ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

Improvizované formy tance jako součást psychohygieny (multimediální DVD)

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Petra Olfancová

Specializace v pedagogice, obor Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2018

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

V Plzni, 29. dubna 2018

.....

vlastnoruční podpis

Velké poděkování patří vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za pomoc, ochotu, rady a odborné konzultace při zpracování bakalářské práce. Dále poděkování patří tanečníkům a přátelům, kteří se podíleli na natáčení a zpracování multimediálního DVD. Poděkování patří i mé rodině za podporu při tvorbě bakalářské práce i po celou dobu studia.

Obsah

1 ÚVOD 6
2 CÍL A ÚKOLY 7
2.1 Cíl práce 7
2.2 Úkoly práce 7
3 TEORETICKÁ ČÁST 8
3.1 Psychohygiena 8
3.2 Tanec 9
3.2.1 Historie tance 9
3.3 Tanec jako součást psychohygieny 14
3.3.1 Sebepojetí 14
3.3.2 Sebepřijetí 16
3.3.3 Socializace 17
3.3.4 Mezilidské vztahy 18
3.3.5 Emoce 18
3.3.6 Kreativita 19
3.3.7 Flow 20
3.4 Improvizované formy tance 21
3.4.1 Ecstatic Dance 21
3.4.2 Fusion Partner Dance 25
3.4.3 Kontaktní improvizace 28
4 PRAKTICKÁ ČÁST 31
4.1 Multimediální DVD 31
4.2 Místo natáčení 32
4.3 Střih a zpracování 32
4.4 Technické parametry multimediálního DVD 32
5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ MULTIMEDIÁLNÍHO DVD 33
6 DISKUZE 49
7 ZÁVĚR 50
8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ 51
9 RESUMÉ 54
10 PŘÍLOHY 55

1 ÚVOD

Dnešní doba je plná společenských norem a velmi se vzdaluje od tradic a života v komunitách. V naší společnosti tak lidem často chybí kontakt s ostatními, pocit že jsou něčeho součástí, pocit, že jsou pochopeni. To vede k tomu, že mnoho lidí propadá pocitům samoty. Stále více se také zapomíná na to, jak je důležité vyjadřovat emoce, tím snížit stres, poznat sebe sama nebo také navazovat důvěrnější vztahy. Lidé se v dnešní době často nedostatečně soustřeďují na své zdraví a neuvědomují si důležitost zdraví duševního. Tanec, především improvizované formy tance mohou lidem v těchto oblastech pomoci.

Zdraví člověka má stránku fyzickou, psychickou i sociální. Tanec lze využít jako prostředek k ovlivnění všech těchto oblastní zdraví. Zaměříme-li se na fyzickou stránku zdraví, tanec může být využíván jako kardio cvičení, může zlepšit motoriku člověka, může přispět k lepšímu uvědomění si vlastního těla nebo k přijmutí tělesných nedostatků. Pokud se zaměříme na psychickou a sociální stránku zdraví, lze tanec považovat za prostředek psychohygieny. Tanec může být způsobem, jak dospět k lepšímu sebepojetí, přijmutí sebe sama a tím k lepšímu sebevědomí a psychické vyrovnanosti. Dále může tanec sloužit ke zbavení se pocitu samoty, ke zlepšení mezilidských vztahů a komunikace. Tanec může poskytnout bezpečný prostor k vyjádření a rozpoznání vlastních emocí a může také rozvíjet kreativitu. Tanec lze také považovat za prožitek flow, který může přinášet pocity radosti a zároveň zlepšovat soustředěnost na přítomný okamžik.

Téma „Improvizované formy tance jako součást psychohygieny“ jsem si zvolila, protože tanec je mým dlouhodobým zájmem. Od mého dětství byl pro mne přínosnou fyzickou aktivitou. Později jsem na tanec začala nahlížet i z pohledu psychohygieny. Začala jsem se více zabývat taneční improvizací a díky cestování jsem se seznámila s formami tance, se kterými jsem se dříve nesetkala. Začala jsem praktikovat Ecstatic Dance, Fusion Partner Dance a kontaktní improvizaci. Všechny tyto formy tance mne velice zaujaly a s postupem času jsem si uvědomila, jak jejich praktikování příznivě ovlivnilo mnoho oblastní mého života a zdraví. Proto jsem si za cíl práce určila vytvoření multimediálního DVD, které vysvětluje základní techniky těchto improvizovaných forem tance a mělo by sloužit k seznámení veřejnosti s těmito formami. Mým cílem je rozšířit povědomí o tom, jak tanec může být přínosný v mnoha oblastech běžného života.

2 CÍL A ÚKOLY

2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit multimediální DVD s demonstrací a popisem technik vybraných improvizovaných forem tance.

2.2 Úkoly práce

- ucelené zpracování poznatků o tanci, psychohygieně a improvizovaných formách tance
- vytvoření video dokumentace vybraných tanečních technik a ukázek improvizovaných forem tance
- komplementace multimediálního DVD

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Psychohygiena

Psychohygiena je systém pravidel a rad k prohloubení, udržení nebo znovuzískání duševní rovnováhy. Tyto pravidla slouží ke zvyšování odolnosti člověka vůči různým škodlivým vlivům, které vedou k psychickým obtížím. Psychohygiena se snaží člověka naučit, jak lze těmto psychickým obtížím předcházet. Pokud se psychické obtíže již vyskytly, snaží se o jejich zvládnutí. Do psychohygieny se řadí zásady způsobu života, jednání s lidmi, pravidla chování, hygiena myšlení, citů i představ, řešení konfliktů a těžkých životních situací, zvládání emocionálního napětí, stresu apod. Psychohygiena dává člověku návod k ovlivňování sebe sama a vlastního prostředí. Tím lze dosáhnout sebekontroly a duševní rovnováhy.

Zdraví není jen fyzický stav, ale jak říká definice dle WHO: Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009). Psychohygiena nám tedy pomáhá dosáhnout ideálního duševního zdraví, které je nedílnou součástí celkového zdraví člověka.

Duševní hygienou lze předcházet psychickým poruchám a nemocem, zlepšovat sociální vztahy, pracovní výkonnost, subjektivní spokojenost. Mnoho somatických onemocnění vzniká kvůli různým psychickým faktorům. Narušená duševní rovnováha může zapříčinit neurotické poruchy, může vést k podrážděnosti, konfliktnosti a tak i k problémům v mezilidských vztazích, ať soukromých nebo i pracovních. Kvalita pracovního výkonu také úzce souvisí s duševní pohodou, která mimo jiné ovlivňuje schopnost koncentrace. Díky správné koncentraci se lze lépe soustředit na práci, ale i na stejně tak důležitý odpočinek. Duševní rovnováha celkově ovlivňuje subjektivní spokojenost člověka. Pokud člověk není duševně vyrovnaný, může mít pocity nespokojenosti, neklidu, napětí, nejistoty a dalších emocí. Může mít problém prožívat pozitivní stavy mysli, jako například radost.

Duševní hygienou lze nalézt chyby, kterých se v životě dopouštíme a ukázat pravidla a rady, díky kterým se lze těmto chybám vyvarovat. Psychohygiena je velmi důležitá pro spokojený život.

3.2 Tanec

Tanec je pohybovou aktivitou, která od nepaměti patřila k jedné z nejtypičtějších forem sebevyjádření. Je jednou z nejstarších druhů umění, prostředkem k vyjádření emocí, způsobem komunikace. Tanec byl vždy nedílnou součástí důležitých obřadů a rituálů.

3.2.1 Historie tance

Pravěk

Tanec už v pravěku využívali jako součást rituálů. V raném pravěku byl hlavní náplní každodenního života lidí lov. Lov zvěře k vlastní obživě je velice namáhavou aktivitou. Nikdy není jisté, zda lov bude úspěšný. Proto si lidé vymysleli rituály, kterými se snažili úspěšnost lovu zaručit. Mezi takové rituály patřily malby zvířat. Lidé věřili, že když dokážou co nejpřesněji vyobrazit určité zvíře, získají nad ním moc. Předpokládá se, že na stejném principu fungovaly tance, při kterých se lidé snažili co nejvýstižněji napodobit dané zvíře, aby ho pak dokázali ovládnout. Dalším významným rituálem v tomto období byly totemové tance. Totem vyobrazoval něco, s čím daný rod spojoval svůj původ. Nejčastěji to bylo zvíře, méně často rostliny, Slunce, déšť apod. Vyobrazení na totemu bylo chápáno jako prapředek daného rodu. Proto ho lidé kmene chránili a vzdávali mu poctu. Pokud bylo totemovým symbolem zvíře, které bylo loveno nebo zemřelo jiným způsobem, muselo být usmířeno tanečním ceremoniálem. Totemové sloupy stavěli hlavně Indiáni obývající severozápadní území Severní Ameriky. Tanec totemu byl jedním z hlavních prostředků, jak lidé označovali svou příslušnost k rodu nebo ke kmeni (Dosedlová, 2012). Existuje tak indiánský tanec medvěda, vlka nebo například tanec losa.

Už v pravěku se také setkáváme se šamanstvím. Dvě nejvýznamnější role v kmeni byly náčelník a šaman. Lidé věřili, že šaman se dokáže spojit s duchy, které může přimět ke spolupráci s lidmi. Za techniku, jakou se šaman spojoval s duchy, byl považován kontrolovaný trans. Šamanovi byla přikládána důležitost v oblastech lovu zvěře nebo uzdravování lidí. Už šamané říkali, že zdraví je nejen fyzické, ale zahrnuje i psychické zdraví, správnou výživu, dobré přátele a úspěchy v podnikání a v boji. Šaman byl tedy považován mimo jiné za lékaře. Proces uzdravování zahrnoval obřady s tanci, zpěvy a různými předměty a symboly. Příkladem takového obřadu může být tanec druhu bori ze severní Nigérie. Slovo bori označuje zlého démona, kterého má nemocný v těle. Léčení probíhalo tak, že nejdříve byly nemocnému po dlouhé období podávány bylinné odvary a poté

následoval léčebný tanec. Léčebný tanec vedl šaman ve speciální masce a úboru, za doprovodu zpěvu a rytmických nástrojů. Tance se účastili všichni, tedy šaman, nemocný, jeho příbuzní nebo často i celá komunita. To napomáhalo ke znovu integrování nemocného do komunity. Tanec probíhal tak, že tanečníci kroužili kolem posvátného stromu. Postupně se tanec zrychloval, až všichni dosáhli transu. Ve stavu hypnotického vytržení se najednou účastníci zhroutili k zemi, po určité době se vrátili k normálnímu stavu vědomí (Dosedlová, 2012). K transu vedl tanečníky monotónní rytmus a pohyb. Pohyby většinou začínali v centru těla. Typickými pohyby bylo kývání, otáčení se v kruhu nebo houpání. Rytmus nabádal k symetrickému pohybu. Poté se k pohybu přidávaly všechny ostatní části těla. Pohyby se poté stávaly cukavými, nekoordinovanými. Tanec tak působil zmateným, chaotickým dojmem. To vše vyvolává změnu, která vede z obyčejného stavu vědomí do stavu zvýšeného nervového vzrušení a poté k vyčerpání. Dochází tak ke ztrátě kontroly nad tělem. Tento změněný stav vědomí představoval způsob, jak komunikovat s duchy. Často byl ale tento stav podporován zdržováním se jídla, pití a absencí spánku. V důsledku toho je změněný stav vědomí spojený s prožíváním vizí. Díky vizím vznikaly další tance jako například tanec Slunce indiánského kmene Šošonů v Severní Americe. Tento tanec obsahoval vize nadpřirozených bytostí a byl v podstatě slavností, při které se děkovalo Nejvyšší bytosti za uplynulý rok. Zároveň se žádalo o štěstí a zdraví v roce nastávajícím. S postupem času se tento tanec změnil ve čtyřdenní slavnost, jejíž cílem bylo uzdravení. Slavnost se odehrávala ve stanu, který představoval vesmír. Tanec samotný byl znázorněním světa. Typickým byl pro tuto slavnost zdlouhavý tanec a malý přísun vody a jídla. U jiných národů se při rituálech k dosažení transu využívali i psychotropní látky. Šamanské taneční rituály měly mít za cíl například přinášet zdraví, déšť nebo třeba plodnost. Tanečníci se často oblékali jako představitelé různých bohů. Věřili, že když si nasadí masku daného boha, stanou se jím a mohou tak ovlivnit například počasí a tím i úrodu. Šamanství bylo nejdříve popsáno evropskými cestovateli, kteří se dostali do střední a severní Asie, později se ale zaznamenaly tyto magické rituály i v Severní Americe, Indonesii, Oceánii i jinde. Šamané byli v podstatě prvními terapeuty, lze říci, že využívali jednu z archaických technik extáze jako psychickou léčbu, kterou ale spojovali i s bylinnou léčbou těla. Šamana lze považovat za člověka, který zastupoval mnoho rolí, které jsou v moderním světě separovány, jako například role kněze, lékaře nebo umělce. Taneční rituály byly už od pravěku spojovány s lovem, počasím, uzdravováním ale také s významnými událostmi lidského života, jako například s narozením, s přijmutím dítěte mezi dospělé, se svatbou nebo úmrtím.

Starověk

Ve starověku byl tanec stále součástí obřadů a doprovázel důležité životní události. Společnost se rozvíjela. Vznikaly vesnice a města, která zaváděla svou hierarchickou soustavu. Vyvinuly se první kultury. Egyptská říše byla jednou z nich a právě zde se tanec začal využívat jako zábava pro krále a aristokracii. Tance se doplňovaly o akrobatické prvky a s postupem času dosáhly větší významnosti než tance obřadní. Vznikaly také břišní tance, které oslavovaly mateřství. Tanec se v tomto období pojil také s gesty. Při čtení posvátných formulí během obřadů bylo nutné ovládat gestikulaci, která patřila k projevu a gesta se tak začala objevovat i v tancích.

Starověké Řecko je další významnou kulturou v rozvoji tance. Nejen ve starověku byl tanec v Řecku velice respektovaným a milovaným uměním. Řecké umění celkově vycházelo z pravdivého zobrazování jevů a podřizovalo se racionálním myšlenkám. Zároveň se ale dbalo na estetiku. Náboženství a náboženské obřady stále přetrvávaly, nabízely ale důvěrný styk s bohy s lidskou podobou. Umění přestalo být jen přepychem, ale stalo se prostředkem šíření radosti pro všechny. Vznikaly taneční i pěvecké sbory, které mezi sebou soutěžily. Mimo jiné vznikala i pantomima, znázorňující výjevy ze života bohů. K náboženským tancům se přidaly i tance válečné nebo tance vztahující se k zemědělství. Ve starověku vznikl i klasický tanec, který byl součástí divadelních představení.

V Indii byl tanec významným projevem citů. Společně s hudbou byl neoddělitelnou součástí kulturního i náboženského života. Břišní tanečnice tančily v chrámech na počest boha Brahmy, poté se začaly přesouvat i na dvory králů a knížat. Břišní tanec je pravděpodobně nejstarším tanečním stylem. Spojuje se s plodností. Má za úkol pomoci ženám uvolnit se a pohybovat se pro ženu nejpřirozenějšími pohyby. Pojí se ale s mnoha kulturami, je tedy těžké zjistit, odkud přesně pochází. Svou tradici má v Turecku, Egyptě, Řecku, Indii nebo i v severní Africe. V Indii byl tanec velmi spojován s náboženstvím. Nejdříve s bráhmanismem, který říká, že existují dva světy, svět bohů a svět lidí. Tyto světy jsou si navzájem velice podobné. Bráhmanismus říká, že činy lidí v současném životě určují, v jaké kastě bude člověk v životě příštím, duše se totiž převtěluje. Bráhmanismus provázelo mnoho rituálů. Poté ale přišel Sidhárta Gautama, zvaný Buddha. Ten zastával názor, že o vysvobození z koloběhu znovuzrození je třeba usilovat nikoli obětními rituály, ale meditací a sebezdokonalováním, které vede až k pochopení vlastního jáství (Dosedlová, 2012). Hlavní myšlenkou buddhismu je také vytvoření míru a soucitu se vším tvorstvem.

Buddhismus se rozšiřoval nejen v Indii, ale i v Číně a celé jihovýchodní Asii. Dalším rozvíjejícím se náboženstvím v Indii byl hinduismus, který do jisté míry splývá s bráhmanismem. Buddhistická jemnost a rovnováha byla vystřídána dynamičností a potřebou zdůrazňovat nelítostnou přítomnost božstva. Za hinduistické bohy se považuje bůh Višna, zobrazující mír a klid, a bůh Šiva, který podle mýtů vytančil svět v kosmickém tanci, který končil v transu. Na počest Šivy často tančily chrámové tanečnice.

Středověk

Ve středověku se začalo na tanec pohlížet jiným způsobem. Obrat začal příchodem křesťanství, které tanec odmítalo. Tanec už nebyl považován za chválu boha, ale za aktivitu směřovanou proti bohu. Transovní tanec jako prostředek přímého kontaktu člověka s bohem byl pro církev nepřijatelný. Umění bylo celkově považováno za nemravné, lidské tělo za hříšné. Proto bylo téměř veškeré umění zakazováno. Církev protestovala proti tanci všelijakými způsoby. Vznikaly různé pověsti o tom, co strašného se stalo tanečníkům při oslavách Velikonoc nebo Vánoc. I přesto nebylo možné taneční rituály a obřady úplně vypudit ze společnosti. Začaly tak vznikat nové tance k oslavě křesťanských svátků nebo tance spojené z životním cyklem zemědělců. V tomto období také vznikaly párové tance při hradních zábavách. Tyto tance byly většinou radostné. Byly doprovázeny hudbou se skočným rytmem. Při tanci se používaly rekvizity nebo pozice vztahující se k různým řemeslům.

Novověk

V novověku se vyvíjely tance lidové. Vycházely z přirozených pohybů jako je chůze, běh nebo tleskání. Pohyby se stylizovaly tak, aby vyjadřovaly určitou událost, cit nebo charakter. Národy si vytvářely své tradice lidových tanců, které se vztahovaly k životnímu prostředí dané oblasti. Lidové tance byly většinou oslavné, radostné a veselé. Vznikaly také jednoty lidových tanců, z nichž některé fungují dodnes.

Dalším stylem tance rozvíjejícím se v průběhu novověku je tanec klasický, který je považován za hudebně – divadelní umění. Původní forma baletu byla složena z velmi geometrických forem. S rozrůstajícím se zájmem o profesionální tanečníky se balet stylizoval do formy, kterou známe dnes. Dalším převratem byl příchod moderního výrazového tance. Jeho zakladatelka Isadora Duncan se odprostila od přísných pravidel klasického tance a začala více vyjadřovat vlastní duši a pocity. Stále zachovávala určité základní techniky tance klasického, cílem však bylo vyjádření volnosti a přirozenosti. Vznikalo mnoho škol

moderního tance se stejnou základní myšlenkou, že všechny pocity mají svou odpovídající podobu v tělesném výrazu. Intenzita citu musí odpovídat intenzitě gesta, nástrojem výrazu se stává tělo střídáním napětí a uvolnění ve svalových skupinách. Snaha o maximální expresi vylučuje mechanické užití kroků či pohybů z nějakého zakódovaného systému. „*Tanec postmoderní dále experimentuje s pohybem i tělem. Často vědomě neguje narativní záměr pohybu v tom smyslu, že tanečník již nevypráví pohybem o svých prožitcích, nesděluje nějaký souvislý příběh. I tzv. abstraktní pohyb však rezonuje ve vnitřním světě diváků a každý z nich si vytváří vlastní významy ve vztahu k prezentovanému pohybu.*“ (Dosedlová, 2012, s. 68) Některé moderní choreografie se také vracejí ke spiritualitě a k tanečním rituálům.

V moderní době se tanec hodně spojuje s rolí společenskou. Vznikají párové tance, které jsou nedílnou součástí plesů, oslav, významných událostí v životě člověka. Párové tance se dělí na standardní, jako je například tango nebo valčík. Druhou skupinou jsou tance latinskoamerické, jako například samba nebo cha – cha. Stylů párových tanců je mnoho a pojí se s mnoha kulturami.

Můžeme se také setkat s mnoha dalšími styly tance, které jsou spojené s životním stylem sociální vrstvy, ve které vznikly. Významnou skupinou stylů tance je street dance. Tato skupina zahrnuje mnoho stylů, které většinou vznikly ve velkých městech. Do této skupiny patří Hip Hop, Vogue, Wacking, Dancehall, House Dance, Bboying a mnoho dalších.

Tanec byl také součástí mnoha hnutí minulého století jako například hnutí Hippies. Ti se snažili šířit mír, lásku, přátelství, svobodu a vztah k přírodě, který v moderní, rychle se technicky vyvíjející společnosti postrádali. Navazovali na rituály mnoha kultur a i prostřednictvím tance se snažili probudit kreativitu, pocit svobody a akceptování rozdílností mezi lidmi. Na hnutí Hippies dnes navazují další generace a stále najdeme místa, kde žijí komunity nazývané New Age Hippies, které se snaží o podobný životní styl.

V dnešní době se také můžeme setkat s tanci, které do jisté míry souvisí se šamanskými rituály a elektronickou hudbou zvanou trance. Souvislost se šamanismem je v rychlém, opakujícím se rytmu hudby, kdy se tanečníci snaží dosáhnout změněného stavu vědomí.

3.3 Tanec jako součást psychohygieny

Na tanec lze nahlížet mnoha způsoby. V této práci je nahlíženo na tanec jako na pohyb. V takovém případě se nedává důraz na estetiku tance, ale na jeho psychologickou a sociologickou stránku. Jak říká jedna z definic, zdraví má složku fyzickou, psychickou i sociální. Za pravdu tomu dává i psychosomatika, podle které mohou být somatické problémy zapříčiněny psychickým stavem. Tanec může být prostředkem, jak člověku zlepšit nebo udržet jeho fyzické, ale i psychické zdraví. Díky tanci lze lépe porozumět vlastnímu tělu, duši, i tomu, jak svým vlastním bytím ovlivňujeme prostředí kolem nás. To vše může poukázat na chyby, které děláme, a naučit nás, jak se jim vyvarovat. Tanec pomáhá najít duševní rovnováhu člověka. Já jsem se v této práci zaměřila na improvizované formy tance. To jsou takové taneční techniky, které nemají přesně danou formu, jsou částečně improvizací. Konkrétně jsem se zaměřila na tři improvizované formy tance – Ecstatic Dance, Fusion Partner Dance a kontaktní improvizaci, a vybrala jsem z nich určité techniky, které se zaměřují například na lepší vnímání vlastního těla, vyjádření emocí nebo na komunikaci. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že praktikování těchto tanců může přinést mnoho výhod v různých oblastech každodenního života. Následuje několik oblastí, které lze praktikováním improvizovaných forem tance pozitivně ovlivnit.

3.3.1 Sebepojetí

Tanec umožňuje lépe si uvědomit a vnímat vlastní tělesno, duševno a jejich jednotu. Vnímání popisuje kognitivní psychologie. Ta studuje vědomí, duševní procesy, které podmiňují chování včetně myšlení, usuzování, ale i motivaci a emoce. Vnímání neboli percepce je nejjednodušším psychickým procesem, kterým poznáváme. Lze to popsat jako duševní proces, který zabezpečuje bezprostřední smysluplné přijímání a subjektivní vyhodnocování informací o bezprostředním dění v aktuálně zažívané situaci (Čačka, 2002). Vnímání je tedy subjektivní odraz toho, co se děje tady a teď. Tento odraz se vytváří ve vědomí a díky němu jsme schopni i sebereflexe a rozhodování. Vnímání je předpokladem svobody (Cakirpaloglu, 2012). Díky vědomí jsme si vědomi vlastního chování i toho, jak jednáním ovlivňujeme okolí. Díky tomu jsme schopni si uvědomit zodpovědnost za vlastní jednání vůči sobě, prostředí i vůči ostatním.

Díky vnímání si lze také uvědomit sebe sama. Nejdříve si uvědomujeme tělo, až pak vlastní duševno a sociální já. Celkově to lze nazvat sebepojetím. To je charakterizováno jako postupný nárůst informací o sobě samém. Tyto informace získáváme na základě

vlastního úsudku, pozorování vlastní činnosti, duševních stavů a procesů, ale taky díky zpětným informacím z prostředí kolem nás.

„Vědomí tělového já vzniká z vnímání vlastního těla, které se postupně vyděluje jako celek odlišný od vnějšího prostředí.“ (Nakonečný, 2009, s. 85) Prvním způsobem, jak si uvědomujeme vlastní tělo, je dotyk. Hned po narození je důležitým krokem k uvědomění si vlastního těla dotyk matky s dítětem. Dítě své tělo vnímá nejen hmatem, očima, sluchem, čichem, ale i vnitřními receptory. Tyto receptory reagují na fyziologické změny, jako například napětí svalů nebo tlak v žaludku. Tyto dojmy se poté organizují a vytvářejí tzv. tělové schéma. Díky tomuto schématu si pak člověk utváří obraz vlastního těla, tělesného zevnějšku nebo fyzické síly. Tím si vytváří tělesnou složku sebepojetí. V pozdějším životě by mělo uvědomování si vlastního těla dotykem pokračovat, například dotyky vlastního těla při tanci, dotyky přírody, objetím dvou lidí navzájem. Dotyk je důležitý pro vývoj mnohých živočichů. Hmat se ze všech smyslů rozvíjí jako první. Vnímání vlastního těla, společně se správným rozlišováním našich pocitů, je jedním z předpokladů sebejistoty. Je tedy velice důležité seznamovat se s našimi fyzickými i psychickými reakcemi. S tím nám tanec může pomoci. Na fyzické úrovni si díky tanci lze uvědomit vlastní smyslové vjemy, dech, gesta, části těla. A tím lze dojít ke změně vztahu k vlastnímu tělu. Na psychické úrovni může tanec pomoci lépe si uvědomit vlastní pocity, představy, plány nebo minulost a pochopit tak duševní já.

Další složkou sebepojetí je tedy funkce duševní činnosti. Není to jen souhrn představ, které o sobě máme, ale také emocí, které prožíváme. Sebepojetí lze označit komplexitou já. Ta označuje bohatství jednotlivých aspektů já, kterými se člověk definuje (hodnoty, cíle, role), a jejich vyvážené rozložení do různých oblastí osobního zájmu a důležitosti (Blatný, 2010).

Sebepojetí se také vytváří socializací člověka, jeho interakcí se sociálním prostředím. Vědomí sociálního já je velice individuální. Už v dětství se vyvíjí povědomí o sobě samém jako sociální bytosti. Uvědomujeme si vlastní jedinečnost, ale také se srovnáváme s ostatními lidmi v našem okolí. Toto vědomí je základnou duševního života člověka. Socializací se učíme, co je ze společenského hlediska žádoucí a nežádoucí. Uvědomujeme si vlastní jednání a přijímáme zodpovědnost. V tomto směru nás může tanec velice ovlivnit. Tancem se spojujeme s určitou komunitou, sdílíme určitý zájem, uvědomujeme si, jak v této komunitě při tanci jednáme a jak ji ovlivňujeme. I to pak můžeme přenést do běžného života.

3.3.2 Sebepřijetí

Uvědomováním si našeho sociálního já si vytváříme základ pro hodnocení sebe sama. Připisujeme si určité vlastnosti. Podle těchto vlastností si pak vytváříme obraz sebe sama a citový vztah k sobě samému. Hledáme vlastní identitu, chceme být sami sebou a některé vlastnosti, které si připisujeme, přijímáme, zatímco jiné nikoliv (Nakonečný, 2009). Tím vzniká úroveň sebeakceptace. Socializací se rozvíjí sociální vnímání. Sociální vnímání zahrnuje způsoby, jak lidé vnímají sebe sami, ale i jak vnímají ostatní v sociálních situacích. Jde o vnímání sociálního dění. Jde ale i o to, jak si danou situaci interpretujeme, co si o ní myslíme. Sociální vnímání neboli percepce, je založeno na individuálních zkušenostech, postojích, ale i na aktuálním stavu člověka. Dojmy si vytváříme o sobě, i o druhých. To souvisí i s pojetím sebe sama, s tím, jak sami sebe přijmeme a jak sebevědomě se cítíme. Jsme ovlivněni společností a kulturou, ve které žijeme. Kvůli tomu mohou vznikat problémy v oblasti našeho sebevědomí a pocitu svobody se vyjádřit. Tyto problémy mohou nastat, pokud nejsme zvyklí se setkávat s rozdílnostmi ostatních a nejsme schopni jejich akceptace. Ale i tehdy, když nejsme schopni přijmout sebe sami. V tom nám opět může pomoci tanec. Díky tanci se lze zbavit předsudků a stereotypních schémat při utváření si dojmu o ostatních. Sociálním vnímáním si vytváříme schémata, která nám umožňují zpracovávat velké množství informací. Způsob zpracování těchto informací se označuje jako stereotypizace. Tímto způsobem si vytváříme i první dojem. Ten nám může v určitých situacích pomoci, protože jsme připraveni vnímat určitým způsobem. Často je ale první dojem nespolehlivý. Stereotypizací si vytváříme postoje, tedy tendence reagovat určitým způsobem na naše okolí. Mezi postoje patří i předsudky. Jsou to postoje, založené na pouhém předpokladu. Předsudky jsou emocionálně ovlivněné iracionální postoje, podle kterých často soudíme negativně. Tanec nám může pomoci zbavit se předsudků. Díky tanci si můžeme uvědomit vlastní rozdílnosti i tělesné nedokonalosti a přijmout je. Podle terapie tancem může opakovaný pohyb určité části těla pomoci k tomu, že tuto část těla přijmeme. Tanec může být prostředkem, jak změnit tělesný obraz, tedy obraz, který si vytvoříme o svém vlastním těle. Tento obraz je částečně zděděný, částečně utvořený výchovou, ale také sebevýchovou. Tělesný obraz představuje schopnost vnímat a přijímat naše tělo a jeho funkce.

Díky tanci si také můžeme uvědomit feminitu a maskulinitu v nás. Uvědomění si mužství a ženství v sobě samém je také část sebepojetí. Nejde totiž jen o vliv vlastní tělesné pohlavnosti. Feminita a maskulinita udává rozdíly ve znacích a chování souvisejících s pohlavím (Poněšický, 2012). Každý v sobě ale pociťuje jinou míru maskulinity a feminity.

Díky tomu si lze uvědomit, že nezáleží na tom, jestli jsme mužem nebo ženou, ale můžeme se vyjadřovat podle toho, jak se cítíme. To nás může osvobodit od často nucených vzorců chování daných podle pohlavní identity.

Tanec tedy může být prostředkem, jak se zbavit předsudků a naučit se přijímat rozdílnosti ostatních. Tím se lze naučit přijmout vlastní jedinečnost, ale i jedinečnost druhých a získat pocit svobody při vyjádření sebe sama. Tím tanec může přispět k lepšímu sebevědomí a psychické vyrovnanosti.

3.3.3 Socializace

Tanec může být i jedním ze způsobů jak se zbavit pocitu samoty. Samota je v dnešní moderní době problémem. Lidé se vzdalují od tradic, které by je spojovaly. Lidé v dnešní době většinou nežijí v komunitách, ale spíše izolovaným životem. A tak se i přesto, že jsme součástí společnosti, můžeme cítit od ostatních vzdáleni. V takovém případě lidem chybí kontakt a pocit spojení a pochopení. Lidé často nemluví o svých emocích, což je od sebe také vzdaluje. Díky tanci se můžeme cítit jako součástí komunity. Můžeme se cítit pochopení, můžeme být v kontaktu s lidmi, kteří sdílejí stejný zájem. Tanec nám může dát prostor pro vyjádření emocí, díky tomu lze mimo jiné navazovat důvěrnější vztahy. Tanec nám také může přinést pocit, že jsme si všichni rovni, že jsme všichni součástí přírody. Tím se také můžeme zbavit pocitu osamocení. Díky tanci můžeme přijít do kontaktu s ostatními, důležitou roli zde hraje dotyk. Dotyk je zprostředkované spojení se světem. Je součástí našich prožitků a zkušeností (Kandlerová, Horáková, 2014). Hraje významnou roli při neurologickém vývoji člověka. Míra dotyků v mezilidských vztazích a v neverbální komunikaci se liší podle kultury. V některých kulturách se tedy lidé mohou cítit více osamoceni, už jen proto, že se běžně s ostatními méně dotýkají a připadají si tedy vzdáleněji. Dotek je významným přenosem energie mezi lidmi. Má zásadní dopady na organismus člověka. Dotek stimuluje vylučování hormonu oxytocinu. Ten zapříčiňuje mnoho dějů v mnoha orgánech lidského těla. Mimo jiné navozuje pocit štěstí i pocit důvěry, což je základem dobrých mezilidských vztahů. Díky komunitě se společným zájmem a také díky komunikaci skrze dotyk si tedy můžeme uvědomit, že jsme na tomto světě všichni určitým způsobem spojeni a to nám může pomoci ke zbavení se pocitu samoty.

3.3.4 Mezilidské vztahy

Mezilidské vztahy významně ovlivňují naše životy. Člověk je společenská bytost, a proto mají mezilidské vztahy velký význam v mnoha oblastech života. Tanec v páru nebo skupině nás může o mezilidských vztazích mnohé naučit. Během tance si lze uvědomit, jak komunikujeme a jednáme s druhými lidmi. Partnerské tancování nás může naučit empatii. V páru je nutné jeden pro druhého vytvářet bezpečný prostor, a proto se musíme umět vcítit do pozice toho druhého. Empatie znamená vpravení se do citového stavu druhé osoby, spoluprožívání tohoto stavu (Nakonečný, 2012). Je to forma ohleduplnosti mezi lidmi. Vcítění se do druhého vychází z vnímání mimického výrazu druhé osoby, ale i z pozorování její situace. Empatie může být spontánní, ale i vyvolaná snahou pochopit druhého. A právě tato tendence vědět, jak jeden na druhého působí, je v tanci velice důležitá. Empatie je schopnost, kterou mají různí lidé v různé míře. Je ale možno ji rozvíjet, například tancem. Tanec v páru nebo skupině je vlastně neverbální komunikací. Expresivní pohyb má významný vliv na vývoj sociálně přijatelného chování. Nejčastěji se v tanci setkáme s neverbální komunikací formou dotyku. Protože hmat se rozvíjí dříve než ostatní smysly, je dotyková komunikace nejprimitivnější. Dotyk může vyjádřit pozitivní emoce jako podporu, ocenění, citovou náklonnost nebo přitažlivost. Další formou jsou mimické a zrakové signály nebo prostorová komunikace a signály těla (Devito, 2008). Lidský obličej je jedním z důležitých zdrojů neverbálních signálů. Mezi mimické signály patří například úsměv, který spolu se signály těla může značit souhlas při výzvě k tanci. Mimikou lze vyjádřit i mnoho emocí jako například překvapení, strach, odpor, zájem i nezájem. Tyto mimické signály nám mohou pomoci pochopit druhého při tanci v páru. V tanci v páru nebo ve skupině se tedy dostáváme do komunikace s ostatními. To může rozvíjet naši empatii, lépe vnímat ostatní, naučit se lépe přijímat jejich souhlas, nesouhlas nebo rozpoznat jejich obavy.

3.3.5 Emoce

Emoce znamenají prožívání různých citů. Tyto stavy mohou být různé, například pocit radosti, smutku, hněvu, lítosti nebo strachu. Emoce mají i svou fyziologickou složku, projevující se motorickými a vegetativními reakcemi (Nakonečný, 2012). Obvykle vznikají tím, že vědomě či nevědomě hodnotíme určitou událost. Jádrem emocí je pohotovost k určitému jednání a chování. Díky emocím upřednostňujeme určité jednání před jiným. Emoce vyjadřují základní lidské motivy. Podporují chování, které směřuje k jejich splnění. Mají také vliv na další psychické funkce jako například na učení, motivaci nebo paměť.

Kladné a záporné city ovlivňují nervový a hormonální systém člověka. Emoce mají také signální funkci. Mohou upozornit na to, co je vhodné udělat, případně čemu se vyvarovat. Proto je potřeba emoce vnímat a umět je ovládat. To vysvětluje emoční inteligence. Emoční inteligence je povědomí o emocích a umění je ovládat správným způsobem (Wharam, 2014). Schopnost ovládání emocí souvisí s přizpůsobivostí, uměním vcítit se do druhého nebo s ovládáním vlastní nálady. Základem emoční inteligence je sebeuvědomění. Je to schopnost orientovat se ve vlastních duševních pochodech, znalost vlastních možností, jistota vlastních preferencí. Je to schopnost uvědomění si vlastních emocí a taky jejich dopadu. Uvědomění si vlastních možností, hranic a schopností. Pokud se nenaučíme rozpoznávat a akceptovat emoce, přestanou být našimi rádci a stanou se spíše destruktivním činitelem sebe sama. Emoce bychom měli chápat tak, že nejsou pozitivní nebo negativní. Každá emoce nám může být rádcem. Prožívané emoce jsou přívalem energie, která v nás doposud dřímala. Tuto energii často potlačujeme a právě v tom nám tanec může pomoci. Díky tanci může tato energie vyjít na povrch, můžeme emoce prožít a pochopit je. Tanec nám vytváří bezpečný prostor, ve kterém se nemusíme bát emoce prožít skrze pohyb. V tanci si můžeme dovolit prožívat emoční stavy, kterých jsme se doposud obávali a nechtěli je prožívat. Díky jejich prožití tak můžeme pochopit, proč tyto emoce prožíváme, o čem vypovídají, v čem nám radí. Můžeme se naučit s vlastními emocemi pracovat, porozumět jim a být za ně zodpovědní. Dokážeme pak odlišit zdravé pocity od těch škodlivých, dokážeme změnit svou náladu z negativní na pozitivní. Na schopnostech emoční inteligence se zakládá sebepoznání, sebeovládání, soucit, ale i schopnost spolupráce a řešení konfliktů.

3.3.6 Kreativita

Kreativita neboli tvořivost je velmi komplexní schopnost. Její podstatou je originalita. Je to schopnost poznávat a používat předměty novým způsobem. Je to také schopnost být senzitivní, vidět problémy tam, kde zdánlivě nejsou. Je to schopnost nemyslet podle navyklých schémat, ale hledat schémata nová. Kreativita může obohatit kulturu i společnost. Kreativitu lze využít nejen v umění, ale i v mnoha dalších oblastech. Například ve vědě, podnikání nebo jiných oblastech společenského života. Tvořivosti ale mohou čelit psychické bariéry. Těmi může být neschopnost odpoutat se od stereotypního myšlení a jednání. Kreativitu lze ale mnoha způsoby rozvíjet. Jedním z těchto způsobů je improvizovaný tanec. Improvizace nám může pomoci k většímu sebevědomí. Může nám pomoci osvobodit se od strachu z vlastních nedokonalostí nebo chyb, které bychom mohli udělat. Improvizace nám umožňuje vyjádřit pocity, vlastnosti, vjemy.

3.3.7 Flow

Tanec se dá také označit jako jedna z forem prožitku neboli flow. Důvodem je fakt, že tanec je pohybová aktivita, často společenská, při které jsme v kontaktu s ostatními lidmi. Při flow člověk prožívá harmonii vlastního těla a duše a má pocit, že se děje něco mimořádného. Je to moment, kdy zapomínáme na čas a velmi intenzivně prožíváme daný okamžik. Takový silný prožitek může vytvářet předpoklady pro změnu postojů osobnosti. Při prožívání flow se nesoustředíme na to, co nám daná činnost v budoucnu přinese, ale soustředíme se jen na to, co se děje právě teď, v daný okamžik. Prožitek sám je pro nás v tu chvíli cílem, účelem. Díky flow můžeme zažít intenzivní prožívání a pocity štěstí. To je zapříčiněno mimo jiné zvyšováním hladiny hormonu endorfinu a dopaminu v krvi. Díky tomu lze dosáhnout i stavu euforie. Euforie je duševní stav velké radosti, štěstí a psychické pohody. Euforie může být zapříčiněna aerobní fyzickou aktivitou, ale i hudbou. Právě toto spojení představuje tanec.

3.4 Improvizované formy tance

Improvizace je činnost konaná spontánně, bez přípravy. Improvizované formy tance nemají přesně dané kroky. Mají pouze základní techniky, cvičení nebo pokyny, kterými je možné se řídit. Improvizovaný tanec je proces, kdy spontánně vytváříme pohyb. Tím, že vytváříme nové pohyby, v různých rovinách a tvarech, osvobozujeme tělo od navyklých pohybových rámců (Eliášová, 2013). Díky improvizovanému tanci můžeme vyjádřit emoce a myšlenky. Z fyzického hlediska improvizované formy tance působí na tělo pozitivně jako jiné pohybové aktivity, mají ale i další výhody. Díky taneční improvizaci lze poznat vlastní tělo, naučit se ho ovládat, zlepšit motorické schopnosti. Lze se naučit kooperace v páru nebo ve skupině lidí. Díky tomu je pak pro člověka jednodušší naučit se jakékoliv jiné více strukturované tance. Existuje více improvizovaných tanečních forem. Tato práce se zaměřuje na Ecstatic Dance, Fusion Partner Dance a kontaktní improvizaci.

3.4.1 Ecstatic Dance

Ecstatic Dance je formou tance, která nemá přesně dané techniky. Slouží především k poznání vlastního těla, k rozvinutí kreativity pohybu, k odpoutání se od navyklých pohybových struktur a ke zbavení se ostychu. Důležitým aspektem Ecstatic Dance je také vyjádření emocí. Je to forma uvolnění fyzického i psychického napětí. Tento tanec se většinou odehrává ve skupině lidí, není to ale podmínkou. Skupina má ale mnoho výhod. Umožňuje uvědomit si sebe sama mezi ostatními tanečníky a tím nutí ke zvýšené ohleduplnosti. Lidé, praktikující tento tanec často uvádí, že skupina jim dává pocit, že jsou součástí komunity, kterou spojuje stejný zájem. Skupina má také přínosnou úlohu v tom, že dává pocit bezpečného, svobodného prostoru. Fakt, že jsme ve skupině lidí kreativně se pohybujících, navozuje pocit, že nás nikdo nesoudí, zbavíme se tak ostychu, osvobodíme se od předsudků. To nám umožní pohybem svobodně vyjádřit vlastní emoce. Ecstatic Dance nás může naučit nesoudit rozdílnosti lidí kolem nás, přijmout naše nedokonalosti, uvědomit si, kdo opravdu jsme, přijmout sami sebe a uvědomit si, že máme právo svobodně vyjadřovat naše pravé já. To může sloužit k uvedení sebevědomí do správné míry. Díky svobodnému vyjadřování si lze uvědomit, že je důležité vyjadřovat a pochopit naše emoce a tím ovlivnit mnoho oblastní života.

Ecstatic Dance se tancuje na rytmickou hudbu. Díky tomu lze při tomto tanci často dosáhnout pocitů euforie. I kvůli rytmické hudbě lze tento tanec považovat za kardio cvičení, kdy si sami určíme v jakém tempu a rychlosti se chceme pohybovat. Díky pravidelné

rytmické hudbě často spojené se zpěvem lze také praktikovat lepší propojování levé a pravé mozkové hemisféry. Levá mozková hemisféra souvisí s logikou, disciplínou a plánováním. Pravá naopak souvisí s intuicí, fantazií, řečí těla, s pocity nebo kreativitou. Díky jejich propojení a spolupráci mozek spotřebovává méně energie. Zbylou energii pak můžeme využít jinak a člověk se dokáže se lépe soustředit, rychleji se učit, přijmout větší množství informací, ale i zvyšovat kreativní myšlení. Ecstatic Dance se také označuje jako forma aktivní meditace, kdy se náš mozek dostane do hladiny Alfa. Mozek má určité hladiny vědomí. Hladina Alfa zapříčiňuje stav uvolnění. V této hladině odpočíváme a je vhodná k přeprogramování podvědomí a myšlení. Při této hladině mozku máme lepší schopnost vnímat pocity, obrazy v našem podvědomí a díky tomu můžeme přijít na nové nápady, řešení různých situací a rozvíjet kreativitu.

Pravidla

Ecstatic Dance lze praktikovat o samotě nebo ve skupině. Pokud se rozhodneme tento tanec provozovat o samotě, měli bychom tančit na doporučenou hudbu. Tato hudba se řídí jednotlivými stádii tance a v každém stádiu má jiné tempo.

Při Ecstatic Dance tančírnách se sejde skupina lidí a tancují společně. Tyto události mají určitou strukturu a několik pravidel. Většinou trvají 2 a půl hodiny. Každý se ale může rozhodnout, jak dlouho a kdy bude tančit. Určuje si i své tempo. Každý se může pohybovat, jak chce, v jakékoliv pozici, v prostoru nebo na zemi. Člověk se také může rozhodnout, že zrovna tančit nechce, není tedy podmínkou se hýbat, lze se tančírny účastnit a po celou dobu třeba jen sedět. Důležité je řídit se svými emocemi. Vše je velice individuální. Událost se většinou pořádá ve větším prostoru s podlahou vhodnou pro pohyb na boso. Nošení bot v tanečním prostoru je zakázané. Prostor většinou zahrnuje i místo pro klidnou meditaci nebo protažení těla. Dalším pravidlem je, že se v tanečním prostoru nesmí mluvit. Veškerá komunikace během události by měla probíhat neverbální formou. Jedno z posledních důležitých pravidel je zákaz užívání alkoholu nebo omamných, psychoaktivních látek. Pro bezpečný a svobodný pocit účastníků není bez souhlasu povoleno pořizovat žádné fotografie ani videozáznamy. V neposlední řadě se uvádí pravidlo respektovat ostatní, být ohleduplný. Pro větší uvolnění se, vnímání hudby a rozvoje kreativity se doporučuje zakrýt si oči například šátkem. Díky tomu se staneme citlivějšími na fyzické podněty a hudbu, musíme být ale i o to více ohleduplní k ostatním. Lidé většinou na těchto událostech tancují sami. Není to ale podmínkou. Můžeme se zde setkat i s párovým tancováním nebo kontaktní

improvizací v páru i ve skupině. Pokud se chceme do takového tance pustit, je pravidlem, že musíme naprosto respektovat souhlas nebo nesouhlas člověka, se kterým chceme tancovat. Komunikace může probíhat očním kontaktem nebo dotykem. Dalším pravidlem je nebrat si nesouhlas osobně a respektovat rozhodnutí druhých, kteří chtějí tancovat sami. Pokud dojde k tanci v páru je zvyklostí poděkovat druhému úsměvem, pokynutím hlavy, dotykem, objetím nebo jiným neverbálním signálem.

Ecstatic Dance tančírny mají svou strukturu. Začíná se zahajovacím kruhem, při kterém účastníci většinou sedí v kruhu na zemi. Následuje přivítání a účastníci jsou povzbuzeni k tomu, aby si určili nějaký záměr, kvůli kterému budou tancovat. Záměrem může být cokoliv, například vyřešení nějakého problému nebo uvolnění se. Určení záměru ale není podmínkou. Následně začne hrát hudba. Na některých tančírnách hraje DJ, na jiných se využívají předvytvořené hudební playlisty. Hudba by měla být rytmická. Většinou jde o hudbu elektronickou s využitím hudebních stylů z celého světa. Časté jsou také vokály, které by měly být voleny v přiměřené míře. Texty, které v hudbě zazní, by měly být inspirativního charakteru. Hudba by také měla být rozdělena do několika stádií. Každé stádium je spojováno s určitým obdobím života a symbolizováno určitými emocemi a metaforami. Prožívání jednotlivých stádií je ale velice individuální. Každé stádium má doporučené tempo a styl hudby.

První stádium otevření (období před narozením)

- Symbolizuje: pozornost, záměr, možnosti
- Hudba: klidná, monotónní – Ambient, Acapella
- Tempo: 0 BPM
- Doba trvání: 5 – 15 minut

V tomto stádiu bychom si měli uvědomit vlastní tělo, dech a také záměr, pokud jsme si nějaký určili.

Druhé stádium probuzení (dětství)

- Symbolizuje: tajemství, nevinnost, milost, smyslnost, melancholii
- Hudba: Downtempo, Gentle Classical, Gentle Jazz, Chill Out, Psy-Dub
- Tempo: 60 – 90 BPM
- Doba trvání: 20 – 30 minut

Třetí stádium růstu (adolescence)

- Symbolizuje: zkoumání, hravost, napětí
- Hudba: Dubstep, Trap, Hip Hop, Glitch, Midtempo, Funk, Drum and Bass, Moombahton, Latin
- Tempo: 70 – 110 BPM
- Doba trvání: 60 – 90 minut

Čtvrté stádium vrcholné (dospělost)

- Symbolizuje: sílu, intenzitu, výbušnost, radost, euforii
- Hudba: House, Breaks, Techno, Trance
- Tempo: 120 – 140 BPM
- Doba trvání: 30 – 40 minut

Páté stádium pozdní (pozdní dospělost a stáří)

- Symbolizuje: spokojenost, spojení, lásku, nostalgii
- Hudba: Pop, Deep House, Liquid Dubstep, Reggae, Dancehall, Jazz, Folk
- Tempo: různé, pomalu se snižující
- Doba trvání: 20 – 30 minut

Šesté stádium uzavření (smrt)

- Symbolizuje: mír, klid, přizpůsobení, integraci
- Hudba: klidná, monotónní - Ambient, Acapella, Drone
- Tempo: 0 BPM
- Doba trvání: 5 – 15 minut

Díky těmto stádiím máme možnost projít si mnoha emocemi spojenými se všemi stádii života. Po skončení hudby následuje uzavírací kruh, při kterém má každý účastník možnost se vyjádřit, říci svůj názor, své pocity z tance nebo poděkovat ostatním.

Historie

Ecstatic Dance má hlubokou historii. Hlavně ve starověku začali lidé využívat tanec jako medicínu pro tělo i duši. Tanec také zužoval komunity a lidé si díky němu mohli více uvědomovat, že jsou součástí přírody a i to je spojuje. Extatický tanec je nejstarší forma léčení. Nejdříve byla využívána šamany, kteří využívali rytmickou hudbu, tanec a další prostředky k navození různých stavů vědomí. Poté se Ecstatic Dance začal rozvíjet do podoby, kterou známe dnes. Gabrielle Roth byla v moderní době první, kdo začal

propagovat tuto volnou formu tance jako léčení. Vytvořila si vlastní formát, s vlastními technikami, který nazvala 5 Rhythms™. Tančírny Ecstatic Dance, jaké známe dnes, se začaly pořádat v 90. letech minulého století v západní části USA. První významné tančírny byly v Austinu, ve státě Texas. To bylo inspirací pro jednoho z účastníků Maxe Fathoma, který pak po roce 2000 začal budovat Ecstatic Dance komunitu na havajském ostrově Big Island (Ecstatic Dance Community, 2018). S rozvojem technologie se pak stal průkopníkem nové elektronické hudby, která se začala objevovat na tančírnách, ale i na festivalech po celém západu USA. Vznikla tak nová komunita, která má dodnes svoji základnu v resortu Kalani na Big Islandu. Mezitím se tyto tančírny začaly pořádat i v Kanadě. V roce 2008 se rozrostly zpět na pevninu USA, kde Tyler Blank a Donna Carroll uspořádali Ecstatic Dance v Oaklandu, v Kalifornii. Díky tomu se pak tyto tančírny začaly pořádat po celém světě. I v dnešní době je ale stále jejich centrem Big Island a Kalifornie, především San Francisco a Oakland, kde se Ecstatic Dance pořádá téměř každý den v týdnu.

3.4.2 Fusion Partner Dance

Fusion Partner Dance není přesně daný styl tance. Jde o tanec v páru, při kterém se může využívat různých prvků z jakýkoliv tanečních stylů, především jde ale o improvizaci. Základním principem Fusion Partner Dance je komunikace mezi partnery a vyjádření se pohybem na jakýkoliv styl hudby. Nejdůležitější roli zde hraje dovednost vést a nechat se vést, vzájemně naslouchat jeden druhému (The Fusion Inclusion Dance Project, 2018). Díky tomu tento druh tance může být prvním krokem k naučení se dalších párových tanečních stylů. Pro všechny párové tance je totiž nejdůležitější umění vést a následovat. Základem je také s partnerem najít společný rytmus hudby. Poté je možné využívat další prvky z různých tanečních stylů nebo se jen nechat vést hudbou a improvizovat. Také pro ty, kteří s tancem začínají, může být výhodou, že zde v podstatě nelze udělat chybu. Tanec je pravděpodobně jeden z nejosobitějších forem vyjádření sebe sama. Pokud se jedná o jiné umění, jako například malbu, člověk se může vyjádřit a poté se od svého výtvoru distancovat. Od tance se ale distancovat nelze. Jsme jeho součástí, využíváme při něm vlastní tělo. Proto se právě tance mohou mnozí obávat. Při tomto tanci se ale začátečníci nemusí obávat příliš těžkých tanečních kroků a tak ani chyb, kterých by se mohli dopustit. Pomoci také může praktikování Ecstatic Dance, při kterém se člověk naučí poslouchat hudbu, vlastní tělo a také

se uvolnit a kreativně se pohybovat. Při Fusion Partner Dance toho pak lze využít a naučit se naslouchat jeden druhému.

Hudba se může využívat téměř jakákoliv, je ale dobré zvolit hudbu se zřetelným rytmem. Díky hudební různorodosti mohou vznikat tance velmi esteticky různé.

Pravidla

Fusion Partner Dance je převážně improvizovaným tancem, přesto má ale několik pravidel. I přesto, že je to párový tanec, není zde dané pravidlo, kdo vede a kdo následuje. Vést může muž, žena nebo se oba mohou ve vedení střídat. Vedení ale není pravidlem, tanečníci mohou pouze najít společný rytmus a pohybovat se každý podle toho, jak to cítí. Není také pravidlem, že v páru musí být muž a žena. Pár může tvořit i muž s mužem nebo žena se ženou. To člověku umožní se svobodně rozhodnout, jestli se chce v dané situaci nechat vést svou ženskou nebo mužskou stránkou sama sebe. Je možné tančit pouze na místě, nebo se více pohybovat v prostoru. Je možné využívat různých prvků z jiných tanců, různých točení nebo zdvihů. Hlavní je ale poslouchat hudbu a sebe navzájem. Pomůckou pro sjednocení se je nalezení společného rytmu. Ještě před začátkem tance je pravidlem vyzývání k tanci otázkou: „Chcete tančit?“. Pak musíme být připraveni na souhlas i nesouhlas a nebrat si odpověď osobně. Vyzývat k tanci mohou i ženy muže. V tanci není určeno přesné držení. Pokud si ale zvolíme určité držení, vedení pak probíhá převážně na základě impulzů tlaku a tahu pomocí prstů. Je ale možno tancovat i úplně bez dotyku naproti sobě, při tom je pro komunikaci důležitý oční kontakt. Můžeme si ale vybrat například z otevřeného, uzavřeného nebo těsného držení. Těsné držení je často tělo na tělo. V tomto držení se většinou začíná nalezením společného dechu, kterým následujeme rytmus. To slouží ke sjednocení partnerů. Pokud chceme zvolit tento druh držení je také zvykem se partnera předem zeptat, zdali je tomu otevřený. Často se také tanec může proměnit v kontaktní improvizaci. Pokud to máme v úmyslu, je opět zvykem zeptat se partnera předem, jestli s tím souhlasí. Při Fusion Partner Dance je tedy komunikace velice důležitá. Pro oba partnery je také důležité využívat empatie. Ten, kdo vede, by měl vytvářet bezpečný prostor pro svého partnera. Vedený by ale neměl jen slepě následovat. Pokud je mu něco nepříjemné, je nutné to dát vedoucímu vědět nebo například převzít vedení. Fusion Partner Dance je tedy dobrým cvičením důvěry ale i rozhodování se.

Historie

Během 17. století se začaly objevovat dvorní tance pro šlechtice a jejich rodiny. To se dá považovat za zrod společenských tanců, mezi které Fusion Partner Dance patří. Společenské dvorní tance v té době byly téměř jediným způsobem, kdy se nezadaní muži a ženy z vyšších kruhů mohli dostat do většího kontaktu. Tyto tance využívaly kroků z lidových tanců a měly danou formu. Většinou využívaly skupinový pohyb a tím vytvářely linie a tvary. Častým držením bylo držení pouze za ruce ve větší vzdálenosti partnerů. Na individuální vyjádření se zde nedbalo. V 19. století se začaly tancovat moderní společenské tance, které známe dodnes. Prvním z nich byl rakouský Waltz. Ten jako první umožňoval individuální vyjádření páru místo skupinového pohybu. Pár se mohl pohybovat volně, nejen podle daných vzorců v prostoru. Waltz se tak stal nejoblíbenějším společenským tancem v Evropě a severní Americe. Dalším oblíbeným tancem byla Polka. Společenské tance byly oblíbenou zábavou vyšší společnosti, která měla čas a peníze na taneční lekce. Bály pak byly událostí, kde mohla tato společnost předvést své umění. Poté také kvůli průmyslové revoluci začátkem 20. století už nezůstávalo mužům vyšší společnosti tolik času na taneční lekce a proto se začaly vyvíjet další, jednodušší společenské tance. Kolem roku 1920 se začalo ve společenských tancích soutěžit. Tanec už tak nebyl jen společenskou událostí, ale záleželo i na jeho estetice. Díky tomu se zformovalo mnoho párových tanečních stylů, které ve stejné základní formě známe dodnes. Mezi tyto styly tance patří například Swing, Lindy hop, Salsa, Blues nebo argentinské Tango. Tance se tak ale přestaly rozvíjet přirozenou formou, chyběla jim svoboda a kreativita. V 60. letech minulého století se společenské styly tance opět staly populárními mezi veřejností. Díky spontánnosti tanečníků získávaly nové formy a začaly se vyvíjet nové tance. Kolem roku 1990 vznikl Fusion Partner Dance. Prvně se Fusion Dance tančírny začaly pořádat na západním pobřeží USA, především v San Fransciscu, kde tanečníci Lindy Hopu a Swingu začali využívat kroky Blues (The Dancing Root, 2018). Většinou netančili na bluesovou hudbu, ale většinou na hudební žánr Hip Hop. Tím vznikl tanec s názvem Blues Fusion Dance. Časem se ale začalo upouštět od slova Blues a název se tak změnil na Fusion Partner Dance. Tanečníci už většinou netancovali na Blues ani Hip Hop, ale na nově se rozvíjející elektronickou hudbu. Zkoušeli nové pohyby a soustředili se hlavně na vzájemnou komunikaci v páru. Dá se tedy říct, že jde o znovuobjevení partnerského tancování v jeho přirozené formě. Nyní tanečníci vytváří nové pohyby inspirovaní novou moderní hudbou. Nejčastěji se stále s Fusion Partner Dance

setkáme na západu USA, ale také v některých částech Evropy, kde se jeho průkopníkem stal tanečník Justin Riley.

Fusion Dance byl také inspirací ke vzniku nových metod učení partnerského tancování. Mne velice zaujala metoda s názvem Cocréa. Jejím spoluzakladatelem je Wren LaFeet, který pořádá mnoho lekcí především v Kalifornii, v USA. Hlavní myšlenkou jeho učení je fakt, že ve většině oblastí lidského života jsou velice důležité mezilidské vztahy. Cocréa tak využívá párový tanec ke zlepšování komunikačních schopností, které jsou pro vztahy velice důležité (Nomad Dance, 2016). Metoda je rozdělena do 6 stádií. V každém stádiu jde o určité spojení, o určitý vztah (LaFeet, 2018). V prvním stádiu se člověk spojuje se sebou samým, uvědomuje si své tělo, svou energii, své slabé a silné stránky. V dalším stádiu se člověk spojuje se Zemí. V tomto stádiu si uvědomujeme gravitaci, využívají se zde různé skoky, pohyb na zemi. Ve třetím stádiu se člověk soustředí na hudbu. Snaží se dovolit tělu, aby se nechalo vést hudbou, bez snahy tančit. Základem je pouze slyšet hudbu nesnažit se o určité kroky, ale nechat tělo ať vyjadřuje hudbu pohybem tak, jak to cítí. Ve stádiu čtvrtém se člověk dostává do spojení s ostatními lidmi. V tomto stádiu Cocréa učí uvědomit si, jakým způsobem se člověk může spojit s druhým člověkem a zároveň nejen vyjádřit sám sebe, ale také vytvářet bezpečný prostor pro druhého. Z pohledu komunikace například zdůrazňuje, jak je důležité umět říci svůj názor, ale také být schopen přijímat souhlas i nesouhlas. V pátém stádiu se Cocréa snaží o spojení více lidí ve skupině. Poslední šesté stádium navazuje na všechny předchozí stádia. Toto stádium se zaměřuje na prostor, jednání nás samých i nás jako skupiny v prostoru. Snaží se docílit uvědomění, že jsme na této planetě všichni určitým způsobem spojeni a proto záleží na našem jednání vůči sobě samým, ostatním i vůči prostředí kolem nás. Cocréa se tedy snaží zlepšit vědomí o sobě samých, ale především o tom, jak se chovat ve vztahu k druhým a jak zlepšit komunikaci skrze partnerský tanec.

3.4.3 Kontaktní improvizace

Kontaktní improvizace je technika, při které se dva lidé pohybují za neustálého kontaktu a využívají sdílené váhy a kinetické energie. Tento tanec lze praktikovat ve dvojici nebo ve skupině. Hlavními aspekty v tomto tanci jsou gravitace, momentum, setrvačnost, neustálý tělesný kontakt a sdílení váhy. Základem je uvolnit přebytečné svalové napětí, zbavit se záměrné vůle a řídit se přirozeným tokem pohybu. V kontaktní improvizaci je nutné umět vnímat vlastní i partnerovo tělo. Proto je zde možné využít zkušenosti a dovednosti získané

praktikováním Ecstatic Dance i Fusion Partner Dance. Kontatktní improvizace může člověka naučit soustředit se na přítomnost a vnímat možnosti, které daný moment přináší.

Hudba při kontaktní improvizaci není podmínkou. Hlavně v začátcích se často tančí bez hudby, aby se na sebe partneři mohli lépe soustředit.

Pravidla

Jedním z pravidel kontaktní improvizace je pozornost. Základem pozornosti je myšlenka a akce. Mezi nimi se nachází pauza, která umožňuje možnost volby. Díky této pauze máme možnost prozkoumat, co se v daném okamžiku děje a tím formovat záměr k určité akci. Během kontaktní improvizace je tedy důležité se soustředit a být zaměřený pouze na přítomnost. Pohyb zde nelze naplánovat. Musíme využívat jeho přirozeného toku a momentu. Pokud se v daném okamžiku rozhodneme pro určitý pohyb, který se nám v zápětí ale nepovede, bylo to pravděpodobně nevhodným momentem. Dalším pravidlem je neustálé spojení těl bodem dotyku. Tento bod dotyku vede ke spontánním pohybům dalších částí těla. Dotyk je zde forma komunikace, při které musíme maximálně vnímat naše i partnerovo tělo v daném okamžiku. Bod dotyku je udržován nepřetržitým předáváním váhy. Role poskytovatele a příjemce váhy se tedy v páru neustále mění. Při přijímání váhy musíme partnerovi neustále poskytovat oporu a přijmout pouze tolik váhy, kolik zvládneme. Nemusíme vždy předat veškerou váhu našeho těla. Můžeme se o partnera například jen opřít a setkat se s protichůdnou silou partnerova těla. Pro předávání váhy je nutné uvědomit si těžiště vlastního těla. Je to bod, do kterého se soustředí váha veškerých částí těla. Těžiště je bodem rovnováhy. Souvisí se stabilitou těla v jednotlivých postojích a polohách, je centrem kde gravitace v našem těle působí nejvíce. Celkové těžiště v těle člověka se nachází přibližně v oblasti spojení bederních obratlů a křížové kosti. Uvědoměním si těžiště lze získat potřebnou rovnováhu.

Při kontaktní improvizaci jde o neustálé předávání si váhy těla a využívání momentu za velmi blízkého kontaktu s partnerem. Jde tedy o velice blízký vztah, při kterém musíme partnerovi důvěřovat (Contact Improv Consent Culture, 2018). Často se totiž dostáváme do neplánovaných, dříve nevyzkoušených poloh. Kontaktní improvizace je založená na spontánním pohybu. Vnímat tok energie je tedy základem, díky kterému pak může spontánní pohyb vznikat. Důležitým faktorem je také centrum gravitace v našem těle. To se

mění s různými polohami a postoji. K udržení stability je nutné si uvědomit, že centrum naší gravitace se při určité poloze může dostat mimo nás a to způsobuje pád. V kontaktní improvizaci to znamená, že vždy, když centrum gravitace není nad bodem dotyku, tělo bude mít tendenci padat (Kaltenbrunner, 1998). Dalším důležitým aspektem v kontaktní improvizaci je umění relaxace. Relaxace je stav mimo pohyb, kdy je napětí svalu ovládáno pouze regulačními mechanismy tonu. Svalový tonus je pasivní napětí, které pomáhá k udržení stability v různých pozicích. Relaxace je tedy aktivní proces se snahou snížit nadbytečné svalové napětí. V kontaktní improvizaci využíváme především relaxaci místní, tedy relaxaci určitých částí těla. Tím, že předáváme váhu jedním bodem a zbytek těla je uvolněný, pomáháme vzniku spontánního pohybu.

Historie

Taneční improvizace se začala rozvíjet především v souvislosti s moderním tancem. Improvizace sloužila jako prostředek k vytváření nových choreografií. Poté se na moderní tanec přestalo nahlížet z estetické stránky. Tanec se začal vnímat spíše z psychologického pohledu. Kontaktní improvizace, jakou známe dnes, se začala rozvíjet kolem roku 1960 v New Yorku, v USA. Vzniklo zde sdružení tanečníků, kteří odmítali strukturované taneční techniky. Mezi nimi byl i Steve Paxton, považovaný za největšího průkopníka kontaktní improvizace. V tomto sdružení začali využívat k tanci každodenní, přirozený pohyb jako je sezení, ležení nebo padání. Do Evropy se tato technika dostala během 70 let minulého století jako součást New Dance. Tento termín vznikl v Anglii a vyjadřuje mnoho různých přístupů spojujících různé druhy tance, improvizaci a také relaxaci. Za největší rozmach kontaktní improvizace se dá považovat rok 1972. V tomto roce bylo v New Yorku představeno vystoupení tohoto druhu tance vytvořené Stevem Paxtonem. On a jeho skupina o 15 členech s názvem Magnesium začali zkoumat kontaktní improvizaci jako principy komunikace (Kaltenbrunner, 1998). Po jejich vystoupení v New Yorku se se stejným představením přesunuli do Kalifornie a pak i do Evropy. Proto se až dodnes můžeme s kontaktní improvizací velice často setkat právě na těchto místech. Steve Paxton cestoval také do Japonska, a proto můžeme v kontaktní improvizaci najít spojitost s asijským bojovým uměním Aikidem a budhistickými přístupy. Díky nim Paxton přišel na způsoby jak padat bez zranění a jak vnímat společný tok energie a spontánního pohybu.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Multimediální DVD

název: Improvizované formy tance

obor: Výchova ke zdraví

cílová skupina: Multimediální DVD je určeno pro veřejnost. Mohlo by být využito i vedoucími lekcí a tančíren improvizovaných forem tance. Dále by mohlo sloužit zájemcům z řad odborníků zabývajících se taneční terapií, jako jeden z metodických materiálů.

stručný obsah: Multimediální DVD obsahuje 3 kapitoly. Každá kapitola je zaměřena na určitý druh improvizovaného tance. Konkrétně na Ecstatic Dance, Fusion Partner Dance a kontaktní improvizaci. Každá kapitola obsahuje stručný popis, pravidla tance a také doporučenou hudbu. Dále jsou v každé kapitole demonstrace základních cvičení a ukázky samotných tanců.

rok vzniku: 2018

délka programu: 37 min 43 s

formát záznamu: DVD

autor: Petra Olfancová

scénář: Petra Olfancová

kamera: Vilém Gardelko, Petra Olfancová

střih a technické zpracování: Daniel Vopelka

režie: Petra Olfancová

účinkovali: Petra Olfancová, Daniel Vopelka, Aleš Lindovský, Wren LaFeet

hudba:

Nadi – Ecstatic Dance Nevada City 1/9/2018

FKJ – Tadow

FKJ – Lying Together

Poranquí – Sachamama (Numatik Remix)

FKJ – Why Are There Boundaries

FKJ - Live at La Fée Electricité, Paris

FKJ - Vibin

další použitý videomateriál:

Arthur Moore – What´s happening to people in Ecstatic Dance?!

Fusion Dance Life – Fusion Underground

Irene Sposetti Being Motion – Embraced – Contact Improvisation

4.2 Místo natáčení

Video materiál byl pořízen v prostorách rodinného domu ve Štěnovicích u Plzně a jedna část video záznamu byla pořízena v Desire Lab studiu v Nevada City v Kalifornii.

4.3 Střih a zpracování

Multimediální DVD jsem zpracovávala společně s Danielem Vopelkou. Pro střih a zpracování videa byl použit program iMovie a Final Cut Pro X a ke komplementaci DVD program iSkysoft DVD Creator.

4.4 Technické parametry multimediálního DVD

Video materiál byl natočen kamerou GitUp™ GIT2P 90° FOV Panasonic Senzor 2160P. S natáčením mi pomáhal Vilém Gardelko. Během několika natáčení jsme pořídili množství záznamů, mezi kterými jsem si pak vybírala vhodné a nevhodné záběry do multimediálního DVD.

5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ MULTIMEDIÁLNÍHO DVD

Čas	Obrazová stopa	Zvuková stopa (hudba, komentář)
	DVD MENU **IMPROVIZOVANÉ FORMY TANCE** • Přehrát vše • Výběr kapitol: Úvod Ecstatic Dance Fusion Partner Dance Kontaktní improvizace Závěr	
	ÚVOD	
00:00:00- 00:00:22	Západočeská Univerzita v Plzni Fakulta pedagogická Improvizované formy tance Toto DVD je zaměřeno na improvizované formy tance, konkrétně na: Ecstatic Dance, Fusion Partner Dance a kontaktní improvizaci. DVD je rozděleno do tří kapitol. Každá je věnovaná konkrétní taneční formě, obsahuje její základní techniky a ukázky samotných tanců.	

	ECSTATIC DANCE	
00:00:00- 00:00:03	Ecstatic dance – ukázka: Arambol – Goa, India	Nadi - Ecstatic Dance Nevada City 1/9/2018
00:00:03- 00:05:20	Video: Arthur Moore – What´s happening to people in Ecstatic Dance?!	
00:05:20- 00:05:27	Ecstatic Dance je aktivní forma meditace. Jde o improvizovaný tanec rozdělený do 6 stádií. Každé stádium představuje určité období života a s ním spojené emoce a metafory. Základem je vyjádřit pohybem jakékoliv emoce. Doporučuje se stanovit si záměr tance. Záměrem může být například uvolnění přebytečného napětí v těle nebo vyjádření konkrétní emoce pohybem.	Nadi - Ecstatic Dance Nevada City 1/9/2018
00:05:27- 00:05:49	Stádium otevření Symbolizuje: období před narozením Hudba: klidná, monotónní – Ambient, Acapella Tempo: 0 Doba trvání: 5 – 15 minut	Nadi - Ecstatic Dance Nevada City 1/9/2018 V tomto stádiu se tanečník soustředí na svůj dech. Dýchá plným dechem. Využívá dech podklíčkový, hrudní i břišní. Dech doplňuje pohybem. Postupně si pohybem uvědomuje každou část vlastního těla.

		V tomto stádiu se také doporučuje uvědomit si záměr tance.
00:05:49- 00:06:30	Stádium probuzení Symbolizuje: dětství Hudba: Downtempo, Gentle Classical, Gentle Jazz, Chill Out, Psy-Dub Tempo: 60 – 90 bpm Doba trvání: 20 – 30 minut	Nadi - Ecstatic Dance Nevada City 1/9/2018 Stádium probuzení je spojeno s obdobím dětství a symbolizuje tajemství, nevinnosti, milost, smyslnost a melancholii. Stádium je provázeno hudbou s pomalejším tempem, které evokuje jemné pohyby.
00:06:30- 00:06:59	Stádium růstu Symbolizuje: adolescenci Hudba: Dubstep, Trap, Hip Hop, Glitch, Midtempo, Funk, Drum and Bass, Moombahton, Latin Tempo: 70 – 110 bpm Doba trvání: 60 – 90 minut	Nadi - Ecstatic Dance Nevada City 1/9/2018 Stádium růstu je spojeno s obdobím adolescence a symbolizuje zkoumání hravost a napětí. Tempo hudby je rychlejší než v předchozím stádiu a evokuje větší kreativitu pohybu.
00:06:59- 00:07:45	Stádium vrcholné Symbolizuje: dospělost Hudba: House, Breaks, Techno, Trance Tempo: 120 – 140 bpm Doba trvání: 30 – 40 minut	Vrcholné stádium je spojeno s obdobím dospělosti a je symbolizováno sílou, intenzitou, výbušností, radostí a euforií. V tomto stádiu je tempo hudby nejrychlejší a evokuje nejintenzivnější emoce a pohyby.

00:07:45- 00:08:12	Stádium pozdní Symbolizuje: pozdní dospělost a stáří Hudba: Pop, Deep House, Liquid Dubstep, Reggae, Dancehall, Jazz, Folk Tempo: různé, pomalu se snižující Doba trvání: 20 – 30 minut	Nadi - Ecstatic Dance Nevada City 1/9/2018 Pozdní stádium je spojováno s obdobím pozdní dospělosti a stáří. Symbolizuje spokojenost, spojení, lásku a nostalgii. V tomto stádiu se tempo hudby pomalu snižuje a evokuje zjemnění pohybů.
00:08:12- 00:08:43	Stádium uzavření Symbolizuje: smrt Hudba: klidná, monotónní - Ambient, Acapella, Drone Tempo: 0 Doba trvání: 5 – 15 minut	Nadi - Ecstatic Dance Nevada City 1/9/2018 Poslední stádium uzavření je spojeno s obdobím smrti a symbolizuje mír, klid, přizpůsobení a integraci. Toto stádium je doprovázeno hudbou s nulovým tempem. Tanečník se soustředí se na vlastní dech, tlukot srdce a pulzaci buněk těla. Zpomaluje pohyby. Představuje si, že shromažduje svou energii dovnitř vlastního těla až dojde k úplnému tělesnému uvolnění.
	FUSION PARTNER DANCE	
00:00:00- 00:00:06	Fusion Partner Dance – ukázka: Nevada City – California, USA	FKJ - Tadow
00:00:06- 00:03:52	Video: Fusion Dance Life – Fusion	

	Underground	
00:03:52- 00:03:57	Fusion Partner Dance představuje taneční improvizaci v páru. Základem je vzájemná neverbální komunikace partnerů, umění vést a následovat a nalezení společného rytmu. Role vedoucího a vedeného se mohou během tance libovolně měnit. Lze využít hudbu různých žánrů.	FKJ - Tadow
00:03:57- 00:04:14	Základní krok Toto cvičení je zaměřené na: přenášení váhy vlastního těla uvědomění si kontaktu s podlahou	FKJ – Tadow Přenášení váhy si lze jednoduše vyzkoušet při krocích stranou nebo vpřed a vzad. Nejde jen o pouhou chůzi, ale o odtlačení se od nohy, na které je váha těla. Postoj je vzpřímený. Při výkroku se krčí kolena, noha se propíná do směru pohybu, přenáší se na ní váha těla a následuje odtlačení se nohou od země. Druhá noha posunem následuje směr pohybu. Těmito kroky se lze pohybovat do různých směrů.
00:04:14- 00:04:25	Pulzace Toto cvičení je zaměřené na: základní krok s pulzací	FKJ – Tadow Ke krokům z předchozího cvičení lze přidat pulzaci. Po výkroku a přinožení tanečník přidává pulz, tedy další pokrčení se v kolenou.

00:04:25- 00:04:46	Zrcadlení Toto cvičení je zaměřené na: motorické schopnosti člověka kreativitu pohybu neverbální komunikaci mezi partnery	FKJ – Tadow Partneři se postaví naproti sobě a udržují oční kontakt. Jeden z partnerů přijme roli vedoucího a vytváří libovolný pohyb. Druhý partner ho napodobuje. Vedoucí by měl odhadnout složitost pohybů tak, aby ho druhý partner byl schopen napodobit.
00:04:46- 00:05:45	Opice a strom Toto cvičení je zaměřené na: důvěru mezi partnery vytváření bezpečného prostoru mezi partnery stabilitu těla kreativitu pohybu	FKJ – Tadow Jeden z partnerů představuje strom. Zaujme libovolnou pozici, ve které dokáže udržet stabilitu těla. V této pozici zůstane po celou dobu cvičení. Druhý z partnerů představuje opici. Libovolně se pohybuje v rytmu hudby a přitom partnera v pozici stromu využívá k opoře vlastního těla.
00:05:45- 00:06:32	Reakce na dotyk Toto cvičení je zaměřené na: citlivost a reakci na impulzy vytvořené dotykem	FKJ – Tadow Jeden z partnerů přijme roli vedoucího a dává druhému partnerovi impulz k pohybu tlakem dotyku. Druhý partner tento tlak následuje pohybem.
00:06:32- 00:06:57	Otevřené držení	FKJ – Tadow

	Toto cvičení je zaměřené na: vytváření impulzů k pohybu reakce na impulzy tlaku a tahu	Jeden z partnerů vede a druhý následuje impulzy k pohybu. Partneři stojí naproti sobě a jsou spojeni prsty. Ten, kdo vede, má ruce vespod a vytvoří prsty pomyslný háček. Vedený se prsty zavěsí do prstů vedoucího. Vedoucí dává prsty impulz k pohybu. Impulz může dávat tahem nebo tlakem prstů. Vedený by neměl být v pažích příliš uvolněný, ale měl by vytvářet jemné napětí.
00:06:57- 00:07:24	Točení Toto cvičení je zaměřené na: vytváření impulzů k pohybu reakce na impulzy k pohybu	FKJ – Tadow Partneři jsou spojeni prsty. Vedoucí dává druhému partnerovi impulz k točení směrem ven nebo dovnitř. Při točení směrem ven vedoucí pozvedne paži partnera ve směru od jeho těla a vytvoří impulz k točení tlakem prstů. Vedený impulzu využije a otočí se kolem své osy těla. Při točení směrem dovnitř pozvedne vedoucí paži napříč partnerova těla a ten se díky impulzu otočí kolem osy těla pod vlastní paží.
00:07:24- 00:08:20	Uzavřené držení	FKJ – Tadow

	Toto cvičení je zaměřené na: reakce na impulzy k pohybu základní položení paží	FKJ – Lying Together Při uzavřeném držení stojí partneři blíže k sobě. Vedoucí partnera objímá paží, jeho ruka se partnera dotýká na zádech v oblasti pod lopatkou. Vedený má položenou paži na paži vedoucího. Vedoucí vede partnera pohybem celého těla, pohyb začíná v oblasti trupu. Vedoucí může také k vedení využívat tlak prstů v oblasti horních zad partnera.
00:08:20- 00:08:36	Těsné držení Toto cvičení je zaměřené na: citlivost a reakce na impulzy k pohybu	FKJ – Lying Together Při těsném držení se partneři dotýkají téměř celými těly. Paže mohou být ve stejné pozici jako v držení uzavřeném. Pro lepší komunikaci se doporučuje dotýkat se hlavou, oblastí spánků. Nohy partnerů musí být v postavení mezi sebou. Vedoucí vytváří impulzy pohybem celého těla i tlakem prstů položených v oblasti horních zad partnera.
00:08:36- 00:11:38	Ukázka	Poranguí – Sachamama (Numatik Remix)

	KONTAKTNÍ IMPROVIZACE	
00:00:00- 00:00:09	Kontaktní improvizace – ukázka: Arambol – Goa, India	
00:00:09- 00:03:32	Video: Irene Sposetti Being Motion – Embraced – Contact Improvisation	
00:03:32- 00:03:48	Kontaktní improvizace je tanec, při kterém se partneři pohybují za neustálého kontaktu a využívají sdílené váhy, kinetické energie a gravitace. Základem je předávat partnerovi váhu vlastního těla, uvolňovat přebytečného svalové napětí v určitých částech těla, zbavit se záměrné vůle a řídit se přirozeným tokem pohybu. Hudba není podmínkou.	FKJ – Why Are There Boundaries
00:03:48- 00:04:43	Pohyb v prostoru Toto cvičení je zaměřené na uvědomění si: vlastního těla v prostoru těžiště těla jako centra gravitace dynamické rovnováhy těla	FKJ – Why Are There Boundaries Tanečník používá jednotlivé části těla k určování směru pohybu. Určí si část těla, kterou bude směřovat do určitého bodu v prostoru. Tuto část těla pak následuje pohybem všech ostatních částí těla.
00:04:43- 00:05:57	Rolování solo	FKJ – Why Are There Boundaries

	Toto cvičení je zaměřené na: uvědomění si váhy vlastního těla uvolnění určitých částí těla zaoblení těla	Tanečník leží na podlaze zády k zemi. Uvědomuje si rozložení váhy ve všech částech těla dotýkajících se podlahy. Vědomě uvolňuje celé tělo. Poté zvedne pravou nohu a propne ji směrem doleva. Uvolněný zbytek těla se postupně začne uvádět do pohybu, následuje pravou nohu a roluje se až do lehu na břiše. Poté se celé tělo opět uvolní. Následně se proces opakuje a tanečník se roluje zpět do lehu na zádech. To samé lze provést v opačném směru. Stejným způsobem lze také místo nohou využít paže.
00:05:57- 00:06:36	Rolling banana Toto cvičení je zaměřené na: uvědomění si váhy vlastního těla zaoblení těla	FKJ – Why Are There Boundaries Tanečník začíná v lehu na zádech. Poté ukloní trup stranou společně s přesunem nohou do stejné strany. Tělem vytvoří pomyslné písmeno C. Poté se celým tělem přetočí do lehu na břiše. Následně stejným procesem opět tělem vytvoří pomyslné písmeno C a přetočí se zpět do lehu na zádech. Tento proces se může opakovat několikrát za sebou.
00:06:36- 00:07:10	Kolébka stranou	FKJ – Why Are There

	Toto cvičení je zaměřené na: zaoblení těla	Boundaries Tanečník sedí na podlaze. Kolena směřují do stran, ruce jsou před tělem a objímají spojená chodidla. V této pozici tělo zůstane po celou dobu pohybu. Pohyb začíná úklonem hlavy stranou a zaoblením zad. Zbytek těla následuje pohyb hlavy a celé tělo se tím uvede do kolébky stranou. Pohyb končí ve stejné pozici, ve které začal.
00:07:10- 00:08:18	Stabilita v sedu Toto cvičení je zaměřené na: stabilitu těla	FKJ – Why Are There Boundaries Tanečník začíná v sedu na podlaze. Zvedne nohy i paže do vzduchu, podlahy se tedy dotýká pouze oblastní hýždí. Následně propíná paže a nohy do různých směrů, pohybuje trupem a přenáší váhu z jedné strany těla na druhou a zároveň se snaží udržet stabilitu těla a nedotknout se pažemi ani nohama podlahy.
00:08:18- 00:09:06	Chůze se zavřenýma očima Toto cvičení je zaměřené na: důvěru partnerů	FKJ – Why Are There Boundaries Jeden z partnerů zavře oči a podle dotyků druhého partnera se chůzí pohybuje do různých směrů.

		Druhý dává impulz k pohybu jemným tlakem dlaněmi v oblasti horních zad a ramen.
00:09:06- 00:09:44	Bod dotyku Toto cvičení je zaměřené na: udržování bodu dotyku mezi partnery hledání společných možností pohybu	FKJ – Why Are There Boundaries Partneři jsou spojeni bodem dotyku v oblasti hlavy. Úkolem je zachovat tento bod dotyku a zároveň se společně dostat do lehu na zemi a zpět do stoje.
00:09:44- 00:10:23	Udržení bodu dotyku Toto cvičení je zaměřené na: zaoblení těla udržování bodu dotyku mezi partnery	FKJ – Why Are There Boundaries Partneři se nejdříve spojí dotykem rukou. Poté přesouvají bod dotyku do oblasti paže, ramen, horních zad, druhé paže a ruky a stejným způsobem zpět. Lze si představit, že po těchto částech těla partneři společně kutálejí balón.
00:10:23- 00:11:10	Tlak a rezistence Toto cvičení je zaměřené na: uvědomění si tlaku a rezistence mezi partnery při pohybu	FKJ – Why Are There Boundaries Partneři se spojí oblastí zad a pokrčí kolena, tak aby nohy přibližně vytvořili pravý úhel. Mohou si představit, že sedí na židli. Jeden z partnerů začne

		vytvářet tlak do zad druhého partnera a posouvat těžiště směrem vzad. Druhý partner přijme tlak a uvede své tělo do pohybu. Poté se vedení ujme druhý partner.
00:11:10- 00:12:19	Předávání váhy Toto cvičení je zaměřené na: předávání váhy mezi partnery v lehu uvolnění určitých částí těla	FKJ - Live at La Fée Electricité, Paris Jeden z partnerů leží čelem k podlaze. Druhý si pomalu lehne kolmo na partnerovo tělo také čelem k podlaze. Spojení těl je v oblasti pánve obou partnerů. Ten kdo je nahoře uvolní paže a nohy. Uvědomí si váhu vlastního těla. Poté se začne rolovat do stran. Roluje se pouze do oblasti horních zad partnera a do oblasti stehenních svalů. Důležité je nikdy nepředávat váhu do oblasti kolen.
00:12:19- 00:12:53	Rolování v páru Toto cvičení je zaměřené na: předávání váhy mezi partnery vytváření impulzů k pohybu uvolnění určitých částí těla	FKJ - Live at La Fée Electricité, Paris Jeden z partnerů leží čelem k podlaze. Druhý se na něj položí kolmo, čelem ke stropu. Spojení těl je v oblasti pánve. Ten, kdo leží ve spod dává impulz k pohybu. Pohyb začíná pánví a pokračuje rolováním celého těla.

		Partner, který je na vrchu, má uvolněné tělo a nechává se uvést do pohybu impulsem druhého partnera.
00:12:53- 00:13:43	Lavička Toto cvičení je zaměřené na: předávání váhy mezi partnery	FKJ - Live at La Fée Electricité, Paris Jeden z partnerů zaujme pozici lavičky. Jeho kolena jsou přesně pod kyčlemi a ramena nad zápěstím. Záda jsou zpevněná. Druhý z partnerů nejdříve vyzkouší předat váhu pomocí dlaní. Dlaně pokládá do oblasti spodních a horních zad. Poté se položí kolmo na partnera v pozici lavičky na oblast jeho spodních zad. Ten, kdo je ve spod se zvedá z pozice lavičky, musí být ale stále v předklonu, aby na něm druhý partner stále mohl ležet a předávat váhu. Poté opět vrátí do pozice lavičky.
00:13:43- 00:14:20	Leh na lavičce Toto cvičení je zaměřené na: předávání váhy mezi partnery stabilitu těla	FKJ - Live at La Fée Electricité, Paris Jeden z partnerů zaujme pozici lavičky. Druhý se na něj položí rovnoběžně čelem do stropu. Zvedne nohy i paže, rovnoměrně rozloží váhu do oblasti zad a snaží se udržet stabilitu těla.

		Partner, který je ve spod vytváří páteří malé pohyby.
00:14:20- 00:14:48	Zdvih Toto cvičení je zaměřené na: předávání váhy mezi partnery	FKJ - Live at La Fée Electricité, Paris Jeden z partnerů vezme ruku druhého a stoupne si zády k němu. Poté pokrčí nohy tak aby dostal své těžiště pod těžiště partnera. Druhý partner se položí na jeho záda a uvolní tělo. Ten, kdo je ve spod může držet ruku druhého partnera pro lepší udržení stability. Udělá několik kroků a vrátí druhého zpět na do stoje.
00:14:48- 00:16:21	Ukázka	FKJ - Vibin
	ZÁVĚR	
00:00:00- 00:00:22	Autor, scénář, režie: Petra Olfancová Technické zpracování: Daniel Vopelka Kamera: Petra Olfancová Vilém Gardelko Komentář: Petra Olfancová	

	Účinkovali: Petra Olfancová Daniel Vopelka Wren LaFeet Aleš Lindovský Použitá videa: Arthur Moore – What´s happening to people in Ecstatic Dance?! Fusion Dance Life – Fusion Underground Irene Sposetti Being Motion – Embraced – Contact Improvisation Rok zpracování: 2018	

6 DISKUZE

Jedním z úkolů práce bylo zpracovat informace o tanci, psychohygieně a jejich souvislosti. Nejprve jsem chtěla popsat psychologické aspekty každé vybrané taneční formy zvlášť. To bylo ale velmi obtížné, protože všechny improvizované formy tance mají hodně společného, co se psychologie týče. Rozhodla jsem se tedy, že udělám souhrn oblastí psychologie, které souvisí se všemi vybranými tanečními formami. U popisu jednotlivých tanců jsem se pak soustředila spíše na jejich pravidla a historii. Při tvorbě teoretické části jsem čerpala z uvedených zdrojů. Obtížné bylo získat informace o Fusion Partner Dance i Ecstatic Dance, protože o tomto tématu moc publikací není. Čerpala jsem tedy převážně z internetových zdrojů, ale také z rozhovorů s lektory těchto tanců a z vlastní účasti na lekcích a tančírnách.

Dalším úkolem práce bylo vytvoření video dokumentace se základními cvičeními a ukázkami vybraných tanců. Při výběru cvičení jsem čerpala z literatury, internetových zdrojů, ale také z vlastních zkušeností a informací získaných účastí na lekcích a tančírnách v Kalifornii. Protože vytvořené multimediální DVD má sloužit především k seznámení veřejnosti s vybranými tanci, volila jsem základní cvičení. Při demonstraci cvičení i natáčení ukázek tance bych se neobešla bez mých přátel, kteří byli ochotni být součástí záběrů, ale také mi pomohli s natáčením.

Samotné zpracování video dokumentace a komplementace multimediálního DVD byl pro mne velice náročný úkol. Naštěstí jsem opět měla k dispozici kamaráda, který mi pomohl. K video záznamům jsme přidali hudbu, což bylo obtížné v tom, že pohyby ve videu musí přesně sedět s rytmem hudby. K videu jsme také přidali namluvené komentáře. Jelikož jsem komentáře namlouvala v domácím prostředí, občas v nich byl slyšet ruch. To jsme ale, doufám, dostatečně upravili programem při zpracovávání videa. Další obtížností při namlouvání komentářů bylo také to, že jsem si musela přesně rozvrhnout, co všechno do komentáře zahrnout, aby časově seděl k vybraným video záznamům.

7 ZÁVĚR

V práci jsem objasnila pojem psychohygiena, popsala jsem historii tance a vybrané improvizované formy tance. Vysvětlila jsem také, jak tyto formy tance souvisí se zdravím člověka, především s psychologickou a sociální složkou zdraví. Zdůraznila jsem, jak tyto taneční formy mohou ovlivnit mnoho oblastí, především emoce, sebepojetí, mezilidské vztahy, komunikaci nebo kreativitu. Tím jsem, doufám, dostatečně objasnila, proč považuji tanec za velice přínosný k rozvoji osobnosti a psychické vyrovnanosti.

Cílem práce bylo vytvořit multimediální DVD, které seznamuje se základními technikami a cvičeními vybraných forem tance. Domnívám se, že splnění tohoto cíle se povedlo. Vytvořila jsem multimediální DVD s popisem a ukázkou vybraných tanců a také s komentovanou demonstrací základních cvičení sloužících k získání dovedností, potřebných pro praktikování vybraných tanců. Byla bych ráda, kdyby má práce sloužila k seznámení veřejnosti s těmito tanci a k pochopení jejich základních principů a jejich pozitivního přínosu pro zdraví a běžný život člověka. Práce by také mohla být využita při vedení lekcí a tančíren těchto tanců.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura

1. BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

2. CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti.* Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1.

3. ČAČKA, Otto. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Vyd. 3. Brno: Doplněk, 2002. ISBN 80-7239-107-0.

4. ČEVELA, Rostislav, ČELEDOVÁ, Libuše a DOLANSKÝ, Hynek. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2860-5.

5. DEVITO, Joseph. *Základy mezilidské komunikace*. Vyd. 6. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2018-0.

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

7. ELIÁŠOVÁ, Bohumíra. *Improvizační postupy v současném tanci*. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění, 2013. ISBN 978-80-7331-269-5.

8. KALTENBRUNNER, Thomas. *Contact improvisation: moving, dancing, interaction : with an introduction to new dance*. Vyd. 2. Oxford: Meyer & Meyer Pub, 1998. ISBN 1841261386.

9. KANDLEROVÁ, Hana a HORÁKOVÁ, Eliška. *Vnímání těla*. Praha: Maitrea, 2014. ISBN 978-80-7500-084-2.

10. NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

11. NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce*. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-614-2.

12. PONĚŠICKÝ, Jan. *Fenomén ženství a mužství: psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy*. Vyd. 4. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-546-6.

13. WHARAM, Jane. *Emoční inteligence: cesta do středu sebe sama*. Praha: Práh, 2014. ISBN 978-80-7252-542-3.

Elektronické zdroje

14. The Fusion Inclusion Dance Project, 2018. [online]. The Fusion Inclusion Dance Project. [cit. 12.4.2018]. Dostupné z: https://fusioninclusion.org/what-is-fusion-partner-dance-2/.

15. The Dancing Root. [online]. The Dancing Root. [cit. 13.4.2018]. Dostupné z: http://thedancingroot.com/when-fusion-became-fusion-historical-narrative-pt-2/.

16. Ecstatic Dance Community [online]. Ecstatic Dance Community. [cit. 12.4.2018]. Dostupné z: http://ecstaticdance.org/origins/.

17. Kathleen Rea, 2018. The Newcomer Experience in Contact Dance Improvisation. In: Contact Improv Consent Culture. [online]. Contact Improv Consent Culture. [cit. 12.4.2018]. Dostupné z: https://contactimprovconsentculture.com/2018/01/02/the-newcomer-experience-in-contact-dance-improvisation/.

18. Nomad Dance, 2016. [online]. Nomad Dance. [cit. 12.4.2018]. Dostupné z: http://nomaddance.com/about/cocrea/.

Ústní zdroje

19. WREN LAFEET (zakladatel metody Cocréa), leden 2018, Nevada City, Kalifornie

Lekce a tančírny

20. Cocréa Foundations Playshop (lekce – lektor Wren LaFeet), leden 2018, Grass Valley, Kalifornie

21. Ecstatic Dance Nevada City (tančírny – organizátorka Wendy Phares), prosinec, leden 2018, Nevada City, Kalifornie

22. Foothills Fusion Dance (tančírny, lekce – lektor Joe Gray a další), prosinec, leden 2018, Nevada City, Kalifornie

23. Fusion Dance Firehouse 5 (tančírny), leden 2018, Sacramento, Kalifornie

24. Contact Improvisation Nevada City (jamy, lekce – lektorka Rebecca Bone), prosinec, leden 2018, Nevada City, Kalifornie

9 RESUMÉ

Bakalářská práce je zaměřena na improvizované formy tance, konkrétně na Ecstatic Dance, Fusion Partner Dance a na kontaktní improvizaci. Cílem práce je vytvořit multimediální DVD zaměřené na techniky jmenovaných forem tance.

Teoretická část práce je zaměřena na tanec a jeho využití jako součást psychohygieny. Dále jsou zde popsány konkrétní jmenované improvizované formy tance.

Praktickou částí práce je multimediální DVD. Je rozděleno do tří kapitol - Ecstatic Dance, Fusion Partner Dance a kontaktní improvizace. Každá kapitola obsahuje stručný popis a pravidla tance. Dále jsou v každé kapitole demonstrace základních cvičení a ukázky samotných tanců. Multimediální DVD je určeno pro veřejnost. Mohlo by také být využito vedoucími lekcí a tančíren improvizovaných forem tance.

SUMMARY

This bachelor thesis focuses on improvised dance forms, specifically Ecstatic Dance, Fusion Partner Dance and contact improvisation. The main purpose of the thesis is to create a multimedia DVD with basic techniques of these dance forms.

The theorethical part of the thesis is focused on dance and its use as a form of mental hygiene.

The practical part of the thesis is a multimedia DVD. It is devided into three parts - Ecstatic Dance, Fusion Partner Dance and contact improvisation. Each part describes certain dance and its principles. It also contains demonstrations of basic techniques of named dance forms. The multimedia DVD is intended for the public. It can also be used by leaders of improvised dance lessons and jams.

10 PŘÍLOHY

- multimediální DVD – Improvizované formy tance
- bakalářská práce na DVD ve formátu PDF