představ lze zaujímat psychickou distanci, simulovat obsahy zkušenosti a nakonec je metaforicky předvádět jako expresivní zobrazení. Kognitivní penetrabilita je cestou i k volní (volitional) penetrabilitě, a tedy ke „ztělesnění“ představy do činnosti. (více viz Nohavová a Slavík, 2012)

V tanci se s prací s představou nejvýrazněji setkáváme při taneční improvizaci, či v tanci s příběhem. Taneční improvizace nabízí dokonce dvě možnosti. V první řadě

je to na základě slovního vyjádření, kdy žákovi nabídneme označení určité věci nebo látky, např. voda, oheň. Představa pak vytváří to, jakým způsobem budou jedinci toto slovní vyjádření zpracovávat, resp. předvádět, „ztělesňovat“. Je zde obrovský prostor pro originální způsob vyjádření, protože například slovo „voda“ si může každý představovat jinak. Někdo si vytvoří představu o stojaté vodě v rybníku, jiný rozdivočelou řeku v horském prostředí. Je tedy velmi zajímavé, jakým způsobem jedinec s představami pracuje. Můžeme také přecházet z obecného vyjádření ke specifitějšímu a ty pak různě stupňovat a sledovat tak proměny vyjádření, např. voda, lesní potůček, rozbouřené moře. V druhém případě používáme hudební podklad jakéhokoliv charakteru, na jehož základě si jedinec vytváří představu o tom, co může daný podklad představovat a jak ji „ztělesní“, resp. převede do pohybového ztvárnění. Jako poslední příklad jsem uvedla tanec s příběhem. Zde představy fungují dle choreografova zadání a není zde tolik prostoru pro tvořivost, protože se tanečník musí vejít do určitého mantinelu i představy zadavatele. Nejčastěji se tyto příběhy objevují v klasickém baletu, kdy dochází k různým stylizacím pohádek, dramatu a dalších příběhů.

5.4 Představy a pohyb

Hartl a Hartlová (2000, s. 463) definují představu jako „*obsah vědomí, vybavený, či přepracovaný minulý zážitek a vjem*“ a dodávají, že je materiálem pro vytvoření pojmů, myšlení, citů a volní jednání. Schopnost vytvářet představy je předpokladem tvořivé činnosti. Tato představivost, jakožto psychický proces vedoucí ke vzniku paměťových představ, může pracovat u jednotlivých osob v různé míře. Například živá a barevná představivost je často přisuzována právě umělcům.

Jak jsme již uvedli, představa je klíčovou záležitostí při vytváření obsahu exprese, stejně tak tomu bude i během tance. Představa určitého pohybu má totiž pro řízení motoriky zásadní význam. V podstatě funguje jako plán průběhu i jako představa výsledné situace. Reálný pohyb je pak neustále s touto představou konfrontován, z čehož pak vychází jeho neustálé zdokonalování. Jak uvádí Slepíčka (2009), představa pohybu je hlavním činitelem motorického učení a bez zdokonalování této představy, není možný jakýkoliv pokrok v učení se pohybům.

Hovoříme také o tzv. *pamětní pohybové představě*, která není pouze vizuálním obrazem, ale obsahuje i subjektivní kinetickou složku. To znamená, že obsahuje i subjektivní představu provádění, včetně pocitových komponent klíčových fází představovaného pohybu. Za účasti mechanismu nápodoby bývá tato představa vizuálně navozována a následně dochází k osvojení pomocí imitace. Učitel tance tedy tuto představu vizuálně navodí prostřednictvím názorného předvedení konkrétního pohybu, během čehož využívá exemplifikaci, a žáci se jej následně snaží napodobit. Další možností, jak tuto představu lze navodit, je pomocí verbální instrukce (daný pohyb verbálně popíšeme), a pasivního polohování (působením vlastní síly naaranžujeme tanečníka do podoby daného pohybu).

Jak již bylo uvedeno, během pohybových tréninků dochází k zpřesňování paměťových představ a v této souvislosti hovoří Slepíčka (2009, s. 53) o tzv. *speciální paměti*, která je dána „*osobní zkušeností, motivací a pamatovanými schématy, která slouží jako kognitivní mapy pro znovuvybavování.*“ V praxi to znamená, že tanečník dokáže verbálně reprodukovat každý pohyb v celém tanečním představení, kdežto divák - laik si vytvoří pouze nepřesnou představu o viděných prvcích. S touto pamětí pracují i rozhodčí během tanečních soutěží, kteří jsou schopni po zhlédnutí celé pohybové sestavy si vybavit během hodnocení zastoupené prvky, včetně chyb.

Taneční pedagogové a choreografové zapojují i tzv. *fantazijní představy*. V tomto případě se nejedná pouze o reprodukci známých pohybů, ale snaží se do choreografie přidat něco nového. Zpravidla dochází ke kombinacím známých prvků s prvky neobvyklými, či novým způsobem použitými v rámci celého konceptu choreografie. Tyto fantazijní představy se také podílí na výkonu pohybové kreače, například vyjadřující soulad s hudbou, pohybový výraz myšlenky či exprese.

Tanečníci, taneční pedagogové i choreografové zapojují při tanci představy pohybu velmi intenzivně. Často se tak děje než samotný pohyb provedou, při improvizacích, při technickém zdokonalování naučené choreografie. Pedagogové a choreografové je využívají při přípravách na hodinu a vymýšlení nových choreografií. Jak vidíme, tanec rozvíjí představivost a ta zase rozvíjí tanec.

5.5 Taneční improvizace jakožto práce s pohybovými představami

Taneční improvizace je v podstatě esteticky přehodnocený přirozený pohyb, často na základě hudebního podkladu, kterým se tanečník nechává samovolně inspirovat. O taneční improvizaci píše Jeřábková (1979, s. 13) takto: „*Seberealizace v tanečním projevu je důležitým výchovným momentem. Taneční improvizaci dětí oprávněně nazýváme tancem, neboť je to projev zcela instinktivní, bezprostřední, tryskající z radostného pocitu. Každé dítě reaguje na hudbu osobitě, a tak vždy znovu obdivujeme neopakovatelné množství pohybových obměn a nevyčerpitelné zdroje dětské tvořivosti.*“

Velmi důležitý je proces, při kterém improvizace vzniká. Měla by totiž vždy navazovat na určitou představu, podnět či pocit a až poté by měl následovat samotný pohyb. Proto je velmi vhodné ze začátku výuky využívat různých hudebních podkladů, které navozují určitou náladu, pocit, aniž by bylo nutné zadávat konkrétní téma improvizace. Tyto představy a pocity necháváme vyloženě na tanečníkovi, do improvizace nezasahujeme a necháváme jí volně plynout. Jeřábková (2004) uvádí, že pouze při dodržení těchto pravidel, se nám může tanečník zcela „odhalit“ a projev bude zcela pravdivý.

Zpočátku se děti pokoušejí o taneční projev a jednoduché pohyby, které uplatňují podle vlastní volby v rámci daného úkolu. Uplatňují rovněž své vlastní pohybové nápady, na základě již zmiňovaných *fantazijních představ*, které se při improvizaci spontánně vybavují. Technickou stránku pohybu necháváme v těchto případech lehce ustoupit do pozadí, aby děti dosáhly patřičného tvořivého uvolnění. Z těchto důvodů se také zcela jako učitelé vyvarujeme jakékoliv ostré kritice. Projev při této práci je velmi křehký a nitro dítěte snadno zranitelné. Postupným získáváním pohybové techniky, prohlubováním vztahu k hudbě a prostoru, zdokonalováním pohybové souhry s ostatními dětmi dochází pozvolna k tomu, že se hravý projev mění ve skutečnou pohybovou, harmonickou a taneční improvizaci.

Tanečník se při improvizaci dostává do kontaktu s určitými částmi těla a přijímá je za své. Jak píše Payne (1999, s. 17), tím, že si je více uvědomí, může přijmout jejich nedokonalost nebo usilovat i vhodnějším ovládním svého těla. Improvizace také umožňuje vytvářet novou zkušenost pomocí nových pohybových způsobů, odpoutáním se od vědomě vedených pohybů k pohybu vedenému pocitem. Spontánní projev je však pro

některé lidi velmi nepříjemný. Jak jsme si již také řekli, pohyb může být projevem nevědomí. Nevědomí je definováno jako duševní obsahy, které nejsou přítomny v oblasti vědomí a zahrnuje pocity, myšlenky a představy, které byly potlačeny. Z pohybu se tak může stát symbol, který je dále interpretován a nevědomí je jeho zdrojem inspirace. Taneční improvizace nejen že prospívá rozvoji osobnosti, ale stává se i současně podkladem pro celkový umělecký rozvoj tanečníka.

Při improvizčních cvičení je také velmi důležitá osobnost a vztah učitele k žákům, protože jeho tvořivý způsob práce vytvářejí v hodině příznivé ovzduší pro podchycení a rozvíjení citových i volných vlastností žáků. Radostná nálada a vzájemná spolupráce napomáhají tvořivému projevu. Snažíme se především žákům úkol pečlivě vysvětlit, navodit v nich správný pocit a představu, povzbudit je, pomoci jim se soustředit a pochválit je za jejich úsilí a především podchytit jejich zájem.

6 Sebepojetí

Teoretických přístupů vymezující sebepojetí, případně starší český pojem „Jáství“, je velmi mnoho. *Já* se stává předmětem psychologického zkoumání na konci 19. století zásluhou Williama Jamese, který ve svém konceptu rozlišuje *já* „poznávající“, tedy jako subjekt duševní činnosti a *já* „poznávané“, jako objekt duševní činnosti (Blatný, 2010, s. 109). Ovšem u této teorie psychologie Jáství (Self Psychology) nezůstala a v posledních čtyřiceti letech zaznamenáváme její největší rozmach. Z českých psychologů, kteří se v současnosti tomuto tématu intenzivně věnují, jmenujme například Vladimíra Smékala (2009), Marii Vágnerovou (2010, Marka Blatného (2010) nebo Karla Balcara (1991).

Sebepojetí je „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová*“ (Blatný, 2010, s. 107). Do sebepojetí patří *sebepoznání* – např. touha vědět, co dokážeme, *sebecit* – například nacházíme sami v sobě zalíbení či nikoliv, *sebehodnocení* – například porovnáváme a hodnotíme své výkony s ostatními, a v neposlední řadě také *seberealizace* – např. snaha o zdokonalování a stát se tak tím, kým chceme být (Helus, 2009, s. 183). Díky neustálé interakci a komunikaci s ostatními si vytváříme vztah k sobě samým, což se pak stává základem našeho sebepojetí.

Psychologie se zabývá studiem sebepojetí jedince ze tří úzce souvisejících hledisek. Z hlediska procesu jeho formování, dále jako produktu procesu sebeuvědomění člověka a také z hlediska funkcí sebepojetí v psychické regulaci chování. Pozornost je také věnována problematice vytváření vlastní identity, čili definování vlastního *já*, a také výzkumu principů a faktorů, které se na utváření sebepojetí podílejí.

Slovník Hartla, Hartlové (2010, s. 515) sebepojetí definuje jako „*vytváření úsudku o sobě, jež má hodnotící a popisný rozměr, na rozdíl od sebehodnocení je v sebepojetí zdůrazněna kognitivní složka.*“ Smékal (2009, s. 342) označuje sebepojetí jako tzv. obraz reálného já, které je reprezentací obsahu a struktury sebepojetí, což je „*taková organizace vlastností, kterou individuum přivlastňuje sobě samému.*“ Balcar (1991, s. 155) uvádí, že základ sebepojetí „*tvoří vjem a představa vlastní osoby, vlastního těla a vlastní osoby ve světě.*“ Vágnerová (2010, s. 301) jej popisuje jako „*komplexní obraz sebe sama složeným z dílčích mentálních reprezentací, charakteristik, názorů, ale i přání a dosud nenaplněných představ.*“ V této práci budeme dále na

sebepojetí nahlížet právě v kontextu definice Vágnerové (2010), která se zaměřuje i na tělesnou identitu, která je pro tuto práci důležitá.

6.1 Základní složky sebepojetí dle Vágnerové

Vágnerová (2010) rozlišuje tři základní složky sebepojetí, respektive identity člověka, které se mohou v obsahu u jednotlivých jedinců mírně lišit. V první řadě je to *tělesná identita*. Každý člověk ke svému tělu zaujímá určitý postoj, ať už pozitivní, či negativní. A právě to, jaký má k němu citový vztah, se může viditelně odrážet v celkovém hodnocení sebe samého. Není překvapující, že hodnocení vlastního tělového schématu je ovlivňováno i sociokulturními faktory. V rámci tělesné identity je totiž pro člověka důležité, do jaké míry se podobá tzv. ideálu krásy. V západní kultuře je aktuálním ideálem štíhlost až hubenost, ale např. na Mauritiu je to tloušťka. Představa o vlastním těle ovšem nemusí odpovídat vždycky realitě. Lidé své tělo často vnímají jako mohutnější a ošklivější, než ve skutečnosti je, což je také častým pramenem osobní nespokojenosti se svým vzhledem a bohužel i následnou příčinou různých poruch příjmu potravy. Ani tanečnickům se tento problém nevyhýbá. Dokonce bych řekla, že kvůli nárokům, které tanec na tělo klade, je tělesná identita jeden z nejzásadnějších faktorů tanečnickova sebepojetí. Tělo v tomto případě v podstatě funguje jako nástroj zprostředkovávající pohyb a pokud není něco v pořádku z fyziologického hlediska, nebo právě i z hlediska samotného hodnocení vlastního těla, rozhodně se to v tanci i v sebepojetí určitým způsobem projeví. V následujících kapitolách se ještě k tělesné identitě z pohledu tanečnicka vrátíme (viz kapitola 6.3).

Jako druhou podstatnou identitu Vágnerová (2010, s. 302) uvádí *psychickou*, která „*vychází z individuálně charakteristických duševních vlastností a procesů, které přispívají k vytvoření představy o vlastní psychice a její jedinečnosti.*“ Každý člověk si uvědomuje své pocity, myšlenky či postoje a s některými je spokojený, jiné odmítá přijmout jako svou součást. Tyto psychické projevy dokáže i v různé míře rozpoznávat či popisovat. Dokonce může aktivně řídit vlastní psychiku, aby směřovala k tomu, co on sám považuje za žádoucí.

Poslední složkou sebepojetí je dle Vágnerové (2010) *sociální identita*. Ta vzniká na základě představy jedince o tom, kam a ke komu náleží a jak je pro něj toto

společensví důležitě. V celkovém sebedojetí se pak projeví i emoční význam příslušnosti k této skupině a její předpokládaný sociální status.

Vágnerová (2010, s. 319) také hovoří o tzv. *explicitním* a *implicitním sebedojetí*. *Explicitní sebedojetí* popisuje jako „uvědomovaný komplex poznatků a názorů na sebe sama, které má člověk pod kontrolou a může je dále ovlivňovat a ovládat.“ *Implicitní sebedojetí* nelze identifikovat, jelikož je neuvědomované, má převážně emoční charakter a není tak snadno regulovatelné, přestože na člověka působí a ovlivňuje jeho prožívání i chování.

6.2 Sebedojetí v období dospívání

Během mé taneční kariéry i role tanečního pedagoga, jsem pracovala s dětmi všech věkových kategorií. Kategorie, se kterou jsem ovšem pracovala nejčastěji, bylo období adolescence. V některých případech my totiž děti doslova vyrůstaly před očima a tak jsem je v průběhu jejich dospívání mohla pozorovat. Stejně tak je tomu i u Kateřiny (17 let), Kristýny (18 let), se kterými jsem začala pracovat přibližně jako s desetiletými až do současného věku dívek. Mohla jsem tedy průběžně pozorovat, jak se mění jejich názory, vzhled i vnímání sebe sama. Z tohoto důvodu jsem si tyto dívky vybrala i jako případové studie. Z uvedených důvodů vlastní pedagogické práce se na tuto věkovou kategorii podíváme blíže z hlediska sebedojetí.

Dospívání představuje specifickou životní etapu mezi dětstvím a dospělostí, od 10 do 20 let věku jedince. Během tohoto období dochází ke komplexní proměně osobnosti jak na biologické úrovni, tak i na psychické a sociální. Jak píše Vágnerová (2000, s. 321) „je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity.“ Toto období členíme na dvě fáze – ranou, taktěž označovanou jako pubescenci, a pozdní adolescenci.

Pubescence zahrnuje prvních pět let dospívání. Během tohoto období dochází zejména k tělesnému dospívání, spojeného s pohlavním dozráváním. Vzhledem k tomu, že se mění podoba zevnějšku, mění se i sebedojetí a reakce okolí. Stejně tak se mění i způsob, jak o sobě jedinec přemýšlí a uvažuje. Ve srovnání s dětmi mladšího věku,

začínají pubescenti (11–15 let) uvažovat více abstraktně a jsou schopni charakterizovat sebe sama na obecnější úrovni – „*jsem inteligentní, protože jsem chytrý, ale také kreativní*“ (Poledňová, 2009, s. 17). Také svou sebereflexi více psychologizují, tudíž se zaměřují i na svoje vlastnosti, prožitky, postoje a přesvědčení. Balcar (1991) uvádí, že se v tomto období jedinec hodnotí převážně dle toho, čemu věří. Oproti dětskému věku začíná o sobě jedinec uvažovat více hypoteticky, tzn. nejen jaký je, ale i jaký by chtěl nebo mohl být. Tím může i vznikat rozdíl mezi reálným sebepojetím a různými ideály. Ovšem potřeba seberealizace a otevřené budoucnosti je v tomto věku klíčovou záležitostí.

V porovnání s předchozími etapami vývoje je rané období dospívání ve znamení kvalitativně prohloubené sebereflexe, která je častější a intenzivnější. Tato sebereflexe bývá někdy popisována jako nový druh egocentrismu, protože například v prostředí svých vrstevníků má dospívající často pocit, že je středem pozornosti všech ostatních a vytváří si i konstrukce o tom, jak ho druzí vnímají a hodnotí (srov. Poledňová, 2009, s. 17). Tímto způsobem může docházet i k zidealizované představě sebe sama jako unikátní osobnosti, nesrovnatelné s ostatními lidmi. Jak uvádí Poledňová (2009), jedinec je přesvědčen o své jedinečnosti a má dokonce tendence zpochybňovat i svou smrtelnost. Stejně tak bývají dospívající často přecitlivělí, vztahovační a nadměrně kritičtí. Kvůli tomuto smýšlení dochází ke klasickým situacím, kdy se dospívající domnívá, že mu nikdo nemůže rozumět a pochopit, jak se ve skutečnosti cítí. Jak píše Vágnerová (2000), toto období však zpravidla bývá poměrně krátkou vývojovou epizodou, protože vzhledem k rozvoji formálních myšlenkových operací začne dospívající brzy vyhodnocovat své sociální zkušenosti novým způsobem, což vede k realističtější reflexi sebe sama.

Jak již bylo řečeno, podstatně se mění i vztahový rámec uvažování o sobě. Nyní jsou důležité i názory a soudy subjektivně významných osob, vrstevnické standardy a společenské normy. Velmi důležitým parametrem v sebehodnocení je jáská rodičovská reprezentace, tzn., jak si jedinec myslí, že ho vidí jeho rodiče, a uvědomění si časové kontinuity vlastního života. Dle Macka (1987, in Poledňová, 2009) je pro většinu dospívajících důležité tzv. *ideální já*, které má v sobě prvky jak *chtěného já* (tj. jaký bych chtěl být), tak i *požadovaného já* (tj. jaký bych chtěl být podle druhých). Díky tomuto uvažování nabývá *ideální já* stále většího významu a dospívající si tak zvnitřňuje normy, ujasňuje hodnotové preference a představy o vlastní budoucnosti.

Ideální já v tomto období funguje jako osobní standard, se kterým se srovnává *aktuální já*. Pokud dospívající cítí velký rozdíl mezi skutečností a tím, co chce, může zažívat zklamání ze sebe samého, úzkost a pocit viny.

Hormonální změny během puberty stimulují i změny emočního prožívání. Jak píše Vágnerová (2000, s. 340) „*vzhledem ke kolísavosti emočního ladění, větší lability, dráždivosti, tendenci reagovat přecitlivěle i na běžné podněty a nárůstem emočního zmatku ztrácí pubescent bývalou citovou jistotu a stabilitu.*“ Emoční reakce jsou v tomto období značně výraznější a méně přiměřené. Bývají ovšem spíše krátkodobějšího charakteru, navíc jsou dost proměnlivé a často jedinec ani není schopen si vysvětlit jejich příčinu. Tyto změny se tak navenek mohou projevat jako větší impulzivita a nedostatek sebeovládání. V emoční oblasti je ovšem důležitá sebeakceptace a v této fázi vývoje je zcela běžná i nejistota a nespokojenost se sebou samým. V určité fázi může být i celkové sebepojetí lehce zkreslené, protože introspekce bude vždycky ovlivněna právě aktuálním emočním laděním.

Co se týká výkonostních charakteristik, stále se vztahují ke školnímu prostředí a významně ovlivňují výkonovou motivaci žáků. Velmi také záleží na celkové atmosféře ve škole a na přístupu učitelů k hodnocení žáků. Motivace k učení závisí na subjektivně posuzovaném významu učiva. Pokud jej dospívající hodnotí jako nepotřebné, motivace klesá. Obecně mají adolescenti stabilnější sebehodnocení čerpající ze své sebejistoty z výkonu, než ti, co se orientují dle názorů druhých osob.

V časně a střední adolescenci je velmi důležité sociální přijetí, pocit pochopení a akceptace ze strany druhých. V tomto období jsou důležité přátelství i první experimentování s partnerskými vztahy. Dospívající ve svých charakteristikách popisující ideálního přítele zdůrazňují sdílení pocitů, důvěru a vzájemné porozumění.

Pozdní adolescence, věkově vymezená od 15 do 20 let (Vágnerová, 2000), začíná ukončením povinné školní docházky, čímž dochází ke komplexnějším psychosociálním proměnám, jelikož se mění nejen osobnost dospívajícího, ale i jeho společenská pozice. Z biologického hlediska dochází k pohlavnímu dozrání a dítě se tak mění v člověka schopného reprodukce. V 18 letech dosahuje jedinec plnoletosti, což je jeden z významných mezníků dospělosti. Dle Vágnerové (2000) dochází navzdory různým výkyvům k posunu sebepojetí, které bývá konzistentnější, diferencovanější, integrovanější a méně ovládané aktuálními podněty.

Tělesný vzhled se v tomto období stává cílem i prostředkem k dosažení sociální akceptace a prestiže. Jak uvádí Vágnerová (2000, s. 329) „*adolescent systematicky pracuje na získání žádoucích fyzických kvalit, drží diety, cvičí, posiluje apod.*“ Zejména dívky dokážou vyvinout značné úsilí tomu, aby se svému ideálu krásy aspoň trochu přiblížili. V pozdějším věku si inteligentnější a vyrovnanější dospívající najdou individuální styl, protože už nepotřebují kopírovat sociálně oceňovaný model. Dochází tak k pozvolnému vytvoření vlastní identity, která by neměla být pouhým pasivně převzatým společensky uznávaným standardem. Prostředkem k vyjádření této identity se tak stává i úprava zevnějšku, oblečení a specifický životní styl. Právě tímto způsobem svému okolí jedince sděluje, kým se cítí být.

Střední a pozdní adolescence evokuje téma uznání vlastní hodnoty a smysluplnosti vlastní existence a úzce se také dotýká tématu osobní integrity a identity. Pocit vlastní hodnoty dospívající odvozuje dle toho, do jaké míry považuje svoje *já* za pravdivé a autentické. Důležitým předpokladem tohoto uvažování je možnost svobodného sebevyjádření, trvalejší ocenění ze strany vrstevníků a akceptace ze strany dospělých autorit, především rodičů. V pozdějších fázích adolescence je sebepojetí především založeno na pocitu vlastní autonomie, svobody a zodpovědnosti za sebe sama.

Základním východiskem sebepojetí během dospívání je jednoznačně atmosféra rodinného prostředí, posléze atmosféra školního prostředí, volnočasových institucí a stejně tak důležité jsou i sociální vztahy, vazby a postoje vrstevníků. Právě ve vrstevnické skupině se musí cítit jedinec dobře, být do ní začleněn, i když je vazba na rodiče stále ještě silná. V rodinném prostředí se také začíná postupně projevovat proces emancipace až do kompletního odpoutání z vázanosti na rodinu, což se také odrazí ve vztahu k rodičům. Obecně se během dospívání výrazně mění tyto vztahy k ostatním lidem, především tedy k autoritám. Typickým příkladem je odmítání podřízeného postavení vůči formálním autoritám, jako jsou rodiče a učitelé. Tuto autoritu jedinec přijímá pouze v případě, pokud je přesvědčen, že si svou nadřazenou pozici zaslouží. U rodičů si dospívající nejvíce cení upřímnosti a spolehlivosti, ovšem negativně posuzováno je vymáhání důvěrnosti. U učitelů pozitivně hodnotí stabilitu názoru a emocí, spravedlnost, kvalitu profesních schopností a také to, že nezdůrazňuje svou formálně danou nadřazenost. V případě tanečního pedagoga hraje velkou roli úroveň odbornosti, získané profesní zkušenosti a kvalita tanečních dovedností.

Na taneční konzervatoři se největší úcta chovala k pedagogům, kteří měli za sebou dlouholetou kariéru profesionálního tanečníka. Musím ovšem podotknout, že kvalita pedagogických schopností byla v tomto případě lehce přehlížena. Pedagog, který opravdu dokázal svým studentům předat různé taneční dovednosti a ve všech dalších směrech byl studentům obrovským přínosem, ale nebyl známý jako dlouholetý sólista známého divadla, takto pozitivně hodnocen u studentů nikdy nebyl.

Dospívající také často s dospělými diskutují ohledně předkládaných názorů a rozhodnutí. Tím si potvrzují hodnoty vlastních schopností a dosahují pocitu jistoty, že se těmito autoritám mohou vyrovnat.

V rámci této kapitoly jsme se pokusili vystihnout některé aspekty sebepojetí dospívajících a s těmito informacemi a pojmy budeme pracovat i ve výzkumné části. Z hlediska sebepojetí nás bude nejvíce zajímat, jak jedinec vnímá sám sebe během tanečního výkonu. Zároveň se pokusíme zjistit, zda se některé aspekty sebepojetí dospívajícího jedince promítají do expresivního tanečního výrazu.

6.3 Tělesné sebepojetí

Jak již bylo řečeno, pro tanečníka je tělesné sebepojetí velmi důležitým elementem. Představa, jakou má každý tančící člověk o svém těle je neoddělitelná od jeho představy sebe sama jako osobnosti. Všechny taneční směry a styly s tělesným sebepojetím ať už vědomě, či nevědomě pracují, a tak sehrává v životě tanečníka, ale i „obyčejného člověka“ velmi výraznou roli. Tělo je obecně v celé lidské historii objektem sociálního a kulturního vývoje a tak jako se postupně měnili různé normy a hodnoty, měnil se i pohled a vnímání těla jako takového. V současné době se na naše tělo kladou náročné požadavky. Dle aktuálního vypěstovaného kultu západní kultury by mělo být zdatné, opálené, štíhlé, bez tuku, zdravě vypadající a často se tak stává i symbolem úspěchu. Právě z tohoto důvodu je tělo považováno za jeden z nejdůležitějších prvků celkového sebepojetí.

Tanečník si své tělo neustále uvědomuje, kontroluje a prožívá každý pohyb. Tím, jakým způsobem tanečník své tělo vnímá, se zabývá právě koncepcí tělesného sebepojetí. Jedná se o mentální reprezentaci vlastního těla, tzn. představa o jeho

rozměrech jako celku, o rozměrech jednotlivých částí a vztah k tělu jako celku i k jeho jednotlivým částem. Tato představa se formuje v mysli, vytváří se na základě smyslových vjemů, přímou zkušeností těla, zakoušením vlastní tělesnosti a paměti tělesných pocitů a zkušeností z minulosti.

Za základní složky tělesného sebepojetí jsou dle Mrazka (in Fialová, 2001) vzhled, zdatnost a zdraví. Význam těchto jednotlivých složek se mění s věkem a pohlavím, přičemž vzhled má vliv na celkové sebepojetí největší. Fialová (2001, s. 37) uvádí, že pokud chceme svému tělu zcela porozumět, „*musíme se zabývat nejen vlastní zkušeností a prožíváním, ale také kulturním prostředím a jeho požadavky a tlaky na vzhled i funkčnost lidského těla.*“ Pro správné přijetí těla jsou tedy důležité znalosti o něm, vlastní uvědomování celého těla i jeho částí, představy o něm, jeho pozitivní či negativní hodnocení a také plány jednání na něj zaměřené (když sportuji a žiji zdravě, budu štíhlý).

V rámci teorie tělesného sebepojetí se v odborné literatuře pracuje ještě s termínem *body image*. Fialová (2001, s. 37) tento pojem pokládá za shodný s tělesným sebepojetím, které definuje jako „*emocionálně afektivní pohled na tělesnou schránku jedince, které odpovídá konkrétnímu postoji k tělu.*“

To, jak vypadáme a jak hodnotíme naše tělo z hlediska funkčnosti, se odráží v tělesných a psychických stavech i projevu osobnosti v chování. Ať už jsme s vlastním tělem spokojeni či nespokojeni, vše je součástí našeho sebepojetí. Každý jedinec má určité představy o vlastním těle a často se během života tyto představy snaží zdokonalit. V dnešní době má i řada profesí určité požadavky na vzhled člověka, profese tanečnicka nevyjímaje. Ve společnosti fungují i tzv. ideály krásy, podle kterých jsou jedinci z hlediska vzhledu posuzováni. Fialová (2001) uvádí, že v hodnocení mužské krásy má podstatný význam výška postavy, u žen je to celkový půvab, tudíž jsou požadavky značně vyšší. Další složkou je zdraví, které v tomto kontextu chápeme jako stav úplné tělesné, duševní i sociální pohody, což je založeno především na vnitřních pocitech a vlastním mínění každého člověka. S prevencí tělesného zdraví jsou často spojovány pohybové aktivity a stravovací zvyklosti v životě člověka. Poslední dobou se tedy společnost snaží zvýšit množství pohybu ve volném čase lidí a vychovávat obyvatelstvo ke zdravému způsobu stravování. Zbývající složkou je zdatnost, což je schopnost těla fungovat s optimální účinností a hospodárností. Jako součást zdatnosti je dle Blahušové

(in Fialová, 2001) vnímána kardiorespirační vytrvalost, svalová síla a vytrvalost, neuromuskulární koordinace, rychlost svalové komunikace a kloubní pohyblivost.

Tělesné sebepojetí se bude i pochopitelně u ženy a muže lišit. Ženy již na základních školách podléhají společenskému tlaku, který určuje štíhlé tělo jako žádoucí. V období dospívání jsou tak velmi náchylné k různým poruchám příjmu potravy. Fialová (2001) uvádí, že většina mladých dívek ve věku 13–16 let je nespokojena se svým tělem, připadá si tlustá a chtěla by zhubnout. Muži jsou vůči tomuto tlaku lehce odolnější, a pokud nejsou spokojeni se svou postavou, přejí si být buď štíhlejší, nebo silnější. Velmi odlišně jsou i vnímány známky stárnutí, které jsou u mužů chápány jako přirozené, zatímco u žen jako negativní projev.

V praktické části nás bude z hlediska tělesného sebepojetí nejvíce zajímat, jakým způsobem vnímá a hodnotí naše cílová skupina své tělo během pohybu. Budeme zároveň sledovat, zda toto tělesné sebehodnocení může určitým způsobem i ovlivnit samotný taneční projev. Zároveň se na základě získaných výpovědí pokusíme vypořádat, zda i tanečníci podléhají tzv. kultu krásy a jestli není výběr tance jakožto volnočasové aktivity záměrnou volbou kvůli případnému pozitivnímu vlivu na tělesnou schránku tanečnicka.

VÝZKUMNÁ ČÁST

7 Výzkumný problém a cíle práce

Výzkum diplomové práce je věnován tématu sebepojetí jedince v tanečním pohybu. Naším hlavním cílem je popsat sebepojetí dospívajícího tanečníka, který se tanci věnuje v rámci svého volného času. Na základě získaných dat se pokusíme zjistit, jakým způsobem se dospívající vnímá během tanečního pohybu, jak při něm vnímá své vlastní tělo a jaké přínosy mu tanec obecně přináší. Také nás bude zajímat, jaké důvody ho vedou k tomu, že si jako svou volnočasovou aktivitu zvolil právě tanec.

Autorka výzkumu si definovala trojí typ cíle podle Maxwellova (2005, in Švaříček a Šedřová, 2007) rozlišení následovně:

Cíl intelektuální

Cílem je poukázat na skutečnost, že taneční výchova nabízí jedincům nejen možnost sebezdokonalování po fyzické stránce, ale i velmi široký prostor pro rozvoj vlastní osobnosti.

Cíl praktický

Získané informace mohou posloužit k zefektivnění pedagogické práce s dospívajícími v tanečních oborech.

Cíl personální

Sama autorka je do tématu silně osobně zainteresována, vzhledem k tomu, že je tanec podstatnou částí její životní minulosti a několik let jej studovala na profesionální úrovni. V současné době také pracuje s dospívajícími jako taneční pedagožka a tak je pro ni osobně významné toto téma více prozkoumat.

7.1 Výzkumné otázky

V našem výzkumu týkajícího se sebepojetí jedince v tanečním pohybu byly formulovány následující výzkumné otázky.

Jak vnímá dospívající jedinec sám sebe během tanečního pohybu?

Jak vnímá a hodnotí dospívající jedinec během pohybu své vlastní tělo?

8 Aplikovaná metodika

8.1 Výzkumný přístup a typ výzkumu

Teoretická příprava byla východiskem pro celý náš výzkum, a jelikož nám jde o co nejúplnější zachycení zkoumaného tématu, zvolili jsme pro realizaci výzkumu kvalitativní přístup. Jak uvádí Švaříček a Šeďová (2007, s. 17) „*kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu.*“ V našem případě se jedná o zkoumání sebepojetí jedince v tanečním pohybu se značnou mírou subjektivní účasti autorky práce. Vzešlé poznatky a výstupy kvalitativního výzkumu jsou však platné jen v kontextu zkoumaného vzorku a není je možno zobecňovat (Švaříček a Šeďová, 2007).

Jako design výzkumu byla zvolena *případová studie*, ve které budeme usilovat o porozumění případu v jeho přirozeném prostředí. Případem rozumíme objekt našeho zájmu (Miovský, 2006), zde tedy jedince, který se ve svém volném čase věnuje tanci. Případovou studii považujeme vzhledem k tématu celé práce za nejvýhodnější výzkumnou strategii, jelikož se ptáme, jak nebo proč se dějí určité jevy, nad kterými máme omezenou, nebo žádnou kontrolu (Švaříček a Šeďová, 2007). Zároveň jsme ji zvolili také z toho důvodu, že tematika sebepojetí je vysoce složitý a individualizovaný systém, závisející na různých faktorech. Miovský (2006, s. 94) dále uvádí, že „*analýza jednotlivých případů nám v průběhu celého výzkumu umožňuje sledování, popisování a vysvětlování případu v jeho komplexnosti, a díky tomu může dospět k přesnější a do hloubky jdoucím výsledkům.*“ Pro náš výzkum využijeme, dle Švaříčka a Šeďové (2007) mnohopřípadovou studii, což je výzkumné šetření dvou a více případů, které se následně vzájemně porovnávají a shrnují. Výběr těchto případů bude cílený s ohledem na výzkumný záměr (Švaříček a Šeďová, 2007).

Z důvodu mnohaletých zkušeností s tanečním pohybem samotné autorky práce, byla do výzkumu připojena i případová studie zvláštního druhu, jelikož se bude opírat o její introspekci a retrospekci. Chápeme ji v tomto případě jako nezbytnou z důvodu přímého autorského východiska k celé problematice. Tento přístup dále přiblížíme v kapitole 8.3.

8.2 Výzkumný vzorek

V případě kvalitativního výzkumu zpravidla neusilujeme o reprezentativnost výzkumného souboru, jde nám naopak o co nejúplnější zachycení zkoumaného tématu. Proto používáme nepravděpodobnostní metody výběru vzorku (Mioviský, 2006). Výběr výzkumného vzorku probíhal na principu prostého záměrného výběru (Mioviský, 2006). Záměrně byli vybráni jedinci, kteří nejen že souhlasili se zapojením do výzkumu, ale také jejich účast byla ve výzkumu více než vhodná. Všichni respondenti byli vybíráni v rámci pedagogické praxe autorky práce a na základě určitých kritérií. Kritéria se odvíjela od cíle výzkumu zjistit, jak taneční výchova ovlivňuje identitu a tělesné sebepojetí tanečníků. Bylo proto důležité, aby se respondenti v tomto prostředí již nějakou dobu pohybovali a autorka práce s nimi určitou dobu pracovala. Tímto způsobem byli vybráni dva respondenti, oba ženského pohlaví. Vzorek obsahuje dvě dospívající dívky, které se věnují tanci v rámci svého volného času. Kateřina (17 let) se tanci věnuje od svých 13 let a o rok později se seznámila i s autorkou práce. Kristýna (18 let) rekreačně tančí podstatně déle a s autorkou práce se poprvé setkala v roce 2009.

Respondenti byli seznámeni s tématem výzkumu a se způsobem nakládání se získanými daty. Byl získán jejich informovaný souhlas s těmito daty v rámci výzkumu dále nakládat. Rovněž respondenti souhlasili s nahráváním rozhovorů na diktafon.

8.3 Metoda sběru dat

Autorka práce použila veškeré dostupné prostředky k získání dat. Metody, které byly pro tento výzkum použity, jsou: *hloubkový rozhovor*, *introspekce* a *retrospekce* autorky práce a nestandardizovanou metodu – *Test siluet postav autorů Stunkarda et al.* doplněný o škálové a otevřené otázky.

Kvale (1996, s. 5–6) definuje hloubkový rozhovor jako metodu „*jejímž, účelem je získat vylíčení žitého světa dotazovaného s respektem k interpretaci významu popsanych jevů*“ (in Švaříček a Šeďová, 2007, s. 159). Tuto metodu jsme použili i z toho důvodu, že pro zkoumání sebepojetí shledáváme přímou subjektivní výpověď jako nejvhodnější způsob. Jako typ hloubkového rozhovoru jsme zvolili polostrukturovaný rozhovor (Švaříček a Šeďová, 2007). Každý z rozhovorů byl nahrán

pomocí diktafonu a trval přibližně hodinu. Jednotlivé záznamy byly následně podrobeny doslovné transkripci (Hendl, 2005).

Pro naše potřeby bylo vytvořeno schéma rozhovoru, podle kterého byl následně řízen (Švaříček a Šed'ová, 2007). Tematické okruhy byly dále rozváděny v závislosti na aktuální výpovědi respondentů. Schéma rozhovoru si nyní přiblížíme:

Vztah k tanci;
Já jako tanečník;
Já a mé taneční pohyby;
Vztah k tělu;
Já a mé tělo v pohybu;

Vzhledem k tomu, že má autorka práce několikaleté zkušenosti s tanečním pohybem i s prací s dospívajícími v rámci tanečního kroužku jakožto volnočasové aktivity, zařadili jsme do našeho výzkumu i její introspekci a retrospekci.

Introspektivní přístup (sebe pozorování, sebereflexe) ve vědě má svoji historii. Např. již J. Lock či G. Leibniz introspekci používali jako klíčovou metodu pro výzkum duševních stavů. W. Wundt tuto metodu používal v první psychologické laboratoři v Lipsku. Své specifické postavení má introspekce v kvalitativním výzkumu (Miovský, 2006, s. 144). Tomuto přístupu k vnitřním obsahům je vytýkáno, a) že pozorování vlastních prožitků ruší jejich průběh, b) že máme málo rozvinutý jazyk k vyjádření získaných poznatků, c) či že výsledek introspekce je ovlivněn motivací provádějícího. Sedláková (1982) uvedené námitky shrnuje v závěr, že chybám, kterými je introspekce zatížena, se mnohdy nelze vyhnout ani v případě jiných výzkumných nástrojů, jako je například dotazník (Miovský, 2006, s. 145). V dotazníku na otázky jedinec může odpověď až ve chvíli, kdy provede introspektivní pozorování svého prožívání (což potvrzuje důležitost introspekce jako schopnosti sebereflexe a jako zdroje motivů pro lidské jednání). Dále odpovědi respondenta mohou být z mnoha situačních a jiných důvodů rovněž nepřesné či zkreslené ve smyslu jejich pozměnění (Miovský, 2006). Z důvodu, že introspekci považujeme za samozřejmou součást našeho každodenního žití, ji zároveň pokládáme za významnou součást výzkumu a souhlasíme s názorem Miovského (2006, s. 144): „... *systematický a kontrolovaný výzkum sebereflexe by tak měl být přirozenou součástí každého vědního oboru*“ (Miovský, 2006, s. 144).

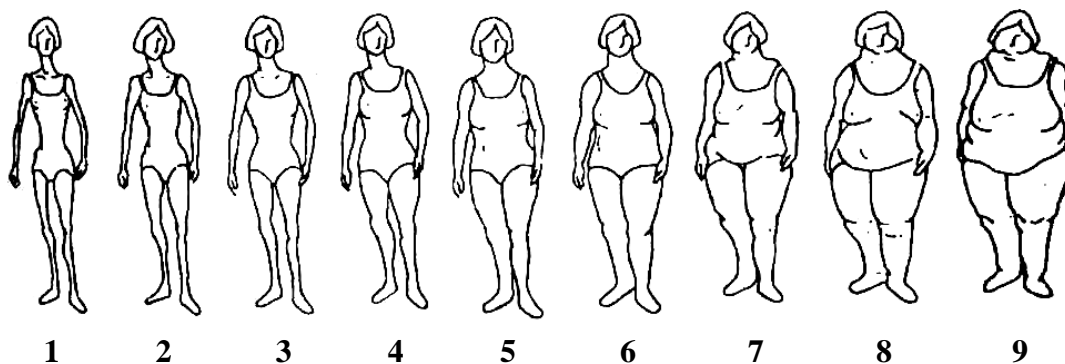
Dle Miovského (2006, s. 149) retrospekci definujeme jako „*introspektivní pozorování, které provádíme až po uběhnutí zážitku. Pozorujeme de facto to, co v nás proběhlý zážitek zanechal, a pracujeme: a) se vzpomínkovým materiálem, b) s materiálem, který vzniká aktivací vzpomínky a jejím aktuálním znovuprožíváním*“

Ke zjištění subjektivní spokojenosti/nespokojenosti s vlastním tělem jsme také využili nestandardizované metody – Test siluet postav autorů Stunkarda et al. (Obr. 1) (in Lébllová, 2010). Škála prezentuje devět ženských postav seřazených od nejtíhlehší po nejsilnější. Respondent označuje tu postavu, která nejlépe vystihuje jeho tělesné sebehodnocení, dále tu, která se nejvíce blíží jeho osobnímu tělesnému ideálu a nakonec tu, kterou si myslí, že by vybrali druzí. Jak uvádí Lébllová (2010, s. 5) „*škála není intervalové povahy (rozdíly mezi jednotlivými siluetami nejsou konstantní), z čehož vyplývají omezení v jejím použití a následném zpracování výsledků.*“

Která z uvedených postav Vás nejlépe charakterizuje?

Kterou z uvedených postav byste si přály mít?

Vaše okolí podle vašeho názoru vás vidí v jaké postavě?



Obr. 1: Siluety z Stunkardova et al. Testu siluet postav

Následně jsme tento test ještě doplnili o škálovou otázku, zjišťující spokojenost/nespokojenost s vlastní postavou.

Jste spokojená se svojí postavou?

ano – spíše ano – nevím – spíše ne – ne

A dále o otevřené otázky, ve kterých jsme zkoumali respondentův tzv. ideál krásy mezi obecně známými osobnostmi a jakým způsobem pečují o své tělo.

Uveďte jakoukoliv obecně známou osobu, kterou osobně považujete za ideál vzhledu?

Jak pečujete o své tělo?

9 Introspekce a retrospekce autorky práce

První moment, který si pamatuji jakožto mé tanečními začátky, je přípravný kurz moderní gymnastiky pro děvčata v předškolním věku. Opravdu nedokážu nyní posoudit, zda jsem se odjakživa projevovala jako tanečně nadané dítě, nicméně v té době byla tato přípravka celkem populární a myslím si, že mě tam mamka přihlásila z toho důvodu, že tam chodila i má o rok starší sestřenice, která již v té době působila jako svěřenkyňě oddílu. Obecně tyto přípravné kurzy moderní gymnastiky totiž fungují tím způsobem, že se z přihlášených dětí do přípravného kurzu snaží trenérky vybrat děti pohybově a zejména pak dispozičně nadané, které mají šanci být v tomto velmi specifickém sportu úspěšné. Dle toho také odpovídala náplň kurzu. Pamatuji si pouze pár útržků, jak jednotlivé lekce vypadaly, nicméně vím naprosto jistě, že byly zaměřené zejména na pohybové schopnosti a možnosti tělesného aparátu. Zjišťovala se například přirozená volnost páteře, kloubů a vazů, což je pro moderní gymnastiku velmi charakteristické. Ve své paměti nemám uložený jediný moment, který by jakýmkoliv způsobem souvisel s hudbou, vybavuje se mi pouze počítání lektorky, když jsme museli poměrně dlouho „vydržet“ v gymnastickém mostu nebo v provazu. Jak je vidno, již z mých vzpomínek je patrné, že nároky na pohybové schopnosti byly opravdu velké. Pamatuji si, že mě to po čase přestávalo bavit, protože byli lekce dost jednotvárné. Stále ty stejné cviky, stejné počítání. Chyběl mi prostor, během kterého bych měla určitou volnost.

Z této přípravky si mě do oddílu nevybrali. Jako důvod byl prý uveden ten fakt, že jsem nosila brýle, které by mohly během pohybu překážet. Osobně ale odhaduji, že byla již v té době odhalena má lehká kyčelní indispozice, která mě i v budoucnu na taneční konzervatoři omezovala. To, že bych byla nějakým způsobem znevýhodněná oproti ostatním, jsem v této době absolutně nevnímala. Tento, řekněme, neúspěch mě v žádném případě neodradil v tanci pokračovat, ani jsem to v té době jako neúspěch nehodnotila. Během celého mého dětství se mamka snažila mě i sestře vyplnit volný čas různými aktivitami. Bylo pro ni velmi důležité, abychom volný čas trávily smysluplně. V tom, jaké to aktivity budou, jsme měly naprosto volnou ruku a já jsem chtěla tančit. Hledaly jsme tedy další taneční kroužky a volba padla na Domov dětí a mládeže v Českých Budějovicích. DDM nabízel, a stále nabízí, taneční kroužky, které jsou charakteristické pro tanec jako volnočasovou aktivitu. Zde jsem se tedy poprvé setkala s tancem, ve kterém se upřednostňoval taneční projev před technickou stránkou. V tomto směru jsem se také našla. Velmi mne bavila práce s hudebním podkladem nebo

taneční improvizace. Myslím si, že právě v této době jsem si začínala uvědomovat tvárnost svého těla a bezprostřednost svého pohybového vyjadřování.

Do DDM ČB jsem docházela rok, poté byl kroužek zrušen a na doporučení jsem přešla do Základní umělecké školy Bohuslava Jeremiáše, kde jsem strávila celý první stupeň základní školní docházky. Nyní, s odstupem času, toto období hodnotím jako to nejlepší v mém tanečním životě. Výborné vedení taneční pedagožky, která všem dávala obrovský prostor pro rozvíjení osobního potenciálu a ke každému přistupovala individuálně. Jednotlivé lekce byly jak záležitostí technického zdokonalování, tak kreativního experimentování sama se sebou, jelikož se v hodinách často využívaly prostředky taneční improvizace, často i s prvky dramatické výchovy. Při hodinách panovala velmi přívětivá a pozitivní atmosféra. Zkrátka všechny taneční hodiny byly tak nastavené, že každý pracoval sám na sobě s radostí, pedagožka nemusela vůbec používat jakékoliv prostředky vnější motivace.

V té době jsem si začínala všimnout, že jsem o něco lepší, než ostatní. Byla jsem oproti ostatním více při pohybech ohebná a také výrazně muzikálnější. Moc dobře jsem si toho byla vědoma a pozitivní zpětná vazba od vyučující mě v tom dále utvrzovala. To, co se ve mně odehrávalo během tance, tedy jistota a důvěra v sama sebe, jsem si přenášela i do běžného života. Cítila jsem se výjimečně, v té době nebyl pohyb, který bych nedokázala provést. V té době jsem také měla ideální proporce pro tanečnici. Dlouhé a štíhlé tělo s výrazně dlouhými končetinami, což jsem si v té době úplně neuvědomovala, ovšem při pohledu do zrcadla jsem své tělo při pohybu hodnotila jako velmi líbivé. Obecně jsem vnímala, že mé tělo je během pohybu pružné, ladné a koordinované. Během pohybu jsem byla se sebou jistá a ráda jsem předváděla ostatním, co umím. Na každou hodinu jsem se vyloženě těšila, během tanečních hodin jsem dobrovolně chodívala do předních řad, při různých vystoupeních jsem tančila sóla. Já a můj pohyb jsme tvořili jednotu, tanec se stal mou výraznou součástí.

Zásadní zlom přišel ve chvíli, kdy do Českých Budějovic přijel ředitel taneční konzervatoře a uspořádal otevřenou hodinu pro nové talenty. Bylo to takové neformální výběrové řízení. Má paní učitelka mi tehdy řekla, že bych se tam měla jít určitě podívat. Ještě v této chvíli jsme to s mamkou braly jako naprosto nezávaznou záležitost. Ve škole jsem díky svým školním výsledkům patřila mezi premianty a tak jsem i přirozeně předpokládala, že se postupně začnu připravovat na přijímací řízení některého českobudějovického gymnázia. Na otevřené hodině pod vedením pana ředitele se nám

ovšem dostalo doporučení, že bych měla na přijímací řízení taneční konzervatoře do Prahy rozhodně přijet, že ve mně vidí velký potenciál. V tuto chvíli se z mého tančení, jakožto volnočasového koníčku, stalo něco víc a já se začala na přijímačky připravovat. Začala jsem se vidět jako opravdová tanečnice. Myslím, že mamka tenkrát moc nevěřila tomu, že bych se na konzervatoř mohla opravdu dostat a i přesto jsme do Prahy na přijímačky jely. Tam jsem byla naprosto okouzlena. Po chodbách chodila děvčátka v punčoškách a drdůlcích, taková jsem také chtěla být. Pamatuji si, že mě průběh přijímacího řízení nesmírně bavil. Většinu pohybů jsem již znala, tančila jsem na různé hudební podklady, zkrátka jsem byla sama sebou. Nepocítovala jsem žádné obavy z neúspěchu. Tyto obavy přišly až v momentě, co jsme se vrátili domů a mě začalo velmi záležet na tom, abych se mezi ty krásné baletky dostala. Potvrzení o přijetí rozhodlo a i podstatně změnilo můj celý budoucí život.

Nástup na taneční konzervatoř bylo pro mě doslova procitnutím. Najednou jsem nepatřila mezi ty nejlepší, z hlediska taneční techniky jsem měla pár nedostatků, což mi také bylo neustále připomínáno. Například jsem měla problém s rozsahy, které některé dívky měly podstatně větší a začala mě trápit i již zmíněná kyčelní indispozice (svým způsobem mám velmi omezenou volnost v kyčlích, nedokážu například zvednout nohu do strany tak, aby byla co nejvíce vytočená patou vpřed, což je během tance velmi žádoucí). Najednou mi nešlo všechno automaticky a přirozeně, nepatřila jsem mezi ty nejlepší a tudíž ani u pedagogů mezi ty nejoblíbenější. Najednou jsem já a můj pohyb, netvořili jeden celek. V té době jsem to byla já a určitá představa pohybu, kterou jsem nebyla nikdy schopná provést. A často jsem se této podobě určitého pohybu nemohla ani přiblížit. Nedokáži úplně říct, jakým způsobem jsem se s tím vyrovnávala. Každopádně jsem se s tím chtěla naučit pracovat. Tato snaha byla na mně při pohybech ale nesmírně vidět, a tudíž přestal být i ladný a přirozený. Působila jsem velmi násilně a bylo na mě vidět, kolik musím do některých pohybů investovat snahy a energie. Často se mi ta energie a ctižádostivost ukládala v oblasti hrudníku a ramenou. Bylo to, jako bych měla tuto část těla v křeči. Od pedagogů jsem slyšávala, že musím ramena uvolnit, ale jakmile jsem je uvolnila, přestala jsem hlídat to, co dělají například nohy. Bylo to pro mě opravdu těžké období. Každý den chodit na taneční sál s pocitem, že ať se můžu snažit, jak chci, stejně se mi nedostane aspoň malého uznání.

Uznání se mi dostávalo pouze v pár případech týkající se hodin tance, které jsme během studia na konzervatoři absolvovali. Byly to ty předměty, kde tolik na

technické stránce pohybu až tak nezáleželo. Samozřejmě svým způsobem stále záleželo, ale byl tam i trochu prostor vnášet do pohybu kus vlastní osobnosti. Jednalo se například o lidový tanec a v pozdějších letech i o moderní tanec. Tyto předměty ale patřily mezi ty méněcenné, dokonce v případě lidového tance i jako opovržení hodné. Mě však tyto hodiny naplňovaly, protože to byla zkrátka má parketa.

Byl také velký rozdíl mezi jednotlivými pedagogy. Pamatuji si, že pro některé jsem byla vyloženě přítěží, v hodině se mi vůbec nevěnovali, přehlíželi mě. Nebyla jsem tím materiálem, se kterým chtěli pracovat. Pokud se vytvářela během hodiny určitá formace, vždy jsem stála spíše v zadních řadách. Za ta léta jsem měla štěstí opravdu jen na pár pedagogů, kteří ocenili jakýkoliv můj i sebemenší pokrok. Tato zkušenost mě velmi ovlivnila i do budoucna v roli pedagoga. Snažím se během svého vyučování u žáků všimnout jakéhokoliv pokroku, vím, že je to v tomto směru důležité kvůli motivaci k dalšímu zdokonalování.

Postupem času se také začaly objevovat velké nároky na postavu. Ideálem byla velká štíhlost a spíše menší vzrůst. Byly jsme také dost kontrolovány v tom, zda se o sebe v tomto směru staráme. Každý měsíc jsme byly váženy, úbytek váhy byl ceněn. Pokud ovšem dívka spíše přibírala, byl to velký problém. Na druhou stranu, nikdo dotyčné nedokázal poradit. Nikdy nezapomenu větu jedné nejmenované pedagožky, která mé spolužačce s prosbou o radu odpověděla „a jak si myslíš, že to dělají děti v Somálsku.“ Musím říct, že to bylo opravdu šílené období a plno dívek ve věku druhého stupně základní školy si zahrávalo se zdravím. Mezi spolužačkami se najednou začaly objevovat poruchy příjmu potravy a plno z nich má následky do konce života. Tato skutečnost byla často pedagogy spíše přehlížena a nikdo se k této problematice v podstatě ani nevyjadřoval.

V tomto období se výrazně proměnil i můj vztah k tělesnému vzhledu. Do té doby jsem to, jak vypadám, v zásadě neřešila, ale v tento moment jsem začala své tělo vnímat novým způsobem a dokonce jsem si svou tělesnou váhu začala hlídat, hlavně z toho důvodu, aby rafička na váze neukazovala větší číslo, než v předešlém měsíci. V nejčastějších případech se rafička posouvala, ne však z důvodu, že bychom tloustly, ale tím, že jsme se v tomto období především tělesně vyvíjely a tudíž i rostly. Myslím, že největším problémem byl samotný přístup pedagogů, kteří sice tyto změny komentovali, ale v zásadě žádné dívky neposkytli důležité informace o tom, jak bychom se jako tanečnice o svá těla měla starat ve znamení zdravého životního stylu.

Před nástupem na střední školu, v případě osmiletého studia na taneční konzervatoři tedy do 5. ročníku, jsme si museli vybrat svou specializaci v tanci. Sebekriticky a i na základě doporučení od pedagogů jsem si vybrala dráhu moderního tance, kterému jsem se věnovala až do absolutoria, to znamená celé čtyři roky. V zásadě během studia nedošlo k žádnému výraznému rozdílu. Se spolužáky, kteří si vybrali jako své zaměření klasický tanec, jsme měli společné předměty, ovšem změnilo se tímto rozdělením především naše hierarchické postavení. Oproti klasikářům byli modernisté považováni spíše jako ti horší studenti a i když jsem v závěru studia měla z hlavních tanečních oborů výborné hodnocení, stále jsem nebyla na úrovni výborně hodnocených studentů z oboru klasického tance.

Vlivem hormonálních změn a výrazné tělesné zátěže, s čímž se mé tělo zřejmě nedokázalo určitým způsobem vyrovnat, jsem začala mít v tomto období i výrazné problémy s postavou, což se odrazilo jak na sebevědomí v tanci, tak i v „běžném“ životě. Nevěřila jsem si na tanečním sále, styděla jsem se za svou postavu a myslím, že se to i odrazilo v tanečním výkonu. Zároveň mé sebevědomí nepodpořil ani ten fakt, že jsem v té době byla hodnocena z hlediska vizáže tanečnice jako nevyhovující, tudíž jsem nikde veřejně nevystupovala. Během tohoto období jsem se samozřejmě snažila tento problém jakkoliv vyřešit, ale vzhledem k silnému psychickému vypjetí jsem toho nebyla schopná. Ztracené sebevědomí jsem znovu objevila až s nástupem na vysokou školu, ve chvíli, kdy jsem kompletně změnila prostředí, potkala svého současného přítele a ve všech směrech jsem se dala do pořádku. Z důvodu přechodu do psychické pohody a vyrovnanosti se mi i vrátila postava do standardního režimu a i vlivem zdravého životního stylu jsem v současné době se svým vzhledem naprosto spokojená. Každopádně si myslím, že i tak mne toto období svým způsobem poznamenalo a tudíž v současné době věnuji svému tělesnému vzhledu větší pozornost, než například vrstevnice v mém okolí.

Tanec je má podstatná část mé minulosti a v současné době již nezaujímá v mém životě tak významné postavení jako kdysi a tudíž i můj vztah k němu se výrazně proměnil. Když jsem s touto aktivitou začínala, tak to pro mě byl určitý druh zábavy, posléze jsem jej během studia na konzervatoři vnímala spíše jako povinnost a v současné době jej vnímám jako určitý druh terapie. Myslím, že jsem v závěru studia na konzervatoři prodělala syndrom vyhoření a v podstatě jsem z tohoto důvodu k němu ztratila veškerou lásku a potěšení, kvůli kterému jsem tančit začala. Naštěstí jsem tuto

fázi dokázala překonat a opět mám z tanečního pohybu radost. Na tanci mě nejvíce baví ten kreativní způsob zacházení se svým tělem, ke kterému v běžném životě zřídka kdy dochází. Je pro mě důležité chápání tance ve smyslu uměleckého projevu, jelikož od něj neočekávám určitý stereotyp, ale naopak nové a nové možnosti, jak se sebou pracovat. Je pro mě osobně velmi atraktivní, že člověk může během tance od sebe jakoby odstoupit a nechat se volně unášet hudbou a svým pocitem.

V současné době nejčastěji pracuji v rámci taneční výchovy s dopívajícími jedinci a myslím, že mě tyto zkušenosti velmi ovlivnily v mé práci s dětmi. Je pro mě zásadní, aby tanec, ve smyslu rekreační činnosti, nevnímali pouze jako mechanické pohyby, které jsou za sebou určitým způsobem poskládané. V podstatě u svých žáků ani nepožaduji dokonalé technické provedení tanečního pohybu, ale je pro mě důležité, jakým způsobem během něj pracují sami se sebou a jak se jejich osobnost do daného pohybu promítá.

V rámci taneční výchovy také často využívám v hodinách taneční improvizaci jako prostředek ke svobodnému prostoru k osobnímu vyjádření. Při improvizacích cvičení je velmi důležitá osobnost a vztah učitele k žákům, protože jeho tvořivý způsob práce vytvářejí v hodině příznivé ovzduší pro podchycení a rozvíjení citových i volních vlastností žáků. Radostná nálada a vzájemná spolupráce napomáhají tvořivému projevu. Snažím se především žákům úkol pečlivě vysvětlit, navodit v nich správný pocit a představu, povzbudit je, pomoci jim se soustředit a pochválit je za jejich úsilí a především podchytit jejich zájem.

Při práci s dospívajícími dívkami je pro mě také důležité u nich vytvářet zdravě sebekritickou představu o svém těle. Bohužel se stále častěji setkávám s dívkami, které mají své představy o svém těle značně zkreslené, vlivem toho, že se chtějí přiblížit tzv. ideálu krásy dnešní doby. Taneční výchova je výborným prostředkem jak si ke svému tělu vytvořit vztah a poznat, jakým způsobem s ním můžeme zacházet. Tím může žák získat i pocit sebekontroly. Je to i cesta, jak získat sebevědomí v „běžném“ životě. Během tanečních pohybů totiž můžeme v sobě nalézt sebezalíbení, které v nás vyvolává souznění a harmonie celého těla. Tento pocit a pozitivní zpětná vazba od pedagoga, může navodit v žákovi značnou sebedůvěru, kterou si může snadno převést i do osobního života.

10 Mnohopřípadové studie

Jak jsme již uvedli, pro naše výzkumné šetření využijeme, dle Švaříčka a Šed'ové (2007) mnohopřípadovou studii, což je výzkumné šetření dvou a více případů, které se následně vzájemně porovnávají a shrnují. Jakým způsobem probíhala volba těchto případů, jsme ve stručnosti popsali již v kapitole 8.2. V našich případových studiích nepředstavujeme například celé reflexe, či přepisy celých rozhovorů, ale uvádíme především stěžejní momenty vzhledem k záměru výzkumné práce. Za stěžejní momenty považujeme ty informace, kde respondent popisuje svou zkušenost a hodnocení vlastního *já* ve spojitosti s tanečním pohybem. V rámci zachování autentičnosti doplňujeme případové studie o přímé výpovědi respondentek.

10.1 Případová studie Kateřina

Kateřina (17 let) je studentkou českobudějovického gymnázia, pochází z úplné rodiny a má staršího bratra. Od dětství se intenzivně věnuje pohybovým aktivitám, má zkušenosti s vrcholovým sportem a i s různými tanečními styly. Po dobu čtyř let byl sledován její taneční projev v rámci tanečního kurzu jakožto volnočasové aktivity.

Kateřina své aktuální *já* popisuje jako kamarádké, vnímavé, veselé, spolehlivé a také občas jako netrpělivé a výbušné. V rámci chtěného *já* zmiňuje, že by chtěla být více trpělivá, chtěla by umět řešit komplikované věci v klidu a bez emocí a v některých situacích by chtěla být méně přecitlivělá.

Kateřina popisuje, proč si ve třinácti letech po vrcholovém plavání, basketu a volejbalu vybrala jako svou volnočasovou aktivitu právě tanec: „... *tenkrát to bylo jenom tak, že jsem nevěděla co, přestala jsem závodně plavat a nevěděla jsem jakej dál sport (dělat pozn. K. Z.) a mezi holkama to bylo hodně takový aktuální tančit a takže jsem začala... myslím, že mě k tomu strhly jakoby ty kamarádky, spíš že jsme se o tom bavily v kolektivu...*“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Nejdůležitější motiv při výběru tedy uvádí ten, že mezi vrstevnicemi byl tanec oblíbenou aktivitou, tudíž se nám v tomto případě potvrzuje, že mohou být názory a postoje vrstevníků pro dospívající jedince důležité. I rodiče ji v tomto rozhodnutí velmi podporovali, upozorňuje především na názor otce, jakožto bývalého tanečníka: „

... taťka závodně tančil, když byl mladej, takže mě v tom hrozně podporoval, takže rodiče byli rádi, že budu dělat něco dalšího...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Zajímalo nás, jakým způsobem se v té době projevovала změna z přechodu z vrcholového sportu a hlavně tedy z naprosto odlišného způsobu pohybu, na pohyb taneční a zda si musela určitým způsobem v rámci této změny na něco zvykat. Kateřina hovoří o tom, že si v zásadě zvykat nemusela, protože v té době tanec hodnotila jako daleko lehčí a uvolněnější aktivitu v porovnání s tou předchozí. Změnu vidí především v nárocích na výkon, pedagogickém přístupu a podoby kolektivu.

„ ... byla jsem zvyklá na mnohem větší disciplínu i sem se... jako měli jsem v týmu kluky a byla jsem jako zvyklá na úplně jako jiný jednání, třeba i to, že jsme trenérům vykali a vůbec to nebylo takový kamarádský prostředí, fakt se u nás jako hodně jelo na ty výsledky, takže to tancování bylo úplně něco jiného a i třeba fyzicky je to pro mě lehčí než sporty co jsem dělala dřív... „ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Vzhledem k tomu, že má tedy respondentka zkušenost s vrcholovým sportem a i v teoretické části jsme se zabývali tím, že tanec můžeme vnímat jako určitý druh sportu nebo jako rekreační záležitost ve smyslu volnočasové aktivity, zajímalo nás, jak tedy ona sama tanec vnímá.

„ ... řekla bych, že to jako je sport, ale jak kterej tanec. Třeba disco bych řekla, že to je sport, ale třeba moderna, to bych neřekla, že je sport, to bych mýma slovy popsala jako vyjádření citů i když vím, že je to společenská aktivita... jako co je to za tanec (disco, pozn. K. Z.), když ho umím zatančit, úplně na jakoukoliv písničku i na jedno počítání, to přece jsou jenom cviky který jsou poskládaný za sebe, ale v tý moderně, tam jak se pracuje s tou hudbou, tak je to pro mě víc takový citový, protože musíš víc poslouchat a musíš vnímat tu hudbu... při discu je to jako když jdeš jakoby běhat, prostě nasadíš nějaký pohyb a ten děláš a to tělo ho zná, je zvyklý, tak jede a je to úplně...jako rutina... při tý moderně zapojuješ, mě přijde, jiný svaly, jako je to taky tanec, ale prostě to disco je fakt takový trhavý a silný a ta moderna je mnohem taková něžnější a třeba nemusíš tam všechno udělat tak precizně, jako se po tobě chce v tom discu, protože je to víc takový individuálnější... pro mě teda...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Odpověď sice není jednoznačná, je ovšem patrné, že je pro ni moderna daleko přitažlivějším pohybem a něco specifického při ní i respondentka prožívá. U tanečního stylu disco vyzdvihuje technické provedení pohybu, u moderny upozorňuje na to, že

tato činnost v sobě nese informace o jedinci samotném a vnímá jej tak více jako záležitost vysoce individualizovanou.

Je zřejmé, že v ní myšlenka na taneční pohyb moderního tance vyvolává určité emoce. Kateřina svůj vztah k tanci popisuje velmi intenzivně. Na otázku, co pro ni tanec osobně znamená a jakou má v jejím životě hodnotu, odpovídá: „ ... *hodně dělám to, co cítím a jednou z těch věcí je teda i tanec, proto tančím, protože je to pro mě vyjádření mých emocí a je to pro mě úplně jako únik od veškerých nějakých svých problémů, co vždycky v tu chvíli mám... je to pro mě hrozný odreagování a uvolnění... určitě je to pro mě strašně důležité... dělám to proto, že úplně mě jako naplňuje tvarovat své tělo do hudby... třeba když tančím modernu, tak je to úplně něco takovýho jinýho... i třeba si všimnu, že když tančím disco, tak mám úplně strnulý obličej, tím, jak se soustředím na ty pohyby, tak to ve mně nevyvolává vůbec žádný emoce, ale když jsme třeba tančili modernu s *** tak úplně jako mám pocit, že jako úplně dechám do hudby, víš, to je úplně něco jako jinýho...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)*

Dle výpovědi respondentky usuzujeme, že je pro ni emocionální stránka tance důležitá a v podstatě i důvodem, proč tanec stále vyhledává jako svou volnočasovou aktivitu. Stejně tak, jako jsme v teoretické části hovořili o hudbě jako o výrazném charakteristickém prvku tance, i respondentka se již několikrát zmínila o tom, že je pro ni hudební doprovod při tanci důležitý. Ve své výpovědi zdůrazňuje to, že ji hudba během pohybu hlavně vede, to znamená, že si nejvíce uvědomuje její složku napomáhající, doprovázející a také emocionální.

„ ... *no jako když je malý dítě a někdo ho vede za ruku, třeba rodič, tak úplně ta hudba mě vede, vždycky jako mám pocit, že ta hudba ukáže, co mám dělat...“* (přepis rozhovoru, březen 2014)

V této souvislosti také mluví o tom, že v jejím případě dokáže i hudba vyvolávat pocity, které se pak snaží pohybem vyjádřit. Pokud je melodie smutná, cítí se z toho „*taková jakože rozesmutněná*“, naopak energická ji „*úplně nabíjí*“. Také zdůrazňuje, že se jí v tanci lépe vyjadřují negativní pocity.

„ ... *si myslím, že jsem veselejší člověk, ale v tý moderně se mi mnohem líp vyjadřují ty negativní pocity v tanci, když je to něco takovýho hodně... to špatný je podle mě jakoby víc citlivý než to dobrý, smutek se mi jakoby vyjadřuje v tanci víc a asi mě to i víc baví... pro mě je to trošku jako divadlo když tančím...“* (přepis rozhovoru, březen 2014)

Kateřina zmiňuje důležitou skutečnost, která vypovídá o možnostech různých alternativ pohybového projevu, při kterém může experimentovat s různými polohami svého vyjádření a porovnávat jejich kvalitu. Hovoří následně i o tom, že si v tanci například může vyzkoušet polohu „*jako být sexy*“, kterou v „běžném“ životě hodnotí jako hůře proveditelnou. Na tuto skutečnost chceme upozornit, jelikož zde hovoří o výhodách expresivního vyjádření (viz kapitola 5.1).

Kateřina je se svým tanečním projevem spokojená. Dokonce uvádí, že se na sebe během tance ráda dívá v zrcadle. Říká, že v tom spatřuje skvělou možnost si své pohyby zdokonalit. Jako svou velkou přednost v tanečním pohybu zmiňuje především sílu, kterou definuje tímto způsobem: „... *mám sílu a že jí v tom tanci umím použít, ale já si myslím, jako že síla je důležitá i v jemným tanci...využít tu sílu... a myslím si, že i ta moje síla je v tom, že jsme jako dřív a že když chci, tak že to jako zvládnou, jako hodně toho dokážu, když mám silnou vůli...*“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Tuto schopnost považuje za pozitivní vlastnost i v „běžném“ životě. Jako svou slabou stránku v tanečním pohybu shledává nevelkou ohebnost v rozsazích a neohebná záda, se kterými má i v poslední době značné zdravotní problémy.

Jelikož je tanečník často vystavován pohledů druhých lidí, zjišťovali jsme, jakým způsobem se Kateřina vyrovnává s přítomností diváků. Sama respondentka uvádí, že má pozornost ráda a tudíž jí diváci nevadí, což může i autorka práce potvrdit. Hovoří ale o situaci, kdy by jí pohled druhých vadil a takovou situaci je tedy něco, s čím osobně není z hlediska sebehodnocení spokojená.

„... vadí mi, když tančím něco, co mi nesluší, to mi vyloženě úplně jako...to tančím s úplnou nechutí, jakmile třeba vím, že jsem se jednou viděla v zrcadle a nelíbilo se mi to...tak jako...jako stydím se to ukázat, protože si říkám, když se nelíbím sobě, jak se můžu líbit někomu jinému...ty lidi si řeknou, co ona tam dělá...takže jo...když...když dělám něco, co mě samotnej se nelíbí, tak to mi úplně vadí...

Ovšem není pro ni lhostejné, co si o ní významní druzí myslí, zejména tedy autorita, v našem případě pedagog tance. Respondentka uvádí, že je pro ni velmi důležitá pozitivní zpětná vazba, která v jejím případě funguje jako motivace k dalšímu sebezdokonalování.

„... potřebuju aby mě ten profesionál pochválil, to je pro mě hodně důležitý... když mě pochválí i jiná trenérka, tak si úplně říkám, dobře, ty lidi se v tom vyznají, od těch to pro mě má velkou váhu...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Ve školním prostředí jsou pro ni důležité studijní výsledky a pochvaly v tomto případě nepřisuzuje žádnou váhu. V rodinném prostředí ji nejvíce motivuje pochvala od rodičů, nebo to, když ji řeknou, že jsou na ni pyšní. Z hlediska spolupráce s autoritou při různých výzvách, ať už v tanci, nebo v jiném prostředí, zmiňuje potřebu cítit důvěru. Pokud tuto důvěru cítí, nemá problém s vykonáním jakéhokoliv zadaného úkolu.

„... na mě spíš zabírá, když řekneš, dávám ti to za úkol a věřím ti, že to zvládneš, tak já jako půjdu do sebe a zaberu, než kdybys na mě řvala, to si jako...to na mě nezabírá...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

V rámci tělesného sebepojetí nás zajímalo, jak své tělo respondentka hodnotí během pohybu. Kateřina jej popisuje pomocí vlastností jako ohebné, poslušné a také citlivé vzhledem tomu, že dokáže prostřednictvím svého těla vyjádřit své emoce. V porovnání s již zmíněným disco stylem své tělo popisuje jako pevné, protože to považuje za charakteristickou vlastnost toho tanečního stylu.

Na základě výpovědi respondentky jsme se také pokusili odhalit, jakým způsobem vnímá své tělo v tanci a zda došlo během dospívání k nějakému vývoji. Kateřina, dle vlastních slov, si vždycky připadala „velká“ a v tanci v tom spatřuje jistou nevýhodu. Autorka práce doplňuje, že když se s respondentkou seznámila, všimla si, že má v tomto směru určité problémy ve vlastním sebehodnocení, protože oproti ostatním děvčatům byla podstatně vyšší, což vnímala jako svou slabou stránku. V žádném případě ji to ale v pohybu nelimitovalo. Kateřina toto období popisuje následovně: „... já jsem poměrně velká na to, že jsem tanečnice... a jak jsem, že jo, velká, tak jsem i cítila, že vedle těch holek nevypadám úplně jako ony a oni mi to teda vůbec, z kolektivu to nikdy nevyplýnulo, naopak si myslím, že třeba ten první rok jsem to trochu cítila od trenérky... hlavně když se začalo měřit na kostýmy, tak tam bylo zmíněno, že můj kostým je největší, což jako byl, já jsem měřila metr sedmdesát už v těch 14 letech jo, ale tenkrát mi to přišlo a i tenkrát mě to spojilo jakoby s mojí kamarádkou z tancování, my jsme se prostě kamarádily dvě největší holky ze skupiny a pak jsem s ní tančila i dua a jako na jednu stranu je to super a na druhou stranu je to hrozně smutný jako jo... a teď, teď mě to už ani nenapadne, ale, no i když občas taky, ale tenkrát to bylo mnohem

takové silnější, ještě jakoby, to už mi bylo asi patnáct, v těch patnácti je to takovej citlivej věk a tenkrát mě to hodně vadilo, když třeba se něco takhle podotklo na účet našich postav...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Jak vidíme, Kateřina během tanečních tréninků vycítila od své trenérky, že ji hodnotí jako „vysokou“ a tudíž o sobě začala i tak uvažovat. Respondentka doplňuje, že do té doby svou výšku považovala i vzhledem k předchozím aktivitám (plavání, basket, volejbal) spíše jako plus a do té doby o sobě tímto způsobem neuvažovala. Od této doby považovala svou výšku jako handicap i v tanečním pohybu, v čemž ji utvrzovala ve svém jednání i její tehdejší trenérka: „... já jsem to upřímně nikdy nevnímala a nikdy by mě to asi ani nenapadlo... já jsem se ani nijak necítila velká, dokud mi to jako nezdůraznil někdo jinej... ale *** nám vždycky říkala, že to je jasný, vy velký jste pomalý a tím si myslím, že ve mně vytvořila to, že bych ti dneska řekla, no jasně, já jsem pomalá a přitom si to nemyslím, přitom si myslím, že to je o svalech jak seš rychlá nebo ne, takže (smích)..., já si myslím, že ne (výška není handicapem v tanci, pozn. K. Z.), ale jako u tanečnic celkově tam přetrvává (předsudek, pozn. K. Z.)... celkově takový to, že ty malý jsou rychlejší a ty velký jsou pomalejší... (přepis rozhovoru, březen 2014)

Kateřina mluví i o tom, že ji v tomto směru tancování hodně změnilo a že od té doby začala intenzivně vnímat svou tělesnou schránku, kterou do té příliš neřešila. My tuto změnu přisuzujeme nejen zřejmě nesprávnému přístupu pedagoga, ale zároveň i jako důsledek dospívání. Tento nový způsob myšlení doprovázely i výrazné změny v uvažování, jakým způsobem chtěla respondentka tuto situaci vyřešit, otevřeně totiž hovoří o tom, že se snažila v té době velmi hubnout, v zásadě takovým stylem, že nejedla. Tuto skutečnost bychom měli ve vztahu k tělesnému sebepojetí rozvést, ale vzhledem k povaze dat a jejich citlivosti to dělat nebudeme. Každopádně nás tento fakt i nadále utvrzuje v tom, že pro dospívající dívky je vzhled důležitý a pro tanečnice ještě důležitější.

Dodáváme, že má Kateřina sklony se posuzovat jako mohutnější, než ve skutečnosti je. V *Testu siluet postav autorů Stunkarda et al.* (viz kapitola 9.3) označila jako svou tělesnou perцепci i to, jak jí vidí okolí, siluetu č. 6, což autorka práce hodnotí jako neadekvátní označení, jelikož by Kateřiny postavu objektivně ohodnotila jako silueta č. 4–5. Osobně považuje za ideál vzhledu Adrianu Limu, což je velmi štíhlá topmodelka. Tento ideál vzhledu vysvětluje i respondentkou označená silueta č. 3–4,

jako tu, kterou by si přála mít. Na otázku, jak pečuje o své tělo, odpověděla „*sportuji, zdravě jím.*“

Takto nastavené tělesné sebehodnocení bylo doprovázeno i sníženým sebevědomím a to nejen v tanci, ale i v „běžném“ životě, které se výrazně změnilo až před půl rokem, ve chvíli, když si Kateřina našla přítele. Respondentka tuto situaci popisuje takto: „... *ten mi jakoby zvedl to sebevědomí natolik, že teď si řeknu, jestli si někdo myslí, že jsem velká, tak to ať si trhne nohou, protože na tom mi jako nezáleží...*“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

To, že se v průběhu dospívání postoje ke svému vzhledu mírně mění, potvrzuje tato výpověď: „... *moje rodina, my si jakoby myslíme, že je mnohem důležitější, jakej člověk je, než to, jak vypadá, ale určitě i ten holčičí kolektiv a i nátura toho sportu, nebo toho tancování udělaj to, že ty holky koukaj na to, jak vypadaj a jakmile není nějaká hubená, není krásná a má nějakej... je něčím jiná, tak je to špatně a tak se na to v tancování podle mě fakt kouká... já jako teď jak říkám, se sebou nemám absolutně (problém, pozn K. Z.), jako mě se to líbí jak vypadám, a naopak, mě právě přijde super na tom to, že když prostě třeba, já nevím, třeba zpevním si zadek nebo břicho, tak to na sobě vidím a za to se pochválím, a to je fajn, ale jako tenkrát byly jako určitě chvíle, kdy jsem se na sebe koukla a úplně jsem si řekla, proboha, já jsem vedle nich prostě jako o dvě hlavy větší a to je hrozný, ale dneska už ne, ale tenkrát jo, když jsem byla mladší, to určitě jo...*“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

10.2 Případová studie Kristýna

Kristýna (18 let) je studentkou českobudějovického gymnázia, vyrůstá v neúplné rodině, pouze s matkou a starším bratrem. Od útlého věku se věnuje v rámci svých volnočasových aktivit převážně tanci. Autorka práce měla možnost sledovat respondentku taneční výkony po dobu čtyř let.

V rámci aktuálního já se popisuje jako přirozeně sebevědomá a pomocí dalších přídavných jmen jako impulsivní, emocionální, empatická a netrpělivá. Vnímá se jako extravert a pozornost lidí, jak v tanci, tak i „běžném“ životě, vnímá jako motivaci k lepšímu výkonu. Je se sebou v zásadě spokojená, i když by v rámci chtěného já chtěla být méně líná a mít silnější vůli při dosažení toho, co si vezme za cíl.

Ve třech letech začala navštěvovat kurzy moderní gymnastiky, protože jak sama říká, už v té době měla potřebu se hýbat. Dle její výpovědi si tuto aktivitu vybrala sama, ovšem nechodila tam ráda, protože jí nevyhovoval tlak, který byl z hlediska požadovaného výkonu na její osobu vyvíjen. Paradoxně však gymnastiku hodnotí negativně z hlediska nedostatečného vybití energie, což v té době v aktivitách vyhledávala.

„ ... já jsem tam nerada chodila, když jsem byla malá, bála jsem se, protože to tam bylo přísný ... říkali, že do mě vkládali naděje, ale byli zklamaný, když jsem řekla, že končím, že už tam nechci být. ...taky už jsem v 6 letech věděla, že tam mají speciálně upravenej ten program pro ty gymnastky a tradovalo se, že nemůžou ani jíst tolik. Já měla už v šesti letech ráda jídlo, tak jsem zjistila, že to nechci... sekla jsem s gymnastikou, protože jsem chtěla dělat něco živějšího a gymnastika byla taková nudná, takže v tomhle (věku, pozn. K.Z.) bych řekla, že se chce člověk vybit, takže proto jsem chtěla dělat něco pořádnějšího...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Poté, co z oddílu odešla, nastalo období hledání takového tanečního kroužku, kde jí bude přístup a způsob práce vyhovovat. Se sestřenicí nakonec našli taneční studio, které splnilo jejich očekávání. Z té doby svůj taneční výkon hodnotí velmi pozitivně a vyzdvihuje pro ni důležitou zpětnou vazbu od pedagoga a příjemné klima v kolektivu.

*„ ... my jsme byli moc šikovný, hodně nám to šlo s tou sestřenkou... bylo to fajn, pedagog nás hodně chválil... tam jsem poznala ***, holky, prostě všechny a tak nějak sme se prostě skamarádili“ (přepis rozhovoru, březen 2014)*

Jelikož tento kroužek nabízel možnost si vyzkoušet různé taneční styly, například disco, balet, modernu atd., zajímalo nás, zda by dokázala tyto styly mezi sebou porovnat. Zaměřili jsme se na to, jak tyto jednotlivé styly mezi sebou hodnotí a který by zvolila pro sebe jako nejvíce vyhovující. Zjistili jsme určitý vývoj během dospívání ve volbě preferencí a to, co ji bavilo ve třinácti letech, ji momentálně již neuspokojuje.

„ ... no já si myslím, že to jde jako s věkem, protože momentálně se mi jako líbí styly, co tancuje Beyoncé, nevím jak to pojmenovat, ona má takovej svůj specifický styl a tohle by mě bavilo tancovat a to si nemyslím, že by mě naopak bavilo tancovat ve 13 letech. Teď naopak, sice mě baví Beyoncé, ale zklidnění nebo ty výrazy jako disco moc nevyjádří, ale ta moderna, do toho jako můžeš dát kus sebe a ukázat co v tobě je, proto mě to teď baví, protože disco toho moc nevyjadřuje, to je spíš takový na zblbnutí a pořádnou dřinu, kdežto ta moderna ukáže, co cítíš a je v tom taky určitě vidět to, co jsi prožila... je to podle jednotlivých osobních zkušeností každého ve skupině... jseš tam spíš sama za sebe a každý to v té skupině tancuje trochu jinak. Proto cítím, že může něco ukázat za sebe...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Tato výpověď je pro naši práci zásadní, podíváme se na ni podrobněji. Taneční styl disco tedy považuje spíše jako tělesnou „dřinu“ se záměrem kultivovat tělesnou schránku, ale možnost vyjádřit emoce v tomto stylu neshledává. Během rozhovoru tento taneční styl srovnává ke sportu, kde má spíše člověk radost z pohybu, ale není to o vyjadřování emocí.

Na rozdíl od moderny, kde může ukázat „...kdo jsem a jak já to vidím a tak...“ (přepis rozhovoru, březen 2014). Kristýna hovoří o zásadní skutečnosti, když mluví o tom, že do pohybu může dát „kus sebe, co cítí, co prožila“. Jak vidíme, během pohybu konfrontuje sebe samu. Co o ní tedy pohyb či gesto vypovídá, uvedla na dvou příkladech, pokaždé na základě určitého charakteru hudebního podkladu.

„ ... to záleží podle písničky, na kterou tancuješ... teď jsme tančili na nějakou melodii, tak to bylo jako v tom smyslu „jó, už mám nějaký zkušenosti, jsem sebevědomá, vím jak na to a tak, vím, že jsem přitažlivá“ a nebo naopak jsme tančili na jednu úžasnou

pisničku od Toma Odela, tak to bylo jako takový procítěný... „už jsem poznala lásku, už vím, jaký to je cítit bolest“...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Respondentka popsala dvě naprosto odlišné polohy, které si tak může díky taneční výchově vyzkoušet a tudíž i pozorovat, jak se při těchto zážitcích cítí. Mluvíme zde o expresivní tvorbě, která může vést k poznávání jako takového, hlavně tedy sebepoznávání (viz kapitola 5.1).

Kristýna je se svým tanečním projevem spokojená. Za svou největší přednost, ve smyslu tanečních dovedností, uvádí, že dokáže svým tělem vytvářet pohybové impulsy, reagující například na hudební podklad, což hodnotí jako důležitý rozdíl mezi zkušeným tanečníkem a začátečníkem. Zároveň uvádí, že své pohyby dokáže kontrolovat a často během tance využívá svou emocionalitu, což také hodnotí jako svůj klad.

„ ... hodně prožívám obecně všechno, obecně to platí i do života, že hodně prožívám věci a to se určitě promítá i do toho tance, takže to si myslím, že v tom tanci, nevím jestli v životě, ale v tom tanci je to určitě plus... můžu se tak vžít do té hudby právě a dokážu to jakoby promítnout to do sebe a do pohybu...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Naopak jako svou slabou stránku uvádí točky (otočení na jedné noze o 360°, pozn. K. Z.) a označuje je jako „svůj věčný problém“, dále mluví o špatné koordinaci a stabilitě.

Pro svou sebekontrolující zpětnou vazbu využívá často zrcadlo. Uvádí, že tuto schopnost sebekontroly využívá i v „běžném“ životě.

„ ... to že vidím v zrcadle tohle je dobrý, tohle je špatný a dalo by se to zlepšit, tak to mi pomohlo i do života, že vidím, že to jde když v něčem přidám a tím se dokážu i v životě objektivně hodnotit...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Pro Kristýnu je největší motivací k dalšímu sebezdokonalování verbální výrazné povzbuzování (doslova burcování) k lepšímu výkonu: „ ... jako já potřebuju aby na mě někdo křičel a aby mi říkal vypadáš jak vyvrženej vorvaň a podobný věci, tak mě to nevadí, když nám to takhle říká, mě to prostě... no mě to motivuje, že na mě někdo křičí...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Během své výpovědi také zmínila hudební podklad, který hodnotí jako důležitý prvek v tanečním pohybu. O hudbě mluví tak, že jí během pohybu hlavně pomáhá

a v tomto případě se jí musí hudební podklad i líbit. Jak vidíme, i Kristýna považuje hudební doprovod jako důležitý prvek v tanci.

Respondentka má zkušenost s prací se svými pohybovými představami, jak v rámci taneční improvizace, tak i s představami fantazijními jako choreografka, v zásadě ji ovšem tyto činnosti příliš nezaujali a radši pracuje s již konkrétní představou svého pedagoga, kterou se pak snaží napodobit.

Kristýna popisuje, že má občas problém s motorickým učením v momentě, když se má naučit nějakému novému tanečnímu pohybu. V rámci chtěného já by byla ráda, aby jí šlo osvojování nových pohybů podstatně rychleji. Jak jsme z výpovědi pochopili, při počátečních nezdarech dlouhodobějšího charakteru ztrácí motivaci a má to i vliv na její sebevědomí, které logicky klesá.

„ ... těžký je to pro mě od samýho začátku problém. Za prvý mi hrozně dlouho trvá, než se to naučím a za druhý, než se do toho vžiju, tak to taky docela dlouho trvá a ani mě to tolik nebaví (smích)... ale když se to jako naučím a konečně do toho jako... přídu na to jako, tak pak mě to teprve začne bavit... některý věci mi třeba trvají dýl, ale když jako dlouho nejsem schopná to udělat, tak to potom srazí sebevědomí“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

Na druhou stranu respondentka uvádí, že největším přínosem, vyplývajícím z taneční výchovy, je pro ni osobně právě nárůst sebevědomí a z tohoto důvodu i tuto aktivitu stále vyhledává.

„... mě to určitě dodalo sebevědomí. Naučila jsem se koordinovat tělo, jak se hejbat, hlavně i jak chodit a to ti dodá to sebevědomí. To je asi ten hlavní důvod proč tancuju, dodává mi to sebevědomí...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

V rámci tělesného sebepojetí je se sebou Kristýna v podstatě spokojená. Má pocit, že při pohledu do zrcadla se hodnotí objektivně, tudíž se nepřeceňuje, ani nepodceňuje. Pozitivně na sobě oceňuje podobu dolních končetin, avšak není spokojená se svými boky, které popisuje jako široké. Nepopisuje žádné výrazné změny v chápání svého tělesného vzhledu v průběhu dospívání, a říká, že svou postavu v podstatě nikdy moc neřešila. Kristýna nepatří k těm dívkám, které mají tendenci tloustnout a vzhledem k tomu, že má stále dostatek pohybu, nemá zatím potřebu do podoby své postavy příliš zasahovat.

Kristýna v *Testu siluet postav autorů Stunkarda et al.* (viz kapitola 9.3) označila siluetu, která ji nejlépe charakterizuje, č. 4, což by dle našeho názoru odpovídalo. Zároveň siluetu č. 4 označila i jako tu, jak jí vidí dle jejího názoru okolí a i kterou by si přála mít. Za ideál vzhledu považuje zpěvačku Beyoncé.

Kristýna si je vědoma, že tanec může být i nástrojem, jak své tělo zformovat, což může vést ke spokojenosti i se sebou samým.

„ ... forma tance, která to sebevědomí dodává nejvíc, že jo, využívat ženský přednosti a jako být spokojená, spokojit se s tím svým tělem i když jako není dokonalý, tak to těma pohybama v tomhledstom se dá podle mě dosáhnout...“ (přepis rozhovoru, březen 2014)

11 Shrnutí

Ve výzkumné části práce jsme se zaměřili na osoby, pro které tanec v jejich životě zaujímá významné místo. Cílem výzkumu bylo pokusit se zodpovědět výzkumné otázky, týkající se sebepojetí dospívajícího jedince během tanečního pohybu. Z případových studií vyplývají tato hlavní témata: a) tanec jako druh sportu nebo jako činnost, která nabízí prostor pro osobní sebe-vyjádření; b) tělové sebepojetí a celková percepce sebe sama v období dospívání; c) úloha pedagoga v taneční výchově.

a) tanec jako druh sportu nebo jako činnost, která nabízí prostor pro osobní sebe-vyjádření

Jak samy respondentky popisují, tanec je pro ně zábavou, psychickým i fyzickým uvolněním a stal se tak i jejich součástí života, jelikož se mu intenzivně věnují ve svém volném čase a má i podstatný vliv na jiné aktivity, které vykonávají. Tanec je pro ně pohybovou aktivitou, zároveň si však všímají rozdílného vnímání tance. Prostřednictvím jejich výpovědí je vidět rozdíl mezi tancem jako druhem sportu a tancem, ve kterém nejde tolik o technické provedení pohybu, jako o všímání si vazeb mezi tělem a psychikou jedince, tedy jako o taneční výchovu pracující s rovinou sebe-vyjádření v tanečním pohybu (kap. 3.1). Tanec mají spojen především s emocemi a možnostmi individuálního vyjádření, tím se z mechanického pohybu stává symbolickým vyjádřením napětí, pocitů a vnitřních myšlenek. Tento proces označujeme jako druh symbolizace, konkrétněji jako expresi (více viz kapitola 5.1). Respondentky také zdůrazňují další možnosti expresivní taneční výchovy, která pracuje s rozvíjením představ, a to vyzkoušet si různé polohy svého projevu, což následně hodnotí jako přínos i do osobního života. Hovoří tedy o výhodách expresivního pohybového vyjádření, které je zaměřené na žákovo poznání a tudíž i na následné sebe-učení (kap. 5.1, 5.2)

Ve svých výpovědích také hodnotí hudební doprovod jako důležitou složku tance, která dokáže ovlivnit taneční výkon. O hudbě, jakožto o podstatném charakteristickém prvku tance jsme hovořili v kapitole 4.2. V zásadě jsou se svým tanečním projevem spokojeni a často, jako svou zpětnou vazbu, využívají při hodinách zrcadlo. Respondenti dokážou snadno popsat své přednosti i slabé stránky v tanci.

b) tělové sebepojetí a celková percepce sebe sama v období dospívání

Respondentky dokáží popsat, jakým způsobem vnímají své tělo během pohybu. Z jednotlivých výpovědí usuzujeme, že v návaznosti na kap. 6.3 je tělesné sebepojetí u tanečniců důležité a může i ovlivnit taneční projev, výkon. Respondentky také hovoří o změně vnímání svého vzhledu během dospívání, což v některých případech mělo i vliv na sebevědomí. Kateřina i autorka práce popisují ve svých výpovědích i problémy v tanečním výkonu v momentě, že jako tanečnice nejsou se svým vzhledem spokojeny.

Jak vidíme, je nutné se během taneční výchovy věnovat jak fyzické, tak i psychické stránce jedince. Technika pohybu nesmí být konečným výsledkem, ale pouze prostředkem k vyjádření (kap. 4). Je to zejména z toho důvodu, že sledujeme taneční výchovu jako možnost k osobnímu sebezdokonalování a tudíž i k rozvoji celkového sebepojetí.

c) úloha pedagoga v taneční výchově

Poslední téma, které nám z případových studií vyplynulo, se týká způsobu motivace učitele v taneční výchově, jeho přístup k žákům a možné dopady na sebepojetí jedince.

Respondentky uvádí, že je pro ně velmi důležitá zpětná vazba, která v jejich případě funguje jako motivace k dalšímu sebezdokonalování. V případě motivace k sebezdokonalování svých tanečních pohybů byla zmíněna pochvala, ovšem v případě Kristýny to byla spíše kritika. Jak vidíme, učitel tance (kap. 4) musí ke svým žákům přistupovat individuálně a zvolit takový způsob motivace, který bude u konkrétního žáka efektivní.

V případové studii jsme také objevili situaci, kdy ne příliš citlivý přístup pedagoga mohl ovlivnit sebepojetí jedince. Respondentka zobecněnou výpověď učitele (vzrůstově malé dívky jsou rychlejší, velké pomalejší) vztáhla na sebe a interpretovala ve vztahu k sobě jako „handicap“, z čehož vyplývá, že je důležité, jak učitel na své žáky působí, třeba i nezáměrně, zejména v tak citlivém věku, jako je dospívání.

12 Diskuze

Podíváme-li se na výsledky výzkumu, je nutné se zamyslet nad možnými proměnnými, kvůli kterým mohlo dojít k ovlivnění těchto závěrů. V rámci kvalitativního šetření jsme se zaměřili pouze na sebepojetí dospívajících jedinců, kteří se tanci věnují ve svém volném čase, nelze tedy výsledky zobecnit na celou populaci. Zobecnění samo o sobě znesnadňuje i samotný kvalitativní charakter výzkumu, jelikož jsou tyto poznatky platné jen v kontextu zkoumaného vzorku, který je v našem případě velmi početně omezený.

V rámci vytvoření výzkumného souboru nebyla použita žádná z pravděpodobnostních metod výběru, ale princip prostého záměrného výběru. Výzkumný vzorek tedy tvořily dvě respondentky, které souhlasily se zapojením do výzkumného šetření a zároveň byla jejich účast více než vhodná.

Soubor neobsahuje žádné muže, což může být podmíněno převahou žen mezi tanečnicemi věnující se tanci ve svém volném čase, z toho důvodu nelze zjistit, jakým způsobem se do sebepojetí promítá genderová schematizace rolí, což by bylo pro výzkum bezpochyby přínosem.

Další možným vlivem je osobní zainteresovanost autorky práce, tazatelky. V první řadě se podstatnou část svého života věnovala tanci na profesionální úrovni a je možné, že se tato skutečnost mohla ve výzkumu určitým způsobem projevit. V tomto ohledu nás napadá otázka, která by mohla být námětem pro případné navazující výzkumy – jaký je rozdíl mezi sebepojetím tanečniců rekreačního charakteru a tanečniců profesionálů. Za druhé, odpovědi mohou být do určité míry ovlivněny samotnou osobností tazatelky, nebo i vlivem jejího důvěrného vztahu s respondentkami. Mohlo dojít například k zastření některých informací, které nebyly respondentky ochotné o sobě sdělit.

Na základě výsledků výzkumu je možné odvodit další výzkumné otázky, které by mohly sloužit k dalšímu výzkumnému šetření. Jelikož jsme se v případové studii dotkli tématu přizpůsobování svého tělesného vzhledu k tzv. ideálu krásy, další otázkou, která by se mohla nabízet, je, zda je u tanečnic zvýšené riziko poruch příjmu potravy.

13 Závěr

Tato diplomová práce se zabývala sebepojetím dospívajících jedinců v tanečním pohybu. V teoretické části jsme se pokusili vytvořit pojmové a teoretické zázemí pro následné výzkumné šetření. Zabývali jsme se tedy vymezením pojmů pohyb a tanec a následně jsme vysvětlovali přístup k taneční výchově jako volnočasové aktivitě dospívajících jedinců. Abychom lépe pochopili způsob výchovné taneční a pohybové práce, věnovali jsme se vybraným psychologickým a pedagogickým aspektům tance. Především nás zajímala teorie exprese, expresivity a zacházení s představami během tanečního pohybu (v taneční improvizaci).

V návaznosti na tyto teoretické poznatky byl realizován kvalitativní výzkum, nasycen daty z introspekce a retrospekce autorky práce či z mnohopřípadových studií. Cílem výzkumu bylo prostřednictvím hloubkových rozhovorů, nestandardizovaného Testu siluet postav, který byl doplněn škálovými otázkami, zjistit, jak sám sebe vnímá dospívajícího jedince, který si jako svou volnočasovou aktivitu zvolil právě tanec.

Z výzkumného šetření jsme zjistili, že tanec je vnímán jako druh zábavy přinášející psychické a fyzické uvolnění. Zároveň i jako určitý prostředek sebevyjádření. Tanec je pro respondentky důležitou součástí jejich života. V rámci tělesného sebepojetí jsme se dozvěděli, že jej tanečnicki vnímají jako podstatný aspekt svého sebepojetí jakožto i sebepojetí tanečnicka a může ovlivnit taneční projev, výkon i sebevědomí. Taneční výchovu tedy shledáváme jako prostředek k osobnímu sebezdokonalování a tudíž i k rozvoji celkového sebepojetí.

Za jeden z důležitých momentů pro taneční výchovu (který se v rozhovorech ukázal) je způsob vedení a interpretace tanečního pohybu. Rozdíl mezi tím, kdy je upřednostněná technická stránka pohybu od přístupu, který se zaměřuje na symbolickou rovinu expresivního tanečního pohybu (a tudíž technická stránka je upozaděna), jsme popsali pomocí teorie exprese. Pohyb se stává oživlou metaforou „já jsem pohyb – pohyb jsem já“. To znamená, že expresivní taneční pohyb vypovídá o mně a mých psychických vlastnostech, charakteristikách aj. Tato rovina není zdůrazňována a není s ní vědomě pracováno v taneční výchově jako druhu sportu.

Úloha pedagoga, v takto chápané taneční výchově ve vztahu k sebepojetí, může hrát důležitou roli vzhledem k záměrnému i nezáměrnému působení na osobnost

jedince. Citlivý přístup pedagoga k žákům by se měl snoubit s korekcí vlastního vystupování a vědomými nároky na vlastní pedagogickou práci. Taneční výchova se tak může pod vedením kvalitního pedagoga stát mimořádným výchovným prostředkem s možností rozvíjet celistvou osobnost každého člověka.

Seznam literatury

BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2. opr. vyd. Chrudim: Mach, 1991, 217 s.

BELEJ, Michal. *Základy teórie motorického učenia*. Vyd. 1. Bratislava: Univerzita P. J. Šafárika (Bratislava), 1984, 116 s. Vysokoškolské učebné texty.

BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 301 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.

BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Vyd. 1. Překlad Lucie Bednářová. Tišnov: Sdružení SCAN, 2003, 150 p. Psyché (Triton), sv. č. 28. ISBN 80-866-2005-0.

BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy: taneční tvorba*. 2. vyd. Editor Ivan Slaměnik. Praha: Konzervatoř Duncan centre, 2005, 63 s. Psyché (Grada), 1. sv. ISBN 80-729-0166-4.

BLÍŽKOVSKÁ, Jaroslava. *Úvod do taneční terapie*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 1999, 103 s. ISBN 80-210-2100-4.

ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie: imaginace v pohybu*. Vyd. 1. Překlad Lucie Bednářová. V Praze: Triton, 2005, 119 s. Psyché (Triton), sv. č. 28. ISBN 80-725-4547-7.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 184 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4737-119.

FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka: taneční tvorba*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2001, 269 s. Pohyb, 1. sv. ISBN 80-246-0173-7.

FRÖMEL, Karel, NOVOSAD, Jiří, SVOZIL, Zbyněk. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999, 173 s. ISBN 80-706-7945-X.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4., V Portálu 1. Ilustrace Karel Nepraš. Praha: Portál, 2010, 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

HÁJEK, Karel. *Tělesně zakotvené prožívání: taneční tvorba*. 1. vyd. V Praze: Karolinum, 2002, 162 s. Pohyb, 1. sv. ISBN 80-246-0422-1.

HELUS, Zdeněk a Alena PLHÁKOVÁ. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009, 286 s. Pedagogická praxe. ISBN 978-807-3676-285.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2.

CHODOROW, Joan. *Taneční terapie a hlubinná psychologie: imaginace v pohybu*. Vyd. 1. Překlad Lucie Bednářová. Praha: Triton, 203 s., [12] s. obr. příl. Psyché (Triton), sv. č. 28. ISBN 80-725-4554-X.

JANEČEK, Václav. *Tělo a tanec*. Vyd. 1. Praha: Hudební fakulta Akademie múzických umění v Praze katedra tance, 1997, 103 s.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční příprava*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979, 156 s.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční příprava: taneční tvorba*. 1.vyd. Praha: Nipos - Artama, 2004, 163 s. Pohyb, 1. sv. ISBN 80-706-8181-0.

JIRÁSEK, Ivo. *Prožitek a možné světy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. ISBN 80-244-0256-4.

KELAROVÁ, Kateřina. *Využití tance v mimovýukových aktivitách*. 1. vyd. Brno: IPPP ČR, 1999, 103 s. ISBN 80-868-5646-1.

KELEMAN, Stanley. *Ztělesněná zkušenost: procesuální práce s tělem*. Vyd. 1. Editor Ivan Slaměník. Překlad Lenka Staňková, Radana Šourková. Praha: Portál, 2010, 108 s. Psyché (Grada), 1. sv. ISBN 978-807-3676-643.

KOUKOLÍK, František. *Proč se Dostojevskij mýlil?: o vědomí, empatii, altruismu, lásce, zlu a religiozitě*. 1. vyd. Ilustrace Miroslav Barták. Praha: Galén, 2007, 216 s. Makropulos. ISBN 978-807-2624-829.

KRAPKOVÁ, Hana. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 1991, 103 s. ISBN 80-706-7049-5.

KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb: herecká pohybová výchova*. 4., dopl. vyd. Praha: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, 2003, 242 s. ISBN 80-733-1910-1.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Nauka o pohybu*. Vyd. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, 143 s.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Výrazový tanec: taneční tvorba*. 1. vyd. Praha: IPOS-ARTAMA Informační a poradenské středisko pro místní kulturu, 2002, 194 s. Pohyb, 1. sv. ISBN 80-706-8106-3.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu: (propedeutika obecné psychologie)*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

NOHAVOVÁ, Alena, SLAVÍK, Jan. Expression - An Experimental Field for Investigation and Management of the Paradox of Education (With Illustrations from Voice Education). *International Education Studies*, 2012, roč. 5, č. 6, s. 24-35.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 229 p. ISBN 80-717-8295-5.

PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi: taneční tvorba*. Vyd. 1. Editor Ivan Slaměnik. Překlad Lenka Staňková, Radana Šourková. Praha: Portál, 1999, 239 s. Psyché (Grada), 1. sv. ISBN 80-717-8213-0.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia v oboru*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 269 s. ISBN 80-717-8399-4.

POLEDŇOVÁ, Ivana. *Sebepojetí dětí a dospívajících v kontextu školy*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 133 s. ISBN 978-802-1050-853.

SEDLÁKOVÁ, Miluše. *Úvod do studia obecné psychologie: (propedeutika obecné psychologie)*. 2. vyd., přeprac. Praha: Universita Karlova v Praze, 1982, 149 s.

SLAVÍK, Jan, Vladimír CHRZ a Stanislav ŠTECH. *Tvorba jako způsob poznávání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013, 538 s., 6 obr. příl. ISBN 978-802-4623-351.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 240 s. ISBN 978-802-4616-025.

SMĚKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení [i.e. zrcadle] vědomí a jednání*. 3., opr. vyd. Brno: Barrister, 2009. ISBN 978-808-7029-626.

SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003, 250 s. ISBN 80-246-0156-7.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010, 467 s. ISBN 978-802-4618-326.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8308-0.

VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL. *Současná psychoterapie: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 743 s. Psyché (Grada). ISBN 978-807-3676-827.

VÝROST, Jozef. *Sociální psychologie: taneční tvorba*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Editor Ivan Slaměník. Praha: Grada, 2008, 404 s. Psyché (Grada), 1. sv. ISBN 978-802-4714-288.

ZUSKA, Vlastimil. *Estetika: úvod do současnosti tradiční disciplíny*. Vyd. 1. Praha: TRITON, 2001, 132 s. ISBN 80-725-4194-3.

Elektronické zdroje

GOODMAN, Nelson. *Jazyky umění: nástin teorie symbolů* [online]. Vyd. 1. Praha: Academia, 2007, 213 s. [cit. 2014-04-27]. ISBN 978-80-200-1519-8. Dostupné z: http://moodle.ff.cuni.cz/file.php/77/Texty/Goodman-Jazyky_umeni.pdf

LÉBLOVÁ, Petra. 2010. Poruchy příjmu potravy: vztah k imaginaci a závislosti na poli. *E-psychologie* [online], 4 (3), 1-12 [cit. 2014-10-04]. ISSN 1802-8853. Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/pdf/leblova.pdf>

SLAVÍK, Jan. 2013. Tvorba jako způsob poznávání ve výtvarné výchově. *Kultura, umění a výchova*, 1(1) [cit. 2014-10-04]. ISSN 2336-1824. Dostupné z: http://www.kuv.upol.cz/index.php?seo_url=aktualni-cislo&casopis=3&clanek=14.

Přílohy

Příloha 1: Přepis rozhovoru Kateřina

T: Jak bys představila sama sebe?

K: Jsem Káťa a myslím si, že hodně dělám to, co cítím a jednou z těch věcí je teda i tanec, proto tančím, protože je to pro mě vyjádření mých emocí a je to pro mě úplně jako únik od veškerých nějakých svých problémů co vždycky v tu chvíli mám.

T: Proč jsi začala tančit? Kdy jsi začala tančit?

K: Začala jsem asi ve 13 letech a tenkrát to bylo jenom tak, že jsem nevěděla co, přestala jsem závodně plavat a nevěděla jsem jakej dál sport a mezi holkama to bylo hodně takový aktuální tančit a takže jsem začala.

T: Napadlo tě to samotnou?

K: Hm, myslím, že ne. Myslím, že mě k tomu strhly jakoby ty kamarádky, spíš že jsme se o tom bavily v kolektivu.

T: A co rodiče, jaký na to měli názor?

K: Úplně dobrý, protože tat'ka závodně tančil, když byl mladej, takže mě v tom hrozně podporoval, takže rodiče byli rádi, že budu dělat něco dalšího.

T: Byla to pro tebe hodně velká změna oproti tomu plavání?

K: Určitě, protože jsem dělala před tím plavání a basket a byla jsem zvyklá na mnohem větší disciplínu i sem se, jako měli jsem v týmu kluky a byla jsem jako zvyklá na úplně jako jiný jednání, třeba i to, že jsme trenérům vykali a vůbec to nebylo takový kamarádský prostředí, fakt se u nás jako hodně jelo na ty výsledky, takže to tancování bylo úplně něco jiného a i třeba fyzicky je to pro mě lehčí než sporty co jsem dělala dřív.

T: Musela sis na tu změnu třeba nějak zvykat?

K: Spíš tím jakoby že to jakoby šlo dolu, spíš to bylo lehčí ten sport pro mě, tak jsem si zvykat ani nemusela.

T: Teď si řekla sport, tudíž jakoby třeba ten tanec považuješ za sport, za určitý druh sportu?

K: Ééé jo, řekla bych, že to jako je sport, ale jak kterej tanec. Třeba disco bych řekla, že to je sport, ale třeba moderna, to bych neřekla, že je sport, to bych máma slovy popsala jako vyjádření citů i když vím, že je to společenská aktivita

T: Takže v těch 13 letech jsi začala poprvé tančit? Musela sis na něco zvykat?

K: Možná na ten holčičí kolektiv, na to jsem nebyla úplně zvyklá že jsme jenom jakoby holky a taky na to, je to úplně jinej systém v tanci, než v jakýchkoliv jiných sportech a určitě i na trenéra, jsem měla trenéra tenkrát a přišlo mi, že to byla jenom kupa dětí a on nás ani neznal jménama a bylo to pro mě hrozně neosobní tenkrát...

T: Zmínila jsi holčičí kolektiv, jak tě třeba přijímaly v těch 13 letech, pamatuješ si to?

K: Áá jo, to bylo úplně bez problému, my hlavně jsme tam šly už čtyři kamarádky, takže prakticky my jsme vytvořily část už toho kolektivu, takže to bylo naprosto v pořádku

T: Takže to bylo tenkrát ten street a pak?

K: Pak hned druhý rok jsem chtěla jít do soutěží a to bylo jenom disco, takže jsem šla do disca.

T: A to už bylo pod ***?

K: Ne, tohle bylo pod *** ještě a pak už jsem šla k *** a u tý už jsem zůstala až jakoby do teď.

T: Tam jsi šla teda k ***, tam jsme se poprvé my potkávaly, to byl ten první rok, kdy jsi začla?

K: Ano, tam jsme se začly potkávat.

T: Tak, byla nějaká změna, když jsi přecházela jakoby k těm, jiným?

K: Určitě, třeba já jsem poměrně velká na to, že jsem tanečnice a dokud jsem netančila jako závodně tak jsem vůbec nepociťovala jakoby problémy, ale najednou jsem přišla do těch soutěží, kdy už byla důležitá i nějaká velká obratnost, rozsahy a už i nějaký gymnastický věci a baletní a to já jsem vůbec neměla a ještě s tím, jak jsem že jo velká, tak jsem i cítila, že vedle těch holek nevypadám úplně jako ony a oni mi to teda vůbec, s kolektivem to nikdy nevyplývalo, naopak si myslím, že třeba ten první rok jsem to trochu cítila od trenérky, od ***, že jsme si úplně nesedly, to bylo až v okamžiku kdy jakoby mě začla mít ráda až s tím, že jsem tenkrát řekla, že půjdu s ní do jejího nového studia. Do té doby si myslím, že mě moje trenérka neměla ráda.

T: Fakt? Prožívala jsi to nějak? Řešila jsi to?

K: Ehm, to mi hrozně vadilo i právě tím, že ten kolektiv byl supr, já jsem tam strašně chtěla chodit, ale prostě jsem cejtla od tý trenérky, jakože tam úplně, nevím, cejtla jsem hodně že některý ty holky má jako ráda a říká jim, já nevím, *** a tak a třeba se mnou úplně to takhle neměla ten vztah, takže to mi tenkrát hodně vadilo no...možná i to mě teď jakoby tolik připoutalo k současnému studiu, že tenkrát jsem byla ráda, že už jsem teda mezi těma nejíma oblíbenkyněma, že pak sem u ní dlouho zůstala...

T: Takže tě to trápilo víceméně?

K: Určitě...

T: Nepřemýšlela jsi, že i kvůli tomu skončíš, že to nemá cenu?

K: Hmm, já si myslím, že jsem bojovnick a já jsem si spíš řekla, že zůstanu a ubiju jí dobrotou (smích)

T: Jo? (smích) Ale to je hezký, to teda musím říct, že jsi bojovnick. Tak a teda byla jsi v tom soutěžních, kde jsi měla ten street, pak občas nějaká ta hodina baletu...

K: Ehm (přikyvuje)

T: Občas jsme dělaly spolu nějaký ty scénický věci, moderní a tak s *** jsi taky měla nějakou modernu?

K: Jo jo jo

T: Tak když bys to třeba měla teď jakoby porovnat, co ti nejvíc jakoby sedí, co ti nesesí, v čem si mys...no takhle...

K: Já třeba poslední rok úplně lituju, že jsem znova dělala to disco, že jsem nešla dělat tu modernu, protože jak už jsem starší, mám... už nechci tolik soutěžit, už mi nejde o medaile a mnohem radši chci fakt tančit pro sebe a v tom discu, jako co je to za tanec, když ho umím zatančit, úplně na jakoukoliv písničku i na jenom počítání, to přece jsou jenom cviky který jsou poskládaný za sebe, ale v tý moderně, tam jak se pracuje s tou hudbou, tak je to pro mě víc takový citový, protože musíš víc poslouchat a musíš vnímat tu hudbu, takže určitě, teď kdybych si znovu měla vybírat, dělala bych modernu.

T: Řekla si, zmínila si city, to znamená, že si myslíš, že v tom discu žádný nejsou?

K: Ne, pro mě ne, pro mě je to jako, prostě jenom bušení, já jako nevnímám třeba tu hudbu když tančím u disca, já jenom už vnímám ty beaty v tej hlavě, ale někdy dotančím třeba na soutěži na lize a já ti nedokážu říct jaká byla písnička, protože já už jenom, už to jenom jde v tej hlavě ty doby, za to když tančíš tu modernu, tak nemůžeš vypnout tu písničku, musíš prostě poslouchat každou tu chvíli

T: Jak ses při tom discu, když teď budeme ještě mluvit o tom discu, tak jak ses při něm jakoby teda cítila, když říkáš, že to je jakoby..

K: (dokončuje větu) jakoby běhat, prostě nasadíš nějaký pohyb a ten děláš a to tělo ho zná, je zvyklý, tak jede a je to úplně, jako rutina...

T: Tak a ta moderna, tam je teda jakoby rozdíl teda v čem?

K: Určitě zapojuješ, mě přijde, jiný svaly, jako je to taky tanec, ale prostě to disco je fakt takový trhavý a silný a ta moderna je mnohem taková něžnější a třeba nemusíš tam

všechno udělat tak precizně jako se po tobě chce v tom discu, protože je to víc takový individuálnější pro mě teda.

T: V tom případě, teď' aktuálně, ještě pořád tančíš disco v soutěžní skupině, do toho občas nějakou lekci moderny..

K: Ano..

T: I když jsi teď' jakoby už starší, tak co tě teda jakoby víc, když to tak řeknu, jako víc uspokojuje?

K: Určitě ta moderna, už teď' to disco už mám jen pro to, že sem jakoby najela na ty soutěžní týmy a ještě jsem z toho jakoby neodešla, už to dělám, nechci říct, protože musím, ale spíš protože sem jakoby zvyklá, ale určitě modernu. S diskem chci přestat, s modernou ne.

T: Když bys třeba měla jakoby se zamyslet nad tím, proč vůbec tančíš, proč neděláš něco jinýho?

K: Jako začala jsem prostě jenom z toho důvodu, abych něco dělala a pak už to jako zůstalo a měla jsem furt takovou tu touhu se vypracovávat dál, proto jako tančím závodně, ale, třeba doma si dneska už disco netančím, ale třeba tu modernu si doma sama zkouším a to dělám proto, že úplně mě jako naplňuje tvarovat své tělo do hudby, když bych to tak řekla, to je teď' jako pro mě to proč to dělám...

T: To je krásný vyjádření...řekla jsi, slovo vypracovávat, co pro tebe znamená, když by ses teda měla vypracovávat, co to všechno jakoby obsahuje?

K: No medaile (smích), jako řekla bych medaile, ale dneska bych to už jako neřekla, proto jsem začla, teď' bych řekla, že je pro mě i vypracovávat pro můj vlastní pocit i třeba to, že si zlepším rozsahy, který zrovna nepotřebuju, to je pro mě, že jsem se vypracovala.

T: Kdybys třeba měla teda jakoby říct, co teda jakoby znamená ten tanec v tvém životě, jakou má hodnotu?

K: Úplně útek od reality, nebo jako jak už jsem říkala, od nějakých těch problémů a tak, je to pro mě hrozný odreagování a uvolnění. Určitě je to pro mě strašně důležitý.

T: Myslíš si, že nikde jinde bys jakoby tohle nenacházela?

K: Ne tohle mám celkově jakoby i v jiných sportech to mám, akorát tady je pro mě ještě hrozně důležitý to, že to je spojení s tou hudbou, kterou fakt jako mě baví vnímat úplně, to jako hudba je pro mě něco jako co mě fakt baví a třeba zase když jdu běhat, tak si taky vyčistím hlavu, ale je to takový, jak už jsem řekla, to je ta rutina a to je, to ti

nepomůže vždycky tolik, tím že přemejšlíš nad těma pohybama, tak se prostě úplně vyčistíš tu hlavu dokonale...

T: Ty to potřebuješ k životu, předpokládám, když o tom takhle mluvíš?

K: Jo určitě, já si myslím, že každéj to potřebuje, akorát, každéj to dělá jinak, někdo si sedne ke knížce, já potřebuju zase nějaký to fyzický vybití, nebo jak to říct, fyzickej čin nějakěj...

T: Dobře. Kdybychom se teď vrátily k těm třinácti letum, vezmeme to jakoby trochu tím vývojem, tak v těch třinácti, když si začla jakoby poprvé tančit, což už je docela pozdě, jako když to vezmu z mého pohledu jako profesionálního, jak se jakoby cítila při tom, když tančíš. Šlo ti to lehce, nebo jsi měla nějaký problémy.

K: No v těch základních kurzech, tam sem to vůbec nepociťovala, tam mi přišlo, že mi jakoby všechno jde a až po tom, co jsem přišla do těch lepších kurzů, kde vedle mě, třeba když já jsem tančila teprve rok, stála holka, co tančila šest let, tak tam sem s tím měla jako velkej problém, že nevypadám tak dobře jako oni, hlavně že nechytám jakoby ty pohyby, že nemám tolik tu kinetickou paměť jako oni, tak tam mi to dělalo velkej problém a i sem si kvůli tomu trénovala doma sama abych jakoby vždycky přišla na další trénink a aspoň jsem uměla už to starý. Já s tím jako chodila na tréninky, že ten den nebudu tušit, ale za tejdén už jo.

T: A kdybys měla jakoby, třeba když teď jsi říkala, že jsi s tím teda měla trochu jakoby problém vzhledem třeba k těm starším, prožívala si to nějak jakoby vnitřně, že, já nevím, že třeba říkala, že jsi teda doma hodně makala, ještě něco to jakoby doprovázelo, nebo sis prostě zamakala a dobrý...

K: To snad ani ne, ale já jako na to byla zvyklá, protože to bylo i v těch sportech i předtím, protože když běhám pomalu, musím doma makat a pak budu běhat rychle a takhle jsem to brala i v tom tancování, když nejsem dobrá, tak musím přidat a zase budu, takže pak to bylo jenom o tom, že jsem se tenkrát kousla, ale to už vyprchalo dávno zase (smích)

T: Tak když jsi pak říkala, že si vlastně přišla k té ***, která jakoby od ní si cítila ňákou úplně ne velkou náklonost a zmiňovala si, že si se cítila jako, nebo že si vypadal velká...

K: To bylo hlavně když se začalo měřit na kostýmy, tak tam bylo zmíněno, že můj kostým je největší, což jako byl, já jsem měřila metr sedmdesát už těch 14 letech jo, ale tenkrát mi to přišlo a i tenkrát mě to spojilo jakoby s mojí kamarádkou z tancování, my jsme se prostě kamarádili dvě největší holky ze skupiny a pak jsem s ní tančila i dua a jako na jednu stranu je to super a na druhou stranu je to hrozně smutný jako jo a teď,

ted' mě to už ani nenapadne, ale, no i když občas taky, ale tenkrát to bylo mnohem takové silnější, ještě jakoby, to už mi bylo asi patnáct, v těch patnácti je to takovej citlivej věk a tenkrát mě to hodně vadilo, když třeba se něco takhle podotklo na účet našich postav ještě s tím, že *** je podle mě člověk, kterej může jíst co chce a vypadá takhle, takže jakoby vůbec netuší, jak my třeba s holkama řešíme jídlo na tréninku, jakoby s holkama z tancování, ona si jednou dá salát a chce nám radit, fakt mi přijde, že tady ty lidi by radit neměli a hlavně, tenkrát jsem to nevěděla, ale ted' se o to zajímám mnohem víc myslím si, že, člověk kterej pracuje s takhle mladýma dětma, by měl moc dobře vědět, že stačí jedna věta a zadělá jim na anorexii nebo nějakou, ted' už jsem mnohem silnější, ale tenkrát jako, nevím, možná stačilo, abych zrovna byla v tu chvíli smutná a jako to nikdy nevíš vid', co to s tebou udělá...

T: Jak si s tím teda jakoby bojovala, když tě to takhle jako, co si dělala?

K: Já nevím, tenkrát určitě jsem hubla, strašně moc, nebo jako snažila jsem se, ale já jako jsem, nejsem že bych byla obézní, já jsem prostě velká, takže to taky úplně nešlo shodit nějakých 40 kilo, nebo nějaký takový moje představy, já nevím no, já jsem se tím asi jako úplně vypořádala až tak před půl rokem, kdy jsem si jako našla přítele, kterýho...se kterým se máme hrozně rádi a ten mi jakoby zvedl to sebevědomí natolik, že ted' si řeknu, jestli si někdo myslí, že jsem velká, tak to ať si trhne nohou, protože na tom mi jako nezáleží, že si fakt myslím, že to trvá až do ted' a jako z mého týmu rozhodně nejsme jediná, ještě i ted' jak jsme prošli pubertou, přece jenom už jsme některý docela pořádný a některý holky s tím mají velký problémy...

T: Když tě na to třeba takhle někdo upozornil, tebe třeba do té doby napadlo, že si jako velká?

K: Ne, myslím, že ne, naopak, já jsem hrála basket, volejbal, plavala jsem a tam moje vejška bylo strašný jako plus a upřímně, hrozně lituju, že jsem nezůstala u tady těch sportů, že jsem nezůstala hrát volejbal, protože bych v tom měla mnohem větší jakoby perspektivu než v tancování a jako je to sport...ale zase né, nechci říkat, že toho lituju, nevrátila bych to, zase mi to dalo úplně jiný věci, kamarády a tak...

T: Promiň, že do toho takhle š'ourám, ale říkala si, že si hubla, jak si teda hubla, jak si s tím teda...co jsi s tím dělala?

K: Tenkrát ještě jak jsem byla mladší a nic jsem o tom nevěděla, takže jsem začala s věcma, že jsem třeba nevečeřela, nebo tak, nebo jsem třeba řekla, že už jsem jedla doma a nejedla jsem potom, spíš takhle jenom nezdravě, ted' už jak jsem starší, tak vím,

že je to jako o tom jíst zdravě a víc cvičit a že to je mnohem lepší než jako nejíst, ale tenkrát si myslím, že jsem to dělala úplně, úplně hloupě...

T: Mluvila jsi o tom třeba někdy třeba s mamkou, tatškou, že máš takovýhle problém?

K: Určitě, akorát já dost umím kontrolovat, co řeknu a chci aby věděli a co zas ne, takže třeba nikdy jsem mamce neřekla, že mě to trápí natolik, že bych se chtěla změnit a chtěla bych zhubnout, ale jako říkala jsem mamce, že to řeším a říkám jí to i dneska, to už se nad tím spíš rozčiluju, než bych z toho jakoby byla smutná a my na to máme jakoby obě ten názor, že by se lidi neměli soudit navzájem a rozhodně ne na základě toho, jak vypadáš v kostýmu na tancování.

T: Myslíš si teda, když mluvíme o té tvé výšce, která mimochodem není úplně nějak velká a zásadní...

K: No a v naší rodině, kde mají chlapi dva metry pět, tak jako jsem...

T: A já nejsem o moc menší než ty, tak když to vezmeme k tomu tanci, myslíš si, že to je výhoda, nebo spíš nevýhoda?

K: Já jsem to upřímně nikdy nevnímala a nikdy by mě to asi ani nenapadlo říct vyloženě v tom tanci, ale *** nám vždycky říkala, že to je jasný, vy velký jste pomalý a tím si myslím, že ve mně vytvořila to, že bych ti dneska řekla, no jasně, já jsem pomalá a přitom si to nemyslím, přitom si myslím, že to je o svalech jak seš rychlá nebo ne, takže (smích), já si myslím, že ne, ale jako tanečnice celkově tam přetrvává celkově takový to že ty malý jsou rychlejší a ty velký jsou pomalejší...

T: No, možná, když to tak vezmu, že zase z toho mého pohledu, tak možná půjde o nějaké setiny, možná, ale úplně nějak výrazně, rozdíl v tom nebude...no nicméně, tedy, ty si se cítila jako pomalá při tom pohybu?

K: Nikdy, dokud mi to neřekli jiní, tak mě by to nikdy nenapadlo. Já jsem se ani nijak necítila velká, dokud mi to jako nezdůraznil někdo jinej.

T: A tak že si do té doby než ti to nikdo neřekl, neřešila a pak si to cítila spíš jako nevýhodu?

K: Určitě, hmm, jo. V tomhle mě tancování hodně změnilo, hodně jsem začala hodnotit jako sebe, jakoby zvnějšku, jako že mě moje rodina, my si jakoby myslíme, že je mnohem důležitější, jakej člověk je než to, jak vypadá, ale určitě i ten holčičí kolektiv a i nátura toho sportu, nebo tancování udělaj to, že ty holky koukaj na to jak vypadaj a jakmile není nějaká hubená, není krásná a má nějaké, je něčím jiná, tak je to špatně a tak se na to v tancování podle mě fakt kouká.

T: Ty se tak taky koukáš?

K: Na lidi? Ne, nikdy a úplně, jestli k tomu můžu připojit historku, byli jsme teď na ligách, kde se jezdili dua a prostě bylo duo, kde byla jedna slečna hubená, prostě normální a druhá slečna byl opravdu obézní, ale to co předvedla, já nemám takový rozsahy jako ona, já neodtočím čtvernou otočku jako ona...a moje trenérka řekla, to je nechutný, jak si tahle holka může dovolit sem takhle přijít a já jsem si úplně říkala jako třeba jako každé to nemá z toho, že sedí u televize a jí, třeba je někdo nemocnej, dyť přece podle toho nemůžeš soudit a naopak, já tu holku fakt obdivuju za to, že i s tím, pro ní to muselo být hrozně těžký, přece jenom když seš těžší, tak je pro tebe těžší tančit, že i ona s tady tím jde a maká vedle těch holek, který prostě maj, tohle bylo o dobrých dvacet kilo míň, než ona, jo a úplně jsem řekla, no tak ta je hustá, a je to zvláštní, řekli jsme to všechny my tanečnice a jenom jakoby ta trenérka mi přišlo a ty mladší holky, jako třeba ty juniorky, který ještě vůbec neřeší věci s postavou, který to jako nechápou, tak ty řekly, no tak to je hnusný. A třeba já a K., který jako nejsme úplně dvacetikilový, no ne, ta je skvělá, jako...takže já se na lidi rozhodně takhle nekoukám...

T: Takže ty hodnotíš jako důležitou postavu jako v tanci?

K: V tanci? Jako pro mě to důležité není, ale vim, jako, takhle, já bych řekla, že je v tanci postava důležitá, ale pro mě ne, já bych třeba jako trenér v životě nepostavila, jako nediskriminovala ty svoje děti podle postavy, ale vim, že kdyby, že když jde prostě trenérka stavět mojí sestavu, tak se kouká na to, aby my velký jsme stály u sebe a malý u sebe, takže takhle...

T: Tak co si myslíš, kdyby si třeba měla, takhle, ještě se zeptám teda , když jsme tady ještě furt u tohoto tématu, tak třeba teď aktuálně, když se podíváš do zrcadla, máte je všude v tanečních sálech, to je jedno zrcadlo vedle druhého, když se na sebe díváš, jak se hodnotíš, jak by ses popsala?

K: Já jako teď jak říkám, se sebou nemám absolutně, jako mě se to líbí jak vypadám, a naopak, mě právě přijde super na tom to, že když prostě třeba, já nevím, třeba zpevním si zadek nebo břicho, tak to na sobě vidim a za to se pochválím, a to je fajn, ale jako tenkrát byly jako určitě chvíle kdy jsem se na sebe koukla a úplně jsem si řekla proboha, já jsem vedle nich prostě jako o dvě hlavy větší a to je hrozný, ale dneska už ne, ale tenkrát jo když jsem byla mladší, to určitě jo.

T: Tak, když si teď popsala vizuální stránku, tak když tančíš, jak jako to na tebe působí, když se na sebe díváš?

K: No, taky je to co tančím, někdy jsou vyloženě věci, co mi nesednou, ale tak to má snad každé, ale když třeba tančím, nebudu mluvit asi o discu, to je takový hrozně

jednotvárný, to umí podle mě z nás zatančit už každá a každé kdo má nějakou tu taneční průpravu tak tím, jak je to vlastně jednoduchý, tak, tak se to dá, ale třeba když tančím modernu, tak je to úplně něco takového jiného i třeba si všimnu, že když tančím disco, tak mám úplně strnulý obličej, tím jak se soustředím na ty pohyby, tak to ve mně nevyvolává vůbec žádný emoce, ale když jsme třeba tančily modernu s *** tak úplně jako mám pocit, že jako úplně dejchám do hudby, víš, to je úplně něco jako jiného...

T: To se ti líbí?

K: Jo, mnohem víc.

T: Hodně zmiňuješ pořád u hudbu, jakou roli pro tebe teda hraje, když teda hraje při tom tanci?

K: No jako když je malý dítě a někdo ho vede za ruku, třeba rodič, tak úplně ta hudba mě vede, vždycky jako mám pocit že ta hudba ukáže co mám dělat...

T: Když bychom teda zůstaly u té moderny, dokázala by sis představit, že by třeba ta hudba nehrála? Že by si tančila jakoby na ticho?

K: Hm, asi ne, myslím, že bych neuměla modernu tančit na ticho.

T: Takže když se teď na sebe podíváš, nebo prostě tak, tak seš se sebou spokojená?

K: Určitě.

T: Paráda. Co myslíš, jak třeba je spokojené okolí?

K: Se mnou? Já myslím, že jsou (smích) já myslím, že já jsem sobě největší kritik, já vlastně myslím, že nikdy by o mě nikdo třeba neřekl, ježiš, ty bys měla zhubnout a že já jsem si to sama řekla mnohem víckrát, právě, třeba, ono možná ani v tom tancování to tolikrát třeba ten trenér neřekl mě, on to řekl jakoby nám, jako kolektivitu, ale každé má tendenci, nebo já ji mám vztahovat si to na sebe, takže v tu chvíli jsem si řekla, aha, ona to říká tobě a přitom kdy mě ta trenérka viděla a jako zeptala bych se jí, myslíš, že jsem tlustá, tak ona řekne ne, ale já už si v té hlavě vytvořím to že si myslí, že jo, takže já si myslím, že okolí je se mnou spokojený, spíš jestli jsem nebyla někdy nespokojená, tak jsem to byla já no...

T: Ještě pořád zůstaňme u toho zrcadla, když třeba tančíš tu modernu a díváš se jakoby na to svoje tělo, tak jak by si ho třeba kdyby si měla pár přídavných jmen, jak by si ho charakterizovala při tom pohybu...

K: Hmmm (přemýšlí) ohebný, nemyslím ve smyslu rozsahu, ale jako tím jak třeba se někdy to tělo zavlní, možná bych řekla i poslušný, tím, jak poslouchá tu hudbu a určitě i tím jak poslouchá mě, myslím si, že moje tělo mě docela poslouchá, no nevím,

nenapadají mě asi teď zrovna žádný další...možná bych řekla, že i něčím jiným, jako bezesporu, každé je jiné...asi tak...

T: A když by si to měla třeba srovnat s tím diskem, tak v tom případě je to tělo jaké?

K: V disku? To bych řekla pevný (smích), to je pro disco takový asi nejdůležitější, ale třeba

u té moderny bych možná řekla citlivý, ale myslím tím, že to tělo vyjadřuje moje city a v tom disku, tam bych to asi neřekla...tam bych asi jenom řekla jako asi jenom to pevný...

T: Když teda říkáš citlivý ve smyslu těch citů, tak jaký city teda během pohybu vyjadřuješ?

K: No většinou ty, který cítím z hudby, v tu chvíli, úplně já se snažím absolutně nemotat jakoby můj život, když jsem smutná, přijdu na trénink, tak jako to podle mě nepoznáš v mých pohybech, jestli jsem ten den měla já nevim třeba dobrý nebo špatný známky, ale spíš jak tak hudba vyjadřuje ve mně vyvolává pocity a snažím se i poslouchat slova písniček, ne jenom hudbu..

T: Takže, když je třeba ta muzika, nebo ta melodie smutná, tak i...

K: ...rozhodně se z toho cejtím úplně taková jakože rozsmutněná...

T: A zase naopak, když je jakoby energická, radostná?

K:...tak mě to úplně nabíjí...

T: Tak kdyby si teď měla zavzpomínat, ono to není zase úplně, že jo tak dlouho... není to úplně tak dlouhá doba, tak kdyby si měla třeba zavzpomínat, co je pro tebe jakoby nejsilnější zážitek, jakoby co se týká toho tance, může to být úplně cokoli, co tak jakoby je pro tebe tak ať už co ti třeba dává, nebo ne, to už je jakoby úplně jedno...

K: Hmm (přemýšlí), já myslím, že když jsem se fakt rozhodla, že tanec je pro mě důležitější, já když jsem byla malá, tak jsem tančila orientální tance a v druhém, jakoby druhém roce jsem pak tančila flamenco a tenkrát sem, to sem úplně byla, měl by to být třeba osm let, takhle maličká a když sem se viděla v té sukni, to sou takový obrovský černočervený sukne a v něm takový jakoby topík zase s volánama, tak jsem si připadala hrozně krásně a hrozně jako, sem si řekla, ty seš taková ta temperamentní tanečnice a taková jsem asi chtěla být, a proto i když jsem pak na dlouho tančit přestala, proto sem se k tomu možná i vrátila, protože mě to k tomu tahlo...to pro mě bylo jako hodně silný, jako pro mě jako proč tančím a jinak celkově co se týče tance, taky pro mě bylo dost důležitý, že jsem dostala místo trenérky, to je jako chvíle, kterou si, kterou nezapomenu, přesně vím, kterej to byl trénink, kdy sem šla domu a když za mnou přišla

*** a nabídla mi, že by mi dala to místo, to pro mě bylo hrozně důležitý, protože to nejen že jakoby potvrdilo, spíš než to nebylo tolik o tanci, ale spíš o tom místě v tom kolektivu, já myslím, že ona si mě rozhodně nevybrala proto, že bych byla nejlepší tanečnice, ale proto že viděla, že dokážu jakoby i nějakým způsobem vést ty holky a že jako, nechci úplně říct jako mám autoritu, ale jako když něco řeknu, tak to slyší...

T: Jaká myslíš, že jsi teda jako lektorka?

K: Jako lektorka? (úsměv) já vždycky říkám, že vládnu cukrem a bičem, když to dětem jde, tak si myslím že dokážu bejt, že někdy i malinko překročím tu hranici mezi tím bejt jako trenér a kamarád a že když jim to jde tak se někdy s nima směju až moc na druhou stranu já mám kurzy jenom jednou tejdne, přece jsem tam od toho, abych se smála s těma dětma, ale zase když děti přijdou nepřipravený, tak to vydržim chvílku, to s nima jakoby zkoušet znova a pak úplně když už jim to nejde jako vim, že se někdy zlobim až moc a já pak zase povolim a zase se snažim bejt hodná, ale myslim si, že sem důsledná trenérka...

T: Jak myslíš teda, že tě vnímají ty tvoje svěřenkyňě?

K: Děti?

T: Jak myslíš, že působíš?

K: Řekla, bych ti starší co mám, ty už víc jako kamarádku, a ty mladší, já nevím, doufala bych, že jako vzor (smích) ale u těch mladších fakt nevím no...doufám, že dobře, ale tam bohužel myslim maj trochu tendenci vnímat jako pani učitelku, někdy mi i vykaj a to, to je mi úplně proti srsti, protože přece jenom jsem o pár let starší než oni, takže tam nevím, ale u těch starších si myslím, že jako kamarádku, oni to ví, že i když se, že třeba někdy na ně zvýším hlas, tak že se spolu pak smějeme a děláme si jakoby srandu i ze sebe navzájem a tak...

T: Já se ještě vrátím k tomu jak si říkala, že vlastně když hraje veselá muzika, tak ten výraz, nebo to co jakoby tančíš, tak která ta poloha ti jakoby víc vyhovuje, co je pro tebe tak jakoby příjemnější tančit?

K: No já jako si myslím, že jsem veselej člověk, ale v tý moderně se mi mnohem líp vyjadřujou ty negativní pocity v tanci, když je to něco takovýho hodně, to špatný je podle mě jakoby víc citlivý než to dobrý, smutek se mi jakoby vyjadřuje v tanci víc a asi mě to i víc baví...

T: Měla si někdy problém s tímhle vyjadřováním, když o tom teda takhle mluvíš? Vzpomeneš si třeba na nějakou situaci, kdy ti to třeba nešlo?

K: Hm, jakoby já jsem ho asi vyloženě neměla, ale asi se každému vždycky nelíbí jak tančím, ale jakoby s vyjadřováním pocitů v tanci si myslím, že já jako nemám problém ani třeba jako bejt sexy, tak jako mě to vyhovuje jak to tančím já a jako jasně někdy ti ten pohyb nesedne, to jo, ale jinak si myslím, že nemám problém to vyjádřit...

T: Teď si teda řekla takovou zajímavou polohu v tom tanci „jako být sexy“, co třeba v běžném životě?

K: To si myslím, že úplně odděluju, já si myslím, že na parketu jsem mnohem odvážnější

a i přece jenom tím, že je nás tam víc, než jakoby v běžném životě, já ani jako, že bych na diskotéce šla a začla tam dělat nějaký jako kreaace od nás, jako z toho, co tančíme, to vůbec, jako tohle je pro mě úplně oddělená věc no...

T: Proč by si na tý diskotéce nezačala dělat?

K: Já nevím, asi, jako není o tom, že bych si nevěřila, nebo bych potřebovala ty holky, ale pro mě je to trošku jako divadlo když tančím, proč jako hrát divadlo, když v něm nejseš...

T: Jak třeba na tebe, nebo takhle, říkala si, že když bys na diskotéce měla nějak jakoby tančit sama začít, je ještě nějaký důvod, proč by si tam teda takhle jakoby nepřišla sama a nezačala tam jakoby tančit?

K: No asi...asi v tu chvíli bych neměla potřebu upoutávat na sebe pozornost si myslím, to určitě taky...

T: Co diváci, jak by na tebe působili v tu chvíli?

K: No jako já mám pozornost ráda, diváci mi nevadí, ale je taky rozdíl, když tančíš na soutěži, tak ty lidi se jdou podívat na tanec, oni to ví a jakoby hodnotí to s tím, že nějak se přišli na to podívat, ale přece jenom, lidi jakoby na veřejnosti, na široký, jsou takový víc kritický, nevím, možná bych to neudělala protože bych se bála, jako nějaký kritiky, vnější, protože no, je to, je to rozdíl když koukají rodiče, ty tě nikdy nevypískaj...

T: Je to třeba pro tebe důležitý, co si jakoby o tobě...

K: ...co si o mě myslí? (dokončuje) No jak který lidi, určitě jako ty moji blízký lidi a přátelé, to je pro mě hodně důležitý, co si o mě myslí, ale jako lidi z venku, to asi ne...

T: A v běžném životě, myslím teď teda během toho tance...

K: No to jsem myslela..

T: To si myslela...a třeba při tom tanci – jak pro tebe jsou ty lidi důležitý?

K: No, jo...jo jsou, jsou pro mě důležití, paradoxně u mojí trenérky, je mi úplně jedno co si

o mně myslí v běžném životě, ale v tom tanci od ní jakoby mám...potřebuju aby mě ten profesionál pochválil, to je pro mě hodně důležitý...třeba to ani nemusí být ona, ale třeba

i když mě pochválí i jiná trenérka, tak si úplně říkám, dobře, ty lidi se v tom vyznaj, od těch to pro mě má velkou váhu...

T: Je to teda pro tebe motivace?

K: Jo, určitě, velká, jako i já si svoje děti snažím hodně chválit, protože vím, že to pro mě osobně je to hrozně důležitý a když mě za něco ten den pochválí, jako já si to pamatuju dlouhá léta i třeba fakt vím, když jsme se třeba učili nějakou osmičku a trenérka řekla, proč to jde jedinej Kačce a řekne to takhle, tak vlastně jen tak letmo, tak já dneska když tu osmičku, tančím v sestavě, tak si na to vzpomenu a úplně v tu chvíli, si říkám, tuhle umíš, jakoby úplně nabyde to seběvědomí, takže chválení, rozhodně, moc důležitý...

T: A co třeba úplně jakoby mimo taneční studio, jak na tebe třeba... třeba ve škole, co tam na tebe jakoby platí?

K: Ve škole výsledky, teda tam ta pochvala není důležitá, ale jako doma...jo, doma asi taky, když mě rodiče pochválí, spíš než když mě pochválí, ale když třeba takhle řeknou, že jsou pyšní, tak to je takovýto, pro mě hodně znamená...

T: V tom tanci, ta kritika, třeba by fungovala pro tebe jak?

K: Pro mě hrozně špatně, já jako... když, je to asi špatnej postup, ale když mě někdo zkritizuje, tak se k tomu postavím tak, tak ať si trhne nohou, já to dělat nebudu, když se to jako nelíbí, takže, jakmile mi někdo něco zkritizuje tak hned zaujmu takovej ten jakoby útočnej postoj, že řeknu no, jako, vona to asi umí nebo co? Takže tam u mě nějak špatně...

T: Co třeba když se zvýší hlas? Jak to na tebe působí?

K: No i v trénování i v běžném životě i když ty lidi neznáma řvou na mě, oni většinou neřvou, ale já mám tendenci se oklepat, jako když máš husí kůži a úplně se oklepeš, tak jako když někdo řve, tak je mi z toho hrozně zle a já jako, rozhodně to není nějak spojený psychologicky, že by na nás doma rodiče řvali, to vůbec, ale prostě nemám ráda, když na sebe lidi řvou i když třeba ta trenérka zvýší hlas na někoho úplně jinýho, nebo i na nás jako kolektiv, tak jako není mi to jedno, spíš mi jde o to, mě je vlastně jedno co mi říká, ale o to, že se na mě někdo rozčiluje s tím...to mi hodně vadí, když na mě někdo zvyšuje hlas...hlavně mi přijde, že to není moje práce, já to přece dělám pro sebe a pro zábavu a to si to nechci zneprůjemňovat něčím takovýmhle...

T: A co kdyby to třeba byla tvoje práce, myslíš, že by to bylo jiný?

K: To nevim...to jsme nad tím ještě nikdy asi nepřemýšlela...ne, já si myslím, že ani v práci, pracovní výkon...mě by to určitě nezvýšilo pracovní výkon..třeba jakoby, jo nátlak, ale ne řvaní, to ne...

T: Kdybys, dokázala by ses představit jako profesionální tanečnici? Jako myslím vyloženě úplně na tom nejvyšším levelu, nemyslím teď jakoby soutěže, furt ty jsou jakoby v rámci koníčku, tak opravdu dostala bys za to finanční odměnu nějakou...

K: No já se jako obávám, že by mě to jako práce už nenaplňovala, že mě to naplňuje jako právě proto, že to nemusím dělat, dělám to proto, protože chci a když bych to dělala za peníze a věděla bych, že jako musím, tak by mě to nebavilo...to i vidím teď, že když na ty tréninky na disco musím, tak mě to přestává bavit, ale třeba...když *** trénuje v pátek a já vím, že tam můžu jít, ale nemusím tak jako i když tam pak jdu jednou za čas, tak mě to mnohem víc baví, tu modernu teda trénuje...

T: A jako myslíš, takhle....máš nějakou sestavu nebo něco, jak moc...nevim, jak bych to řekla...jak tančíš a koukala by si se na sebe třeba z druhý strany a pozorovala by si sebe samu, jseš to opravdu ty?

K: No...jo, já myslím že jo když tančím, já se na sebe i jako ráda dívám, když tančím (smích), ono si tím za prvý opravuju chyby, ale právě tím jak se na sebe dívám, tak si to můžu přizpůsobit tak, aby se to mě líbilo a když se mi to líbí, tak si myslím, že jsem to já, že asi...jo, určitě...

T: Tak teď se ještě zeptám na takovou, už se blížíme ke konci (smích), zeptám se, my jsme spolu měly pár tréninků, bylo to většinou, že jo, jakoby ten balet, to znamená ta technická stránka, pak jsme měly občas spolu pár, jakoby těch třeba sestav, vlastně známe se už jako docela dlouho, tak úplně naprosto upřímně, bych chtěla od tebe vědět, jak já...jaká já jsem jako lektorka, jak na tebe působím? Co bys o mě řekla? A fakt neboj se toho, klidně řekni jako cokoliv...

K: Když jsem poprvé odtočila dvojtou otočku, tak sis toho všimla, bylo to když jsme otevřely ***, to jsem byla ještě ve *** tenkrát, to si třeba hrozně moc pamatuju, ty si nás hodně chválila a líbilo se mi, třeba, prostě si věděla, že neumím skákat, takže si mě do toho nějak nedrtila a naopak si mě třeba i pochválila i když jsem viděla že jsem neskočila tak vysoko úplně tak jako holky a bylo to přesně o tom, že jsem věděla že jakoby u tebe ty tréninky sou, že to jako není ta rutina, v tom discu přijdeš a musíš to ject všechno na plno a všechno makáš, tak jako určitě to bylo i tím, jaký styl jsme s tebou tančily, tak to bylo mnohem víc takový jako, jakože jsem se uvolnila a mnohem

víc jakoby sem se otevřela tomu tanci, nebo nevim jak to říct, jako...balet mě strašně moc bavil i když třeba fakt jako vim, že ze začátku to muselo bejt těžký se mnou, tak jako balet i sem to říkala mamce, že balet je jako super věc, hlavně my jsme nedělaly balet jako takovej, ale spíš tu modernu, no a jako věci jako jazz a tak když jsme s tebou zkoušely to jako bylo skvělý...to mě fakt bavilo...

T: Takže i by si...kdyby si to měla třeba trošku srovnat s ***, měla si srovnat třeba ty přístupy toho trenéra, tak jak by si to třeba porovnála...

K: Jako nevim jestli to bylo třeba tím, že *** chce abychom byly skvělí, protože to je obraz jejího studia, takže proto ona na nás někdy řve...jo víš...nebo je jako hodně drsná, hodně chce abychom sme se zlepšovaly, to jakoby ty si vůbec na nás...fakt si na nás nikdy nezvýšila hlas, ale jako mě ve finále je jedno proč nás tak trénujete nebo ne, mě jde o to, jak se na těch tréninkách cítím a když prostě přijdu a už od začátku je na mě ta trenérka prostě nabroušená, protože, já nevim...třeba u *** je hodně vidět, že měla špatnej den, takže my to už odnášíme od začátku do konce, tak já s tím mám prostě hrozně velkej problém, za což když přijdeš ty a já jako jsem vůbec necítila nikdy nic negativního, tak mě se trénuje mnohem líp...

T: Třeba teď když to vezmu, že...že občas, jak přece jenom já jsem občas přišla a...holky tam...úplně se jim tak nějak nezdály ty moje hodiny, tak jak se ti třeba při tomhle trénovalo, jako...

K: Jakoby já jsem to u holek...já nevim...já jsem se asi snažila soustředit na sebe, to mi bylo jedno, ale jednou jsme to s holkama řešily, protože my jsme dost byly skupinka, kterou balet baví a skupinka, která si jako myslí, že už je dost dobrá na to, aby tam chodila a my jsme tenkrát i holkám říkali, ať tam nechodí, než aby prostě...mě třeba ani jako nevadí, že třeba to nedělaly pořádně, to ať si dělá každej jak chce, kdo chce, ale mě vadí, že třeba vyrušovaly, to je pro mě hrozně takový... já mám ráda klid a třeba ze začátku, když jsem trénovala, úplně úplně ze začátku, tak možná i tím jak jsme byly mladší, prostě ty lepší holky, jako já nechci říct úplně na plnou pusu, že se nám jako smály, ale samy to třeba udělaly a šklebily se nám, že nám to třeba tolik nejde...to mi jako vadí v kolektivech a i určitým tím soutěžením...jako, že už chtěj ty holky bejt tak moc dobrý, že tak moc soutěží, že se štvou proti sobě tak jako navzájem...takže to mi, to mi vadí no...jako rozhodně bych byla radši, aby se řeklo, chod'te tam jenom ti kdo chcete, já vim, že je to takový trochu neproduktivní, že by to potom uměla jenom část jo...ale...no, to mi určitě vadilo...

T: Nevim...všimla sis třeba, že jsou jakoby rozdíly mezi váma, mezi v tom kolektivu..

K: Jako tanečně?

T: Teď si o tom mluvila..

K: No určitě a jako není divu, když já tančím 4 roky a *** třeba tančí 8 let, to jako beru úplně normálně, naopak já si myslím, třeba já a *** jsme začly tančit spolu, že jsme se jakoby...my jsme se vypracovaly na jejich úroveň za poloviční čas, jakoby...my se spíš za to s *** chválíme, než že bysme nějak měly tendleten pocit...

T: Tak, kdyby si teď měla jakoby říct, třeba něco, co ti fakt jde, v čem si prostě dobrá, co to je...v tanci, myslím..

K: Já si jako myslím, že mám sílu a že jí v tom tanci umím použít, ale já si myslím jako že síla je důležitá i v jemným tanci, nemyslím jako...teď vůbec nemluví o discu, i v tý moderně a myslím si, že co mi jde..no...využít tu sílu a myslím si, že i ta moje síla je v tom, že jsme jako dřív a že když chci, tak že to jako zvládnou, jako hodně toho dokážu, když mám silnou vůli...

T: Je to stejný i v běžným životě?

K: No myslím si, že jo...doufám...zatím jo, ale...taky no...třeba já nevím jestli to je u mě tak, že sem se jako vypracovala už do nějaká úrovně v tom tancování a to mi stačí a už dál nechci, tak doufám, že to takhle v životě nebude, doufám, že tam půjdu furt dál a dál, ale jako...myslím si, že potřebuju svůj klid jednou za čas, že jako sem ráda jako odpočívám a tak, ale vím, že když něco musím, tak to prostě udělám, proto i jak jsem před tím říkala, na mě spíš zabírá, když řekneš, dávám ti to za úkol a věřím ti, že to zvládneš, tak já jako půjdu do sebe a zaberu, než kdybys na mě řvala, to si jako...to na mě nezabírá...

T: Tohle byla pozitiva, co třeba něco, co jakoby na sobě ráda nemáš, co ti nejde, co jakoby, co je spíš překážka, než co je...

K: No jako celkem gymnastika je pro mě překážka, to je pro mě...já si nemyslím, že jsem jakoby neohebná v rozsazích a že tím, jak mám celkem neohebný záda, takže jakmile jsou nějaký záklony, tak mě to i bolí, jako jak mám problémy se záda a vím, že mi to nejde, takže to jako nemám ráda a celkově, jsou občas pohyby...jo...vadí mi, když tančím něco, co mi nesluší, to mi vyloženě úplně jako...to tančím s úplnou nechutí, jakmile třeba vím, že jsem se jednou viděla v zrcadle a nelíbilo se mi to...tak jako...jako stydím se to ukázat na tu soutěž, protože si říkám, když se nelíbím sobě, jak se můžu líbit někomu jinému...ty lidi si řeknou, co ona tam dělá...takže jo...když...když dělám něco, co mě samotnej se nelíbí, tak to mi úplně vadí...

T: Chceš ještě něco říct třeba ohledně tance, co bys jako...co třeba tady ještě nezaznělo a chtěla by si to říct?

K: Ty jo...asi už nic....tanec je skvělejší (smích)

T: (smích) tak jo, tak já moc děkuji za rozhovor...