

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**TANEČNÍ A POHYBOVÁ TERAPIE OSOB S TĚLESNÝM  
POSTIŽENÍM**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Bc. Yvona Minaříková**

*Učitelství pro střední školy, obor Učitelství tělesné výchovy a psychologie*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň 2018**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 25. června 2018

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucímu mé diplomové práci Mgr. Petře Kalistové za veškerou pomoc, cenné rady, odborné vedení a připomínky i za příjemnou přínosnou spolupráci při zpracování této diplomové práce. Poděkování patří také respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	2
ÚVOD.....	3
1 TANEČNÍ A POHYBOVÁ TERAPIE.....	4
1.1 HISTORIE LÉČEBNÉHO VYUŽITÍ TANCE.....	5
1.2 VZNIK TANEČNÍ A POHYBOVÉ TERAPIE V USA .....	5
1.3 VZNIK TANEČNÍ A POHYBOVÉ TERAPIE V EVROPĚ .....	6
1.4 VZNIK TANEČNÍ A POHYBOVÉ TERAPIE V ČESKÉ REPUBLICE.....	7
2 OSOBY S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM.....	8
2.1 DĚTSKÁ MOZKOVÁ OBRNA .....	8
2.2 ROZŠTĚPY PÁTEŘE .....	9
2.3 OCHRNUTÍ PO PORANĚNÍ MÍCHY .....	9
3 KOMPENZAČNÍ POMŮCKY PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ .....	11
3.1 VÝBĚR POMŮCEK .....	12
3.2 NÁCVIK POUŽÍVÁNÍ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY.....	12
4 KOMUNIKACE OSOB S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM.....	14
5 PŘEDSTAVENÍ VYBRANÝCH TECHNIK TANEČNÍ TERAPIE A UKÁZKOVÉ LEKCE .....	15
5.1 BAZÁLNÍ TANEC MARIAN CHACEOVÉ.....	15
5.2 BODY-EGO TECHNIKA TRUDI SCHOOPOVÉ .....	16
5.3 SYMBOLICKÁ TANEČNÍ TERAPIE LAURY SHELEENOVÉ .....	17
5.4 TANEČNÍ TERAPIE S VYUŽITÍM LABANOVY ANALÝZY POHYBU .....	19
5.5 TANEČNÍ TERAPIE JAKO PRIMITIVNÍ EXPRESE.....	20
6 CÍL, ÚKOLY, HYPOTÉZY .....	25
7 METODOLOGIE VÝZKUMU V TANEČNÍ TERAPII OSOB S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM .....	26
7.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ .....	26
7.1.1 Výzkumný vzorek .....	26
7.1.2 Vyhodnocení dotazníkového šetření.....	27
7.1.3 Shrnutí výzkumu .....	41
7.2 PARA TANEČNÍ SPORTY – ROZHOVORY S JEJICH PŘEDSTAVITELI .....	42
7.2.1 Para poledance .....	42
7.2.2 Paragymnastics .....	44
7.2.3 Paradance .....	44
7.2.4 Parazumba .....	46
DISKUZE .....	48
ZÁVĚR .....	49
RESUMÉ.....	50
SEZNAM ZDROJŮ .....	51
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ .....	53
PŘÍLOHY.....	I

**SEZNAM ZKRATEK**

DMO – Dětská mozková obrna

TT – taneční terapie

## Úvod

Tanec je společenská aktivita, při které jsou vykonávány pohyby s doprovodem hudby. Díky tanci mají lidé většinou lepší náladu, pocit radosti, svobody, uvolnění, je to jakási „očista duše“, odpočinek a zábava. To znamená, že pro každého může být tanec něco jiného.

V životě člověka byl tanec společně s hudbou nejtypičtější prostředek sebevyjádření, který se vyskytoval u posvátných obřadů a rituálů, jakými byly například narození dítěte, sňatek a úmrtí. Tyto rituály pomáhaly jedinci smířit se s procesy změny, zrání a dospívání. Měli velmi důležitou psychohygienickou funkci. Existovaly také rituály, které se týkaly zemědělství a lovu.

V dnešní době, kdy se v naší společnosti stále častěji setkáváme s lidmi, kteří jsou hendikepováni, jejich postižení je ať již tělesné, mentální a smyslové, je tanec jedním z dalších způsobů terapie, která se ukazuje být velmi efektivní a přináší těmto lidem další životní náplň a smysl.

Tanec je považován za jistý druh umění, ale bylo by dobré si ujasnit rozdíl mezi tanečním uměním a tancem jako pohybovou terapií, jenž se v mnohém liší. Pokud se nebere ohled na estetickou stránku, považujeme tanec za taneční a pohybovou terapii a jeho podstata je brána z hlediska psychologického, sociologického a historického. Hlavním principem taneční a pohybové terapie je tedy silné propojení pohybu a emocí jedince.

Nevědomě navozené pohyby mohou vést u jedince k asociacím například ranějších událostí a dochází k jejich novému, hlubšímu a více uvědomělému prožití. Lidé se mohou do procesu hluboce ponořit a neverbálně vyjádřit své pocity, zážitky a emoce. Může se jednat o individuální či skupinovou terapii a základem jsou tvořivé taneční improvizace a nevědomé volné pohyby.

## 1 TANEČNÍ A POHYBOVÁ TERAPIE

Ve světě existuje více označení pro psychotherapeutický směr, který využívá pohyb a tance, například: taneční terapie, tanečně-pohybová terapie, tančena terapie, choreoterapie, psychotanec, psychobalet atd. V Evropě je přijímáno označení taneční terapie nebo tanečně-pohybová terapie. Evropská asociace taneční terapie (AEDT) definuje psychotherapeutickou aktivitu, která napomáhá pacientům znovu nalézt radost z funkční činnosti, jednotu tělesa a duševna, obnovu pozitivního sebepřijetí, autonomii, tělesnou symboliku a sublimaci.<sup>1</sup>

Při taneční terapii není ani trochu důležité, aby pacient uměl tančit. Nemusí mít ani sluch na rytmus, ani žádné předchozí zkušenosti nejsou podmínkou k realizaci terapie. Terapeuti se snaží poukazovat na důležitost vlastního, původního a originálního pohybu pacienta. Největší prioritou je vnitřní prožitek pacienta během tance a sebevyjádření. Přesto, že není důležitá estetika a forma tance, existuje v terapii zpětná vazba a to ve smyslu přijetí a porozumění druhého, nikoliv hodnocením slovním. Dbáme na pocit bezpečí a reflexe v rámci terapeutického vztahu.<sup>2</sup>

Cílem není zdokonalování pohybu, ale naopak objevování nových způsobů bytí, vyjadřování emocí, cítění, které nemohou být vyjádřeny verbálně. Snažíme se odstranit patologické stereotypy, bloky v chování či pohybu a chceme u pacienta rozšířit jeho pohybové možnosti. K diagnostice i terapii je využita analýza pohybu a dochází k podpoře a rozvoji psychomotorického vývoje.<sup>3</sup>

Klára Čížková ve své knize Tanečně-pohybová terapie definuje tanec podle Hannaové jako: *„Lidské chování komponované z rytmických a kulturně zakotvených sekvencí neverbálních tělesných pohybů, které se liší od jiných motorických aktivit. Autorka dále definuje tanec jako prostředek k uspořádání a kategorizování zkušenosti. Tanec je komplexem komunikačních symbolů a může srozumitelně reprezentovat segmenty psychického života.“* Tanečně-pohybovou terapii lze považovat za expresivní terapeutické

---

<sup>1</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychotherapii. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3711-9.

<sup>2</sup> ČÍŽKOVÁ, Klára. Tanečně-pohybová terapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychotherapii. V Praze: Triton, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-725-4547-7.

<sup>3</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychotherapii. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3711-9.



postupy, jimiž v psychoterapii myslíme metody, při kterých se pacient vyjadřuje verbálně i neverbálně prostřednictvím specifického média, umělecko – pohybového.<sup>4</sup>

Kratochvíl (2002, str. 23) charakterizuje psychoterapii jako: „*léčebné působení psychologickými prostředky, což jsou např. slova, neverbální chování, podněcování emocí, vytvoření terapeutického vztahu, sugesce, učení, vztahy a interakce ve skupině aj.*“. Důležité je, že toto působení je záměrné a plánovité. Jde tedy o: „*cílevědomé působení na duševní procesy, funkce a stavy, na osobnost a její vztahy a na činitele, které poruchu vyvolávají*“. Hlavním psychologickým prostředkem taneční terapie je tedy pohyb, který má pomoci náhledu, sebeuvědomění a popřípadě i změně stereotypů.<sup>5</sup>

### 1.1 HISTORIE LÉČEBNÉHO VYUŽITÍ TANCE

Taneční pohybová terapie se začala utvářet po druhé světové válce a byla propojením psychoterapie a moderního tance. Prvními tanečními terapeuty byli většinou učitelé tance, kteří neměli psychoterapeutické vzdělání, avšak spolupracovali s psychiatry. Tanec využívali jako prostředek ke komunikaci s pacienty z uzavřených oddělení v psychiatrických léčebnách.<sup>6</sup>

### 1.2 VZNIK TANEČNÍ A POHYBOVÉ TERAPIE V USA

V Americe se taneční terapie objevila ve čtyřicátých letech 20. století spolu s terapiemi zaměřené na tělo. Tento proud vycházel z psychoanalýzy, především z osvobození těla a svobodného vyjadřování. Americká terapie je založena na moderním výrazovém tanci, který podporuje symbolické vyjadřování vlastních emocí a zážitků.<sup>7</sup>

Na rozvoji taneční terapie v Americe se podílely především dvě osobnosti a to Marian Chaceová a Francizka Boasová.

Marian Chaceová vyučovala tanec ve Washingtonu a pečlivě sledovala pohybový projev a komunikaci svých studentů, jejich potřeby a motivaci. Samostatná technika tance Marian nezajímala natolik, jako spíše individuální pohybový projev studentů v souvislosti

<sup>4</sup> ČÍŽKOVÁ, Klára. Tanečně-pohybová terapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. V Praze: Triton, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-725-4547-7.

<sup>5</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3711-9.

<sup>6</sup> ČÍŽKOVÁ, Klára. Tanečně-pohybová terapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. V Praze: Triton, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-725-4547-7.

<sup>7</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava a Jirí KANTOR. Tanečně-pohybová terapie a muzikoterapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3682-1.

s aktuálním duševním stavem a psychickými potřebami. Sama prováděla experiment, který nazvala „komunikace tancem“. Později začala spolupracovat s psychiatry a psychology v psychiatrické léčebně a byla u zrodu Americké asociace taneční terapie (American Dance Therapy – ADTA) a dokonce byla zvolena její první prezidentkou. Její práce byla základem pro všechny ve zdravotnictví i přesto, že nevytvořila žádnou formální teorii tanečně pohybové terapie.<sup>8</sup>

V psychiatrické léčebně také vyučovala Francizka Boasová (první jmenovaná taneční terapeutka) a to kreativní a moderní tanec pro děti. Využitím nových možných pohybů se snažila o změnu obrazu těla u svých pacientů a o usnadnění verbalizace fantazijních obrazů.<sup>9</sup>

Jako další osobnosti mohou být uvedeny například Lilian Espenaková, která podrobně posuzovala pohyby, postoje těla a jeho dynamiku, pomocí které odhalovala zablokované zóny organismu jedince. Dále Trudi Schoopová, jež pracovala s pacienty se schizofrenií a kladla důraz na jejich tělesné sebepojetí. A Mary Whitehouseová navazovala na Junga, že pohyb může být jednou z forem výrazů nevědomých procesů.<sup>10</sup>

### 1.3 VZNIK TANEČNÍ A POHYBOVÉ TERAPIE V EVROPĚ

Hlavní místem pro rozvoj tanečně pohybové terapie bylo v Londýně v Labanově centru pro pohyb a tanec (Laban Centre for Movement and Dance). Zabývali se především pozorováním a pohybovou diagnostikou.

Odlíšné pojetí taneční terapie vzniklo ve Francii, kde Rosa Gaetnerová učila a rozvíjela spíše techniku vycházející z klasického baletu. Nejsilnějším proudem ve Francii je nyní primitivní exprese, jehož zakladatelka je France Schott-Billmannová.

Díky Francouzské iniciativě vznikla v roce 1993 Evropská asociace taneční terapie (A.E.D.T), za účelem mezinárodní výměny informací a zkušeností o taneční terapii.<sup>11</sup>

<sup>8</sup> CHENEY, Gay. a Gay. CHENEY. Basic concepts in modern dance: a creative approach. 3rd ed. Pennington, N.J.: Princeton Book Co., c1989. ISBN 978-09166-2276-3.

<sup>9</sup> ČÍŽKOVÁ, Klára a Jiří KANTOR. Tanečně-pohybová terapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. V Praze: Triton, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-725-4547-7.

<sup>10</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava a Jiří KANTOR. Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3711-9.

<sup>11</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava a Jiří KANTOR. Tanečně-pohybová terapie a muzikoterapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3682-1.

#### 1.4 VZNIK TANEČNÍ A POHYBOVÉ TERAPIE V ČESKÉ REPUBLICE

O využití pohybových technik jako terapie u nás můžeme v literatuře najít pouze zmínky a to například u Kratochvíla, který se zmiňuje i o psychogymnastice. U nás se objevila taneční terapie až pod vedením terapeutů Americké asociace tanečně pohybové terapie, kteří v letech 1996-1999 v pražském Ducan Centre uspořádali výcvik taneční terapie. Poté v roce 2002 byla u nás založena Česká tanečně-terapeutická asociace.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> ČÍŽKOVÁ, Klára a Jiří KANTOR. Tanečně-pohybová terapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. V Praze: Triton, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-725-4547-7.

## 2 OSOBY S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Zdravotní postižení můžeme definovat jako stav trvalého či závažného snížení funkční schopnosti jedince v důsledku nemoci, úrazu nebo vrozené vady. Tělesné postižení může být tedy vrozené nebo získané. Často se objevuje, že vrozené tělesné postižení je spojeno i s postižením jiným například s mentálním postižením či poruchou aktivity a pozornosti. Pokud se jedná o kombinované postižení (osoba je postižena dvěma nebo více druhy postižení) členíme jedince do tří skupin: a) skupina s mentálním postižením, b) kombinace vad tělesných, smyslových a vad řeči, c) hluchoslepota.<sup>13</sup>

Dále existuje klasifikace tělesného postižení dle zdravotního stavu, jež je rozdělena na II. Třidu a III. Třidu, která obsahuje:

- Amelie (vrozený defekt jedné, či několika končetin, vždy je zachován základ kostí chybějící končetiny)
- Dymelie (porucha zárodečného vývoje končetin, chybí část končetiny již od narození)
- Vrozené rozštěpy páteře ortopedické vady páteře
- Amputace a deformace končetiny
- Degenerativní onemocnění svalstva (neboli svalová dystrofie, genetické onemocnění, kdy dochází k ochabování svalstva)
- Stavy po úrazech pohybového ústrojí s trvalými následky
- Dětská mozková obrna

V dalších kapitolách jsou některé z nich podrobněji popsány.<sup>14</sup>

### 2.1 DĚTSKÁ MOZKOVÁ OBRNA

Tato porucha vzniká při raném postižení mozku před porodem, při porodu nebo krátce po něm. Projevuje se především poruchou hybnosti a odlišným vývojem hybnosti jedince.

---

<sup>13</sup> KUDLÁČEK, Martin a Jiří KANTOR. Základy aplikovaných pohybových aktivit: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3954-9.

<sup>14</sup> Národní informační centrum pro mládež [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/klasifikce-telesneho-postizeni>

Také se může objevit úplné či částečné ochrnutí končetin, někdy i poruchy svalového napětí a koordinace.

Dětská mozková obrna (dále jen DMO) má tři základní formy:

- Spastická forma DMO, která tvoří přibližně 70% případů, jedinci mají zvýšený svalový tonus, dráždivost a patologické vzorce lokomotorického vývoje.
- Diskenetická (extrapyramidová) forma DMO, postihuje asi 20% případů, objevují se mimovolné, nepotlačitelné kroutivé pohyby různých svalových skupin.
- Mozečková forma DMO, pouze ojediněle, cca 5-10%.

Spastická forma může mít podobu:

- diurézy/diplegie (porucha hybnosti dolních končetin)
- hemiparézy/hemiplegie (postižení jedné poloviny těla, závažněji postižení horních končetin)
- kvadruparézy/kvadruplegie (postižení všech čtyř končetin)<sup>15</sup>

## 2.2 ROZŠTĚPY PÁTEŘE

Rozštěp páteře vzniká nedokonalým uzavřením medulární trubice a následným výhřezem míchy z páteřního kanálu, nejčastěji se vyskytuje v oblasti bederní. Horní polovina těla tedy bývá normálně vyvinutá jako u ostatních jedinců, avšak někdy (u někoho) se může objevit skolióza. Lidé, kteří se narodili s tímto handicapem, mohou sportovat na vozíčku, proto je u nich vhodné posilovat horní část těla.<sup>16</sup>

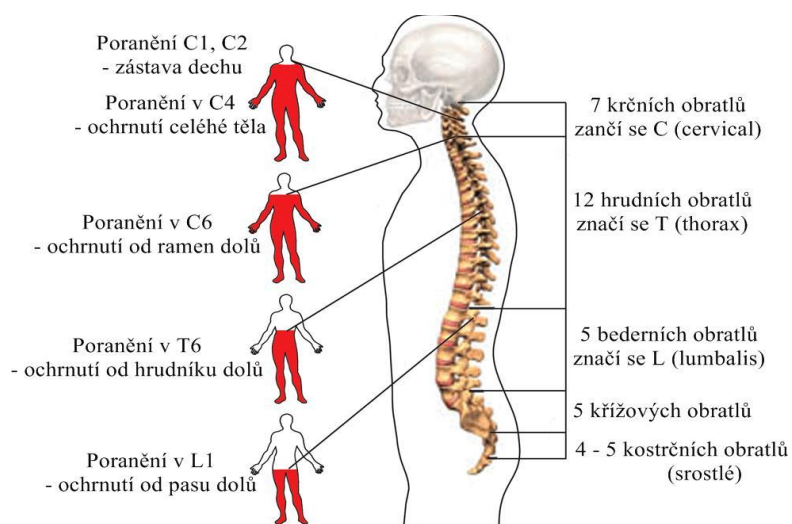
## 2.3 OCHRNU TÍ PO PORANĚNÍ MÍCHY

K tomuto handicapu může dojít při těžkém úrazu a výjimečně také při určitých onemocněních. Nejčastější příčiny úrazu jsou autonehody či havárie na motocyklu, ale také například skoky do mělké vody.

Rozeznáváme několik typů ochrnutí, a to podle místa poškození míchy, které je znázorněno na obrázku 1.

<sup>15</sup> KUDLÁČEK, Martin a Jiří KANTOR. Základy aplikovaných pohybových aktivit: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3954-9.

<sup>16</sup> ACADEMY Spektrum zdraví: Cesta do světa zdraví a medicíny [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/academy/spina-bifida-rozstep-patere>

Obrázek 1 Místa poškození míchy<sup>17</sup>

- Poúrazová chabá paréza - poškození v oblasti dolní bederní páteře, kdy dochází k neúplnému ochrnutí dolních končetin. Jedinci dokáží chodit o francouzských holích a na delší trasy využívají vozík.
- Poúrazová paraplegie – poranění míchy v oblasti horní bederní a hrudní páteře, kdy se jedná o úplné ochrnutí dolních končetin. Využití vozíku je nutné na celý den, avšak mohou vykonávat mnoho sportů jako například plavání, tenis, atletika a jiné.
- Poúrazová kvadruplegie – poškození míchy v krční partii, úplné ochrnutí dolních končetin, ochrnutí rukou v různém stupni, především prsty a zápěstí. Dále bývá postiženo i břišní a zádové svalstvo.
- Poúrazové kvadruparézy – neúplné ochrnutí horních i dolních končetin, tento handicap se vyskytuje jen zřídka, stupeň postižení je různý.<sup>18</sup>

<sup>17</sup> 3D Learning: Interaktivní výuka [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <http://www.3dlearning.cz/prvni-pomoc-skripta/kurz-pila-detail/kapitola-5>

<sup>18</sup> KUDLÁČEK, Martin a Jirí KANTOR. Základy aplikovaných pohybových aktivit: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3954-9.

### 3 KOMPENZAČNÍ POMŮCKY PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ

Kompenzační pomůcky slouží handicapovaným jedincům k vyrovnávání a vyvažování jejich postižení. Jde tedy především o to, aby postižený člověk získal co největší soběstačnost, aby se mohl zapojit do běžných denních činností a zvýšil si tak kvalitu svého života. Pomůcky by měli usnadnit práci i pečujícím osobám o tělesně postižené. Často usnadní práci a jedinci se mohou zapojit do pracovního a vzdělávacího procesu téměř bez problémů. Jsou to tedy produkty, nástroje a vybavení, které jsou obecně dostupné, využívané člověkem se zdravotním postižením, za účelem kompenzace a zmírnění následků zdravotního postižení.<sup>19</sup>

Příklady kompenzačních pomůcek:

- Berle, hole, chodítka
- Madla, pomůcky pro sebeobsluhu, bandáže
- Pomůcky do koupelny, nástavce na WC
- Polohovací lůžka
- Mechanický invalidní vozík (viz. Obrázek 2)
- Elektrický invalidní vozí, elektrické skútry

---

<sup>19</sup> JANEČKA, Zbyněk a Jirí KANTOR. Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3107-9.



Obrázek 2 Mechanický vozík<sup>20</sup>

### 3.1 VÝBĚR POMŮCEK

Nejdůležitější částí při pořizování kompenzační pomůcky je výběr té správné. Špatně zvolená pomůcka by mohla zapříčinit i negativní změnu zdravotního stavu a proto je důležité tuto část nepodcenit.

Na koho se obrátit při výběru kompenzační pomůcky? Odborníkem na výběr pomůcky je ergoterapeut, který má přehled ve všech možnostech handicapu. Dalšího poradce je možné najít na rehabilitačním oddělení, lékaře či fyzioterapeuta. Ti by samozřejmě měli znát zdravotní stav handicapovaného. V poslední řadě je možné se obrátit na prodejny jednotlivých firem s kompenzačními pomůckami, nebo na prodejny se zdravotnickými potřebami.

Je dobré si pomůcku vyzkoušet v prostředí, kde ji bude jedinec nejvíce používat. Pro kvalitní firmy by to neměl být problém uskutečnit. Důležité je zhodnotit funkčnost v přirozeném prostředí, rozměry pomůcky, nároky prostředí, kvalitu zpracování, dostupnost, cenu ale také například vzhled.

### 3.2 NÁCVIK POUŽÍVÁNÍ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Aby pomůcka splňovala hlavní účel, je důležité, aby se tělesně postižená osoba, naučila s pomůckou zacházet. I s touto částí by měl být nápomocen ergoterapeut, případně

---

<sup>20</sup> Zdravotnické potřeby [online]. [cit. 2018-04-24]. Dostupné z: <http://zdravotkysalvia.cz/kompenzacni-pomucky>



fyzioterapeut, který by měl s klientem používání pomůcky zkusit v domácím prostředí a odhalit všechny možné komplikace. V této činnosti by měl být nápomocen i kvalifikovaný pracovník firmy, který danou pomůcku prodal. Může se stát, že klient není schopen pomůcku ovládat sám a proto by měl být u předání a představování přítomen člověk (například osobní asistent, rodinný příslušník), který bude pomůcku ovládat místo tělesně postižené osoby.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Brožura - Poradím si sám!: Kompenzační pomůcky a úpravy prostředí v praxi [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: [http://www.asistence.org/sites/default/files/asistence\\_brozura\\_fin3\\_0.pdf](http://www.asistence.org/sites/default/files/asistence_brozura_fin3_0.pdf)

#### 4 KOMUNIKACE OSOB S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

První setkání s tělesně postiženou osobou můžeme vnímat negativně, jako oběť postiženou handicapem. To může vést k tomu, že je osoba přehlížena a komunikace probíhá s jeho asistentem. Je nutné komunikovat s osobou s tělesným postižením, nikoliv s doprovodem. Důležité je nechat osobu mluvit, aby vám sama sdělila, jak pomoci. Způsob pomoci zpravidla umí přesně a konkrétně popsat. Vhodné je i zachování běžných společenských pravidel v komunikaci. Někteří lidé se domnívají, že tělesně postižení jedinci mají přidružené postižení například mentální. Ale ne vždy tomu tak je. Proto je důležité zachovat symetrii vztahu a brát osobu jako dospělého, nepoužívat zdobněliny a respektovat ho jako rovnocenného.<sup>22</sup>

Viditelnost postižení může u člověka vyvolat různé reakce, které jsou někdy nepřiměřené (opovržení, posměch a jiné). V poslední řadě je dobré zmínit pozici při komunikaci. Pro člověka na vozíku, je někdy obtížné a nepohodlné komunikovat s člověkem, který stojí. Vhodné je se pokusit pozici vyrovnat, například tak, že si k němu sednete a komunikace může probíhat „tváří v tvář“.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> BRAITHWAITE, Dawn O. a Teresa L. THOMPSON. Handbook of communication and people with disabilities: research and application. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, c2000. ISBN 08-058-3059-6.

<sup>23</sup> KUDLÁČEK, Martin a Jirí KANTOR. Základy aplikovaných pohybových aktivit: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3954-9.

## 5 PŘEDSTAVENÍ VYBRANÝCH TECHNIK TANEČNÍ TERAPIE A UKÁZKOVÉ LEKCE

Cílem této kapitoly je popsat vybrané taneční formy a techniky terapeutického tance, které jsou řazeny dle historické posloupnosti. U některých z forem bude uvedena ukázková lekce pro vozíčkáře. Při vlastním sestavování náplně jednotlivých ukázkových lekcí jsem se nechala inspirovat charakteristikami uvedenými v dostupné literatuře, které jsem spojila se svými poznatky.

### 5.1 BAZÁLNÍ TANEC MARIAN CHACEOVÉ

Marian Chaceová je zastánkyní přímočarosti pohybu a to ve smyslu jasného vyjadřování pocitů a emocí jedince. Její tanečněterapeutický přístup klade důraz na sdělování pocitů pohybem. Upřednostňovala především volný, svobodný bazální tanec, kde není žádná přesně vymezená technika pohybu. Tento druh tance nám umožňuje spontánní vyjadřování vnitřních pocitů, například konfliktů, které jedinec nedokáže přímo verbalizovat. Jaroslava Dosedalová Jaroslava a Jiří Kantor ve své knize Tanečně-pohybová terapie a muzikoterapie uvádí konkrétní postup techniky bazálního tance Marian Chaceové. (str. 57)

*„Postupy dle Chaceové:*

- *úvodní zahřátí a rozcvičení jednotlivých částí těla, které postupně vede k integraci a globalizaci pohybu, k jeho sjednocení a ucelení,*
- *přijetí individuální situace a potřeb pacienta – jeden pacient je určen vedoucím skupiny: nabízí pohybový materiál, který skupina přejímá, zrcadlí a synchronizuje,*
- *střídání interpersonální a interpersonální komunikace,*
- *objevování prostoru, energie a rytmu skrze pohyb,*
- *taneční improvizace na určitá témata,*
- *využití socializačního vlivu skupiny,*
- *hudba jako prostředník ke sjednocení prostoru skrze rytmus a tony, k podpoře improvizace a k dosažení skupinové syntonie,*

- *verbalizace a sdílení emocí v závěru setkání.*<sup>24</sup>

### Příklad ukázkové lekce Bazálního tance pro vozíčkáře

Cíle lekce: Uvědomění sebe sama a svého pohybu. Zvýšit kreativitu. Vyhodnotit, jak jedinci vnímají své části těla, rytmus a tělesnou aktivitu.

Členové skupiny: 10 vozíčkářů

Délka lekce: 45 minut

Pomůcky: hudba

Úvod: Zahřátí a rozcvičení jednotlivých částí těla za doprovodu hudby. Opakování pohybů vzpažit a upažit. Úklon na pravou stranu, pravá ruka zároveň provádí oblouk do pravé strany, to samé na levou stranu. Ruce předpažit se záklonem, poté pokrčit s předklonem těla vpřed. Hrudní vlna do strany, poté tlesknutí rukama. Vzpažit, hrudníkem provádíme krouživé pohyby.

Hlavní činnost: Jako první předcvičuje lektor, který vykonává různé pohyby. Klienti se snaží pohyby lektora napodobovat a synchronizovat. Pohyby, které vykonává lektor, jsou spontánní a za doprovodu hudby. Po skončení jedné písně předá lektor nějakému klientovi vedení a poté ostatní ve skupině napodobují jeho pohyby. Takto to pokračuje dál, dokud se všichni nevystřídají.

Druhým úkolem této lekce je improvizace na určené téma a vyjadřování svých pocitů. Témata mohou být například život, smutek, naděje, nespoutanost, síla, dojetí a další. Na každé téma je puštěna jiná hudba, kterou lektor zvolí.

Závěr: Účastníci zavřou oči a vydechnou a v klidu dýchají. Všimají si zvuků v místnosti a vnímají svůj vlastní dech. Potom oči pomalu otevřou a vytvoří kruh, aby na sebe všichni klienti viděli. Na závěr si povídají, které cvičení se jim líbilo více a jaké u toho měli pocity.

## 5.2 BODY-EGO TECHNIKA TRUDI SCHOOPOVÉ

Trudi Schoopová se proslavila jako umělkyně, která propojuje moderní tanec s pantomimou. Její práce byla zaměřena především na změnu tělesného sebepojetí

---

<sup>24</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava a Jiří KANTOR. Tanečně-pohybová terapie a muzikoterapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3682-1.

klientů. Pomocí přesného pozorování klientů opakovaně zaujímal jejich postoje, držení těla a i chůzi, aby se přiblížila více k jejich prožitkovému světu. Jejím cílem bylo rozpoznat u každého klienta části těla, které nepoužívá, nebo je používá nesprávně a následně jedince nasměrovat k funkčním vzorcům pohybů těchto částí. Snažila se, aby došlo k navázání interaktivního vztahu mezi realitou a představivostí, mezi myšlením a tělem. Subjektivní emoční konflikt řešit a pojmout jako objektivní fyzický tvar, který jedinec dokáže vnímat, a konstruktivně se s ním vypořádat. Dalším cílem bylo, aby jedinec využíval všechny stránky pohybu, čímž se zvyšovala schopnost se přiměřeně přizpůsobit prostředí a brát sám sebe jako fungující celistvou lidskou bytost.<sup>25</sup>

Tato technika je v současné době v taneční terapii nejméně využívaná. Její charakteristika je v literatuře zmiňována spíše okrajově, a proto zde není uveden příklad ukázkové lekce.

### 5.3 SYMBOLICKÁ TANEČNÍ TERAPIE LAURY SHELEENOVÉ

Laura Sheleenová čerpá především z myšlenek Carla Gustava Junga a to zejména z jeho konceptu kolektivního vědomí a nevědomí. Nevědomí rozlišuje Jung na osobní a kolektivní. Nevědomé procesy nemůžeme pozorovat přímo, pouze z produktů, které překročí práh vědomí. Z toho můžeme usuzovat, zda mají původ osobního charakteru nebo jestli se jedná spíše o obecné lidské zkušenosti. Kolektivní vzory Jung nazval jako archetypy, které jsou pravzory pocitů a poznání a vůbec samostatné lidské existence. Sheleenová pracovala s mytologickými symboly, které jsou například scénářem věčného koloběhu života. Důležitá je pečlivá příprava účastníků, kteří si vybírají téma a pokud chtějí tak i hudbu, která je doprovází. Klienti si sami vytváří choreografii tanečního příběhu.<sup>26</sup>

#### Příklad ukázkové lekce symbolické taneční terapie Laury Sheleenové pro vozíčkáře

Cíle lekce: Uvědomění si svého těla, rozvoj kreativity, znázornění koloběhu života a poznání lidské existence.

Členové skupiny: 10 vozíčkářů

---

<sup>25</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava a Jiří KANTOR. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3711-9.

<sup>26</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava a Jiří KANTOR. *Tanečně-pohybová terapie a muzikoterapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3682-1.

Délka lekce: 45 minut

Pomůcky: koberec (na který si mohou klienti lehnout), hudba, kostýmy (na určité téma)

Úvod: Na začátku je důležité vysvětlit všem členům skupiny, o co vlastně v lekci půjde. Posadíme se do kruhu a budeme po nich chtít, aby se během další lekce domluvili na nějakých rolích, které znázorňují koloběh života. Abychom jim ulehčili představu, o co se jedná, vyzkoušíme s nimi základní koloběh života člověka od narození po smrt.

Hlavní činnost: Dnešním tématem je tedy koloběh lidského života. Nejdříve si řekneme, jaké role bychom mohli zastávat. Klienti navrhnou sami, jaké je napadají.

Příklady postav:

1. Zrození – dítě, které se právě narodilo, přijímá vše, co mu svět nabízí.
2. Novorozenec – má nepodmíněné reflexy (hledací, sací, uchopovací), vnímá především pomocí očí a rozpoznává hlas matky.
3. Kojenec – začíná zvedat hlavičku, převaluje se ze strany na stranu, uchopuje předměty.
4. Batole – začínají růst první zuby, miluje hry s materiálem nebo napodobuje dospělé, pozná sebe samo v zrcadle, všechno chce dělat samo.
5. Předškolní věk – velké množství pohybové aktivity, zvědavost, fyziologický růst
6. Školní věk – vstup do školy, převládá kladné citové ladění, zlepšuje se paměť, kamarádství, ale stále potřebuje pocit bezpečí a jistoty.
7. Adolescent – pubescence, rozvíjí se sebevědomí, samostatnost, objevuje se negativismus, první sexuální zkušenosti, přejímá dospělé role.
8. Dospělost – samostatnost, navázání trvalého vztahu s druhým pohlavím, zaměstnání, vrchol kariery i života.
9. Stáří – fyziologické změny, pokles tělesné hmotnosti, snížení pohyblivosti, zhoršení zraku, vyšší náchylnost na nemoci.
10. Smrt – loučení se světem, prázdnota, osamělost.

Ke všem postavám je domluvena typická symbolicky znázorněná póza, kterou procházejí všichni a ve které se na okamžik zastaví. Skupina pracuje samostatně za doprovodu hudby

ve svém vlastním rytmu. Každý tanečník projde celým kruhem několikrát a prožije tak celé velkolepé drama života.

Závěr: po ukončení všichni sdělují své prožitky a povídají si, ve které fázi se cítili nejlépe, a kde naopak nejhůře. Klienti mezi sebou diskutují a naslouchají jeden druhému.

### 5.4 TANEČNÍ TERAPIE S VYUŽITÍM LABANOVY ANALÝZY POHYBU

Labanova analýza pohybu má i široké využití ve sportu, díky jeho podrobně propracovanému systému. Je sestaven ze čtyř hlavních kategorií a to těla, síly či dynamiky, tvaru a prostoru.

Kategorie tělo neboli body, popisuje strukturální a tělesnou charakteristiku lidského těla v pohybu, například držení těla, napětí či uvolnění v těle, dýchání a jiné.

Kategorie síla nebo dynamika vystihuje odstupňování pohybu z hlediska síly a bere ohled na motivaci pohybujícího se člověka. V této kategorii Laban rozlišil čtyři motorické faktory: váha, prostor, čas, plynutí. Každý z těchto faktorů je tvořen poddání se kvalitě pohybu či rezistencí (odporem) vůči kvalitě pohybu.<sup>27</sup>

Kategorii prostor se Laban věnoval poněkud důkladněji a to vzhledem ke svému původnímu zájmu o architekturu. Studoval vztah pohybujícího se těla vzhledem k prostoru, prostorové dráhy a také linie prostorového napětí. Určil tři základní roviny, vertikální, která představuje pohyb zdola nahoru a naopak. Horizontální rovina, která je spjata s prostorem a pohybem ze strany na stranu. A poslední sagitální rovina, která se vztahuje k času a její směr je předozadní.

Kategorie tvar je zaměřena na formu těla při pohybu, zejména o činitele působící jeho změnu. Popisuje situace, kdy se podle předmětů a lidí okolo nás naše tělo tvaruje a formuje na základě vnímání vnitřních tělesných procesů.

Labanovu analýzu dále rozpracovávala taneční terapeutka a fyzioterapeutka z Německa Bartenieffová, která v roce 1979 založila Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies

---

<sup>27</sup> PAYNE, Helen a Jiří KANTOR. Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7367-887-6.

v New Yourku. Zaměřila se především na kategorii těla a obohatila ji z hlediska ontogeneze o vývojové aspekty pohybu.<sup>28</sup>

### Příklad ukázkové lekce Labanovy analýzy pohybu pro vozíčkáře

Cíle lekce: seznámení se s prostorem, s místností ve které klienti cvičí, zlepšení ovládnutí těla při přechodu z pohybu ke strnulosti, rozvoj kreativity.

Členové skupiny: 10 vozíčkářů

Délka lekce: 45 minut

Pomůcky: bubínek, hudba

Úvod: Vedoucí skupiny bubnuje na bubínek, klienti se při bubnování jakkoli pohybují. Jakmile bubnování přestane, všichni se zastaví ve strulé pozici. Vše se opakuje, a klienti musí pokaždé ustrnout v jiné pozici. Na bubínek může bubnovat dále i nějaký dobrovolník.

Hlavní činnost: Každý klient se pohybuje samostatně po místnosti a prozkoumává prostor, ve kterém právě je. Seznamuje se s místností, s jejím středem, se stranami, s rohy atd. Všichni prozkoumávají jednotlivé části a v každém místě provedou nějaké gesto rukama, nebo částí těla. Poté vytvoří dvojice a jeden vodí druhého, ukazuje mu místa, která našel a se kterými se seznámil a ukáže gesto, které na místě provádí. Klient, který se nechává vést, opakuje pohyby po kolegovi, který ho vede. Snaží se co nejpřesněji napodobit pohyby, tempo a rychlost vedoucího. Poté si na pokyn lektora klienti vymění role. Takto se klienti vícekrát prostřídají.

Závěr: Po ukončení klienti vytvoří kruh, aby na sebe všichni viděli, sdělují své pocity a povídají si, jak poznali prostor okolo sebe, co je zaujalo, čeho si všimli atd. Klienti naslouchají jeden druhému a vzájemně se doplňují.

### 5.5 TANEČNÍ TERAPIE JAKO PRIMITIVNÍ EXPRESE

Každý pohyb člověka má svůj expresivní i ne-expresivní aspekt. Například při odemykání dveří je nutné přesně a dobře zkoordinovat pohyby, ale také se zde může objevit projev individuality ve vykonání přesných pohybů. Příkladem se může projevit v rychlosti

---

<sup>28</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava a Jiří KANTOR. Tanečně-pohybová terapie a muzikoterapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3682-1.



pohybu, v tlaku, nebo v trpělivosti. Tyto individuální rozdíly se nazývají expresivními pohyby.

Expresivní pohyb tedy označuje pohyby, které vyjadřují vnitřní duševní stav jedince. U každého se projevují specifika v emočních stavech, jsou tedy výrazem zvláštních osobnostních rysů a temperamentu. Stávají se formou komunikace spolu s verbální komunikací.<sup>29</sup>

Jednotlivé prvky primitivního výrazu podle Schott-Bilmannové:

- Skupina – primitivní exprese není pravou skupinovou terapií, je to spíše terapie kolektivní, která využívá interpersonálních interakcí. Tvoří základ atmosféry psychologického bezpečí. Každý si během terapie prožije pocit příslušnosti ke skupině ale také ke světu vůbec. Jedná se o individuální zážitek a zkušenost v rámci skupiny.
- Rytmus – při vnímání hudby má posluchač tendenci provádět pohyby, které odpovídají charakteru metricko-rytmického členění. Například poklepávání nohou, vyťukávání rytmu prsty a jiné. Zvuk bubnů v nás vyvolává pocit energie a životní síly, protože je podobný srdečnímu tlukotu. Rytmus láká naše tělo k pohybu, aktivizuje, podněcuje a vyvolává v nás pocit bezpečí.
- Vztah k zemi – důležitým úkolem tanečnicka je získat pocit, že je spjat se zemí, že se o ni může opřít a získat tak podporu. Někdy se obracejí k zemi symbolickými gesty a nazývají ji jako Matku Zemi.
- Jednoduchost pohybů – tanečníci často své pohyby opakují, brzy se přestanou soustředit a věnují se spíše provedení pohybu. I ti, kteří tvrdí že neumí tančit, najednou zjistí, že vlastně tančí a to je motivuje k další práci.
- Opakování – podobně jako děti, tanečníci svá gesta a pohyby neúnavně opakují. Tanečník jakoby se nechal vést rytmem, s každým opakováním pohyby modifikuje, přidá na důrazu nebo lehkosti. Objevují svoji vnitřní strukturu pohybů, gest nebo vět.

---

<sup>29</sup> ČÍŽKOVÁ, Klára a Jiří KANTOR. Tanečně-pohybová terapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. V Praze: Triton, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-725-4547-7.

- Taneční variace přesně zadávané terapeutem – terapeut vystupuje v roli matky, která nabízí možné cesty. Tanečník má možnost odpočinku sám od sebe a uvolnění, protože se plně odevzdá terapeutovi a nemusí vymýšlet, co bude dělat. Nabízená gesta terapeutem jsou archetypy, které vzbuzují univerzální lidské pocity jako je láska, nenávisť, hrdost, smutek.
- Hlasový doprovod – je dobrým dechovým cvičením, rozšiřuje hrudník a zvyšuje vitální kapacitu plic. Také zlepšuje nejen obecnou hudebnost, ale rytmem, barvou a intonací obohacuje náš řečový projev. Hlas doplňuje tanec a stává se z něj větší zážitek jak pro tanečníka, tak pro sledujícího diváka. Zdůrazňuje a podtrhuje pohyb a dochází k uvolnění emočního napětí. Také tvoří samostatnou kapitolu muzikoterapie. Někdy terapeut předzpěvuje jednu melodii a skupina mu odpovídá jinou a vzniká tak dialog, mezi terapeutem a skupinou, hlasovou alternací.
- Binarita – expresivní pohyby se vyznačují párovostí. Pohyby jsou symetrické, identické, například u dětí když otevírají a zavírají dveře, nebo když rozsvěcují a zhasínají světlo. Binární rytmus může být jak fyzický tak psychický. Fyzický se objevuje při pravidelném přenášení váhy, nebo práce svalů antagonistů. Psychická úroveň se vyskytuje u tanečníka běžně, jako protiklady které ho tvoří nebo ničí, život/smrt, tělo/duše, příroda/kultura a jiné. Symetrické pohyby přináší cvičícímu pocit uspokojení a harmonie.
- Zážitek transu – lehký trans je žádoucí, kvůli zvýšení zaujetí každého tanečníka pro činnost, odstraňuje zábrany, ostýchavost, strach z trapnosti či zesměšnění. Trans zvyšuje radost z pohybu a snižuje nežádoucí únavu.

Autorka dodává další tři prostředky, na které klade jiný důraz a význam než doposud.

- Hra s transgresí – mírný trans umožňuje i přehrávání vážných jevů s nadhledem a humorem jako je například agresivita, nebo svádění. Zároveň to nesnižuje účinnost cvičení, protože i dítě při hře může uvolnit potlačené a skryté emoce. Hra slouží jako diskretní závoj a tanečníci se cítí uvolněně a v bezpečí.
- Sublimace – dalším podobným závojem je umění, kdy se tanečníci snaží zdokonalovat své pohyby a dosáhnout krásna, tedy přiblížit se svému ideálu. Gesta

se stávají krásnými, pokud vychází z nitra tanečníka a jsou pravdivými a smysluplnými.

- Rituál – jedná se o skupinovou záležitost, která má úzký vztah k obřadu. Lidé získávají pocit sounáležitosti, díky rituálům se vytváří atmosféra ke sdílení emocí, poskytuje bezpečí pevně daných hranic a umožňuje řídit a strukturovat uvolněnou energii.<sup>30</sup>

### Příklad ukázkové lekce Primitivní exprese pro vozíčkáře

Cíle lekce: Rozvíjet schopnost ovládnutí a uvědomění si svého těla. Rozvoj neverbální komunikace. Rozvoj obecné hudebnosti, rytmu.

Členové skupiny: 10 vozíčkářů

Délka lekce: 45 minut

Pomůcky: hudba - bubny

Úvod: Prvních 10 minut se klienti volně pohybují po prostoru, protahují se, uvolňují se, zívají, nemluví, slova jsou nahrazena neverbální komunikací. Následně se klienti postaví do dvou řad proti vedoucímu, který předvádí, a procvičují jednotlivé části těla. Protahování je důležité pro dobrou koordinaci pohybů a pro pocit, že své tělo sám ovládám a nejsem nikým a ničím ovládnut. Poté utvoří kruh, skandují svá jména a vzájemně se vyvolávají. Probíhá to v rytmickém proudu a klienti se snaží ho nepřerušit.

Hlavní činnost: Vedoucí skupiny zapne hudbu bubnů a začíná hlavní část hodiny. Zvuk bubnů rezonuje v těle a přímo nás nutí k pohybu. Vychází z jednoduchých pohybů do všech stran, otočky, gesta, hlazení a jiné. Klienti se pohybují mezi sebou a zdraví se pohyby. Předvedená a upřesněná cvičení zadává terapeut. Všechny pohyby doprovází hlasová produkce slabik, například: „ha, ha“, „ta, sa“ nebo také krátké zpívané melodie „e-ja-lá“, „a-mari-jé“. Prostor na improvizaci není, ale i tak si klienti naleznou svůj osobní styl. Pohyby jsou symetrické, mnohokrát se opakují a postupně se zrychlují. Tím se stupňuje i atmosféra, euforie narůstá, pohyby nabývají na intenzitě a skupina získává pocit sjednocení a sounáležitosti. Další cvičení je v kruhu, kdy všichni klienti vykonávají

---

<sup>30</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava a Jiří KANTOR. Tanečně-pohybová terapie a muzikoterapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3682-1.

stejnou pohybovou variací se stejným hlasovým doprovodem. Terapeut do cvičení zasahuje a každé čtvrtině kruhu přidělí jinou variaci ve stejném rytmu. Najednou zní skupina jako sbor. Na povel vedoucího klienti opouštějí kruh a pohybují se opět mezi sebou, ale už každý s jinou variací, kterou předvádí ostatním. Rytmus se opět neustále zrychluje, jakmile dosahuje vrcholu, terapeut dá pokyn k improvizaci. Klienti tančí tak, jak to cítí, ponoří se do svého nitra a nechají znít rytmus skrze své tělo. V této fázi se může vyskytnout stav transu. Posledním úderem bubnů klienti ukončí tanec i hlasový doprovod, zhluboka vydechnou, uvolní se a pomalu se vrací zpět do všedního dne.

Závěr: V závěru neprobíhá žádné sdílení zážitků, protože pacienti přichází na taneční terapii, aby mohli své emoce a prožitky sdělovat prostřednictvím neverbální komunikace. Tyto techniky jsou chápány jako doplňkové a podpůrné aktivity.

## **6 CÍL, ÚKOLY, HYPOTÉZY**

### **Cíl**

Cílem diplomové práce je přiblížení problematiky taneční a pohybové terapie osob s tělesným postižením jako vhodné pohybové aktivity jedinců s těmito specifickými potřebami. Práce by mohla být využitelná jako zdroj informací ve zdravotnictví, v sociálních oblastech a při výuce speciálních pedagogů.

### **Úkoly práce:**

1. charakteristika taneční a pohybové terapie
2. klasifikace osob s tělesným postižením a práce s těmito jedinci
3. ukázky lekcí vybraných forem a technik taneční terapie
4. popis realizace a vyhodnocení dotazníkového šetření k tématu taneční a pohybové terapie
5. uvedení řízených rozhovorů s odborníky v oblasti parasportů

### **Výzkumná otázka**

Má taneční a pohybová terapie pozitivní vliv na pohybový, tělesný a psychický rozvoj osob s tělesným postižením a je tedy vhodnou pohybovou aktivitou pro handicapované osoby?

### **Hypotézy**

Hypotéza č. 1: Domníváme se, že taneční a pohybová terapie má pozitivní vliv na motoriku, emocionální procesy, sociální dovednosti a sebepojetí tělesně postižených.

Hypotéza č. 2: Domníváme se, že nejčastěji využívaná technika při taneční terapii je primitivní exprese a Labanovy analýzy pohybu.

## **7 METODOLOGIE VÝZKUMU V TANEČNÍ TERAPII OSOB S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM**

Tato kapitola diplomové práce je rozdělena na dvě hlavní části. První část se zabývá výzkumem pomocí dotazníkového šetření a druhá část obsahuje rozhovory s jednotlivými představiteli tanečních parasportů.

### **7.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ**

Při získávání dat byla v diplomové práci využita metoda dotazníku. Dotazník je jedním z nejběžnějších nástrojů pro sběr dat. Skládá se ze série otázek, potřebných k získání základních dat o organizaci a fakta k dané problematice. Výhodou dotazníku jsou nízké náklady a rychlá návratnost.

Uzavřené otázky jsem použila k získání základních dat o organizaci, které se týkaly délky jejich činnosti, handicapu klientů a používané metody taneční terapie.

Otevřené otázky jsem především použila ke zjištění vlivů handicapovaných na jejich motoriku, emocionální procesy, sociální dovednosti a sebepojetí jedince.

Tato metoda byla sestavena autorkou. Dotazník se souhlasem vyplnilo více organizací, jak českých, tak i některé zahraniční. Celkem se jednalo o 11 otázek, které byly převážně otevřené. Pomocí dotazníku bylo zjišťováno, jak dlouho se organizace věnují taneční terapii, jací klienti organizaci navštěvují a zda má organizace „stálé klienty“, tedy jestli chodí na terapii někteří klienti pravidelně. Dále se v dotazníku vyskytovaly otázky, které zjišťovali vliv taneční terapie na tělesně postižené osoby. Otázky byly také zaměřeny na vybrané techniky, které jsou uvedeny v předchozí kapitole. A to z hlediska organizace a využívání technik při tanečních terapiích. V poslední řadě byla v dotazníku uvedena otázka, zda při terapii využívají nějaké pomůcky či vybavení.

#### **7.1.1 VÝZKUMNÝ VZOREK**

Celkem bylo osloveno 10 organizací, které se zabývají taneční terapií. Jedna z organizací pochází z Německa a dvě z Ameriky, ostatní jsou z České republiky. Tyto asociace jsem našla na internetu na jejich webových stránkách, kde byly vždy uveřejněny kontakty.

Na webových stránkách survio.com jsem vytvořila dotazník, který jsem poté asociacím rozeslala pomocí emailu. Respondenti byli s dotazníkem před vyplněním seznámeni a poučeni, že jejich odpovědi budou uveřejněny v diplomové práci.

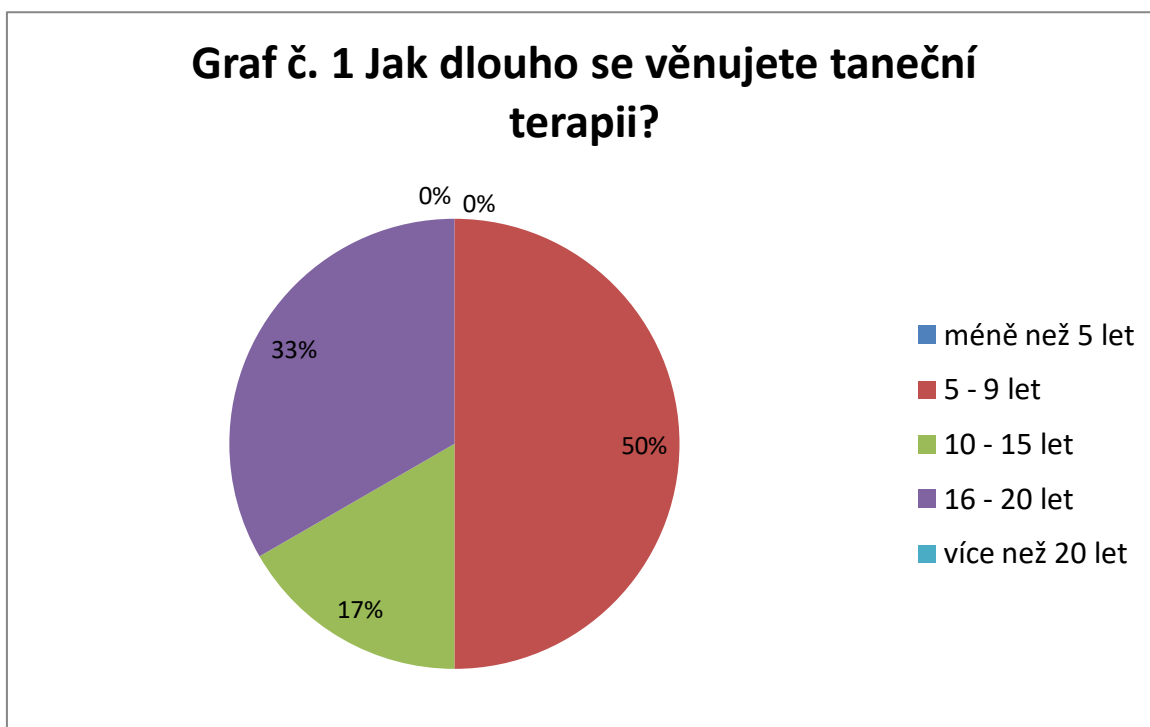
Bohužel neodpověděly všechny organizace, ale celkem jsem získala 6 zodpovězených dotazníků z ČR. Návratnost dotazníků byla tedy 60%.

### 7.1.2 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Dotazník se skládal z 11 otázek, které byly převážně otevřené.

Otázkou č. 1 jsem zjišťovala, jak dlouho se organizace věnují taneční terapii. Méně než 5 let se taneční terapie nevěnuje žádná organizace. Dále 3 organizace (50%) uvedly, že se TT věnují 5-9 let. Jedna z organizací se věnuje TT 10-15 let (17%) a poslední dvě se TT zabývají dokonce 16-20 let (33%). (viz graf č. 1)

TT je v ČR využívána pouze 5-9 let. Jedná se tedy nejspíše o celkem mladou terapii, která u nás ještě není natolik rozvinuta. Domnívala jsem se, že je terapie využívána delší dobu, přibližně 20 let. Podle mého názoru, je možné, že pokud by odpovědělo více organizací, mohly by být výsledky této otázky poněkud jiné.

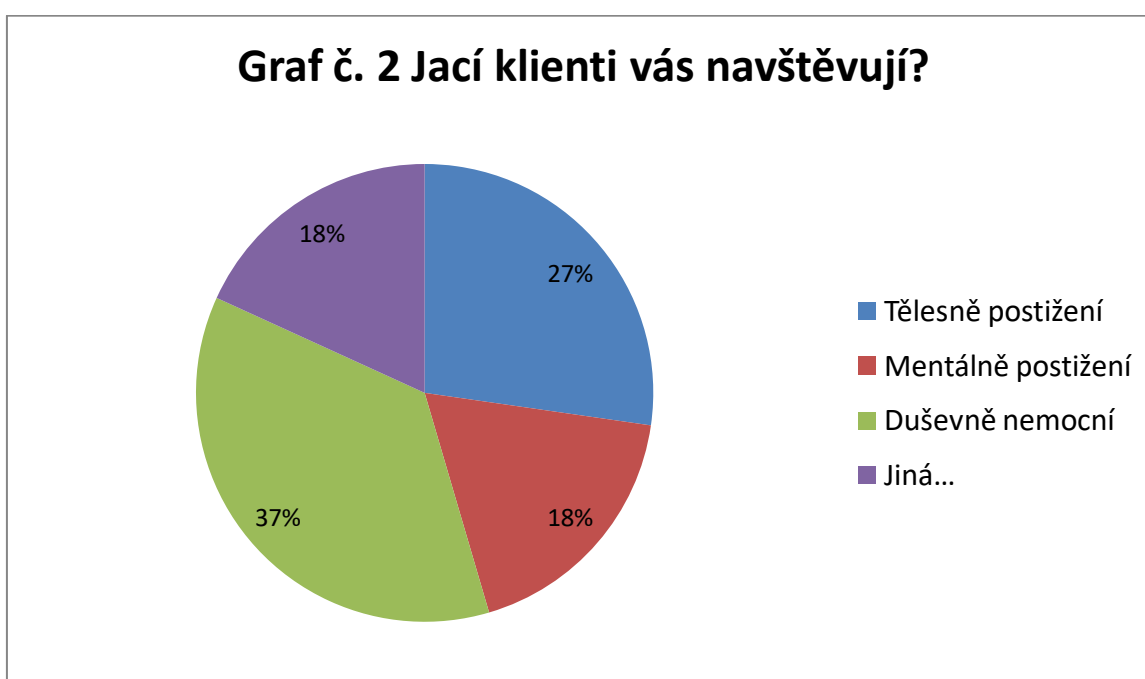


Graf 1 Jak dlouho se organizace věnují taneční terapii

Otázkou č. 2 jsem se zajímala, jací klienti, respektive s jakým handicapem, navštěvují jejich lekce. Domnívala jsem se, že nejvíce chodí na TT klienti mentálně postižení, a zajímalo mě, kolik asi tak procent je tělesně postižených.

Nejčastěji je tedy navštěvují klienti duševně nemocní (37%) a hned poté tělesně postižení (27%), což je vyšší počet, než jsem očekávala. Následně chodí na lekce TT klienti mentálně postižení (18%) a dalších také 18% uvedly organizace jiné onemocnění, které dále specifikovali jako klienty se somatickým onemocněním, senioři, pacienti se syndromem vyhoření, lidé v krizi a autismem. (viz graf č. 2)

Výsledky této otázky mě nepřekvapily, předpokládala jsem, že nejvíce taneční terapii využívají duševně nemocní lidé. Obávala jsem se, že tělesně postižení využívají taneční terapii jen ojediněle, ale díky dotazníku se objevilo, že i takto handicapovaní jedinci využívají TT.



Graf 2 Handicap klientů taneční terapie

Otázka č. 3 byla v dotazníku zaměřena na to, kolik klientů pravidelně navštěvuje TT.

První organizace odpověděla, že jejich lekce navštěvuje pravidelně 20 klientů.

Druhá organizace odpověděla, že pravidelně k nim dochází 30 klientů a dalších 20 pouze ojediněle.

Co se týče třetí a čtvrté organizace, neodpověděly přesný počet pravidelně navštěvujících klientů. Jedna z organizací má sdílené pacienty s psychologem, fyzioterapeutem a lékařem v rámci jejich zařízení. Někteří mají předepsané 2 návštěvy TT, někteří chodí rok a více. Dále mají jednorázové pacienty, kteří přijedou na týdenní rehabilitační pobyt a někteří

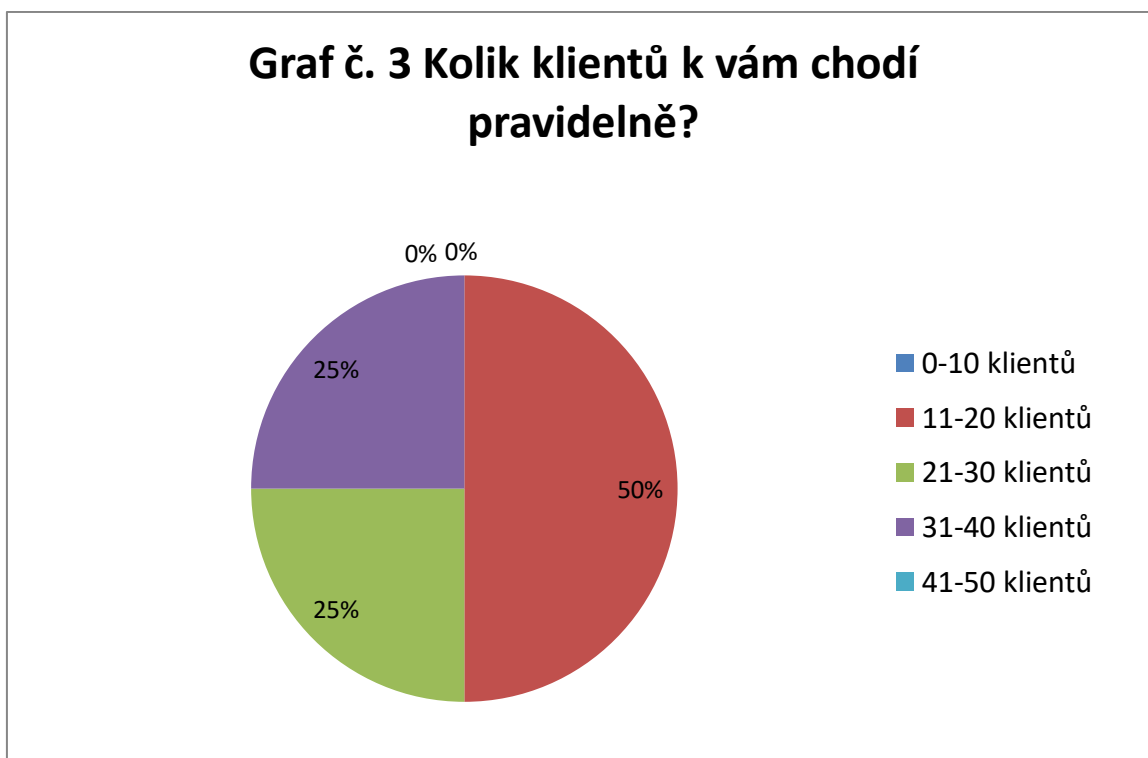


pobyt po roce opakují. Čtvrtá organizace odpověděla, že pořádají různé workshopy, terapie a jejich klientela se často mění.

Pátá organizace zodpověděla otázku, že do jejich centra určitě chodí lidé celkem pravidelně, ale i přesto jim přesný počet není znám. Přesto odhadují počet na 40 stálých klientů.

Poslední organizace, tedy šestá odpověděla, že má přibližně 20 členů, kteří pravidelně dochází na jejich lekce taneční terapie. Poté organizují různé workshopy, kde se objeví i více členů nebo nových klientů. (viz graf č. 3)

Co se týče otázky, kolik klientů chodí pravidelně na taneční terapii, domnívala jsem se, že stálých klientů bude poněkud více. Je možné, že tedy TT není natolik rozšířená a známá ve společnosti.



Graf 3 Počet pravidelných klientů taneční terapie

V Hypotéze č. 1 jsem se zajímala o to, zda má taneční a pohybová terapie pozitivní vliv na motoriku, emocionální procesy, sociální dovednosti a sebepojetí tělesně postižených. Tuto otázku jsem zjišťovala pomocí otázek v dotazníku č. 4, 5, 6 a 7. Domnívám se, že na všechny vyjmenované složky působí taneční terapie pozitivně.

Otázka č. 4 byla zaměřena na pozitivní vliv taneční terapie na motoriku tělesně postižených lidí.

Bohužel první z organizací nevěděla, jak na tuto otázku odpovědět, protože je většinou navštěvují jinak handicapovaní klienti.

Druhá organizace odpověděla, že TT má určitě pozitivní vliv na motoriku tělesně postižených a to i přesto, že to není prvotním hlavním cílem taneční terapie. Tělesně postižení jedinci rozvíjí pozitivně svoji motoriku, jak jemnou tak i hrubou.

Další organizace, tedy třetí uvedla, že tělesně postižení rozvíjí pohybovou škálu, harmonizují napětí svalů, zlepšují svoji koordinaci, propojují pohyb do jednoho celku včetně lokalizovaného zapojení jednotlivých částí těla.

Čtvrtá organizace dává prostor moudrosti těla a naslouchají, co nám tělo říká, reflektují a hledají souvislosti. Kreativním způsobem se vrací do vývojových pohybových vzorců - tzn. znovu na zem, kde nalézají podporu a umožňují tělu lépe zkoumat své pohybové stereotypy. Znovu se přeučují, jak správně zacházet s páteří, jak ukotvovat lopatky a kyčle, zvětšovat kloubní rozsah, koordinovat tělo a hlavně se dostávají do přímé komunikace se svým já.

Předposlední organizace napsala spíše své cíle, jako je např. aktivace, zvýšení motivace, podpora formování zdravého tělového obrazu, zvýšení sebe-synchronie a podpora organizovanosti v pohybu (či alespoň zmírnění dezorganizace, která se vyskytuje ve spojení se závažnou psychopatologií), rozšíření pohybového repertoáru a zpřístupnění nových, autentických a adaptivních způsobů interakce s okolím (adaptačních mechanismů).

Poslední organizace tvrdí, že u tělesně postižených lidí má taneční terapie pozitivní vliv na jejich motoriku. Rozvíjí se u nich koordinace a pohyblivost celého těla. Díky taneční terapii se klienti snaží vnímat a ovládat své tělo. Někteří dokonce získávají větší sílu horních končetin. Uvědomují si své tělo, hranice těla a jeho vztah k prostoru. Obohacují svůj pohybový repertoár.

Dle mého názoru má TT pozitivní vliv na motoriku tělesně handicapovaných a to díky pravidelnému aktivnímu pohybu. Myslím si, že dochází k rozvoji koordinace, obratnosti a také k získání větší síly horních končetin, která je potřeba například k řízení vozíku.

Co se týče motoriky, dochází ke zlepšení koordinace a pohyblivosti celého těla, získání větší svalové síly horních končetin a uvědomění si vlastního těla. (viz graf č. 4)



Graf 4 Vliv taneční terapie na motoriku tělesně postižených lidí

Otázka č. 5 byla zaměřena pouze na vliv taneční terapie na emocionální procesy tělesně postižených lidí.

První organizace odpověděla, že dochází k většímu uvědomění si vlastního těla, přijetí, práce s aktuálními emocionálními procesy, ventilace a zpracování.

Další organizace uvedla, že při TT se vyskytuje integrace těla a mysli, která vede ke zbavování se limitujících bloků na úrovni těla i mysli a otvírá nám svobodný prostor pro dosud nepoznané a nevyužívané sebevyjadřování. Ať už v uměleckém výkonu či terapeutickém procesu. V dnešní době je potřeba aktivně vytvářet prostor pro podporu rozvoje tvořivosti a individuality založené na hlubším chápání souvislostí a vztahů a ne jen kopírovat zažitá modely.

Třetí organizace na otázku zodpověděla tak, že klientům se při TT posiluje chuť hýbat se a zvládat složité životní situace, motivuje, aktivizuje, dává prostor k sebevyjádření, vyjádření emocí, posiluje sebevědomí. Při dlouhodobější práci má obdobné výhody jako psychoterapie obohacená o tělesné propojení.

Další organizace zpřístupňuje klientům prožít důležité emoční témata a jejich vyjádření (případně obsahů nevědomí a jejich reintegrace do vědomí.) Provádí práci s emočně významnými tématy. Základem této práce je vytvoření bezpečného prostředí, ve kterém je možno tato témata oslovit. K tomu je používán skupinový pohyb, fantazijní obrazy, symboly, metafory a podobně. TPT (a expresivní terapie vůbec) mohou v tomto ohledu nabídnout neposuzující prostor, kde je možné pom. symbolů a metafor vyjádřit i jinak obtížně přístupné emoce.

Poslední, tedy šestá organizace se snaží, aby klienti bezpečně zvládali napětí v těle, úzkost, stres a potlačovanou energii. Rozvíjí u klientů schopnost identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem.

Jelikož sama tancuji, předpokládám, že taneční terapie má vliv na emocionalitu tělesně postižených lidí. Při tanci se člověk uvolní jak fyzicky tak především psychicky. Na tanci je skvělé, že člověk může tímto prostřednictvím vyjádřit své emoce, pocity a nálady.

Odpovědi by se tedy daly shrnout tak, že u klientů navštěvující TT se rozvíjí schopnost vyjadřovat své emoce, zvládat složité životní situace, úzkost a stres. (viz graf č. 5)

### **Graf č. 5 Jaký má taneční terapie vliv na emocionální procesy tělesně postižených lidí?**



Graf 5 Vliv taneční terapie na emocionální procesy tělesně postižených lidí

Otázka č. 6 byla zaměřena na vliv taneční terapie na sociální dovednosti tělesně postižených lidí.

První organizace odpověděla, že dochází k podpoře interakce prožívat blízkost s druhým, přijetí a pocit bezpečí při sociálních kontaktech.

Další organizace uvádí, že v TT se odehrává vyladění a zharmonizování vztahu sám k sobě, ke svému okolí a rodině. Tvoříme a hrajeme si, tanec vychází z nás - je autentický a přirozený. Poznáte kus sebe a naučíte se nahlížet na věci z jiného úhlu.

Třetí organizace tvrdí, že se dá dobře cílit na vylepšení komunikace a tím posílení sociálních dovedností.

Čtvrtá organizace se také zaměřuje na zlepšení interpersonálního fungování. K tomu slouží zejména skupinová forma TPT. Dosažení tohoto cíle napomáhá např. sdílené vedení, kdy každý člen skupiny má možnost nabídnout skupině vlastní expresivní pohyb a skupina tento pohyb opakuje. To poskytuje pocit osobního významu a autonomie, zároveň ten, kdo pohyb nabízí, dostává od ostatních pohybovou zpětnou vazbu – skupina mu vytváří „zrcadlo“. U těch, kteří pohyb následují, je takto podporována neverbální empatie.

Pátá organizace na tuto otázku odpověděla velice stručně a to tak, že TT napomáhá při kontrole impulzivního chování.

Šestá organizace považuje tanec a pohyb pro komunikaci důležitý. Prostřednictvím tance dokážeme komunikovat a kooperovat s ostatními. Užší propojení oblastí můžeme vnímat jako možnost objevovat nové úhly pohledu a zároveň komplexněji využívat dosažené poznání a rozvíjet ucelenější vztahy s ostatními lidmi.

Pokud tedy shrneme odpovědi organizací je patrný pozitivní vliv na schopnost empatie, rozvoj komunikace, kooperace, rozvíjení ucelenějších vztahů a pocit bezpečí v kolektivu. (viz graf č. 6)

Co se týče vlivu TT na sociální dovednosti, domnívám se, že největší vliv má na rozvoj komunikačních dovedností klientů. Terapie probíhají především ve skupině, kdy se klienti navzájem poznávají a díky tomu mají kontakt s lidmi.

## Graf č. 6 Jaký má taneční terapie vliv na sociální dovednosti tělesně postižených lidí?



Graf 6 Vliv taneční terapie na sociální dovednosti tělesně postižených lidí

### Otázka č. 7 - Jaký má taneční terapie vliv na sebepojetí tělesně postižených lidí?

Jako první odpověděla organizace, že na TT se u klientů skrze reflexe rozvíjí jejich sebevědomí a sebepojetí. Jinak prohlubováním uvědoměním sebe sama na psychické i tělesné rovině.

Další organizace uvedla, že z jejich zkušenosti je taneční terapie dobrým nástrojem na sebepojetí tělesně postižených.

Třetí organizace tvrdí, že klienti se naučí setkat sami se sebou, nalézají otázky, identifikují své problémy, předsudky a zažité vzorce. Vnímají sebe, svůj osobní rytmus a čas. Uvědomují si svoji osobnostní charakteristiku, často zkresleně nebo stylizovaně se záměrem vyvolat o sobě v druhých určitý dojem.

Čtvrtá organizace podporuje také kooperaci ve skupině při vytváření společného pohybu. Dále umožňuje TPT rozvoj smyslu pro střídání rolí, učení nápodobou či rozvoj pocitu sounáležitosti (např. pomocí synchronie, rytmu, vytváření komplementárních pohybů atd.). Sebepečení klientů se pozitivně rozvíjí především ve vnímání a představa o sobě, to, jak jedinec vidí sám sebe.

Předposlední organizace uvádí, že klienti získají realistické vnímání své vnitřní představy o těle.

Poslední organizace tvrdí, že díky rozvoji schopností neverbální komunikace, dotyků, spolucitění, pozorování a sdílení se v jedinci upevňuje pocit spolupatřičnosti. Ta se však rodí v procesu hluboké zkušenosti a vzájemné interakce. Přináší poznání hlubší jednoty a tím se přirozeně otevírá cesta ke spolupráci. U klientů dochází k pojetí člověka o sobě samém v celkových rysech v nejkompletnější možné míře. Uvědomují si své místo ve světě, prožívají spokojenost nebo nespokojenost se sebou.

Otázka č. 7 je tedy podle odpovědí organizací také potvrzena. TT má pozitivní vliv na sebepojetí tělesně postižených jedinců a to například v uvědomění si sebe sama, realistická představa o sobě, uvědomění si s čím je klient spokojen či naopak nespokojen. (viz graf č. 7)

Myslím si, že i sebepojetí se rozvíjí při taneční terapii. Člověk si více uvědomuje sám sebe, vnímá své tělo a více se tedy pozná. Tím dochází k reálné představě o sobě a také k větší spokojenosti se sebou.



Graf 7 Vliv taneční terapie na sebepojetí tělesně postižených lidí

Z výsledků odpovědí organizací na otázky č. 4, 5, 6 a 7 je patrné, že TT má pozitivní vliv na motoriku, emocionální procesy, sociální dovednosti a sebepojetí tělesně postižených.

Hypotéza č. 2 byla zaměřena na to, jestli je primitivní exprese a Labanova analýza pohybu nejčastěji využívaná technika při taneční terapii.

Tuto hypotézu jsem ověřovala v dotazníku otázkou č. 8 - Využíváte některé z těchto technik při taneční terapii? Pokud ano, jaké? V dotazníku měly organizace na výběr z 5ti technik, které jsou blíže specifikovány a popsány v kapitole 2.2 Představení vybraných technik taneční terapie a ukázkové lekce. (viz str. 12)

Nejvíce je využívána v TT Labanova analýza, kterou využívají téměř všechny organizace, které odpověděli na můj dotazník. Přesně 80% organizací využívá tuto techniku.

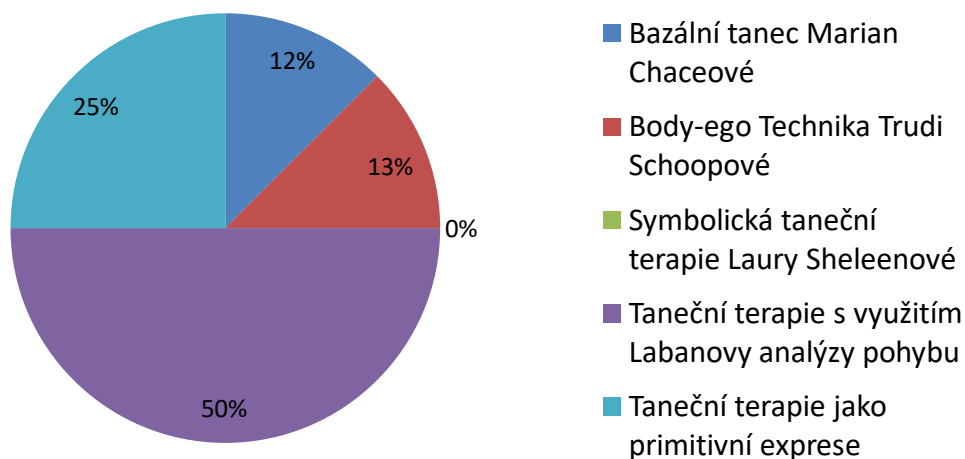
Druhou nejvíce využívanou technikou TT je primitivní exprese, kterou využívá 40% organizací.

Dále jen 20% využívá techniku bazálního tance Marian Chaceové a body-ego techniku Trudi Schoopové.

Z dotazníku jsem se také dozvěděla, že symbolickou taneční terapii Laury Sheleenové nevyužívá žádná z organizací v TT. (viz graf č. 8)



### Graf č. 8 Využíváte některé z těchto technik při taneční terapii? Pokud ano, jaké?



Graf 8 Využití uvedených technik taneční terapie

Další otázka dotazníku (č. 9), byla zaměřena na doplnění předešlé otázky. Zaměřila jsem se na to, jakou techniku využívají nejčastěji a proč.

Co se týče tedy Labanovy analýzy, jedna z organizací ji využívá pro popis a zkoumání pohybu. Na Labanových škálách je také dobře vidět, která část pohybového repertoáru je výrazná a která část chybí, pak je to pro terapeuta inspirací pro další vedení terapie. Také uvedli, že využívají primitivní expresi, jako doplňkovou formu.

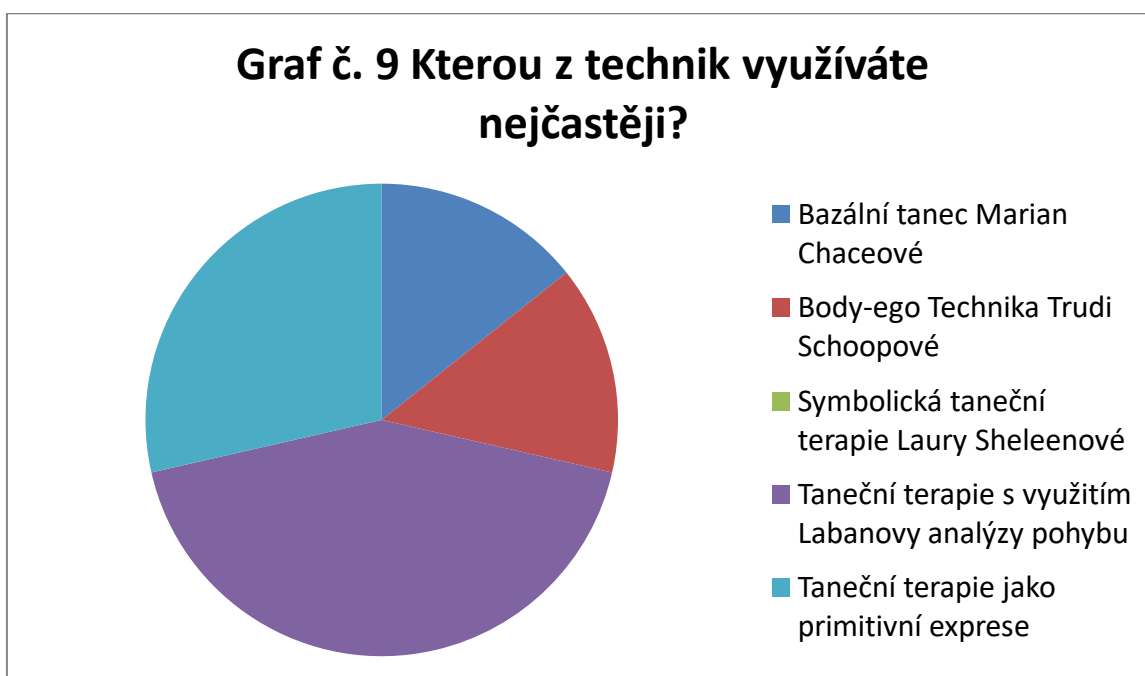
Druhá organizace, vychází z Laban/Bartenieff pohybových studií a ideo-kinetického základu, který vede k pocitovému vyjádření. Tvoří a hrají si, tanec vychází z nich - je autentický a přirozený. Poznají kus sebe a naučí se nahlížet na věci z jiného úhlu. Na věku ani technice zde nezáleží, je ale třeba otevřenost novým podnětům.

Další organizace využívá nejvíce Labanovu analýzu proto, že je to komplexní systém umožňující pozorovat a analyzovat pohyb, postavený na objektivních konceptech. Systém jasných kategorií pro jednotlivé kvality a vlastnosti pohybu jednotlivců umožňující individuální přístup a aplikaci ve skupinové terapeutické práci. Podporuje terapeuta vidět pohyb jako takový a vyhnout se jeho rychlé interpretaci. Zároveň je pro terapeuta vzácným nástrojem kontinuálního sebepoznávání.

Jedna organizace nejčastěji využívá primitivní expresi, která respektuje naladění klienta či skupiny a terapeutický proces.

Další organizace tvrdí, že při práci s jednotlivci je vhodnější využívat Bazální tanec Marian Chaceové a to například při vnímání těla jako celku - považují to za základ své práce. A techniku Body-ego Trudi Schoopové jako autentický pohyb, který skýtá široké možnosti pro individuální terapeutickou práci a dobře se moduluje dle momentálních možností pacienta.

Hypotéza č. 2 byla z výsledků odpovědí organizací potvrzena otázkami z dotazníků č. 8 a 9. Nejčastěji využívanou technikou v TT je tedy Labanova analýza pohybu a následně i primitivní exprese. (viz graf č. 9)



Graf 9 Nejčastější využívaná technika v taneční terapii

Otázka v dotazníku č. 10, byla zaměřena na to, zda organizace využívají i jiné neuvedené techniky, a proč.

První organizace odpověděla, že často využívá imaginaci a zrcadlení. Dále pak od zahraničních lektorů, které terapeutka potkala v rámci výcviku, workshopů, zahraničních konferencí apod.

Druhá organizace uvedla jako další techniku Autentický pohyb. Což je specifická disciplína v oblasti tanečně-pohybové terapie a praxe Mindfulness. Pohybová meditace zaměřená

do nitra, kde naslouchají svému tělu a impulsům, které přicházejí. Dovolují pak, aby se pohyb spontánně odvíjel. Tělo promlouvá v přítomném okamžiku. Proces je hluboce transformativní a jeho praktikování vynáší na povrch nevědomé procesy, které se následně vědomě zpracovávají.

Další zmíněná technika, kterou organizace provádí je Cikánský tanec od Indie po Evropu. Jedná se o rytmické kroky, tlesky, plesky, poskoky, smyslné paže i boky. Vybírají temperamentní a zároveň taneční hudbu, která zachovává umělecké hodnoty a neustupuje od svých romských kořenů.

Jedna z organizací má kurzy, které jsou zaměřeny i na děti. Pořádají pro ně taneční lekce, kde se děti seznamují se základy současného tance a s taneční přípravou. Každý má prostor pro svou cestu, na které se setkávají s ostatními, komunikují s nimi a opět jsou obohaceni se vydat dál. To vše v klidném, bezpečném a radostném prostředí. Děti zkoumají lidské kostry, funkci kloubů a svalů v praxi. Také mají taneční hry, které jsou jednoduché na choreografii, kterou se buď děti učí anebo ji sami vytváří. Učí se orientaci v prostoru, vnímání celku i jednotlivých částí tanečního prostoru. Rozvíjí hudební cítění, pracují s dynamikou a rytmem pohybu, v závislosti na hudbě. Improvizují na základě nabytých pohybových zkušeností spojených s vlastní kreativitou. (viz graf č. 10)

Techniky, které organizace uvedly, jako ostatní jaké využívají, jsem neznala, a proto to pro mě bylo velmi přínosné. Určitě jich existuje ještě mnoho, a proto jsem ráda, že nám organizace nějaké další přiblížily. Překvapilo mě, že jsou například i techniky určené dětem.

### Graf č. 10 Jaké využíváte ještě jiné techniky v taneční terapii?



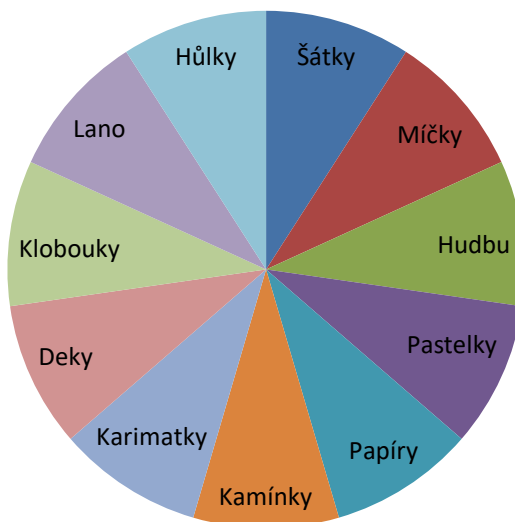
Graf 10 Využití jiných technik v taneční terapii

Poslední otázka v dotazníku č. 11 byla zaměřena na to, zda terapeuti při taneční terapii využívají nějaké pomůcky.

Téměř všechny organizace využívají ke své práci pomůcky, jakou jsou například: šátky, míčky, overbally, pásy, lano a hudbu. Využívají dostatečně velkou místnost ideálně bez nábytku, zrcadla a jiných rušivých prvků, mají místnost s výhledem do daleké krajiny - to využívají také terapeuticky, dále pak hudbu, pastelky, papíry různých velikostí, kamínky, karimatky, deky, klobouky, šátky a další věci, které se momentálně hodí pro tvořivou práci s klienty. (viz graf č. 11)

V tanci se často využívají nějaké pomůcky či kulisy a není tomu jinak u taneční terapie. Nadchlo mě, kolik možných pomůcek se využívá v TT. Je skvělé, že fantazii se meze nekladou a dá se využít téměř cokoliv, co klienty či terapeuty napadne a nadchne k činnosti.

### Graf č. 11 Jaké vybavení či pomůcky potřebujete v taneční terapii?



Graf 11 Vybavení či pomůcky v taneční terapii

#### 7.1.3 SHRNUÍ VÝZKUMU

Výzkum realizovaný ve své práci jsem zaměřila na průzkum v oblasti taneční a pohybové terapie osob s tělesným postižením.

Pro vyhodnocení výzkumu jsem použila metodu šetření formou dotazníku. Dotazník obsahoval 11 otázek. Rozdáno bylo celkem 10 dotazníků, návratnost byla 60%. Výzkumný vzorek tvořilo 6 organizací.

Cíl výzkumu jsem rozpracovala do dvou hypotéz.

Hypotéza č. 1, která zněla: „*Taneční a pohybová terapie má pozitivní vliv na motoriku, emocionální procesy, sociální dovednosti a sebepojetí tělesně postižených*“, byla výzkumem potvrzena.

Tuto hypotézu jsem rozdělila do čtyř otázek v dotazníku.

Co se týče motoriky, dochází ke zlepšení koordinace a pohyblivosti celého těla, získání větší svalové síly horních končetin a uvědomění si vlastního těla.

Také dochází u klientů ke zlepšení emocionálních procesů jako je zvládnání stresu, úzkosti, dochází k rozvoji schopnosti identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem.

Dochází také k pozitivnímu vlivu v oblasti sociálních dovedností. U klientů se rozvíjí schopnost empatie, komunikace, kooperace, rozvíjení ucelenějších vztahů a pocit bezpečí v kolektivu.

Taneční terapie má také pozitivní vliv na sebepojetí tělesně postižených jedinců a to například v uvědomění si sebe sama, realistická představa o sobě, uvědomění si s čím je klient spokojen či naopak nespokojen.

Z výsledků odpovědí organizací na otázky č. 4, 5, 6 a 7 je jasné, že TT má pozitivní vliv na motoriku, emocionální procesy, sociální dovednosti a sebepojetí tělesně postižených.

Hypotéza č. 2, která zněla: „*Nejčastěji využívaná technika při taneční terapii je primitivní exprese a Labanovy analýzy pohybu*“ se výzkumem potvrdila.

Nejvíce je využívána v TT Labanova analýza, kterou využívají téměř všechny organizace, které odpověděli na můj dotazník. Přesně 80% organizací využívá tuto techniku.

Druhou nejvíce využívanou technikou TT je primitivní exprese, kterou využívá 40% organizací.

## 7.2 PARA TANEČNÍ SPORTY – ROZHOVORY S JEJICH PŘEDSTAVITELI

Hlavním cílem této kapitoly je představit některé vybrané taneční sporty a uvést rozhovor s lidmi, kteří se sportu věnují. Rozhovor proběhl s Martinou Henrichovou, Danielou Pecinovou a Martou Kaniewskou. Všechny tři slečny, mají zdravotní handicap, a přesto se věnují tanci či tanečnímu sportu. Rozhovory jsou zaměřené na samostatné osobnosti, a co je vedlo k tanci. Dále se v rozhovoru například vyskytly otázky na vliv tance na tělesně postiženého jedince, a jaké pomůcky využívají při tanci či choreografii.

### 7.2.1 PARA POLEDANCE

Na celém světě jsou tanečníci se zdravotním postižením, a je důležité jim daný sport přizpůsobit. Jeden z tanečních sportů, který lze upravit podle handicapu je Pole dance, tedy Para pole dance. Díky úpravě cviků dochází k rozmanitosti a rozvoji tohoto sportu, ale také k odstranění sociálních rozdílů a různorodosti. V roce 2010 byla založena asociace

Para pole dance, pod kterou spadá více než 300 členů. V České republice se para pole dancu věnuje Daniela Pecinová, která byla ochotna odpovědět na pár otázek.<sup>31</sup>

### **Rozhovor s Danielou Pecinovou**

Daniela o sobě prozradila, že je jí 27 let. Před 10 lety ji museli lékaři amputovat dolní končetinu v koleni kvůli nádoru v chrupavce. Brigádně pracuje na recepci tanečního studia, ve kterém má zároveň možnost navštěvovat kurzy a tréninky Pole Dancu. Tomuto sportu se věnuje již 5 let.

A jak objevila tento sport? Její nejlepší kamarádka z Mariánských Lázní, odkud pochází i Daniela, tenkrát studovala v Plzni a neustále všem básnila o mladém sportu Pole Dance. Jednoho dne, se Daniela rozhodla, že se na kamarádku pojede podívat. Kamarádka s trenérkou Danielu přesvědčily, aby si vyzkoušela nějaké základní prvky, a ona je zvládla, protože díky francouzským holím měla sílu v rukou. Danielu tento sport uchvátil, dva roky do Plzně dojížděla, až se nakonec rozhodla se do Plzně přestěhovat. Po každém tréninku má skvělou náladu a dobrý pocit z pohybu, neboť endorfiny unikají z těla ven.

Nedokáže si představit, že by měla žít bez sportu, pohyb je pro ni velice důležitý. Navíc tančí i na veřejnosti a je ráda, že může předávat motivaci ostatním handicapovaným a také ji těší, že může přispět ve změně vnímání handicapu z pohledu lidí bez něj.

Dále jsem se v rozhovoru zaměřila na její názor ohledně vlivu tance na motoriku tělesně postižených. Dle jejího názoru je to zcela individuální, ale domnívá se, že v tomto směru působí pozitivně. Z hlediska emocionálních procesů záleží na postoji handicapovaného, jak vnímá pohyb z pohledu fyzického ale i z pohledu vyjádření svých nálad i životního příběhu.

Při tvorbě choreografií ji inspiruje druh skladby, kterou si sama vybere a následně do ní vloží nové prvky, které se naučila. Vždy přemýšlí, jaké emoce do choreografie promítne, ale přiznala se, že ji dělá problém nějaké drama. Při vystupování má tendenci se neustále usmívat od začátku až do konce. Při tanci nevyužívá žádných pomůcek, kromě své tyče na Pole Dance, ale do budoucna by ráda něco takového zkusila.

Daniela by určitě doporučila tento sport všem, ale především pohyb jako takový. Ať už by to byl jakýkoliv sport, je jediné dobře, když se člověk s handicapem pohybuje.

---

<sup>31</sup> Association Para Pole Dance [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <http://assoparapoledance.890m.com/about.html>

### 7.2.2 PARAGYMNASTICS

Také gymnastika je sport, který se dá přizpůsobit handicapovaným. Trenéři by měli být schopni upravit cvičební hodinu tak, aby umožnili cvičit všem postiženým a dosáhnout tak plného potenciálu, zaměřeného na to, co mohou vykonávat. Pro tělesně postižené má gymnastika něco vzrušujícího, zábavného a poutavého. Díky tomuto sportu dochází k rozvoji koordinačních dovedností a budování důvěry v sebe samotného. Gymnastiku mohou vykonávat jak muži, tak ženy a také všechny disciplíny jako jsou umělecké, rytmické, teamgym, akrobatickou gymnastiku anebo také trampolínu. Také jsou organizovány soutěže pro handicapované, a mají rovnocenné podmínky mezi sebou k dosažení výherních výkonů.<sup>32</sup>

### 7.2.3 PARADANCE

Paradance je elegantní, stylový a půvabný taneční sport, který mohou dělat jedinci, kteří mají postižení dolních končetin. Tanečníci mohou tančit ve skupině či dvojici a nemusí být pouze handicapovaní.

Standardní tance zahrnují valčík, tango, vídeňský valčík, pomalý foxtrot a quickstep. Do latinskoamerických tanců řadíme sambu, cha-chu, rumbu, paso doble a jive. Freestyle, nebo showdance obsahuje jakýkoliv styl (hip hop, latin, balet, street dance, salsa, břišní tanec, moderní tanec atd.).<sup>33</sup>

V České republice je založen sportovní klub vozíčkářů v Praze, kde se mohou handicapovaní zúčastňovat mnoha sportů, jako například florbalu, lyžování, stolnímu tenisu, potápění, ale také tanci. Zakladatelkou tohoto tanečního oddílu je tanečnice a choreografka Martina Henrichová, která byla ochotna odpovědět na pár otázek.

#### Rozhovor s Martinou Henrichovou

Martině je 31 let a pochází z Plzně, kde také vystudovala magisterský obor Evropská kulturní studia na FF ZČU. Před 5 lety Martina ochrnula a to po pádu při nácviu akrobatického prvku na tancování. Došlo k poškození míchy v oblasti C4-C6 a jedná se tedy o kvadruplegii. Od té doby je Martina nezaměstnaná a pobírá invalidní důchod.

<sup>32</sup> Disability gymnastics: parasport [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <http://parasport.org.uk/play-sport/sports-a-z/gymnastics>

<sup>33</sup> World Para Dance Sport [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/dance-sport>



Přesto všechno má ale energie na rozdávání a na tanec nezanevřela. Vede taneční oddíl Sportovního klubu vozíčkářů v Praze. Ráda se ale věnuje i jiným aktivitám jako je handbike, plavání a lukostřelba. Zajímá se o hudbu, kulturu a její dalším oblíbeným koníčkem je četba.

Již ve svých 9 letech se Martina věnovala tanci a to v taneční skupině Storm. Avšak výukou a tvorbou choreografií se začala intenzivně zabývat přibližně až ve svých 20 letech. V roce 2008 dokonce založila svoji vlastní taneční skupinu s názvem E-motion a dále působila jako lektorka v plzeňském centru Tance. Dokonce spolupracovala s Pilsen Cheerleaders a zvítězili na Mistrovství České republiky v roce 2012 a i se zúčastnili Mistrovství Evropy. Martina také tvořila choreografie maturitních předtančení. Rok po úrazu, tedy v roce 2014, založila další taneční oddíl pod SKV Praha, kde nadále působí jako lektor a choreograf. Pořádají různé workshopy a také veřejně vystupují.

Prostřednictvím tance Martina vyjadřuje své emoce a odreagovává se tak od každodenních problémů. Tanec v ní vyvolává pocit radosti a uvolnění. Možnost propojení tance a hudby je pro ni určitá relaxace. Podle Martiny při tanci, ale i v jakémkoliv jiném sportu, naše tělo vyplavuje endorfiny, což působí pozitivně na psychiku člověka. Navíc při některých formách, jako je například výrazový tanec, může dát tanečnick naprostý průchod svým emocím a vyjádřit se skrze tanec.

Co se týče vlivu tance na motoriku handicapovaných, Martina potvrdila, pozitivní vliv tance. U vozíčkářů přispívá například k rozhýbání rukou a trupu, zlepšuje stabilitu a koordinaci jedince. Navíc při zařazení strečinku napomáhá i k lepší flexibilitě a také k získání větší svalové síly horních končetin.

Tanečníci také ve většině případů tančí ve skupině, a proto dochází k interakci s ostatními členy skupiny. Naučí se tak odbourávat stud a spolupracovat s ostatními na společných choreografiích. Minimálně se alespoň dostanou do společnosti, takže tanec má určitě pozitivní vliv i na rozvoj sociálních dovedností handicapovaných.

Při tvorbě choreografií Martina někdy využívá i nějaké pomůcky či rekvizity jako jsou například šátky, hůlky, tamburíny apod. Využívá pomůcky jako zpestření choreografie ale také pro rozšíření tanečních a pohybových možností tanečnicků.

Inspirací je pro Martinu především hudba, taneční klipy či jiné choreografie. V taneční skupině, kterou založila, se ale inspirují vzájemně a dávají si prostor mezi sebou, a každý zapojuje svoji vlastní kreativitu a fantazii.

V závěru by Martina ráda tanec doporučila všem a to proto, že tanec považuje za určitou terapii, která napomáhá a má pozitivní vliv na motoriku, emoce a rozvoj sociálních dovedností handicapovaných lidí.

#### **7.2.4 PARAZUMBA**

Zumba je tanec formou aerobního tréninku, kdy se jedná o přerušovaný trénink. Střídají se rychlé a pomalé skladby a zároveň pohyby. Parazumba je velice podobná obyčejné zumbě, jen s rozdílem, že handicapovaní lidé tančí pouze horními končetinami a trupem. Hudba je velmi hlasitá a proto instruktor využívá cueing, což je neverbální ukázání pohybu. V Praze je pouze jedna instruktorka parazumby a tou je Marta Kaniewská, která byla také ochotna zodpovědět pár otázek, týkající se tohoto tance.

#### **Rozhovor s Martou Kaniewskou**

Marta je mladá 25 letá slečna, která studuje polonistiku a práva a také se zajímá o psychologii. Pracovala s autistickými dětmi a tato zkušenost ji mnoho přinesla. Bohužel od roku 2013 je na vozíku z důvodu onemocnění - roztroušené skleróze.

Už na základní škole se Marta poprvé setkala s tancem a vozík pro ni nebyla žádná překážka. Snažila se najít nějaké možnosti, jak by se i nadále mohla tanci věnovat. V lednu 2014 absolvovala instruktorský kurz zumbly, kterou následně začala předvádět.

Tanec považuje i za určitou terapii, protože napomáhá v poznání vlastního těla, ke snížení stresu, uvolnění těla, a dovolí nám alespoň na chvíli zapomenout na každodenní problémy. Pro ni osobně je tanec jako elixír štěstí a dobré nálady.

Pozitivní vlivy vidí ve zlepšení stability, rovnováhy a koordinace pohybů handicapovaných, což jim usnadňuje pohyb na vozíku. Také při cvičení dochází k posílení svalů, především horních končetin, břišních, ale také zádočných svalů. Pravidelný pohyb také zmírňuje svalové spasmy. Tanec má velmi pozitivní vliv na emoce a prožívání lidí. Člověk se může uvolnit, odreagovat se a vyjádřit své pocity, emoce a nálady. Prostřednictvím tance jedinec poznává sebe sama, zlepšuje základní kondici, ale i celkovou zdatnost. Má vliv jak

na fyzickou, tak i emoční stránku člověka. Důsledkem je zvýšení sebepojetí handicapovaných a vyšší úspěšnost v různých sociálních situacích.

Marta také vytváří taneční choreografie a při tvorbě ji inspiruje hudba a videa, která můžeme najít na různých webových stránkách. Snaží se propojit své vědomosti a dosavadní zkušenosti s vlastní kreativitou. Tvoří jednoduché taneční sestavy, aby se mohl připojit každý člověk, ať už na vozíku, nebo na židli, bez ohledu na věk, kondici či taneční a sportovní zkušenosti.

Tanec by určitě doporučila všem lidem bez ohledu na handicap. Je to pro ni dobrá forma aktivní rehabilitace, díky které zlepšuje svoji kondici a posiluje tělo.

## DISKUZE

Na začátku diplomové práce jsem se zaměřila na samostatnou charakteristiku taneční a pohybové terapie, která obsahovala i její historii v USA, Evropě a také v České republice. Tato práce byla určena pro tělesně postižené jedince, a proto jsem v další kapitole považovala za vhodné uvést klasifikaci osob s tímto postižením. Charakterizovala jsem dětskou mozkovou obrnu, rozštěpy páteře a ochrnutí po poranění míchy. Zajímalo mě, jaké mají tělesně postižení lidé možnosti kompenzace, a proto jsem se v další kapitole zaměřila na to, jak si mají tito lidé správně vybírat své kompenzační pomůcky, aby opravdu sloužili tak, jak by měly. Následně na to jsem navázala na správný nácvik a používání kompenzačních pomůcek pro tělesně postižené. Dále jsem uvedla zásady komunikace s tělesně postiženými. V další části diplomové práce jsem představila vybrané taneční techniky a uvedla, jak by mohly vypadat ukázkové lekce pro 10 vozíčkářů. Uvedené ukázkové lekce jsem vytvořila na základě poznatků z dostupné odborné literatury, které jsme propojila s vlastními znalostmi tance.

Téma své diplomové práce „*Taneční a pohybová terapie osob s tělesným postižením*“ jsem zvolila za účelem zjištění, zda má tato činnost pozitivní vliv na tělesně postižené. Vytvořila jsem dotazníky, které jsem následně rozeslala organizacím zabývajícím se TT. Dále mě zajímalo, jaká z technik je nejvíce využívána. Z výsledků dotazníků se potvrdily obě dvě stanovené hypotézy. A to, že TT má pozitivní vliv na motoriku, emocionální procesy, sociální dovednosti a sebepojetí tělesně postižených. Dále se potvrdilo, že v taneční terapii je nejvíce využívána Labanova analýza pohybu a také primitivní exprese.

Na závěr jsem v diplomové práci charakterizovala vybrané parasporty a uvedla řízené rozhovory s představiteli daného parasportu. Kromě informací o své osobě a také během rozhovoru potvrdili pozitivní vliv tance na tělesně postižené jedince.

## ZÁVĚR

Pozitivních vlivů na tělesně postiženého jedince při taneční terapii je mnoho. Například dochází u handicapovaných ke zlepšení koordinace a pohyblivosti celého těla, k získání větší svalové síly horních končetin a uvědomění si vlastního těla. Také dochází u klientů ke zlepšení emocionálních procesů jako je zvládnutí stresu a úzkosti, dochází k rozvoji schopnosti identifikovat a vyjadřovat své pocity. Rozvíjí schopnost empatie, komunikace, kooperace a rozvíjí ucelenější vztahy a pocity bezpečí v kolektivu.

Taneční a pohybová terapie je vhodná pohybová aktivita pro jedince s tělesným postižením. Cílem není zdokonalování pohybu, ale naopak objevování a vyjadřování emocí, citění, které nemohou být vyjádřeny verbálně. Snažíme se odstranit patologické stereotypy, blokace v chování či pohybu a chceme u pacienta rozšířit jeho pohybové možnosti.

V úplném závěru lze konstatovat, že tato diplomová práce může být přínosem pro širokou veřejnost. Například pro lidi pracující ve zdravotnictví, v sociálních oblastech nebo je také možné aplikovat poznatky při výuce speciálních pedagogů. Lidé mohou získat základní informace o pojmu taneční terapie a mohou si vyzkoušet ukázkovou lekci různých terapeutických technik. Dále se mohou seznámit s klasifikací osob s tělesným postižením, a jaké jsou jejich možné kompenzační pomůcky, jak si je správně vybrat a následně jak s nimi správně manipulovat, aby plnily svůj úkol.

**RESUMÉ**

Positive influences on a person with disabilities in dance therapy are many. For example, people with disabilities get better coordination and mobility of the whole body to gain greater muscle strength of the upper limbs and awareness of their own body. There is also an improvement in emotional processes such as stress and anxiety management, the ability to identify and express your feelings. It develops the ability of empathy, communication, cooperation, and develops more integrated relationships and feelings of safety in the collective.

Dance and motion therapy is a suitable physical activity for individuals with physical disabilities. The goal is not to improve movement, but rather to discover and express emotions, feelings that can not be expressed verbally. We strive to eliminate pathological stereotypes, blocking behavior and movement, and want to extend the patient's mobility possibilities.

In conclusion, it can be said that this diploma thesis can be of benefit to the general public. For example, people work in health care, in social settings, or it is also possible to apply knowledge in teaching special educators. People can get basic information about the notion of dance therapy, and they can try a demonstration lesson of various therapeutic techniques. They can also learn about the classification of people with physical disabilities, and what their possible compensatory aids are, how to choose them correctly and how to properly manipulate them to do their job.

**SEZNAM ZDROJŮ****Literatura:**

1. BRAITHWAITE, Dawn O. a Teresa L. THOMPSON. *Handbook of communication and people with disabilities: research and application*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, c2000. ISBN 08-058-3059-6.
2. ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. V Praze: Triton, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-725-4547-7.
3. DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3711-9.
4. DOSEDLOVÁ, Jaroslava a Jiří KANTOR. *Tanečně-pohybová terapie a muzikoterapie: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3682-1.
5. CHENEY, Gay. a Gay. CHENEY. *Basic concepts in modern dance: a creative approach*. 3rd ed. Pennington, N.J.: Princeton Book Co., c1989. ISBN 978-09166-2276-3.
6. JANEČKA, Zbyněk a Jiří KANTOR. *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3107-9.
7. KUDLÁČEK, Martin a Jiří KANTOR. *Základy aplikovaných pohybových aktivit: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-244-3954-9.
8. PAYNE, Helen a Jiří KANTOR. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7367-887-6.

**Internetové zdroje:**

1. *ACADEMY Spektrum zdraví: Cesta do světa zdraví a medicíny* [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/academy/spina-bifida-rozstep-patere>
2. *Association Para Pole Dance* [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <http://assoparapoledance.890m.com/about.html>
3. *Brožura - Poradím si sám!: Kompenzační pomůcky a úpravy prostředí v praxi* [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: [http://www.asistence.org/sites/default/files/asistence\\_brozura\\_fin3\\_0.pdf](http://www.asistence.org/sites/default/files/asistence_brozura_fin3_0.pdf)
4. *Disability gymnastics: parasport* [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <http://parasport.org.uk/play-sport/sports-a-z/gymnastics>

5. *Národní informační centrum pro mládež* [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/klasifikce-telesneho-postizeni>

6. *World Para Dance Sport* [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/dance-sport>

7. *3D Learning: Interaktivní výuka* [online]. [cit. 2018-04-04]. Dostupné z: <http://www.3dlearning.cz/prvni-pomoc-skripta/kurz-pila-detail/kapitola-5>



**SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**

Obrázek 1 Místa poškození míchy.....	10
Obrázek 2 Mechanický vozík .....	12
Graf 1 Jak dlouho se organizace věnují taneční terapii .....	27
Graf 2 Handicap klientů taneční terapie.....	28
Graf 3 Počet pravidelných klientů taneční terapie .....	29
Graf 4 Vliv taneční terapie na motoriku tělesně postižených lidí .....	31
Graf 5 Vliv taneční terapie na emociální procesy tělesně postižených lidí .....	32
Graf 6 Vliv taneční terapie na sociální dovednosti tělesně postižených lidí.....	34
Graf 7 Vliv taneční terapie na sebepojetí tělesně postižených lidí .....	35
Graf 8 Využití uvedených technik taneční terapie .....	37
Graf 9 Nejčastější využívaná technika v taneční terapii .....	38
Graf 10 Využití jiných technik v taneční terapii .....	40
Graf 11 Vybavení či pomůcky v taneční terapii.....	41

**PŘÍLOHY****Příloha č. 1 Dotazníkové šetření**

Dobrý den,

jmenuji se Yvona Minaříková a jsem studentkou navazujícího studia Západočeské univerzity v Plzni Fakulty pedagogické, oboru tělesná výchova a psychologie.

Mohli byste prosím věnovat několik minut svého času na vyplnění následujícího dotazníku, který bude využit v mé diplomové práci na téma Taneční a pohybová terapie osob s tělesným postižením.

Dotazník obsahuje celkem 11 otázek. Zvolenou odpověď zakroužkujte, případně doplňte. Pokud na některou otázku nebudete chtít odpovídat, přejděte prosím k další.

1. Jak dlouho se věnujete taneční a pohybové terapii?

- a) méně než 5 let
- b) 5-9 let
- c) 10-15 let
- d) 16-20 let
- e) více než 20 let

2. Jací klienti vás navštěvují?

- a) tělesně postižení
- b) mentálně postižení
- c) duševně postižení
- d) jiná .....

3. Kolik klientů k vám chodí na taneční terapii pravidelně?

.....

4. Jaký má taneční terapie vliv na motoriku tělesně postižených lidí?

.....  
.....

.....  
.....  
5. Jaký má taneční terapie vliv na emocionální procesy tělesně postižených lidí?

.....  
.....  
.....  
.....

6. Jaký má taneční terapie vliv na sociální dovednosti tělesně postižených lidí?

.....  
.....  
.....  
.....

7. Jaký má taneční terapie vliv na sebepojetí tělesně postižených lidí?

.....  
.....  
.....  
.....

8. Využíváte některé z těchto tanečních technik při taneční terapii? Pokud ano, jaké?

- a) Bazální tanec Marian Chaceové
- b) Body-ego Technika Trudi Schoopové
- c) Symbolická taneční terapie Laury Sheleenové
- d) Taneční terapie s využitím Labanovy analýzy pohyby
- e) Taneční terapie jako primitivní exprese

9. Kterou z technik využíváte nejčastěji a proč?

.....  
.....  
.....  
.....

10. Využíváte ještě jiné techniky? Jaké a proč?

.....

.....

.....

.....

11. Jaké vybavení či pomůcky potřebujete v taneční terapii?

.....

.....

.....

.....

Ještě jednou děkuji, za váš čas.

## **Příloha č. 2 Řízený rozhovor**

Dobrý den,

jmenuji se Yvona Minaříková a jsem studentkou navazujícího studia Západočeské univerzity v Plzni Fakulty pedagogické, oboru tělesná výchova a psychologie.

Mohla byste prosím věnovat několik minut svého času na vyplnění následujícího dotazníku, který bude využit v mé diplomové práci na téma Taneční a pohybová terapie osob s tělesným postižením.

Předem děkuji.

1. Prozradte nám něco o sobě... (například: věk, povolání, zájmy, vznik a druh handicapu,..)

.....

.....

.....

.....

2. Jak jste se dostala k tanci a jak dlouho se tomuto sportu věnujete?

.....

.....

.....  
.....  
3. Jak se při tanci cítíte? Jaké emoce, pocity a nálady ve vás tanec vyvolává?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Považujete tanec za určitou terapii?

.....  
.....  
.....  
.....

5. Myslíte si, že má tanec vliv na motoriku tělesně postižených lidí? Pokud ano, jaký?

.....  
.....  
.....  
.....

6. Myslíte si, že má tanec vliv na emocionální procesy tělesně postižených lidí? Pokud ano, jaký?

.....  
.....  
.....  
.....

7. Myslíte si, že má tanec vliv na sociální dovednosti a sebepojetí tělesně postižených lidí? Pokud ano, jaký?

.....  
.....  
.....  
.....

8. Využíváte při tvorbě choreografií nějaké pomůcky? Pokud ano, jaké a proč.

.....  
.....  
.....  
.....

9. Co vás inspiruje při tvorbě choreografií? Kde berete stále nové nápady?

.....  
.....  
.....  
.....

10. Doporučila byste tanec i ostatním handicapovaným?

.....  
.....  
.....  
.....

Ještě jednou děkuji, za váš čas.

### Příloha č. 3 Souhlasy se zveřejněním rozhovoru

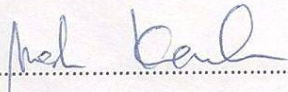
Já, Daniela Pecinová, souhlasím se zveřejněním rozhovoru v diplomové práci autorky Yvony Minaříkové na téma Taneční a pohybová terapie osob s tělesným postižením.

Datum .....18. 3. 2018.....

Podpis .....*Daniela Pecinová*.....


Já, Marta Kaniewská, souhlasím se zveřejněním rozhovoru v diplomové práci autorky Yvony Minaříkové na téma Taneční a pohybová terapie osob s tělesným postižením.

Datum ..... 18.03.2018 .....

Podpis .....  .....

Já, Martina Henrichová, souhlasím se zveřejněním rozhovoru v diplomové práci autorky Yvony Minaříkové na téma Taneční a pohybová terapie osob s tělesným postižením.

Datum ..... 13. 4. 2018 .....

Podpis .....  .....