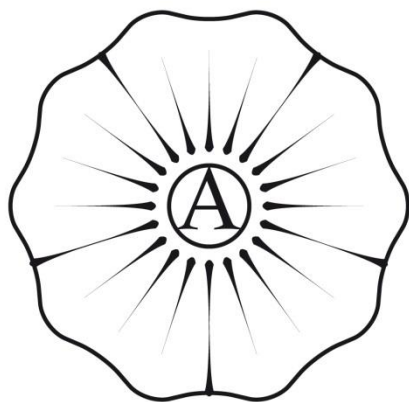


AKADEMIE ALTERNATIVA



Studijní obor: Tanečně – pohybová terapie

Absolventská práce

Přínos tanečně pohybové terapie pro relaxaci a seberozvoj

Autor: MDDr. Jana Janáková

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

2020

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury. Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

Podpis

Poděkování:

Ráda bych touto cestou poděkovala mé vedoucí práce doc. PaedDr. Marii Blahutkové, Ph.D. za velkou podporu, trpělivost a cenné rady při zpracování této absolventské práce. Dále bych ráda poděkovala i účastnicím mého výzkumu za jejich otevřenost, sdílení a nadšení, s jakým se tohoto projektu účastnily.

Abstrakt

Tato práce se zabývá využitím tanečně – pohybové terapie v kombinaci s prvky Mindfulness pro relaxaci a seberozvoj. Teoretická část práce obsahuje informace o tanečně – pohybové terapii a některých jejích vybraných technikách, Mindfulness, relaxaci a duševní hygieně. Praktická část práce se zabývá aplikováním prvků tanečně – pohybové terapie s prvky Mindfulness ve skupině dvou klientek. Cílem výzkumu je sledovat, jestli se u klientek zlepšila kvalita života a objevily se pozitivní změny v jejich přístupu k sobě samým. Dalším cílem je podpořit klientky ve zvládání stresových situací, ukázat jim jiný náhled na vnímání vlastního těla a emocí a podpořit je v tom, aby si našli čas na relaxaci.

Klíčová slova: tanečně – pohybová terapie, Mindfulness, stres, relaxace, duševní hygiena

Abstract

This thesis deals with the use of dance movement therapy with components of Mindfulness for relaxation and self – development. The theoretical part contains information about dance movement therapy and some of its techniques, Mindfulness, relaxation and mental hygiene. The practical part deals with application components of dance movement therapy with components of Mindfulness in group of two clients. The aim of the study is to observe if the quality of clients' life will improve and if they will have positive changes in their approach to themselves. Next aim is to support the clients in coping with stressful situations, show them a different view of their own body perception and emotions and encourage them to find time to relax.

Key words: dance movement therapy, Mindfulness, stress, relaxation, mental hygiene

Obsah

Úvod	6
TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1 Tanečně-pohybová terapie	7
1.1 Historický vývoj TPT.....	8
1.2 Cíle TPT	10
1.3 Využití TPT	12
1.4 Struktura programu a bezpečnost.....	13
1.5 Vybrané techniky tanečně – pohybové terapie	13
1.5.1 Autentický pohyb	14
1.5.2 Taneční terapie s využitím Labanovy analýzy pohybu	14
1.5.3 Psychomotorika	16
2 Mindfulness	17
3 Relaxace a duševní hygiena	19
PRAKTICKÁ ČÁST.....	22
4 Realizace výzkumného šetření	22
5 Program jednotlivých lekcí	24
6 Příklady cvičení	32
7 Případové studie.....	36
8 Projektivní metoda pomocí karet Dixit	40
9 Vyhodnocení dotazníků	42
9.1 Zjištění stavu klientek před setkáními	42
9.2 Zjištění stavu klientek po setkáních.....	44
10 Závěry výzkumného šetření a doporučení	46
Závěr.....	49
Shrnutí	50
Summary	50
Použité zdroje.....	51
Seznam tabulek	53
Seznam příloh.....	53

Úvod

V dnešní uspěchané době lidé často natolik zabřednou do kolotoče svých povinností, že se ani nestihnou ohlédnout za svým životem. Mohou si potom najednou uvědomit, že se ocitli v začarovaném kruhu, kde jim většina záležitostí nevyhovuje, jen už nevědí, jak z toho ven. Jsou zvyklí bez ustání pracovat a mají pocit, že si nezaslouží odpočinek, dokud nebudou mít vše dokonale vyřešené, ať už v práci nebo v domácnosti. Ale neuvědomují si, že pokud by si bývali odpočinek dopřáli, vše podstatné by potom dokázali vyřešit mnohem snadněji.

Tanečně – pohybová terapie by mohla těmto lidem pomoci uvolnit se od každodenních stresů, naučit se lépe vnímat svoje tělo a emoce a podívat se na svůj život z trochu jiného pohledu. Mohli by tak lépe odhalit, co přesně jim v jejich životě nevyhovuje a také pak konstruktivněji a kreativněji tyto věci vyřešit. Pohyb a tanec by jim také mohl přinést možnost relaxace a oddychnutí si od běžných starostí. Myslím si, že vzhledem k vysokým nárokům, které jsou na mnoho lidí v dnešní době kladeny, a ke vzrůstajícímu množství stresových situací by toto téma mohlo být přínosem.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Tanečně-pohybová terapie

Tato kapitola obsahuje informace o tanečně – pohybové terapii – její definici a historický vývoj. Dále pak její cíle, využití, strukturu lekcí a pravidla pro jejich bezpečnost. Další část této kapitoly se zabývá vybranými technikami tanečně – pohybové terapie. Konkrétně se jedná o autentický pohyb, tanečně – pohybovou terapii s využitím Labanovy analýzy pohybu a psychomotoriku.

Existuje mnoho definic tanečně - pohybové terapie, jejichž obsah je velmi podobný. Jako příklad si můžeme uvést definici EADMT (Evropské asociace tanečně – pohybové terapie). Podle ní můžeme tanečně – pohybovou terapii definovat jako „*terapeutické využití pohybu za účelem rozšíření emocionální, kognitivní, fyzické, spirituální a sociální integrace jednotlivce*“ (www.eadmt.com).

Tanečně – pohybová terapie se řadí mezi umělecké terapie (arteterapie v širším slova smyslu). Tyto terapie využívají léčbu uměním a liší se navzájem svými prostředky. Podle těchto prostředků se dělí na muzikoterapii, dramaterapii, tanečně – pohybovou terapii a arteterapii v užším slova smyslu. Umělecké terapie mohou mít formu receptivní nebo produktivní. Při receptivní formě terapie dochází k impresi (vjemu, dojmu). Klient zde není aktivně zapojen přímo do procesu. Při produktivní formě terapie dochází k expresi (vyjádření). Klient je zde zapojen do uměleckého procesu přímo. Umělecké terapie pracují s expresí i s impresí a díky tomu je dosaženo komplexnosti celého procesu. Umělecké terapie jsou multidisciplinární a mezirezortní obory, spolupracují tudíž s dalšími speciálně pedagogickými, obecně pedagogickými, biologickými, psychologickými, sociologickými a fyziologickými obory. Při tanečně – pohybové terapii se klient vyjadřuje verbálně i neverbálně pomocí specifického uměleckého média – pohybového. Dochází zde k odžití uvědomovaných i skrytých emocí (abreakci). Cílem tanečně – pohybové terapie je pomoci klientovi k lepšímu přijetí a vyjadřování sebe sama a jasnější orientaci ve vztazích (www.arteterapie.net/). Prostřednictvím tanečně – pohybové terapie je možné odhalovat emoce, které nemohou být vyjádřeny verbálně a postupně převádět nevědomé obsahy do vědomí. Díky tomu je možné pracovat na odstraňování patologických stereotypů a bloků v chování a v pohybu. Také je možné podpořit psychomotorický vývoj jedince a rozšířit jeho pohybový rejstřík (Dosedlová, 2012).

Stanton – Jones (in Meekums, 2002) uvádí, že základní principy tanečně – pohybové terapie jsou tyto:

1. Tělo a mysl se navzájem ovlivňují, takže změna v pohybu má vliv na člověka jako celek.

2. Pohyb odráží osobnost.
3. Terapeutický vztah je zprostředkován do jisté míry neverbálně, například prostřednictvím zrcadlení pohybů atd.
4. Pohyb obsahuje symbolickou funkci, takže může odrážet nevědomé procesy.
5. Díky improvizaci v pohybu mohou klienti nacházet nové možnosti v životě.

V dnešní době se rozlišuje taneční terapie a terapeutický tanec. Terapeutický tanec může obsahovat terapeutické prvky, ale jejich působení není tak zřetelně plánováno. Většinou je cílem spíše pohyb sám nebo rekreace. Změny v prožívání, chování a myšlení mohou být přidruženým efektem. Nemusí být reflektovány vedoucím skupiny, ani si je nemusí členové skupiny subjektivně uvědomovat (Dosedlová, 2012).

Pokud chceme vymezit pojem tanečně-pohybová terapie, je důležité popsat, čím se odlišuje od tance jakožto druhu umění:

- tanec jakožto umění klade důraz především na estetickou stránku pohybu a používá určitou specifickou taneční techniku a formu, která vychází z nácviku. Cílem může být například vytvořit taneční představení. Naproti tomu v tanečně – pohybové terapii je tanec brán jako pohyb. Není zde důležitá estetická stránka, ale propojení pohybu s emocemi a systematické rozvíjení spojování vědomé a nevědomé zkušenosti. Podstata pohybu je vysvětlována z hlediska psychologického, sociologického a historického (Payne, 2011).

1.1 Historický vývoj TPT

Pojem tanečně – pohybová terapie se poprvé objevil ve čtyřicátých letech dvacátého století společně s hnutím terapií zaměřených na tělo. Tento proud vychází z psychoanalýzy a je v něm považováno za důležité především "osvobození těla" nebo "svobodné sebevyjádření" (Dosedlová, 2012).

Tanečně – pohybová terapie v jednotlivých částech světa vzniká a vyvíjí se zpočátku samostatně, později se jednotliví terapeuti setkávají a sdílejí svoje poznatky:

V Americe je taneční terapie založená na moderním výrazovém tanci, skrz který může klient symbolicky vyjádřit svoje osobní emoce a zážitky. Prvními tanečními terapeuty byli tudíž často původně profesionální tanečníci, kteří sami u sebe zpozorovali pozitivní účinek taneční exprese na zrání svojí osobnosti a chtěli, aby i ostatní mohli profitovat z těchto pozitivních efektů tance. Z těchto tanečních terapeutů můžeme vyjmenovat například Franzisku Boasovou, Marian Chaceovou, Lilian Espenakovou, Trudi Schoopovou a Mary Whitehouseovou (Dosedlová, 2012).

Marian Chaceová je považována za zakladatelku tanečně – pohybové terapie. Svoji metodu nazývala "komunikace tancem", využívala v ní především komunikační možnosti výrazového tance a také rozvíjela možnosti využití rytmu při práci se skupinou. Pracovala na psychiatrické klinice St. Elizabeth's Hospital ve Washingtonu. Roku 1966 se stala první

prezidentkou Americké asociace taneční a pohybové terapie (ADTA), na jejímž založení se spolupodílela. Další významnou osobností byla Franziska Boasová, která ve svojí práci využívala rytmu jakožto bezpečného prostředku vyjadřování emocí a přinesla do tanečně – pohybové terapie koncept "psychomotorických volných asociací během tance", kde tanečníci reagovali na svoje vnitřní impulzy. Pracovala na psychiatrické klinice Bellevue v New Yorku a věnovala se především kreativnímu modernímu tanci s dětmi (Bič a kol., 2011). Trudi Schoopová pracovala se schizofrenními pacienty v nemocnici Camarillo. Prostřednictvím tanečně – pohybové terapie rozvíjela jejich tělesné sebepojetí (Dosedlová, 2012). Mary Whitehouseová na rozdíl od předchozích terapeutek nepracovala s psychiatrickými pacienty, ale s „normálními neurotiky“. Její přístup byl nazýván „autentickým pohybem“ nebo „hlubinným pohybem“ a byl založen na Jungově aktivní imaginaci (Chodorow, 2006). Lilian Espenaková převzala do taneční terapie body – reading pocházející z bioenergetické analýzy. Jedná se o posouzení pohybů, postojů těla a jeho dynamiky, které pomáhá odhalit zablokované zóny v organismu klienta (Dosedlová, 2012).

Ve Velké Británii byl významnou osobností ve vývoji tance a pohybu Rudolf Laban. V tanečně – pohybové terapii se používá především jeho systematický popis a kategorizace pohybu, které je možné využít k diagnóze a hodnocení změn v průběhu práce. Labanovy metody se začaly využívat ve vzdělávacích institucích. Na základě jeho poznatků byli vyškoleni učitelé základních škol a učitelé tělocviku středních škol v taneční a pohybové výchově. Důraz zde byl kladen především na kreativní přístup a skupinovou práci. V léčbě a terapii začali prosazovat aplikaci tance a pohybu jeho následovníci. Například Bainbridge a kol. využili tanec v psychiatrii a Oliver ho aplikoval ve školách pro mentálně postižené a v nemocnicích. North Labanovy myšlenky rozšířil o souvislosti pohybu a osobnostních rysů a Lamb o kategorii zaměřující se na pozici těla. Z dalších Labanových následovníků můžeme vyjmenovat například Sherbornea, Wethereda a Gardnera (Payne, 2011). V roce 1982 vznikla v Londýně Association for Dance Movement Therapy v níž působily například Lynn Craneová, Catalina Garvieová a Helen Payneová (Dosedlová 2012).

Ve Francii patřila v padesátých letech k zakladatelkám tanečně – pohybové terapie Rose Gaetnerová, která působila v denním stacionáři Santos – Dumont v Paříži. Její terapeutická technika vycházela z klasického baletu. Dalšími průkopníky tanečně – pohybové terapie ve Francii byly France Schott – Billmannová, která položila základy svého pojetí taneční terapie jako primitivní exprese a Laura Sheleenová se symbolickou taneční terapií inspirovanou Jungovou hlubinnou psychologií. Z dalších francouzských tanečních terapeutů můžeme vyjmenovat například Monique Ronsartovou, Maddy Jourdainovou, François Dussour a Jean François Richard. V roce 1984 byla založena Francouzská společnost pro psychoterapii tancem (SFPTD) (Dosedlová, 2012).

Díky potřebě vzájemné výměny informací a zkušeností mezi jednotlivými státy vznikla v roce 1993 Evropská asociace taneční terapie (AEDT). Byla založena díky francouzské iniciativě a sdružuje šest asociací ze čtyř evropských zemí (Francie, Itálie, Řecko a Belgie). V roce 2010 byla založena Evropská asociace taneční a pohybové terapie (EADMT), která si

klade za cíl podporovat spolupráci mezi jednotlivými zeměmi v oblasti vzdělávání, výzkumu a praxe (Dosedlová, 2012).

Z ostatních států se tanečně – pohybová terapie vyvíjela například v zemích Skandinávie, Austrálii, Jihoafrické republice, Indii a Japonsku. Většina tanečních terapeutů se inspiroje americkou školou, přesto si některé státy uchovávají svůj vlastní přístup ovlivněný tradičními kulturními vlivy (Dosedlová, 2012).

1.2 Cíle TPT

Každý z autorů vymezuje cíle tanečně – pohybové terapie trochu jinak, ale význam zůstává podobný. Abychom mohli cíle tanečně – pohybové terapie vymezit, musíme si položit otázku, čeho chceme jejím prostřednictvím dosáhnout, co má našim klientům přinést. Tyto cíle se ve velké míře shodují s cíli, které si klade psychoterapie. Psychoterapie usiluje o přetváření osobnosti klienta ve směru správné adaptace, zrání a uskutečňování svého individuálního životního poslání. Také může klientovi pomoci například obnovit pracovní schopnost, schopnost prožitku, kontaktu, naděje a schopnost radovat se ze života. Cílem psychoterapie je odstranění pacientových potíží buď symptomatickým, nebo kauzálním přístupem, tj. buďto může jít o odstranění samostatného symptomu, nebo se podaří vyřešit příčina problému a odstranění symptomu je přirozeným vedlejším produktem psychoterapie. Kauzální přístup je ve srovnání se symptomatickým nepochybně výhodnější. Cíle v tanečně – pohybové terapii jsou podobné. Jejím prostřednictvím můžeme klientovi pomoci například více se orientovat v sobě samém, přijmout svoji sociální roli, podporovat osobnostní růst, objektivně hodnotit svá rozhodnutí, umožnit lepší orientaci v sociálních vztazích a rozvíjet schopnost empatie (Bič a kol., 2011).

Podle Evropské asociace taneční terapie (AEDT) pomáhá tanečně – pohybová terapie klientům znovu nahlížet:

1. Radost z funkční činnosti. V dnešní době mnoho lidí vlivem nedostatečné pohybové aktivity ztrácí kontakt se svým tělem. Prostřednictvím tanečně – pohybové terapie se klient učí lépe si uvědomovat své tělo a při opakovaném cvičení může zažívat radost ze zlepšování koordinace a z toho, že jeho pohyby jsou postupně více pružné, jistější, lehčí a rychlejší. Klient postupně zjišťuje, že lépe ovládá svoje tělo a může se na něj spolehnout. Cítí se dobře, protože se zlepšila jeho kondice a to mu pomáhá rozvíjet a upevňovat jeho tělesné sebepojetí a zdraví.
2. Jednotu tělesna a duševna. Tanec v sobě spojuje jak fyzickou tak psychickou stránku. Tyto dvě stránky se navzájem ovlivňují. Tanec je zároveň nástrojem probouzení i vyjadřování emocí. Z toho vyplývá, že pozorování tančícího člověka v nás vyvolává emoce a pokud sami v tanci improvizujeme, tento taneční projev odráží náš momentální psychický stav. Na tanci se tedy podílí zároveň naše tělo i psychika a promítá se v něm propojení vnitřního a vnějšího světa.

3. Pozitivní sebepřijetí. To, jak smýšlíme o sobě samých, je ovlivněno zkušeností s okolím, především na základě pohledu matky v našem dětství, který má velký vliv na tvorbu sebeobrazu. Tento obraz, který si sami o sobě vytvoříme, nemusí být objektivní a velmi často se liší od skutečnosti. V hodinách tanečně – pohybové terapie pomáhá terapeut klientovi ke změně sebeobrazu ve smyslu pozitivnějšího přijímání sebe sama. Pro klienta je potřeba vybrat cvičení, která je schopen zvládnout, protože jejich nadměrná obtížnost by mohla u klienta aktivovat obranné mechanismy. Také je zde důležitý laskavý přístup terapeuta, který bude odrážet hodnotu osobnosti klienta.
4. Autonomii. Když si klient uvědomuje sebe sama, zlepší se jeho sebepřijetí a pocit vlastní integrity, může ho to vést k větší samostatnosti. Také tím, jak při skupinových cvičeních vchází do kontaktu s ostatními, objevuje postupně svá vlastní gesta, pohyby a postoje, čímž si uvědomuje a potvrzuje svou vlastní existenci. Zároveň se učí přijímat odlišnou taneční řeč ostatních. Využití tohoto procesu je důležité především u psychotických pacientů.
5. Tělesnou symboliku. Prostřednictvím tance může klient symbolicky vyjádřit svá přání, touhy, myšlenky a obavy. Také má možnost vybit nashromážděnou agresivní energii a vytančit svou radost nebo smutek. Toto vyjádření emocí se děje v symbolické rovině a probíhá v neohrožujícím prostředí. Skrze tanec může klient najít pocit klidu a uvolnění.
6. Sublimaci. Taneční terapie se řadí k arteterapiím, tudíž se nespokojuje pouze se symbolikou v gestech, ale snaží se najít v nich krásu. Tato krása nevyplývá ze složité techniky a přesných choreografií, ale spíše z autenticity a opravdovosti v pohybech, která vychází z nitra tanečníků (Dosedlová, 2012).

Čížková (2005) uvádí, že tanečně – pohybová terapie si klade za cíl dosáhnout:

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

Pokud při určování cílů vycházíme z individuálních potřeb jedince, určujeme cíle tak, aby konkrétně odrážely skutečné potřeby daného klienta – cíle jsou určovány specifičtěji. Sice je můžeme rámcově definovat na začátku terapeutického procesu, ale konkrétní podoby nabývají postupně, v průběhu procesu. K těmto specifickým cílům patří:

- podpora vnímání svého těla,

- využití celého spektra funkčních částí těla,
- rozvoj kvalit pohybu a pohybové koordinace,
- vybudování vztahu mezi tělem a prostorem,
- rozvoj pohybového repertoáru,
- navázání a rozvoj komunikace,
- rozvoj sociálních vztahů v pohybu,
- reálné vnímání vlastního těla,
- podpora kreativity a spontaneity,
- budování vztahu a důvěry atp. (Bič a kol., 2011).

1.3 Využití TPT

Tanečně – pohybová terapie má mnoho možností uplatnění. Je vhodná pro lidi, kteří mají co sdělovat svým tělesným pohybem a vnitřním napětím, i když si toho nemusejí být vědomi ve verbálním slova smyslu. Není potřeba, aby klienti měli nadání k rytmu nebo k tanci. Tanečně pohybová terapie je vhodná především pro klienty, kteří mají:

- problémy ve verbální terapii – špatně se jim rozpoznávají, pojmenovávají a vyjadřují vlastní pocity,
- poruchy způsobené nerealistickým vnitřním obrazem těla,
- výrazné napětí v těle, chudý emoční projev nebo nekorigovanou hyperaktivitu v pohybech,
- somatické bludy,
- komunikační problémy (Čížková, 2005).

Bič a kol. (2011) uvádějí, že tanečně – pohybovou terapii je možné využít v těchto oblastech:

- psychiatrie a psychoterapie,
- psychosomatika,
- rehabilitace lidí, kteří prodělali úraz hlavy s poraněním mozku,
- práce s drogově závislými v následné péči,
- práce s klienty s mentálním postižením a autismem,
- práce s klienty s tělesným a kombinovaným postižením,
- práce se seniory,
- práce s oběťmi domácího násilí,
- seberozvoj a prevence.

1.4 Struktura programu a bezpečnost

Náplň programu si každý terapeut volí vlastní, ale jeho struktura bývá pokaždé podobná:

1. Při první lekci bychom se měli zaměřit na pozorování klientů. Zakládáme jí na různých aktivitách, při kterých můžeme určit jejich úroveň, odvodit obecné cíle terapie a určit aktivity, které budou pro klienty vhodné. Měli bychom stanovit jejich silné stránky a potřeby z hlediska pohybu a další neverbální komunikace, verbalizace, sebepoznání, zapojení ve skupině atd.
2. Na druhé lekci bychom měli pracovat především se způsoby pohybu, které jsou u klientů oblíbené, abychom jim pomohli budovat sebedůvěru. Lekci tedy stavíme na silných stránkách skupiny.
3. Lekce by měly probíhat ve stejném čase na stejném místě a počet lekcí by měl být každému účastníkovi jasně sdělen. Je potřeba se rozhodnout, jestli chceme skupinu ponechat jako otevřenou, nebo jí uzavřeme pro další účastníky.
4. Při dalších lekcích by si měla skupina postupně vyzkoušet i méně oblíbené způsoby pohybu. Díky tomu si klienti mohou rozšířit svůj pohybový repertoár. Také bychom si měli předdefinovat a znovu vyjasnit cíle lekce.
5. S klienty diskutujeme o tom, jak může tanec pomáhat nebo bránit změnám ve skupině.
6. Po každé lekci je potřeba vyhodnotit témata, pohyb a emocionální reakce u jednotlivců i v celé skupině. Také bychom se měli zamyslet nad svým stylem, svými zásahy a nad tím, jaký máme z lekce celkový pocit.
7. Využití tance a pohybu bychom měli naplánovat tak, aby bylo vhodné pro organizaci, pro kterou pracujeme (Payne, 2011).

Dále je potřebné určit předem pravidla, která budou ve skupině dodržována. To je důležité pro vytvoření bezpečného prostředí ve skupině. Podle Biče a kol. (2011) jde například o tato pravidla: dodržování diskrétnosti (témata ze skupiny se nevynášejí ven), dochvilnost, zdrženlivost (v průběhu lekcí se nejí a netelefonuje), bezpečnost (nikdo svým chováním neohrožuje druhé), možnost odmítnutí, pokud je klientovi něco nepříjemné atd. Dále je možné přidat i další pravidla podle potřeb skupiny, případně se na dalších pravidlech dohodnout s jejími členy.

1.5 Vybrané techniky tanečně – pohybové terapie

V tanečně – pohybové terapii jsou používány různé přístupy a techniky k nimž patří například Bazální tanec Marian Chaceové, Autentický pohyb Mary Starks Whitehouseové, Body – ego technika Trudi Schoopové, Symbolická taneční terapie Laury Sheleenové, Taneční terapie s využitím Labanovy analýzy pohybu, Taneční terapie jako primitivní exprese, Psychobalet a další. Existují i jiné terapeutické směry, které se zabývají prací s tělem.

Řadíme k nim například Reichovu charakterově analytickou vegetoterapii, Lowenovu bioenergetickou analýzu, Pesso Boyden terapii, Koncentrativní pohybovou terapii, Psychogymnastiku, Body – mind centering a psychomotoriku (Dosedlová, 2012).

V této kapitole si přiblížíme některé z nich, které byly použity v praktické části práce.

1.5.1 Autentický pohyb

Průkopnicí této metody byla Mary Starks Whitehouseová. Tanec studovala u Mary Wigmanové a Marthy Grahamové a stala se taneční pedagožkou. V průběhu svojí taneční kariéry se začala zabývat Jungiánskou analýzou a studovala na Jungově institutu v Curychu. Z technik, s nimiž se touto cestou seznámila, se inspirovala především aktivní imaginací. Tu upravila tak, aby se dala použít v tanečně – pohybové terapii. V této metodě se člověk obrací do svého nitra a trpělivě čeká na impuls k pohybu, který z něho přijde. Klient sám nevede vědomě pohyb, ale čeká, až se jeho tělo začne pohybovat spontánně. Když klient věnuje pozornost pohybovému impulsu, jeho pohyb se začne autonomně rozvíjet na základě nevědomé dynamiky. Terapeut je pouze svědkem procesu, nijak do něho nezasahuje. Je si vědom své vlastní emoční, kognitivní a somatické odezvy, kterou u něj klientovy pohyby vyvolávají (Chodorow in Dosedlová, 2012). Mary Whitehouseová považovala za důležité především rozlišení dvou forem pohybu: „hýbat se“ a „být hýbán“. Pojem „hýbat se“ patří k vědomé rovině, kde pohyb je řízený z já a pojem „být hýbán“ vyjadřuje nezáměrný pohyb, který vychází z nevědomí. Člověk by měl rozvinout oba dva způsoby a neulpívat jen na jednom z nich (Dosedlová, 2012).

Mary Starks Whitehouseová zdůrazňovala důležitost terapeutovy osobní zkušenosti s autentickým pohybem. Čím rozsáhlejší zkušenosti má terapeut v práci se svým vlastním podvědomím, tím lépe pak dokáže těmito procesy provázet své klienty a také má lepší odhad v různých situacích, které se během terapie můžou vyskytnout (Whitehouse, Adler, Chodorow, 1999). Terapeut je při této technice v roli svědka pohybu. Aby tuto roli mohl plnit, musí podle M. Whitehouseové rozvíjet stále pokračující vztah s nevědomím, který je jádrem analytického procesu. Na její práci navázalo několik jejích studentů a dalších terapeutů, kteří chtěli více porozumět vnitřní zkušenosti svědka pohybu a jeho vztahu k tomu, kdo se pohybuje. Z těchto terapeutů můžeme vyjmenovat např. Adlerovou, Avstreiiovou, Bernsteinovou, Chodorowovou, Dosamantes – Alpersonovou, Fayovou a Wymanovou (Chodorow, 2006).

1.5.2 Taneční terapie s využitím Labanovy analýzy pohybu

Rudolf von Laban byl tanečník, choreograf a taneční teoretik. Vytvořil jasně definovaný systém, díky kterému se dá pozorovat, analyzovat a zaznamenávat pohyb. Labanova analýza pohybu je podrobně propracovaný systém, který má široké využití v různých oborech. Z nich

můžeme vyjmenovat například sport, fyzioterapii, psychoterapii a herectví (Dosedlová, 2012). Analýza byla také používána například v průmyslu a zemědělství, kde bylo díky ní dosaženo větší efektivity práce a zlepšení zdraví zaměstnanců (Newloveová a Dalby, 2016). V Labanově systému je pozornost zaměřena na slovní zásobu, která se týká pohybů, jejich analýzy a sledování, čím pohybujeme (tělo), jak se pohybujeme (kvality), kde se pohybujeme (prostor) a s kým nebo s čím se pohybujeme (vztah). Díky sledování pohybu pomocí těchto kategorií můžeme lépe určovat rozsah pohybového chování klientů a jejich silné a slabé stránky (Payne, 2011).

Laban svůj systém postavil na čtyřech hlavních kategoriích. Těmi jsou tělo, síla (nebo dynamika), tvar a prostor (Dosedlová, 2012). Nyní si přiblížíme každou z těchto kategorií:

Tělo – tato kategorie se zabývá tělesnými a strukturálními charakteristikami lidského těla, které se pohybuje. Patří sem držení těla, dýchání, napětí či uvolnění v těle, používání nebo nepoužívání určitých částí těla při pohybu atd. (Dosedlová, 2012).

Síla – v současné době je nazývána jako dynamika. U této kategorie se zabýváme odstupňováním pohybu z hlediska síly a jeho vlastnostmi s ohledem na motivaci pohybujícího se člověka. Jsou zde rozlišovány čtyři motorické faktory: Váha (pohyb těžký a pohyb lehký), Prostor (pohyb přímý a pohyb nepřímý), Čas (pohyb náhlý a pohyb zadržený), Plynutí (pohyb kontrolovaný a pohyb volný). Každý z těchto čtyř faktorů je tvořen kontinuem mezi dvěma polaritami: poddávání se určité kvalitě pohybu a rezistence vůči určité kvalitě pohybu (Dosedlová, 2012).

- Z výše uvedeného Laban odvodil osm základních úsilí: Tlačení (Pressing), Oprašování (Flicking), Kroucení (Wringing), Ťukání (Dabbing), Švihání (Slashing), Přímé klouzání (Gliding), Udeření (Thrusting), Vznášení se (Floating) (Newloveová a Dalby, 2016).

Tvar – zabývá se formou těla při pohybu a hlavními vnějšími a vnitřními činiteli, které způsobí jeho změnu - tělo se při pohybu tvaruje podle předmětů a lidí okolo, nebo na základě vnitřních tělesných procesů. Patří sem například pohyby jako otevírání, růst, zavírání, zmenšování, ohýbání atd. (Dosedlová, 2012).

Prostor – tato, Labanem nejpodrobněji propracovaná kategorie, se věnuje vztahu pohybujícího se těla k prostoru, studuje prostorové dráhy a linie prostorového napětí. V kategorii prostoru Laban určil tři základní roviny. Vertikální rovina popisuje pohyb zdola nahoru a naopak. Má vztah k váze. Horizontální rovina je určena pohybem ze strany na stranu. Je spojená s prostorem. Sagitální rovina má předozadní zaměření pohybu a vztahuje se k času. Bergerová (1996) přisoudila jednotlivým rovinám psychologický význam, kde vertikální rovina by měla odpovídat prezentaci „já“ (kdo jsem), v horizontální rovině probíhá komunikace s okolím (kde jsem) a sagitální rovina je spojována s rozhodováním a jednáním (kdy jsem) (Dosedlová, 2012).

1.5.3 Psychomotorika

Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která není zaměřená na výkon, ale na prožitek z pohybu. Jsou při ní využívány jednoduché hry, činnosti s náradím a náčiním, kontaktní prvky, muzikoterapeutické prvky a relaxační techniky (Blahutková, Kuchelová, Nadolska, Sližik, 2017). Prostřednictvím psychomotoriky je možné podpořit samostatnost a tvořivost každého účastníka aktivit. Psychomotorika se soustředí na psychickou a společenskou složku osobnosti a je při ní důležité respektovat individualitu jedince (Adamírová, 2006). Psychomotorika se zabývá psychickou i fyzickou stránkou člověka a snaží se, aby tyto složky byly v harmonii. Dá se využít jako forma aktivního odpočinku, která může pomoci jak jedincům, kteří mají v životě málo pohybové aktivity a hodně duševní námahy, tak i lidem, kteří jsou naopak přesportovaní a jsou zvyklí si pohybové aktivity spojovat především s vysokým výkonem (Blahutková, Kuchelová, Nadolska, Sližik, 2017).

Cílem psychomotoriky je, aby si klient mohl prožít radost z pohybu a ze hry, naučil se lépe vnímat své tělo a dokázal ho přijmout i s jeho nedostatky. Psychomotorika se podílí na vytvoření bio – psycho – sociálně - spirituální pohody člověka, čímž přispívá k jeho celkovému zdraví. Z pozitivních účinků psychomotoriky mohou profitovat všechny věkové kategorie od raného dětství, přes předškolní a školní věk, kde se uplatňuje především v oblasti komunikace a mezilidských vztahů, dospělost, kde může člověku pomoci v rozvoji osobnosti a sebepřijetí, až po stáří, kde tato činnost pomáhá především v oblasti zdraví (Blahutková, Kuchelová, Nadolska, Sližik, 2017).

2 Mindfulness

V této kapitole si přiblížíme principy Mindfulness, kterým jsem se inspirovala při vytváření některých cvičení v praktické části práce.

Mindfulness – based stress reduction (MBSR) je program na snižování stresu, který vytvořil v sedmdesátých letech dvacátého století Jon - Kabat - Zinn, molekulární biolog, pracující ve zdravotním centru na Massachusettské lékařské fakultě. Při svém osobnostním rozvoji se zabýval jógou a východními naukami, a protože u sebe zaznamenal dobré výsledky, uvědomil si, že by mohl mít způsob, jakým pracoval se svými mentálními stavy, velký přínos pro lidi, kteří se léčili v nemocnici a kvůli svým chorobám prožívali velké množství stresu (Chaskalson, 2016). Z důvodu co nejširší možnosti využití, vytvořil postupně Kabat – Zinn metodu, která sice vychází z buddhistického přístupu, ale je osvobozená od náboženských tradic, tudíž je dobře přijatelná pro lidi z různých kultur (Kabat – Zinn, 2016). Pro dobré výsledky se jeho metoda postupně rozšířila po celém světě a v dnešní době již existuje velké množství vědeckých studií, které úspěšnost programu dokazují. Existuje více než 740 akademických výzkumných center, nemocnic, klinik a jiných institucí, které se programem MBSR zabývají (Chaskalson, 2016).

Slovo „mindfulness“ můžeme přeložit jako „všímavost.“ Program MBSR je tedy založený na systematickém výcviku všímavosti. Všímavostí je zde myšleno neposuzující uvědomování si přítomného okamžiku. Její kultivace je dosahováno tak, že záměrně věnujeme pozornost věcem, na které běžně nemyslíme. Pokud využijeme svoji schopnost věnovat něčemu pozornost a věcem jí věnujeme určitým způsobem, můžeme stavět na uvědomění, vzhledu a soucitu, které z toho přirozeně vyplynou (Kabat – Zinn, 2016). Lidé často, obzvláště v obtížných životních situacích, mívají sklon dlít myšlenkami v minulosti, v níž litují věci, které se staly a nelze už je nijak změnit, nebo v budoucnosti, které se obávají. Pomocí praxe Mindfulness je možné ukotvit se více v přítomném okamžiku, a také jistým způsobem poodstoupit od svých emocí a podívat se na věci z nadhledu. To nám umožňuje se v náročných situacích lépe a efektivněji rozhodovat a zároveň žít klidnějším a harmoničtějším způsobem života. Díky Mindfulness dokážeme lépe rozpoznat, které situace můžeme ovlivnit a které ne. Ty, co ovlivnit nemůžeme, pak dokážeme s větším klidem přijmout a ty které ovlivnit můžeme, dokážeme kreativněji řešit (Chaskalson, 2016).

Výzkum dokazuje, že Mindfulness dokáže nejen snižovat míru stresové zátěže, ale pozitivně působí na mnohé další oblasti života. Byl například prokázán jeho příznivý vliv na snižování chronické bolesti. U pacientů trpících některými onemocněními, kteří absolvovali Mindfulness jako podpůrnou terapii, byly prokázány i výraznější biologické změny k lepšímu ve srovnání s kontrolními skupinami pacientů, kterým byla aplikována pouze konvenční terapie (Chaskalson, 2016).

Mindfulness má velmi široké možnosti využití. Nadace Spojeného království pro duševní zdraví vydala v roce 2010 zprávu Mindfulness report, která obsahuje informace z výzkumu dopadu Mindfulness na psychické zdraví. Potvrzuje, že cvičení Mindfulness má významný dopad na celkovou kvalitu života. Lidé, kteří ho praktikují podle ní:

1. Jsou méně náchylní k psychickému strádání. Také se u nich tak často nevyskytují deprese a úzkosti. Uvádají, že ve svém životě pocítují více štěstí a spokojenosti, jsou extrovertnější a méně neurotičtí.
2. Umějí lépe pracovat se svými emocemi. Jsou si jich více vědomi, lépe je chápou a akceptují. Netrpí tak často špatnou náladou, a pokud ji mají, snadněji se z ní dokáží vymanit.
3. Nezabývají se tak často negativními myšlenkami a snadněji je rozptýlí, pokud se objeví.
4. Mají vyšší sebevědomí.
5. Dokáží lépe komunikovat ve vztazích, mají v nich méně konfliktů a celkově v nich zažívají více spokojenosti.
6. Mají vyšší sociální inteligenci, s čímž souvisí lepší interpersonální dovednosti, schopnost spolupracovat a dívat se na věci z pohledu druhých.
7. V případě, kdy se cítí v ohrožení, reagují méně často defenzivně nebo agresivně. Také mají lepší sebeuvědomění a vitalitu.
8. Snadněji dosahují osobních a studijních cílů.
9. Lépe kontrolují své chování, snižují se jejich tendence k impulsivitě.
10. Méně často trpí kardiovaskulárními chorobami, rakovinou a infekčními nemocemi.
11. Snižuje se jejich návykové chování – užívání drog, léčiv, alkoholu a kávy (Chaskalson, 2016).

3 Relaxace a duševní hygiena

Tato kapitola obsahuje informace o duševní hygieně, relaxaci a jejich přínosech (především pro lepší zvládání stresu).

Duševní hygiena se zabývá upevněním a posílením duševního zdraví především u duševně zdravých lidí, ale věnuje se i lidem na hranici mezi zdravím a nemocí a nemocným lidem. Těm může pomoci lépe nemoci vzdorovat. V užším slova smyslu se duševní hygienou rozumí prevence výskytu duševních chorob. V širším slova smyslu se duševní hygiena zabývá péčí o umožnění optimálního fungování duševní činnosti. Psychohygiena pomáhá udržovat a posilovat přiměřené vnímání reality, schopnost správného sebehodnocení, rezistenci ke stresu, sociální adaptaci, aktivní přizpůsobivost (schopnost změny), toleranci úzkosti, schopnost seberealizace, autonomie, integraci osobnosti a subjektivní uspokojení. Také napomáhá ke zdravému sebevědomí a duševnímu růstu. Duševní hygiena se ve velkém měřítku zabývá procesem adaptace (přizpůsobení). Člověk se díky ní dokáže lépe adaptovat na životní podmínky, které se nedají změnit, nebo si naopak může své prostředí lépe přizpůsobit, pokud se podmínky změnit dají. K duševní hygieně patří také sebevýchova, která se věnuje především těmto tématům: sebepoznávání, koncentrace pozornosti, autoregulace myšlení, autoregulace emocí, aktivní zvládání situací a autorelaxace (Křivohlavý, 2001).

Definice relaxace se u různých autorů částečně shoduje a částečně liší. Někteří autoři tento termín používají jako popis uvolněného stavu organismu, jiní o něm hovoří spíše jako o technice, jak uvolněného stavu dosáhnout. Zde je uvedeno několik příkladů:

„Relaxace je stav psychického a tělesného uvolnění. V subjektivním prožívání je relaxace stav uvolnění těla a mysli s prožitkem klidu, vyrovnaní a vnitřního ticha. Většina lidí tento stav důvěrně zná, ale zpravidla si ho neuvědomuje. Často spíše než o učení se relaxaci jde o rozpomenutí si na relaxovaný stav těla a mysli“ (Praško, Prašková H., Prašková J., 2003, s. 146). Podle Křivohlavého (1994) je relaxace protikladem stresu. Stres je zde definován jako extrémní napětí, naproti tomu relaxace znamená uvolnění (z latinského slova *laxus* – volný). Lokša a Lokšová (1999) hovoří o relaxaci jako o technice psychofyzického uvolňování, kdy uvolněním svalového napětí a regulací rytmu dýchání můžeme dosáhnout uvolnění psychického napětí. O relaxačních technikách hovoří jako o různých formách koncentrovaného odpočinku. Cungi a Limousin (2005) uvádějí, že relaxace nám umožňuje udržovat optimální hladinu klidu nebo napětí, která bude v dané situaci nejefektivnější a tím pomáhá šetřit energii a snadněji nabývat ztracených sil po námaze. Větší fyzický a duševní klid, kterého člověk díky relaxaci dosahuje, mu pomáhá v lepším přístupu k jeho rozumovým i emočním schopnostem. Podle Praška a kol. (2003) relaxace umožňuje uvolnit se před očekávanou stresující situací i přímo v jejím průběhu, čímž celkově zvyšuje odolnost proti stresu.

„Stres je komplexní psychofyzilogickou reakcí, která se na psychické úrovni projevuje pocitem nadměrného zatížení či ohrožení duševní a tělesné pohody“ (Vágnerová, 2014, s. 40). Stresová reakce organismu se též označuje jako reakce typu „útoč nebo uteč“. Zahrnuje vzájemné působení mozku, nervové soustavy a hormonů. Jedná se o řetězec fyzických a

biochemických změn, který směřuje k mobilizaci veškeré dostupné energie, která je potřebná pro reakci na ohrožující podnět (Kirstová, 1996).

Na stresové reakci v těle se podílí autonomní (vegetativní) nervový systém. Tento systém řídí činnost vnitřních orgánů a hladkého svalstva. Skládá se ze dvou částí, které působí protichůdně – sympatiku a parasympatiku. Při stresové reakci (především v její první fázi) dochází k aktivaci sympatiku, který vyvolává zrychlení srdeční činnosti a zúžení cév, čímž dochází ke zvýšení krevního tlaku. Snižuje sekreci žaludečních šťáv, zpomaluje pohyby žaludku a střev a zvyšuje tonus svěračů. Zvyšuje prokrvení kosterního svalstva, sekreci potu a způsobuje rozšíření očních zornic. Parasympatikus je naopak spojován s relaxací, regenerací a odpočinkem. Zpomaluje srdeční frekvenci, vyvolává zúžení zornic, zvyšuje sekreci trávicích šťáv, zrychluje pohyby žaludku a střev a snižuje tonus svěračů, zvyšuje slinnou sekreci, ovlivňuje sexuální funkce a podílí se na vyměšování (Irmiš, 1996). Pokud se energie uvolněná stresovou reakcí spotřebuje v akci, odstraní se tím následky hormonální sekrece a změny způsobené sympatickým nervovým systémem. V době pravěku, kdy mechanismy této reakce vznikaly, bylo ohrožení, které člověk prožíval nejčastěji fyzického charakteru (například útok šelmy). Mobilizace energetických rezerv byla potřebná především pro fyzickou akci – boj nebo útěk. V dnešní době však situace, které člověk vnímá jako ohrožující, málokdy fyzickou akci vyžadují. Nemůže tedy dojít k plnému využití nahromaděné energie, vnitřní orgány jsou vystaveny neadekvátním biochemickým podnětům, a pokud stresový stav trvá delší dobu, dochází k jejich přetěžování (Renaudová, 1993).

Stres nemusí mít jen negativní význam, ale i pozitivní. Pokud člověk věří, že svou situaci může zvládnout a stres je přítomen v přiměřené míře, může přispívat k rozvoji člověka tím, že ho aktivizuje a stimuluje ho k tomu, aby našel co nejlepší možné řešení náročné situace. Její zvládnutí posiluje sebedůvěru a navozuje pocit růstu svých schopností (Keinan a Silvan, 2001 in Vágnerová, 2014). Škodlivým se stres stává, až když jeho intenzita překročí určitou individuální hranici jedince. Stres tedy můžeme rozdělit na pozitivní stres (tzv. eustres) a negativní stres (tzv. distres). Eustres je charakterizován tím, že jde o stres z triumfu, radosti z dosaženého cíle, z výhry a efektivní práce. Určitá míra stresu je tudíž pro organismus potřebná, protože vede k aktivaci organismu a tím i ke konstruktivním činnostem a pozitivním změnám v životě. Naproti tomu distres je charakterizován pocitem přetížení, zoufalství, bezmoci a ztrát. Z eustresu se stává distres tehdy, když člověk přestává věřit tomu, že danou situaci může zvládnout a začne ztrácet pocit jistoty a adekvátnosti (Selye, 1974 in Rheinwaldová, 1995).

Schopnost zvládat stres je u každého člověka odlišná. K jejímu označení používáme termíny hardiness (pevnost, tvrdost) a rezilience (houževnatost, nezdolnost). Hardiness vyjadřuje stupeň odolnosti, je to hranice, za kterou situace na daného jedince působí jako stresující. Rezilience je schopnost zvládat stresy, flexibilně na ně reagovat, využít získané zkušenosti ve svůj prospěch, rychle se po proběhlé stresové situaci stabilizovat a udržet si životní pohodu. Odolnost vůči stresu závisí na vrozených dispozicích, individuálních zkušenostech a na aktuálním stavu. Dovednosti potřebné ke zvýšení odolnosti vůči stresu je možné rozvíjet a tak odolnost postupně zvyšovat (Vágnerová, 2014). „To co je při zvládání

stresových situací podstatné není to, co se nám stane, ale to, jak vnímáme stresovou situaci“ (Selye in Křivohlavý, 1994). Z toho vyplývá, že i když se daná situace nezmění, pokud člověk změní svůj pohled na ni, změní se intenzita i trvání stresové reakce. Člověk pak může reagovat efektivněji, lépe rozeznat skutečnou hrozbu od hrozby zdánlivé, ovlivňovat záležitosti, které ve své nepříjemné situaci změnit může a přijmout to, co v dané situaci změnit nelze (McKenna, 2010).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Realizace výzkumného šetření

V rámci mojí absolventské práce bylo k dosažení stanoveného cíle použito kvalitativní výzkumné šetření. Kvalitativní výzkum se zabývá malým počtem jedinců, o kterých přináší mnoho informací. Uplatňuje celostní přístup a směřuje k porozumění studovaného jevu, hledání smyslu věcí a ke zkoumání prožitků (Mišovič, 2019).

Cíl:

Cílem výzkumu je sledovat, jestli se zlepšila u účastníků lekcí tanečně - pohybové terapie kvalita života a objevily se pozitivní změny v jejich přístupu k sobě samým. Dalším cílem je podpořit účastníky ve zvládání stresových situací, ukázat jim jiný náhled na vnímání vlastního těla a emocí, podpořit je v tom, aby si našli čas na relaxaci a celkově na aktivity, které je baví.

Výzkumné otázky:

1. Lze pomocí tanečně pohybové terapie dosáhnout zlepšení kvality života účastníků a pozitivní změny jejich v přístupu k sobě samým?
2. Usnadňuje tanečně pohybová terapie zvládání stresových situací a dopomůže účastníkům k tomu, aby dokázali konstruktivně pracovat se svými emocemi?
3. Působí techniky tanečně – pohybové terapie relaxačně?

Hypotéza:

Předpokládám, že díky technikám tanečně – pohybové terapie zaznamenají klientky pozitivní změny v kvalitě svého života, ve zvládání stresových situací a že dokáží lépe pracovat se svými emocemi. Můj další předpoklad je, že techniky tanečně – pohybové terapie klientkám pomohou se zrelaxovat a odpočinout si od každodenních starostí.

Výzkumný soubor:

Na začátku výzkumu byl zhotoven plakát, který byl následně vyvěšen na místech, kde by se podle mého odhadu mohli zdržovat lidé, kteří by mohli mít zájem o lekce tanečně – pohybové terapie. Dalším potenciálním zájemcům byl plakát rozeslán emailem. Výzkumný soubor je tvořen dvěma klientkami, které se na základě plakátu ozvaly, chtěly se lekcí tanečně – pohybové terapie zúčastnit a souhlasily se zařazením do výzkumu.

Výběr výzkumného souboru byl záměrný. Metoda záměrného výběru je nejrozšířenější metodou v oblasti kvalitativního výzkumu. Jde o cílené vyhledávání účastníků výzkumu podle jejich určitých vlastností (Miovský, 2006). Účastnice výzkumu byly vybrány tak, aby splňovaly tyto kritéria:

- mají rádi tanec a chtějí si ho vyzkoušet jiným způsobem, než jak je pojmán běžně,
- mají zájem pracovat na sobě a rozvíjet se,
- pociťují subjektivně ve svém životě dopady stresu, chtějí se zrelaxovat a odpočinout si.

Výzkumné metody:

Při výzkumném šetření byly použity tyto metody:

1. Zúčastněné pozorování - pozorování při současném zapojení se do procesu, výzkumník má možnost zapojit se do interakcí mezi účastníky a lépe tak pochopit jejich chování (Miovský, 2006).
2. Polostrukturované interview – jedná se o metodu moderního rozhovoru, tvoří ho tzv. jádro interview, které obsahuje minimum otázek a témat, které je tazatel povinen probrat a na ně se nabalují doplňující otázky, které se v průběhu výzkumu jevíly tazateli jako smysluplné (Miovský, 2006).
3. Dotazníky (viz příloha)
4. Projektivní metoda – tyto metody dělíme na verbální, grafické a manipulační, podle toho, v jaké podobě získáváme výsledek - slovní odpovědi, kresba nebo barevné kartičky (Miovský, 2006), v tomto šetření byly použity karty Dixit.

Analýza dat:

Pro analýzu dat byla použita metoda vytváření trsů. Ta spočívá ve shromáždění výroků do skupin (trsů) na základě určité podobnosti za účelem jejich porovnání a zobecnění (Miovský, 2006).

Časová dotace a místo setkávání:

V rámci výzkumu proběhlo deset lekcí. Každá lekce měla stanovený čas cca na 1,5 hodiny, přičemž bylo počítáno s časovou rezervou 0,5 hodiny v případě potřeby. Lekce měly původně probíhat každý týden, ale z časových důvodů klientek se interval mezi některými lekcemi protáhl na delší dobu (obě klientky jsou časově vytížené a klientka č. 1 se v průběhu výzkumu neplánovaně přestěhovala do jiného města, tudíž pak musela na lekce dojíždět).

5 Program jednotlivých lekcí

Lekce č. 1 – Seznámení s tanečně – pohybovou terapií

Cíl: seznámení účastnic, navázání důvěry, obeznámení se s tanečně – pohybovou terapií

Pomůcky: hudba, karty Dixit, dotazníky

1. Přivítání, seznámení
2. Vysvětlení toho, jak budou lekce probíhat, pravidla skupiny
3. Úvodní rozhovor – informace o účastnicích, o jejich motivaci, proč se přihlásily a co od semináře očekávají
4. Vyplnění úvodního dotazníku
5. Představení životního období klientek, ve kterém se teď nacházejí pomocí karet Dixit a následujícího rozhovoru (každá účastnice si vybrala dvě karty, které podle ní nejvíce vystihují její současný život)
6. Zrcadlení v kruhu
7. Podávání imaginárního předmětu v kruhu, kdy každý tento „předmět“ nějak změní a pošle ho dál
8. Vláček - účastnice vytvoří zástup, ta, která je vpředu předvádí pohyby, které ostatní opakuji, pak se zařadí na konec a vedení pohybu přebírá další účastnice
9. Pohlad' si hudbu – naladění se na hudbu a na svoje tělo – „zkuste si pohladit hudbu, jakou by měla strukturu?“ Nejdříve se účastnice podle návodu terapeuta nechají přirozeně jemně rozhýbat hudbou, dále se postupně zaměří na jednotlivé hudební nástroje, které v dané skladbě hrají a tančí podle nich
10. Pohyb v různých prostředích – imaginace pohybu v různých prostředích (ve vzduchu, ve vodě, v medu, na písku...) – v každém prostředí se musíme pohybovat trochu jinak
11. Imaginace – peříčko třepotající se ve větru × list ležící na zemi – pocit lehkosti a pocit uzemnění
12. Podpora země – relaxace navazující na předchozí cvičení, představa země, která nás vždy podpoří, ať už se děje cokoli
13. Reflexe

Shrnutí: Toto setkání bylo zaměřené na to, aby se účastnice seznámily s tanečně – pohybovou terapií i mezi sebou navzájem. I když byly klientky nejdřív trochu nejisté, protože nevěděly, jaká cvičení budeme dělat a co mají přesně očekávat, postupně se „rozkoukaly“ a cvičení si podle svých slov užily. Celou lekci hodnotily pozitivně a odcházely odpočaté a s dobrou náladou. Oceňovaly především hravost celého procesu. Také jim podle jejich slov pomohlo cvičení s podporou země, kde vnímaly pocit klidu a bezpečí.

Lekce č. 2 – Smysly

Cíl: vnímání těla v přítomném okamžiku a toho, jak vnímáme svět smysly, pocit vděčnosti za to, že nám smysly správně fungují (uvědomit si, jaký dar nám přináší správně fungující tělo, které za běžných okolností většinou považujeme za samozřejmé)

Pomůcky: hudba, rozmanité předměty různé velikosti, povrchu, hmotnosti a struktury, rozinky (oříšky, semínka), vonné olejíčky

1. Úvodní kolečko – s čím přicházíme
2. Rozvíčovací cvičení – Zrcadlení v kroužku, Tkaničková (z knihy Psychomotorika pro tebe), Heja (přeposílání signálu s různou náladou v kroužku)
3. Úvodní tanec – klientky se pozdraví se svým tělem, naladí se na to, jak se dnes mají, jak se cítí právě teď
4. Vysvětlení základních principů Mindfulness (bdělá všímavost, nehodnocení – pozorujeme a vnímáme svoji zkušenost takovou, jaká je právě teď, v přítomném okamžiku) a nastínění toho, v jakých oblastech nám může pomoci
5. Smysly
 1. *Hmat*: a) Klientky mají zavřené oči a vnímají hmatem různé předměty – povrch, strukturu, teplo, chlad... (vnímání hmatových podnětů a myšlenek a emocí, které se k nim vztahují a zároveň ostatních myšlenek, které je napadají bez hodnocení, tady a teď - pomocí hlasového vedení od terapeuta)
b) Navazujeme na předchozí cvičení – v každé ruce jiný předmět, porovnání pocitů
c) V tanci klientky prozkoumají místnost hmatem (stěny, podlaha, předměty...)
 2. *Chut'*: Vědomé snědení rozinky (Cvičení s rozinkou z knihy Mindfulness za 8 týdnů)
 3. *Sluch*: a) Vsedě se zavřenýma očima klientky vnímají zvuky kolem sebe (pokud chvíli neslyší nic, vnímají jemnou texturu ticha)
b) Přejdou do pohybu a tvoří různé zvuky (tleskání, plácání, dupání atd.), hrají si s intenzitou zvuku, samy se mohou „stát zvukem“
c) Přidáme hudbu – klientky vnímají hudbu, kterou slyší, pak přidávají zvuky – vnímají, jestli pociťují rozdíl mezi tím, když zvuky vydávají samy nebo někdo jiný a nechávají svou zkušenost takovou jaká je, jenom jí vnímají
 4. *Čich*: a) Se zavřenýma očima se klientky soustředí na čichové vjemy, které mohou cítit v sále (mohou cítit různé pachy a vůně nebo nemusí cítit skoro nic – všechno je v pořádku, jenom to vnímají)
b) Klientky si postupně přivoní k různým aromatickým olejíčkům a vnímají svoje pocity
c) Zatančí si s jednotlivými vůněmi a se svými vjemy z nich

5. *Zrak*: Se zavřenýma očima klientky vnímají hru světla a stínů za zavřenými víčky, inspirují se jí a nechají se rozhýbat, pak pomalu otevřou oči. Zkusí se podívat na svět kolem, jako by ho viděly poprvé a mohou si uvědomit, jaký dar je, že mohou vidět, protože ne každý má to štěstí, klientky si zatančí se svým zrakem.
6. Závěrečný tanec – klientky v něm mohou poděkovat smyslu za to, že jim správně fungují a co všechno pro ně dělají

6 Reflexe

Shrnutí: Tato lekce byla zaměřená na lepší vnímání svého těla v přítomném okamžiku. Klientky hodnotily téma setkání jako velmi zajímavé. Shodly se na tom, že v životě spoustu věcí dělají automaticky, aniž by nad nimi přemýšlely a někdy potom až příliš pozdě zjistí, že se ocitly nebo setrvávají v nějaké situaci, která jim vůbec nevyhovuje. Také podle svých slov zjistily, jak často některé věci, jako třeba dobré zdraví považují za samozřejmost a pocítily vděčnost ke svému tělu.

Lekce č. 3 – Kouzelná zahrada

Cíl: relaxace, uvědomit si důležitost odpočinku v našem životě

Pomůcky: hudba, šátky

1. Úvodní kolečko
2. Zrcadlení v kruhu
3. Tanec se šátkem – prozkoumávání prostoru a pohybů svého těla za pomoci šátků
4. Kouzelná zahrada čtyř ročních období (imaginace – při tanci si klientky prožijí cyklus tvoření a odpočinku)
 1. Úvodní tanec - uvedení do tématu, představa zahrady
 2. *Jaro* - klíčící semínka se probouzejí v zemi, tak jako v nás klíčí nápady, když začínáme tvořit...
 3. *Léto* - sklízíme plody svojí práce a tvořivých myšlenek, které jsme zaseli
 4. *Podzim* - ovoce už je sklizené a celá zahrada se připravuje k zimnímu spánku
 5. *Zima* - celá zahrada je pokrytá měkkým nadýchaným sněhem a země i rostliny pod ním odpočívají zaslouženým odpočinkem
 6. Závěrečný tanec - shrnutí – tak jako příroda vždycky dokončí svůj přirozený koloběh, aby se mohla na jaře pokaždé probudit a začít tvořit, i my potřebujeme střídat chvíle tvoření a chvíle odpočinku
5. Reflexe

Shrnutí: Tato lekce byla zaměřená na relaxaci a na uvědomění si toho, že abychom mohli kreativně tvořit, je potřeba najít si čas i na odpočinek. Obě dvě klientky pocházejí z rodin, kde byl především tlak na výkon. Shodly se na tom, že se vždycky snažily mít všechny povinnosti rychle hotové, ale v honbě za dokonalostí často nestíhaly odpočívat. Uvědomily si, že se někdy zbytečně přepínají a že některé ze svých povinností vlastně mohou odložit nebo říct o

pomoc někomu dalšímu. Jiné věci zase za své povinnosti považovaly, ale začaly si uvědomovat, že vlastně není nutné je dělat.

Lekce č. 4 – Kouzelná zahrada 2. Část

Cíl: relaxace, zlepšení vnímání svého těla, čerpání inspirace z přírody

Pomůcky: hudba

1. Úvodní kolečko
2. Zrcadlení v kruhu
3. Pohyb za různými částmi těla
4. Prozkoumávání rovin (dolní, střední, horní) – zjistit, kterou klientky pocítují jako nejpříjemnější a nejméně příjemnou a najít mezi nimi rovnováhu
5. Zatančí si s květinou (imaginace – klientky si zatančí s představou jednotlivých květin)
 1. *Sněženka* – „průkopník jara“ – jedna z prvních květin, která na jaře vykvete, symbol prozkoumání nových příležitostí, které nám život nabízí
 2. *Růže* – ženskost a elegance
 3. *Tulipán* – oproti růži obyčejná květina, která ale, když na jaře vykvete, udělá hodně radosti - krása v maličkostech
 4. *Heřmánek* - zklidnění
6. Podpora země – Relaxace vleže, klientky si procítí podporu země
7. Reflexe

Shrnutí: Tato lekce byla zaměřená na relaxaci a čerpání inspirace z přírody. Klientkám se velmi líbila tato přírodní tematika, kterou popisovaly jako uklidňující a inspirující. Podle svých slov našly inspiraci především v tom, kolik zajímavostí se může skrývat ve zdánlivě obyčejných věcech. Shodly se na tom, že některé svoje kladné vlastnosti samy na sobě často neobjeví nebo je neumí ocenit. Také se shodly, že „květinové téma“ v nich probudilo pocit ženskosti, na kterou občas v životě zapomínají a ve které jim bylo velmi příjemně.

Lekce č. 5 – Inspirace přírodou

Cíl: relaxace, uvědomění si nebo objevení užitečných vlastností v sobě

Pomůcky: hudba

1. Úvodní kolečko
2. Zrcadlení v kruhu
3. Úvodní tanec – klientky se naladí na to, jak se dnes cítí ve svém těle
4. Tvar těla v prostoru – co nejvíc se zvětšit, zmenšit, roztáhnout do prostoru atd.
5. Inspirace přírodou (imaginace)
 1. Úvodní tanec - uvedení do tématu, představa přírody, kde se můžeme inspirovat
 2. Zvířata: klientky si zatančí s představou jednotlivých zvířat

1. *Orel* - široký rozhled, vidění věcí z nadhledu
2. *Medvěd* – síla
3. *Sova* – moudrost
4. *Vlaštovka* - hbitost
5. *Veverka* – hravost
3. Závěrečný tanec – příroda je všude kolem nás a vždycky nás podpoří, vždycky v ní můžeme najít inspiraci

6. Reflexe

Shrnutí: Toto setkání bylo zaměřené na relaxaci a také na objevení kladných vlastností v sobě. Klientky měly radost, že pokračujeme v tématech, které se inspiroují v přírodě. Podle jejich slov jim téma této lekce pomohlo v procítění si toho, že všechna zvířata, i když je každé úplně jiné, mají svůj přínos a mohou nás v něčem inspirovat, že každé z nich do přírody patří se svými dokonalostmi i nedokonalostmi a že i člověk je součástí přírody a tudíž je v každém z nás něco dobrého a přínosného. A že zároveň máme i svoje nedokonalosti, ale i s nimi můžeme být přijímáni takoví, jací jsme. Při reflexi klientky hodně hovořily o svých rodinách a o tom, že si v nich musely často přijetí zasloužit dobrými výkony a že téma této lekce jim pomohlo k procítění toho, být přijímané takové, jaké jsou.

Lekce č. 6. – Inspirace přírodou 2. Část

Cíl: relaxace, pocit volnosti a zároveň i podpory a ukotvení

Pomůcky: hudba, podložky

1. Úvodní kolečko
2. Zrcadlení v kruhu
3. Možnosti pohybu v prostoru – po přímce, po vlnovce, po kruhu...
4. Relaxace – soustředění na dech
5. Inspirace přírodou (imaginace)
 1. *Řeka* – plynutí, staré události „odplouvají“, aby uvolnily místo novým příležitostem
 2. *Oceán* – volnost, svoboda
 3. *Strom* – je pevně zakořeněný v zemi, aby jeho větve mohly vyrůst až k nebi
 4. *Les* – každý z nás je „samostatným stromem“ a zároveň součástí „lesa“, každý z nás je individuální osobnost a zároveň součástí společnosti lidí, kde může najít podporu i jí nabídnout ostatním
 5. *Hora* – klid, ukotvení

6. Závěrečný tanec – doznění

7. Reflexe

Shrnutí: Toto setkání bylo zaměřené na to, aby si klientky mohly procítit pocit ukotvení a zároveň i pocit volnosti a plynutí. Klientky se shodly na tom, že jim cvičení přinesla hlavně pocit klidu a podpory. Podle jejich slov jim toto téma přineslo hlavně uvědomění a pocit vděčnosti za to, že i když s některými lidmi ve svém životě mají konflikty, také mají okolo sebe hodně lidí, kteří je vždycky podpoří.

Lekce č. 7 – Vnímání těla, inspirace Mindfulness

Cíl: relaxace, prohloubení vnímání svého těla

Pomůcky: hudba, podložky, pastelky, papíry

1. Úvodní kolečko
2. Zrcadlení v kruhu
3. Cvičení „uvědomování si vlastního těla“ z knihy Mindfulness za 8 týdnů v kombinaci s vědomým pohybem
 1. Klientky začínají vleže na podložce – nejdřív vnímají jednotlivé části těla v nehybnosti, postupně tyto části těla nechají přejít do pohybu, vnímají rozdíl a svoje pocity bez hodnocení (pomocí hlasového vedení od terapeuta)
 2. Pohyb na podložce postupně vleže, vsedě a vestoje – vnímání rozdílných vjemů a pocitů
 3. Pohyb po celém sále – vnímání pocitů, vjemů a rozdílů (například jaké pro ně bylo moci se pohybovat jen na podložce nebo pak volně po sále atd.)
4. Reflexe
5. Autentický pohyb
6. Klientky nakreslí svůj zážitek z autentického pohybu
7. Závěrečná reflexe

Shrnutí: Tato lekce byla zaměřená na to, aby si klientky ještě více prohloubily vnímání svého těla a zároveň se zrelaxovaly a oddychly si. Podle jejich slov jim přinesla uvolnění. Oceňovaly možnost být opět vědomě se svým tělem. Obě se shodly na tom, že se jim stále lépe daří vnímat svoje pocity a potřeby. Obzvláště klientce č. 1 přinesl autentický pohyb téma určování si vlastních hranic, kde podle svých slov pocítila najednou pocit klidu a toho, že je v pořádku, když si hranice nastaví.

Lekce č. 8

Při této lekci otevřela jedna z klientek při úvodním kolečku téma, které pro ni bylo velmi důležité a zároveň se z větší části shodovalo s tématy, které řešila druhá klientka. Témata se shodovala především v rozporech mezi tím, co chtějí klientky a co chce jejich rodina. Protože vyvstala nutnost zabývat se více tímto tématem, při této lekci nakonec nebyl prostor pro

připravená cvičení. Celé setkání tedy probíhalo prostřednictvím rozhovoru o těchto tématech (více viz případová studie č. 2). Na závěr proběhla tři cvičení na uvolnění – volný tanec, tanec s představou řeky – odnáší staré, přináší nové a relaxace zaměřená na kontakt se zemí pro získání větší jistoty a ukotvení.

Shrnutí: Pro obě dvě klientky byla otevřená témata velice důležitá a velmi ocenily, že měly možnost se jimi zabývat více do hloubky namísto původně připravených cvičení.

Lekce č. 9 – Cesta životem

Cíl: pohled na svůj život z odstupu, uvědomění si toho, kolik už toho klientky v životě zvládly a co všechno se naučily

Pomůcky: hudba, podložky, pastelky, papíry

1. Úvodní kolečko
2. Zrcadlení v kruhu
3. Tři tance na rozcvičení – vleže, na podložce a v prostoru
4. Osa života – klientky si na papír nakreslí osu a na ní důležité okamžiky svého života, které je nejvíc ovlivnily
5. Tanec životem
 1. První tanec - klientky si zatančí svojí „cestu životem“ – příjemné i nepříjemné události a vnímají, jak na ně působily
 2. Podpora země (cvičení vleže na podložce) – klientky si procítí podporu země, která nás vždy podpoří, ať už se nám v životě děje cokoli
 3. Druhý tanec – klientky se soustředí na to, co důležitého se při svojí cestě životem naučily a co všechno zvládly, procítění vděčnosti za nabyté zkušenosti, které jim mohou pomoci v dalším životě
6. Světlo v každém dni (závěrečný tanec) – klientky si zatančí s představou „radostného světýlka“, které pošlou do svého života, aby prozářilo každý jeho den
7. Reflexe

Shrnutí: Toto setkání bylo zaměřené na to, aby se klientky podívaly na svůj život z odstupu a uvědomily si, jaké překážky už v životě dokázaly překonat a mohly v těchto událostech najít inspiraci pro další život. Obě dvě klientky toto téma hodnotily jako velmi zajímavé, obzvláště pro klientku č. 1 bylo velice přínosné (viz případová studie). Podle svých slov si všimly toho, že začínají i v běžném životě lépe vnímat své tělo a obě dvě uvedly několik příkladů, čeho všeho už si dokázaly ve svém životě povšimnout a vyřešit lépe, než by to dokázaly v minulosti. Také si (obzvláště klientka č. 2) začaly všimnout některých pohybových stereotypů, které pro jejich tělo nejsou dobré (například hrbení se) a postupně pracují na jejich odbourávání.

Lekce č. 10 – Autenticita

Cíl: uvědomění si, kde v životě si klientky netroufají projevit, jaké opravdu jsou a toho, co by v životě skutečně chtěly, rozšíření možností toho, jak se projevovat autenticky a přitom se cítit bezpečně

Pomůcky: hudba, pastelky, čtvrtky, karty Dixit,

1. Úvodní kolečko
2. Zrcadlení v kruhu
3. Volný tanec na rozehrání
4. Povídání na téma autenticity v životě, ve kterých situacích a proč si klientky myslí, že nemohou být sami sebou a musí se skrývat za „masky“ (např. z důvodu očekávání od ostatních, snahy nedávat najevo nedokonalost atd.)
5. Každá klientka si nakreslí svojí masku, uvědomí si, v čem konkrétně u ní spočívá, kdy jí nosí a proč
6. Tanec s maskou – co klientkám dává a bere, jak se v ní cítí
7. Tanec s nejbližšími lidmi (rodina, přátelé), kteří by je chtěli mít jiné, než jaké ve skutečnosti jsou – klientky jim mohou poděkovat za to, že to s nimi mysleli dobře, ale že už si potřebují jít v životě svojí cestou a i když se spolu neshodnou ve všem, přesto se mohou mít navzájem rádi
8. Tanec bez masky – klientky si protančí samy sebe takové, jaké opravdu jsou, jaké možnosti by jim mohl nabídnout život bez masky
9. Závěrečné povídání - nejde o to snažit se v životě hned a násilně si „masku“ strhnout, každý to může udělat tak, jak se na to cítí, zkusit jí například jenom nadzvednout, odstraňovat jí po kouskách, nebo jí si jí zatím ještě nechat, pozorovat, jak se projevuje a zkusit to později – postupně si tak můžeme rozšiřovat možnosti
10. Reflexe
11. Stejně jako na první lekci si každá z účastnic vybere dvě karty, které podle ní charakterizují její současný život
12. Závěrečná reflexe

Shrnutí: Toto setkání bylo zaměřené na uvědomění si vlastní autenticity. Obě dvě klientky se shodly na tom, že už dokážou samy sebe víc vnímat a díky tomu začínají objevovat více aspektů toho, jaké skutečně jsou. Také dokážou častěji projevit svůj názor a postupně si nacházejí víc času na sebe a na své koníčky. Celý seminář hodnotily velmi pozitivně a rády by v sebepoznání pomocí tance v budoucnu pokračovaly.

6 Příklady cvičení

Tato kapitola obsahuje seznam cvičení, které lze použít pro relaxaci a sebepoznání. Z každé lekce bylo vybráno jako příklad jedno cvičení pro inspiraci. Cvičení je možné upravit nebo z nich vytvořit různé alternativy podle potřeb dané skupiny.

Podpora země

Cíl: pocit ukotvení, uzemnění a podpory, pocit stability ve svém těle

Pomůcky: podložky, může být hudba

Popis: Klienti se pohodlně položí na podložku, zavřou oči a podle pokynů terapeuta se nejprve soustředí na dech, který nechají přirozeně zklidnit. Potom procitují jednotlivé části těla, jejich přirozenou tíhu a kontakt s podložkou, představí si, že jejich tělo se zemí spojuje tenké žilky, jejichž prostřednictvím čerpají ze země sílu. Pak mohou pomocí dechu odevzdat zemi vše, co je tíží a představí si, jak země postupně tyto negativní záležitosti přemění v něco pozitivního, přetvoří je v živiny, které přinesou užitek všem – všechno špatné je pro něco dobré a z našich chyb se můžeme poučit my sami i ostatní. Klienti si procítí podporu země, která nás nesoudí a vždy nás plně přijme i s našimi chybami. Tento pocit podpory si mohou přenést i do svého běžného života, stačí se na chvíli zastavit a procítit si podporu země pod svými nohama. Cvičení se dá rozvíjet, klienti mohou přejít do pohybu, nejprve na zemi a pak vestoje a přitom si stále procítují kontakt těla s podložkou a podporu země.

Cvičení s rozinkou (z knihy Mindfulness za 8 týdnů)

Cíl: zlepšení vnímání svého těla, kultivace vědomé pozornosti

Pomůcky: podložky na sezení, rozinky – pro každého účastníka jedna (případně je možné použít oříšky nebo semínka – pokud možno s výraznější povrchovou strukturou, např. vlašské ořechy)

Popis: Klienti se pohodlně posadí na podložku a postupují podle instrukcí terapeuta:

1. Klienti drží rozinku v dlani a vnímají její váhu a teplotu
2. Poté vnímají rozinku zrakem, všímají si jejího tvaru, barvy a jemných nuancí jejího povrchu, pak ji pootáčí mezi prsty a vnímají hru světla a stínů na jejím povrchu
3. Zkoumají rozinku hmatem, pootáčí ji mezi palcem a ukazováčkem, nejdříve se soustředí na její vnější strukturu, pak ji zlehka zmáčkou a soustředí se na vnitřní strukturu a na rozdíl mezi nimi

4. Vnímají rozinku čichem, s každým nadechnutím víc a víc poznávají její vůni, zároveň si také všímají, jaké emoce a fyzické pochody to v nich vyvolává (např. jestli mají na rozinku chuť, jestli se jim sbíhají sliny v ústech atd.)
5. Vloží si rozinku do úst, nechají ji ležet na jazyku a všímají si každého náznaku chuti, který rozinka má (nebo taky nemá), pak jí posunou mezi zadní zuby, ale nekousnou do ní – všímají si při tom nutkání a potřeb svého těla
6. Poté do rozinky kousnou – nejdřív jednou, pak víckrát a vnímají, jestli se chuť nějak změnila, pak rozinku pomalu žvýkají, uvědomují si její strukturu, chuť a její změnu
7. Klienti pomalu pokračují dál, až už z rozinky skoro nic nezbyde, pak polknou a sledují cestu rozinky do žaludku, až ji úplně ztratí z dohledu
8. Klienti vnímají, jak se jejich tělo po dokončení cvičení cítí

Některé vjemy mohou být pro klienty výrazné, jiné naopak nemusí skoro vnímat – všechny tyto možnosti jsou úplně v pořádku. Důležité je věnovat pozornost tomu, jak vnímáme a nechat svou zkušenost takovou, jaká je. Nejde o to, cítit něco konkrétního, jen pozorovat, co vnímáme, to klientům v průběhu cvičení připomínáme. Toto cvičení klientům pomáhá, aby se naučili uvědomovat si reakce svého těla na vjemy z okolního světa dříve, než začnou danou situaci hodnotit. Díky tomu mají možnost všimnout si více detailů, než začnou v této situaci jednat. Mohou tak lépe situace ve svém životě vyhodnotit a reagovat na ně optimálněji.

Tanec se šátky

Cíl: zlepšení vnímání svého těla, prozkoumání různých možností pohybu

Pomůcky: šátky různé velikosti a materiálů, hudba

Popis: Klienti tančí se šátky a zkoušejí různé možnosti pohybu podle instrukcí terapeuta např. pohyb se šátkem po zemi, ve střední rovině a co nejvýš, tanec se šátkem roztaženým do šířky nebo naopak zamotaným do úzkého proužku atd. Klienti si vystřídají šátky různých velikostí a z různých materiálů a přitom vnímají rozdíly mezi jednotlivými způsoby pohybu.

Zatančí si s květinou – Růže

Cíl: prožít si v tanci svou ženskost (cvičení vhodné pro ženskou skupinu), zvýšení sebevědomí

Pomůcky: hudba, dojem ze cvičení mohou podpořit i šátky nebo dlouhé šaty

Popis: Klientky zavřou oči a podle návodu terapeuta se naladí na představu růže, na její vůni a krásu, na jemnost a eleganci růžových plátků. Pak terapeut zapne hudbu a tuto představu si klientky přenesou do tance, mohou tančit s představou růže před sebou nebo se samy „stát růží“.

Inspirace přírodou – orel

Cíl: pocit volnosti, možnost podívat se na vlastní život z nadhledu

Pomůcky: hudba

Popis: Klienti se podle návodu terapeuta vcítí do představy orla letícího nad širokou plání, nad horami a řekami. Orel má široký rozhled a vidí věci z nadhledu, může se tak podívat i na vlastní život. Klienti si představí, že z výšky vidí sami sebe v různých životních situacích. Mohou si prožít radost z toho, co se jim v životě povedlo. Mohou z této výšky taky vidět některé svoje chyby, které v životě udělali, ale zároveň s nimi mohou zahlédnout také řešení této situace, nebo poučení, které jim v životě přinesla. Jejich starosti z tohoto orlího nadhledu hned vypadají menší a pro každou situaci mohou lépe najít řešení. Klienti si tento pocit přenesou do tance.

Inspirace přírodou - hora

Cíl: pocit ukotvení a jistoty, najít pocit klidu i v nepříjemných situacích

Pomůcky: podložky na sezení

Popis: Klienti se posadí na podložku a podle instrukcí terapeuta se soustředí na dech a střed svého těla. Procítí si kontakt svého těla s podložkou a potom se vcítí do představy hory, která je silná a pevná ve svých základech. Přestála všechny bouře věků a sněhové bouře a laviny, které občas probíhají na jejím povrchu, se jí ve skutečnosti nemohou dotknout, jsou pro ni pouhým vánkem, který může pozorovat ze svého klidného nitra. Klienti si tento pocit klidného pozorovatele můžou přenést i do svého běžného života, vrátit se k němu v situacích, kdy potřebují podporu.

Zrcadlení v kruhu

Cíl: naladění skupiny na pohyb a na sebe navzájem, naladění terapeut – skupina, zjištění nálady ve skupině, uvolnění napětí v těle, cvičení může plnit funkci „úvodního rituálu“ – skupina se naladí na následující setkání a další činnosti

Pomůcky: žádné

Popis: Terapeut a klienti se postaví do kroužku a střídají se postupně ve vedení pohybů, všichni ostatní v kruhu pohyby opakuji. Cvičení se dá rozvíjet, například můžeme postupně přejít do intenzivnějších pohybů pro aktivaci a uvolnění napětí, nebo se soustředit na rozvíjení vtipných situací pro odlehčení atd.

Světlo v každém dni

Cíl: pocit radosti, naděje do života, pohled na život z pozitivní stránky

Pomůcky: hudba

Popis: Klienti zavřou oči a podle pokynů terapeuta si vybaví věci, které jim dělají radost. Představí si, že drží v rukou zlaté světýlko, ve kterém září všechny tyto jejich šťastné vzpomínky. Klienti si je procítí, pak terapeut zapne hudbu a klienti si zatančí se svým šťastným světýlkem a pošlou ho do svého života, aby prozářilo každý jeho den.

Tanec s maskou

Cíl: uvědomění si toho, kde v životě si klienti netroufají projevit, jací skutečně jsou, kde mají pocit, že musí nosit „masky“ a uvědomění si toho, v čem konkrétně jejich „maska“ spočívá, jak se u nich projevuje, co jim dává a bere

Pomůcky: hudba, (je možné použít při tanci nakreslenou masku z předchozího cvičení – klienti si jí mohou dát na obličej nebo jí držet při tanci v ruce, nebo si mohou zatančit pouze s pocity, které v nich jejich maska vyvolává, podle toho, co konkrétnímu klientovi více vyhovuje, aby se mohl lépe do těchto pocitů vžít)

Popis: Toto cvičení je součástí série cvičení (viz kapitola Program jednotlivých lekcí). Klienti se naladí na svojí „masku“, kterou si předtím nakreslili, na situace, kde ji nosí a v tanci si zvědomí, proč mají v těchto situacích potřebu schovávat to, jací skutečně jsou. Procítí si, v čem konkrétně jejich „maska“ spočívá, co jim dává a bere.

7 Případové studie

Případová studie č. 1

Klientce č. 1 je 29 let. Je svobodná a bezdětná. Žije s přítelem v městském bytě. V minulosti často pobývala v zahraničí, kde studovala a pracovala. Má několik blízkých přátel a hodně známých, se kterými udržuje přátelské vztahy, ale nejsou si navzájem tolik blízcí. Pochází z rodiny, kde se její rodiče rozvedli v době, kdy chodila na základní školu. Má dva nevlastní sourozence (bratra a sestru) z otcova prvního manželství. Uvádí, že její rodinné vztahy jsou lepší, než byly v minulosti, ale že tam jsou stále ještě nedořešené záležitosti. Má vysokoškolské vzdělání. Pracuje jako PR manažerka pro mezinárodní spolupráci. Uvádí, že ji sice její práce zčásti baví, ale zabírá jí velkou část dne a podle jejích slov to celkově „není tak úplně ono“, uvažuje o tom, že by práci časem ráda změnila. Mezi její koníčky patří pobyt v přírodě, sport a četba knih. Zdravotní stav udává dobrý. Jako svou motivaci účastnit se lekcí uvádí to, že má ráda tanec a že by uvítala více klidu a relaxace ve svém životě.

Klientka č. 1 se od začátku aktivně účastní všech činností, pouze na začátku je patrné, že je lehce nesvá, podle svých slov proto, že nevěděla, jaká cvičení budeme dělat a co přesně očekávat, na seminář se ale těšila. Rychle se adaptovala, cvičení si podle svých slov užívá a provádí je s radostí. Tempo hudby od začátku vnímá dobře, její pohyby jsou v souladu s hudbou. Taktéž se dobře vcití do témat všech cvičení. U cvičení bez hudby je na začátku lekcí v jejích pohybech patrný jistý neklid, což se v průběhu lekce mění a její pohyby se stávají uvolněnějšími. Říká: *„Na začátku lekce bývám občas myšlenkami ještě u svých starostí. Přes pohyb si můžu vybit negativní emoce a potom se cítím mnohem uvolněněji.“* Rozcvičovací cvičení jí pomáhají se zklidnit a pak už se bez problémů vcití do témat tematických cvičení.

V průběhu projektu vychází najevo, že se v životě cítí „přehlcená“, říká, že povinností a nároků, které si na sebe klade a které na ní klade okolí je na ní příliš. *„Chtěla bych všechno doma i v práci udělat pořádně a mít to rychle hotové, ale někdy zjišťuji, že to možná přeháním, že se zbytečně ženu i do věcí, které bych vlastně mohla i odložit. Cítím se potom strašně unavená a bez energie, protože chci všechno zvládnout najednou a nezbyde mi příliš času na odpočinek.“* Při cvičeních se čtyřmi ročními obdobími jí podle jejích slov dochází, že vlastně není přirozené mít všechno hotové hned, protože v přírodě to taky takto nechodí: *„Vlastně nemůžeme hnedka mít broskev, nejdřív musí vyrůst strom a příroda se na to musí připravit“.* Říká, že v její rodině byl vždycky tlak na výkon a také na to, aby dělala věci tak, jak si oni myslí, že je pro ni správné: *„Moji rodiče to sice myslí dobře, jenže moje záležitosti porovnávají se svojí situací a se svými názory na život. Jenže já žiju svůj život, některé názory a postoje k životu máme navzájem úplně jiné, takže mi vyhovuje něco jiného než jim, ale oni to příliš nechtějí pochopit.“*

V průběhu projektu klientka prochází zásadními osobními změnami, především stěhováním do jiného města dál od rodiny, přičemž je pro ni aktuální téma „*ustát si sama sebe*“, protože rodina s jejím stěhováním nesouhlasí. Říká, že jí v tomto tématu pomáhá neposuzující přístup z Mindfulness a také atmosféra přijetí, kterou podle svých slov ve skupině cítí. Říká, že ve své rodině se nikdy nesetkala s přístupem „*je v pořádku, že to takto cítíš*“, protože měli vždycky pocit, že oni nejlépe vědí, co je pro ni nejlepší. Podle jejích slov jí pomáhají také cvičení zaměřená na kontakt se zemí a s přírodou: „*Země a příroda nás nesoudí, ale přijme nás takové, jací jsme.*“

Při cvičeních s cestou životem pro ni podle jejích slov dochází k zásadnímu posunu. Uvědomila si, že některé události, ke kterým došlo především v souvislosti s její rodinou, si předtím vyčítala, ale že k nim vlastně muselo dojít, aby mohla udělat posun, který byl pro ni v životě důležitý. Říká, že některé události v jejím životě jí konečně začaly dávat smysl a celý život tak do sebe začal víc zapadat. „*Bylo to, jako bych se na svůj život podívala z dálky a najednou ty věci viděla jinak. Předtím jsem si myslela, že jsem tím, že jsem ve svojí rodině projevila svůj názor, někomu ublížila a dělala jsem si velké výčitky, jenže teď vidím, že jsem to vlastně musela udělat, protože jinak bych se v životě tolik neposunula. To, že jsem některé věci udělala jinak, než jak chtěli oni, neznamená, že bych svou rodinu neměla ráda, jenže musíme navzájem respektovat svůj životní prostor.*“

Klientka celkově na začátku některých lekcí, v období, kdy řešila více problémů, přicházela viditelně unavená a podle svých slov vyčerpaná, přičemž na konci lekcí působila viditelně uvolněněji a i při zpětné vazbě uváděla, že se cítí odpočatěji, někdy podle svých slov i „*nabitá energií.*“ Říká: „*Už jsem si zvykla na to, že se tady pokaždé hezky uvolním. Inspirovalo mě to k tomu, že už si častěji udělám čas na sebe a třeba si zatancuju doma v obýváku. Pokaždé mi to zvedne náladu.*“

Při závěrečné reflexi klientka říká, že jí seminář pomohl lépe vnímat své tělo a svoje pocity. Dokáže si díky tomu dříve uvědomit, že je jí v něčem nepříjemně a také se dříve odhodlat z takové situace odejít, nebo jí konstruktivněji vyřešit. „*Někdy, když jsem si nejistá, jak se v nějaké situaci zachovat, třeba jestli mám přijmout nebo odmítnout něčí nabídku, zkusím si uvědomit, jaké pocity cítím v těle. Někdy potom zjistím, že něco, co na začátku vypadalo lákavě, by mi vlastně moc nevyhovovalo. Dokážu se pak líp rozhodnout, než kdybych se to snažila vymyslet jenom rozumem.*“ Také uvádí, že se jí lépe daří stanovovat si hranice a když se nějaká situace nevyvíjí podle jejích představ, už jí to tolik netrápí. Říká, že o některé lidi ve svém životě sice přišla, ale že jí to vlastně nevadí, protože jí zůstali ti, kteří ji mají rádi takovou, jaká je. Taky si podle svých slov nachází více času na sebe – na čtení, procházky, baví ji sport a dokonce uvažuje o tom, že by ráda začala psát svůj vlastní blog.

Případová studie č. 2

Klientce č. 2 je 35 let. Je vdaná a má dvě dcery. Žije s manželem a dětmi v městském bytě. Pochází z rodiny, kde se její rodiče rozvedli. Má sestru, jiné sourozence nemá. Uvádí, že její rodinné vztahy jsou dobré. Její okruh přátel se v poslední době mění, říká, že prochází poslední dobou v životě změnami, takže někteří lidé jí do života přicházejí a jiní, se kterými už si tolik nerozumí, z něj odcházejí. Má vysokoškolské vzdělání a pracuje jako akademická pracovnice. Říká, že ji její práce baví. Mezi její koníčky patří procházky v přírodě, jóga, četba knih a zpěv. Zdravotní stav udává dobrý. Jako svou motivaci účastnit se lekcí uvádí to, že jí baví tanec a ráda by se dostala do větší harmonie sama se sebou a s okolím.

Klientka č. 2 se od začátku aktivně účastní všech cvičení, ale při prvních lekcích je na ní občas patrná lehká nervozita, například při zrcadlení v kroužku uvádí, že je raději vedena, než aby sama vedla pohyby. Reflexí se také od začátku účastní aktivně, ale při prvních lekcích většinou své odpovědi příliš nerozvádí. Toto se v průběhu projektu mění, později je na ní patrná větší jistota, při zrcadlení a podobných aktivitách se již cítí podle svých slov příjemněji a dokonce si je užívá. Na hudbu se od začátku dokáže napojit dobře, jen při začátku lekcí je občas patrné, že jsou její pohyby trochu strnulejší, což se postupně mění a pohyby se stávají plynulejšími a klidnějšími. Říká: „*Na začátku mi občas jedou v hlavě různé myšlenky jedna přes druhou, ale v průběhu lekce se po několika písničkách obvykle zklidním, uvolním se a mnohem lépe se začnu soustředit.*“ Po počátečním uvolnění při rozvířovacích cvičeních se do témat všech tematických cvičení vciťuje dobře.

Při reflexích také postupně více rozvádí svoje odpovědi, už mě i druhou klientku lépe poznala, říká, že cítí ve skupině důvěru a že oceňuje přátelské a přijímající prostředí: „*Libí se mi, že je to tady takové svobodné a otevřené, nikdo mě tady ničenu nenutí a můžu říct svůj názor tak, jak ho cítím. Nikdo tu nehodnotí, jestli děláme věci dobře nebo špatně*“ Při osmé lekci klientka dokonce otevřela téma, které jí provází celým jejím životem a které nebylo okolím přijato, když se ho pokusila otevřít, proto už o něm pak nemluvila. Jednalo se o jeden její zlovyk pocházející z dětství, o kterém postupně zjistila, že pramenil z rozporu mezi tím, jak se prezentovala navenek a jak se cítila uvnitř.

Navenek podle svých slov působila sebevědomě a lidé ji vnímali jako „*lídra*“, ale uvnitř se cítila „*malinká a ne dost dobrá*“. K tomu přispíval také tlak rodiny, například na účastnění se veřejných vystoupení v jejím koníčku. Klientka uvádí: „*Jedna moje část si sice vystoupení užívala, ale cítím se spíš jako introvert, takže mi to vlastně moc nesesedělo*“. Ráda by našla rovnováhu mezi svou introvertnější a extrovertnější částí tak, aby jí bylo příjemně. Navrhuji jí, aby zkusila využít postupy z Mindfulness a zkusila si z odstupu sledovat svoje pocity při různých aktivitách. Že na sebe nemusí naléhat a co jí vyhovuje, může objevit postupně. Říká: „*Připadá mi to jako zajímavý nápad, předtím mě vlastně nenapadlo se v těchto situacích na chvíli zastavit a zeptat se sama sebe - jak se v tom vlastně cítím?*“

Zároveň už ví, že je více introvertní, než by možná její okolí chtělo, říká, že v její rodině bylo vždycky zaměření na výkon. Na našich lekcích podle svých slov oceňuje především

možnost procítění si toho, že přijetí si člověk nemusí zasloužit dobrým výkonem, ale že je přijímán takový, jaký je. „*Cítím se tady příjemně, uvolněně, nejsou tu žádné tlaky na to, že něco musím udělat správně.*“ Jako velmi uvolňující v tomto směru vnímá především cvičení zaměřená na kontakt s přírodou: „*V přírodě nemusí být všechno dokonalé, zvířata a rostliny tam prostě jen jsou, a všechny tam patří, nikdo neřeší, jestli má támhleta kytky lísteček nakřivo. Patří do přírody přesně taková, jaká je. Tady jsem si připomněla, že i my lidé jsme součástí přírody, jen na to někdy zapomínáme.*“

Celkově na konci každé lekce klientka uvádí, že se cítí „*vyklidněnější, uvolněnější, unavená, ale příjemně*“. V průběhu projektu klientka uvádí, že si u sebe v běžném životě všimla několika stereotypů, které pro její tělo nejsou prospěšné a že se jí stále více daří si jich všimnout a postupně je i odbourávat. Také oceňuje, že díky lekcím dodala do svého života více hravosti, která jí v něm předtím chyběla. „*Vlastně je škoda, že dospělí lidé si zapomínají hrát, tady jsem si vzpomněla, jak moc je to fajn. Doma mám potom i víc nápadů na hry s dětmi. Navíc je to i takové odlehčení, člověk už nebere život tak přehnaně vážně.*“

Při závěrečné reflexi klientka udává, že se cítí vyrovnaněji ve vztahu ke svému muži, dříve se podle jejích slov občas stávalo, že pokud nastal ve vztahu konflikt, považovala za slabost ho narovnat a mívala tendence zůstat dlouho uražená, dnes již má snahu o situaci více mluvit a vyříkat si důležité věci. Také u sebe vnímá, že se v životě pasovala více do mužské role, což bylo dáno především výchovou z rodiny, ale že teď u sebe objevuje ženštější polohu, která jí více sedí: „*Vždycky jsem se snažila být hlavně silná a akční, protože jsem měla pocit, že je to nutné, aby člověk mohl v téhle době uspět, ale trochu jsem zapomínala na svoji jemnou a empatickou polohu, na to, že je také důležitá. Teď jsem si jí díky tanci mohla připomenout a mám pocit, že se mi postupně daří tyhle dvě části sebe samotné propojit. Cítím se díky tomu mnohem vyrovnaněji.*“ Také říká, že když se dostane do nepříjemné situace, dokáže se s ní rychleji vyrovnat a už se tak dlouho „*nezasekává v nepříjemnu*“.

8 Projektivní metoda pomocí karet Dixit

Každá z klientek si na začátku a na konci projektu vybrala dvě karty, které podle ní vystihují její současný život. O těchto tématech pak probíhal rozhovor. Na konci projektu také měly klientky říci, jaké změny na sobě v souvislosti se seminářem pozorují.

Klientka č. 1

Klientka č. 1 si na začátku vybrala kartu s chlapcem a plyšovým medvědem, která podle ní symbolizuje její vzorce chování z dětství v rodině, které se snaží postupně měnit, protože už jí nevyhovují a ráda by získala větší nezávislost. Říká: *„Moji rodiče to sice myslí dobře, ale až moc se mi snaží zasahovat do života. Jenže já už vím, že ve spoustě oblastí chci žít jinak než oni. Dříve jsem při všem hodně ohlížela na to, jakou mě chtějí mít táta nebo máma. Ted' už si sice některé věci dokážu dělat po svém, ale často pak mezi námi nastanou konflikty a já si to potom dost vyčítám.“* Jako druhou kartu si vybrala obrázek chlapce kráčejícího po kopcích, jako symbol svobody, kterou by ve svém životě ráda získala: *„Prostě si jen tak jde, nikdo ho neomezuje, může se spolehnout sám na sebe“.* Říká: *„Ráda bych byla víc nezávislá a uměla se podívat na svůj život objektivněji. Občas se totiž přistihnu při tom, že svůj život hodnotím podle toho, co si myslí ostatní, a snažím se sama sebe napasovat do nějaké škatulky, která mi ale nemůže sedět, protože ti lidé co mě hodnotí, žijí úplně jiné životy než já.“*

Na poslední lekci si klientka vybrala kartu s tanečními botami, které pro ni symbolizují: *„Jdu dopředu, hledím zpříma“.* Říká: *„Naučila jsem se víc vnímat sama sebe a poslouchat se. Dokážu dřív poznat, že mi něco nevyhovuje a už si taky nedělám takové výčitky, když dám svůj názor najevo. Daří se mi líp si nastavovat hranice v rodině, sice to ještě není úplně ono, ale cítím, že ten posun, co jsem ohledně toho udělala, mi moc pomohl. Taky už nedávám tak přehnanou váhu tomu, co si myslí ostatní, a dokážu se podívat na život s větším odstupem.“* Jako druhou kartu si vybrala obrázek šneka před schody do nebe, který pro ni znamená cestu do nitra, nikým neomezenou cestu k sobě. Říká: *„Líbí se mi, že díky tanci a různým dalším cvičením můžu o sobě zjistit tolik zajímavých věcí a jaké změny v životě díky tomu mohou nastat. V mnoha situacích, které jsou pro mě nepříjemné, už jsem klidnější a díky tomu se mi pak lépe řeší. Taky už se mě tolik nedotýkají některé příhody, které by mě třeba dřív rozhodily. Zjišťuji, že tím, jak se měním, odešli z mého života někteří lidé, ale zase do něho přicházejí jiní, se kterými si navzájem rozumíme líp. A mám radost, že už si najdu víc času na sebe, aniž bych si to vyčítala. Je skvělé, co všechno už jsem o sobě zjistila a ráda v tom budu pokračovat i dál. Jsem zvědavá a moc se těším, kam mě tahle cesta ještě zavede. Taky jsem ráda, jak krásně si pokaždé při tanci odpočinu a uvolním se.“*

Klientka č. 2

Klientka č. 2 si na první lekci vybrala kartu chlapce na žebříku vytvářejícího obrazce z oblaků. Říká, že se jí líbí „*lehkost bytí*“, ale že žebřík, na kterém stojí, jí připadá „*vachrlatý*“, že na něm nestojí pevně. Podle svých slov se snaží v životě o harmonii, ale není pro ni vždycky snadné si ji udržet. Říká: „*Mám ráda relaxační cvičení a podobné věci, ale povinností je často hodně a kolikrát se stane, že prostě na odpočinek nemám čas. Bývám pak někdy unavená a mrzutá a mrzí mě, že to pak kromě mě občas odnesou i moji blízcí lidé.*“ Jako druhou kartu si vybrala obrázek bílé květiny rostoucí uprostřed záhonu červených. Říká, že se navzájem oddalují s lidmi, se kterými se zná dlouho, ale že už jí to vlastně tolik nevadí, protože prochází změnami a postupně snaží měnit myšlení tak, aby jí v tom samotné bylo dobře, a už se tolik nesnaží za každou cenu zapadnout. Říká: „*V poslední době objevuji nové možnosti, jak můžu postupně měnit věci, které mi v mém životě nevyhovují. Chodím na kurzy, čtu knihy a setkávám se zajímavými lidmi. Proto mě taky zaujala možnost, zúčastnit se tohoto semináře, říkala jsem si, že by mi mohl pomoci k těmhle změnám přispět. Tím, že jsem v procesu, kdy na sobě dělám změny, se přihodilo, že s některými lidmi, které jsem znala v minulosti, si už teď tolik nerozumím a vzájemně se oddalujeme. Ale postupně mi dochází, že to prostě patří ke všem těm změnám. Že zase setkávám nové lidi, se kterými si sedíme líp.*“

Na poslední lekci si klientka vybrala kartu s lupou, která zkoumá čáry života. Cítí se být ve fázi, kdy zkoumá zblízka svůj život a baví jí ho pozorovat: „*Kdo jsem, kde jsem, kam jdu...*“ Říká: „*Mám pocit, že teď dokážu lépe pozorovat svůj život, že mám od všech událostí větší odstup. Jako by někdo „oddálil kameru“ a já toho najednou viděla víc, v takovém širším záběru. Někdy pak můžu vidět souvislosti, kterých bych si dřív nevšimla. Taký už se mnou ve vypjatějších okamžicích tolik „necvičí“ emoce a často se potom dokážu rozhodnout líp, než bych to dokázala předtím.*“ Jako druhou kartu si vybrala okno v kamenné zdi, za kterým je modrá obloha s obláčky, která pro ni symbolizuje, že už vykukuje do života a chce se v něm pořádně rozhlédnout, je zvědavá, co hezkého jí v něm čeká. „*Mám pocit, že jsem teď taková hravější a vlastně i zvědavější na život, že mám k životu pozitivnější přístup. Taký si poslední dobou dopřávám víc času na relaxaci a zábavné věci.*“

9 Vyhodnocení dotazníků

9.1 Zjištění stavu klientek před setkáními

Při prvním setkání dostaly klientky k vyplnění úvodní dotazník (viz příloha), z něhož pak byla vytažena jednotlivá opakující se témata, která byla vytvářena pomocí metody vytváření trsů. Měl sloužit ke zjištění jejich výchozího stavu a týkal se následujících témat: míry stresu, který aktuálně zažívají, času, který si dokáží najít na relaxaci, jejich vtahu ke sportu, sebevědomí a komunikace, emocí, které se u nich nejčastěji objevují a projevování kreativity.

Odpovědi klientek v dotazníku jsou uvedeny v tabulce 1.

Tabulka 1: Výsledky úvodního dotazníku

Otázky	Klientka č. 1	Klientka č. 2
1	spíše ano	spíše ano
2	6	7
3	jen občas	jak kdy
4	spíše ne	spíše ne
5	Provozují je pravidelně a ráda	Provozují je občas, ale baví mě
6	soustředím se především na výkon	chci si je hlavně užít
7	jak kdy	jak kdy
8	většinou ano	jak kdy
9	snažím se najít kompromis	někdy se chovám až příliš prudce
10	strach	radost, smutek, vztek
11	spíše ano	spíše ne
12	jak kdy	většinou ano
13	občas	občas

Na otázky, které se týkaly působení stresu v jejich životě, odpovídaly klientky stejně a pohybovaly se na podobné škále. Na otázku „Cítíte se v poslední době ve stresu?“ odpověděly obě dvě klientky „spíše ano“. Na škále od 0 do 10, kde 0 znamená žádný stres a 10 nejvyšší možnou míru stresu, klientka č. 1 uvedla číslo 6 a klientka č. 2 uvedla číslo 7. Z jejich odpovědí je možné vyvodit, že u obou klientek se objevuje určitá míra stresu, která negativně ovlivňuje jejich život.

U otázek zaměřených na to, kolik času si klientky dokážou najít na sebe a na odpočinek obě dvě také odpovídaly podobně. Na otázku „Jak často relaxujete?“ odpověděla klientka č. 1 „jen občas“ a klientka č. 2 „jak kdy“. Na otázku „Jak často si najdete čas na své koníčky?“ obě dvě odpověděly „spíše ne“. Z toho je možné vyvodit, že své relaxaci a odreagování klientky nestíhají věnovat mnoho času.

Odpovědi na otázky, které se týkaly vztahu klientek ke sportu, se částečně podobaly a částečně lišily. Na otázku „Jaký máte vztah ke sportovním aktivitám?“, odpověděla klientka č. 1 „provozují je pravidelně a ráda“ a klientka č. 2 „provozují je občas, ale baví mě“. Na otázku „Z jakého důvodu především sportují?“ odpověděla klientka č. 1 „soustředím se především na výkon“ a klientka č. 2 „chci si je hlavně užít“. Z toho vyplývá, že obě dvě klientky provozují rády sportovní aktivity, i když jedna z nich častěji a druhá méně často, ale liší se jejich motivace. Klientku č. 1 při nich více motivují dobré výkony, kterých chce dosáhnout, klientka č. 2 se zaměřuje spíše na samotnou radost, kterou při sportu zažívá.

Na otázky týkající se sebevědomí a komunikace se odpovědi klientek částečně shodovaly a částečně lišily. Na otázku „Jak často dokážete poprosit jiné lidi o pomoc, pokud ji potřebujete?“ odpověděly obě dvě klientky „jak kdy“. Na otázku „Pokud máte na něco jiný názor než lidi ve vašem okolí, jak často ho dokážete projevit?“ odpověděla klientka č. 1 „většinou ano“ a klientka č. 2 „jak kdy“. Na otázku „Jak se nejčastěji chovám, pokud projevuji odlišný názor?“ klientka č. 1 odpověděla „snažím se najít kompromis, který vyhovuje oběma stranám“ a klientka č. 2 „někdy se chovám až příliš prudce“.

U otázek týkajících se emocí se odpovědi klientek spíše lišily. Na otázku „Jaké emoce se u vás v poslední době nejčastěji objevují?“ odpověděla klientka č. 1 „strach“. Klientka č. 2 uvedla více emocí, mezi nimiž byly jak emoce pozitivní, tak i emoce negativní („radost, smutek, vztek“). Na otázku „Jak často projevujete své emoce?“ odpověděla klientka č. 1 „spíše ano“ a klientka č. 2 „spíše ne“. Na otázku „Dokážete s blízkými lidmi mluvit o svých emocích?“ odpověděla klientka č. 1 „jak kdy“ a klientka č. 2 „většinou ano“. Při pozdějším rozhovoru vyšlo najevo, že klientka č. 2 projevuje své emoce spíše před rodinou než před lidmi, které tak dobře nezná, zatímco klientka č. 1 se naopak o svých pocitech často zdráhá mluvit právě před svojí rodinou, protože podle jejích slov její názory a pocity často nechápu.

U otázky zaměřené na kreativitu se odpovědi obou klientek shodovaly. Na otázku „Jak často projevujete svou kreativitu?“ obě dvě klientky odpověděly „občas“. Později při rozhovoru se obě klientky shodly, že na provozování kreativních činností mimo svou práci nemají příliš mnoho času. Klientka č. 2 uvedla, že ve svojí práci může občas kreativitu využít a u klientky č. 1 se podle jejích slov v práci střídají období, kdy je možné kreativitu využít s obdobími, kdy je její práce spíše jednotvárná.

Z vyhodnocení dotazníku vyplývá, že obě dvě klientky pociťují ve svém životě stres, který negativně ovlivňuje kvalitu jejich života. S tím souvisí také to, že se u obou klientek často objevují negativní emoce. Dotazník také ukázal, že ani jedna z klientek nemá příliš mnoho času na relaxaci a na odreagování se od běžných starostí. Zároveň z dotazníku vyplývá, že obě dvě klientky mají rády pohybové aktivity, tudíž relaxace pomocí pohybu a tance by pro ně mohla být vhodná a příjemná. Zároveň by mohla klientce č. 1 pomoci oprost se od příliš výkonového nastavení a více si pohybové aktivity užít. Kurz by mohl být klientkám nápomocný i pro získání zdravého sebevědomí a také pro efektivnější komunikaci jak v rodině, tak i s dalšími lidmi.

9.2 Zjištění stavu klientek po setkáních

Dva týdny po závěrečném setkání (aby měly možnost nechat doznít své dojmy) byl klientkám rozeslán závěrečný dotazník (viz příloha). Z něho byla následně vytažena opakující se témata. Tato témata byla vytvářena pomocí metody vytváření trsů.

Účelem dotazníku bylo zjistit, jestli lekce, kterých se klientky účastnily, byly prospěšné pro snížení jejich subjektivně pocíťované míry stresu a pomohly jim se zrelaxovat a odreagovat. Další témata v dotazníku se týkala toho, jestli měly lekce pozitivní vliv na kvalitu života klientek, na jejich sebevědomí, zvládání emocí, na jejich přístup ke sportovním aktivitám a kreativitu.

Odpovědi klientek v dotazníku jsou uvedeny v tabulce 2.

Tabulka 2: Výsledky závěrečného dotazníku

Otázky	Klientka č. 1	Klientka č. 2
1	spíše ano	ano
2	3	5
3	ano	ano
4	ano	spíše ano
5	ano	ano
6	spíše ano	ano
7	ano	spíše ano
8	ano	spíše ano
9	ano	ano
10	spíše ano	spíše ano
11	ano	spíše ano
12	ano	spíše ano

Odpovědi klientek na většinu otázek byly stejné nebo podobné.

Na otázku „Máte pocit, že pocíťujete po ukončení kurzu méně stresu?“ odpověděla klientka č. 1 „spíše ano“ a klientka č. 2 „ano“. U otázky, kde měly klientky zhodnotit, jakou intenzitu stresu nejčastěji pocíťují na škále od 0 do 10, kde 0 znamená žádný stres a 10 nejvyšší možnou míru stresu, klientka č. 1 uvedla číslo 3 a klientka č. 2 uvedla č. 5. Na otázku „Vnímáte seminář jako přínosný pro relaxaci?“ odpověděly obě dvě klientky „ano“. Z toho je možné vyvodit, že lekce pomohly klientkám snížit úroveň stresu, který v životě zažívají a že je vnímají jako přínosné pro relaxaci.

Při dalších otázkách odpovídaly klientky také kladně. Na otázku „Myslíte si, že se vám díky kurzu podařilo změnit některé věci ve vašem životě k lepšímu?“ odpověděla klientka č. 1 „ano“ a klientka č. 2 „spíše ano“. Na otázku „Dozvěděli jste se díky kurzu sami o sobě něco nového, co mělo vliv na váš život?“ odpověděly obě dvě klientky „ano“. Na otázku „Máte pocit, že absolvování kurzu mělo pozitivní vliv na kvalitu vašeho života?“ odpověděla klientka č. 1 „spíše ano“ a klientka č. 2 „ano“. Na otázku „Myslíte si, že mělo absolvování

kurzu pozitivní vliv na vaše sebevědomí?“ odpověděla klientka č. 1 „ano“ a klientka č. 2 „spíše ano“. Na otázku „Myslíte si, že vám kurz pomohl k lepšímu zvládnání emocí?“ odpověděla klientka č. 1 „ano“ a klientka č. 2 „spíše ano“. Na otázku „Máte pocit, že měl kurz pozitivní vliv na vaši kreativitu?“ odpověděla klientka č. 1 „ano“ a klientka č. 2 „spíše ano“. Z odpovědí klientek vyplynulo, že díky kurzu měly možnost lépe poznat samy sebe, což jim pomohlo v různých oblastech jejich života.

U otázek zaměřených na vztah klientek k pohybovým aktivitám byly jejich odpovědi také kladné. Na otázku „Pomohl vám kurz objevit nové aspekty tance a pohybu?“ odpověděly obě klientky „ano“. Na otázku „Motivoval vás kurz k provozování pohybových aktivit?“ odpověděly obě klientky „spíše ano“. Na otázku „Máte pocit, že si po skončení kurzu dovedete lépe užít pohybové aktivity?“ odpověděla klientka č. 1 „ano“ a klientka č. 2 „spíše ano“. Z toho je možné vyvodit, že kurz klientkám pomohl najít nové možnosti prožívání pohybu a to jak si mohou pohyb lépe užít.

Ze závěrečného dotazníku vyplývá, že život obou dvou klientek prošel v průběhu lekcí změnami k lepšímu. Projekt jim pomohl k lepšímu sebevědomí, zvládnání emocí a projevování kreativity. Klientkám se podařilo lépe poznat sama sebe, což mělo pozitivní vliv na více oblastí jejich života. Kurz jim pomohl snížit jejich subjektivně pocíťovanou míru stresu, zrelaxovat se a odpočinout si od běžných starostí. Díky semináři také objevily nové možnosti toho, co jim může pohyb nabídnout a jak si ho mohou lépe užít.

10 Závěry výzkumného šetření a doporučení

Doporučení pro praxi

Na základě zrealizovaného výzkumu se mi při práci s klientkami osvědčily určité techniky a přístupy, které bych zde ráda uvedla jako možnou inspiraci pro další terapeutky.

Cvičení:

Na začátku lekce klientky obecně potřebovaly čas na to, aby se mohly naladit na nastávající terapeutickou práci. V tomto se velmi osvědčilo zejména cvičení Zrcadlení v kroužku, které klientkám pomohlo vybit napětí a naladit se na sebe a na skupinu. Díky použití rozcvičovacích cvičení se pak již klientky dobře vciťovaly do témat jednotlivých lekcí.

Jako další důležitý aspekt při práci s klientkami se ukázala být improvizace. Obzvlášť při osmé lekci vyvstala potřeba řešit témata, se kterými při plánování lekcí nemohlo být počítáno, protože se objevily v průběhu. Obzvlášť klientka č. 2 při něm v sobě našla odvahu svěřit se s tématem, které ji trápilo již dlouho. Její téma se z větší části shodovalo s tématy druhé klientky. Obě klientky velmi ocenily možnost zabývat se těmito tématy, obzvlášť klientka č. 2, protože když se dříve pokusila toto téma před některými lidmi otevřít, byla odmítnuta. Z toho vyplývá, že někdy může být při terapeutickém setkání výhodné úplně změnit naplánovaný program.

Při práci s klientkami se mi osvědčila především cvičení inspirovaná přírodou. Zde klientky, dle jejich zpětné vazby při reflexích, inspiroval především neodsuzující přístup, pocit, že příroda nás přijímá takové, jací jsme. Také zde pocítily rozšíření svých možností v tom, že inspiraci mohou najít ve svém okolí a ve zdánlivých maličkostech. Protože obě dvě klientky pocházejí z rodin, kde na ně byly kladeny velké nároky na dobré výkony, velkým přínosem pro ně, hlavně pro klientku č. 1, bylo cvičení s cyklem čtyř ročních období, kde si uvědomily, že je přirozené dopřát si čas i na odpočinek. Dále obě dvě klientky kladně hodnotily cvičení, kde se pracovalo s kontaktem se zemí, kde si mohly procítit její podporu, která na ně měla uklidňující účinek a přinesla jim uvědomění, že tuto podporu mají vždy nadosah.

Především pro klientku č. 1 bylo velmi přínosné cvičení „Cesta životem.“ Klientka právě procházela obdobím životních změn a toto cvičení jí pomohlo zrekapitulovat si, co všechno již, především ve vztahu se svojí rodinou zažila, což jí pomohlo ujasnit si některé souvislosti a získat k těmto záležitostem konstruktivnější přístup.

Dále se u klientek osvědčily i postupy z Mindfulness, díky kterým se naučily více si všimnout svých emocí, lépe se jim pak podle jejich slov dařilo odhadnout různé situace v jejich životě a konstruktivněji na ně reagovat.

Přístup:

Podle zpětné vazby od klientek v průběhu lekcí i na konci cyklu, byl jedním z nejdůležitějších aspektů celého terapeutického procesu neodsuzující přístup. Obě dvě klientky se shodly na tom, že ve svých rodinách se příliš nesetkaly s přístupem „je v pořádku, že to takto cítíš“. U obou klientek se v rodinách objevoval především tlak na výkon, takže na našich lekcích oceňovaly především to, že je každý přijímaný takový, jaký je, aniž by si přijetí musel zasloužit prostřednictvím dobrých výkonů. Tento přístup klientkám pomohl, aby se mohly cítit přirozeně a v bezpečí, což bylo přínosné jak na začátku při navazování terapeutického vztahu, tak i později v průběhu lekcí pro otevírání osobních témat.

Potvrzení hypotézy

Po zvážení všech zdrojů dat, na jejichž základě byl výzkum vyhodnocený (dotazníky, projektivní metoda pomocí karet Dixit, rozhovory, zúčastněné pozorování), se mi hypotéza, která byla stanovena na začátku výzkumu, potvrdila. Techniky tanečně – pohybové terapie klientkám pomohly k lepšímu zvládání stresových situací. Klientky se také naučily konstruktivněji pracovat se svými emocemi. Celý proces na ně působil relaxačně a pomohl jim odreagovat se od běžných starostí. Obě dvě klientky pociťovaly pozitivní změny ve více oblastech svého života, tudíž i celkově v jeho kvalitě.

Přínosy tanečně – pohybové terapie v kombinaci s prvky Mindfulness

V rámci závěrečné zpětné vazby, kterou klientky poskytly (dotazník, reflexe na konci cyklu) uváděly, že vnímají přínos tanečně – pohybové terapie s prvky Mindfulness především v lepším vnímání svého těla a s tím zároveň i svých emocí. Lépe si tak mohly uvědomit, jak se v různých situacích ve svém životě cítí, co jim vyhovuje a co naopak ne, díky čemuž si mohou postupně uspořádat své záležitosti tak, aby mohly žít klidnější a vyrovnanější život. K tomu přispělo také to, že tyto techniky umožňují podívat se na věci z trochu jiného pohledu, než na jaký byly do té doby zvyklé, což jim přineslo inspiraci a nové nápady. Postupně na sobě pozorovaly, že už jim negativní emoce tolik neubližují, dokázaly se rychleji adaptovat na vzniklou situaci a v důsledku toho vymyslet kreativnější řešení. Také už v těchto negativních emocích tak dlouho nezůstávaly a dokázaly se rychleji „přeladit na pozitivnější vlnu.“ K jejich duševní pohodě také přispěla možnost oddechnout si od každodenních starostí a relaxovat, což jim pomohlo načerpat energii. To se pozitivně projevilo v tom, že pociťovaly více elánu a radosti do života.

Z výše uvedeného vyplývá, že tanečně – pohybová terapie s prvky Mindfulness měla pro klientky významný přínos při zvládání stresu. Zároveň jim tyto techniky pomohly k lepšímu

poznání sebe sama, což se pozitivně odráží na jejich životním přístupu, který se postupně stává konstruktivnějším a vyrovnanějším.

Další přínosy

Kromě výše uvedeného se klientky shodly na tom, že jim lekce tanečně – pohybové terapie pomohly vnést do života více hravosti, na kterou ve svém zahlcení každodenními povinnostmi trochu zapomínaly. To jim přineslo veselejší pohled na svět, což klientka č. 2 dle svých slov nejvíce pocítila ve vztahu se svými dětmi.

Lekce jim také pomohly objevit nové aspekty pohybu a celkově zlepšit vztah ke svému tělu. Například klientka č. 2 uvedla, že si u sebe v běžném životě začala všimnout několika pohybových stereotypů, které nejsou pro její tělo dobré (například hrbení se) a postupně pracuje na jejich odbourání.

Výše uvedené ukazuje, že tanečně – pohybová terapie měla pro klientky komplexní přínosy jak ve fyzické tak v psychické rovině. Svými relaxačními účinky přispěla k uvolnění jejich těla i mysli. Díky tomu jim přinesla nové pohledy na vnímání sebe sama a také nové nápady pro konstruktivnější řešení životních situací. Tyto poznatky se shodují s výsledky jiných prací, které byly publikovány na toto téma.

Závěr

Dnešní doba klade na většinu lidí náročné požadavky v pracovním i osobním životě. S tím je spojená i vyšší míra stresu, který mnoho lidí v životě prožívá. Jejich povinnosti jim zaberou velké množství času, ale už jim ho mnoho nezbývá na relaxaci a načerpání sil. Cílem mé absolventské práce bylo pomoci klientkám ve vytvoření a podpoření pozitivního přístupu k sobě samým a celkově k životu, pomoci jim v objevení nových, konstruktivnějších řešení životních problémů, podpořit je ve zvládání stresových situací a v tom, aby si našly víc času na relaxaci a na svoje koníčky. Tyto cíle se v průběhu práce podařilo splnit. Po absolvování série setkání tanečně – pohybové terapie klientky subjektivně cítí pozitivní změny ve svém životě. Daří se jim lépe pracovat se svými emocemi, což jim pomáhá k většímu klidu a vyrovnanosti. Díky tomu lépe zvládají stresové situace a podařilo se jim zlepšit některé vztahy. Naučily se lépe vnímat své tělo a díky tomu mohou lépe zhodnotit, kdy toho na ně začíná být moc, a potřebují odpočinek. Také jsou ochotné si ho častěji dopřávat. Tanečně – pohybová terapie klientkám pomohla k lepšímu poznání sebe samých a tím i k pozitivním změnám v jejich životě. K těmto změnám kromě použitých cvičení významně přispěla i přátelská a uvolněná atmosféra ve skupině, díky které se nestyděly otevřít a vyjádřit svoje pocity.

Shrnutí

Tato práce se zaměřuje na využití tanečně – pohybové terapie v kombinaci s prvky Mindfulness pro relaxaci a seberozvoj. V teoretické části jsou obsaženy informace o tanečně – pohybové terapii, některých jejích vybraných technikách, Mindfulness, relaxaci a duševní hygieně. Praktická část práce představuje výzkumný projekt, ve kterém je popsán cíl výzkumu, hypotéza a její potvrzení, program jednotlivých lekcí, popis některých cvičení a případové studie. Dále se v ní nachází analýza a interpretace výsledků výzkumu, na jejichž základě jsou vytvořeny závěry.

Summary

This thesis deals with use of dance movement therapy with components of Mindfulness for relaxation and self-development. The theoretical part contains information about dance movement therapy, some of its selected techniques, Mindfulness, relaxation and mental hygiene. The practical part of the thesis is a research project, which describes the goal of the research, the hypothesis and its confirmation, the program of individual lessons, a description of some exercises and case studies. It also contains an analysis and interpretation of research results, on the basis of which conclusions are drawn.

Použité zdroje

ADAMÍROVÁ, J.: Hravá a zábavná výchova pohybem – Základy Psychomotoriky. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006, 66 s.

BIČ, P. a kol.: Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově. Olomouc: VUP, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3

BLAHUTKOVÁ, M., KÜCHLEROVÁ, Z., NADOLSKA, A., SLIŽIK, M.: Psychomotorika pro tebe. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., 2017. ISBN 978-80-7204-954-7

CUNGI, C., LIMOUSIN, S.: Relaxace v každodenním životě. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80 – 7178 – 948 - 8

ČÍŽKOVÁ, K: Tanečně – pohybová terapie. Praha: Nakladatelství TRITON, s. r. o., 2005. ISBN 807254-547-7

DOSEDLOVÁ, J.: Terapie tancem. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN: 978-80-247-3711-9

CHASKALSON, M.: Mindfulness za 8 týdnů. Brno: nakladatelství BizBooks, 2016. ISBN 978 – 80 – 265 – 0517 – 4

CHODOROWOVÁ, J.: Taneční terapie a hlubinná psychologie: imaginace v pohybu. Praha: Triton, 2006. Psyché (Triton). ISBN 80-7254-554-X

IRMIŠ, F.: Nauč se zvládat stres. Praha: Nakladatelství Alternativa, 1996. ISBN 80 – 85993 – 02 - 3

KABAT – ZINN, J.: Život samá pohroma. Brno: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978 – 80 – 7555 – 012 – 5

KIRSTOVÁ, A.: Kniha o překonávání stresu. Košice: Vydavateľstvo Oriens s. r. o., 1996. ISBN 80 – 88828 – 02 – 3

KŘIVOHLAVÝ, J.: Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80 – 7169 – 121 – 6

KŘIVOHLAVÝ, J.: Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. ISBN 80 – 7178 – 551 - 2

LOKŠA, J., LOKŠOVÁ, I.: Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole. Praha: Portál, 1999. ISBN 80 – 7178 – 205 – X

MCKENNA, P.: Stres pod kontrolou. Bratislava: Nakladatelství Eastone Books, 2010. ISBN 978 – 80 – 8109 – 128 – 5

MEEKUMS, B.: Dance Movement Therapy. SAGE, 2002. ISBN 0761957677

MIOVSKÝ, M.: Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80 – 247 – 1362 – 4

MIŠOVIČ, J.: Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor. Praha: Sociologické Nakladatelství, 2019. ISBN 978 – 80 – 7419 – 285 – 2

NEWLOVEOVÁ, J., DALBY, J.: LABAN pro každého. Šternberk: Akademie Alternativa, 2016. ISBN 978-80-906567-0-3

PAYNE, H.: Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-887-6

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H., PRAŠKOVÁ, J.: Deprese a jak ji zvládat. Praha: Portál, 2003. ISBN 80 – 7178 – 809 – 0

RENAUDOVÁ, J.: Co je stres a jak se mu vyhnout. Praha: Vydavatelství a nakladatelství Práce, 1993. ISBN 80 – 208 – 0297 – 5

RHEINWALDOVÁ, E.: Dejte sbohem distresu. Praha: Vydavatelství Scarabeus, 1995. ISBN 80 – 85901 – 07 – 2

VÁGNEROVÁ, M.: Současná psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2014. ISBN 978 – 80 – 262 – 0696 – 5

WHITEHOUSE, M., ADLER J., CHODOROW, J.: Autentic Movement. Jessica Kingsley Publishers, 1999. ISBN 1846429927

BENÍČEK, T. Arteterapie [online] [cit. 2020 –08 – 08]. Dostupné z: <https://www.arteterapie.net/>

EADMT. What is Dance Movement Therapy? [online] [cit. 2020 –01 – 09]. Dostupné z: <http://www.eadmt.com/?action=article&id=22>

Seznam tabulek

Tabulka 1: Výsledky úvodního dotazníku	42
Tabulka 2: Výsledky závěrečného dotazníku	44

Seznam příloh

Příloha 1: Informovaný souhlas se zapojením do výzkumu (vzor)
Příloha 2: Dotazník
Příloha 3: Dotazník 2 (zpětná vazba)
Příloha 4: Karty Dixit - klientka č. 1 - začátek projektu
Příloha 5: Karty Dixit – klientka č. 1 – konec projektu
Příloha 6: Karty Dixit – klientka č. 2 – začátek projektu
Příloha 7: Karty Dixit – klientka č. 2 – konec projektu

Příloha 1

Informovaný souhlas se zapojením do výzkumu

Souhlasím se zapojením se do výzkumu Jany Janákové, který je součástí absolventské práce v oboru Tanečně – pohybová terapie na Akademii Alternativa v Olomouci.

Souhlasím se zveřejněním absolventské práce na webových stránkách školy (nebude v ní použito moje jméno) a s pořízením kamerového záznamu z ukázky cvičení se mnou (tato nahrávka bude sloužit pouze pro účely závěrečných zkoušek a nebude nikde zveřejněna).

V Pardubicích dne:

Jméno a příjmení:

Podpis:

Příloha 2

Dotazník

1.) Cítíte se v poslední době ve stresu?

- a) velmi často
- b) často
- c) spíše ano
- d) spíše ne
- e) téměř nikdy

2.) Jakou intenzitu stresu nejčastěji pociťujete na stupnici 0 (vůbec ne) – 10 (stále)?

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3.) Jak často relaxujete?

- a) téměř nikdy
- b) jen občas
- c) jak kdy
- d) celkem často
- e) velmi často

4.) Jak často si najdete čas na své koníčky?

- a) skoro vůbec
- b) spíše ne
- c) spíše ano
- d) často

5.) Jaký máte vztah ke sportovním aktivitám?

- a) provozuji je pravidelně a rád(a)
- b) provozuji je občas, ale baví mě
- c) provozuji je občas, ale musím se nutit
- d) vůbec je neprovozují

6.) Z jakého důvodu především sportuji:

- a) soustředím se především na výkon
- b) chci si je hlavně užít
- c) vůbec je neprovozují
- d) jiná varianta (popište prosím).....

7.) Jak často dokážete poprosit jiné lidi o pomoc, pokud jí potřebujete?

- a) vždycky
- b) většinou ano
- c) jak kdy
- d) spíše ne
- e) skoro nikdy

8.) Pokud máte na něco jiný názor než lidé ve vašem okolí, jak často ho dokážete projevit?

- a) vždycky
- b) většinou ano
- c) jak kdy
- d) většinou ne
- e) téměř nikdy

9.) Pokud projevují odlišný názor:

- a) někdy se chovám až příliš prudce
- b) snažím se najít kompromis, který vyhovuje oběma stranám
- c) často se nakonec zachovám podle názorů jiných lidí, i když s nimi nesouhlasím
- d) jiná varianta (popište prosím).....

10.) V poslední době se u mě nejčastěji objevují tyto emoce:

- a) radost
- b) klid
- c) smutek
- d) vztek
- e) strach
- f) jiné, případně kombinace (popište prosím).....

11.) Jak často projevujete své emoce?

- a) často
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) potlačuji je uvnitř

12.) Dokážete mluvit s blízkými lidmi o svých emocích?

- a) vždycky
- b) většinou ano
- c) jak kdy
- d) většinou ne
- e) téměř nikdy

13.) Jak často projevujete svou kreativitu?

a) velmi často

b) často

c) občas

d) spíše ne

e) nepovažuji se za kreativního člověka

Příloha 3

Dotazník 2 (zpětná vazba)

1.) Máte pocit, že po ukončení kurzu pocít'ujete méně stresu?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

2.) Jakou intenzitu stresu nejčastěji pocít'ujete na stupnici 0 (vůbec ne) – 10 (stále)?

0 – 1 – 2- 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3.) Vnímáte seminář jako přínosný pro relaxaci?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

4.) Myslíte si, že se vám díky kurzu podařilo změnit některé věci ve vašem životě k lepšímu?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

5.) Dozvěděli jste se díky kurzu sami o sobě něco nového, co mělo vliv na váš život?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

6.) Máte pocit, že absolvování kurzu mělo pozitivní vliv na kvalitu vašeho života?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

7.) Myslíte si, že mělo absolvování kurzu pozitivní vliv na vaše sebevědomí?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

8.) Myslíte si, že vám kurz pomohl k lepšímu zvládání emocí?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

9.) Pomohl vám kurz objevit nové aspekty tance a pohybu?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

10.) Motivoval vás kurz k provozování sportovních aktivit?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

11.) Máte pocit, že si po skončení kurzu dovedete lépe užít pohybové aktivity?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

12.) Máte pocit, že měl kurz pozitivní vliv na vaši kreativitu?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne