



Metodika začátečnického kurzu břišního tance pro ženy

Bakalářská práce

Studijní program:

B7505 Vychovatelství

Studijní obor:

Pedagogika volného času

Autor práce:

Magdalena Linková

Vedoucí práce:

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie





Zadání bakalářské práce

Metodika začátečnického kurzu břišního tance pro ženy

Jméno a příjmení: **Magdalena Linková**
Osobní číslo: P16000218
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času
Zadávací katedra: Katedra pedagogiky a psychologie
Akademický rok: **2017/2018**

Zásady pro vypracování:

Cíl:

Tvorba, realizace a hodnocení metodiky výuky začátečnických kurzů břišních tanců podporující setrvání tanečnic u volnočasové aktivity

Požadavky:

Studium odborné literatury
Pravidelné konzultace s vedoucí práce
Pravidelná práce se skupinou

Metody:

rozhovor, pozorování

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná
Čeština



Seznam odborné literatury:

COLUCCIA, Pina, PAFFRATH, Anette a PÜTZ, Jean. Umění břišního tance: cesta ke kráse, energii a smyslnosti. V Praze: Rybka Publishers, 2005. ISBN 80-86182-85-1.
GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu 2., rozš. české vyd., Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
KRAUS, Rachel. Gendered bodies and leisure: the practice and performance of American belly dance. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge, 2017. ISBN 978-1315-569024.
MEDLÍKOVÁ, Olga. Lektorské dovednosti: manuál úspěšného lektora. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4336-3.
VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vedoucí práce:

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

11. dubna 2018

Předpokládaný termín odevzdání:

24. května 2019

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

15. května 2020

Magdalena Linková

Poděkování

Mé poděkování patří PhDr. Magdě Nišpenské, Ph.D., jež byla empatickou vedoucí bakalářské práce a jejíž slova byla vždy hodnotnými a přesně mířenými připomínkami, bez kterých by text v této podobě nikdy nemohl vzniknout. Děkuji též Ivetě Petříkové za sdílení informací ohledně jejích kurzů a možnost jejich pozorování. V neposlední řadě děkuji tanečnicím z kurzu a Evě Loumové, která mi byla oporou po celou dobu studia.

Anotace

Předmětem této bakalářské práce je vytvoření metodiky začátečnických kurzů břišního tance, která bude podporovat dlouhodobou motivaci tanečnic pro setrvání u této specifické volnočasové aktivity. Současně je pro kurz vytvořena začátečnická choreografie. Cílem je nejen tvorba programu začátečnického kurzu, ale i jeho realizace a zhodnocení. Práce sleduje kromě vlastního kurzu i paralelní kurz břišního tance v rámci tanečního studia v Jablonci nad Nisou.

Klíčová slova

břišní tanec, metodika, improvizace, teorie transformativního učení se dospělých, shimmy, choreografie

Annotation

The subject of this bachelor thesis is creating a methodology of a belly dance beginner course which is supporting the interest of the dancers in this leisure time activity. At the same time a dancing choreography for the beginners is created. The main aim of this thesis is not only creating the course but also its realization and assessment. This thesis is also following a parallel belly dance course taking place in Jablonec nad Nisou.

Keywords

Belly dance, methodology, improvisation, the theory of transformative learning, shimmy, choreography

Obsah

1. Úvod.....	9
Teoretická část.....	10
2. Břišní tanec.....	10
2.1. Charakteristika.....	11
2.2. Historie.....	13
2.3. Rekvizity	14
2.4. Taneční styly.....	14
2.5. Vliv břišního tance na zdraví.....	15
3. Teorie transformativního učení se dospělých.....	18
4. Charakteristika dospělosti z pohledu vývojové psychologie	21
Tvorba a realizace kurzu.....	26
4. Cílová skupina.....	29
Ideální taneční skupina břišního tance.....	29
Reálná taneční skupina	29
5. Podněty k tvorbě začátečnické metodiky.....	31
6. Vývoj choreografie	33
6.1. Nácvik prvků (transformativní učení se dospělých).....	34
6.2. Choreografie.....	38
7. Zarámování kurzu.....	40
8. Záznamy z lekcí břišního tance	41
Lekce 1	41
Lekce 2	44
Lekce 3	47
Lekce 4	50
Lekce 5	53
Lekce 6	55
Lekce 7	57
Lekce 8	59
Lekce 9	61
Lekce 10.....	63
Lekce 11.....	65
Lekce 12.....	67

9.	Shrnutí lekcí	69
9.1.	Zpětná vazba tanečnic – hodnocení celého kurzu	71
9.2.	Vyhodnocení kurzu	72
	Změny oproti původnímu plánu	73
10.	Diskuse	74
11.	Závěr	75
	Zdroje.....	77

1. Úvod

Tématem této bakalářské práce je metodika začátečnických kurzů břišního tance, tvorba programu kurzu, metodiky nácviku začátečnických prvků a tvorba choreografie. Kurz je realizován a jeho metody jsou hodnoceny, zároveň jsou komparovány s klasickými lekci břišního tance ve studiu NAJLA – orientální studio s tradicí.

Cílem této práce je sestavit takový začátečnický kurz, který by tanečnice motivoval k setrvání u této aktivity i do dalších, pokročilejších kurzů. Tanečnice by měly tyto volnočasové kurzy naplňovat pocitem smysluplnosti, měly by zažívat pocit satisfakce z činnosti v jejich rámci. Měly by při tanci relaxovat, zároveň by u nich mělo docházet k učení se a jejich taneční schopnosti by se měly v průběhu kurzu zlepšovat, stejně jako jejich sebehodnocení. V kurzech se naučí jak jednotlivým pohybům, tak ucelené choreografii scelující jejich dovednosti, navíc je u nich pěstována schopnost improvizace a jsou vedeny k vlastnímu sebevyjádření.

Úvodem – v teoretické části – představíme stručně břišní tanec s jeho specifiky a účinky na lidské zdraví, teorii transformativního učení se dospělých a charakterizujeme dospělost z pohledu vývojové psychologie.

V praktické části pak představíme podněty pro vznik začátečnické choreografie, charakterizujeme cílovou skupinu a představíme základní pilíře kurzu; v neposlední řadě poskytneme záznamy z jednotlivých lekcí našich kurzů, které pokaždé zreflektujeme a přidáme komparaci s paralelním kurzem v již zmíněném studiu. Veškeré lekce se poté pokusíme shrnout, uvedeme zpětnou vazbu tanečnic a kurz vyhodnotíme.

V závěru se pokusíme podat celkový náhled na klady a zápory naší metodiky a uvedeme doporučení jejího využití v kurzech břišního tance.

Teoretická část

Tato bakalářská práce se zabývá metodikou začátečnických kurzů břišního tance, konkrétně prvotním učením se kroků a pohybů a poté výukou začátečnické choreografie, která oproti běžným začátečnickým choreografiím využívá i prvků mírně pokročilých či pokročilých, respektive jejich nácviku. Začátečnický kurz, který byl v rámci této práce sestaven a realizován, má za cíl podpořit u tanečnic setrvání u této volnočasové aktivity.

V teoretické části bude nejprve představen břišní tanec, pokusíme se jej blíže charakterizovat, neboť se nejedná o nejběžnější z volnočasových aktivit, a má svá specifika. Poté bude prezentována teorie transformativního učení se dospělých a charakterizována dospělost z pohledu vývojové psychologie.

2. Břišní tanec

Jak bude ukázáno, břišní tanec je zajímavou volnočasovou aktivitou (jíž je samozřejmě možno věnovat se i profesionálně) s dlouhou tradicí. V čase se břišní tanec samozřejmě vyvíjel, mísil se s dalšími styly a rozličné kultury jej přizpůsobily svým kulturám a tradicím. Dnešní taneční studia se buď zaměřují na výuku klasických tanečních stylů vycházejících z raqs sharqi, nebo na kombinaci stylů, které směřují spíše k tribalu, nebo k hraničním stylům jako je indický bollywood či arabské flamenco. Následující podkapitoly nám představí specifika této pohybové aktivity a stručně nastíní její vývoj.

Musíme podotknout, že o břišním tanci velké množství publikací nepojednává, jeho názvosloví tedy není příliš rozvinuté a může se lišit, pro mnohé prvky bychom objevili více pojmenování, některá jsou ryze česká, mnohdy ale

vycházejí z angličtiny; my vycházíme z názvosloví našeho domácího tanečního studia – *NAJLA – orientální studio s tradicí*¹.

Co se týče metodiky břišních tanců, ani s tou jsme se v publikacích často nesešli, většinou je inkorporována do publikací, které pojednávají o břišním tanci obecně a věnují se tak povrchově všem jeho složkám. Metodika zde nebývá rozepsána formou teorie, ale spíše uvádí stručný popis jednotlivých prvků, které spojí v choreografii pro začátečníky. V rámci tvorby těchto částí práce jsme tudíž neměli k dispozici množství podkladů.

2.1. Charakteristika

Nejprve bychom stručně charakterizovali břišní tanec jako pohybovou aktivitu. V arabštině nalezneme pojem „raqs sharqi“ nebo „raghs sharghi“, v překladu *orientální tanec* (Coluccia, Paffrath, Pütz 2005, s. 13), či přesněji *tanec východu* (Králová 2002, s. 4). My jej budeme dále nazývat břišním tancem, neboť toto označení považujeme v rámci České republiky za běžnější².

Při břišním tanci jsou zapojeny všechny části těla – samozřejmě končetiny, pánev, která je centrem, a hrud', ale také prsty na nohou i rukou, krk, hlava a obličej, dokonce i vlasy. Mimika je v břišním tanci velice důležitým prvkem. Pohyby můžeme provádět buď samostatně, v kombinacích nebo jako víceúrovňové – několik pohybů je prováděno současně; konkrétně jde v základu o vysouvání pánve, dále vysouvání hrudi, pohyby ramen, výsuny hlavy, která je ale i tak držena zpřímá; pohyby těchto částí mohou být modifikovány – kroužky, kruhy, *osmičky* vertikální i horizontální; dalšími prvky jsou shimmy – vibrace různých částí těla (Asenová, Březinová 2006, s. 10), twist (rychlý pohyb boků či ramen ve vertikální poloze) a další techniky vibrací těla. Důležitá je i samotná chůze, různé taneční styly používají své charakteristické kroky, chůze se též může lišit následovně – chůze na

¹Dále jen studio Najla.

²V Českém národním korpusu (syn2015) nalezneme 31 výskytů pro *břišní tanec*, 25 pro *orientální tanec*.

špičkách, pološpičkách (typické pro klasické formy břišního tance), plných chodidlech či na patách (typické pro folklor).

Shimmy

Pro účely práce je vhodné blíže charakterizovat i zmiňovaný pohyb shimmy. Shimmy by se dalo definovat jako třaslavý pohyb boků (Asenová, Březinová 2006, s. 22). V širším slova smyslu lze ale tuto vibraci přesouvat i na jiné části těla, především na ramena, ale také například prsty. Stejně tak může být proměňována intenzita a rychlost pohybu. Shimmy pohyby by měly být doprovázeny hrou na bubínky. Pravděpodobně nejnáročnějším tanečním shimmy prvkem je tzv. brániční shimmy – obecně bývá tanečnicemi popisováno jako rozpohybování vdechnutého vzduchu, jehož lze docílit tak, že tanečnice vydechne, nadechne jen malé množství vzduchu, poté dech zadrží a ponechaným množstvím vzduchu pohybuje nahoru a dolů. Výsledkem je velmi jemná vibrace horní části břicha.

Technika

Tanečnice³ využívají jednotlivých svalů svého těla, kterými ve *vlnách* tvoří kombinace. Tanečnice tančí uvnitř svého těla a využívají veškerý jeho potenciál (Coluccia, Paffrath, Pütz 2005, s. 13). Kombinace pohybů tvoří kontrasty, tělo na své pohyby odpovídá a tvoří jakýsi dialog – pánev odpovídá hrudi a hrud' pánvi – nepostradatelnou součástí břišního tance je tzv. izolace, to znamená, že je tanečnice schopna pohybovat spodní částí těla, aniž by pohnula tou horní a naopak. Dolphina (2005, s. 12) to vysvětluje následovně: „Zatímco jedna svalová skupina „pracuje“, ostatní zůstávají v neměnné pozici. Kromě toho, že tato technika intenzivně zatěžuje, posiluje a tvaruje určité svaly, zároveň také přitahuje pozornost pohybující se části těla. (...) Zpočátku se to může zdát velice obtížné, avšak horní svalstvo

³Protože práce pojednává o kurzu pro ženy, budeme používat označení tanečnice, ačkoliv i muži se břišnímu tanci věnují.

břicha si brzy tomuto způsobu přivykne.“ Tyto kontrastní pohyby se mohou u pokročilejších tanečnic variovat.

Nedílnou součástí tance je, jak již bylo naznačeno, výraz obličeje. S tím se pojí silné líčení – obočí, oči i rty musejí být na první pohled viditelné. Tanečnice s nimi pak vyjadřuje aktuální pocit – reflektuje hudbu, text písně, na kterou tančí, či vlastní prožitek z jednotlivých pohybů. Tanečnice také pohledem očí upozorňuje, na kterou část jejího těla se má divák soustředit. Z pohledu tanečnice musí prýštit sebevědomí a musí být zřejmé, že tanečnice má ráda a přijímá sebe a své tělo, a díky tomu je schopna potěšení z tance předat obecenstvu (Coluccia, Paffrath, Pütz 2005, s. 15). Stejnou důležitost jako líčení má taneční kostým, který se liší podle stylů břišního tance, často ale bývá pestrý a bohatě zdobený.

2.2. Historie

Břišní tanec je jednou z nejstarších tanečních forem, která je dodnes živá (Králová 2002, s. 4). Jeho stáří se odhaduje na 5–10 tisíc let. Břišní tanec býval spojen se zemitými⁴, krouživými i vibrujícími pohyby, a to v různých částech světa. Obecně se předpokládá, že šlo původně o tance rituální, vztahující se ke kultu ženy, ženského těla a těla jako chrámu duše, o úctu ke svému tělu (Králová 2002, s. 4).

S kultem ženy je spojen kult plodnosti, který vysvětluje jako centrum tance pánev. Tyto rituální tance měly u žen podporovat plodnost, oslavovaly narození, předjímalý ale též svatební a jiné oslavné tance. Směřovaly k matce zemi, a také zrcadlily pohyby planet a obracely se k božstvům (Coluccia, Paffrath, Pütz 2005, s. 19–20).

Ve středověku se tyto rituální významy tance uchovaly jen v oblastech Blízkého východu, v Africe, Indii a Polynésii. V 19. století se břišní tanec i Orient obecně na kresbách a v písemnostech dostal na západ, kde začal budit zájem. Později, na světové výstavě v Chicagu (1893), vystoupila poprvé orientální

⁴Pohyby na plných chodidlech, v pokrčení kolen.

tanečnice Little Egypt a taneční skupina Middle East Dance. Vyvolalo to jednak údiv, jednak fascinaci. V USA začaly vznikat první taneční školy. S americkými vojáky se pak tanec rozšířil do Evropy (Králová 2002, s. 4).

2.3. Rekvizity

Velice často je břišní tanec doprovázen rekvizitou. Tradiční břišní tanec začíná tak, že je tanečnice zahalena do závoje a postupně se odkrývá, hedvábný závoj pak používá jako taneční pomůcku, často ho v úvodní části také odhazuje. Tančit lze ale též s hedvábnými vějíři, šátky, s hůlkou, se šavlí či mečem, se svícem, vodní dýmku, s tepanou vázou, s křídly bohyně Isis, s hadem, s ohňovými vějíři, svíčkami; tanečnice se mohou doprovázet činelkami, být doprovázeny hrou na bubínek, tamburínou či jinými nástroji (Asenová, Březinová 2006, s. 38–39).

Dnes se taneční styly rozličně mísí a tvoří se jejich fúze, tanečnice si proto jako svou rekvizitu mohou vybrat prakticky cokoliv, velmi módní jsou rekvizity s LED diodami nahrazujícími tradiční oheň.

2.4. Taneční styly

Břišní tanec je velice široký pojem, který pod sebou zahrnuje rozmanité styly tance využívající prvky tance břišního. Některé jsou původní, jiné nově vznikají.

Zmíníme pouze některé z hlavních proudů, a to folklorní tanec – saidi, tanec s hůlkou; baladi, podobně živý a hravý, ale bez hůlky; khaleegy neboli tanec vlasů. Egyptský tanec je tančený především na instrumentální hudbu, velké osobnosti břišního tance mohou mít i vlastní živý orchestr. Dále existuje styl turecký, který se vyznačuje improvizací, tancem na zemi a hlubokými záklony (Dopplina 2005, s. 154).

Schopnost improvizace bude jednou z klíčových částí naší práce.

K orientálním tancům, kterým se některé břišní tanečnice věnují, patří například i afgánský, perský anebo indický tanec zvaný bollywood. I v těchto

tancích nachází inspiraci americký tribalový styl neboli ATS, tento styl vychází ze zemitých pohybů, tanečnice jsou pomalované, mají bohaté a barevné kostýmy, které využívají přírodních ozdob jako jsou například mušle a kamínky. Choreografie se tančí ve skupině, kde vždy jedna tanečnice funguje jako vedoucí a ostatní imitují její pohyby tak, že ani nelze poznat, že jde o improvizací tanec a choreografie není nacvičená (Doplhina 2005, s. 154).

Z tohoto stylu si pro práci půjčujeme mnoho prvků – tribalovou otočku, vysoké držení paží, částečnou zemitost pohybů.

Z klasického tribalu vznikl i tzv. tribal fusion neboli fúze tribalu, kmenového tance, a dalších tanečních stylů, jako je kabaret, hip hop, indický tanec; často je fúze spojena s elektronickou hudbou. Fúze dnes vznikají téměř jakékoliv, tanečnice naplno využívají své kreativity. Právě na těchto principech v naší choreografii stavíme.

2.5. Vliv břišního tance na zdraví

Zdraví fyzické

Obecně se tvrdí, že břišní tanec má ozdravný vliv na tělo. Konkrétně se jedná například o úlevu od menstruačních bolestí, protože se při tanci prokrvuje oblast pánve, dále by měl omezený pohyb pomoci od bolesti zad v období těhotenství, zároveň by mohl urychlit průběh porodu a mírnit poporodní bolesti. Blahodárně působí také v období menopauzy, kdy ženám přináší uvolnění, přináší pocit štěstí a pohody (Asenová, Březinová 2006, s. 68–69).

Coluccia, Paffrath, Pütz (2005, s. 86) uvádějí, že břišní tanec stimuluje metabolismus a čistí tělo od toxinů. Tělo podle nich sílí a formuje se jen v případě, že žena tráví procvičováním tance alespoň 45 minut třikrát týdně.

Protože tato práce nevzniká na lékařské fakultě, nebudeme se léčivými účinky hlouběji zabývat, pouze konstatujeme, že jako většina pohybových aktivit působí břišní tanec na tělo pozitivně a zároveň působí relaxačně a meditativně na mysl.

Zdraví psychické

Jak bylo nastíněno, vedle pozitivních účinků břišního tance jako pohybové aktivity na fyzické fungování těla je tanec prospěšný i zdraví duševnímu. Pomáhá je jak zlepšovat, tak udržet, což nás přivádí k tématu psychohygieny. Duševní hygiena je v užším slova smyslu bojem proti výskytu duševních nemocí, v širším pojetí péče umožňující optimální fungování psychické činnosti (Křivohlavý 2003, s. 143–144).

Křivohlavý (2003, s. 139) upozorňuje, že cvičení (obecně) může mít pozitivní vliv nejen na sebehodnocení, ale i na zlepšování psychiky člověka trpícího depresí, může snižovat úroveň anxiety a pomáhat v boji se stresem.

Coluccia, Paffrath, Pütz (2005, s. 89) spatřují v břišním tanci cestu, jak svému tělu lépe porozumět, a co víc, jak jej začít mít rád. Člověk, který si své tělo začne uvědomovat a najde jednotu mezi tělem fyzickým a svým duševním, který přijme své tělo, je schopen svými pohyby toto smíření vyjadřovat. Zároveň zmiňuje, že je lze břišní tanec připodobnit k meditaci, při které se člověk soustředí na prožití současného okamžiku, na propojení tělesné i duševní reakce na jednotlivé pohyby. Stejně tak Kraus (2017, s. 84) říká, že fyzické pohyby pomáhají jedinci získat přístup k jejich vnitřním emocím a k vhledu do vlastního života.

Taneční studia, která se zaměřují na břišní tance, svým způsobem často připomínají místo určené k meditacím. Tanečnice po lekci často rozjímají, reflektují proběhnuvší lekci či prostě relaxují v dobré společnosti. Ve studiu nechybí polštáře umožňující sezení na zemi v kruhu, výzdobou jsou bohaté a nabízí motivy jako jsou mandaly či dervišové. Některá studia jsou dokonce rozestavěna podle pravidel feng shui. Takové prostředí by v nejlepším případě mělo tanečnice vést k maximálnímu uvolnění a zaměření se na sebe sama.

Pokud má o sobě člověk dobré mínění, o svém tělesném vzhledu i o svých fyzických a duševních schopnostech, je to známkou víry v sebe sama neboli sebeúcty (Kříž 2005, s. 11). Takového výsledku lze s pomocí břišních tanců dosáhnout. Profesionální břišní tanečnice běžně při tanci ukazují, že jsou krásné,

a to bez ohledu na jejich tělesné proporce. Ženy, které nejsou spokojené se svým tělem, se především v začátcích kurzů snaží zakrývat – nosí dlouhá tílka či trička, zakrývají si břišní partie –, jsou to ale obvykle ženy, které jsou psychicky v pořádku, chybí jim pouze pozitivní sebehodnocení. Takové ženy se většinou snaží vyhnout veřejným vystoupením. To se postupem času většinou změní, pokud jsou ochotné samy sebe přijmout. Pokud ženy tanec začnou lépe ovládat, začnou věřit ve své taneční schopnosti, začne se jim i jejich tělo líbit, a to nejen při tanci. Dosáhnou oné zmíněné vnitřní pohody, jejich vnímání sebe sama bude pozitivní, jejich fyzická stránka i ta duševní vstoupí do vzájemné rovnováhy. Podle Křivohlavého (2003, s. 140) pomáhá cvičení kladnému sebehodnocení (self-esteem) *oklikou* tím, že zvyšuje sebedůvěru a pocit vlastní hodnoty, ale i pocit fyzického zdraví a dobrého vzhledu, pocit, že máme více energie. Jak jsme již naznačili, toto všechno břišní tanec přináší, a navíc pohyb obohacuje o velkou dávku ženskosti. Ženy, které svoji rovnováhu našly, si ji většinou pravidelným tréninkem udrží.

A protože psychohygienu slouží především lidem, kteří jsou relativně psychicky zdraví (a snaží se toto zdraví upevnit), můžeme břišní tanec za vhodnou psychohygienickou aktivitu považovat.

3. Teorie transformativního učení se dospělých

Protože snahou této bakalářské práce je sestavit funkční začátečnickou choreografii, je nutností představit teorii, která se za choreografií skrývá. Tato teorie byla zdrojem ke koncipování celého programu a je jí přizpůsobena i didaktická stránka kurzu, jeho posloupnost, vybrané metody, které jsou aplikovány na učení senzomotorické. Jsme si vědomi toho, že spojení této propracované teorie s tématem břišních tanců, které není z nejzávažnějších, může znít přinejmenším neobvykle, nicméně, domníváme se, že bude působit funkčně.

Pro důvody uvedené výše si nyní v této části přiblížíme transformativní teorii učení se dospělých. Mezirowova teorie – teorie Jacka Mezirowa, amerického sociologa – vychází z předpokladu, že v životě každého probíhalo učení formativní (Dvořáková 2012). Dvořáková (2010, s. 90) konkrétně uvádí, že “teorie transformativního učení vychází z předpokladu, že jako dospělí učící se jsme určitým způsobem „chyceni“ ve své vlastní minulosti, neboť to, co a jak se v dospělosti učíme, je touto minulostí, resp. dřívějším učením ovlivněno.” Tímto formativním učením procházel každý jedinec ve svém dětství, a to jak prostřednictvím socializace, ve své rodině či ve školách, tak přebíráním vzorů od autorit, učením se normám atd. Jsou to právě autority, od kterých přijímáme informace nekriticky. Pokud je ale informace přijata zcela s absencí kritiky, později se objevuje potřeba určitého zkorigování zjednodušeného vidění světa, které si neseme z dětství. Pravdou ale je, že toto učení našeho minulého já nás v dospělosti stále ovlivňuje, a to i přesto, že je tomu tak v rámci nevědomých procesů (Dvořáková 2012). Ačkoliv nevědomě, toho ovlivnění může být natolik silné, že se můžeme zprvu kritice zvnitřnělé informace bránit, především pak, když pro nás byla ona autorita důležitá. Teorie transformativního učení byla nejvíce ovlivněna a inspirována konstruktivismem (Piaget), pragmatismem, ale i psychoanalýzou, která se vlivem nevědomí a minulosti na naše prožívání zabývá.

Pokud je tedy učení formativní záležitostí dětskou, v dospělosti přechází v učení transformativní – „Učení, které nám umožňuje rozumět našim zkušenostem se

světem, s jinými lidmi i se sebou“ (Dvořáková 2012, s. 6). Právě v tomto procesu bychom měli na naše zkušenosti či vědomosti začít nahlížet kriticky a pokusit se o jejich srovnání s dalšími, jinými zdroji, než byl ten náš nedospělý, primární.

To, jak vidíme svět, si přinášíme z dětství; je to rámec pro interpretaci, domněnky a prekoncepty, které nám tak vytvářejí základnu, na které dále stavíme. Nevědomě si totiž nové informace přikládáme k těm starým, a pokud se navazující myšlenka shoduje s naším základem a dává nám smysl, může být přijata. Pokud tomu tak není, je vyloučena. Taková práce s myšlenkami ale není objektivní, je značně omezena naší minulostí. Podle Mezirowa je takové vytváření nových významů nebo jejich stavění do nových kontextů učením. To pak může být buď *instrumentální* – vztah příčina–efekt – nebo *komunikativní* – pokud se jedná o porozumění druhým (Dvořáková 2012). Právě stavění do nových kontextů je pro nás stěžejní a inspirativní a tvoří stavební kámen naší práce.

Pokud dojde v našem myšlení k příliš velké krizi, k srážce našich prekonceptů s novým předpokladem (k tzv. *matoucímu dilematu*), donutí nás to k reflexi, k *reflexnímu učení* (založeném na hypoteticko-deduktivnímu přístupu, či na modelu věd hermeneutických). Jsou-li naše reflektované předpoklady vyhodnoceny jako neadekvátní, nefunkční, přecházíme k učení *transformativnímu* (Dvořáková 2012).

Z transformativního učení vzejde nové významové schéma, nebo nová významová perspektiva, k té může dojít také postupně, pokud se s naší původní představou dostane do konfliktu série nových východisek (*perspektivní transformace*, probíhá v deseti krocích) (Dvořáková 2012).

Zmíněná perspektivní transformace a samotné transformativní učení patří mezi hlavní procesy našeho dospělého rozvoje. Andragog by v souladu s touto teorií měl být dospělému jedinci facilitátorem, měl by to tak navádět na správnou cestu, cestu přehodnocování a kritiky vlastních předpokladů, uvědomění si, proč tomu tak je a zhodnocení vlastního jednání postaveného na těchto základech. V případě kvalitního vedení si dospělý může na svých významových schématech pracovat, přetvářet je a tím pádem rozvíjet sebe samé (Dvořáková 2012).

Nepodceňujeme proto význam vedení a funkci lektora jako facilitátora, který bude vést klienty k sebekritičnosti v oblasti, ve které je to v souvislosti s kurzem třeba.

Teorie pracující s prekoncepty, které jsou podrobeny kritice, ověření a které mohou být vsazovány do jiných významů, aby došlo k jejich transformaci, a tím k učení, nabízí velkou škálu využití ve vzdělávání dospělých, a ačkoliv tato teorie na první pohled nabízí především práci s vědomostmi a teorií, dle našeho názoru je možné ji využít i v jiných oblastech. My jsme se rozhodli přehodnocování prekonceptů využít ve spojení se senzomotorikou, a přestože se bude jednat stále o procesy myšlenkové, bude ve stejnou chvíli probíhat i učení se pohybům, pohybům každodenních, které se dostanou do kontextu tanečního, a vybídnu tak ke kritickému zhodnocení za účelem transformace pohybu.

4. Charakteristika dospělosti z pohledu vývojové psychologie

Tato práce je zacílena na skupinu dospělých jedinců, a to v přípravné fázi na jedince jakéhokoliv dospělého věku. V této souvislosti bude nezbytné charakterizovat toto období lidského života, a jeho etapy, z pohledu vývojové psychologie. Budeme vycházet především z Vágnerové (2007) a jejího dělení dospělosti.

Vágnerová (2007) dělí dospělost následovně⁵:

1. Období mladé dospělosti (20–40 let)
2. Období střední dospělosti (40–50 let)
3. Období starší dospělosti (50–60 let)

Období mladé dospělosti

Prvním obdobím je období mladé dospělosti, tedy věku 20 až 40 let. Lidé v tomto životním období jsou schopni pracovat bez větší únavy na plný pracovní úvazek, zároveň by měli být schopni pracovat na zlepšování svých životních podmínek a mít na tom zájem. Měli by být schopni se alespoň částečně od stresu a napětí, najít únik a odpočinek například v četbě, umění, hudbě či v jiných volnočasových aktivitách. Lidé v období mladé dospělosti by na sobě měli pracovat a své vědomosti předávat mladším; měli by být otevřené mysli, také být spolehliví; jednat

⁵Autoři nahlíží na dělení dospělosti rozdílně, věkové rozřazení se může trochu lišit, například Langmeier a Krejčířová (2006, s. 166) dělí vývojové etapy dospělého člověka na:

1. Časná dospělost (20 až 25–30 let)
2. Střední dospělost (do 45 let)
3. Pozdní dospělost (do 60–65 let)

bez předsudků a lásku dávat i přijímat. Většinou mají tito lidé několik dlouhotrvajících hlubších přátelství (Vágnerová 2007).

Z hlediska fyzických změn se jedná o minimální změny tělesné (vyjma těhotenství a porodu), též nemá fyziologický vývoj valný vliv na lidskou psychiku. Větší vliv mají sociokulturní vlivy. Dále se rozvíjí kognitivní kompetence, stabilizují se emoce a dochází k formování sebepojetí. Formuje se lidské chování, jedinci si stanovují normy a dovršuje se vývoj jejich morálky. Ve věku starším 20 let si jedinci začínou uvědomovat, jaké vzory je formovaly, tedy s jakým chováním dospělých se setkávali v dětství (Vágnerová 2007).

Lidé v tomto věku získávají mnoho zkušeností, které je formují – ovlivňují kognitivní kompetence, emoční projevy, osobnostní vlastnosti i celkové sebepojetí. Prochází důležitými obdobími, jako je formování profesní kariéry, partnerské vztahy a rodičovství. Člověk se učí fungovat jako individuum, zároveň ale žít ve společnosti a být tak prospěšný nejen sobě, ale i svému okolí (Vágnerová 2007).

Co se týče učení, a to konkrétně toho psychomotorického, po třicítce klesá rychlost učení, koordinační přesnost pak klesá po čtyřicítce a obojí klesá po padesátce (Hartl 1999, s. 124). Hartl (1999, s. 124) také říká, že „... pokud jde o psychomotorickou výkonnost, přibývá spolu se stářím při zkouškách motorické reaktivity pečlivost, a tím dochází ke zmenšujícímu se počtu chybných výkonů.“

Dospělý člověk nabývá na sociální prestiži, má velké možnosti a větší práva, zároveň ale množství povinností a velkou zodpovědnost. Vzorem mu je jeho *generační skupina*, ta hraje roli modelu, inspirace, ale zároveň může vyvíjet nepříjemný tlak na jedince. Většinou dochází k rozporuplnému přístupu k vlastní dospělosti, která sice přináší svobodu, zároveň ale strach z nenaplnění vytyčených cílů, neschopnosti soběstačnosti a naplňování sociálních rolí (Vágnerová 2007).

V tomto období hledají lidé jistoty a bezpečné prostředí pro další život (Vágnerová 2007).

Období střední dospělosti

Druhým obdobím dle zvoleného rozdělení je obdobím střední dospělosti, věku mezi 40 až 50 lety. Dle Vágnerové (2007, s. 178) „hlavním úkolem střední dospělosti je dosažení a udržení uspokojivé profesní pozice a stabilizace rodiny.“ Je to období nárůstu zodpovědnosti vůči rodině i společnosti, a její akceptace. Jedinec je na vrcholu životních sil, ale začíná si být vědom toho, že další rozvoj je již časově limitovaný (Vágnerová 2007).

Lidé prožívají buď úspěch a pocit uspokojení, nebo se vyrovnávají se ztrátami v životě, např. rozpad manželství. Čtyřicátník může v souvislosti s potřebou úpravy životního směřování zažívat vyvolanou tíseň, deprese, vyhaslost ad. Člověk se začíná více sám sebou zabývat, bilancovat svoji minulost a zvažovat budoucnost (Vágnerová 2007).

Přestože ještě nedochází k velkému snížení výkonnosti, dochází k úbytku tělesné atraktivity, a to především u žen. Co se psychických změn týče, jedná především o rozvoj praktické a sociální inteligence, naopak nedochází k rozvoji fluidní inteligence (schopnosti zpracovávat nové informace); emoční prožívání je relativně stabilizováno (Vágnerová 2007).

Období starší dospělosti

Obdobím vrcholící dospělosti je období starší dospělosti, věku 50 až 60 let. V tomto období nastává postupné zhoršování tělesné a psychické kondice i dalších kompetencí, také je přítomna zvýšená únava, což si člověk uvědomuje, a to negativně ovlivňuje jeho sebehodnocení. Tato nejistota ohledně sebe sama může i zhoršovat výkon; je třeba najít nadhled. Lidé v tomto období nacházejí velké porozumění u jedinců stejného věku. Zhruba ve věku 50 let se nabízí přeorganizovat svůj život tak, aby byl uspokojivý a nadále udržitelný i po dobu stáří (Vágnerová 2007).

Vágnerová (2007, s. 229) zároveň upozorňuje, že „věk 50 let je považován za mezník, který s definitivní platností potvrzuje počátek stárnutí.“ V tomto období

se mění také pohled na intimitu, která se zaměřuje na sdílení a oporu, stabilní vztah nabírá na důležitosti. Projeví se též potřeba předávat zkušenosti další generaci, role prarodiče dává životu stárnoucího jedince specifický smysl (Vágnerová 2007).

Zamyslíme-li se nad dospělostí v souvislosti s trávením volného času, uvědomíme si, že je obdobím života, ve kterém mohou mít lidé rozdílné motivy k tomu, aby se začali nějaké volnočasové aktivitě věnovat, ať už v rámci volnočasové organizace nebo samostatně.

Lidé mohou vyhledat vhodnou aktivitu, aby upevnili své fyzické i duševní zdraví. Důvodem pro vyhledání sportovní aktivity může být nějaký fyzický problém, například obezita, ale i pouhá touha zlepšit si kondici a cítit se sám se sebou spokojený a pěstovat v sobě toto pozitivní sebepojetí, což má nepochybně kladný dopad i na zdraví psychické a rovnováhu těchto dvou stránek, kterou bychom měli mít na paměti.

Rozličně zaměřenou volnočasovou aktivitou mohou lidé cíleně bojovat i s onou duševní nepohodou, mohou si najít svoji formu relaxace, aktivitu s abreaktivní funkcí; s její pomocí podpořit terapii, bojovat proti depresi či s posttraumatickým syndromem a s dalšími problémy, které jejich životy provázejí a kterým se chtějí vzepřít.

Volnočasovou aktivitu mohou vyhledat lidé, kteří si uvědomují důležitost celoživotního vzdělávání, chtějí se dále učit či rozvíjet své dosavadní vědomosti nebo dovednosti.

Stejně tak může být pro ně volnočasová aktivita zdrojem socializace. Především ženy, pokud byly dlouhou dobu uzavřeny doma se svými potomky, mohou prodělat ztrátu kontaktu s lidmi; volnočasová aktivita tak může být prostorem pro setkání s lidmi, kteří mají stejné zájmy. Pokud se k aktivitě rozhodně více přátel, mohou se v ní navzájem podporovat.

Někteří rodiče mohou mít v tomto věku potomky již natolik staré, že se jim konečně otevírá prostor pro ně samé, mohou tak objevovat aktivity, které jim

nabídnou prostor pro seberealizaci. Jiní mohou navázat na zájmy z dřívějších období jejich života, na které rádi vzpomínají.

Je zřejmé, že dospělí mají nepřehledné množství důvodů, proč volnočasovou aktivitu vyhledat, stejně jako i lidé v ostatních fázích života, s ohledem na svoji vlastní životní situaci, momentální rodinný život, preference a touhy, potřeby, možnosti a zdraví.

Tvorba a realizace kurzu

Tato práce se zaměřuje na zkvalitnění výuky břišních tanců v začátečnických kurzech alternativní metodou výuky s pomocí transformativního učení se. To vychází z lidských prekonceptů, které mají být v rámci kurzu tanečnicemi přetvářeny⁶. Na tomto principu je založena metoda učení se novým prvkům, nikoli jen základů tance, protože může být tato metoda použita v kterékoliv části výuky břišních tanců, ve které je nějaký nový prvek prezentován. První lekce se proto nemusí vyznačovat seriózností, naopak mohou její vnější projevy připomínat hru. Zdánlivá forma hry při výuce břišního tance je později tanečnicemi vědomě přehodnocena, a to v okamžiku, kdy se ocitnou ve fázi kritického uvědomění a přehodnotí i tak prostý pohyb, jako je chůze.

Chodit se jedinci učí již od dětství v rámci senzomotorického učení, jež je „založeno na cviku, tréninku, který je doprovázen a korigován verbálními pokyny, probíhá podle určitého plánu a důležitá je zpětná vazba“ (Vacek 2017, s. 38). V kurzu je na zautomatizovaný pohyb navázáno, je uveden do jiného kontextu, má jinou funkci, a i jeho provedení je změněno, ovšem s plným uvědoměním každého jedince a s řízenou zpětnou vazbou. Fakt, že tanečnice koriguje pohyb, který je již předtím schopna provádět, je motivující. Vnitřní motivace je pro účastnice kurzu klíčová, proto projevujeme snahu ji rozvíjet, a to tím, že budou tanečnice prožívat již v prvních lekcích pocit úspěchu. Jinými slovy, motivaci poskytne již první fáze senzomotorického učení – *instruktážní fáze* (Vacek 2017, s. 38) –, ve které se účastnice dozví, jak si nacvičí jednotlivé kroky či kombinace.

V následujících sekcích praktické části budou popsány lekce, jež prezentují prvotní nácvik kroků a jejich aplikaci ve vzniknuvší začátečnické choreografii – v onom okamžiku se budeme nacházet ve fázi diferenciací motorického učení, v němž se projevuje korekce lektora (*vnější kontrola*) pohybů tanečnic a hledání příčiny chyb, v jejich provádění. Pohyby jsou v této fázi prováděny v hrubé formě,

⁶Vizte kapitolu o transformativní teorii učení se dospělých.

pro tuto fázi lze uvést i označení *fáze prvních pokusů* – „učící si zpravidla neuměle zkouší danou činnost, postupně se dovednosti zlepšují až na úroveň určitého stupně osvojení“ (Vacek 2017, s. 39). Zároveň je v tomto období citlivě pracováno s využíváním ještě neobjeveného potenciálu tanečnic pro provedení pohybu, tudíž je s předstihem předjímana další fáze.

Jedním z námi stanovených didaktických cílů je rozvinout u tanečnic schopnost využívat několikaúrovňovost tance – provádění několika prvků naráz – to již od prvních lekcí, neboť není žádoucí, aby byla tato dovednost zbrzděna, jelikož je pro jedince velice náročné zapojovat koordinovaný pohyb jedné části těla zároveň s jinou, pokud na to lidské tělo i mysl nebyly navykány již od počátku. Dalším cílem je zatraktivnění lekcí (ačkoliv neodsuzujeme užitečnost drilovacích cvičení), protože se běžné začátečnické lekce vyznačují vysokou mírou náročnosti a též přílišnou jednotvárností.

V průběhu nadcházejících lekcí budou pohyby zdokonalovány – fáze cvičení, zdokonalování, kdy je dovednost je osvojena a opakovaně procvičována – trénována až na úroveň zautomatizování (Vacek 2017, s. 39), v této fázi bude kladen důraz i na sebekorekci (*vnitřní kontrolu*) tanečnic, pohyby budou prováděny v jemné formě i s detaily.

V závěru trimestru⁷ bude žádoucí, aby tanečnice byly schopny drobné, 30sekundové až minutové, improvizace, jejíž zvládnutí bude důkazem o posunu tanečnic z pozice začátečnic na pozici mírně pokročilých tanečnic – fáze finální, „ověřující úroveň ovládnutí dané dovednosti“ (Vacek 2017, s. 39); to v našem případě zahrnuje ovládnutí prvků níže uvedených a schopnost jejich aktivního, samostatného užívání.

V následujících částech bude představena cílová skupina a konečně vývoj choreografie včetně nácviku na ni – bude vysvětleno, jak bude kýžených výsledků dosahováno, poté bude přistoupeno k deskripci jednotlivých soukromých hodin

⁷Trimestr, tedy 12 lekcí.

břišního tance, jež byly realizovány pouze pro účely tohoto experimentu. Výsledky budou porovnávány s lekcemi začátečnic v rámci studia Najla v období jednoho trimestru na podzim roku 2018, ve kterých není námi zastoupena pozice lektora, vystupujeme pouze jako pozorovatel. Tyto lekce probíhají podle klasických výukových metod lektorky studia.

Práce se pokusí vyhodnotit i přínos sestavené choreografie pro začínající tanečnice. Premisou této práce bylo, že začátečnický kurz je pro břišní tanečnice nejdůležitějším a jeho kvalita jako základního kamene pro budování tance musí být co nejvyšší. Podle hodnot známých od majitelky tanečního studia Najla, Ivety Petříkové (2018), skončí po začátečnickém trimestru až 50 % dospělých tanečnic klasických orientálních kurzů⁸. Důvodem je podle paní Petříkové (2018) „netrpělivost tanečnic, které nebaví jen drilovat a čekat, až budou schopny zatančit opravdovou choreografií či tančit samy.“ Shledáváme esenciálním, aby zájemce tanec naplňoval od prvních chvil a zvýšil jejich zájem o tuto volnočasovou aktivitu, a to i z existenciálního hlediska středisek pro výuku břišního tance.

⁸Asi 20 % tanečnic skončí po kurzech flamenka, ve kterých jsou výsledky tréninků patrné již po prvních lekcích (jde především o kroky, dupy, práci se sukni a další triviální pohyby).

4. Cílová skupina

Ideální taneční skupina břišního tance

Pro pocit naplnění a úspěšnost v břišním tanci se předpokládají jisté fyzické dispozice a alespoň trocha talentu – lze se setkat s jedinci, jejichž tělo není dostatečně flexibilní, nejsou schopni izolace jeho jednotlivých částí –; v takovém případě ani nejefektivnější přístup k výuce nepomůže.

Není to pravidlem, ale ve většině dobrých tanečnic zpozorujeme z měkkých dovedností aktivní přístup k tanci a tvorbě choreografií, tedy kreativitu, schopnost objevovat a orientovat se v předložených informacích, navíc jsou víceméně schopné samostatné tvorby, pokud je jim předložen *taneční materiál*; též jsou schopné fyzického výkonu. Tanečnice dokáží, pokud jsou zvyklé pracovat ve skupině, kooperovat, jsou i prostorově flexibilní, což lze vyložit tak, že pokud se skupina vyskytne v situaci, kdy jeden z jejích členů absentuje, jsou ostatní schopni zastoupení, přeskupení formace. Taneční skupina musí umět komunikovat mezi sebou a vytvářet si vazby, které pomáhají celkovému pozitivnímu naladění skupiny. V neposlední řadě je třeba se věnovat sebereflexi a disponovat schopností sebekritiky (Návratová a Vašek, 2015).

Reálná taneční skupina

Cílovou skupinou, která byla vytvořena za účelem zpracování této bakalářské práce, je skupina žen (tanečnic začátečnic) ve věku 26–39 let, které se rozhodly naučit se základům břišního tance novou metodou v pilotní fázi, založenou na transformativním učení se dospělých.

Těchto tanečnic bylo celkem šest, tři z nich se věnují relativně pravidelné pohybové aktivitě (1–3krát týdně), s tancem nemají zkušenosti, další tři se věnují pohybovým aktivitám příležitostně. Pohybové aktivity shledávají všechny jako atraktivní, navíc je považují za prospěšné. Tanec vnímají jako zdravý pohyb

a zároveň příjemnou relaxaci, odreagování a esteticky působivou činnost. Čtyři z tanečnic mají sedavá zaměstnání, dvě jsou v práci značně aktivní.

Počet šesti tanečnic je pro individuální přístup ideální. Deset tanečnic v kurzu je maximální kapacita, při více členech skupiny je obtížné zajistit každému dostatek prostoru, a to jak fyzického, tak prostoru k sebevyjádření.

Vhodné a nevhodné aktivity

Mezi vhodné aktivity pro danou skupinu patří aktivní a kreativní činnost, což jim tanec může přinést. Vzhledem k tomu, že jsou tyto ženy většinu dne nuceny sedět nad prací, měly by se věnovat aktivnímu odpočinku, nějakému sportu, případně turistice nebo procházkám. Sportovní aktivity a formování těla současně mohou přispět k pozitivnímu sebepojetí. Stejně tak ale ženy, které jsou aktivní i v práci, mohou najít v tanci formu relaxace. Skupinová aktivita nabízí prostor pro vzájemné předávání znalostí a učení se novým dovednostem. Volnočasová aktivita pro tuto skupinu by měla být naplňující, aktivizující, měla by zajistit únik od pracovního a jiného stresu a přinést uspokojení.

5. Podněty k tvorbě začátečnické metodiky

V době našeho nástupu do začátečnické skupiny břišních tanců, již kurz několik měsíců probíhal, a tak skupina již prošla naučením se většiny základních kroků a pohybů, které jsme se my museli za ztížených podmínek v krátkém časovém úseku naučit. To paradoxně napomohlo rychlejšímu procesu jejich osvojení. Přibližně po třech letech došlo k našemu přesunutí do nejpokročilejší taneční skupiny, jejíž lekce představovaly zpočátku stresující prostředí, protože jsme nedosahovali úrovně ostatních tanečnic. I překonání této fáze pomohlo dosažení automatizace nových prvků v krátkém čase. Tanec byl tak od začátku výzva, ale také atraktivní způsob trávení volného času. Neprosazujeme tezi, že se nemá při výuce tanců postupovat od základů ke složitějším prvkům, ale věříme, že je třeba již v rané fázi pracovat na předznamenání pokročilých prvků, na plynulosti a schopnosti prvky kombinovat.

Dalším podnětem vzniku této práce byly rozhovory s tanečnicemi tanečního studia Najla a diskuse nejpokročilejší skupiny studia. Tanečnice byly tázány na motivaci v tanci, jak vzpomínají na začátečnické hodiny, která část lekcí je nejvíce naplňovala a která naopak vůbec, dále, které prvky pro ně byly nejnáročnější na naučení a zda existuje prvek, se kterým mají stále problém, nakonec, jestli tuší, co by jim s problematickými prvky mohlo bývalo pomoci. Tanečnic, které se rozhovorů účastnily, bylo celkem 25, různých pokročilostí i věku (zhruba v rozmezí 20–60 let). Tento rozhovor nebyl považován za výzkum, výsledky rozhovoru sloužily jako inspirační zdroj pro tvorbu začátečnické choreografie.

Ještě před průběhem rozhovorů jsme odhadovali na určité domnělé odpovědi. Především bylo předpokládáno, že začátečnické lekce nebývají příliš atraktivní či naplňující, neb jsou naplněny především učením se separovaným pohybům, které jsou časem proměněny i v malé kombinace. Paže při tom většinou bývají statické, jejich pohyby se provádějí také odděleně. Zároveň bylo předpokládáno, též spatřeno v průběhu lekcí, že mají tanečnice všech pokročilostí

problémy s shimmy a jeho kombinováním – shimmy v chůzi, v kroužcích, osmičkách; shimmy pánve a pohyby hrudi či rukou a naopak.

Většina tanečnic dospěla ke konsensu ohledně rutiny a neatraktivnosti prvních lekcí, a především jejich fyzické a psychické náročnosti. Hodiny podle nich byly náročné především kvůli drillům (ačkoliv některé tanečnice je naopak vyhledávají) a kvůli tomu, že tanečnice dlouhou dobu neuměly žádnou choreografii, která by jednak zcelovala, co se naučily, jednak by jim nabízela možnost domácího tréninku. Domácí trénink izolovaných pohybů není příliš přitažlivý a schopnost improvizace si tanečnice tou dobou ještě neosvojily. Dále se tanečnice stoprocentně shodly na tom, že problém mají zejména s shimmy, jak bylo předpokládáno.

Tušíme, že, ačkoliv je shimmy náročný prvek, pomohlo by tanečnicím, kdyby byl tento prvek zařazován mezi začátečnické prvky. V začátečnických kurzech studia Najla byly části lekce rozdělené na základní pohyby a shimmy část hodiny. Oba prvky bychom doporučili integrovat, aby si tanečnice vytvořily návyk těchto pohybů už v začátcích. Je nezbytné, aby byla choreografie pro tanečnice atraktivní motivací a aby sestávala z něčeho, co tanečnice již dokáží, protože navrhujeme využívat běžných denních pohybů, které budou modifikované.

V neposlední řadě dodáme, že byla tato bakalářská práce byla inspirována hodinami andragogiky, při nichž bylo nutné nastudovat jednu z teorií výuky dospělých a následně ji aplikovat na andragogický program. Při té příležitosti jsme se setkali s transformativní teorií učení, která nás přivedla k myšlence pokusit se ji aplikovat na výuku břišního tance.

Výsledná choreografie a také předučení prvků je fúzí těchto myšlenek a přístupů.

6. Vývoj choreografie

Při vývoji choreografie byla východiskem vlastní, již více než desetiletá, zkušenost s tancem v rámci kurzů v Jablonci nad Nisou, ale i seminářů s českými i zahraničními lektory, kteří se věnují rozličným tanečním stylům; zhlédnutí nespočtu vystoupení profesionálních i amatérských tanečních skupin a rozhovory s tanečnicemi především v rámci jabloneckého tanečního studia Najla byly také inspirací.

Vytvoření začátečnické choreografie je postaveno na myšlenkách teorie transformativního učení se dospělých Jacka Mezirowa, a to ve smyslu použití prvku, kroku, pohybu z běžného života, který bude přenesen do tanečního kontextu, kultivován a povýšen na taneční pohyb. Pro tanečnice tak nebude taneční pohyb zcela novým, budovaným bez předchozí zkušenosti, bude pro ně uskutečnitelnou výzvou, navíc provedenou atraktivní formou. Nebude se jednat, jako obyčejně v kurzech studia, o pouhé imitační učení, učení, kdy jedinec-tanečnice pozoruje jiného jedince-lektorku a její pohyby napodobuje (Hartl, 1999, s. 79).

Cílem choreografie je, aby tanečnice byly po naučení choreografie schopny provedení základních tanečních pohybů, jejich kombinací a ovládly nácvik pokročilejších tanečních prvků a aby je tyto taneční hodiny motivovaly k setrvání u tance jako volnočasové aktivity.

Nejprve byly zvoleny prvky, které by si měla každá tanečnice osvojit jako základ pro další taneční rozvoj, konkrétně byly selektovány: výsuny pánve, hrudi, pánevní kroužky, pohyby rukou, shimmy pánve, prsou, twist, arabský krok a křížový krok, tyto jsou obohaceny o pokročilejší prvky, jejichž včasné zařazení může předejít pozdějším problémům s jejich učením se, konkrétně jde o nácvik bráničního shimmy v podobě důrazů břicha, hadí paže vycházející z ramen, víření a kombinace.

Jednotlivé taneční prvky mají být vyučovány na základě pohybů, které již tanečnice znají, které jsou pro ně přirozené – jde o pohyby, které si jedinci osvojují již v dětství. Tyto pohyby jsou využity jako základ pro jednotlivé taneční prvky. Pro

názornost uvedeme příklad: skákání na jedné noze nepovažuje nikdo jako esteticky působivý, ladný, ani taneční prvek. Ovšem, přidá-li se k němu lehký dotyk špičky prstů na noze, která je ve vzduchu, jedná se již o pohyb elegantnější. Pokud se o zanoženou nohu při každém výskoku jedinec lehce opře a při druhém výskoku udělá totéž, ale před sebe, provádí arabský krok. Takto může být přehodnocen i základní předpoklad o tom, že když se budeme dlouho točit, bude se nám motat hlava a bude nám špatně, protože, pokud se toto víření bude vykonávat nejprve pomalu a pomálu a s každým tréninkem se bude stávat intenzivnějším, rychlejším a delším, vyjde najevo, že naše schopnost resistance proti nevolnosti se zvyšuje.

Přestože mohou tanečnice zprvu prožívat stres z učení se neznámému tanečnímu stylu, na základě jim celý život známých pohybů, které kriticky přehodnotí a transformují je do tance, získají základ pro tuto pohybovou aktivitu. Jejich pohyby se v souladu se senzomotorickým učením stanou přesnými a úspornými, plynulými, automatizovanými a rytmickými, se zvýšenou estetickou stránkou a celkovou kvalitou pohybu; tanečnice jsou schopné samy posoudit kvalitu vykonávané činnosti (Vacek 2017, s. 39).

6.1. Nácvik prvků (transformativní učení se dospělých)

Podobně jako například při výuce anglického jazyka, kde můžeme využít fáze *pre-teach vocabulary*, abychom zvýšili úroveň následného porozumění, se před samotným tancem lze věnovat naučení se kroků za účelem následného porozumění taneční choreografii. Činěno tak bude již zmíněnou metodou transformování již známých pohybů. Protože v reflexích lekcí budeme využívat k deskripci postupu fází transformativního učení se dospělých, uvedeme je zde (Mezirow 1978 cit. podle Dvořáková 2010, s. 72):

1. *Matoucí dilema.*
2. *Podstoupení sebeanalýzy.*
3. *Kritické uvědomění.*
4. *Uvedení své nespokojenosti do vztahu s aktuální veřejnou záležitostí.*

5. *Zkoumání možných způsobů žití.*
6. *Plánování dalšího způsobu jednání.*
7. *Získávání znalostí a dovedností pro implementaci plánů.*
8. *Zkoušení nových rolí a vyhodnocování zpětné vazby.*
9. *Vytváření kompetencí pro sebedůvěru v nových rolích.*
10. *Reintegrace do společnosti na základě nové perspektivy.*

Jak již bylo výše uvedeno, teorie bude využita v poněkud neobvyklém kontextu, a proto budou označení těchto fází spíše orientační, respektive ne doslovné.

Taneční prvky

Tato pasáž nepracuje s žádnými odbornými termíny, naprosto laicky se snaží popsat taneční pohyby.

Prvním krokem bude základní postoj. Nutností pro naučení tohoto postoje je vybavení si rad z dospívání: „narovnej se; nehrb se; ramena dozadu; bradu nahoru;“ k tomu bude připojeno pouze mírné vybídnutí k pokrčení v kolenou a podsazení pánve.

Druhým krokem bude uvolnění a rozhýbání boků, každá tanečnice bude požádána, aby se postavila ke stěně, o niž se opře loktem, přičemž dojde k přirozenému vychýlení pánve. Tanečnice se pak přesunou od zdi opět před zrcadlo, pokusí se o stejnou pozici bez zapření, což provedou na obě strany. Pohyb kultivují tanečnice tak, že se pokouší o stále menší vychýlení hrudníku, až stojí vzpřímeně a pohybují pouze boky, neboť „orientální tanec je založen na izolaci jednotlivých pohybů a svalových skupin“ (Lustigová, 2013). Dosáhnou tak plynulého dlouhého horizontálního pohybu boků do stran. Dalším krokem bude dynamičtější pohyb – důraz boků (hip lift). Tanečnice se rozdělí do dvojic, postaví se vedle sebe a pokusí se navzájem střetnout boky (ne velkou silou). Při pohybu je

svalstvo tanečnic uvolněné, pohyb není esteticky působivý; je proveden na obě strany. Poté se účastnice postaví tak, aby měla každá svůj prostor. Pohyb provádí samostatně obě strany, aby došlo k uvědomění, že bok provádějící pohyb zapříčiňuje napnutí dolní končetiny, přičemž druhá noha je pokrčená a je na ní přenesena váha. Dále se tanečnice pokusí pohyb provádět v základním postoji, tělo v něm zpevní, soustředí se na to, aby se hýbaly pouze boky, ne hrud'. V základním postoji tak provádí výsuny boků a hip lift.

Ve chvíli, kdy je rozhýbána pánevní část, lze přejít k pohybu pánve dopředu a dozadu. Jako výchozí pohyb bude použit pohyb z rozcvičky z hodin tělesné výchovy – střídavý pohyb pánve dopředu a dozadu. Pohyb opět provádíme naprosto přirozeně tak, jak je na ně tělo zvyklé. Později se pokusíme pohyb provést opět v základním postoji, odizolujeme pánev od zbytku těla.

Pohyb boků do stran a dopředu a dozadu je zkombinován, boky je tvořen kosočtverec, který je pomalu zaoblován, dokud není docíleno pohybu kruhu.

Pohyby hrudi jsou nacvičovány tak, že je rozvinuto natažení se rukou do strany do dálky, jako když například chceme podat nějaký vzdálený předmět. Při tomto pohybu se vychyluje i hrudník. Pohyb je zkoušen na obě strany, postupně se projevuje snaha o co největší uklidnění dolní části těla, přičemž se pohybuje pouze hrud'. Pohyb ruky může být transformován v hadí paže, které se pohybují v souladu se směrem pohybu hrudi. Již tímto pohybem je docíleno druhé úrovně pohybu – současného pohybu hrudi a paží.

Pažím je věnována delší pozornost. Hadí paže jsou posunuty na úroveň hadích paží tribalových, s vysokými lokty, vycházejícími z pohybu ramen. Nejprve obvykle kroužíme rameny dozadu, poté kroužíme rameny střídavě dozadu jedním, podruhé druhým, zvedneme paže a princip pohybu hadích paží transformujeme do pohybu ramen.

Twist je poměrně jednoduchým pohybem, který sestává z rychlých pohybů boků či hrudi horizontálně, vždy jedním bokem či ramenem dopředu, druhým dozadu. Tento pohyb, uvolněný, můžeme přirovnat ke snaze oklepat se, například oklepat ze sebe vodu. Tento pohyb je prováděn nejprve naprosto přirozeně, celým

tělem, poté je pozornost přenesena opět na izolaci. Pohyb hrudi je separován od pohybu boků a naopak. Při pohybu obou částí těla je důležité, aby byly paže v klidové fázi, pouze byly ladně situované při těle. Jelikož jde o velmi dynamický pohyb, je efektivní, když paže umocňují pohyb kontrastní strnulostí.

Nejobtížnějším pohybem z hlediska osvojení je bezpochyby shimmy pánve, kterým navážeme na první pohyb – důrazy boků. Tento pohyb je prováděn v tempu se zrychlující se tendencí a zkracující se trajektorií, samozřejmě podle možnosti každé tanečnice, za účelem dosažení pohybu co nejjemnějšího (vibrace boků).

V této fázi není nutné učit tanečnice jeden z nejpokročilejších prvků – brániční shimmy – nicméně je užitečné tomuto pohybu předcházet pohybem, ze kterého vychází⁹. Ženy znají pohyb zatažení břicha – to je vtaženo maximálně, mezi hrudním košem je břicho vpouklé. Je třeba břicho několikrát takto vtáhnout a zase povolit; zlehka následně břicho *vyrážet*, tedy povolovat ho s důrazem ven. Tento pohyb prozatím není třeba příliš zrychlovat.

Víření neboli otáčet se kolem své osy je dovedností asi každého neindisponovaného jedince, tanečnice se snaží vykonat pohyb s co nejmenším počtem odrazů, na plných chodidlech a v rovině.

Arabský krok vychází z obyčejné chůze, při které je přirozeně přenášena váha z jedné nohy na druhou. Pouze místo toho, aby byl posun stále dopředu, je učiněn jeden nárok s přenesením váhy dopředu a následným navrácením váhy na první nohu, druhou se zakročí. Takto je pohyb opakován do obou stran.

Křížový krok je pouhou chůzí do strany, přičemž jedna noha překračuje druhou.

⁹Z nejpokročilejší skupiny ve studiu Najla ovládá tento pohyb zcela pouze jedna tanečnice. Dle mého názoru tomu mohl býval zabránit včasný nácvik.

6.2. Choreografie

Samotná choreografie se sestává z výše zmíněných prvků. Tato choreografie, která funguje jako esteticky vyvážený celek, slouží nejenom k efektivnímu tréninku pohybů a kroků v kombinacích na hudbu, ale může být také využívána jako forma roztančení v navazujících kurzech. Navíc může být tančena (minimálně) ve dvou pokročilostech, respektive rychlostech. Tanečnice tak v průběhu kurzů mohou reagovat na svůj taneční růst a také na hudbu, která je může svádět k rychlejšímu tempu. Choreografie tak není neměnným sledem prvků, nabízí procítění hudby, sebevyjádření, přizpůsobuje se tanečnicím a ony jí. V následujících odstavcích choreografii popíšeme v jednotlivých fázích.

Úvod nabízí dostatek času k tomu, aby se tanečnice postavily do základního postoje, pažemi opíší kruh, nechají je nahoře, rukama udělají kroužek, pokročilejší mohou udělat z rukou *mlynek*. Paže nechají klesnout na roveň s rameny, pokročilejší přidají jemné pozdvižení ramen.

Paže jsou ponechány nejprve nehnuty, tanečnice se soustředí se na jejich izolaci, ve chvíli, kdy je přidáno pánevní shimmy. Pažemi opět opíší kruh, pokročilejší opíší jeden pomalý, jeden rychlý. Paže nechají nad hlavou, se zpomalením hudby navážou pánevními kroužky, třemi pomalými, dvěma rychlými (může být variováno). Takto dvakrát. Na konec sekvence je minimálně dvakrát vtáhnuto a *vyraženo* břicho (návik bráničního shimmy, pokročilejší mohou použít samotné brániční shimmy).

Poté jsou paže spuštěny dolů, aby se opět spojily nahoře s hip lifty, důrazy boku nahoru, (12krát), ruce jsou zaklesnuty do sebe, je vytvořena *stříška*, vtáhnuto a *vyraženo* břicho (2krát) či je využito bráničního shimmy. Takto tanečnice postupují dozadu a opakují s kroky dopředu.

Paže jsou rozvolněny, drženy stále nahoře a jsou jimi tvořeny vertikální vlny, boky provádí čtyři pomalé a dva rychlé výsuny (lze variovat), opakuje se.

Paže jsou spuštěny na roveň s rameny, jemně pokrčené v loktech. Zaměření je na izolaci, boky provádí twist, nejprve na místě, poté v chůzi dopředu. Na dva směry je provedena tribalová otočka, tanečnice zůstanou zády k pomyslnému

divákovi a udělají dva pomalé a čtyři rychlé důrazy boků (hip lify), přičemž opět zvedají paže.

Navázáno je křížovým krokem zakončeným liftem doleva, opakuje se doprava. V otočce kolem osy s důrazy boků (hip lify) tanečnice narovnají paže do rozpažení s pokrčením v loktech a protáhnou se pomalými výsuny hrudi (2krát pomalý, 4krát rychlý). Následují hadí paže (úroveň 1, či tribalové) s jemným shimmy pánve, pokud možno, se postupuje dopředu.

Paže jsou ponechány, jak jsou, místo shimmy pánve je zařazeno pomalé shimmy hrudní s kroky dozadu, nakonec se zastaví kroky a zrychlí shimmy hrudi.

Opakuje se – paže jsou rozvolněny, drženy stále nahoře a tvoří vertikální vlny, boky provádí čtyři pomalé a dva rychlé výsuny (lze variovat), opakuje se.

Namísto twistu je tentokrát proveden do čtyř stran arabský krok s hrudním shimmy při kroku vpřed. Poté je vyměněna noha a opakuje se na druhou stranu.

Zbývá minuta hudby je ponechána tanečnicím pro improvizaci, která bude samozřejmě zpočátku rozpačitá. Tanečnice mohou při prvních lekcích pouze poslouchat, případně se jemně pohybovat do rytmu, tančit si v duchu. Postupem času se tanečnice dostanou na úroveň, kdy budou schopny tance samotného.

V rámci improvizace bude lektor spíše facilitátorem, jenž neradí tanečnicím, co konkrétně mají dělat, ale pokusí se pomoci jim najít způsob dosažení cíle v reálném čase – v určité části lekce v průběhu kurzu, na jehož konci by ji již měly v rámci svých možností kýžené ovládat (Medlíková 2013, s. 16).

7. Zarámování kurzu

Kurz probíhá v místnosti s prostorovou kapacitou maximálně pro 10 tanečnic. K dispozici je zrcadlo. Kurz je jednotrimestrální, probíhá od 11. 9. 2018 – 27. 11. 2018, jedná se tedy celkem o 12 lekcí. V tomto kurzu se věnujeme převážně pohybům klasického břišního tance, obsáhneme ale i prvky tribalového tance a stylu tribal fusion. Každá z lekcí bude shrnuta v záznamu a bude porovnána s lekcí začátečnického kurzu studia Najla. Každá z lekcí bude mít též stanovené dílčí cíle, které se pokusíme naplňovat. Níže uvádíme cíle pro kurz.

Kurz se skládá ze tří lekcí nácvikových, ve kterých se s použitím transformativní teorie učení se dospělých naučí tanečnice základním tanečním prvkům; jedné lekce opakovací, ve které se pohyby zautomatizují a zkultivují; dalších tří lekcí, které se budou věnovat tréninku prvků a nacvičení choreografie; následujících tří lekcí, které se kromě choreografie budou věnovat krátkým zkouškám improvizace; posledních dvou lekcí, ve kterých budou tanečnice choreografii ovládat na vysoké úrovni a ve kterých předvedou svoji schopnost improvizace.

Cíle kurzu:

Cílem kurzu je vytvoření, realizace a vyhodnocení programu břišních tanců s využitím prvků transformativního učení.

Samotný program jsme rozčlenili do tří fází dle úrovně komplexnosti a pro každou z nich jsme stanovili didaktický cíl.

Cíl 1: Tanečnice dokážou provést základní pohyby břišního tance, jsou nácvikem připraveny pro pokročilejší pohyby.

Cíl 2: Tanečnice budou schopné využívat několikaúrovňovost tance (tj. provádět několik prvků najednou, tedy složité pohyby).

Cíl 3: U tanečnic dojde ke zvýšení a prohloubení jejich dlouhodobé motivace pro setrvání u této volnočasové aktivity.

8. Záznamy z lekcí břišního tance

V této části bude představen záznam jednotlivých lekcí břišního tance. V lekcích uvedeme dílčí cíle, průběh hodiny a její výsledky, ty budou porovnány s výsledky s paralelní lekcí břišních tanců ve studiu Najla z pozice pozorovatele.

Tanečnice jsou předem seznámeny s průběhem hodiny, vědí tudíž, že veškeré pohyby budou vycházet z běžných denních pohybů či pohybů, se kterými se již někdy setkaly.

Lekce 1

Datum konání: 11. září 2018

Čas: 60 min

Cíl 1: Tanečnice dokáží ovládat pánev a hrud' v základních pohybech výsunů a důrazů a kroků.

Cíl 2: Tanečnice subjektivně prožívají aktivitu jako osobně naplňující a smysluplnou.

Průběh lekce:

Tanečnice prožívají počáteční nervozitu, ale zároveň pozitivní naladění. V začátku je puštěna uvolňující hudba a provedeno protažení. Poté probíhá nácvik základního postoje (vizte kapitolu 3.1). Postoj je zkoušen několikrát, mezitím je vždy tělo uvolněno. Tanečnice cítí, že je pozice prospěšná pro tělo, jediný nepřírozený prvek postoje je pro ně mírné pokrčení v kolenou. Tento pohyb preferuje spíše větší rozkročení nohou, aby měla pánev možnost pohybu.

Poté jsou tanečnice vyzvány, aby se rozmístily okolo stěn a udělaly výše zmíněný výsun pánve. Tato pozice je pro tanečnice přirozená a uvolňující. V pozici několik minut setrvávají, poté vymění strany (druhý bok) a aktivitu zopakují.

Tanečnice se vrátí na místa, nejprve se opět vrátí do výchozího postoje, potom nacvičují výsun boků do obou stran. Při nácvičku vždy nejprve předcvičujeme, po několika opakování obcházíme tanečnice, pozorujeme a korigujeme je. Důležité je, aby tanečnice nechaly pohyb v rovině a postupně odizolovaly pánev od dalších částí těla, na osvojení izolace budeme ale ještě pracovat. Tělo je opět povoleno, znovu přeneseno do výchozí pozice a boky jsou rozhýbány.

Dalším pohybem je výsun hrudi za nataženou rukou (vizte kapitolu 3.1). Tanečnice popisují pohyb jako příjemné protažení, snaží se co nejvíce vytáhnout za rukama. Vráť se do výchozího postavení, z pohybu ruky snadno vytvoří hadí paže, snažíme se, aby tanečnice opět postupně odizolovaly hrud' od zbytku těla. Povolí se a zopakuje, opakují se i výsuny pánve. Tanečnice vyjadřují relativní míru uspokojení s oběma pohyby, které už dokáží.

Podle popsaného postupu jsou zkoušeny i důrazy. Nácviček tohoto prvku je asi nejméně atraktivnější částí hodiny, podaří se ho zkulturnovat poměrně snadno.

Všechny prvky jsou v sekvencích opakovány.

Závěr hodiny je věnován nácvičku kroků, které jsou pro tanečnice velmi prosté.

Nakonec proběhne protažení.

Reflexe a zhodnocení hodiny:

V průběhu první lekce tanečnice procházejí nejprve *matoucím dilematem*, neb jsou vystaveny konfrontaci pohybů netanečních a tance, dále *podstoupením sebeanalýzy a kritickým uvědoměním* toho, že lze na něco dávno známého nahlížet jinak, stejně funkčně, ale v jiném kontextu. Dle našeho pozorování jejich neverbálních mimických projevů se cítily díky aktivitě více uvolněné a prožívaly pozitivní emoce. Přestože na nich byla zpočátku znát nervozita, dovednosti si osvojily poměrně dobře, zatím v hrubé formě; věřím tomu, že do příští hodiny se jejich pohyby více zautomatizují. Na této automatizaci budeme dále pracovat, navíc zařadíme z hlediska učení náročnější pohyby, pohyby vibrační.

Cíle (Tanečnice dokáží ovládat pánev a hrud' v základních pohybech výsunů a důrazů a kroků. Tanečnice subjektivně prožívají aktivitu jako osobně naplňující a smysluplnou.) byly naplněny, ačkoliv lekci zprvu provázely rozpaky, tanečnice byly na lekci připraveny, přesto pro ně byla překvapující; v průběhu lekce byla ale negativa překonána.

Srovnání se skupinou studia Najla:

První lekce ve studiu začala protažením. Poté se tanečnice v řadách srovnaly za lektorku, všechny stály před zrcadlem. Lektorka pustila hudbu a začala se pohybovat – nejprve ukázala postoj, který krátce popsala, pak zařadila výsuny pánve, kroužky, občas chůzi dopředu. Ruce byly statické. Pohyby příliš nekomentovala, nechávala tanečnice, aby ji napodobovaly. Poté je nechala jeden prvek provádět samotné do té doby, dokud je všechny nezkontrolovala. Hrálá různá hudba, ale tanečnice prováděly podle lektorky stále stejné pohyby. Ona je kontrolovala pohledem v zrcadle a jmenovitě jim říkala pokyny typu: „Zkus zpevnit hrudník.“ „Pozor na ruce.“ „Zkusíme všichni stejně, do rytmu.“ „Dobře, super.“

Tanečnice vykazovaly velkou míru soustředění, bylo zřejmé, že osvojení si nových pohybů pro ně bylo náročnou operací.

Po tanci následovalo protažení, potlesk za zvládnutí lekce a odchod tanečnic. Tanečnice vykazovaly známky vyčerpání, na což poukazovalo nenapřímené držení těla, gesta i mimika a minimum verbálního projevu. Bylo lze sledovat dva typy tanečnic – pro jedny je tanec přitažlivý, budou cvičit doma, těší se na další lekci – druhé jsou demotivované a nemyslí si, že si jej budou někdy schopny osvojit.

Lekce 2

Datum konání: 18. září 2018

Čas: 60 min

Cíl 1: U tanečnic dojde k zautomatizování provádění pohybů z minulé lekce, osvojí si první složitější aktivity (hadí paže a kombinace).

Cíl 2: Tanečnice dokáží kroužit pánví, zvládají pohyby twist, shimmy pánve a víření.

Průběh lekce:

Lekce začíná protažením, aby bylo předejito bolesti svalů. Tanečnice jsou tázány na jejich psychickou i fyzickou (bolest svalů ad.) stránku po lekci, načež odpovídají, že pocítovaly zapojení svalů, jež obvyčejně nevnímají. Dodávají, že se celkově více soustředí na své (veškeré) pohyby. Mimo to nepozorují větší změny.

Nejprve jsou opakovány pohyby z minula, a to již ve formě taneční, ne nácvikové. Ne všechny účastnice jsou toho schopny, opakuje se proto nácvik z první lekce. Pohyby jsou několikrát procvičeny, působí v základní verzi osvojeně. Později jsou s hudebním doprovodem variovány výsuny na místě, v krocích, stejně tak důrazy, navíc jsou přidány hadí paže. Tyto kombinace jsou náročné na provedení, neb se jedinec musí velmi soustředit na distribuci pokynů tělu k provedení dvou odlišných pohybů naráz, nicméně, čím dříve si tanečnice začnou vytvářet tyto návyky, tím lépe. Snáze později dokáží jakékoliv víceúrovňové pohyby, což bude výhodou v okamžiku, kdy se jim budou prezentovány opravdu náročné prvky. Celkově je tomuto procvičení věnováno asi 20 minut lekce.

Další fází je nácvik nových prvků. Jedná se nejprve o nácvik kroužků pánve, protože ta je již rozcvičena, je to nadstavba jejích výsunů. Podle kapitoly 3.1 tvoříme pánví kosočtverec a postupně jej zaoblujeme. Tanečnice jsou při nácviku individuálně korigovány. Poté je pohyb prováděn společně před zrcadlem. Výsuny jsou alternovány kroužkem.

Dále je vyučován twist, poměrně prostý prvek, pro nějž není třeba velkého nácviku, důležitá je především izolace – se zavřenýma očima je soustředění přeneseno pouze na oblast pánevní, která by se měla jako jediná pohybovat, ruce je třeba nechat nehybné, hrud' také.

Zopakovány jsou důrazy pánve a proveden je nácvik na shimmy pánve. Tento pohyb je velmi náročný na osvojení i v té nejzákladnější podobě, v této fázi se tanečnice soustředí spíše na to, aby boky ovládaly, pohyb nemusí být precizní.

Před vířením jsou zopakovány v sekvenci veškeré naučené pohyby.

Víření není problematické, důraz je kladen na to, aby se tanečnice příliš nezvedaly při otočkách, neboť by jim to v budoucnu mohlo činit nesnáze v udržení rovnováhy, především, pokud by tančily například s hůlkou či šavlí, kterou by musely udržet na hlavě nebo hrudi.

V závěru tanec využívá všech prvků a pak následuje protažení.

Než tanečnice odejdou, jsou dotázány, jaké pocity prožívaly při lekci, čemu by bylo třeba věnovat větší pozornost, co zcela zopakovat, případně, s čím nebyly spokojené.

Reflexe a zhodnocení hodiny:

Tanečnice odpovídají, že je pro ně nutností opakování nácviků shimmy (vibrace), protože pocítují, že u nich nedochází k potřebné automatizaci. Vyjadřují též verbálně, že je taneční lekce naplňuje. Roli v tom může mimo jiné faktory hrát, že kolektiv nabízí pocit bezpečí, tanečnice před sebou navzájem necítí ostych, podporují se. Jedna účastnice má při víření sklon k nauze, i když je provádí pomalu. Tento problém není obecně neobvyklý, pokud je pohyb pravidelně prováděn opakovaně, nevolnost většinou vymizí.

U tanečnic došlo k zautomatizování prováděných pohybů z minulé lekce, bylo by lze říci, že se nachází ve fázi 4–6 transformativního učení se, tedy: *vedení své nespokojenosti do vztahu s aktuální veřejnou záležitostí* neboli konfrontací s tím,

zda i ostatní tanečnice prožívají totéž; *zkoumání možných způsobů žití*, respektive tanečních možností, možností využití pohybů; *plánování dalšího způsobu jednání* ve vztahu k tanci. Nyní si osvojují první složitější úkony (hadí paže a kombinace), dokáží kroužit pánví, zvládají pohyby twist, shimmy pánve a víření, tyto nové pohyby prochází prvotními fázemi, podobně jako v první lekci: *matoucím dilematem, podstoupením sebeanalýzy a kritickým uvědoměním*. Překážkou při naplňování cíle byly především diskomfortní pocity jedné z tanečnic, které nemohly být vyřešeny; budou odbourávány v následujících lekcích.

Srovnání se skupinou studia Najla:

Ve studiu probíhala hodina obdobně jako ta předchozí. Po protažení se opakovaly stejné pohyby ve stejných sekvencích. Tanečnice se na pohyby velmi soustředily, jak napovídaly neverbální projevy jejich obličejů, některé by potřebovaly více rozcvičit své tělo, než začnou tančit, jejich svalstvo je příliš zatuhlé. Dle našeho názoru právě v těchto momentech začíná být výuka lektorky problematická – hodina je jednotvárná, nemotivuje k výkonu, alespoň dle našeho názoru. Nutno dodat, že jsou tanečnice, kterým takový způsob výuky vyhovuje.

Lekce 3

Datum konání: 25. září 2018

Čas: 60 min

Cíl 1: Tanečnice si procvičí a zafixují pohyby z předchozích lekcí.

Cíl 2: Tanečnice zařadí do tance vyražení břicha (návik na brániční shimmy).

Průběh lekce:

Lekce začíná přivítáním a protažením. Tanečnice jsou opět tázány na prožití uplynulých dnů. Odpovídají, že pocítují, že ačkoliv by již měly ovládat poměrně velké množství tanečních pohybů, pořád si nejsou samy sebou jisté. Nehodnotíme výpověď jako problematickou, pohyby umí účastnice teprve ve fázi počáteční, v hrubé formě. Metaforicky řečeno, když sochař pracuje na své soše nejprve si na kamenný blok udělá náčrt, to je náš návik, poté odtesá větší kusy bloku, to je trénink, který právě provádíme, sochu následně opracovává až k posledním detailům, k detailům směřuje dnešní lekce.

Opakují se prvky v rozličných kombinacích s hudebním doprovodem, opět je proveden již známý návik u pohybů, které činí problém, především shimmy. Není mu věnován souvislý strnulý blok cvičení, nýbrž je integrováno mezi ostatní prvky v krátkých sekvencích, většinou okolo 10 sekund, abychom se vyhnuli jednotvárnosti a přílišné náročnosti. Při tanci jsou většinu času zapojovány paže – hadí, ale i rozličné kruhy, vlnky, práce zápěstím. Není problémem, že tanečnice občas zcela neovládnu buď ruce, buď tělo, brzy se jim (ač třeba až po pár lekcích) podaří oba prvky spojit.¹⁰

Po dvou skladbách následuje pauza a soustředění je přeneseno na návik posledního prvku – vyražení břicha – s využitím výše popsaného náviku. Tento

¹⁰Ze zkušenosti vím, že i když tanečnice základní prvek ovládají perfektně, mívají problém provést jej současně s jiným prvkem. Proto si tuto schopnost osvojujeme již teď, ačkoliv míra nedokonalosti je značná.

nácvik není příliš náročný, především pro ženy, které tak bezpochyby občas činí. Nesrovnatelně náročnější bude samotné brániční shimmy, kterému by měl být tento včasný nácvik užitečným.

Další skladbou je cílová choreografie, která tak ale prozatím prezentována není; pokud by tomu tak bylo, tanečnice by se příliš soustředily na její naučení, respektive zapamatování, což teď není cílem, nyní je třeba, aby se účastnice soustředily na jednotlivé prvky, aby se nechaly se unést hudbou a vedly tělo podle našeho předtančení do jejího rytmu. V této choreografii jsou vyzkoušeny veškeré prvky, k čemuž také choreografie bude později sloužit. V této fázi zapojujeme i ono vyrážení (ojediněle mezi prvky, aby se tanečnice nepřetížily).

Závěr je věnován protažení.

Reflexe a zhodnocení hodiny:

V minulé lekci jsme se potýkali s problematikou nevolnosti při vykonávání určitého pohybu. Kdyby se tanečnice nebyly ozvaly, nebyl by zahrnut mezi instrukce k přípravě na lekci pokyn, že je lepší zdržet se konzumace potravin, ta totiž znemožňuje vykonání určitých pohybů, například bráničního shimmy.

Tanečnice dnešní lekci hodnotí explicitně kladně, především upozorňují na své dynamické stereotypy, které se s každou lekcí stávají lepšími, což stojí v opozici k jejich připomínkám z předchozí lekce, při které se hodnotily jako nedostatečné. Bohužel je zavrhnut návrh na natočení výkonu tanečnic z této lekce za účelem reflexe a pozdější komparace s lekcemi následujícími. My tento způsob sebereflexe ve vlastní skupině využíváme a považujeme jej za velmi účinný, nicméně, ostatní skupiny se mu většinou vyhýbají, protože mají strach z konfrontace se svým tanečním projevem. Proti vůli tanečnic nechceme bojovat. Odsouhlasena je alternativa – každá tanečnice si vybere jinou tanečnici, budou se navzájem pozorovat a dávat si zpětnou vazbu v okamžicích tomu určených.

Co se týče naplnění cílů, tanečnice si v lekci skutečně procvičí a zafixují pohyby z předchozích lekcí, dostanou se tedy do fáze *vedení své nespokojenosti*

do vztahu s ostatními, zkoumání dalších možností a plánování dalšího jednání. Prvních tří fází – matoucího dilematu, podstoupení sebeanalýzy a kritického uvědomění – se opět týká nácvik nového prvku – vyražení břicha (nácvik na brániční shimmy) –, který byl cílem, jenž byl naplněn bez větších obtíží.

Srovnání se skupinou studia Najla:

Novinkou ve skupině je, že lektorka zahrнула do tréninku i shimmy sekci, jde o oddělený sled pohybů, ve kterém na konci tréninku procvičují shimmy. Probíhá obdobně jako ostatní cvičení, účastnice se učí imitací, lektorka předcvičuje, ony napodobují. Má to své klady, ale část tanečnic vykazuje v mimice spíše známky strachu poukazující na stresovou situaci. Alespoň je narušen stereotyp prvních dvou lekcí.

Lekce 4

Datum konání: 2. října 2018

Čas: 60 min

Cíl 1: Tanečnice se soustředí na procvičování jemné motoriky, díky opakování dojde k automatizaci subtilních tanečních pohybů.

Cíl 2: Tanečnice začnou své tělo a jeho pohyby vnímat pozitivně a dokážou vlastní pocity verbálně vyjádřit.

Průběh lekce:

Lekce je pojata jako opakovací, důraz klade na správné a esteticky působivé provedení prvků.

Tanečnice jsou pozitivně naladěné. Na otázku ohledně prožívání proběhlého týdne odpovídají, že pociťovaly svaly v té míře, jako kdyby cvičily ve fitness centru. Je jim vysvětleno, že v lekcích používají jiné svaly než obvykle, tanec není stejnou zátěží jako hodina v posilovně.

Je provedeno rozcvičení se a roztančení. Nejprve se opakují veškeré naučené pohyby s důrazem na rozmanitost pohybů, které na sebe navazují, a na víceúrovňovost provedení, především ruce nesmějí být nehybné, pokud je prováděn pohyb pánve. Pokud se hýbe hrudí, ruce mohou zůstat v kontrastu v klidové pozici; ruce necháváme většinou v klidu i při provádění twistu, obvykle to totiž vypadá lépe, protože je obtížné vyhnout se třasu rukou. Tanečnice se sledují v zrcadle, zatímco tancují podle nás.

Po tomto roztančení jsou požádány taneční dvojice, aby se rozdělily. Nejprve tančí první 3 tanečnice, poté se vymění. Skupina, která netančí, má za úkol dělat si poznámky ke zpětné vazbě (abychom uchované poznámky mohly v dalších lekcích porovnat). Nemá jít o stresující moment, zkoušku, jde o postižení vývoje tanečnic. Hodnocení slouží jim samým a účelům této práce. Tanečnice se

v hodnocení věnují provedení prvků, plynulosti, technické správnosti, ale i působivosti provedení, v neposlední řadě také výrazu při tanci¹¹.

Tanečnice cítí oporu, když tančí se svojí lektorkou, proto předcvičujeme a poznámky si nepíšeme teď, ale až po lekci. Tomuto je věnováno asi 10 minut.

Poté je do tréninku vložena drilovací sekce. Jednotlivé pohyby, které jsou tanečnice schopny samostatně provádět, nejprve předtančíme, provádíme společně, pozorujeme je a podáváme obecnou zpětnou vazbu. Následně tanečnice tančí tuto sekvenci samotné, přičemž dostávají individuální rady ke zlepšení.

Na konci hodiny, ještě před protažením, je zatančena choreografie, stále bez upozornění na to, že se jedná o cílovou choreografii.

Závěr hodiny je věnován protažení.

Vzájemná zpětná vazba – shrnutí – Kurzistky hodnotí především izolované pohyby, shodují se na osvojení pohybů z první lekce a také twistu, relativně kladně je hodnocení mimiky, alespoň polovina tanečnic je schopna kontrolovat ji. Z našeho kolektivního hodnocení vyplývá, že je na tanečnicích znát velká snaha i motivace, dokáží se tvářit adekvátně k tanci a jednotlivé pohyby (ačkoliv třeba s menšími obtížemi) provádí svědomitě.

Reflexe a zhodnocení hodiny:

Z verbálních i neverbálních projevů tanečnic usuzujeme na to, že lekce nabízí pocit bezpečí pro expresi, tanečnice své dynamické stereotypy dále rozvíjí, na konci hodiny působí jejich taneční projev mnohem kultivovaněji. Jejich snaha se odráží

¹¹Negativně bývá u vystupující tanečnice hodnoceno nedostatečné ovládnutí mimiky. Z tanečnic by měl vyzařovat optimismus a pohledem by měla občas upozorňovat na partie, kterými hýbe, na které chce upoutat pozornost. Nám v této fázi stačí, když se budou tanečnice při tanci usmívat.

na jejich fyzickou i psychickou. Velký potenciál spatřujeme v komparaci dnešního vzájemného hodnocení s tím budoucím.

Pokud se jedná o sebehodnocení žen, projevuje se velkou mírou kritičnosti. Ačkoliv má jejich sebevědomí tendenci zvyšovat se, je stále nutná vnější motivace. Tanečnice nicméně odcházejí se zjevnými projevy satisfakce.

Naplnění cíle 1 (procvičování jemné motoriky, automatizace subtilních tanečních pohybů) bude lépe zřejmé v další hodině, neb tanečním pohybům zpravidla trvá, než se zcela projeví. Cíl 2: Tanečnice začnou své tělo a jeho pohyby vnímat pozitivně a dokážou vlastní pocity verbálně vyjádřit, se naplnil částečně, jak již bylo naznačeno; cíl bude muset být stanoven za dlouhodobější, neboť změny psychického rázu vyžadují čas.

Z hlediska transformativního učení se se tanečnice dostávají do fází 8–9: *Zkoušení nových rolí a vyhodnocování zpětné vazby a vytváření kompetencí pro sebedůvěru v nových rolích*, tyto fáze budou mít delší trvání.

Srovnání se skupinou studia Najla:

Hodina v tanečním studiu probíhá tradičně, některé tanečnice si už většinu prvků osvojily, jedna tanečnice kurz opustila. V závěrečné shimmy fázi se tanečnice příliš neprojevovaly, prvky jim byly v průběhu vysvětlovány namátkově, z jejich verbálních reakcí je ale jasné, že by bylo třeba projít si technicky a bez hudby všechny prvky. Mezi naučené prvky ve studiu lze zařadit: výsuny pánve, kroužky pánve, hadí paže, arabský krok, shimmy pánve a prsou. Co se týká víceúrovňovosti tance, některé prvky byly kombinovány s chůzí, ruce ale zůstávaly nehybné, případně se pohybovaly odděleně.

Lekce 5

Datum konání: 9. října 2018

Čas: 60 min

Cíl 1: Tanečnice pokračují v kultivaci prvků a zdokonalí se v provádění složitějších pohybů.

Cíl 2: Tanečnice si osvojí první část choreografie.

Průběh lekce:

V úvodu poukážeme na impulsivní výpověď jedné z tanečnic: „Další den jsem po cestě do práce i v práci přemýšlela nad každým svým pohybem, napadlo mě, že když se pořádně narovná a pokusím se být spíš ladná než zbrklá jako obvykle, budu vypadat hezky. Nebo se cítit hezky, to je ale na půl cesty k tomu vypadat hezky, ne?“ Tanečnice si počínají uvědomovat provázanost jejich fyzické a psychické stránky, kladných účinků jejich pozitivního myšlení, což je přibližuje pozitivnímu sebezpřijetí.

Nejprve proběhne protažení, poté započne tanec choreografií, pouze uvolněným tancem za účelem rozhýbání. Později v hodině se jí budeme věnovat blíže. Mezitím je pracováno opět na jednotlivých prvcích, které jsou tancovány v kombinacích na hudbu podle našeho předcvičení.

V další fázi je pozornost přesunuta k choreografii, která je oficiálně představena jako cíl kurzu, kterému se společně naučíme, a jako něco, co budou tanečnice poté schopny samostatně předvádět. Na jednu stranu verbalizují tanečnice satisfakci z toho, že budou umět taneční celek, na druhou se u nich projevují náznaky obav. Strach snižuje fakt, že choreografii již několikrát tančily, aniž o tom věděly. Mají za sebou jakési hrubé předcvičení.

Nejprve je choreografie předtančena, tanečnice ji sledují, aby viděly, jaký je výsledek dosažení nejvyššího stupně jejího osvojení. Poté je choreografie rozfázována. První fáze je asi prvních 40 sekund choreografie. Sekvence

choreografie jsou učeny vždy po částech bez hudby, pak již do rytmu s hudebním doprovodem. Trénink částí proběhne vždy několikrát, než je přidána další část, poté se části propojí. Choreografie začíná jedním z nejtěžších prvků, shimmy pánve, výhodou toho je, že budou tanečnice moci do pohybu promítnout svoji počáteční nervozitu, navíc by na jejich psychiku mohlo působit dobře, že mají nejnáročnější prvek choreografie za sebou.

Nakonec provedeme protažení.

Reflexe a zhodnocení hodiny:

Choreografie je hlavním předmětem konverzace po skončení hodiny, neboť nabízí nové podněty k přemýšlení. Pozitivní je, že sebehodnocení tanečnic ukazuje, že jejich pohybové schopnosti i postoj k sobě se zlepšuje, což pomáhá naplnění cíle z předchozí lekce. Tanečnice hodnotí naučení se choreografie jako uskutečnitelné. Choreografie neobsahuje pohyb, který by tanečnice alespoň částečně neautomatizovaly. Účastnice navíc vyjadřují kladné pocity z potřeby tančit i mimo lekce. V rámci volnočasové aktivity nežadáváme účastnicím domácí práci, ale jestliže se jí chtějí věnovat dobrovolně, znamená to, že u nich tanec nabývá na důležitosti.

Tanečnice se i nadále zdokonalují v provádění složitějších pohybů, navíc umí začátek choreografie, cíle byly tedy naplněny bez větších obtíží, protože jsou tanečnice velmi silně motivovány k výkonu. Pokračují v *získávání dovedností* a *vytvářejí kompetence pro sebedůvěru* v tanci.

Srovnání se skupinou studia Najla:

I ve studiu se začali učit první choreografii. Je to stále tatáž, kterou se učila i naše taneční generace. Byla to jediná z choreografií, která se nevyznačovala ničím atraktivním, která nevybízela k zapamatování. Hudba je velmi pomalá a nedynamická, kopíruje nízkou pokročilost tanečnic. Není hodna předvedení před publikem, začínající tanečnici nemotivuje k dalšímu tanci.

Lekce 6

Datum konání: 16. října 2018

Čas: 60 min

Cíl 1: Tanečnice si osvojí druhou část choreografie.

Průběh lekce:

Lekce opět začíná rozcvičením, z mimické i verbální komunikace tanečnic cítím kladný přístup k vlastnímu tanečnímu projevu. Tanečnice doma choreografii trénují a naplňuje je víze, že se naučí její další část.

Choreografie je opět zpočátku tančena celá, uvolněně, slouží to k roztančení. Poté je čas věnován námi vedené improvizaci pro trénink veškerých pohybů; tanečnice jsou korigovány, pokud je třeba. Dále je zopakován nejprve bez hudby začátek naší choreografie, následně je tančen na hudbu.

Naučena je další, asi minutu trvající část choreografie. Postup v choreografii je poměrně dynamický, protože tanečnice už celou choreografii několikrát tančily. Postupujeme stejným způsobem jako v minulých lekcích. Nakonec obě naučené fáze (z minulé a této hodiny) spojíme, pak následuje protažení.

Reflexe a zhodnocení hodiny:

Lekce se vyznačuje pozitivní atmosférou. Tanečnice podrobují samy sebe korekci, taneční kroky se snaží posunout na vyšší stupeň osvojení, z čehož následně vyplývá uspokojení. Tanečnice postupně zvyšují estetičnost svých pohybů, i jejich projev poukazuje na pocit naplnění, je zřetelné, že naslouchají potřebám svého těla, které přijímají; uvědomují si, že kladným přístupem sama sebe k sobě svoji atraktivitu mohou umocnit. Zásahů z naší strany není již tolik třeba.

Cíl osvojení si další části choreografie byl naplněn. Tanečnice disponují poměrně dobrou schopností si pamatovat sled prvků; samozřejmě i chybují, ale tím

se učí. Z hlediska teorie transformačního učení nedošlo k posunu na vyšší úroveň, ale k upevnění stávajících.

Srovnání se skupinou studia Najla:

Ve studiu se tanečnice učily další část choreografie, nacházejí se momentálně v podobné fázi jako my, jen s tím rozdílem, že jejich choreografie je více statická a že se úrovně drží pouze těch nejzákladnějších prvků.

Lekce 7

Datum konání: 23. října 2018

Čas: 60 min

Cíl 1: Tanečnice si osvojí celou choreografii (vyjma improvizací části).

Průběh lekce:

Tanečnice se explicitně verbálně vyjadřují k radosti z lekce, která přinese naučení další části choreografie, a to i přes to, že by se při protahování měly maximálně soustředit na své tělo a nerozptylovat se mluvením.

V začátku je opět protančena naše choreografie, po ní je čas věnován tréninku všech prvků, protože později v lekci proběhne další fáze reflexe. Na přání tanečnic pak při tanci obou skupin zůstáváme vpředu, abychom předváděli.

Po tomto roztančení a udělení zpětných vazeb následuje návrat k naší choreografii. Tančí se již známe části, bezprostředně na hudbu, zopakuje se celkem třikrát. Následně se lekce věnuje učení se poslední dané části choreografie. Postupuje se jako obvykle. Nakonec se tančí celá naučená část. Vícekrát, dokud tanečnice stále naplňují.

Lekce je zakončena protažením.

Vzájemná zpětná vazba – shrnutí – Celkově je zřejmé, že se dynamické stereotypy dostávají na stále vyšší úroveň, v provedení, technice i působivosti i ve vázání pohybů k sobě. Pokrok byl zaznamenán i v otázce mimiky při tanci.

Reflexe a zhodnocení hodiny:

Tanečnice se, dle našeho pozorování, nacházejí ve fázi, kdy jim jejich pohybové dispozice umožňují začít s improvizací. Prvky se nacházejí na poměrně vysokém

stupni osvojení v čisté formě, reakce pohybů na hudbu je adekvátní, tanečnice se ve skupině cítí bezpečně, což je zřejmé ze sebejistých neverbálních projevů.

Cíl je v hrubé formě naplněn. Nelze prozatím hovořit o zvládnuté technice, náročná je samotná schopnost si celou choreografii zapamatovat a zatančit, v této fázi je nutné se choreografii chvíli nevěnovat a na jejím zdokonalování pracovat s časovým odstupem.

Co se týče transformativního učení se, domníváme se, že poskytnutím nového *materiálu* v podobě improvizace se tanečnice vrací k fázi zkoumání dalších možností a plánování dalšího způsobu jednání, respektive práci s novou taneční možností.

Srovnání se skupinou studia Najla:

Ve studiu ještě nebyla naplněna poslední fáze učení choreografie, což nepoukazuje na negativa kurzu, ale na jiné tempo. Velmi detailně byly probírány jednotlivé kroky. Tanečnice dávaly explicitně najevo znepokojení a vyjadřovaly touhu se vracet i k prvkům ze začátku choreografie. Z neverbálních projevů tanečnic před začátkem choreografie bylo zřejmé, že ne všechny cítí vnitřní motivaci k tanci.

Lekce 8

Datum konání: 30. října 2018

Čas: 60 min

Cíl 1: Tanečnice dokáží alespoň 10sekundovou improvizaci.

Průběh lekce:

Tanečnice svými gesty i výrazem projevují pozitivní emoce vyvěrající z přítomnosti na kurzu. Z verbálního projevu ale vyplývá, že, ačkoliv je jejich vnitřní motivace silná, střídá se s pocity nervozity a sebekritičnosti.

Nejprve se tanečnice rozvičí, poté se roztančí v choreografii, které je později věnován čas, konkrétně jejímu bližšímu nácviku a automatizaci choreografie.

Později jsou tanečnice seznámeny s tribalovou hudbou, je jim prezentováno pro inspiraci několik kombinací, které se společně tančí. Pak jsou poproseny, aby zavřely oči a do hudby se zaposlouchaly a zkusily si v duchu tančit (aby nebyla improvizace zpočátku tak náročná). Mají na tento mentální trénink dostatek času. Předtím jsou též poučeny o výhodách mentálního tréninku, což je jedna z cest, jak se naučit či jak vymyslet choreografii, je velmi účinná, jestliže totiž jedinec dokáže choreografii bez zastavení zatančit v duchu, znamená to, že si ji pamatuje a tím pádem je schopen ji i reálně zatančit. Metoda se využívá se často až ve fázi tréninku, to znamená, že choreografie již existuje a jedinec si ji pouze trénuje, ukládá hlouběji do paměti. V tuto chvíli není cílem, aby tanečnice improvizaci kompletně vymyslely, jde spíše o vytvoření návyku na rytmus hudby a připravení si určité kombinace, které by bylo lze využít.

Tanečnice poté experimentují se svým improvizčním tancem. Všechny najednou tančí, každá svoji improvizaci, včetně nás, aby nebyly ve stresu, že je někdo pozoruje. Jediným pravidlem je, že se účastnice při tanci nesmí zastavit. Pokud se vyskytnou ve chvíli, kdy netuší, jak pokračovat, musí alespoň na místě

provádět twist či shimmy, než budou mít zase nápad, jak pokračovat. Následuje protažení.

Reflexe a zhodnocení hodiny:

Tato lekce nabízí tanečnicím výzvu v podobě improvizálního tance, ve kterém musí projevit schopnost být zodpovědné samy za sebe, za svůj tanec.

Improvizace je esenciální při veřejném vystupování, nejenže podporuje vlastní tvorbu, ale může být zdrojem záchrany vystoupení, při kterém tanečnice zapomene kroky. V takové chvíli je nepatřičné tanec zastavit, je třeba improvizovat, aby plynulost vystoupení nebyla narušena.

Tanečnice jsou již v pozici, kdy jim psychomotorické dovednosti improvizaci kratšího rozsahu dovolí, a tak dokáží alespoň 10sekundovou improvizaci. Tanečnice proti improvizaci nic nenamítají, ale vnímají ji jako velkou výzvu. Z hlediska postoupení ve fázi transformativního učení se nedochází ke změně, tanečnice stále pracují na vyhodnocování zpětné vazby plynoucí od nás, ostatních tanečnic i sebe samých a na své sebedůvěře, též na zkoumání další práce s improvizací.

Srovnání se skupinou studia Najla:

Ve studiu pracovaly na poslední fázi choreografie. I my budeme dále pracovat v kurzech na jejím automatizovanějším osvojení. Co se ale týká improvizace, ve studiu se dle očekávání neobjevila. Objevuje se tam, a to jen občas, až v nejpokročilejší skupině, přičemž ale hrozí, že již bylo překonáno některé senzitivní období, v němž by byla reakce jedince na improvizaci pozitivní. Je tak obtížné si tento návyk zpětně vybudovat ve chvíli, kdy tanečnice nejsou zvyklé převzít zodpovědnost za sebe a ostatní, když je jim náhle řečeno, aby vedly improvizací roztančení. Působí to spíše bloky a stres. I proto jsem se my rozhodli, že s ní začneme již v prvním trimestru.

Lekce 9

Datum konání: 6. listopadu 2018

Čas: 60 min

Cíl 1: Tanečnice dokáží 30 sekund improvizovat.

Průběh lekce:

Z pozorování explicitních projevů tanečnic v začátku lekce vyplývá, že jsou naplněny očekáváním.

Po protažení se je v první části lekce pracováno na zvyšování úrovně automatizace choreografie.

Poté je dán prostor improvizaci. Na hudbu z předchozí hodiny se nejprve tančí pod naším vedením. Pak je nechán tanečnicím prostor pro improvizaci podobně jako v předchozí lekci. Následně je jim předložena jiná hudba, nad jejímž poslechem mohou opět okamžik meditovat. Když signalizují, že jsou připravené, započne znovu hromadná improvizace. Tentokrát jsou tanečnice poproseny o svolení se na ně podívat, naneštěstí se stále necítí natolik bezpečně, aby svolily. Naším cílem není je nutit, proto tančíme společně. Většina z tanečnic, dle pozorování v zrcadle, bez větších prodlev (shimmování na místě) zvládne okolo 25 sekund improvizace.

Lekci uzavře protažení.

Reflexe a zhodnocení hodiny:

Improvisační tanec je pro tanečnice stále náročný, neboť vyžaduje poměrně obtížnou koordinaci procesů myšlenkových i pohybových. Přestože jsou na tanečnice z hlediska osvojování pohybů kladeny poměrně velké nároky v krátkém čase, jejich schopnost adaptace tomuto tempu je obdivuhodná.

Cíl zvládnutí 30 sekund trvající improvizace není přes jinak pozitivní hodnocení lekce prozatím naplněn. Improvizace je skutečnou výzvou, tanečnice projevují velkou snahu, zároveň jsou ale svojí myslí i tělem v jejím průběhu zrazovány, a s ohledem na jejich přílišnou sebekritičnost máme strach, aby nedošlo k úplnému zablokování. Snažíme se jejich problémy verbalizovat a dospívat k odbourání nejistot.

Srovnání se skupinou studia Najla:

Ve studiu tanečnice pracovaly na vysokém stupni osvojení choreografie, budou se jí věnovat do konce trimestru. Hodina měla stále stejnou strukturu – rozcvičení, roztančení, choreografie, shimmy část, protažení. Jedna z tanečnic oznámila, že dokončí tento trimestr (má jej zaplacený), a po něm skončí, protože tanec pro ni není naplňující volnočasovou aktivitou.

Lekce 10

Datum konání: 13. listopadu 2018

Čas: 60 min

Cíl 1: Tanečnice dokáží 30 sekund improvizovat.

Průběh lekce:

Aby byl drobně narušen stereotyp posledních lekcí, po protažení následuje námi vedené roztančení, při kterém se procvičí rozličné prvky a kombinace.

Přesto je čas věnován i naší choreografii, kterou tanečnice ovládají již na opravdu vysoké úrovni, po skončení trimestru by měly naši podporu, pokud by se rozhodly tančit veřejně.

Nakonec je v hodině vyhrazena část, jako v předchozích lekcích, improvizaci. Podle našeho pozorování jsou tanečnice schopny improvizace dlouhé od 25 do 40 sekund. Improvizační schopnost se ale liší u jednotlivých tanečnic. Jedna z tanečnic má talent, improvizaci zvládá téměř na profesionální úrovni (s využitím začátečnických prvků), v kontrastu k ní se jiná tanečnice příliš nezlepšuje.

Závěr je věnován protažení. Poté probíhá ještě krátký rozhovor o ukončení choreografie. Naše prvotní myšlenka byla nechat v závěru dostatek prostoru (minutu) pro realizaci tanečnic, interpretaci hudby, tedy vlastní improvizaci. Z výsledku dosavadních pozorování je ale jasné, že ne celá skupina by toho byla schopna. Proto jsou účastnice tázány, jaké pocity v nich improvizací závěr vyvolává. Potvrdila se naše premisa a nabízíme tedy alternativní řešení – v choreografii bude improvizací část, ale zkrácená – do příští lekce vymyslíme společné zakončení, asi 10–15 sekund závěrečné společné části, navíc, pokud se tanečnice v průběhu improvizace ocitnou v neshodách, mohou imitovat náš tanec.

Reflexe a zhodnocení hodiny:

Ačkoliv by se mohlo zdát, že se lekce odchýlila od plánovaného, dospělo se ke konsensu v otázce zakončení choreografie, která nenaplněný cíl zastoupí. Není cílem lekcí vyvíjet na tanečnice nátlak a dostávat je tak do stresujících situací, tanec má být pro ně naplňující a abreaktivní pohybovou aktivitou. Vycházíme z faktu, že jedním ze stanovených cílů kurzu je zvýšení atraktivity břišního tance, ne naopak.

Cíl improvizace je naplněn s výhradami, jelikož se projevuje rozdíl improvizčních schopností mezi jednotlivými tanečnicemi. Tento problém již do konce kurzu nevyřešíme. Problematické ale je, že tato rozdílnost ve výkonu vyvolává nepříjemné pocity u tanečnic, které nejsou tak úspěšné. Těm věnujeme speciální péči, rozhovory, které je ubezpečují o tom, že se v žádném případě nejedná o jejich selhání.

Srovnání se skupinou studia Najla:

Studiové tanečnice prožily lekci nijak se nelišící od ostatních, což je pro část účastnic demotivační, ale jak jsme již výše zmínili, jsou tanečnice, které preferují stereotypy a tanec, který nevyžaduje složité mentální procesy. Je to pro ně relaxační, když, podle jejich slov, „nemusí přemýšlet“ po náročném dnu, ve kterém pracovaly především psychicky. Takové tanečnice mají tanec jako zájmovou aktivitu, které se nevěnují profesionálně, často ani nevystupují. Pokud tento způsob trávení volného času člověka vnitřně naplňuje, není proti tomu námitek.

Lekce 11

Datum konání: 20. listopadu 2018

Čas: 60 min

Cíl 1: Tanečnice umí choreografii na takové úrovni, která je pro ně uspokojující.

Cíl 2: Tanečnice zahrnují v choreografii vlastní improvizace.

Průběh lekce:

Protože se v minulé lekci dospělo ke změně, nedisponuje hodina velkým množstvím času – po protažení se začne choreografií.

Improvizací část choreografie si účastnice již zkusí samy, ale jak bylo slíbeno, pokud inspirace nepřichází, mohou opakovat po nás. Důležitá je pro nás závěrečná část, kterou dnes dotvoříme. Choreografie je zopakována ještě několikrát.

Pak mají tanečnice možnost věnovat se delší dobu právě improvizací části. Jejich práce je sledována z hlediska dosažení pokroků. Dále je ještě tančena improvizace několikrát hromadně a na závěr i celá choreografie.

Před poslední lekcí je naposledy udělována zpětná vazba, po skupinách tancují účastnice choreografii, do hodnocení je tentokrát přidána i schopnost improvizace. Tanečnice tančí samy, abychom i my mohli zpětnou vazbu psát (poznámky si děláme po hodině běžně, teď byly ale zachycené přímo při tanci).

Před odchodem je na řadě protažení. Tanečnice se vyjádří k spokojenosti s výsledkem choreografie. Shodnou se, že v takovémto provedení je choreografie uspokojivá.

Vzájemná zpětná vazba – shrnutí – Účastnice jsou sebevědomé, plny energie, prvky již ovládají téměř perfektně, a to i víceúrovňově, s nízkou mírou chybovosti, choreografie je poměrně prostá, odpovídá začátečnické pokročilosti, ale je

i poměrně dynamická. Co se týče improvizace, úroveň tanečnic je rozdílná. Je potřeba říci, že ne každý je improvizace schopen, někdo si spíše potrpí na reprodukci již hotových choreografií, někdo s oblibou produkuje své. Do jisté míry může ale být improvizace trénována, aby byla tanečnice alespoň schopna improvizovat zapomenuté kroky do té doby, než se plynule napojí zpět na choreografii.

Reflexe a zhodnocení hodiny:

Hodina úrovní odpovídá předposlední hodině trimestru. Míra osvojení choreografie tanečnicemi je vysoká, odpovídá stanoveným požadavkům. Tanečnice vypovídají, že jim tanec přináší uspokojení a naplnění, cítí se při něm přitažlivě a snaží se tanec promítat do každodenních pohybů v průběhu jejich dne, což je přiměřeně cítit se lépe. Poslední lekce nabídne plnohodnotnou imitaci vystoupení – v kostýmech, které budou tanečnicím propůjčeny, v líčení, aby byl celkový dojem kompletní. Požádány budou také o to, aby poskytly zpětné vazby na celý kurz.

Tanečnice skutečně, až na výjimky, ovládají choreografii na takové úrovni, která je pro ně uspokojující a zahrnují v choreografii vlastní improvizace. Můžeme hovořit o tom, že jsou připraveny na poslední fázi transformativního učení – *reintegraci do společnosti na základě nové perspektivy*, návratu do běžné reality jako tanečnic.

Srovnání se skupinou studia Najla:

Ve skupině se stále zaměřovali na choreografii, tanečnice ji až na jednu výjimku zvládaly na dobré úrovni. V příští hodině budou probírat plány na další trimestr.

Lekce 12

Datum konání: 27. listopadu 2018

Čas: 60 min

Cíl 1: Tanečnice si samy vyzkouší zatančit choreografii před svými nejbližšími v kompletním kostýmu.

Cíl 2: Tanečnice budou prožívat pocit naplnění ze svého tanečního projevu.

Průběh lekce:

Tanečnice přicházejí do hodiny nalíčené a upravené, společně proběhne rozcvičení, poté roztančení. Několikrát je zopakována choreografie, společně i samostatně.

Následuje finální upravení zevnějšku a oblečení se do kostýmů. S tanečnicemi pak v kruhu probíhá pokus o vyjádření pocitů z průběhu kurzu, postížení osobních změn, náhledu na sebe předtím a teď, zhodnocení toho, co se naučily a co jim kurz přinesl.

Pak přicházejí blízcí tanečnic. Tanečnice si vyzkouší své první malé, neoficiální vystoupení, které je oceněno velkým potleskem. Tanečnicím bylo nabídnuto, že můžeme tancovat s nimi, což bylo odmítnuto, neboť se cítí ve své taneční roli dostatečně sebejistě. Vždy je lepší, když kurzistky tančí samy, protože lektor na sebe často strhne nechtěnou pozornost.

Než tanečnice odejdou, svěří, jak se při vystoupení cítily. Pak je kurz oficiálně ukončen.

Reflexe a zhodnocení hodiny:

Vystoupení tanečnic se vykazuje vysokou taneční úrovní, jejíž kvalitu neznehodnocuje ani stres jako faktor ovlivňující výkon (alespoň ne do té míry, aby to bylo pro laického diváka markantní). Pozitivní vliv tance na účastnice je zřejmý z jejich projevu, vystupování, vše nasvědčuje jejich vnitřní rovnováze.

Tanečnice své vystoupení hodnotí kritičtěji, než by musely, nicméně je vidět, že si je užily. Všechny si myslí, že by se mohly ještě zlepšit, některé v různých fázích zapomněly kroky, ale ve skupině je vždy alespoň jedna tanečnice, podle které se mohou ostatní dostat zpět do choreografie. Kladné hodnocení je věnováno možnosti vyzkoušet si choreografii v kostýmech a líčení, před publikem, jako profesionální tanečnice. Na otázku, jestli si při tanci připadaly přitažlivé, odpovídá většina, že ano. Bez pochyb došlo u tanečnic ke změně pohledu na sebe samé v celkovém hledisku, což bude blíže rozvedeno v hodnocení kurzu.

Tanečnice si samy zkusí zatančit choreografii před svými nejbližšími v kostýmu a prožívají u toho pocit naplnění ze svého tanečního projevu, čím nahlížíme na cíle jako na naplněné. Tanečnice zároveň završují transformativní učení se.

Srovnání se skupinou studia Najla:

Ve studiu si tanečnice prošly obyčejným tréninkem, což je logické, protože na jejich kurz plynule navazuje další. Ve skupině se shodly na tom, že budou v příštím trimestru pokračovat s další choreografií, atraktivnější a pokročilejší, ve stylu arabie pop. S jednou z tanečnic se skupina bohužel rozloučila.

9. Shrnutí lekcí

V následující kapitole se pokusíme shrnout veškeré důležité dění kurzu, efektivitu použitých metod, fungování choreografie i taneční posun žen. Ve stručnosti se pokusíme porovnat působení našeho kurzu a kurzu ve studiu Najla. Níže v podkapitole předáme zpětnou vazbu tanečnic na náš kurz i na jeho působení na jejich psychickou i fyzickou schránku.

Kurz byl rozdělen na pomyslné sekce – první tři lekce, které byly věnovány nácviku pohybů, jednu, která byla věnována jednotlivým pohybům, jejich lepšímu a jemnějšímu technickému provedení, dalším třem věnovaných připravené choreografii, třem zacílených na zlepšování techniky choreografie a na improvizaci a posledním dvěma lekcím, které vše propojily a vyvrcholily soukromým vystoupením.

Nácvik kroků s využitím každodenních pohybů, které byly tanečnicemi převáděny do kroků tanečních, se osvědčil jako účinná metoda. Tanečnicím tento přístup usnadnil osvojení si tanečních prvků, neboť byly rozvíjeny pohyby, na které má jejich tělo vytvořený návyk. To částečně eliminovalo počáteční nejistotu a stres z učení se něčemu novému a neobvyklému, což by teoreticky mohlo bývalo být nad jejich fyzické schopnosti. Kurz se navíc soustředil na zatraktivnění této volnočasové aktivity za účelem posílení vnitřní motivace kurzistek, což je pro kurzy břišního tance je esenciální, protože, jak jsme již zmínili, po prvním trimestru klasických kurzů břišního tance odejde až 50 % tanečnic, což je pro fungování studia z ekonomického těžko únosné. Jedním z cílů našeho kurzu bylo proto jednak působit na zvýšení a prohloubení dlouhodobé motivace tanečnic pro setrvání u této volnočasové aktivity a zároveň učinit dovednosti v rámci kurzu z pohledu účastnic osvojitelné. Ačkoliv od čtvrté lekce byly zapojovány z hlediska osvojení náročné prvky, tanečnice v té chvíli měly již tanečnice vytvořené základy pro tanec a cítily pocit uspokojení, protože už dosáhly obстойné úrovně osvojení základních tanečních pohybů, jinými slovy, výsledky prvních lekcí byly dobře viditelné.

Tyto viditelné výsledky byly následujících lekcích soustředěny do choreografie, která prvky syntetizovala v působivý, dynamický, ale zároveň adekvátně pokročilý celek. Choreografie nabízela i prvky, které se v běžných začátečnických kurzech nevyučují, my je zařadili proto, abychom tanečnicím ulehčili práci v potenciálních navazujících kurzech – dali jsme jim pevný základ, na kterém mohou stavět. V neposlední řadě choreografie nabídla možnost sebevyjádření v rámci improvizací.

Samotná choreografie byla rozdělena do tří sekcí, tanečnice byly ale s choreografií postupně seznamovány již v dřívějších hodinách kurzu, rámcově ji tedy znaly a učení se jí bylo jednodušší. Tanečnice poté s každou hodinou naučené více automatizovaly. Zaměřovaly se na osvojení tance na co nejvyšší úrovni, protože bylo nezbytné pracovat na detailech a na technice, na celkovém projevu včetně mimiky.

Poslední výuková část byla věnována improvizaci. Ještě jednou shrneme, proč jsme improvizaci zařadili. Improvizace může vyplnit část vystoupení, ve které z důvodů nervozity tanečnice zapomene kroky a kdy je důležité improvizčně včas zareagovat. Navíc podporuje vlastní tvorbu, kreativitu, schopnost sebevyjádření a dodává tanečnicím sebedůvěru.

V závěru kurzů se tanečnice soustředily na svůj celkový výsledný projev, samy na sebe, na svoji vlastní interpretaci předložené hudby.

Co se týče srovnání průběhu a výsledků kurzu se studiem Najla, hlavní rozdíl je ve výuce prvků, v našem kurzu byla použita metoda založená na Mezirowově teorii učení se dospělých, ve studiu probíhá učení nápodobou lektorky. Ve studiu je výuka od nejsnazších prvků vedena postupně ke nejsložitějším, což je logické, nicméně, v našem kurzu byly mezi základní prvky zahrnuty i prvky pokročilejší, respektive nácvik na ně, což má pomoci s jejich pozdějším učením. Naše choreografie se též snaží o větší poutavost, a to jak pro tanečnice, tak pro diváka; začátečnická choreografie ve studiu neslouží k předvedení, tanečnice tam vystupují až s choreografií následující. I tím jsme se chtěli vůči klasické výuce

vymežit a zvýšit tak atraktivitu kurzů, neboť účastnice po jejich absolvování měly téměř hmatatelný výsledek své snahy.

9.1. Zpětná vazba tanečnic – hodnocení celého kurzu

Tanečnice byly požádány o zhodnocení celého kurzu. Již jsme zmiňovali, kterých bodů se to týká, nyní se pokusíme vyjádření tanečnic shrnout v souvislý text.

Tanečnice, dle jejich výpovědí, cítily pocit vnitřního naplnění, přispěly k tomu jednak promyšlené a precizně didakticky rozfázované a naplánované dílčí metody (využívající prvky transformačního učení), jednak jistá volnost, která jim byla dána (nebyly nuceny do natáčení, do mého detailního pozorování při tanci choreografie¹², když ještě nebyly připravené, do improvizace, pokud se na ni necítily, ani do vystoupení, ačkoliv k němu všechny svolily).

Metodický plán jednotlivých lekcí byl dle našeho názoru zdařilý, nesetkal se s žádnými výraznými námitkami, ale s pozitivním ohlasem ze strany účastnic. Postup výuky, přestože neznají průběh studiových hodin břišních tanců, zhodnotily jako netradiční a osvěžující, ocenily pozitivní vliv tréninků na odbourávání stresu a celkové fyzické i psychické uvolnění. Výuka jim pomohla zbořit zábrany, které některé účastnice v úvodu pociťovaly.

Choreografie si tanečnice získala přitažlivou a známou hudbou (je snazší tančit na hudbu, která je člověku známá než na nějakou, která je uchu zcela neznámá), navíc je hudba zaměřena spíše na styl tribal fusion – tanečnice, především ty začínající, a celkově český posluchač, mají často problém s tradičními

¹²Abychom se vyhnuly nedorozumění, tanečnice byly samozřejmě sledovány po celou dobu kurzu, ale většinou z pozice lektora, který stojí v popředí a předcvičuje, sleduje tanečnice v zrcadle. Některým tanečnicím by bylo ale nepříjemné, kdyby byly ponechány tanci úplně samotné a lektor se na tě díval, když samy tančí. Do této fáze jsme došly až ve chvíli, kdy se na tanečnice samy cítily. Vzájemná důvěra – má v to, že se tanci věnují zodpovědně, a jejich, že jim nechávám velkou zodpovědnost nad jejich tancem – vytvořila příjemné a bezpečné prostředí pro nás pro všechny.

arabskými rytmy. Dále se kurzistky shodly, že choreografie nebyla náročná, protože prvky byly již na dostatečné úrovni automatizace.

Ohledně improvizace panovala v jejich vyjádřeních jistá diskrepance, všechny ale pochopily, proč je důležitá. Veškeré tanečnice nejsou fanoušky improvizovaného tance, ale jsou rády za zkušenost s ní.

Účastnice se měly též vyjádřit k tomu, jak se změnil jejich pohled na sebe v průběhu kurzu. Souhlasily spolu v tom, že v průběhu kurzu: zformovaly své tělo (myslí se tím opravdu tvarování, váhový úbytek byl minimální, ale tanečnice posílily svalové skupiny, které běžně nepoužívají), to přispělo k tomu, že na sebe nahlízejí pozitivněji; není to ale jen tímto, také vypověděly, že v průběhu kurzu začaly smýšlet nad svým tělem jinak, jako nad částí sama sebe, která zrcadlí jejich vnitřní svět, tedy, pokud jsou uvnitř spokojené, jejich tělo vypadá spokojeně a jejich tělo i mysl jsou v rovnováze. Tento balanc některé ženy hledají celý život.

Při tanci se prý ženy uvolnily, vyčistily si mysl a naplnily se endorfíny. Cítí větší chuť do života, nejen do tance, ale do jiných rozličných aktivit, ať už sportovních či jinak kreativních.

Tanec jim dodal sebevědomí a sebejistotu.

Veškeré tyto výpovědi jsou potěšující, ač věříme, že byly na konci kurzu ovlivněny trochou sentimentu a povzdechem nad končící etapou.

9.2. Vyhodnocení kurzu

Pro přehlednost zde připomeneme, jaké byly cíle kurzu.

Cíl 1: Tanečnice dokážou provést základní pohyby břišního tance, jsou nácvikem připraveny pro pokročilejší pohyby.

Cíl 2: Tanečnice budou schopné využívat několikaúrovňovost tance (tj. provádět několik prvků najednou, tedy složité pohyby).

Cíl 3: U tanečnic dojde ke zvýšení a prohloubení jejich dlouhodobé motivace pro setrvání u této volnočasové aktivity.

Co se týče dílčích cílů, většinou byly naplněny, jediný problém byl s praktikováním improvizace, což ale nepovažujeme za neúspěch skupiny, nýbrž to přikládáme osobním možnostem každé z tanečnic, na které měl být dán větší důraz.

Všechny tři hlavní cíle byly naplněny, tanečnice základní prvky i nácviky ovládly a zautomatizovaly, jsou schopné více pohybů současně, a navíc je lekce i samotný tanec naplňuje a stává se atraktivním naplněním jejich volného času.

Změny oproti původnímu plánu

Jak již bylo několikrát zmíněno, jediným větším zásahem do původního plánu bylo upuštění od dlouhé improvizací části. Společný konec byl pro skupinu ideálním řešením, nad kterým jsme již před kurzem teoreticky uvažovali, nicméně jsme se rozhodli věnovat tanečnicím více prostoru pro sebevyjádření, proto jsme závěr nechali otevřený.

Improvizací část byla nakonec modifikována na hromadný improvizací start pro všechny, který vyústil ve společné koordinované zakončení choreografie.

10. Diskuse

Zvolená výše popsaná metoda s využitím prvků transformativního učení byla velkým experimentem, ve světě břišního tance něčím skutečně alternativním a nezvyklým. Nebylo tedy možné dopředu předvídat její přínos a úspěch. Její výsledky mohly být problematické. Ověření využitelnosti této metody jsme považovali za důležité. Výsledky vyhodnocení ukázaly, že metodu lze úspěšně využívat při výuce břišních tanců.

Ženy si prvky skutečně osvojily a zautomatizovaly, dovolíme si tvrdit, že se prvkům naučily rychleji a lépe, než tomu bylo v klasickém studiovém tréninku, navíc se naučily více prvkům a také samostatně prací s nimi. Nejsou nyní odkázány pouze na lektorku, ale v tanci mohou pokračovat a rozvíjet se autonomně. Mají potřebné vybavení i sebevědomí.

Tato metoda má samozřejmě i své nevýhody. Za prvé, není úplně jednoduché ji aplikovat na každý prvek, hledání některých paralel k pohybům z běžného života může být poněkud *krkolonné* a cesta k nim není přímá (výsun pánve), jiné jsou naopak velmi vhodné a jejich vymyšlení se nabízí (výsun hrudi). V pokročilejších kurzech břišního tance by bylo na zvážení, zda v této metodě pokračovat, respektive, jestli metody využívat k nácviku každého nového prvku, protože tento styl výuky nemusí pokročilejším tanečnicím vyhovovat. Nicméně, tato práce je zaměřena na začátečnické kurzy, kterým bych tuto metodu doporučila v případě, že jsou tanečnice přicházející do kurzu připravené si v začátku trochu s tancem *hrát*.

Myslíme si, že metoda má přesah do každodenní reality žen, které na jakýkoliv pohyb mohou začít pohlížet jako na pohyb taneční a cítit se tak ladné jako tanečnice stále. Svůj taneční život integrují do svých životů a vytvoří harmonický celek, který má pozitivní vliv na smýšlení o nich samých.

11. Závěr

Nakonec bychom chtěli vyjádřit, k jakým závěrům jsme při realizaci kurzu, tedy v praktické části dospěli.

Kurzy břišního tance, alespoň ty, které známe v rámci České republiky, mají celkově, dle vyjádření majitelek a zprostředkovaného vyjádření Ivety Petříkové (2018), problémy s udržení účastnic kurzu po prvním trimestru (případně jinak dlouhém období podle toho, jak svůj taneční rok organizují). Z vyjádření majitelky a lektorky tanečního studia Najla víme, že po začátečnických kurzech běžně skončí až 50 % tanečnic. Právě údajů tohoto studia jsme vycházeli.

Když jsme se zamýšleli nad tím, proč tomu tak je, došli jsme k závěru, že začátečnické kurzy nijak nepodporují touhu tanečnic setrvat u aktivity, protože pro ně nejsou atraktivní a tanečnice ztrácejí především svou vnitřní motivaci – věnují se zejména drilu, pouze napodobují lektorku, aniž by přesně věděly, jak je prvek technicky proveden. Kurzy považujeme neúčinné v tom smyslu, že tanečnice nemají na konci kurzu žádný uspokojivý výsledek svého tříměsíčního snažení, tudíž v se kurzu sice naučí několika prvkům, samy ale nejsou schopny jejich reprodukce v ucelené podobě, jinými slovy nejsou schopny vlastní tvorby ani improvizace na hudbu, a naučená choreografie je pouze tréninková, nenabízí se jako materiál, který je hoděn předvedení.

My jsme se rozhodli vytvořit metody, které se snaží výše zmíněné problémy eliminovat, a v neposlední řadě jsme se rozhodli do kurzu zapojit i prvky, se kterými mívají pokročilé tanečnice problém – brániční shimmy a provádění více prvků naráz neboli víceúrovňovost tance, čemuž se studiové kurzy vyhýbají.

Pro zvýšení atraktivity jsme se rozhodly zařadit netradiční nácvik pohybů metodou, která našla inspiraci v teorii transformativního učení se dospělých, kterou jsme společně s choreografií a improvizacním cvičením zařadily do strukturovaného plánu kurzu. Tyto požadavky jsme převedly ve výše zmíněné cíle.

Jako vedlejší produkt kurzu, mimo plán, jsme doufali ve zlepšení přístupu tanečnic k sobě a svému tělu, a tím pádem ke vyrovnanějšímu psychickému stavu a pozitivnějšímu sebepojetí.

Kurzy se v obecném pohledu jeví jako úspěšné, stanovených cílů bylo naplněno. Nedokonale dopadla pouze improvizací část, která byla nakonec přizpůsobena všem účastnicím na míru tak, aby jim vyhovovala a aby se v při ní cítily komfortně.

Při stanovování závěru bychom se rádi vyjádřili využitelnosti metody v kurzech břišního tance.

Troufáme si tvrdit, že metoda nemusí působit stoprocentně a je třeba ji před aplikací dobře promyslet a utvořit konkrétní popisy metodiky výuky jednotlivých prvků. Pro náročnost na přípravu funkční aplikace a pro specifčnost metody, která nemusí vyhovovat všem účastnicím kurzu, bychom tuto metodu začátečnických kurzů břišního tance plošně nenabídli všem studiím, ale doporučili bychom ji jako alternativu ve chvílích, kdy si lektor neví rady s naučením prvku nebo kde klasické metody selhávají.

Přínos práce z hlediska našeho profesního růstu vnímáme především v rozšíření spektra potenciálních metod výuky, které můžeme použít v začátečnických kurzech; z hlediska didaktiky výuky břišních tanců navíc spatřujeme přínos v nabídce uceleného začátečnického programu, který je aplikovatelný v kterémkoliv tanečním orientálním studiu.

Zdroje

Literatura

ASENOVÁ, Ilona a Ivona BŘEZINOVÁ, 2006. *Tančící princezna: tance, recepty a líčení z Orientu*. Praha: Albatros. Karneval. ISBN 80-00-01867-5.

COLUCCIA, Pina, Anette PAFFRATH a Jean PÜTZ, 2005. *Umění břišního tance: cesta ke kráse, energii a smyslnosti*. V Praze: Rybka. ISBN 80-86182-85-1.

DOLPHINA, 2005. *Břišní tanec*. V Praze: Ikar. ISBN 80-249-0605-8.

HARTL, Pavel, 1999. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-841-7.

KRAUS, Rachel, 2017. *Gendered bodies and leisure: the practice and performance of American belly dance*. New York: Routledge, Taylor & Francis.

KRÁLOVÁ, Miluše, 2002. *Kouzlo orientálního tance: výuková příručka pro začátečnice*. Brno: Miluše Králová – Oriental dance academy.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.

KŘÍŽ, Petr, 2005. *Kdo jsem, jaký jsem: aktivity pro osobnostní a sociální výchovu k podpoře sebepoznání a sebepojetí*. Kladno: AISIS. ISBN 80-239-4669-2.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MEDLÍKOVÁ, Olga, 2013. *Lektorské dovednosti: manuál úspěšného lektora*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada. Komunikace (Grada). ISBN 978-80-247-4336-3.

NÁVRATOVÁ, Jana a Roman VAŠEK, 2015. *Proměny trhu práce: Srovnání povolání; Přínos a dispozice umělců pro praxi v jiných oborech*. Praha: Centrum rozvojových aktivit Unie zaměstnavatelských svazů. ISBN 978-80-905248-7-3.

VACEK, Pavel, 2017. *Pedagogická psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-684-1.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

Internetové zdroje

DVOŘÁKOVÁ, Miroslava, 2012. Teorie transformativního učení (se) dospělých. *Studia pedagogica* [online]. Místo: Brno, roč. 17, č. 1., s. 59–74. [10.10.2019]. Dostupné z: <https://www.phil.muni.cz/journals/index.php/studia-paedagogica/article/viewFile/305/423>

DVOŘÁKOVÁ, Miroslava, 2010. *Teorie transformativního učení Jacka Mezirowa* [online]. Olomouc. Dizertační práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta. [03.04.2020]. Dostupné z: https://theses.cz/id/cvc0wi/disertace_Dvorakova.pdf

LUSTIGOVÁ, Martina, 2013. Proč tančit orientální tanec – Taneční magazín. *Taneční magazín – Svět tance, pohybu a hudby* [online]. Taneční magazín [cit. 03.01.2020]. Dostupné z: <https://www.tanecnimagazin.cz/2013/02/14/proc-tancit-orientalni-tanec/>

Syn2015 (Synchronní reprezentativní korpus) [online]. Český národní korpus [cit. 03.01.2020]. Dostupné z: <http://www.korpus.cz>

Informace získané osobním kontaktem

Téma: *Začátečnické kurzy břišních tanců*, 2018. Informace poskytla PETŘÍKOVÁ, Iveta, lektorka v NAJLA – orientální studio s tradicí.

Seznam příloh

Příl. 1 Zpětné vazby

Zpětné vazby

zpětná vazba 1

tanečnice 1 – hezky se usmívá, občas trochu strnulá; hýbe se dobře, ale někdy má problém s izolací; pletou se jí nohy při krocích (někdy); shimmy je pomalé, ale daří se jí twist.

tanečnice 2 – drží tělo rovně; kroužky pánví vypadají dobře; usmívá se; problém soustředit se zároveň na ruce a pánev

tanečnice 3 – strnulý pohled; výsuny pánve a důrazy vypadají dobře; trochu problém s přechodem na jiné prvky

tanečnice 4 – vypadá při tanci ladně; směje se; poměrně plynulé pohyby

tanečnice 5 – dobrý twist, výsuny, důrazy; horší shimmy; neusmívá se; pohyby nejsou moc plynulé

tanečnice 6 – trochu těžkopádné, ale snaží se; zamračený výraz; snaha o návaznost, ale trochu to skřípe

zpětná vazba 2

tanečnice 1 – usmívá se; prvky jsou plynulé; tanec jí sluší, líbí se mi na ni koukat

tanečnice 2 – zlepšení v kombinacích; tváří se dobře; drží tělo, tak vypadá vznešeně

tanečnice 3 – tváří se mile; poměrně plynulá, pohyby hezké na pohled, všechny prvky jí jdou

tanečnice 4 – usmívá se; ještě ladnější než minule; pohyb má v krvi

tanečnice 5 – všechny prvky jsou ok; napojuje plynule; směje se

tanečnice 6 – mnohem lepší, ladnější pohyby; mají návaznost, snaží se usmívat, ale není to ono

zpětná vazba 3

tanečnice 1 – působí sebevědomě, hezký úsměv, dobře technicky provedené, navazuje, improvizace vypadá dobře, i když je nesmělejší než zbytek choreografie

tanečnice 2 – kombinace jdou dobře, prvky zároveň taky, usmívá se, ladné, improvizuje dobře, trochu nejistá

tanečnice 3 – tváří se mile; poměrně plynulá, pohyby hezké na pohled, všechny prvky jí jdou, improvizuje obdivuhodně, plynulá i v improvizaci, téměř bez zasekávání

tanečnice 4 – vypadá profesionálně; krásný úsměv, plynulé

tanečnice 5 – hezky se tváří, prvky jsou na vysoké úrovni, dobře napojuje, dobře izoluje, provádí prvky současně téměř bez problému, improvizace je dobrá v prvních vteřinách, pak spíše opisuje

tanečnice 6 – dobře kombinuje, prvky vypadají dobře a plynule, trochu strnulý pohled, snaží se improvizovat, spíše kopíruje ostatní

Mé hodnocení:

tanečnice 1 – Taneční projev je celkově působivý, vědomě ovládaná mimika tanec dokresluje, ale práce s pohledem upozorňující na určité partie zatím chybí, technicky jsou prvky zvládnuté dobře, plynule navazuje jednotlivé prvky na sebe, dobře zvládá pohyb rukou spojený s jinými pohyby, celkově jsou prvky osvojeny adekvátně k úrovni tanečnice; v improvizaci je slabší než ve zbytku choreografie, ale to neznamená, že je špatně zvládnutá.

tanečnice 2 – Pohybuje ladně až na malá zaváhání, více váhá v improvizaci, ale celkový projev je dobrý, mimický projev je v pořádku, technicky jsou prvky zvládnuté, víceúrovňovost je na poměrně vysoké úrovni osvojení.

tanečnice 3 – Celek pohybů funguje, pohyb jednotlivě je zautomatizovaný a plynulý, vhodně mimicky doplněno, poměrně silná schopnost improvizace, dokáže při ní odpoutat výraz tváře, není strnulá.

tanečnice 4 – Její projev na opravdu vysoké úrovni, oproti ostatním je ještě o stupeň výše, mimika je asi nejrozvinutější, snaží se pohledem upozornovat i na části svého těla; technicky zvládnuté, plynulé, uvažovala bych o přeřazení tanečnice do pokročilejší skupiny.

tanečnice 5 – Technicky jsou prvky zvládnuté, při provádění více úkonů najednou někdy zaváhá, soustředění je vidět na výrazu, jinak je plynulá, improvizace je velmi působivá v prvních vteřinách (asi promyšlená), pak se vytrácí, ale nervozita se v mimice projevuje minimálně.

tanečnice 6 – Od prvního tréninku došlo mimořádnému zlepšení dynamických stereotypů, ačkoliv prvky stále nedosahují úrovně ostatních tanečnic, je vidět velká snaha, i ve výrazu, v improvizaci se spíše spoléhá na ostatní, ale tanec zvládá s noblesou.