

# TANEČNĚ POHYBOVÁ TERAPIE

*Tanec je skrytý jazyk duše.*

*Martha Graham*

*Tanec je trysk života, který má sílu vyplavovat ze zajetých kolejí.*

*Daniel Sibony*

## 1. VZNIK A VÝVOJ

Taneční terapie (tanečně pohybová terapie, dále jen TT) se objevila ve 40. letech v USA spolu s hnutím terapií zaměřených na tělo. Tento proud vychází z psychoanalýzy a více či méně se na ni odvolává, hlavně však proklamuje „osvobození těla“ nebo „svobodné sebevyjádření“. Citováni jsou hlavně Reich, Perls a Lowen .

Americká TT je založena na moderním výrazovém tanci. Skrze něj podporuje symbolické vyjádření osobních emocí a zážitků. Prvními tanečními terapeuty byli často původně profesionální tanečníci, kteří sami ocenili vliv taneční exprese na zrání vlastní osobnosti a chtěli tuto zkušenost předat dál. *Franziska Boas*, první jmenovaná taneční terapeutka, intuitivně vycítila možný léčebný efekt tance a již od r. 1941 se starala o psychotické děti v nemocnici Bellevue v New Yorku.

**V r. 1966 byla založena Asociace americké taneční terapie (American Dance Therapy Association; A.D.T.A.).** Její první prezidentkou byla jmenována *Marian Chace*, která pečovala o duševně nemocné děti v nemocnici Sainte Elisabeth ve Washingtonu. A.D.T.A. taneční terapii definuje jako „*terapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince*“ (the psychotherapeutic use of movement as a process which furthers the emotional and physical integration of individual).

*Lilian Espenak* úzce spolupracovala se zakladatelem bioenergetiky Alexandrem Lowenem a z bioenergetické analýzy převzala pro TT např. body-reading (čtení těla). Jedná se o podrobné posouzení pohybů, postojů těla a jeho dynamiky, které pomůže odhalit zablokované zóny jedince. Americká TT užívá pro analýzu a deskripci pohybů systém Labanovy notace (Serre, 1995).

Ve 40. letech emigrovala do jižní Kalifornie *Trudi Schoop*, ovlivněná ve svém psychologickém vzdělání Bleulerem a Jungem, v tanečním výrazu pak Mary Wigman a

Labanem. Pracovala v nemocnici Camarillo se schizofrenními pacienty s důrazem na rozvoj jejich tělesného sebepojetí.

Významnou postavou začátků taneční terapie byla i tanečnice Mary Whitehouse působící od 60. let v severní Kalifornii. Teoreticky navazuje opět na Junga, především se nechala inspirovat předpokladem, že pohyb může být jednou z forem výrazu nevědomých procesů, tedy i jednou z metod, jak se jim přiblížit (Lesage, 2002).

V současnosti A.D.T.A. podporuje šíření TT v praxi, její výuku na univerzitách i výzkum. Již více než třicetiletou tradici má odborný tříletý tanečně terapeutický výcvik. A.D.T.A. každoročně organizuje kongres tanečních terapeutů v USA a komunikační platformu rozšiřuje i časopis *American Journal of Dance Therapy*.

V Evropě našla náplň práce A.D.T.A. odezvu především ve Velké Británii. Ve spolupráci s americkými odborníky rozvíjelo Labanovo centrum pro pohyb a tanec (Laban Centre for Movement and Dance) v Londýně především pohybovou diagnostiku. V současné době vzdělání zajišťují kurzy podporované univerzitami na třech různých místech: v Labanově centru v Londýně, na hertfordshirské fakultě umění a designu v St. Albans a na univerzitě Roehampton. V r. 1982 byla v Londýně založena Association for Dance Movement Therapy sdružující taneční terapeutky, z nichž můžeme jmenovat alespoň Lynn Craneovou, Catalinu Garvieovou nebo Helen Payne (Payne, 1992).

Ze zcela jiných kořenů se odvíjí proud taneční terapie ve Francii. K jejím zakladatelkám v 50. letech patřila Rose Gaetner, která až do r. 1990 učila a rozvíjela terapeutickou techniku vycházející v jejím případě z klasického baletu v denním stacionáři Santos-Dumont v Paříži. Následovali Monique Ronsart, Maddy Jourdain, François Dussour a Jean-François Richard. Značná část francouzských tanečních terapeutů získala své vzdělání ve Spojených státech.

V r. 1977 France Schott-Billmann pokládá základy svého pojetí TT jako primitivní exprese, která je dnes ve Francii nejsilnějším proudem. Symbolickou taneční terapii inspirovanou hlubinnou psychologíí C.G. Junga rozvíjí Laura Sheleen (Blížkovská, 1999).

V letech 1981–1993 byl na pařížské Sorbonně v rámci tanečního vzdělávání otevřen kurs na téma Tanec a psychoterapie. Účast mnoha odborníků v tomto semináři se stala podnětem k **založení Francouzské společnosti pro psychoterapii tancem v r. 1984 (S.F.P.T.D.: Societé française de psychothérapie par la danse).**

Potřeba platformy pro mezinárodní výměnu informací a zkušeností vedly v r. 1993 k založení Evropské asociace taneční terapie (A.E.D.T.). Vznikla díky francouzské iniciativě a sdružuje nyní šest národních asociací ze čtyř evropských zemí (Francii, Itálii, Řecko a Belgie). Pro výměnu informací slouží oficiální časopis A.E.D.T., *Danse Thérapie*. Přispívat je možno ve francouzštině nebo angličtině (Serre, 1995).

Vzdělávání v TT je toho času organizováno soukromými školami. Např. Výzkumný ústav pro rozvoj tělesné komunikace (Institut de Recherche Pour l'Eveil et la Communication Corporelle IRPECOR) organizuje ve Francii dlouhodobý výcvik v taneční terapii v trvání 450 hodin. Teoreticky i prakticky orientovaný program zahrnuje mimo jiné výuku funkční anatomie, fyziologie, analýzy pohybu, rytmu, dotekových technik a vybraných tanečně terapeutických směrů – Labanovy analýzy pohybu v pojetí Bartenieffové, primitivní exprese a kontaktních improvizací. Výcvik je zakončen zkouškou pod záštitou A.E.D.T. (Dosedlová, 2005).

V České republice proběhl v letech 1996 – 1999 v pražském Duncan Centre výcvik v tanečně pohybové terapii pod vedením terapeutů Americké asociace tanečně-pohybové terapie. V létě r. 2002 byla založena Česká tanečně – terapeutická asociace (Čížková, 2005).

## 2. VYMEZENÍ TANEČNĚ POHYBOVÉ TERAPIE

Tanečně pohybová terapie je Evropskou asociací taneční terapie definována jako psychoterapeutická aktivita, která pomáhá pacientům znovu nalézat:

### 1. radost z funkční činnosti

Člověk disponuje tělem, které svým pohybem vchází do kontaktu s prostředím. Již mnozí mladí lidé nedostatečným pohybovým tréninkem ztrácejí se svým tělem kontakt a přibývajících léta na pružnosti nepřidávají. Jde o to, aby si člověk ze všeho nejdříve své tělo uvědomil. Pak postupně opakovaným cvičením může zažít radost z toho, že své tělo ovládá, že se na ně může spolehnout. Jeho pohyb se stává koordinovanějším, pružnějším, jistějším, lehčím, rychlejším. Člověk se cítí dobře ve „své kůži“ a tento příjemný prožitek pomáhá rozvíjet a upevňovat tělesné schéma.

## **2. jednotu tělesna a duševna**

Tanec je aktivita jak fyzická, tak psychická. Taneční pohyby emoce probouzejí nebo je vyjadřují. Sledujeme-li někoho při tanci, vyvolá to v nás afektivní reakci. Pokud sami začneme improvizovat, náš taneční projev uvolní něco z našeho psychického stavu. Pohyb je tedy jedním ze spojovacích článků vnitřního a vnějšího světa. Tanec představuje řeč, na které se sjednoceně podílí tělo i duše ve vzájemné harmonii.

## **3. obnovu pozitivního sebedpřijetí**

Objektivní tělesné schéma se velmi často liší od subjektivního obrazu těla člověka, který si vytvořil na základě zkušeností s okolím. Významnou zkušeností byl pohled naší matky v dětství, který značně ovlivnil tvorbu sebeobrazu. Hodina taneční terapie probíhá před pozornými, a měli bychom říci, že i laskavými očima terapeuta. Aby došlo k restrukturačnímu sebeobrazu ve smyslu pozitivnějšího přijímání sebe sama, je nutno pacientům nabídnout jednak taneční cvičení synchronizující jednotlivé tělesné části a jednak pohled odborníka, který jako zrcadlo bude odrážet hodnotu jejich osobností. Samozřejmě je potřeba vybrat cvičení relativně lehká, která jsou pacientům s to zvládnout. Pocit nadměrné obtížnosti by aktivoval jejich obranné mechanismy.

## **4. autonomii**

Uvědomění si sebe sama, pocit vlastní integrity a sebedpřijetí může vést k osamostatnění. Pacient v mnoha cvičeních vchází do kontaktu s ostatními a v tanečním rozhovoru s nimi objevuje vlastní gesta, vlastní pohyby a vlastní postoje. Zároveň přijímá odlišnou taneční řeč ostatních. Naproti druhému si uvědomuje a potvrzuje svou vlastní existenci.

Tento proces vytváření autonomie je zvláště důležitý u psychotických pacientů.

## **5. tělesnou symboliku**

Tanec je řeč těla, která umožňuje symbolicky přenášet na scénu přání, touhy, myšlenky, obavy. Taneční sekvence může vybit nashromážděnou agresivní energii, vytančit můžeme svou radost nebo smutek. To vše se děje v neohrožujícím prostředí a v symbolické, tudíž přijatelné podobě. Skrze taneční výraz může pacient najít uspokojující abreakci a katarzi.

## 6. sublimaci

Taneční terapie je zároveň arteterapií. Nespokojuje se s gestem, které něco symbolizuje, snaží se objevit krásné symbolické gesto. Svým vlastním tělem se snažíme vytvořit umělecké dílo. Nepředpokládá se, že budeme dlouhá léta studovat obtížnou taneční techniku, která by našemu tělu měla dát ideální formu. Krásno v taneční terapii vyplývá spíše z autenticity, z opravdovosti pohybů, které se odvíjejí ze stavu jisté vnitřní svobody a klidu. Taneční terapie je tedy částečně prací uměleckou (umění najít krásu svých pohybů) a částečně terapeutickou (objevení svého pravého já). Skrze uměleckou tvorbu pacient tvoří sebe sama (Schott-Billmann, 1994).

Tanečně pohybová terapie podle ADTA (Čížková, 2005) si klade za cíl dosáhnout:

1. emoční a fyzické integrace jedince
2. vědomí těla, hranic těla a jeho vztahu k prostoru
3. realistického vnímání své vnitřní představy o těle
4. akceptace a bezpečného způsobu zvládnání napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie
5. schopnosti identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem
6. obohacení pohybového repertoáru
7. pomoci při kontrole impulsivního chování

## 3. MOŽNOSTI VYUŽITÍ TANEČNĚ POHYBOVÉ TERAPIE

Tanečně pohybová terapie může být koncipována jako skupinová nebo i individuální. Pohyby jsou improvizované nebo vedené terapeutem a mohou být doprovázeny hudbou nebo ne. Podstatné je, aby terapeut vždy pracoval s vědomím terapeutického cíle a možností, které k němu vedou.

Tanečně pohybová terapie má pro svou schopnost přizpůsobit se potřebám klientů široké pole uplatnění. Je určena všem, kteří se mohou hýbat (a rozhodně nemusí umět tančit), ale dokonce i těm, kteří jsou připoutáni na lůžko (např. pohybují pouze těmi částmi těla, kterými mohou, nebo si pohyb pouze představují ve vizualizacích).

Ritter a Low (1996) uveřejnili meta-analýzu výzkumů zaměřených na ověření terapeutického účinku tanečně pohybové terapie. Přestože závěry mnohých studií nelze přijmout pro nejrůznější metodologické nedostatky, ukazuje se, že tanečně pohybová terapie

je užitečná lidem různého věku a pomáhá jim upevňovat zdraví, zpřesňovat sebepojetí, posilovat sebeúctu a snižovat hladinu stresu, úzkosti, strachu, napětí i chronické bolesti. Zmíněná meta-analýza vyzdvihuje následující dobře zpracované výzkumy:

Dibbell-Hope, S. (2000). The use of dance/movement therapy in psychological adaptation to breast cancer. *The Arts in Psychotherapy*. 27 (1), p.51 – 68.

Výzkumná skupina 33 žen, u kterých byla v posledních pěti letech diagnostikovaná rakovina prsu a jejichž léčba byla ukončena nejméně před šesti měsíci, navštěvovala hodiny taneční terapie v rozsahu 6 týdnů. Oproti kontrolní skupině byl zaznamenán pozitivní vliv těchto setkání na snížení únavy a psychosomatických projevů i posílení vitality.

Ho RTH.(2005). Effects of dance movement therapy on Chinese cancer patients: A pilot study in Hong Kong. *The Arts in Psychotherapy*. 32 (5), p. 337 – 345.

Soubor 22 pacientů ve věku 39 – 69 let s diagnostikovanou rakovinou absolvoval každodenní hodiny taneční terapie po dobu šesti týdnů. Výsledky dokládají snížení subjektivně prožívaného stresu pacientů.

Sandel, S.L. & Judge, J.O. et al. (2005). Dance and movement program improves quality of life measures in breast cancer survivors. *Cancer Nurs*. 28 (4), p. 301 – 309.

Autoři pracovali se skupinou 35 žen, které onemocněly rakovinou prsu a v minulých pěti letech byly nuceny prodělat chirurgické odstranění nádoru. Tanečně pohybová terapie rozložená do dvanácti týdnů pomohla této skupině zlepšit subjektivně prožívanou kvalitu života. Kontrolní skupina zůstala beze změny.

Erwin\_Grabner, T. & Goodill, S. et al. (1999). Effectiveness of dance/movement therapy on reducing test anxiety. *American Journal of Dance Therapy*. 21 (1), p. 19 – 34.

Již po dvou týdnech se projevil pozitivní vliv hodin taneční terapie na snížení míry úzkosti studentů ze zkoušek. Kontrolní skupina nevykazovala žádné změny.

Jeong, Y.J. & Hong, S.C. et al. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *Int J Neurosci*. 115 (12), p. 1711 – 20.

Studie ověřovala efekt tanečně terapeutického programu trvajícího 12 týdnů u výzkumného souboru 40 adolescentů trpících mírnou formou deprese. Po ukončení programu

bylo v experimentální skupině adolescentů na rozdíl od kontrolní skupiny patrné snížení množství depresivních symptomů a rovněž hladiny neurotransmiterů serotoninu a dopaminu byly vyvážené.

Bojner – Horwitz, E., Theorell, T. & Anderberg, U.M. (2003). Dance/movement therapy and changes in stress-related hormones: a study of fibromyalgia patients with video-interpretation. *The Arts in Psychotherapy*. 30 (5), p. 255 – 264.

Výzkumný soubor tvořilo 36 žen trpících fibromyálií (chronický syndrom vyznačující se bolestmi svalů, únavou, někdy i poruchami spánku) navštěvujících hodinu taneční terapie týdně po dobu šesti měsíců. Oproti kontrolní skupině ženy z experimentální skupiny hovořily po skončení TT programu o snížení subjektivně vnímané bolesti i únavy a zvýšení vitality. V obou skupinách byly měřeny i hodnoty stresového hormonu kortizolu v krvi, zde se však žádné rozdíly neprokázaly.

Obecně bychom mohli shrnout, že pozitivní vývoj při indikaci TT lze očekávat při

- potížích s komunikací a interpersonálními kontakty
- poruchách tělesného sebeobrazu (body-image), tělesného uvědomění, sebepojetí a sebeúcty
- potížích s přijetím sexuální identity
- potížích s koordinací pohybů, koncentrací pozornosti a hyperaktivitou
- emočních poruchách
- psychosomatických obtížích

## LITERATURA A ODKAZY

ADTA (AMERICAN DANCE THERAPY ASSOCIATION). (2009). Internetové stránky [www.adta.org](http://www.adta.org).

ADTA (AMERICAN DANCE THERAPY ASSOCIATION). (1996). Propagační a informační materiál. Nakladatelství neuvedeno.

Blížkovská, J. (1999). Úvod do taneční terapie. MU Brno.

Čížková, K. (2005). Tanečně – pohybová terapie. Triton, Praha.

Dosedlová, J. (2005). Taneční terapie. In Müller, O. (ed.). Terapie ve speciální pedagogice. UP Olomouc.

IRPECOR (INSTITUT DE RECHERCHE POUR L'ÉVEIL ET LA COMMUNICATION CORPORELLE).  
Internetové informační stránky [www.irpecor.com](http://www.irpecor.com).

Lesage, B. (2002). Les danse-thérapie instituées: Repères chronologiques et filiation.  
Internetové stránky Institut de Recherche Pour l'Éveil et la Communication Corporelle,  
Paris [www.irpecor.com](http://www.irpecor.com).

Payne, H. a kol. (1992). Dance Movement Therapy: theory and practice. Tavistock /  
Routledge.

Ritter, M. & Low, K.G. (1996). Effects of dance/movement therapy : A meta – analysis. *The  
Arts in Psychotherapy*. 23 (3).

Serre, J.C. (1995). L'Association européenne de danse-thérapie. *Revue Danse thérapie* n.1,7.

Schott-Billmann, F. (1994). Quand la danse guerit. La recherche en danse, Paris.

Sibony, D. (1995). Le corps et sa danse. Seuil, Paris.