

VYUŽITÍ TANEČNÍ POHYBOVÉ TERAPIE V LEKCÍCH GYMNASTICKÝCH A TANEČNÍCH DISCIPLÍN

ALENA SKOTÁKOVÁ, LENKA SVOBODOVÁ, PAVLÍNA VACULÍKOVÁ

Katedra gymnastiky a úpolů, Oddělení gymnastiky a tanců, FSpS MU Brno

Souhrn

Příspěvek popisuje základní principy taneční pohybové terapie a využití znalostí z tohoto oboru v profilu absolventa FSpS MU. Domníváme se, že taneční pohybová terapie může být běžnou součástí pohybových aktivit ve školní tělesné výchově (zejména v kontextu nového vzdělávacího oboru taneční a pohybová výchova, zařazeného do rámcově vzdělávacího programu (RVP), tak i v komerčních formách gymnasticko - tanečních disciplín a stylů Body and Mind. V našem příspěvku se zabýváme především vhodností zařazení některých technik a metod taneční pohybové terapie do školní tělesné výchovy a do komerčních forem gymnastiky a tance, uvádíme konkrétní příklady cvičení a také nastiňujeme další možnosti uplatnění uvedených metod. Jsme toho názoru, že principy zde uvedené, lze uplatnit v jakékoliv formě gymnastických disciplín, i ve sportovní a pohybové přípravě všech výkonnostních a věkových stupňů, respektive ve všech lekcích či vyučovacích jednotkách zabývajících se pohybovou aktivitou.

Klíčová slova: taneční pohybová terapie, tanec, gymnastika

Úvod

Pohyb je základním projevem života, je přirozený pro člověka od narození. Pohyb má vliv na naše pocity a prožitky, může vyvolat radost, bolest, zlepšení našeho zdravotního stavu a ovlivňuje naše myšlení. Může vést k uspokojení, únavě nebo i k depresi. Tanec je ve všeobecném hledisku pohyb, kterým můžeme vyjadřovat své vlastní emoce, komunikovat s okolním světem i vyjádřit názor na určité téma. Tanec byl už od pradávna způsob zábavy nebo i obsahem rituálů. Pomocí tance člověk přivolával déšť, slunce, namlouval si svoji druhou polovičku. I kmen jako takový měl svůj specifický styl pohybu. Podle Hátlové (2003) byl tanec jako léčebný rituál používán od počátku lidské existence. V tanci navíc může člověk

reagovat na jakékoliv podněty, bez ohledu na to, zda jsou obecně negativní, nebo pozitivní. Prožívá vyjádření mnohdy takových emocí, které byly dosud zadržované.

Na základě empiricky podporovaného předpokladu, že tělo, mysl a duše jsou propojené, definuje Asociace americké taneční terapie (ADTA) taneční terapii jako užití pohybu a tance, jehož prostřednictvím se člověk kreativně snaží dosáhnout emocionální, kognitivní, tělesné a sociální integrace (<http://adta.org>).

Paynová (1999) popisuje tanečně-pohybovou terapii jako užití kreativního tance v psychoterapii, kdy je vztah mezi pohybem a emocemi využíván jako prostředek k dosažení integrace osobnosti.

Podle Chaiklinové (1975) se v současnosti vyskytují dva pojmy – „taneční“ a „pohybová“ terapie. Tanec modifikovali na pohyb ti, kteří se chtěli oddělit od tance jako uměleckého oboru, protože slovo tanec má v naší kultuře úzký význam. Jednotliví terapeuté se liší také názorem na využívání hudby během terapie, který také ovlivňuje volbu názvu terapie. Ti, kteří hudbu používají vzácně a více se spoléhají na vnitřní rytmy klienta, častěji volí termín pohybová. Pro zajímavost je například ve Velké Británii zaveden termín taneční a pohybová terapie, v USA se používají termíny dva – taneční terapie a taneční-pohybová terapie. Také mezi odborníky v České republice panuje termínová nejednotnost. Vzhledem k úzkému vztahu pohybu a tance se přikláníme k užívání termínu taneční pohybová terapie. Přes mnohé diskuze o názvu terapie, je však pochopení principů důležitější, než pouhé lpění na názvu.

Taneční pohybová terapie je vykonávána jako individuální i skupinová terapie ve zdravotnictví, školství a sociálních službách a v soukromé praxi. Je založena na principu, že pohyb reflektuje jednotlivé vzory myšlení a cítění. Díky poznání pohybů klienta terapeut povzbuzuje k rozvíjení a integraci nových adaptivních pohybových vzorců, spolu s citovými zážitky, které takové změny doprovázejí (<http://www.admt.org.uk>).

Základem taneční terapie je tedy spojení mezi pohybem a emocemi. Metoda taneční pohybové terapie umožňuje klientovi, aby lépe poznal své tělo, svůj pohybový styl a jeho souvislost s osobnostními rysy a aktuálním emočním stavem. V procesu taneční terapie se klade důraz na pojmenovávání akce. Důležité je propojení pohybu, atmosféry, emocí a přesného pojmenování (Chalkinová, 2007). Základem jsou tvořivé taneční improvizace a

nevědomé spontánní pohyby, se kterými terapeut dále pracuje. Vycházíme z toho, že tanec je také způsob neverbální komunikace prostřednictvím pohybů těla. Klienti mohou skrze tanec a pohyb snáze vyjádřit své pocity, potřeby, přání a sdělení, která nedokáží vyslovit prostřednictvím slov (Čížková, 2005). To, že se pohybujeme bez hudby, neznamená, že netančíme. Většina terapeutů kombinuje používání hudby s tichem, tančí za doprovodu bubnů nebo používá jako doprovod svůj vlastní hlas.

Techniky taneční pohybové terapie jsou různé. Někteří terapeuté používají čistě tanec, jiní pracují na kontinuu, končícím někde blízko psychodramatu a interakčních technik. Jedni se zabývají pouze individuální terapií, zatímco druzí jsou více naladěni na práci se skupinovým procesem. Ti, kteří zdůrazňují taneční aspekty, mají větší tendenci používat synchronního pohybu, plynulé pohybové přechody, a účastní se více na rovnocenné bázi. Míra verbalizace a interpretací je různá. Jsou okamžiky, kdy se terapeut nezapojuje, a je více pozorovatelem. Pohyb se pak často stává prostředkem k náhlejšímu vynoření konfliktu, a v tento okamžik může být terapeut direktivnější. Používání hudby se také situace od situace liší. Ti, kteří pracují se skupinou, zejména se skupinou hospitalizovaných pacientů, mají sklon více využívat strukturované rytmy. Existuje mnoho rovin řízené pohybové zkušenosti. Ty závisejí na cílech, věku, postižení nebo poruše pacienta a zařízení, ve kterém léčba probíhá (Chaiklinová, 2007). Často se prolínají nebo se používají prvky psychomotoriky, arteterapie a muzikoterapie, ale i vyrovnávacích a kompenzačních cvičení. Nedílnou součástí jsou relaxační metody.

Taneční pohybová terapie je nová disciplína, můžeme říci, produkt dvacátého století. Její současný metodický a teoretický vývoj vedl k rozšíření různých modelů. Dvěma nejpoužívanějšími modely jsou Taneční pohybová terapie a Primitivní exprese (v současnosti využívaná hlavně ve Francii). Přestože oba převládající modely taneční pohybové terapie mají stejný cíl, používají různé způsoby k jeho dosažení. Primitivní exprese probíhá pouze ve skupinách, terapeut navádí klienty slovně nebo kineticky podle předem připravené struktury. Lekce taneční pohybové terapie jsou pro skupiny i jednotlivce a taneční terapeut je většinou pozorovatel, který rozvíjí kreativitu klienta. Panagiotopoulou (2011) přistupuje k těmto modelům kriticky a odhaluje významné pohledy. Zjišťuje ale, že tyto dva modely taneční terapie mají jen povrchní rozdíly, které existují pouze v důsledku vzniklých kulturních a ideologických hledisek. Ve skutečnosti sdílejí společné léčebné procesy.

Uplatnění taneční pohybové terapie v profilu absolventa FSpS MU

Taneční pohybová terapie pracuje s širokou škálou klientů, včetně lidí, kteří citově strádají, lidí s poruchami učení, s psychickými či fyzickými nemocemi, ale i lidí, kteří využijí tyto metody pro osobnostní růst. Lekce navštěvují klienti všech věkových kategorií, ras a etnických skupin, jednotlivci, páry, rodiny i celé skupiny.

Z uvedeného vyplývá, že tyto terapeutické techniky mají kromě léčebného potenciálu i významný osobnostně rozvojový potenciál. Mohou tak být využívány v pozměněné podobě a s jinými cíli i jedinci zdravými. Jedna z možností jejich využití může být právě ve výchově a vzdělávání.

Myslíme si tedy, že nemusíme nutně označit člověka za nemocného, abychom v práci s ním použili některou z technik taneční pohybové terapie. Každý z nás řeší ve svém životě kritická období, děti běžné populace mají více či méně problémy v citovém životě, se svojí identifikací, sebevědomím, sebehodnocením, vnímáním sebe sama.

Domníváme se, že taneční pohybová terapie může být běžnou součástí pohybové aktivity ve školní tělesné výchově, v mimoškolních pohybových aktivitách, komerčních formách i ve sportovní a pohybové přípravě všech výkonnostních stupňů a věkových skupin.

V příspěvku se budeme zabývat aplikací principů taneční pohybové terapie v lekcích tance (z hlediska dělení gymnastiky, je tanec součástí rytmické gymnastiky – Novotná, 1996, Perečinská, 2000), ale jsme toho názoru, že principy zde uvedené lze uplatnit v jakékoliv formě gymnastických disciplín, respektive ve všech vyučovacích či tréninkových jednotkách zabývajících se pohybovou aktivitou

Na Fakultě sportovních studií je předmět Pohybová terapie vyučován jako povinný v oboru Regenerace a výživa ve sportu, předmět Taneční terapie je zařazen jako volitelný předmět pro všechny studijní obory. Student může znalosti z lekcí taneční pohybové terapie využít jak ve vyučovacím procesu, tak v komerčních formách gymnastiky a tance nebo jako doplňkovou nebo regenerační aktivitu výkonnostních sportovců. Vycházíme totiž z názoru Paynové (1999): „Tanec, podobně jako sport, může mít terapeutické účinky, a přesto terapií nejsou, protože systematicky nerozvíjejí spojování vědomé a nevědomé zkušenosti. Specialisté, vyškolení v určité specifické technice se však mohou tanečními a pohybovými terapeuty stát“ a Hátlové (2003), která uvádí dokonce terapeutické užití různých sportovních cvičení

(sportovních her, gymnastických a tanečních cvičení, bojových sportů...). Považujeme za nezbytné, aby byly studenti FSpS seznámeni s různými technikami a metodami tanečně pohybové terapie, zejména z důvodů rozšíření taneční pohybové výchovy v RVP základních škol – str.4 a trendy v komerčních formách gymnastiky a tance – viz. dále.

Komerční lekce gymnastiky a tance

V posledních letech roste zájem o tělesná cvičení, která jsou určena jak k rozvoji výkonného a zdravého těla, tak posilují zároveň emocionální a duševní stránku jednotlivce. Jde zejména o styly Body and Mind, ale i psychomotorická cvičení, relaxační a meditační techniky. Tyto styly pomáhají odstranit nežádoucí tělesné následky emočního stresu a deprese, kterým se v civilizované době téměř nevyhneme.

Uvedené styly tělesných cvičení přímo vybízejí k využití také dalších technik určených pro seberozvoj, poznání, lepší zvládání emocí, budování vlastní identity, apod. Právě zařazení principů taneční pohybové terapie může obohacovat komerční lekce Body and Mind, v našem případě především lekce Power yogy a Port de Bras. Konkrétně využíváme následující techniky:

Improvizace

Jak už jsme naznačili v úvodu článku, základem taneční pohybové terapie jsou tvořivé taneční improvizace a nevědomé volné pohybové asociace. Improvizace vyžaduje spontaneitu, což je pro mnohé skupiny obtížné. Pohyb může rozvířit pocity, stejně jako pocity mohou navodit pohyb a mít na něj vliv. Než některé skupiny nebo klienti získají potřebnou odvahu k improvizaci, je potřeba k nim přistupovat opatrně a aktivity bedlivě vybírat.

K improvizaci přistupujeme v závěru našich lekcí Port de Bras, buď spontánně po závěrečném několikanásobném kondičním opakování kombinace, naučené v průběhu lekce nebo mezi jednotlivými kombinacemi vydělíme několik frází, v kterých se mohou klienti jakkoliv pohybově projevit. V hodinách jsme při improvizacích zpočátku narazili na velký ostych (šlo o skupinu žen, ve věku 20 až 50 let), klientky se „jen“ pohupovaly do rytmu, mnohdy se sklopenou hlavou. Ale při opakovaném zařazování improvizací byly schopny se více uvolnit, zvětšovat rozsah pohybů a zároveň si pohyb i užívat. Přesto, že se klientky navzájem ve většině případů neznaly, docházelo občas při improvizaci ke vzájemné interakci – spontánně začaly tančit ve dvojicích, skupinkách. Později jsme zařadili i pohybové

imaginace - představa nějakého problému, který tancem přetvoříme v něco pozitivního (lze uplatnit i v naučené kombinaci), boj za něco, co moc potřebujeme – máme jediný prostředek jak toho dosáhnout – tanec, imaginace živlů – voda, moře, oheň, vzduch, nálady apod.

Klientky si tyto improvizace oblíbily a během lekce spontánně zařazovali (např. při zapomenutí naučené kombinace).

Vnímání vlastního těla

Zařazujeme jak v hodinách Port de Bras, tak Power yogy v úvodní části lekce – může sloužit jako naladění těla, zahřátí organismu, ale i k odproštění se od vnějšího světa a koncentrace na vlastní tělo, případně jednotlivé části těla. Vždy začínáme dechovými cvičeními, která se postupně rozvíjejí dále.

Příklady cvičení

- Koncentrace nejprve na dech – pozorujeme, které svaly se při dechu zapojují, postupně v doprovodu rytmu dechu přidáváme další části těla – pohyby trupu, paže, nohy, hlavy, pohybujeme se z místa, necháme se unášet rytmem dechu.
- Pozorujeme dech, představa vlny, přeneseme na páteř – zkusíme vertikální vlny, později horizontální, vlny pažemi, celé tělo zkusíme dostat do maximálních pozic, zkusíme jiné vlny, které jsme ještě neobjevili
- Jiné techniky, které používá celá řada dalších příbuzných disciplín (psychologie, psychiatrie, ale i wellness, sportovní trénink, taneční techniky apod.). Velice často používáme pozitivní sugestivní formule, imaginace, autosugesci (Jsem skvělá, krásná, klidná a sebevědomá...), které se nám osvědčilo zařazovat na začátku nebo na konci lekce při nácviu tělesného a duševního uvolnění. Klientky odchází z lekce pozitivně naladěny, s pocitem sebevědomí a plné energie.

Techniky, které jsme popsali výše, jsme osobně vyzkoušeli na svých lekcích. Obměn, modifikací a dalších metod je nepřeberně, inspiraci kromě tanečně pohybových technik najdeme v psychomotorice, muzikoterapii, tanečních technikách contemporary dance apod.

Uplatnění taneční pohybové terapie ve školní tělesné výchově

Taneční pohybová výchova v Rámcově vzdělávacím programu základního vzdělávání

Do Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání byl doplněn do části 5.10 Doplnující vzdělávací programy nový vzdělávací obor s názvem Taneční pohybová výchova (dále jen TPV) jako část 5.10.5. Tato opatření nabylo platnosti 1. září 2010. Obohacuje tak vzdělávací obsah v oblasti Umění a kultura. Obor tak podporuje rozvoj kreativity žáků prostřednictvím tance vycházejícího z přirozeného pohybu člověka.

Z charakteristiky a obsahu vzdělávacího oboru vyplývá, že je zde obrovský prostor pro využití mnohých technik a metod taneční pohybové terapie. Uvádíme zde některé citace, které jsou obsahem RVP pro základní vzdělávání.

„Tanec je tvůrčí uměleckou činností, kterou může do jisté míry vykonávat každý. Každý má vrozenou schopnost tančit, protože každý má možnost pohybovat se, má vrozený cit, představivost, smysl pro rytmus, schopnost rozvíjet se, myslet, chtít a jednat. Pokud dáme i nejméně nadaným žákům možnost uplatnit své tvůrčí úsilí, může to z psychologického hlediska být pro ně stejně důležité jako vynaložené úsilí velmi nadaných.

Tanec je umění, které vyjadřuje citové hodnoty pohybem – hlavním tématem jsou tedy citové hodnoty a tvůrčí proces, nikoliv výsledek. Tanec umožňuje všimnout si zážitků vycházejících z pohybu vlastního těla, soustředit se na jeho rytmus, pracovat s pochopením jeho významu a vědomě je uplatňovat.

Specifik tance využívá TPV k formování osobnosti dítěte. Vytváří trvalé vztahy mezi myšlením, emocemi a fyzickou složkou dítěte, harmonizuje jeho fyzický vývoj. Rozvíjí tvořivost, citovost, citlivost a inteligenci těla. Učí vnímavosti vůči prostředí, rozvíjí sociální inteligenci. Na jedné straně učí spontaneitě, na druhé straně sebekázně. Rozvíjí pozitivní vztah k fyzické aktivitě a ke zdraví.

TPV nezahrnuje úzce účelové činnosti zaměřené na dosažení taneční techniky a výsledných pohybových tvarů. Nezaměřuje se na prvenství, rychlost, výsledek, úspěch, ale nabízí soustředění, sebepoznávání, úctu k druhým, radost a potřebu pečovat o společně sdílený prostor (RVP, 2012).

TPV je chápána jako tvůrčí umělecká činnost, která je prostředkem ke znovuobjevování těla, jeho možností a citlivosti, k sebepoznávání a rozvíjení vyjadřovacích schopností neverbálním způsobem. Jedním z hlavních úkolů je podněcování k samostatné tvůrčí činnosti.

Tento doplnující vzdělávací obor vytváří další prostor pro utváření a rozvíjení klíčových kompetencí, zejména kompetencí sociálních a personálních, komunikativních a občanských, a zároveň přispívá k dosahování cílů základního vzdělávání.

K rozvíjení klíčových kompetencí žáků a k naplňování cílů základního vzdělávání prostřednictvím tance a pohybové výchovy je nezbytné věnovat pozornost čtyřem základním doménám, které v taneční pohybové výchově prostupují veškeré konání a jsou obsažené v nejrůznějších formách v celém vzdělávacím obsahu. Jsou to:

- Objevování svého místa
- Rozvíjení inteligence těla
- Původnost/originalita
- Vytváření společenství

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

1. stupeň

Očekávané výstupy – 1. období

žák

- *rozumí základním pravidlům správného držení těla ve smyslu statickém i kinetickém*
- *vnímá a prožívá základní prostorové pojmy a půdorysné dráhy pohybu*
- *rozlišuje základní dynamické stupně pohybu*
- *rozlišuje základní členění času – vědomě používá různá tempa včetně zrychlování a zpomalování, pracuje s pauzou*
- *zvládá základní druhy kroků pro pohyb z místa a dokáže je správně používat*
- *navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině*
- *aktivně vnímá hudební doprovod, reaguje na změny tempa, rytmu, tělem vyjádří hudební melodii, vnímá a vyjadřuje hudební frázování*
- *je schopen jednoduché krátké pohybové improvizace vedené pohybovým, hudebním nebo tematickým zadáním*
- *přijímá a respektuje pravidla her*
- *zvládá základní prvky obratnosti*

Očekávané výstupy – 2. období

Žák

- *vědomě přenáší pravidla správného držení těla do běžného života*
- *uplatňuje správné návyky používání svého těla, rozumí pojmu přirozený (správný, zdravý pohyb)*
- *vnímá a v pohybu aplikuje základní prostorové vztahy*
- *rozlišuje a vědomě používá základní dynamické stupně pohybu*
- *vnímá a vyjádří pohybem dvoudobost, třídobost a čtyřdobou*

- slyší a vyjadřuje pohybem jednoduché rytmické modely
- přijme a respektuje řád hudebního frázování
- navazuje vzájemné pozitivní vztahy i ve větších celcích a skupinách
- improvizuje na jednoduché náměty podpořené hudebním doprovodem

Mezi učivo patří: POHYBOVÁ PRŮPRAVA, PROSTOROVÉ CÍTĚNÍ, VZÁJEMNÉ VZTAHY, POHYB S PŘEDMĚTEM, POHYBOVÉ A TANEČNÍ HRY, HUDBA A TANEC, IMPROVIZACE

2. stupeň

Očekávané výstupy

Žák

- uplatňuje návyky správného držení těla a dovednosti přirozeného pohybu nejen při výuce, ale i v běžném životě
- vnímá měnící se prostorové vztahy a aktivně vytváří partnerství mezi svým tělem a prostorem
- navazuje vzájemné vztahy a aktivně spoluvytváří společenství
- používá své tělo jako nástroj sebevyjádření
- v improvizaci i tvorbě uplatňuje své vlastní zkušenosti a zážitky

Mezi učivo patří: POHYBOVÁ PRŮPRAVA, PROSTOROVÉ CÍTĚNÍ, VZÁJEMNÉ VZTAHY, POHYB S PŘEDMĚTEM, HUDBA A TANEC, IMPROVIZACE a tvorba

Ve vyučovacích hodinách jsou využívány různorodé metody práce. Uvedeme některé didaktické postupy, které by mohly být návodem (dle uvedeného Opatření v RVP) pro pedagogy, cvičitele, trenéry a všechny kteří, se chtějí zabývat touto problematikou. V rámci školního vzdělávání mohou tyto návody, jejichž základem je taneční pohybová terapie prolínat více předměty, nejen tělesnou výchovou.

Nejprve je nutné seznámit se se strukturou lekce taneční pohybové terapie.

Struktura hodiny tanečně-pohybové terapie dle Spindella, 1996 s podrobnějšími poznámkami dalších autorů (Čížková, Chalkinová)

- 1. Přivítání** a seznámení s programem - při skupinové taneční pohybové terapii začíná hodina většinou v kruhu. Tvar kruhu se využívá i v ostatních terapiích, především na

začátku a na konci terapeutických setkání. V kruhovém postavení na sebe všichni účastníci vidí a získávají tak pocit hranic a zároveň přijetí ve skupině (Čížková, 2005).

2. Během **zahřívací fáze** je podstatné uvolnění napětí a protažení jednotlivých částí těla. Zahřátí je podstatou k vypořádání klíčových bodů komunikace a potřeb jedinců i celku. Začátek setkání může využívat prvky z hodin tance s počátečním rozcvičením a s izolacemi jednotlivých částí těla. Dle Čížkové (2005, s. 63) má zahřívací úvod několik funkcí - **zahřátí celého organismu a rozcvičení jednotlivých částí těla; částečné uvolnění napětí; rozpoznání celkové atmosféry ve skupině; rozpoznání aktuálního psychického stavu klientů a jejich ochoty zapojit se; výběr tématu, které bude dále ve skupině rozpracováno.**“
3. **Hlavní část** je zaměřena na konkrétní úkol. Terapeut má prostor navázat kontakt s každým klientem ve skupině a možnost reagovat na jeho pohyby a přizpůsobovat mu svůj styl. Ze začátku volíme pohyby jednoduché – rytmické pohyby rukou, paží nohou, hlavy, teprve postupně se zapojuje celé tělo a pohyby nabývají vyššího stupně projevu. Terapeut nevymýšlí pohyby náhodně. Volí pohyby na základě klientů a aktuální vzniklé situace ve skupině. Poměrně často se jedná o klientovy nevědomé pohyby. Postupně se role terapeuta jako aktéra přesouvá směrem k účastníkům. Jsou vyzýváni k samostatnému provedení pohybů, které ostatní opakuji. Toto opakování má charakter ocenění pohybu a jeho potvrzení. Soustředění na tělesné prožívání a pohyb umožňuje rozvinout aktuální téma a usnadňuje volbu tématu pro celou skupinu. Terapeut podněcuje klienty k postupnému uvědomění si svých myšlenek a pocitů. Během procesu dochází k umocňování volných asociací při pohybu (Chalkinová, 2007).
V prvních hodinách je dobré stavět na silných stránkách osobnosti a slabé stránky ponechat až na dobu pozdější, kdy je u skupiny alespoň částečně vybudována důvěra a sebedůvěra. Z tohoto důvodu není vhodné přijímat nové členy do již zaběhnutých lekcí.
4. **V závěru** se zpravidla rozebírají jednotlivé úseky terapie. Důraz je kladen na verbalizaci, která je v taneční pohybové terapii velmi důležitá. Je dobré shrnout průběh hodiny nebo lekce, dané téma, cíl a čeho bylo dosaženo, co si z lekce odnáší účastníci. O průběhu hráči hovoří jednou větou nebo slovem a tím hodinu nebo lekci shrnou.

Tato struktura formálně odpovídá vyučovací jednotce v Tv tak, jak ji známe.

Podobně dělí části lekce Payneová (1999, s. 75) do čtyř skupin: „*rozehřátí, úvod do tématu, rozvíjení tématu a zklidnění*“. Dle našeho názoru není nutné zaměřit celou vyučovací jednotku na taneční pohybovou terapii, doporučujeme spíše některé metody či techniky zařazovat do různě zaměřených lekcí (v Tv kolektivní hry, gymnastická cvičení, taneční hodiny, ale i v ostatních výchovách jako doplněk, či kompenzační prvek). Osvědčily se nám zejména aktivity řazené do úvodní nebo závěrečné fáze.

Některé příklady:

- **Tělesné vjemy** (v zahřívací části) - všichni se otáčejí dokola cítí, jak vzduch proudí kolem těla. Dvojice se chytí za ruce, nebo zápěstí a otáčejí se dokola. Všimají si, co po této aktivitě cítí v těle.
- **Rytmus** (v zahřívací části) – učitel rytmicky bubnuje na bubínek nebo pouští hudbu. Učitel mění rytmus a určuje způsob pohybu po prostoru (chůze, klus, klouzání, poskakování, plazení,..). Lze rozvíjet ve dvojici – partner kopíruje způsob pohybu, učitel přitom stále udává rytmus.
- **Pohybové improvizace** (aplikujeme v podstatě do všech částí vyučovací jednotky). Volíme různá témata (sport, denní činnosti, genderové rozdíly, archetypální situace – namlouvání, lov, hledání apod), žáci improvizují individuálně, ve dvojicích nebo skupině. Hudebně doprovází učitel nebo žáci sami. Po skončení aktivity necháme žáky, aby si mezi sebou sdělili dojmy a poté je společně rozebereme ve skupině. Kontaktní improvizace zařazujeme rádi, ale až ve chvíli, kdy jsme si jistí, že je skupina na kontakt připravena, respektujeme individualitu žáka.
- V závěru lekce zadáváme toto **řešení problému**: např. tanečním pohybem se pokuste odstranit problém, který vás v současnosti nejvíce zatěžuje. Klademe žákům otázku, zda-li je možné pohybem změnit problém..
- **Analýza vyučovací jednotky pomocí zpětnovazebních otázek** Využijeme v závěrečné části, zejména v tanečně-gymnastických disciplínách – např.: „Bylo vám příjemné tancovat i s jiným partnerem než s tím, se kterým jste začali? Která část tance byla složitá? Dala by se nějak změnit? O čem se v písni zpívá? Je pozitivní a přátelská nebo se vám v ní něco nelíbí? Byl tanec stále stejný nebo se nějak měnil? Bylo ti příjemné měnění partnerů? Pokud bys měl možnost, změnil bys něco na tanci? Která varianta tance byla pro tebe lepší? Rozuměl jsi všemu, co

se v písni zpívá? V párech je složité tancovat, jak se vám to dařilo? Ve které roli se ti líbilo víc. Cítíš zodpovědnost? Jaké bylo bojovat s kamarády o dívky? Líbilo se dívkám jak se k nim chlapci chovali? Bylo příjemné měnění partnerů? Změnil bys něco na tanci?“ atd.

Při závěrečné analýze se dotazujeme na příjemné pocity, které prožívali, na to, co by změnili, proč se do aktivity zapojili nebo naopak nezapojili atd.

Závěrečná analýza slouží jako shrnutí celé lekce, ale také uvědomění si svých pocitů, které v žácích pohybová aktivita vyvolává. V neposlední řadě také jako zpětná vazba pro učitele.

- **Relaxační techniky** – používáme v závěrečné části hodiny. Cílem je zklidnění organismu, uvědomění si vlastního těla, nácvik správného dýchání. Využíváme dechových cvičení, cvičení ve kterém střídáme napětí-uvolnění, automasáže nebo masáže ve dvojicích (při kontaktních aktivitách je třeba opět dbát na individuální zvláštnosti).

Závěr a doporučení

Z našich zkušeností vyplývá, že zařazování metod taneční pohybové terapie je vhodné jak ve školní tělesné výchově (zejména v kontextu nového vzdělávacího oboru taneční a pohybová výchova, zařazeného do RVP), tak v komerčních formách gymnasticko - tanečních disciplín a stylů Body and Mind. Za největší přínos použití těchto technik považujeme důraz na prožitek, odklonění se od výkonu a soutěživosti, a v širším pohledu rozvíjení pozitivního vztahu k pohybové aktivitě. Naše aktivity ve směru aplikace taneční pohybové terapie se budou ubírat dalšími možnými směry – uplatnění v práci s žáky integrovanými, osobami s postižením, seniory apod.

LITERATURA:

- ADMP UK (n.d). What is dance movement psychotherapy? Retrieved from <http://www.admt.org.uk/whatis.html>
- ADTA. (n.d.). What is dance/movement therapy? Retrieved from <http://www.adta.org/Default.aspx?pageId=378213>
- ČÍŽKOVÁ, K. (2005). *Tanečně-pohybová terapie*, TRITON
- HÁTLOVÁ, B. (2003). *Kinezioterapie. Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. Praha: Karolinum.
- CHAIKLIN, S. Taneční terapie: Baraka [online] 1998, no.5 . překlad Šourková, R. [cit. 1.8.2012]. Dostupné z www: http://www.baraka.cz/Baraka/Baraka_5.pdf
- NOVOTNÁ, V. (1996) *Všeobecná gymnastika v ČASPV*. Praha: ČASPV
- PANAGIOTOPOULOU, E. (2011). Dance Therapy Models: An Anthropological Perspective: *American Journal of Dance Therapy* [online]. 2011, no.2 [cit. 1.8.2012]. Dostupný z WWW: <<http://www.springerlink.com/content/p23u101g64479268/fulltext.pdf>>
- PAYENOVÁ, H. (1997) *Kreativní pohyb a tanec*. Praha: Portál
- PEREČINSKÁ, K. ANTOŠOVÁ, M. (2000) *Všeobecná gymnastika*. Prešov: FHPV PU
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (se změnami k 1. 9. 2007). [online] Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2007. [cit. 1.8.2012]. Dostupný z World Wide Web. http://clanky.rvp.cz/wp-content/upload/prilohy/9719/tanecni_a_pohybova_vychova.pdf
- SPINDELL, M. (1996). Dance/movement therapy opens communication pathways. *Brown University Long-Term Care Quality Advisor*, 8(13), 1-4.
- ŠIMANOVSKÝ, Z. (2011). *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*, Brno: Portál

USE OF DANCE/MOVEMENT THERAPY IN LESSONS OF GYMNASTICS AND DANCE EVENTS

Abstrakt

This article describes the basic principles of dance/movement therapy and using knowledge in this field in the profile FSpS MU graduate. We believe that dance/movement therapy can be common part of movement activity in physical education (especially in the context of the new educational field of dance and movement education, which was included in RVP) as well as commercial gymnastic - dance disciplines and styles of Body and Mind. In this article we describe the particular suitability of the inclusion of certain techniques and methods of dance/

movement therapy to school physical education and to commercial forms of gymnastics and dance, we present examples of practice and also outlines other possibilities for these methods. We believe that the these principles may be applied to many form of gymnastic disciplines in sports and physical training of all skill and age levels, respectively, in all lessons and teaching units dealing with physical activity.

Keywords: dance/ movement therapy, dance, gymnastics