

## OBSAH

1	<b>ÚVOD</b> .....	6
2	<b>TEORETICKÁ ÁST</b> .....	8
2.1	<b>ÚVOD DO TEORETICKÉ ÁSTI</b> .....	8
2.2	<b>HISTORIE ORIENTÁLNÍHO TANCE</b> .....	9
2.2.1	Knihy .....	10
2.2.2	Internet.....	11
2.3	<b>STYLY ORIENTÁLNÍHO TANCE</b> .....	16
2.3.1	Raqs Sharki (Raks Sharki, Raqs Sharqi) .....	17
2.3.2	Folklórní styly .....	23
2.3.3	Fusion tance .....	34
2.4	<b>SLOŤIKY ORIENTÁLNÍHO TANCE</b> .....	37
2.4.1	Od v a tane ní kostýmy, poufívané pro orientální tanec .....	37
2.4.2	Hudba, poufívaná v orientálním tanci .....	39
2.4.3	Hudební nástroje, typické pro orientální hudbu .....	40
2.4.4	Rytmy, poufívané v orientálním tanci.....	40
2.4.5	Základní pohyby t la, typické pro orientální tanec .....	42
2.4.6	Lektorka orientálního tance.....	47
2.5	<b>BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ Ú INKY ORIENTÁLNÍHO TANCE</b> .....	50
2.5.1	Zdravotní ú inky orientálního tance.....	50
2.5.2	Psychické ú inky orientálního tance .....	54
2.5.3	Kultura jako aspekt psychosociálního rozvoje.....	56
2.6	<b>PROPOJENÍ S TANE N POHYBOVOU TERAPIÍ</b> .....	57
2.7	<b>PROPOJENÍ S VÝVOJOVOU PSYCHOLOGIÍ</b> .....	60
3	<b>PRAKTICKÁ ÁST</b> .....	66
3.1	<b>CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU</b> .....	67
3.1.1	Cíl výzkumu .....	67
3.1.2	Výzkumný problém a výzkumné otázky .....	68
3.2	<b>METODIKA VÝZKUMU</b> .....	69
3.2.1	Metoda výb ru výzkumného vzorku .....	69
3.2.2	Metoda sb ru dat .....	69
3.2.3	Metody analýzy dat .....	70
3.2.4	Metoda interpretace dat a vyhodnocení výzkumu.....	71
3.3	<b>REALIZACE VÝZKUMU</b> .....	73
3.4	<b>VÝSLEDKY ANALÝZY</b> .....	74
3.5	<b>DISKUZE, SHRUTÍ</b> .....	92
3.5.1	Shrnutí výsledk na základ dotazníku .....	92
3.5.2	Shrnutí výsledk dotazníku a nalezení vzájemných spojitostí mezi n kterými otázkami .....	95
3.5.3	Výsledky výzkumu, vyplývající z porovnání teorie a získaných odpov dí. 97	
3.5.4	Interpretace spojitosti vývojové psychologie a ú ink orientálního tance .. 99	
3.5.5	Diskuze .....	101
4	<b>ZÁV R</b> .....	102
5	<b>SEZNAM LITERATURY, ZDROJE</b> .....	103
6	<b>SEZNAM P ÍLOH</b> .....	106

Tato práce vznikla na základě několika různých zdrojů.

Za první zájem autorky jako lektorky orientálního tance, zajímal ji názor jejích tanečnic, mnoho z nich nevědomky pomohly vzniku této práce, proto se kladly takové otázky a přál si znát takové informace, které autorku nespíně posunovaly stále dál (například: jiné styly tance, rozbor vystoupení, které daná tanečnice někde shlédla, odkud pochází autoritativní kostýmy, když se samy přicházely pochlubit, co se jim zlepšilo, že si v některý okamžik uvědomily svoji vlastní flakost, nebo, že jsou po hodinách tance vždy nabitě energií, že se na hodiny vždycky těají.). Pokud vyhledáváte informace o orientálních tancích, naleznete mnoho odkazů na jednotlivá studia, historii, hudbu, různé kostýmy, popsanou výuku tanečních prvků, vliv na zdraví na psychickou pohodu, vztah se sexualitou, porodem, popř. spojení s arabským světem, jména, pokrmy, filosofii apod. Ale nikde autorka neobjevila objektivní srovnání, jak je to ve skutečnosti. Znájí české fleny historii a styly? Opravdu jim orientální tanec pomáhá? A jakým způsobem? Po fyzické i psychické stránce? Nebo jim naopak může v něčem způsobit obtíže? Je to jen běžná volná asociativní aktivita? Nebo se stal součástí jejich flivota a fládné klady ani zápory nelze prokázat?

Druhým zdrojem bylo porovnání mezi jednotlivými lektorkami, zda hraje roli osobnost, styl vedení, pořádání akcí mimo kurzy, jak tyto okolnosti působí na jejich tanečnice a také zda tanečnice navštíví pouze jednu lektorku či více a jaký k tomu mají zdroj.

Těto aspektem byla snaha vyvrátit či potvrdit informace, které jsou předkládány ve většině publikovaných knih a na internetových stránkách, a to v souvislosti s vlivem na české fleny. Autorka samozřejmě nepochybovala o nesporných pozitivních například při porodu, které jsou po staletí dolofeny.

Dalším zdrojem bylo hledisko psychické pohody a osobnostního rozvoje, proto se tento aspekt souvisí se profilací jejího studia. Autorka studuje speciální pedagogiku se zaměřením na dramaterapii, aktivně se vnuje tanci orientálnímu a folklórnímu, je zastánkyní aktivního flivotního stylu, má zkušenosti s různými skupinami klientů i tanečnic a snaží se tyto flivosti vzájemně propojovat.

A za páté to byl vlastní rozvoj, zejména přístup k tanci, od počátečního nadšení z bohatě zdobených kostýmů, přerka, a nové kultury přes učení mnoha sestav, vyjádření sebe samé tancem, společenských flen až po jednoduchost v oblékání na hodinách, ale o to



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

dotknout, že práce neobsahuje vyerpávající informace o jednotlivých oblastech orientálního tance. Tvoří spíše obecný pohled, který umožní se zorientovat v dané problematice a dostat se pak dál, k uhlíím a specifit jím zdroj m.

# TEORETICKÁ ÁST

## 2.1 ÚVOD DO TEORETICKÉ ÁSTI

Teoretická část je pro přehlednost členěna do několika hlavních kapitol. Nejprve se autorka zabývá samotným původem a historií orientálního tance. O historii mluví dostupné prameny poměrně zřídka, nejvíce je možné najít z internetu, což také autorka uvedla. Získané informace jsou převzaty z webových stránek jednotlivých tanečních studií a lektorek. V této podobě nabízí český knižní trh několik publikací, které jsou v textu také parafrázovány.

Dále se autorka zabývá jednotlivými styly orientálního tance. V kapitole 2.2 je historie zaměřena především na bábini tanec, jakožto na rituální, zdraví prospěšný a původní kmenový tanec. Kapitola 2.3 popisuje i poměrně mladý, zato však velmi oblíbený, styl tohoto tance, tzv. Raqs Sharki a ostatní folklórní a fúzní styly. Přestože v České republice už je orientální tanec znám několik let, stále neexistuje žádná ucelená, knižně vydaná, publikace, která by veškeré informace shrnula. Styly jsou členěny podle oblastí nebo země původu a samostatně pak stojí tanec cikánský (termín šromskýů autorka z historického hlediska záměrně nepoužila) a tanec Starého Orientu.

V kapitole 2.4 jsou popsány jednotlivé složky, které s orientálním tancem neodmyslitelně souvisí. Jedná se o hudbu celkově, základní rytmy hudby, používané hudební nástroje, o oděv na nácvičení i vystoupení a o základní taneční prvky. Tyto informace jsou doplněny otázkami v dotazníku, kde autorka zjistí, jak se například postup tanečnic k oblékání, v čem nejčastěji tancují, jaký k tomu mají důvod apod. Součástí je také podkapitola 2.4.6, o tom, jaká by měla být lektorka.

Kapitola 2.5 zprostředkovává ucelený pohled vlivů na fyzické i psychické zdraví tanečnic, získaných například na základě srovnání různých zdrojů a obsahuje i nástin kulturního pozadí.

A kapitoly 2.6 a 2.7 se zamějí na výčet a porovnání stylových bodů rámci tanečních-pohybových terapií a vývojové psychologie, které mohou souviset s orientálním tancem

## 2.2 HISTORIE ORIENTÁLNÍHO TANCE

O p vodu orientálního tance existuje mnoho informací, r zných zdroj a variant. Mohou se li-ít, ale hlavní znaky z stavají stejné. P edev-ím je to doba, kdy se odhaduje vznik orientálního tance a zdroje se shodují v tom, že jej lidstvo zná ufl tisíce let. Dále se prameny shodují v tom, že se jednalo o porodní tanec, který ženám pomáhal uvol ovat nap tí fyzické i psychické a vibrace pánve usnad ovaly samotné vypuzení dítěte z t la matky. Dal-í společnou informací je, že tento tanec se svými pohyby v oblastech b icha a pánve byl a je sou ástí kultu plodnosti. A je-t jedna nezanedbatelná informace, která pravd podobn velmi napomohla roz-í ení orientálního tance na Západ a do celého sv ta, je jeho tajemnost v harémech. ženy zde tan ily samy pro sebe, pro ukrácení chvíle, pro zábavu, pro vlastní zdokonalení atd. A práv proto, že k nim nesm l nikdo cizí a ony samy se ven nedostaly, probudila tato záleflitost bujné p edstavy v myslích cestovatel , kte í pak své fantazie p edávali dál. Toto jsou informace, které jsou pilí em, získaným ze v-ech, níže zmín ných, zdroj o orientálním tanci

Je pot eba íci, že v na-í kultu e mluvíme o orientálním tanci jako o výhradn flenské záleflitosti, otázky a diskuze o tanci mufl se v-ak objevují v hojně mí e. Ve sv t je tanec mufl obvyklej-í. Záleflí na tom, co si pod pojmem orientální tance p edstavíme. Orientální tanec je pochopiteln tanec mufl i flen - jedná se folklórní styly. Samotný b i-ní tanec je flenský. Více viz.kapitola 2.5.

V na-í zemi se orientální tanec, resp.b i-ní tanec, za al rozvíjet v 90.letech 20.století a velký rozmach zaffil na p elomu tisíciletí. Od té doby jeho oblíba roste a dostal se do v-eobecného pov domí nejen flen-tane nic, ale i flen-netane nic, mufl a d tí.

Zpo átku zde existovalo n kolik lektorek, které postupn vychovaly mnoho dal-ích výborných tane nic. V sou asnosti m flete v na-í republice nalézt desítky oficiálních studií a lektorek, které se v nují výuce a vystoupení orientálního tance<sup>1</sup>.

Postupn za aly také vycházet o orientálním tanci a s ním související tématicke knihy v e-tin . Jednalo se jak o eské autory<sup>2</sup> tak i o zahrani ní p eklady<sup>3</sup>. Mnoho z prvních a posléze i dal-ích lektorek vydalo své vlastní videokazety a postupem asu a vývojem technologií i DVD, na kterých krok za krokem vysv tlují orientální tanec za áte nicím i pokro ilým. Nyní je k dostání velké mnofství videonahrávek r zných

<sup>1</sup> <http://bellydance.mysteria.cz/skoly.php>

<sup>2</sup> Mila el Kral, Petr Pet í ek, Ivona B ezinová a Ilona Asenová

<sup>3</sup> Dolphina, Pina Coluccia, Tamalyn Dallal

ka si m fle najít to, co jí nejvíce sedí. Samozřejmě je zahraničí. S vyhledáváním a zájmem se o nové a nové věci souvisí i po předání a navázání různých workshopů, seminářů, show a festivalů, na které se sjíždí nejen české tanečnice, včetně těch nejlepších, ale i zahraniční celebrity. Nesmíme opomenout ani zdroj snad nejvíce a nejdostupnější a tím je videoportál youtube<sup>4</sup>.

S rozvojem zájmu a rostoucí populací českých fletaneček, vzniklo také velké množství webových stránek, v nichž se Orientu. Existuje tzv. „Rozcestník belgického tance“<sup>5</sup>, aneb Průvodce orientálním tancem v Belgii a na Moravě. Zde je možné najít mnoho odkazů, jak na jednotlivá studia, školy a lektorky, které v ČR pořádají akce, které se konají, na obchody, hudbu, zajímavé články atd. A jako druhý velký, informace sdružující web, u nás existuje od loňského roku tzv. „Orient Express Magazín“<sup>6</sup> aneb Internetový magazín pro milovníky orientálního tance a kultury.

Z praktických důvodů a důvodů vyplývajících z názvu práce, se zde nebudeme zabývat situací vývoje v ostatních zemích Evropy.

Nyní jsou uvedeny informace, načerpané z internetových stránek různých lektorek a studií a z knižních publikací. Snahou je přímě porovnat, zda se názory a poznatky, zprostředkované českým tanečnicím, na průvod orientálního tance liší i nikoliv. Z toho důvodu je použitý text pouze minimálně změněn.

## 2.2.1 Knihy

Belgický tanec vznikl (Dolphina, 2005) ve starověku jako rituální tanec usnadňující porod. Neexistovaly nemocnice ani léky tlumící bolest a ženy rodily přirozeně se sebou. Tím pádem se snažily si porod co nejvíce ulehčit. Rituální tanec, který zpevoval belgické svalstvo, přispíval ke snadnějšímu porodu. Přirozených a tleskových pohybů se dítě snažilo vytlačit ven z dělohy. Na které teorie uvádí, že díky předanému hudbě vznikl rituál uctívání bohyní v matriarchálních náboženstvích. Multikulturní umění, jak se dnes orientální tanec označuje, se vyvinulo z tance beledi (z arabštiny - šlidský), v období Osmanské říše, kdy v haremech sultánů bylo několik stovek různých národností. Měly spoustu času a chvíle si krátily tancem. Když jim mufl se však nedostaly. I pro sultána tančily pouze jako siluety za průsvitným plátnem. Těsně erotičnost tedy souvisí s fenoménem tajemství a něho

<sup>4</sup> <http://www.youtube.com/>

<sup>5</sup> <http://www.bellydance.mysteria.cz/>

<sup>6</sup> <http://www.orientmagazin.net/>



hu asu se objevovaly b i-ní tane nice, které byly pouze  
asto bez jakéhokoliv pon tí, jak skute n tanec vypadá,  
za aly být pravidelnou sou ástí varietních vystoupení, které se brzy vzdálily p vodním  
ko en m a staly se synonymem pro striptýz.

V Evrop (Mila el Kral, 2002) je tanec myln nazýván b i-ním, správným  
p ekladem pro Raqs sharki je štanec Východu. Hlavním smyslem tak není svád ní mufl ,  
ale p ínos pro feny stran jeho pozitivních ú ink na psychiku i fyzickou stránku.  
P edpokládá se, že b i-ní tanec je starý asi 5-10 tisíc let a pochází z r zných kultur. Podle  
antropolog se tan il na Blízkém východ , v Indii i v Africe. Byl spojován s kultem  
bohyn -Matky. B i-ní tanec je ukázkou úcty k t lu a p írod . V dob st hování národ se  
tan il jako sou ást náboflenských ob ad , pouflíval se pro své lé ivé ú inky, jako p íprava  
na porod, sou ást namlouvacího rituálu i jen tak pro radost. Ve st edov ku se p vodní  
mysl v n kterých ástech sv ta pomalu vytratil. Na Západ se díky mnoha cestovatel m  
dostal v 19.století, a v roce 1893 poprvé vystoupila orientální tane nice šLittle Egypt s  
tane ní skupinou Middle East Dance. Spole nost to -okovalo, ale i fascinovalo. Od té doby  
se za alo ve ejn vystupovat stále více. Po n jaké dob pak zájem uhasl a vzk ísil ho afl  
Hollywood a jeho filmy ve stylu pohádek Tisíce a jedné noci. Od -edesátých let 20.století  
vznikaly první -koly b i-ního tance v USA a v sedmdesátých letech se díky flenám  
amerických voják v N mecku dostal i do Evropy.

## 2.2.2 Internet

Aisha<sup>7</sup> uvádí, že orientální tanec pochází z vysp lých starov kých kultur. Znali jej  
Egyp ané, Babylo ané, Sumerové i Asy ané. Tyto b i-ní tance vldy souvisely s uctíváním  
bohyn plodnosti, lásky a také války. Orientální tanec je v-ak spojován i s flenskými  
harémy St edního východu. Harém (p vodem z arabského haram ó zakázané, svaté,  
nedotknutelné) p vodn zaru oval flenám bezpe í a ochranu, nicmén pozd ji stále více  
omezoval svobodu flen a izoloval a ukrýval je p ed okolním sv tem. B i-ní tance zde  
nebyly ani tak zp sobem zaji-t ní p ízn sultána, jako spí-e formou pot -ení, zábavy a  
udrflení fyzické kondice flen samotných. Pro orientální tanec má arab-tina výraz ó Raqs  
Sharki ó Tanec Východu. V Severní Americe a v Evrop se pouflívá název b i-ní tanec  
(poprvé bylo toto ozna ení ve ejn pouflito na Sv tové výstav roku 1893 v Chicagu jako  
pojem tane ního p edstavení St edního východu). V sou asné dob termíny b i-ní tanec  
nebo orientální tanec vyjad ují moderní tane ní styl St edního východu, obnovující a

iky.

č pí-e, fle vznikl v Africe jako tanec rodičích flen, aby jim usnad oval porod, nebo v antice v souvislosti s kultem úrody a hojnosti a také, fle byl oblíbenou zábavou flen v harémech (kde v-ak tan ily samy pro sebe, ne pro muflé). Tanec údajn posiloval schopnost fleny udržet si svou krásu a tedy i jakousi moc nad muflém. Zajímavostí m fle být zp sob uchovávání si výd lku za tanec, kdy si tancující fleny na-ívaly získané mince na od v a vplétaly je do vlas .

**Ornyna**<sup>9</sup> popisuje historii orientálního tance jako velmi starobyloou formu um ní, jejífl ko eny sahají do Indie, Polynésie a na celý St ední východ. Po staletí byl v t chto kulturách a spole nostech tancem lidovým, kterým se bavili muflí, fleny i d ti p i významných spole enských událostech. Tanec ve svém p vodním významu vyjad oval etapy a oblasti flivota, kolob h a rituály, jako nap íklad narození, lidský vývoj, práce nebo sexualita. V tanci proto bylo možné spat it nejz n j-í aspekty lidského flivota, spole enského d ní nebo pohyby a kroky napodobující zví ata (nap íklad kon nebo velblouda ó názvy prvk b i-ního tance, pozn.autorky). Tanec St edního východu byl oslavou flivota, lidstva a zejména fleny.

**Zsisabel**<sup>10</sup> uvád jí, fle v Evrop se lidé myln domnívají, fle je b i-ní tanec ur en ke svád ní mufl . Za centrum b i-ního tance se považuje starý Egypt, nicmén základy p inesli ko ovní Cikáni z Indie. Brzy se tento tanec stal chrámovým, duchovním. Staré Egyp anky se svými jemnými krouživými pohyby ztotofl ovaly s bohyní Zem a u ily se tak poznávat své vlastní t lo a du-i, v fládném p ípad nesvád ly muflé. V zemích Orientu je znám jako šRaqs sharqiõ - tanec Orientu. B i-ním tancem ho pojmenovali Evropané, pro n fl byly pohyby pánevní oblasti a b í-ka tak neobvyklé, fle pohyby jiných ástí t la vypustili.

**Mariam**<sup>11</sup> Liberec uvádí, fle p vod orientálního tance spadá do doby n kolik tisíc let p ed na-ím letopo tem a stále se neví, kde je jeho kolébka, zda v dávných kulturách Afriky, Indie nebo Blízkého východu. Dávné kultury pojímaly tanec rozli nými zp soby. N které ho tan ily jako sou ást svých náboflenských ob ad , jinde ho tan ily pro jeho lé ivé ú inky, n které jako p ípravu na porod (tzv. tanec rodi ek), jiné jako nedílnou sou ást namlouvacího rituálu. Vznikl pro flenské t lo a tan í se se zvlá-tním d razem na b icho a pánevní oblast, která je symbolem plodnosti. Kult plodnosti existoval v mnoha starých civilizacích. Mnohé fleny jím také vyjad ovaly své hluboké pocity, svoji flenskost.

<sup>8</sup> <http://www.orientalnitane.net/index.php?page=o-orientalnim-tanci>

<sup>9</sup> <http://www.ornyna.cz/historie.htm>

<sup>10</sup> [http://www.orient-tance.cz/brisni\\_tance.html](http://www.orient-tance.cz/brisni_tance.html)

<sup>11</sup> <http://www.brisnitanceliberec.cz/orientalni-brisni-tanec.php>



jemné krouživé a vlnivé pohyby doprovázené rytmickým  
radice se pro lepší a intenzivnější kontakt s Matkou Zemí

tančí naboso. Orientální tanec je tanec folklorní a má mnoho variací a podob. Neustále se v  
průběhu času vyvíjel a vyvíjí se i nadále. Forma a styl tance je podle území odlišný, ale  
vždy vychází ze společných tradičních základních pohybů.

**Martina Machalíková<sup>12</sup>** z Kladna píše, že povod orientálních tanců je zahalen  
tajemstvím minulosti, podle mnoha názorů jsou staré tisíce let. Některé vidí jejich povod  
v chrámových tancích oslavujících bohyni plodnosti a Matku Zemi, jiní se domnívají, že  
orientální tance vznikly povodně jako tanec rodinek, což se vyvíjíva až dodnes.

**Mgr. Sedláková a Iva Preussová<sup>13</sup>** uvádí, že povátky tohoto tance sahají až do  
prehistorie lidstva a jsou spojené s náboženskými prvky, kultem plodnosti, oslavou plodnosti  
a úctou k přírodě. Největší tradici je možné nalézt v Egyptě, Turecku, Libanonu, Sýrii,  
Turecku, Indii a v zemích severní Afriky. V každé z uvedených zemí má tanec svá specifika  
a liší se hudbou, rychlostí i temperamentem.

**Shadiyah<sup>14</sup>** uvádí, že orientální bábínský tanec patří k jedné z nejstarších výrazových a  
tanečních forem a předpokládá se, že je starý 5-10 tisíc let. Povodně vznikl jako tanec  
rodinek ve Střední Africe, aby jim ulehčil porod a byl také součástí iniciačních obřadů  
svátků plodnosti. Ve středověku se díky kolonizátorům pocházejícím z Indie tanec rozšířil po  
celé Evropě. Zahnuje prvky egyptského, tureckého, marockého, perského, španělského a  
indického tance. Podobné prvky a pohyby se nachází i v oblastech Karibiku, Latinské  
Ameriky i Kubě. Jedná se o tanec typicky ženský, vyzdvihující harmonii ženské krásy a  
jejího nitra. Často jsou užívány různé názvy - východní, bábínský i orientální tanec.  
Američané jej nazývají belly dance, Francouzi odance du ventre, španělské ocifite tellio,  
Turci örakase a ostatní arabsky mluvící země öRaks sharkio (přesný překlad o orientální  
tanec). Kouzlo tohoto tance není v technické dokonalosti, ale více než u jiných druhů  
tance vychází z osobního charisma tanečnice, z jejího umění poddat se hudbě a  
schopnosti citového vyjádření.

**Karolína Idrisová<sup>15</sup>** výborně zpracovala pro Centrum orientálního tance lánek,  
který rozšířuje historii orientálního tance o vznik Raqs sharki ve 20. století.

Orientální tanec je velmi starý tradiční tanec s bohatou historií taněný v arabském  
světě ženami i muži. Taněl se a stále taní například u narození, na svatbách, pro vlastní potěšení  
žen i například v jiných příležitostech a situacích. O povodu tohoto tance existuje mnoho teorií a

<sup>12</sup> <http://www.square.cz/orient/otanci.html>

<sup>13</sup> <http://www.brisnitance.eu/index.php/typy-tancu>

<sup>14</sup> <http://www.shadiabelly.eu/cz/o-tancich/historie>

<sup>15</sup> <http://www.orientalnitanec.cz/Def/TypyTance.asp>

tanec rodi ek, jiné zdroje uvádí, že vznikl v Turecku, kabaretní prostředí Káhiry, nastolené ve dvacátých letech minulého století, dalo vzniknout moderní podobě orientálního tance tak, jak ho známe dnes. Folklórní tance se totiž do kabaretního prostředí nehodily a nahradil je styl tance nazvaný Raks sharqi (v překladu: tanec z Orientu). Měl samozřejmě základ ve folklóru, a protože se jednalo o Egypt, přepal Raks sharqi z folklóru této země, například saidi, ghawazy, hagalla apod. (viz kap.2.3.2). Kromě tohoto vlivu se ale do orientálního tance vmísil i západní, evropský styl. Prvky klasického baletu jsou v dnešním Raks Sharqi více než patrné. Moderní podobu orientálního tance velmi ovlivnil vyhlášený káhirský kabaret šCasino Opera. Ve 20. letech 20. století se Káhira stala centrem zábavy a filmového průmyslu arabského světa. Ve většině zde vzniklých filmů hrály orientální tanečnice hlavní roli. Proto patří šegyptský styl orientálního tance mezi nejznámější a nejuznávanější. Posléze zařadila **Badia Masabni**, majitelka Casino Opera a předvodní herečka, upravovat podobu tradičního orientálního tance tak, aby lépe vynikl v kabaretním prostředí. Zdaroval využití prostoru a choreografie, vyfadovala vlnitý pohyb paří a zařadila efektní tanec se závojem jako nezbytný doplněk orientálního tance. Aniž by to byl její záměr, nastavila tak podobu tance, který dnes známe. Shimmy se vyfívalo velmi sporadicky. Pod vedením Badiye Masabni se zrodily dvě taneční hvězdy, jejichž popularita neopadla dodnes a stále jsou inspirací pro mnoho současných tanečnic. První byla **Samia Gamal** a následovala ji **Tahia Carioca**.

**Mila el Kral**<sup>16</sup> se na svých stránkách detailně zabývá historií tance jako takového a popisuje vývoj tance v Turecku, Otomanské říši, Persii a Tichanlsku. Přepal od autorky *Karol Henderson Hardingové*. Následující text můžete nalézt i na stránkách **Aysun**<sup>17</sup>.

Tanec, který je v Evropě a v USA známý jako břišní tanec je ve francouzštině odance du ventre nebo-li tanec flaludku. Francouzi byli první břišní, kteří břišní tanec objevili. V Turecku se nazývá öcifte telliö (stejný název má i turecký hudební rytmus öviz.kap.2.4.4), Turci mu říkají örakaseö a Egypťané öraks –arkiö. Obyvatelé Blízkého východu ho nazývají öorientální tanecö, to proto, aby jej odlišili od venkovských tanců (baladi). V literatuře se používají názvy jak orientální, tak i břišní tanec. Břišní tanec je chápán jako neustálená forma určitého typu improvizovaného tance a je různými kulturami pojmán odděleně od mnohých forem jiných lidových tanců, které se vyvíjely ve stejných oblastech. Břišní tanec má několik aspektů, které jej odlišují od jiných, jsou to vazby na náboženské a erotické prvky. Toto mohlo být příčinou jeho zbořování nebo nenávní.

<sup>16</sup>

<http://www.milaelkral.cz/>

<sup>17</sup>

<http://www.aysun.cz/tanec.php>

ech plodnosti starověkých kultur. Lidé vždy p

isuzovali opak se bohové py-nili t mi nejlep-ími z lidských kvalit. Matka Bohyn byla pod r znými jmény známá jako Militta, Isis, A-toret, I-tar, Afrodíté, Venu-e, Párvatí atd. Její hlavní funkcí byla plodnost, v lidském slova smyslu, i na planetární úrovni. Tyto bohyn zaji-ovaly cykli nost ro ních sezón, dostate nou úrodu obilovin, byly zodpov dné za zachování lidské rasy a za prosperitu m st i vesnic. fiádná z nich, ani posléze jejich kn flky, nefily v celibátu. Rozmnořovací funkce bohy byla ve zmen-ené form p edstavována flenskými pohlavními orgány. Lidé je uctívali slufbou panen a dívek, cofl pozd ji mohlo dát vznik tradici chrámových prostitutek (které byly v tehdej-í dob velmi uctívány). Posvátná prostituce byla roz-í ená na Blízkém východ , v západní Asii, v ecku, v Egypt , na Kypru a v severní Africe. Dívky slouřily jak bohyni, tak úmyslu vyd lat si prost edky na svatbu. Sou ástí jejich povinností byl posvátný tanec, oslavující b icho jako zdroj plodnosti bohyn .

Podle tradice se p i porodu konal rituál, kdy se v-echny fleny shromářdily ve velkém stanu a muffi ekali venku. Uprost ed stanu se vyhloubila jáma, do které si rodi ka sedla. Ostatní fleny ji obklopily, utvo ily kruhy a tan ily tanec, p i kterém neustále opakovaly b i-ní pohyby, dokud flena neporodila.

A koli se b i-ní tanec vyvinul z lidového tance, stal se tancem profesionálním, který mohly provozovat jen trénované sólistky. Z p vodn nábořenské sféry se p es tanec jako podívanou vyvinul afl k tanci pro zábavu.

**Arida**<sup>18</sup> uvádí, fl se orientální tanec zrodil mezi africkými kmeny jako porodní rituál a v 17.století se p esunul i do harém na Blízký východ, kde jej tan ily fleny, které nesm ly opustit vyhrazená místa, pro zábavu, ukrácení chvíle, pro jeho zdravotní ú inky apod. Pí-e také, fl v t-ina egyptských -pi kových tane nic jsou p vodem Rusky, proto fl muslimky na ve ejnosti tancovat nesmí.

V lánkách na internetu je mořnost íst texty od **Katrin**<sup>19</sup>, která pí-e, fl b i-ní tanec se do Evropy dostal ve st edov ku, kdy byly krásné tane nice p ivezeny obchodníky z Východu, spolu s látkami, ko ením a dal-ím orientálním zbořím. Evropanky jej v-ak za aly tan it afl na p elomu 19. a 20. století, a to hlavn díky pokrokovým Francouzským, flijícím v koloniích severní Afriky. V roce 1999 vznikly první -koly i v eské republice. Východní tance se n kdy ozna ují jako tance sval , evropské jsou pak tance krok a typické je, fl se koleno nikdy nedostane vý-, neřl do úrovn bok .

<sup>18</sup>  
<sup>19</sup>

<http://www.aridaorient.websnadno.cz/Dedictvi-haremu-.html>

[http://www.katrina.webz.cz/katrina\\_tanec4.htm](http://www.katrina.webz.cz/katrina_tanec4.htm)

## ÁLNÍHO TANCE

S kapitolou 2.2, o historii orientálního tance, nutně souvisí i druhy a styly orientálního tance. Kapitola je také důležitá vzhledem k tématu práce i samotnému výzkumu, nebo v dotazníku se autorka ptá, zda tanečnice jednotlivé styly znají. Zprávy tak mají možnost, pokud je jejich odpověď záporná, poskytnout informace v této práci získat.

Ve své podstatě rozdělujeme orientální tanec na muflský a fenský. Co se týče folklórního orientálního tance (viz.dále), tancovali a tancují jej muflí stále. Jako příklad si můžeme představit české (valašské, slovácké, hanácké, chodské atd. - pozn.autorky) folklórní tance, které také se tance učí muflí i ženy. Vzhledem k Raqs sharki (kabaretní břišní tanec) je tomu úplně jinak. Původně to byl tanec pouze pro ženy, ale v dnešní době se mu učí i muflí. V případě zájmu můžete nalézt více info na stránkách **Gendrim**<sup>20</sup>. V této práci zastaneme ale v tématu orientálního tance, který se týká pouze žen.

Druh orientálního tance existuje několik. Liší se především hudbou, kostýmem a jednotlivými prvky. Některé styly se také tanou pouze při určitých příležitostech. V břišním tanci se střídá několik figur, které na sebe plynule navazují. Muflé a nemusí být dána sestava, tanečnice může improvizovat, ale vždy je v tanci důležitá její osobnost. Pročástečně bývá tento tanec obtížný, protože neumí oddělovat jednotlivé části těla a teprve se učí ovládat svaly, o kterých do té doby mnohdy ani nevěděly. Muflé to může být dáno i kulturou, arabské ženy by pravděpodobně také měly problémy s uchopením náčích polkových kroků a celkového držení těla u párových tanců (pozn.autorky).

Břišní tanec je určen ženám s důrazem na pohyb břiška a pánve. Je typický spojením se zemí, ladnými a propracovanými pohyby horní části těla, a jednotlivými kombinacemi prvků s pohyby tělesné (Dallal, 2006).

Záleželo na lektorce, zda svým žákům informace o stylech orientálního tance poskytuje i nikoliv. Existují studia a lektorky, které učí pouze jeden styl, nejčastěji ve smyslu Raqs sharki, ale v českém podání. A pak existují studia (v dnešní době většina), která učí různé styly, nabízí i flamenco, salsu, nově se objevuje zumba, flirt dance apod. Předpokladem je, že lektorky je budou dobře znát a umět. V takovém případě je potřeba, aby se lektorka tanci plně věnovala. Více v kapitole 2.4.6. A pak také záleželo, zda o to mají žákyně zájem<sup>21</sup>.

<sup>20</sup> <http://orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/muzi.htm>

<sup>21</sup> V dotaznících, sesbíraných za účelem této práce, se objevily i názory, že to pro ně není důležité, chtějí pouze odpočinout a nepotřebují se učit nic nového.

me rozdíl lit dle druhu na tradiční folklórní tance, Raqs  
tance.

Dále je možné je dělit dle místa původu o egyptské, turecké, perské, cikánské, španělsko-arabské, české, nubijské, například indické, které se v České republice také v hojném množství využívají, a dle jednotlivých zemí (Egypt, Turecko, Maroko, Írán) atd. Další dělení může být na sólové a skupinové.

Orientální tanec zahrnuje širokou škálu pomůcek a rekvizit, se kterými tanečnice tancuje o závoj, šátky, palice (hůl, hole), dřevěné, vázy, šavle, křídla, šperky, lžičky, svíce, shamadan (velký mnohramenný svícen, který má tanečnice na hlavě o poznámky), květiny, vlny atd.

Je třeba zmínit, že je možné nalézt i informace, které si protiopak. Například internetový slovník wikipedia<sup>22</sup> uvádí, že baladí se taní bez hůlky (což je v tanečnickém názoru), a Kateřina Třápanková<sup>23</sup> uvádí, že se taní s lehkou zahnutou hůlkou.

Styly jsou uvedeny v pořadí Raqs Sharki, folklórní styly a fusion tance. Raqs Sharki tvoří samostatnou kapitolu, protože se jedná o styl, který má v současnosti nejvíce příznivky, a výrazně se od folklórních stylů liší tanečním kostýmem a většinou sólovým provedením. Pod Raqs Sharki zařadila autorka i tanec s rekvizitami, který je však možno přidat i pod fusion tance. Folklórní styly jsou členěny podle oblastí původu a samostatně stojí tance cikánské a tance Starého Orientu. V závěru kapitoly jsou zmíněny i fusion tance, jedná se však pouze o nástin, neboť je to styl velmi rychle se rozvíjející a v současnosti již také tvoří samostatné odvětví.

### 2.3.1 Raqs Sharki (Raks Sharki, Raqs Sharqi)

Raqs sharqi neboli egyptský kabaretní styl, je tanec původem sólový, buď s doprovodem doprovázenou choreografií nebo improvizovaný. Jedná se o nejrozvinutější formu orientálního tance a obsahuje prvky z mnoha míst arabského světa. To, co je známé v dnešní době jako Raqs sharki, započalo až ve 20. letech 20. století a pochází z Káhiry.

Orientální tanečnice totiž začaly hrát ve filmech, vystupovat v různých show a kabaretech a tam se nevhodila původní forma folklórního orientálního tance, a tak vznikl nový styl o Raqs sharqi. U jeho zrodu stála Badia Masabni, spoluzakladatelka kabaretu Casino

<sup>22</sup>  
<sup>23</sup>

[http://cs.wikipedia.org/wiki/B%C5%99i%C5%A1n%C3%AD\\_tanec](http://cs.wikipedia.org/wiki/B%C5%99i%C5%A1n%C3%AD_tanec)  
<http://www.bellydance.cz/tance/>



...i vchovala dv nejv t-í hv zdy ó tane nice a here ky  
iz.kap.2.2.2). Badia kladla d raz na pouffívání závoje p i  
nástupu tane nice na pódium, na vyuffití tane ního prostoru a na p edem p ipravenou  
choreografií<sup>24</sup>. Dal-ími velkými tane ními osobnostmi, které se proslavily v letech 1960 ó  
1980, byly Sohair Zaki, Fifi Abdou, Naima Akef a Nagwa Fouad, a jejich sláva trvá  
dodnes. Pro podrobn j-í informace o t chto a mnoha dal-ích excelentních tane nicích jsou  
výborné stránky Badriyah<sup>25</sup> (Lenka Zychová) nebo lánky na webových stránkách Orient  
Express<sup>26</sup>.

Jedno vystoupení Raqs sharqi obsahuje n kolik ástí<sup>27</sup>, v nichfl tane nice  
divákovi nabídne ve-kerý sv j um. Jsou známá vystoupení, která trvají nep etrflit i 30  
minut.

První fáze je pomalá a ásto tan ená se závojem, s nímf tane nice vchází na  
scénu a po chvíli jej odhazuje. Pohyby jsou vlá né, ladné, emotivní a ásto jde o r zné  
kruhy a vlny. Tane nice se snaflí vyjád it vnit ní proflitek skrze hudbu.

St ední ást je melodická a rytmická. P evládají pohyby houpavé a jedná se o  
fázi veselou, která také zahrnuje poskoky a to ení. N kdy sem spadá i drum sólo.

Poslední úsek je rychlý a dynamický. Nejd leflit j-ím pohybem je shimmy  
(t esení a vibrace ó pozn.autorky), které tane nice p edvádí boky, rameny i b ichem.  
Vibrace umoc ují korálky a penízky, které se pohybují spole n s tane nicí a napomáhají  
dojmu rozost ených kontur tane nice. Záv r tance bývá afl extatický.

Na webových stránkách lektorky Shadiyah<sup>28</sup> se uvádí:

*óTane nice vstoupí v lehkém kroku za doprovodu hudby v 2/4 taktu (malfouf), jakoby se  
vzná-ela nad prostorem se závojem, který drflí vý-e nad hlavou. Pak následuje tane ní ást  
se závojem. Malfouf je obvykle ukon en to ením, v kterém tane nice p edvede n kolik  
r zných hip-dropových variací, tak jak se afl ne ekan m ní rytmus. V následující ásti  
maksoum tane nice p edvádí tane ní prvky bok dopln né o nehybné prvky s oflivením  
nejr zn j-ích krok . Nálada hudby se zm ní náhle ve chvíli, kdy skon í maksoum melodie  
a za ne hrát n jaký sólový nástroj své jasné sólo taqsim. Tane nice tak zm ní své pohyby v  
pomalé, vlá né a tzv. hadí pohyby, které ozdobí malými prvky shimmy nebo t esením. Tato  
ást je p sobivá díky citlivým pohyb m t la v r zném vln ní, t esení a tzv. osmi kách.  
Dal-í ástí je taqsim-baladi vycházející z taqsim, je to jakýsi rozhovor mezi sólovým*

<sup>24</sup> <http://www.orientalnitaneec.cz/Def/TypyTance.asp>

<sup>25</sup> [http://www.badriyah.cz/?page\\_id=709](http://www.badriyah.cz/?page_id=709)

<sup>26</sup> <http://www.orientmagazin.net/portrety>

<sup>27</sup> <http://orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/druhy/egyptsky-brisni-tanec.htm>

<sup>28</sup> Dance studio Shadiyah, Historie [online] 7.4.2010 [cit. 7.4.2010]. Dostupné na world wide  
web: <www.shadiabelly.eu/cz/o-tancich/historie>.



íjí částí a bicími nástroji.

bní interpunkce výraznými izolovanými tanečními prvky.

*Toto graduje v silném baladi rytmu, který přechází ve skokový 2/4 rytmus fellahy. Baladi a fellahy se mohou alternovat na konci této části. Fellahy ukončí tuto část, která pokračuje sólem bubnu. Pro publikum je tato část velmi působivá, tanečnice se zcela zastaví a za nejdéle působivé umocnění izolované prvky a shimmy. Pak následuje poslední část, která dává tanečnici volný prostor pro její rozloučení s publikem.*

V Egyptu mívají tanečnice zakrytý pupek, protože tam platí takový zákon. Proto je možné je vidět v trikotech, dlouhých šatech, nebo alespoň se s nimi ovinou přes bichu. Markéta Dintrová<sup>29</sup> také uvádí, že je třeba věnovat pozornost tomu, že a koliv je základní postavení prstů prostředníček s prsteníkem blíže do dlaní směrem k palci, je v Egyptu vulgární nechávat v tanci pouze přiblížený prostředníček k palci. V egyptském stylu se také nevyskytuje tanec na zemi.

Raqs sharqi vychází z egyptského stylu, ale je propojením i dalších, později působících stylů, nejvýrazněji baletu, jazzu nebo španělských tanců. Je to tanec rytmický i ladný, plný izolovaných prvků i kroků, stylizovaný barvami, teplejší, okázalý a plamenný.

Z toho, co dovede je kostým na Raqs sharqi výrazně barevný a velmi bohatě zdobený. Vršek je tvořen podprsenkou, spodní část nejčastěji úzkou sukní s rozparky, sukní naspodu rozšířenou, nebo samostatnou bohatou kolovou sukní, která je obohacena pásem, stejně bohatě zdobeným jako podprsenka. Často bývá kostým doplněn různými rukávky nebo šlepkami. Oproti jiným orientálním tancům mohou tanečnice Raqs sharqi nosit boty na vysokém podpatku.

Nejčastěji se Raqs sharqi taní na hudbu, kterou vytváří celý orchestr hudebníků a flívá hudba je zpravidla lepší než reprodukováná. V poslední části se objevují hlavně bubny, zvané šdarbuky, na které tanečnice taní tzv. drum solo (bubnové sólo, pozn. autorky). Při něm se klade důraz na shimmy a jednotlivé akcenty (více viz. kap. 2.4.5.). Tato část mívá u publika nejvíce ohlasy.

Tanečnice se snaží splynout s hudbou a pohybem i mimikou vyjádřit emoce svoje i hudby. Nové variace přinesl Mahmoud Reda, který přidal baletní prvky.

*Šmistr Mahmoud Reda, tanečnický, který se stal flivjící legendou díky tomu, že tradiční egyptské tance dokázal dostat v baletní formě na pódia velkých divadel a snad i díky tomu k nám do Evropy. Jeho soubor vystupoval po celém světě už od 60. let minulého*

enové jeho skupiny jsou dnes vyhlá-enými lektory tance a  
e skupin zvané šThe Reda Troupeö.<sup>30</sup>

## TANEC S REKVIZITAMI

B hem vývoje tance se za aly poufívát i r zné tane ní pom cky jako jsou  
-avle, závoje, k ídla Isis, bubínek, svíce, svícny, hole, h lky a prstové inelky. Informace  
jsou erpány z internetových stránek <sup>31</sup>Matky a tance s du-í a Bellydance-kola orientálního  
tance<sup>32</sup>

### inelky

inelky vypadají stejn jako velké inely v orchestru, ale jsou malé, mají jeden  
nebo dva otvory, kterými je provle ena nej ast ji gumí ka, a umís ují se na palce a  
prost ední ky obou rukou. Nazývají se také özillsö nebo ösagatö. Hrají na n hudebníci,  
kte í doprovází tane nici, ale velmi asto na n hraje i ona sama p ímo v tanci. Trénink pro  
zvládnutí tance v kombinaci s mnoha sloflitými rytmy je pom rn náro ný, ale výsledný  
efekt je fascinující.

### K ídla Isis

K ídla Isis jsou stále populárn jí rekvizitou v orientálním tanci. Vystoupení s  
nimi je efektní za kařdých okolností, ve dne i v noci a na rozdíl od zills nevyřadují  
takovou d inu. Pro tanec s k ídly je pot eba krásného drflení t la a p edev-ím paffí,  
rovnom rné zacházení k ídly p i oto kách, jistota v nohách a uv domn ní si hrdosti svého  
flenství, protofle k ídla bohyn Isis mají, jako rekvizita p i tanci, podstatu v uctívání této  
bohyn , která je matkou, ochránkyní flen, u ítelkou, p ítelkyní, bohyní zázrak , flivota a  
znovuzrození.

K ídla jsou upevn ná kolem krku a v rukou se drflí pali ky, které jsou ukryty v  
k ídlech. Efektn vypadá i pouhý postoj a rozd lávání k ídel, nebo drflení k ídel, dopln né  
o tane ní prvky, ale divácky nejvd n jí jsou r zné figury, plné otá ek, ömáchánö,  
zkrátka ök ídla v pohybuö.

<sup>30</sup> Orient Express [online] 7.4.2010 [cit. 7.4.2010]. Dostupné na World Wide Web:  
<[www.orientmagazin.net/reportaze/zahranici/exkluzivne-z-alexandrie-show-mahmuda-redy-22](http://www.orientmagazin.net/reportaze/zahranici/exkluzivne-z-alexandrie-show-mahmuda-redy-22)>.

<sup>31</sup> <http://orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/s-rekvizitami/rekvizity.htm>

<sup>32</sup> <http://www.bellydance.cz/tance/>

...t afl od 20.století, jak jífl bylo zmín no, díky Badiye Masabni. Poufllvá se tedy nej ast jí v úvodu Raqs sharki, ale jeho pouflltí je –iroké. Vypadá efektn jak sólov , tak ve skupin . M fle být z r zných materiál , nej ast jí ze –ifonu, hedvábí nebo lesklých metalických látek. Bývají jednobarevné, barevné, duhové i zdobené. U závoje je prakti t j–í, kdyfl má zalemovaný kraj, aby se dob e p echytával a neklouzal z ruky. Na druhou stranu, kdyfl je ob–itý moc, nebo jsou po okrajích zdobné penízky, stává se závoj t fl–í a nevypadá tak hezky p i pohybu. Tvar závoje m fle být obdél níkov ý, obdél níkov ý s kulatými okraji nebo p lkruhový.

### Sví ky

Sví ky se poufllvají jako doprovodný prvek p edev–ím pro no ní vystoupení nebo p edstavení ve tm . Dodávají tanci tajemnou atmosféru. Tanec se sví kami vyfladuje ladné pohyby a koordinaci v–ech zú astn ných tane nic, jestlifle mají svíce vytvá et n jaké obrazce.

Tane nice se zpo átku asto obávají nácviku, protofle jde o práci s ohn m. Proto je d leflité cvi it sestavu od po átku s malými nezapálenými sví kami, aby se trénovala p ítomnost õn ehoö v rukou, a v okamfliku, kdy je zvládnutá choreografie, není se t eba na ni tolik soust edit a je moflné sví ky zapálit. I tak je v–ak dobré mít zaji–t nou bezpe nost a p ipravenou vodu a lékárni ku.

### Ohe , oh ové v jí e

Platí totéfl co u svící, ale v mnohonásobn v t–í opatrnosti. U sví ek jde o prevenci, u jiných oh ových rekvizit o nutnost. P i tanci s ohn m se jedná spí–e o specializaci jednotlivých tane nic nebo cílených tane ních skupin, b fln se v hodinách i kurzech s ohn m nevyu je. Oh ové v jí e jsou vyrobeny z kovových õprst ö, nej ast jí t í nebo p ti, uchycených na krouflku, který tane nice drflí v dlani a v jí i tak m fle otá et. Ohe je velmi výrazná rekvizita, ale nedá se s ní tan it ve v t–in vnit ních prostor, proto je vhodná zejména pro venkovní akce a show. I u nácviku se p edpokládá trénink venku.

### V jí e látkové

Nej ast jí se poufllvají materiály jako r zné textilní látky, pe í, hedvábí, které tvo í dlouhý šraporekõ, nebo klasické v jí e ve –pan lském, ínském i japonském stylu. B fln je moflné vid t tan it arabsko–pan lské tance nebo rytmy flamenca, kdy tane nice v jí obratn poufllvá.



**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Mačava se používá jako bojový prvek, dle kaz flenské síly, ale podle tradice tímto tancem fleny vítaly své mufler, když se vraceli z boj a prokazovaly jim tímto úctu a uznání (Eglal). Tane ní –avle nemají ostrou epel, protože se pokládají na r zné ásti t la (hlava, ramena, boky, b icho, hrudník, stehna atd.), jsou pom rn váhov t flké, aby drfely stabilitu a vyrábí se v r zných provedeních i kvalitách. N kdy m fle tane nice tan it i se dv ma nebo více –avlemi najednou, v–e záleží na její –ikovnosti.

### **Hadi**

P esto fle se v knihách i obrázcích na internetu tane nice s hadem objevuje, v R o tom mnoho informací najít nelze a tento druh tance je zde málo roz–í en. P i tanci s hadem je d leflité zví e vnímat jako flivou bytost a ne jako rekvizitu.

Folklórní tance jsou samostatnou kapitolou, zachycující tradice a kulturu konkrétní oblasti. Taneční prvky se lehce liší. Folklórní styly orientálního tance se jistě v mnoha studiích a kolech i v České republice, ale je to záležitost vývoje, protože zpočátku se uil pouze Raqs sharki.

Všechny níže uvedené informace jsou naprány a vzájemně doplňovány z internetových stránek, uvedených v seznamu poznámek na konci kapitoly.

## EGYPT

### **BALADI (Beledi, Beladi)**

Baladi je venkovský egyptský folklórní tanec, který bývá součástí Raqs sharki. Stylem je podobný jako saidi, je také flivý a hravý, ale netančí se s holkou. Nemusí se jednat o předem vytvořenou choreografii, spíše jde o vyjádření momentální nálady tanečnice, jejích pocitů a souznění s hudbou.

Slovo šbaladiš znamená šze země, což vystihuje jeho zemitý charakter. Hudba pro baladi se hraje na tvrtónový akordeon, saxofon, klávesy a trumpetu. Tradiční forma je pouze sólová, za jiná improvizacemi, přechází se k náročnějším variacím a postupně se tanečnice dostává k uvolnění napětí skrze dynamické vrcholy. Zaměřuje se na celé tělo, klade důraz na pohyby boků a vkládá volné efektní prvky.

Typickým oděvem jsou delší šaty z přírodních materiálů, se šátkem přes boky a šátkem na hlavě, což odpovídá folklórní formě, ale pro vystoupení se používají i taneční kostýmy na Raqs sharqi.

### **GHAWAZI (Ghawazee, Ghawazy)**

Slovo šGhawaziš znamená šdobyvatelš nebo šcizinecš. Tento tanec patří k nejtradičnějším v Egyptě, jedná se o tanec Horního Egypta. Již se snaží dobýt srdce muflů, kterého okouzluje svým tanečním pohybem. Ghawazi se vyvinul u cikánského kmene Nawar, v oblasti Sýrie a Libanonu. Postupně se rozšířil po celém Egyptě, ale od počátku 19. století se zachoval pouze v Horním Egyptě. ŠGhawazeeš, kteří se usídlili v Káhiře, byli totiž vyhnaní a přestěhovali se do Luxoru, kde jsou doposud. V roce 1893 byl tento tanec předveden na světové výstavě v Chicagu. Tanec je plný

hyb bok v rychlém, nep eru-ovaném a pravidelném m prstových inelek. Hudba je velmi specifická, hraná na tradi ní nástroje jako je mizmar a rababa (viz kap.2.4.3).

Pro cikánský tanec je typická barevná t flká sukna , kterou tane nice hodn roztá í. Kostým pro ghawazi se ale vyvíjel, zpo átku tan ily fleny naho e bez a nyní se tan í p edev-ím v dlouhé tunice. ásto bývá na tane nicích patrný hrdý a vzne-ený výraz a výrazné podupy, které p ipomínají -pan lské flamenco. Ze stylu ghawazee vychází i tribal (viz nífle).

### **SAIDI (Saedi, Saeedi, Raqs Al Assaya, El Assaya)**

Saidi je folklórní tanec pocházející z jihovýchodní ásti Egypta zvané Saidi (také El Saiid). Vychází z tradic pastevectví, p vodn byl pouze mufským tancem, zvaným Tahtib nebo Tah Tyb. Dodnes ho ale mufi stále tan í. Pouffívají k tomu tradi ní jednu nebo dv hole, kterým se íká šasaõ nebo šasayaõ. Z toho se pak odvozuje název i pro flenský tanec šRaqs Al Assayaõ, který doslova znamená šTanec s h lkouõ. Saidi se m fle tan it s i bez h lky.

Saidi je veselý, hravý, zemitý tanec, plný poskok . flenská verze je flirtovná j-í a mén agresivní neffl mufská. Ob formy jsou ve 4/4 rytmu, zvaném saidi (viz.kap.2.4.4.) a nej ast ji pouffívá nástroj se jmenuje šoudõ (viz.kap.2.4.3.).

Tan í se v egyptských jednoduchých dlouhých -atech, tzv. galabeji.

### **SHAMADAN (Shameedan)**

Jedná se o tanec se svícem na hlav , nej ast ji devíti nebo dvanácti ramenným. Je nespornou sou ástí svatebního ob adu, kdy tane nice uvádí flenicha a nev stu p i svatebním pr vodu, zvaným šZeffaõ i šEl Zaffaõ, aby zahнала zlé duchy. Tento zvyk pochází hluboko z historie a udrfluje se dodnes, p edev-ím v Egypt .

V sou asnosti má folklórní i kabaretní podobu, kdy v kabaretu se jedná p edev-ím o sólové vystoupení, naopak ve folklóru o skupinové.

Oble ení a hudba jsou r zné, v tradi ní form se pouffívá voln j-ích kalhot, del-í halenky s dlouhými rukávy, a na rukou (na záp stí) a v bocích jsou p ipevn ny malé závoje. Tane nice také mívají pod samotným shamadanem je-t závoj p es vlasy.



Hagalla je dynamický tanec, p vodem z Libye, do Egypta p inesený Beduíny. Název vznikl z arabského slova šhag'lō, cofl znamená sko it, p esko it. Hagalla se tan í p edev-ím v dob sklizn , kdy je také sezóna svateb. M ly by ji tan it svobodné fleny, protofle se jedná o namlouvací tanec.

Má speciální rytmus a stejnojmenné prvky zvané šhagallaō. Tm ty na tento tanec mají volánové rukávy a nabíranou volánovou sukni.

## DAHIYA

Dahiya je verze tance Haggallah z Horního Egypta, který byl p edveden koncem 70.let tane nicí Denisou Enan ve Vancouveru. Charakterizuje se jako egyptský tanec se -átkem. Hlavním rysem tohoto tance je d raz na shimmy bok a ramen, p i kterých tane nice mává barevnými -átky, aby tak zd raznila flirtování.

## ZAR (Zaar)

Tanec Zaar je egyptský tranzovní tanec, který se p vodem tan í za ú elem vyhnání zlých duch . Tane nice (dle videí z portálu youtube to m fle být pravd podobn i mufl ó pozn.autorky) tancuje uprost ed a ostatní tancují, zpívají a hrají kolem ní a povzbuzují ji. Tan ící flena vyuffívá vlas , to ení hlavy, p edklon a záklon t la, oto ek apod. Je mofné vid t zaar tan ený i pro publikum, ale ten skute ný je náboflenským ceremoniálem.

Aysun<sup>33</sup> o n m pí-e:

*š Kult zaru zahrnuje i n kolik skupin, ve kterých se vyfladuje, zvlá-t od flen, inicia ní proces. Tane nici v transu zosob ují r zné duchy a asto do zna ných detail hrají jejich role. Každý takový duch se vyzna uje charakteristickými pohyby (gurri), zahrnujícími i sérii rychlých otá ek. Smyslem t chto rituál není vyhnat ábla, ale p izp sobit se mu.*

*Tyto spole nosti poskytují flenám jak zábavu, tak náboflenskou út chu a jejich kulty p eflvají i p es tradi ní islámskou víru. Kulty zar se v Súdánu vyskytují jak ve m stech, tak na venkov , i kdyfl m stské skupiny bývají lépe organizovány. V Chartúmu a*

<sup>33</sup> Aysun Studio orientálních tanc [online] 7.4.2010 [cit.7.4.2010]. Dostupné na World Wide Web: <[www.aysun.cz/tanec.php](http://www.aysun.cz/tanec.php)>

profesionálních tanečníků, jak mufl, homosexuál, tak  
ceni. Ceremonie začne vypadá takto: Když se hudebníci a  
účastníci shromáždí, je proveden pacient. Jsou zapáleny vonné tyčinky a začne bubnování.  
Aby se uklidnili duchové, jsou používány speciální písně a rytmy. Někdy je duchem  
posedlých více členů a mohou se společně obětovat. Když se pacient identifikuje s  
duchem, který ji posedl, začne dialog. Používá se také zvídání, aby ducha usmířila.  
Následující ráno se pak všichni odeberou k Nilu (nebo k místní řece či jakékoli vodě) se  
zbytky obědů a nástroji a účastníci se ve vodě octou.

### **FELLAHI (Fallahi)**

Fellahi je tanec egyptských vesnických rolníků a sedláků, kteří se tímto tancem  
snahou odlehčit každodenní fláknutí, tančí a zpívá se například o práci na poli nebo o  
pečení chleba. V tomto stylu je nutné znát text. Odvedení Fellahi jsou běžné pracovní  
závoje - velmi široké a dlouhé, v různých výrazných barvách, a na hlavách se přes vlasy nosí  
šátek a často i nějaký ozdobný věnec. Mufl nosí kalhoty a košili.

### **ESKANDERANI ó MELAYA LEFF (Eskandarany ó Melaya Leef, El Melaya)**

Tanec, pocházející z egyptské Alexandrie, poměrně mladý, mající za sebou asi  
stoletou historii, velmi koketní, hravý a veselý. Často vypráví o vztazích mezi muflm a  
členkou. Tančí se v párech, které jsou krátké, v tanečnické volánové a doplněkem je melaya - velká  
tanečnická šála nebo závoj. S tím se roztáčí, pohazuje, mává apod. Ve vlasech se nosí  
speciální šátek a přes obličej (nemusí vlasy) závoj zvaný šbourka.

### **EL TANOURA (Tanora, Derwish)**

Jedná se o tanec náboženský, vyskytující se v Persii, Turecku a Egyptu. V  
Egyptu jde především o zábavu pro turisty, kdy tanečníci na pódiu během tance, za  
nepřetržitě točící a svištěcí hudby, roztáčí smotávají své suknice, hrají si s nimi a postupně  
je odhazují.

V tradiční formě se jedná o tanec tranzovní, pocházející z 8. století, tancují ho  
súfisté, jedna ruka směřuje k zemi a druhá k nebi, a tanečník má skrze tanec dojít ke  
spojení s Bohem.

Jedná se o tanec pocházející z oblasti Andalusie, posléze rozšířený i do Sýrie a Egypta. V textech skladeb je zachycená arabská poezie a vzniká tak zhudebněný, pohybový proscenický příběh. Podání tohoto tance může být afelebaletní, kostým obsahuje prvky andaluského a egyptského stylu a někdy tanečnice používá závoje a šátky.

### **SEMSEMYA (Simsimia, Bambouti, El Menbouteya)**

Semsemya je folklorní zábavný tanec severoegyptských rybářů a námořníků. Jedná se o jednoduchou taneční formu s předem daným počtem kroků. Tanečníci ho fleny i muflí a v tanci využívají jako rekvizitu lžíce. Na tu se rýchlě klepe. Tanečníci se takovým způsobem, fleneční znázorňují plavání, pádlování, atd. Základním tanečním prvkem je šemsemya a je možné jej kombinovat s Eskandarani.

### **SHAAL**

Mén známý svatební tanec, taneční s velkým barevným šálem, pocházející z jihozápadního Egypta. Na svatbu ho taneční fleny, které jsou tam pozvány jako hosté. Tanec je veselý, pestrobarevný a měl by se tanět pro radost.

### **KOBKAB**

Taktéž méně známá tradiční forma tance, přičemž se taně s dechovkou, popř. s melayou. Podstatou tance je vydupávání rytmu hudby.

### **EL HOSAN (HORSE)**

Tanec tanečníka s maskou koně, který je tvořen dvěma lidmi, z nichž jeden nese hlavu a druhý držá hřbet a zadek koně. Koněk poskakuje do rytmu hudby, a tanečník nebo tanečnice jej vede.

### **DABKE**

Skupinový tanec ze Sýrie a Libanonu. Zajímavý a veselý folklorní tanec, který je možné vidět i na pódii při vystoupení. Tancuje se v kruhu, kterou vede jeden tanečník,

pasky, pokud tancují pouze muffi v tradičních odvech) a osunuje, zatáhí do kruhu. Vedoucí tanečník mívá v ruce hůlku, se kterou v průběhu tance točí<sup>34</sup>.

## TURECKO

Orientální tanec turecký se v několika vycích liší od egyptského. Kostým je podobný, ale bokový pás se připevňuje až těm k pupíku, typické pro tanec jsou turecké kalhoty, které mají velké rozparky, odhalující stehno a část boku, sukny se používají méně. Hudba bývá v rychlejším tempu než egyptská, méně využívá rytmických změn a více používá dechových nástrojů.

Tanečníce tureckého stylu se více naklání, aby vynikly pohyby pánve. Typický a populární je turecký tanec na zemi, který je v egyptském stylu zakázán.

Turecký orientální tanec má pět částí. První je rychlý, vzrušující začátek, na který doplněná hrou na inelky, následuje šifeteliö - tanec pomalého tempa, doplněný závojem, typický pohyby pánve a tanec na zemi. Těmté částí je opotřívání, tvrdá je bubnové sólo a poslední, pátá, se vykazuje veselostí, hravostí a také hrou na inelky.

*šTurecká hra na inelky se liší od klasické arabské hry; v turecké hře je úhoz inelek v pořadí pravá-pravá-levá nebo levá-levá-pravá, v arabské hře je to pravá-levá-pravá nebo levá-pravá-levá<sup>35</sup>*

Současný turecký styl tance vychází z povodního folklóru Otomanské říše. Je velmi dynamický a rytmický, často bývá ještě zvýrazněn luskáním prsty (cof je zvyk známý na Východě a mezi Cikány) nebo inelky různých velikostí a malými prstovými inelky.

## **TANCE ZE SILIFKE**

Tyto tance pochází z jižního a jihozápadního Turecka, z oblasti Silifke. Typické je pro ně použití lific (kašik) a těmté lificovým tancem se říká škašik oyunlariö. Tanec öTürkmen Kiziö ztvárňuje každodenní život tureckých žen - dojení, ztloukání másla

<sup>34</sup>

<http://www.youtube.com/watch?v=3cT9nfyqth0&feature=related>

<sup>35</sup>

KATRINA [online] 7.4.2010 [cit. 7.4.2010]. Dostupné na World Wide Web: <[www.katrina.webz.cz/katrina\\_tanec2.htm](http://www.katrina.webz.cz/katrina_tanec2.htm)>.

v této oblasti existují tance šSalama a Keklikö, kdy se  
nými lřícemi, jejichž zvuk připomíná zvuk kastan t.

## KARSILAMA

Karsilama má 9/8 takt, který egyptská hudba nikdy neuffívá. Po ítá se 1 2 3  
pomalu; 1 2 3 rychle. Pouffívá se shimmy bok a ramen, k tomu se navíc p ídávají je-t  
poskoky, úklony a skoky pro offivení zm ny. Procít ní tohoto rytmu je dosti obtíflné<sup>36</sup>.

## OTTOMANSKÉ TANCE

Kdyfl se ekne Ottomanská í-e, myslí se turecká, multikulturní, společ nost.  
fili zde Turci, ekové, Slovani, Arménci, ímané, Albánci a dal-í. Proto také Ottomanské  
tance nazýváme jako turecké historické tance. Kdyfl se tan ily u panovnického dvora,  
musely se ídit společ enskou hierarchií, která dovolovala tan it pouze profesionálním  
tane nicím tzv.öçengiö a tane ník m šköçekö fieny, které cht ly tan it společ n samy pro  
sebe, kdyfl je nikdo nevid l, toto na ízení dodrřflovat nemusely, a byly z kterékoliv  
společ enské vrstvy.

## MAROKO

### **MAGHRIB (Maghreb, Mahgreb)**

Jedná se o historické ozna ení Maroka, v sou asnosti také celé západní oblasti  
severní Afriky. Obyvatelé jsou potomci Arab a Maur (p vodních berber ). Marocký  
tanec je zemit j-í, tvrd-í, výrazn j-í a tan ený zejména rameny a hýfld mi.

### **SHEIKHAT**

öSheikhatö jsou profesionální tane nice, které jsou najímané, aby p edvád ly  
své um ní na oslavách, svatbách a podobných p ílefitostech. öSheikö znamená örozum t  
star-ímu muffiö, ale nevztahuje se na znalosti získané ve -kole, spí-e se jedná o

teré mají odpovědnost za průběh svatby a svatební noc. smyslu výuky a inspirace a tvoří součást flenských i muflských shromáždění. V marocké hudbě se spojuje mnoho prvků z různých částí oblasti Magreb, berberské, arabské, africké, z oblasti Středomoří a jsou mícháni s místními tradicemi prvky, které přinesli utečenci z dob středověkého arabsko-andaluského Třetího tisíciletí. flenským typickým oděvem je *šarqshitaö*, skládající se z dlouhého kabátu, zvaného *šarfinaö*, ten kryje *šifk* *šakaftanö* a *kahloty šshalvarö*. Tento oděv rozdělen není levný a ženy se do něj oblékají při slavnostních příležitostech.

## ÍRÁN

### **QASHQAI**

Qashqai jsou kočovníci, kteří sídlí na náhorních plošinách v okolí města Shiraz. Kromě pastevectví se zabývají také tkaním koberců, zvaných *šGabehö*. Jejich oblečení je pestrobarevné, mají mnohvrstevné sukny, které nosí každý den. Qashqai flenský tanec se nazývá *Raqs Dastmal*, je charakteristický vlnivými pestrobarevnými šátky a muflský tanec je *Raqs e-Chupi* a je typický svojí bojovností a zručností, kdy v tanci proti sobě zápasí s těmi. Qashqai používají hudební nástroj zvaný *šornaö* a malé bubny s paličkami.

## NÚBIE

Existuje několik podob nubijských tanců, v tanci se taní jako skupinové a mohou být muflské, flenské i kombinované. Z tradice se vyvíjejí při oslavách svatby, narození dítěte nebo jen při setkání se skupinou přátel. Původem pochází z oblasti jižního Asuánu, což je již Egypta a sever Súdánu. Hudba je velmi specifická, protože obsahuje africké prvky. Taní se v dlouhých barevných galabějích (*-atech*), šátky na hlavě, muflí mají turbany a malované vesty. Tanec obsahuje hodný krok, poskok, pohupování a výrazné mimiky a pohyb hlavou.



## TUNISKO

### **RAQS AL JUZUR**

Pro tuniský tanec je charakteristický horizontální pohyb bok vpřed a vzad. Speciálně na ostrovech Djerba a Kerkennah je typické, že tanečnice balancují s hliněnými nádobami na hlavě a boky zdrazují údery bubnu. Takto mohou tančit i muflí, kteří z hliněných nádob staví švafle.

Od věku na Raqs al Juzur je šmeliač, což je obtočený kus látky, vepředu přichycen šibrnými zavíracími pásky, zvanými šfibulas. Pohyb zvýrazňuje bokový pás z ovíjí vlny, se širokými šibpici na stranách.

## PERSKÝ ZÁLIV

### **KHALEGI (Khaleegy, Khaleeji)**

Khaleegy je tanec z oblasti Perského zálivu, což doslova znamená v překladu škhaleegyč = šze zálivuč. Jedná se o země Gulfu, především Saudská Arábie, dále Kuvajt, Spojené Arabské Emiráty atd.

Tento styl je odlišný od egyptských tanců, liší se rytmy, prvky, od věku. Je to tanec pouze žen pro ženy a říká se mu také štanec vlasů, které jsou nejvýraznějším prvkem. Tanečnice svými rozpuštěnými dlouhými vlasy hází ze strany na stranu, různými směry, dává osmičky, kroučky apod.

Převodem se jedná o rychlý skupinový tanec, ale v současnosti je možné vidět i sólové provedení. Podle pověstí vznikl z nešťastné lásky, kdy se dívka, jejíž milý zemřel, rozhodla ukončit život tím, že si ukrotí hlavu. Ze flalu začala pohazovat hlavou s rozpuštěnými vlasy. Reakcí okolí ale bylo, že se k ní začaly přidávat ostatní ženy a vznikl nový tanec.

Typickými rytmy jsou 2/4 rytmy, souhrně označované jako šsaudič. Od věku na khaleegy se nazývá šThobe Al Nashaarč nebo také šThob Narvalč, což je dlouhá a široká volná tunika. Ta se při tanci různě pdrfluje a nadzvedává, volnými rukávy se zakrývá hlava. Protože kostým nedovoluje vidět malé pohyby, je pozornost zaměřena na nohy, paže a vlasy.

## PERSIE

Perský tanec je především tancem rukou a výrazu obličeje, využívá se horní polovina těla, pánví se pohybuje jemně. Tanečnice vypráví svými pohyby příběhy, vyjadřuje emoce a obrací se k Bohu. Persie je oblastí dnešního Íránu a kvůli islámským fundamentalistům zde byl i tento meditativní styl tance později zakázán. Nicméně v dobách Perské říše byl živý, tanec a umění všeobecně rozšířeno a obohaceno prvky z oblastí od Indie až po Egypt.

## ECKO

Jistou podobu biblického tance můžeme nalézt i v antickém Egeu, kde byl kult hojnosti a úrody spojován s egejskými bohyněmi Venuší a Afroditou. Tyto bohyně mohly ovlivnit plodnost, úrodu a říjivé pohromy. Proto byly do jim zasvěcených chrámů posílány mladé dívky, aby tam tancovaly specifické tance, zaměřené na biblicko, jako na symbol plodnosti.

## TRPANSKO

Arabsko-trpanský tanec má původ v mísení kultur v dobách Arabské říše, kdy Arabové šířili islám a dobyli území od Indie až po Trpansko. Tento tanec je charakteristický smíšením arabského folklóru, ladného Orientu a trpanského temperamentu a hrdosti.

## CIKÁNSKÉ TANCE

Historie cikánských tanců je velmi bohatá, jako kočovný kmen procestovali téměř celý svět a v každé zemi přivlastnili zvyky, které byly obohaceny o prvky z míst jejich předchozích pobytů. Například na Balkáně stáli u zrodu tance zvaného šardák a ve

lamencaõ. P vodn pravd podobn pocházeli z Indie,  
lbou nebo tradi ními emesly.

Cikánský tanec je flivý, opravdový, nespoutaný, plný emocí a vá-ní, hrdý a divoký. Je z n j cítit smutek i radost, tane níci umoc ují slova pohybem, pevným drfřením t la, kroky, oto kami a dupáním. fieny nosí -íroké t flké sukn , se kterými hodn to í a mávají.

## STARÝ ORIENT

Tanec Starého Orientu je tanec tan ený flenami pro fleny. Tento pojem uffila Katrina Zacharias (srov.[http://www.katrina.webz.cz/katrina\\_tanec4.htm](http://www.katrina.webz.cz/katrina_tanec4.htm)) pro p vodní formu b i-ního tance. Z r zných pohled to m fle být to, co p edcházelo Raqs sharki, nebo to, co se udává jako tanec, který sou asným flenám pomáhá v jejich rozvoji, po zdravotní stránce apod., ale bez komer ních a ve ejných ú el . Katrína Zacharias uvádí, fle se jednalo o harémový tanec, kdy fleny nesm ly vycházet z harémových prostor a tak trávily as vzájemným krá-lením, kou ením vodních dýmek, vy-íváním nebo práv tan ením b i-ního tance.

Tanec Starého Orientu není tak elegantní a vzne-ený jako Raqs sharki, protofle neobsahuje pozd ji p idané prvky baletu, jazzu, výrazového tance a jiných styl . Zde je op t patrné propojení mezi šb i-ním tancemõ pouze pro fleny, vycházejícího z historie, bez jeví-tní podoby, a mezi zam ením této práce, zda tato klasická forma b i-ního tance, obsahující n kolik základních tane ních prvk , dává sou asným flenám to, co flenám v historii.

### 2.3.3 Fusion tance

Fusion dance jsou chápány fúzní, prolínající se, smí-ené, tzn. fle využívají prvk mnoha kultur. Asi nejznám j-í a v sou asnosti nejpopulárn j-í a velmi rychle se -í ící je tzv. Tribal nebo Tribal fusion. Slovo ötribalö znamená ökmen, rodö. Tribal tance se dají najít u v-ech rodových spole ností, jak u ernoch , indián , Uzbek , Per-an atd. Tzv.ötribalismusö slovníky cizích slov vysv tlují jako ökmenové pov domí, pov domí p íslu-nosti ke kmeniö<sup>37</sup>

*Katrina Zacharias popisuje ökmenový tanecö jako kmen í rod, cofl je öskupina lidí, spole n fíjící, se stejnými zvyky a rituály, tan ící stejné tance, p jící stejné písni , mající podobné oble ení i ozdoby.*<sup>38</sup>

V pojetí orientálního tance má ötribalö význam odli-ný. Jedná se o moderní americký sm r, vyzna ující se pomalými hadovitými pohyby.

Tan í se nej ast jí na magickou, n kdy afl depresivní hudbu, která má stále stejný rytmus a jednoduchou instrumentaci, ale m fle to být hudba australských domorodc , africká, keltská, st edov ká aj.

Tane nice nosí výrazné -perky, mnoho náramk , asto n kolik p es sebe, více prsten na jednom prstu, nápadné ozdoby a etízky kolem krku, velké náu-nice a asto i kroufky nebo ozdoby do nosu. Podle berberské tradice se zdobí i kotníky. Tane nice tribal bývají nápadn nalí eny, zejména vynikají tmav namalované o i a rty, p i emfl ple je sv tlá, asto se zdobí tetováním nejen po t le, ale i na obli eji (brada a lícní kosti) a kostýmy obsahují sm sice r zných kultur. *öNosí -iroké, rozevláté sukni z mnoha metr bavln né látky, pod nimi bohat na asené -iroké kalhoty. Vr-ky nechávající volná b í-ka jsou na zádech asto otev ené a vep edu bohat zdobené nebo se nosí s podprsenkou slofenou z mincí navrch. Typická je pokrývka hlavy. Turbany z r zných látek, bohat zdobené etízky a brofemi, n kdy i kv tinami. Barevnost sahá od prosté erni afl po syté barvy.*<sup>39</sup> Tribal velkou inspiraci nachází v cikánské kultu e. V tzv. neotribalu ufl se asto objevují i tane nice bez pokrývky hlavy. V tribal stylu v-ak dvojnásob nefl v-ude jinde platí, fle si tane nice tvo í kostým p edev-ím podle sebe.

<sup>37</sup> [http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ\\_hledani=prefix&cizi\\_slovo=tribal](http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=tribal)

<sup>38</sup> KATRINA. O TANCI. [online] 8.4.2010 [cit.8.4.2010]. Dostupné na World Wide Web: <[http://www.katrina.webz.cz/katrina\\_tanec4.htm](http://www.katrina.webz.cz/katrina_tanec4.htm)>

<sup>39</sup> TRIBAL FUSION [online] 8.4.2010 [cit.8.4.2010]. Dostupné na World Wide Web: <<http://pampelishka.blog.cz/0708/tribal-fusion>>

to amerického stylu je považována **Jamila Salimpour**, která jej zaala rozvíjet v 60.letech 20.století. Organizovala r zná vystoupení prolínající kultury, s rozmanitými rekvizitami (hadi, -avle) a mnohstvím vlastní fantazie a p edkládala je americkému publiku, které je považovalo za opravý Orientö. Tribal není folklör, ale fantazie, a folklörní dojem vzniká díky hudb a autentickým pohyb m. Jamilina flákyn **Marsha Archer** poté následn vytvo ila ökmenový krojö, který se neustále vyvíjí nejen v ase, ale také individuáln s každou tane nicí. Do Evropy se tribal dostává afl v 90.letech.

Velmi známou tane nicí stylu tribal je **Carolena Nereccio** a její skupina öFat Chance Bellydanceö, a dále skupiny öGypsy Caravanö a öHahbi Ruö.

Specifikem tance je rovnocennost v-ech ú astnících se tane ník s d razem na individualitu jedince. N které skupiny spole n p ed vystoupením medituují a koncentrují se.

Z pohledu n kterých tane nic a p íznivc klasického Raqs sharki bývají fusion styly mnohdy kritizovány, jakofito deformace orientálného tance, nicmén v sou asné dob globalizace a dostupnosti informací nemusí jít o nic -patného, navíc v p ípad , kdy tane nice ví z eho vychází a pro to i ono tan í.<sup>40</sup>

Styl tribal je velmi obsáhlá kapitola tance, která by vydala na samostatnou práci, my se jím v-ak více zabývat nebudeme.

1. <http://orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/muzi.htm>
2. <http://www.bellydance.cz/tance/>
3. [http://www.badriyah.cz/?page\\_id=17](http://www.badriyah.cz/?page_id=17)
4. <http://www.orientmagazin.net/portrety>
5. <http://www.shadiabelly.eu/cz/o-tancich/historie>
6. <http://www.marketadintrova.cz/demo-content/styly-orientalniho-tance.html>
7. <http://www.aysun.cz/tanec.php>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=3cT9nfyqth0&feature=related>
9. [http://www.katrina.webz.cz/katrina\\_tanec2.htm](http://www.katrina.webz.cz/katrina_tanec2.htm)
10. <http://www.shadiabelly.eu/cz/zajimavosti/prectete-si/styly-orientalniho-tance>
11. [http://cs.wikipedia.org/wik%C5%99%C5%A1%C3%AD\\_tanec#Z.C3.A1kladn.C3.AD\\_prvky](http://cs.wikipedia.org/wik%C5%99%C5%A1%C3%AD_tanec#Z.C3.A1kladn.C3.AD_prvky)
12. [http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ\\_hledani=prefix&cizi\\_slovo=tribal](http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=tribal)
13. [http://www.katrina.webz.cz/katrina\\_tanec4.htm](http://www.katrina.webz.cz/katrina_tanec4.htm)
14. <http://pampelishka.blog.cz/0708/tribal-fusion>
15. <http://www.orientmagazin.net/clanky/tanec/fantasy-a-fuzni-styly-orientalniho-tance--104>



## 2.4.1 Od v a tane ní kostýmy, používané pro orientální tanec

V kapitole 2.3, o stylech orientálního tance, jsou uvedeny informace, v jakém oděvu se taní. V této kapitole je předloženo, co si vzít, anebo resp. co si tanečnice nejméně musí berou, na výukové hodiny, a nácviky. Následující řádky jsou kompilací zdrojů ze všech, v češtině, dostupných knih, uvedených v seznamu literatury a jsou doplněny zkušenostmi autorky.

V případě prvních několika hodin učení začínajících tanečnic jsou nevhodnější elastické kalhoty, spíše kratší tričko a cvičky nebo bosé nohy (srov. Dolphina, 2005). Variantou může být i taneční tričko (Dallal, 2006). Na které členy, když přichází do kurzu, obvykle pociťují ostych, cítí se nejistě, nejsou zvyklé se odhalovat, zejména v oblasti břicha, a samy intuitivně volí delší volné tričko. Břicho není potřeba odhalovat (Dolphina, 2005). Důležitější je, aby se sama tanečnice cítila příjemně a pohodlně, aby byl oděv pružný a aby ji nestahoval (Dallal, 2006). Pokud tanečnicím nevyhovují legíny, je vhodná dlouhá sukně, která je sice pro lektorku náročnější na kontrolu provedení prvků, ale členkám je příjemnější (Dallal, 2006).

Orientální tanec se provádí tanil naboso (Dolphina, 2005), proto není důležité mít speciální obuv. Jako nevhodnější jsou však baletní, tzv. pičkotové, cvičky, gymnastické cvičky nebo na vystoupení i společenské stěvkové (Dallal, 2006). Naopak například tenisové boty nedovolují tanečnici kontakt se zemí a ponožky se také nedoporučují, nebo v případě parketu, nebo koberce v sále, mohou klouzat nebo naopak poměrně nepříjemně drhnout na místě.

Vhodný je penízkový šátek, který si tanečnice uváží kolem boků (Dolphina, 2005). Egyptské šátky jsou zdobeny korálky, penízky nebo obojím, turecké jsou lesklejší a většinou se vyrábějí kované nebo zdobené flitry (Dallal, 2006). Existují i rozdílné názory, ale cinkot penízků nepodporuje citlivost rytmu a spíše tanečnici máte. Toto nácvikové a nepříjemné kostýmové oblečení je dobré z toho důvodu, že lektorka pozná, zda tanečnice provádí pohyby správně, vidí na práci pánve i nohou (srov. Dallal, 2006).

Postupem času uflí záleží na tanečnici, co jí nejvíce vyhovuje. Pro lektorku je radostnou záležitostí, když vidí, jak se tanečnice uvolňuje a zlepšuje. Tanečnice i nadále zůstává u elastických kalhot, ale začíná se zdobit, přidávat doplňky, například vrchní

...nou být i různé jiné druhy kalhot, například turecké (bohat  
...bo perské (úzké a volné u kotníků, zdobené květinovými  
dekorem) (Petříček, 2002), různé zavínovací kalhoty, přechází se na sukny, opatřené různými  
stříháními, kolovými, do tvaru A, jedno i vícevrstvé, s rozparky apod. Penízkový šátek uflí bývá  
samozřejmě, a používají se také obměny ve formách penízkových pásů, šátků s korálky,  
šátků s tlasnými apod. Fantazii se meze nekladou a možnosti nákupu různých částí svatec  
jsou obrovské.

Vrchní části oděvu se postupně zkracují, objevují se tílka, topy, choliče,  
podprsenky a ty si často tanečnice sama zdobí. Utváří si tak vlastní osobitý styl. Bihánský  
tanec je uměním výrazně flénským, proto, má-li tanečnice kostým, který je flénský, může jí  
to pomoci se do tance více vflít (Dallal, 2006). Podrobné návody, jak si uflít a vyzdobit  
vlastní kostým se dají vyhledat v knihách i na internetu (srov. Coluccia, 2005). Dleflit je  
pouze především zjistit, jaký typ kostýmu je k dané postavě vhodný, například velmi tihlá  
tanečnice by neměla nosit příliš odhalující kostýmy (Coluccia, 2005).

Podstatnou součástí zdobení se představují šperky. Na které fleny si díky  
orientálnímu tanci zvykly nosit náušnice a náramky. Bu si je dávají pouze na hodiny a  
tanec, nebo je často nosí i v každodenním flivotu (více viz. kap. 3.5). Jedná se v tihnou o  
bifluterii, nápadně jí velikostí i zdobností. Méně, ale objevují se, i různé náhrdelníky,  
kotníkové etážky, prsteny apod.

Posléze se objevují i záměrně kupované části oděvu, fleny z kurzů si navzájem  
radí a doporučí, kde je možné tyto věci sehnat, více si sebe i navzájem ostatních vflímají.  
Styl a vkus se v průběhu let mění. Je pravděpodobné, flé tanečnice, která za jiná, a jedním z  
motivů k tanci jsou krásné šaty na Raqs sharki, se bude vyvíjet a projde si různými styly a  
obměnami.

Pokud tanečnice nevlastní špičkový kostým a čeká ji vystoupení, neváhá.  
Dleflit je umění zkombinovat jednotlivé části, a to jak barevné, materiálů, stylů, tak i  
vzhledem k věku, tělesnému typu a hudbě, na kterou tanečnice taní (Dallal, 2006).  
Vystupovat může tanečnice i v botách na podpatku nebo gymnastických cvičkách a na  
hrubém povrchu je dobré obuv chránit chodidla (Dallal, 2006). Neméně dleflit je  
správně líčení, úsměv a šperky, které dokončí a umocní celkový dojem (srov. Dallal, 2006).  
Nepochybně nejdeflit jí je ale tanečnice sama. Když okouzlí její tanec a osobnost, je  
v podstatě jedno, zda má šaty drahé nebo ne.

## orientálním tanci

Hudba na b í-ní tance se d lí do t í základních skupin (Dallal, 2006). V první ad je to populární hudba, za druhé orientální hudba a za t etí tradi ní hudba.

Populární hudba se za ala uflívát afl kolem roku 1990 a byla tane nicemi ochotn p ijata. Orientální hudba má p vod v zemích jako je Egypt, Turecko nebo Libanon. Nej ast ji se tan í na hudbu egyptskou, která míchá populární arabský styl s tradi ními rytmy. Mezi nejznám j-í populární egyptské zp váky pat í **Amr Diab** a **Hakim**, v Libanonu je to **Ragheb Alama** a **Diana Haddad** a v Turecku **Tarkan**. Vhodná hudba pro zah átí (Dallal, 2004) je alfírská, zvaná öraiö. Pro vystoupení (viz.kap.2.3.1) není populární hudba p íli- vhodná, protože se opakuje pravidelný rytmus, jako na diskotéce, a chybí za átek, st ed a konec. Nicmén , tane nice si vybírá podle sebe, svého vkusu a cít ní, tudífl je možné spat it vystoupení jak na tradi ní východní hudbu tak i na západní styl. Pod pojmem orientální hudba není zahrnuta hudba ínská a japonská. Velký rozmach zaffila orientální hudba ve 30 letech 20. století, v období hudebn tane ních film a k nejznám j-ím skladatel m této doby pat í **Mohamed Abdel Wahab** a **Farid El Atrache**. Písn vznikly a vznikají stále na základ p ání samotných tane nic. Díky tomu nap íklad vznikly skladby öMashaalö, öBanat Eskanderiaö nebo öSet El Hosenö, které si objednala **Nagwa Fouad**, od zp va ky **Oum Kalthoum** jsou známé písn öInta Omriö, ö1001 Nightsö nebo öLeilat Hobö a mnoho dal-ích.<sup>41</sup>

Pro tanec je d leflité nau it se rytmus a frázování východní hudby. Západní kultura zná rytmy 2/4, 3/4, a 4/4. Ty se v orientální hudb také vyskytují. V t-ina egyptských skladeb má základ ve 4/4 taktu, ale velký rozdíl je v d razu, kde je umíst n. Rytmus se skládá z men-ích vzor , asto m ní tempo a nedá se d lit.<sup>42</sup>

Setkáváme se v-ak i s naprosto odli-nými rytmy jako je škarsilamaö v 9/8 taktu, šsetaö v 6/8 nebo šzembekö v 9/4 (Dallal, 2006).

Pro za áte níky se doporu uje výrazn rytmická hudba na rychlej-í prvky a velmi pomalá hudba na ladné pohyby. Správné vnímání orientálních rytm je pro Evropany asto pom rn obtíflné a vyfladuje as.<sup>43</sup>

<sup>41</sup> [http://www.badriyah.cz/?page\\_id=1249](http://www.badriyah.cz/?page_id=1249)

<sup>42</sup> <http://www.bellydance.mysteria.cz/temata.htm>

<sup>43</sup> [http://p.o2.cz/brisni\\_tanec/Index.htm](http://p.o2.cz/brisni_tanec/Index.htm)

## cké pro orientální hudbu

V orientální hudbě ufl se dnes často poufívají syntetizátory (Dallal, 2006), které vystídaly tradiční nástroje. Nicméně z těchto tradičních hudebních nástrojů jsou známé například tyto (Dallal, 2006):

- **dumbek** (tabla, darbuka, tarabuka) o udává střejně doby, které jsou pro tanec důležité. Dříve se vyráběl z keramiky a byl potažený rybí nebo kozí kůží, dnes se dělá z kovu a potahuje se umělohmotnou blánou,
- **riqq** o podobný jako tamburína, udržuje pravidelný rytmus,
- **mazhar** o také podobný jako tamburína, ale v tísni, s několika adami inelek a hra na něj se považuje za jednu z nejobtívnějších na Středním východě,
- **zagal** (zills, prstové inelky) o poufívají je hudebníci i tanečnice samy,
- **oud** (úd, lute, kuitra) o strunný nástroj ve tvaru vejce, podobný evropské středověké loutně,
- **khanoun** (qanoun, santur, cimbalon, citera) o strunný nástroj podobný lesklé harfe nebo cimbálu, hraje se na něj kovovými plátky pevnými na prsty,
- **kemanja** o lidový nástroj, hraje se na něj smyčcem, dnes je nahrazen houslemi,
- **akordeon** o vznikl z italských hudebních nástrojů a až v první polovině 20. století se dostal do egyptské hudby, nyní je zcela nepostradatelný,
- **klarinet** o pívodem z Evropy, typický pro Turecko,
- **mizmar**<sup>44</sup> (zurna, sornai) o dechový nástroj, pívodě na hoboje, vyráběný ze dřeva, se sedmi dírky, v etně jednoho pro palec. Pro svůj pítlivý zvuk je typický pídevěm pro folklórní saidi,
- **nay**<sup>45</sup> (ney, nei) o typ flétny, také se sedmi otvory, v etně jednoho pro palec, je to jeden z nejstarších nástrojů, vyráběný z rákosy, dřeva, kostí nebo rohů. Hudebníci mají často pípraveno několik nayů a vybírají podle tóniny, ve které se hraje. Typ pro folklórní hudbu může být bez palcové dírky.

### 2.4.4 Rytmus, poufíváné v orientálním tanci

Jak již bylo zmíněno, arabská tradiční nebo folklórní hudba má své specifické

<sup>44</sup> [http://www.badriyah.cz/?page\\_id=1791](http://www.badriyah.cz/?page_id=1791)

<sup>45</sup> [http://www.badriyah.cz/?page\\_id=1791](http://www.badriyah.cz/?page_id=1791)

Na příkladu pro Raqs Sharki jsou uvedeny některé z nich

- **sólo/taqsim** - je to skladba pro jeden nástroj, pomalého a hypnotizujícího tempa. Často se proto v tanci používají ladné pohyby páří, kroučky pánví, vlnění bicha, bok a otoky,
- **drama/baladi** - dává se poznat díky dvojitému silnému úderu bubnu na začátku každé vty. Při vyhledávání a výuce jednotlivých rytmů může pomoci, že tanečnice zná pojmy o hlubší, dunivý zvuk bubnu se nazývá šdumō a vyšší zvuk, udeřený na okraji bubnu se nazývá štekō nebo štakō. Zde se navazuje na výše zmíněný základ 4/4 taktu ze západní hudby a v podání východní arabské bude znít takto: šdum dum tek tek dum tek tekō pauza. A znovu se celý opakuje. Tento rytmus je vhodný pro energický tanec,
- **smyslnost/ciftetelli** - jedná se o pomalý, ale důrazný rytmus, poznatelný podle tří silných úderů na konci každé vty, vhodný například pro pohyby páří, kroužení boků, pomalých zích a otoků. V zápisu by vypadal takto : šdum-take-tak-tak-dum-dum-takō při emfí štakeō je rychlý úhoz vlevo.

Dále je možné dle rytmy na dvě skupiny (Dallal, 2006). Do první patří:

- **beledi** (malý masmoudi) - čtyřdobý, a zapisuje se jako šdum dum tek-i tek, dum tek-i tekō, při emfí šdumō se hraje pravou rukou úderem doprostřed bubnu, štekō také pravou na okraj bubnu, a šio úhozem na okraj bubnu rukou levou,
- **maksum** - dvoudobý, jako beledi, ale kratší - šdum tek tek, dum tekō,
- **velký masmoudi** - je na osm dob v taktu, stejný jako beledi, ale má více dob - šdum dum tek-i-tek i-tek, dum tek-i-tek i-tek i-tek i-tek iō,

A do druhé skupiny jsou pak zahrnuty tyto:

- **malfuf** - dvoudobý, který se zapisuje jako 1-1234, a napomáhá úkankou šdej - anebo berō,
- **ayub** - dvoudobý, používáný pro jifi výše zmíněný tranzovní tanec Zaar, jedná se o silný, zemité rytmus, znějící takto - šdum tek dum tekō.

Samostatně stojí následující čtyři rytmy (Dallal, 2006):

- **saidi** - čtyřdobý, doprovázený nástrojem mizmar, vhodný pro tanec Saidi, Tahtib nebo Raqs El Assaya. Je podobný beledi a může se hrát dvěma způsoby - šdum

m dum-dumõ,

ovou taktech, typický pro turecké i arabské rytmy, a sto

diskutovaný pro správné provedení, hraný jako - šdum dum dum-dum-dumõ a pro  
tane nici náro ný na výdržl v pomlkách,

- **chiftetelli** ó osm dob v taktu, m fle být v pomalém i rychlém tempu a zapisuje se jako - š1-2345-123õ,
- **karshlima** ó dev t dob ve dvou taktech, má více variant, je typický pro Turecko, v arabské hudb se nevyskytuje a zápis vypadá takto - š1-2-3-123õ.

#### 2.4.5 Základní pohyby t la, typické pro orientální tanec

Tato kapitola by byla velmi obsáhlá, pokud bychom se jí zabývali podrobn .  
V-echny knihy o b i-ním tanci, v sou asnosti dostupné v e-tin , se zabývají výukou prvk  
tohoto tance. Podrobn popisují, jak správn stát, co mít na sob , jakou hudbu pouflít a  
krok za krokem vysv tlují, jak se pohybovat. Vfdy jsou dopln né obrázky, a ufl  
kreslenými, nebo fotkami ernobílými i barevnými. Ú elem této práce je vyjmenovat  
prvky, které spadají do oblasti šb i-ního tanceõ jakofto moflných aspekt na  
psychosociální a zdravotní rozvoj fleny a to takovým zp sobem, aby si i tane ní laik ud lal  
p edstavu, jak prvek vypadá. Zám rem není popisovat prvky z pohledu lektorky, proto  
tento materiál neslouflí k výuce.

Na za átek je t eba uvést obecné souvislosti s pohybem obecn . V dotazníku  
(viz.p íloha .1) byla cílená otázka, zda orientální tanec (dále jen OT) n jak na flenu  
p sobí, v em m fle být lep-í nebo hor-í neft jiné tance i pohyby. Z historie je patrné  
(viz.kap. 2.2.1 a 2.2.2.), fle OT má vliv na flenské zdraví, p edev-ím na bolesti zad a  
menstrua ní a porodní bolesti. Je to z toho d vodu, fle flena p i tomto druhu tance zapojuje  
svalstvo, které b fln , v dne-ní dob , nepouflívá, a také, díky vlnivým a t esavým pohyb m  
pánve a b ícha, masíruje vnit ní orgány a posiluje hluboko ulofené svaly (Dolphina, 2005).

Dne-ní doba navíc p ít fluje t lu sedavými zam stnáními, tím tuhne -íje  
(Pet í ek, 2002), rychlým tempem flivota a stresem. Navíc flena v sou asné dob zastává  
n kolik sociálních a spole enských rolí, nejedná se ufl pouze o správu domácnosti a ádnou  
výchovu d tí. Musí také zvládnout své zam stnání a v ideálním p ípad si ud lat as sama  
na sebe. Proto je tane ní seance p ílefitost, jak uniknout v-em t mto povinnostem  
(Dolphina, 2005).



o hektický flivot, m fl nastat situace, kdy chodí a koná a povinnosti, za íná se šhrbitõ, svalstvo ochabuje a t lo volá. Tlakem okolností se flenské pohyby zjednodu-ují a drflení t la se stává toporn j-ím (Pet í ek, 2002). V tomto p ípad m fl být vhodný jakýkoliv pohyb a jakákoliv relaxace, záleflí na dosavadní fyzické form a pohybové zku- enosti fleny. Orientální b i- ní tanec v- ak na rozdíl od jiných šzam stnáváõ ur íté svalové skupiny, zatímco n kterými tane nice pohybuje, jiné musí udrfl et v klidu. To zp sobuje, fl se svalstvo nejprve natáhne a poté tvaruje a posiluje (Dolphina, 2005).

Kdyfl flena p íchází konkrétn do kurz b i- ního tance, dostává nejen moffnost aktivního fyzického odpo inků a nabrání sil, ale také kontaktu s jinými flenami, zastavení se, nalezení asu sama pro sebe, uv domn ní si svého t la a znovuobjevení sebe sama. Proto se tak asto stává, fl má OT nálepk u šzkrá- ljeõ. Není to ale tancem, nýbrfl vnit ní prom nou samotné fleny, p ípadn spole enstvím flen, které se scházejí proto, aby si zatancovaly. Je to místo, kde m fl objevit moffná zapomenutou nebo zám rn potla enou flenskost. V tomto okamflíku se propojuje pohyb, tanec, krása, as na sebe, relaxace, sebevzd lávání a spole enství = lé ívé ú inky, terapie v pohybu(více viz kap. 2.7).

Pokud flena nav- t vuje kurz b i- ního tance, záleflí na lektorce, jakým sm rem se kurz ubírá a jakou má kvalitu. M fl se také stát, fl prvky nejsou dostate n vysv tleny nebo kontrolovány. Kontrola je u za áte nic velmi d leflitá, málokdy posta í prvky jedenkrát p edvést a pak jedenkrát zkontrolovat, na p í- tí hodin si tane nice nemusí úpln p esn vzpomenout, jak fl se to vlastn u íla. A je také d leflité se prvek nau ít správn í za cenu del- ího tréninku, nefl špopojet dálõ s tím, fl se to špakõ opraví. Neopraví, a p eu ování je obtíflné. Potom také samoz ejm nedochází k o ekávanému výsledku uvoln ní t la apod.

První hodiny se mohou zdát nudné a nezáfivné, proto fl za átky jsou t flké. B i- nímu tanci se nelze nau ít õp es nocõ, vyfladuje pravidelný trénink a trp livost (Mila el Kral, 2002). fiena se u í ovládat svoje t lo a svaly, které d íve nepouffila a opakuje se n kolik prvk stále dokola. Náro né je izolování prvk a jednotlivých ástí t la (Mila el Kral, 2002), které je pro orientální tanec charakteristické. Pro flenu šze západuõ obecn jsou tyto pohyby zprvu cizí a náro né. M fl chodit dom fyzicky unavená a na druhý den se probudit s bolavými svaly, ale p esto málokdy odchází šzni enáõ ve -patném slova smyslu. Ba naopak, uv domn ní probouzí radost, vyvolává objevení n eho nového a chu to vyzkou- et znova (srov.kap.3.5). A pak ufl p íchází ta lep- í ást, kdy t lo poslouchá, tane nice ovládá techniku prvk , mysl se tím pádem uvolní, flena za ne vnímat hudbu, je schopna spojit n kolik prvk dohromady, umí se tane ními kroky p emístit z místa na



ni (Mila el Kral, 2002) a flena nachází radost a pot –ení z

P ed samotným nastín ním jednotlivých tane ních prvk je t eba zmínit, fle kařdádá lektorka vysv tluje pohyby trochu jinak, pouřřívá k tomu vlastní p irovnání, hledá, co by bylo pro její tane nice nejsrozumiteln j-í, jakým p íkladem nebo p edstavou z praxe by jim pohyb p íblířřila. I jednotlivé názvy prvk se mohou li-ít, n kde se spu-t ní boku s d razem dol ozna uje řšdropõ, jinde řšakcent dol õ nebo řšhip dropõ atd. Prvk a kombinací pak ve finále m fle tolik, kolik jich tane nice vymyslí.

### Základní prvky

- **Drření t la** ó kdyřl flena tan í, m la by také vypadat jako tane nice, to znamená, fle se nebude hrbit, srovná zádá, krk je v protařění, vytáhne se z pasu nahoru. Pom fle p edstava, fle n co nese na hlav a nesmí to spadnout. Brada se nevysunuje, ramena se lehce tla í dozadu a dol , zádá se v oblasti beder neprořřybají a hrudník je mali ko vysunut dop edu, jakoby nad -pi ky chodidel. Ruce k ní pat í v kařdém okamřřiku a proto si je také krásn nese. Správné drření t la navíc tanec usnad uje (Dallal, 2006). Je lep-í sledovat tane nici, která p edvede pár jednoduchých pohyb , ale p í správném drření t la, neřř tane nici, která chce oslnit mnoha slořřitými pohyby, nicmén její postoj není správný (Dallal, 2006). V takovém p ípad totiř i precizn vypilované a dokonale zvládnuté prvky mohou zaniknout. Navíc, pokud se flena p í tanci hrbí nebo prořřybá, nejenfle se jí zádá neuvolní a neposílí, ale mohou ji rozbolet je-t víc (Dallal, 2006).
- **Základní postoj** ó chodidla jsou rozkro ená mírn od sebe, maximáln na -í ku pánve, cca 15 cm (Mila el Kral, 2002), ob rovnořř fln celou plochou na zemi<sup>46</sup>, kolena jsou povolena nebo mírn pokr ená<sup>47</sup> (Mila el Kral, 2002) tak, aby nebyla propnutá a tím pádem je snaz-í uvolnit i pánev. Páneřř je usazená tak, aby páte řřm ovala kolmo k zemi, bederní páte řř je pevná a rovná (Mila el Kral, 2002). Tanec tedy probíhá s povolenými koleny, páňřví mírn řřsklopenou, aby nedocházelo k prořřybání v zádech a tane nice se vytahuje z pasu. M fle to znít velmi jednodu-e, ale praxe mluví jinak, mnohdy je drření t la tím nejřř fl-ím.

<sup>46</sup>

Pokud je tane nice zku-en j-í, ásto p echází k základnímu postoji, kde je jedna noha lehce p edkro ená, ale u za áte nic je lep-í, kdyřl rovnořř řř rozlořří váhu na ob nohy ó pozn.autorky

<sup>47</sup>

Je velký rozdíl mezi řřpovolitõ a řřpokřř itõ ó tane nice tan ící v pokr ených kolenu netan í správn a navíc nevypadá hezky ó pozn.autorky

ó prost edník a prsteník jsou lehce vtaženy do dlaní  
stylu by neměl stát proti palci samotný prost edník

(viz.kap.2.3.1)

- **Obecné pohyby** ó sunutí, kroužky, osmičky, vlny ó jsou základní pohyby, které se dají provádět níže uvedenými částmi těla. Sunutí je pohyb ze strany na stranu, obtížné na něm je, nechat v klidu zbytek těla. Kroužky se provádějí několika směry ó horizontálně zprava doleva, horizontálně zleva doprava, vertikálně zprava doleva, vertikálně zleva doprava, zepředu dozadu a zezadu dopředu. Mohou se trénovat nejprve sunutím, poté se přidává tzv. štvoreček, což znamená, že k pohybu zprava doleva přidáme jeť zezadu dopředu a vytvoříme tverec a následně jej pomalu opíšeme jako plynulý kruh. Tento postup je možné vztáhnout na všechny kroužky, může to pomoci k pochopení pohybu. Osmička je pohyb náročný, ale když tanečnice zvládne kroužky, zvládne i osmičky, protože jsou tvořeny dvěma kroužky a je třeba se jen naučit jejich spojení. Pohyb, který se nejděle učí, je vlna. A může se jednat o vlnky rukou a prsty horizontálně (prvek tzv.voda) i vertikálně a především pak bývají vlny, tzv.velbloud a bodywave.
- **Pohyby hlavou** ó při tréninku to mohou být pohyby, tzv.suny (Mila el Kral, 2002) ze strany na stranu, kroužky i osmičky, v tanci na veřejnosti se užívá pouze sunutí. O to víc se pak přidávají ruce, které rámuji obličej, zdrazují oči apod.<sup>48</sup>
- **Pohyby rukou** ó existuje nepřeberné množství pohybů, prvků, které se taní rukama, jen námatkou jsou to Kobra, Orel, Labu, Holubice, Motýl, K, Vlny mořské panny, Paře sfingy, Lotosový květ, Hadí tlamičky (Asenová, Bezinová, 2006), Pavlné paře, Vstřícné paře, Krásné paře, Hadí paře, Létající paře (Coluccia, 2005), šVýchod slunce, šZápad slunce, šVnitní a vnější kroužek rukama (Dallal, 2006), Tajemná tvář, Uhanlivé oči (Voda<sup>49</sup>), Provázkový styl (Petříček, 2002) atd. Obecně jde především o ladnost paří a rukou, o vyjádření něho konkrétního, citu, nálady, nebo o doprovázení pohybů těla. Když tanečnice s tancem začíná, měla by se na své ruce dívat, sledovat jejich pohyb a postavení, jak je vede (pozn.autorky).
- **Pohyby hrudníkem** ó nejdleřit jí a také nejobtížně jí je naučit se vzájemně izolovat hrudník od pánve. Zpočátku se často pohybuje celé tělo. Pomocí mohou být dlaně položené v bocích, fixující pohyby boků. Opět se výuka může odehrávat

<sup>48</sup>

Provést tyto pohyby správně, aniž by se nakláněla hlava nebo natáčel obličej je poměrně obtížné. Hlava totiž pohyburovat nemá, vycházíme z krčních svalů (pozn.autorky)

<sup>49</sup>

Název používaný autorkou

- pravo/vlevo, vp ed/vzad, nahoru/dol . Kdyf jde o pohyb  
y se prohnout bedra, ale hrudník je vytahován pomocí  
b i-ních a zádových sval . P i pohybu vp ed a vzad by m la hlava z stat na míst ,  
aby se nerozkolébala celé horní polovina t la a v pohybech ze strany na stranu by  
nem lo docházet ke stahování ramen sm rem dol . Prvky mohou být op t r zné,  
nap .vyklenutí nebo kontrakce hrudníku, krouflky, vlna (Dallal, 2006), osmi ky,  
klouzání stranou, lift a drop (Dolphina, 2005) atd.
- **Pohyby pánví** ó op t stejný model výuky, ale s v t-ím d razem na základní postoj,  
protofle asto dochází k uvoln ní a prohnutí v bedrech, zejména p i osmi kách.  
Pánví je mofné opisovat malé krouflky, st ední krouflky, velký kruh, osmi ky  
horizontální i vertikální (leflaté a stojaté), obrácené, d leflité je nau it se pánví  
š nabíranýõ a š vracenýõ krouflek, ze kterých se pak vychází na b i-ní vlny  
š velbloudõ a š bodywaveõ, houpání bok (Dolphina, 2005), p lkrouflky a krouflky  
jedním bokem (Dallal, 2006) aj. Po zvládnutí jednotlivých prvk na míst se  
postupn p idávají kroky a krokové variace, aby tane nice mohla vyuffit pohyb v  
prostoru.
  - **Rychlé pohyby** ó shimmy, twist, akcenty, kick, hip drop, hip lift<sup>50</sup>, swing  
(Coluccia, 2005). Jedná se o pohyby, které kladou v jeden moment v t-í d raz na  
ur itý prvek nebo ást t la. Souvisí s hudbou (viz.kap.2.4.4). Shimmi znamená  
š t esõ nebo š vibraceõ. Odborné zdroje i lektorky (a pravd podobn i tane nice) se  
shodnou, fle správné provedení shimmy je opravdu o í-ek a cesta k n mu je dlouhá.  
Shimmy se provádí rameny, pánví a dá se, v etn základního postavení,  
kombinovat i s r znými prvky. U ramen jde o pohyb vp ed a vzad, u pánve se boky  
zvedají nahoru a dol a kolena p itom kmitají dop edu a dozadu (ale ne do  
propnutí). ím rychlejí pohyb shimmy chce tane nice provést, tím uvoln n jí  
musí být. D leflitým ukazatelem správného zvládnutí je vydrflet tempo, které si  
tane nice nasadí (pozn.autorky). Pokud nasadí p íli-rychlé, rozhodn není ostudou  
zpomalit a vrátit se šo krok zp tõ. Existuje n kolik druh shimmy, pro p edstavu  
nap .t í tvrte ní shimmy nebo chu chu shimmy ( ti u u -imi). Twist je pohyb  
pánví, kdy jsou chodidla v základním postavení celou plochou na zemi, hrudník a  
ramena se fixují a boky se otá í vp ed a vzad, p i emfl se ale nezvedají nahoru a  
dol . U tohoto prvku by nem ly š létatõ ruce, tzn.nepomáháme si s nimi k rozto ení  
pánve. Akcenty znamenají d raz. Nej ast ji se pouffívá akcent jednoho nebo

- nahoru, tzv. šhipõ nebo šhip liftõ. Provádí se také draz do stran ó tzv.kick, stejně tak akcenty hrudníkem, prováděné nahoru/dol a do stran.
- **Kroky, krokové variace, otoky** ó základní krok, křížený krok, arabeska, koník, kočka, V-krok, -oupavý krok, Suzy Q, Nůžky, Pěškok, (Dallal, 2006), Pěškový křížený krok, Tři kroky (Mila el Kral, 2002), otoka na tyči doby (Dolphina, 2005) atd. Základní, nebo také egyptský, krok, je odepnutí váhy vpřed a vzad, kdy tanečnice vykročí pravou nohou dopředu, přenesla na ni váhu, vrátí se zpět do levé nohy a pravou zakročí dozadu, opět přenesla váhu, ale nedolapuje na patu. Střídá se pravá a levá noha. Křížený krok, nebo také šV-krokõ je především o posouvání vpřed a vzad, pomocí křížení nohou přes sebe. Tři kroky směřují stále dopředu, pravá noha předejde před levou, přenesla váhu a levá se opěří. Opakuje se i na levou (srov. Dallal, 2006). Arabeska je převzata z baletu a jde o vzletný prvek, který tanec velmi obohatí. Koník a kočka znázorní zvířecí pohyby.

Hodina by také měla mít určitou stavbu. Na začátku by neměla chybět protahovací část - rozcvička, aby se tělo zahálo a nedošlo ke zranění svalů a kloubů, například nějaký další rituál, který záleží na lektorce nebo potřebách skupiny. Rozcvičku uvádí všechny knižní publikace, vztahující se výuce běžného tance (srov. například Dallal, 2006 x Mila el Kral, 2002 x Dolphina, 2005, Coluccia, 2005 atd.). Po rozcvičce může přijít taneční protažení, zopakování známých prvků, výuka nových, tanečních kombinací, výuka choreografií. Na závěr by mělo být opět zklidnění, rituál, relaxace. Náplň opět záleží na zalazení lektorky a cílech skupiny. Pokud se tanečnice například učí choreografie, nebo mají zájem učet se něco nového či jiného, měla by to lektorka reflektovat.

#### 2.4.6 Lektorka orientálního tance

Tato kapitola se zabývá pouze nástínem toho, jak by měla nebo mohla vypadat šdobra lektorkaõ. Není možné určit jeden jediný typ, a navíc, každá má nebo nemá mít to i ono. Každá žena je individualita, z toho vyplývá, že i každá lektorka je jiná a tanečnice hledá lektorku, která jí bude osobnostně a stylem vedení vyhovovat. Obecně je dobré vyzkoušet více lektorek, protože to tanečnici umožní rozhled a poskytne jí v této možnosti. Někdy je

ou lektorkou, nemá například potěbu se vzdělávat v  
tanci a chodí si na hodiny opravdu odpočívající.

Je nezbytné nutně podotknout, že v současnosti stále neexistuje jednotný  
celonárodní platný certifikát nebo osvědčení, které by bylo vydáváno na základě splnění  
přesně definovaných požadavků na schopnosti, znalosti, zkušenosti a dovednosti,  
potřebných k lektorství orientálního tance. Možností je absolvovat různé lektorské kurzy u  
jednotlivých lektorek nebo studií, což ale nezaručuje dostatečnou zátitu kvality v  
celoplošném měřítku.

Výborný a velmi inspirativní článek napsala Monika Trojanová na webové  
stránky časopisu Orient Express<sup>51</sup>. Sama tanečnice si musí ujasnit, co od kurzu očekává,  
zda chce relaxovat, sdílet i povídáním s ostatními členkami, cvičit choreografie nebo se  
přesně zapojit. Podle dosavadních zkušeností se v České republice kurzy takto přibližně  
rozlišují, v tabulce je vypsán kurz podle pokročilosti. Lektorka by měla být pro kurzistky  
v první řadě inspirativní. Je nasnadě vyzkoušet více lektorek, pokud se chce tanečnice  
zdokonalovat. Každá má svůj osobitý styl a předává něco originálního. Dobrá lektorka je  
vstřícná, usměvavá a učitelska tance plná pozitivní energie, umí jasně vysvětlit prvky a  
důležitá je se svými žáčkami procvičovat. Během hodiny se v ní musí vjem a zároveň  
každé tanečnice jednotlivě. Upozoruje na chyby a opravuje. Když se tanečnice naučí nový  
prvek, měla by se lektorka na dalších hodinách vracet k jeho procvičování, opakování a  
rozvíjení. Pokud je lektorka zpočátku nesympatická, nemusí to znamenat, že je špatná.  
Zvlášť subjektivní hodnocení nastává v případě, že má tanečnice za sebou dlouhodobý  
kurz pod vedením jiné lektorky, se kterou byla velmi spokojená. Pokud však pocít  
přetrvává a tanečnice si z hodin nic pozitivního neodnáší, není třeba se bát změny. Dobrou  
variantou je navštívit dlouhodobý kurz u své lektorky a přiležitostně semináře i  
workshopy u jiných tanečnic. Určitou roli, i když značně individuální, hraje prostředí, kde  
se hodina odehrává a celková atmosféra mezi kurzistkami. Tu může lektorka velmi  
ovlivnit. Co se týče tanečnicích a pedagogických schopností, skvělý taneční výkon je to  
neznamená, že dokáže tanečnice dát něco ze sebe i na kurzu, nebo dobrá lektorka nemusí  
být dobrá tanečnice - sice v-ěchno skvěle vysvětlí, ale v tanci je to kolik lekcí před svými  
kurzistkami. Také může být excelentní na jednorázové semináře, ale na uspokojivě vedený  
dlouhodobý kurz jí to chybí. Některé lektorky mohou mluvit příliš potichu, jsou  
přehlušované hudbou nebo tichem, nebo mluví málo, tzn. že nedostatečně instruuji, co a  
jak provádět. Lektorka by měla být přehledná a skupinu skutečně vést. Neměla by

<sup>51</sup>

<http://www.orientmagazin.net/clanky/tanec/jak-vybrat-spravnou-lektorku-%28nebo-se-jistat%29-91>

ozeh átí a záv re né protaření (hodn lektorek p idává i  
ípad platí, fe lektorka jako osobnost by m la být p ímá  
a férová a m la by um t p íjmout kritiku i pochvalu. To znamená, fe pokud nejsou  
tane nice s n ím výrazn spokojeny, ale mají s lektorkou férový vztah, nebojí se jí o tom  
íci. Spole n pak mohou dojít k oboustranné spokojenosti. Stejn to platí i o pochvale.  
Lektorka ocení pozitivní zp tnou vazbu, získá energii a chu do dal-í práce a hlavn ví, co  
její tane nice cht jí a co se jim líbí.

Z výzkumu v dotaznících zazn lo mnoho podn t , podle eho tane nice  
posuzují kvalitu, odbornost nebo schopnosti lektorky. Více viz.kap.3.5.



### ORIENTÁLNÍHO TANCE

#### 2.5.1 Zdravotní ú inky orientálního tance

Orientální tanec je v současnosti velmi oblíbená pohybová aktivita určená pro ženy bez ohledu na věk nebo postavu, velmi pozitivně působící na psychickou a fyzickou stránku tanečnice.

Vzhledem ke zdravotním aspektům jsou nejznámější propagované pozitivní účinky (viz jednotlivé zdroje, uvedené níže) vztahující se k bolesti zad, páteře, svalů, menstruačním problémům, zmírnění hotenských obtíží, zpevnění pánevního dna, rychlejší návrat do formy po porodu, vyšší možnost otěhotnění a také jako nezářivá forma pohybu.

Tanec je vhodný i pro ženu těhotnou, ale je třeba mít vyškolenou lektorku, která dohlédne na správný způsob provedení prvků, nezářivost a bezpečnost pro maminku i miminko. Proto také může lektorka požadovat (pokud se nejedná o specializovaný kurz břišních tanců pro nastávající maminky, doprovázený lékařským personálem) potvrzení od lékaře-gynekologa, že se nejedná o těhotenství rizikové (srov. Mila el Kral, 2002). I když má normální průběh, musí žena tancovat s opatrností a s nasloucháním dítěti, pokud se mu pohyby nebudou líbit, ozve se. Lepší je, když žena za jiná s tancem dříve neotěhotní, protože (jak již bylo výše zmíněno) samotná výuka může být způsobem náročná, mohou být unavené svaly, neřekneme si zvyknou, tělo se bude rychle kroutit, neřekneme najde tu správnou polohu prvku. Když žena má základy, ví, jak a na co její tělo reaguje a může se pak plně položit do uvolujícího a příjemného tance. Na které ženy protančí téměř celé těhotenství (Mila el Kral, 2002), jedná se ale často o dlouholeté, zkušené tanečnice (pozn. autorky). V těhotenství se tanec skládá především z jemných, vlnivých a krouživých pohybů, jako jsou kroužky, osmičky, břišní vlny a z pohybů rukou (Mila el Kral, 2002). Rozhodně se nedoporučují (ba jsou přímo nebezpečné) pohyby rychlé jako shimmy, twist, poskoky apod. Ty se podle tradice provádějí i samotným porodem (Mila el Kral, 2002), když žena pomocí shimmy uvolňuje pánevní svalstvo a pomáhá dítěti vypudit z dělohy (porod v historii probíhal vestoje, nebo v poděpu, vyuffňvalo se přirozeně gravitace a žena rodila ve společnosti ostatních žen, přítomny byly jak starší ženy, tak mladé dívky, dokonce i malá děvčátka, všechny tancovaly a byly obrovskou podporou pro



05).

o doplnění a pro porovnání uvedeny z nich kolika různých

zdroj .

- ženy s vážnými zdravotními problémy s páteří a kloub nebo komplikovaným  
t hotenstvím by měly před první návštěvou kurzu raději konzultovat lékaře. Před  
potancí je také dobré se předtím protáhnout a rozehnát/zklidnit tělo<sup>52</sup>.
- Je třeba zdůraznit správné provádění prvku . Například –patný postoj u tance může  
způsobit bolesti bederní páteře.
- Orientální tanec pomáhá<sup>53</sup> ke zlepšení prokrvení celého těla, pohyblivosti a  
koordinace, zlepšuje postavení těla, zvyšuje jeho pružnost a sílu svalů (namáhány  
jsou stehenní, lýtkové, břišní svaly, při tanci se závojem i paže), uvolňuje ztuhlá a  
bolavá krční svaly, celkově se formuje postava, posilují se svaly pánevního dna,  
napomáhá k uvolnění při porodu, ke zmírnění menstruačních bolestí, léčí  
neplodnosti a díky stimulaci vnitřních orgánů upravuje zažívání.
- Pozitivum<sup>54</sup> OT je možnost rychlé rehabilitace, předcházení zdravotním obtížím,  
snížení bolesti v zádech, odblokování zad, rekonvalescence po zlomeninách  
končetin, součástí terapie po různých úrazech. Tvaruje postavu, napomáhá  
odstranění nadbytečného tuku (oblasti břicha, stehů, hýždí) a uvolňuje pohyb  
svalstva.
- Břišním tancem<sup>55</sup> se uvolní části těla, které dlouho v život nepoužívá  
nebo jsou hodně zatíženy –patným držetím těla. Ztuhlá svaly se pomalu  
uvolní, po uvolnění pánve ustupují menstruační bolesti a problémy a na bolesti  
ramen má výborný vliv tanec rukama.
- Orientální tanec<sup>56</sup> je právě proto dobrý, protože štídá svalové napětí s uvolněním a  
vibrace s plynulým pohybem. Také nepoetňuje jednotlivé svalové skupiny ani  
klouby, zvyšuje cirkulaci krve, zbavuje tělo toxinů a zrychluje metabolismus. To  
pak následně vede ke zdravému snižování tělesné hmotnosti. Snižuje také riziko  
srdečních chorob a úroveň cholesterolu v krvi. Zvyšuje tělesnou zdatnost,  
pohyblivost a uvolnění, pomáhá překonat období klimakteria, je vhodný při  
psychických problémech způsobených znárodním, sexuální zneuznáním,  
anorexií nebo bulimií.

52

<http://www.orientalnitane.cz/Def/TypyTance.asp>

53

<http://www.orientalnitane.cz/Def/TypyTance.asp>

54

<http://www.muna.cz/tanec.htm>

55

<http://brisni-tance.a4.cz/>

56

<http://www.aisha.cz/orientalni-tance/orientalni-tanec>

a poporodní zpevnění pánevního dna i rychlé zformování  
n ve zralém věku a v době echodu pomáhá zpevnovat

pánevní dno a předcházet potířím s únikem moči, stejně jako může stabilizovat  
v období klimaktéria. Pomáhá při rehabilitaci po úrazech, operacích i chronických  
onemocněních pohybového ústrojí. Pohyby břišního tance prokrvují, uvolňují  
a posilují pánevní oblast a páteř, proto je OT vhodný při chronických bolestech zad  
a hlavy a při menstruačních bolestech.

- OT je univerzální<sup>58</sup> v tom, že je pro každou ženu, nezáleží na věku, váze ani kondici. Jde o spojení tance a relaxace, po prvotní zvládnutí, která přivádí ženy do kurzů, si často uvědomí, co všechno jim dává. Ženy mohou zapomenout na starosti, uvolnit se, že jejich tělo se stává ohebnější, pružnější a pevnější.
- Zdravotní úinky<sup>59</sup> jsou popisovány i na kardiovaskulární systém a na svalstvo, vnitřní masáž orgánů a kontrolu tělesné váhy. Podrobněji to znamená, že při rychlých pohybech se tanečnice zapojují, podporují činnost kardiovaskulárního systému, přepínají váhu z nohy na nohu a při otáčkách zpevnějí celé tělo a při správném tanečním postoji dochází k uvolnění a posílení zádových svalů. Také se jedná o pízemní pohyby, tudíž nedochází k otěsnění a nárazem těla a tím pádem dochází k minimalizaci jakéhokoliv zranění. Břišní tanec také svými pohyby účinně masíruje pánve orgány, tím pádem zmírňuje menstruační bolesti a v případě, že žena již nějakou dobu tančí (a tančí správně), má natolik zpevněné břišní svalstvo, že se jí usnadní i porod.
- Břišní tanec uvolňuje<sup>60</sup> bloky, napětí a křeče svalstva, zlepšuje pohyblivost kloubů, zmírňuje bolesti páteře, posiluje svalstvo zad, včetně svalů podél páteře a tím drfí páteřní ploténky, zlepšuje drfění těla, upravuje zafřivací problémy, prohlubuje kontakt s vlastním tělem, zkvalitňuje sexuální život, upravuje nebo odstraňuje menstruační a klimakterické potíře, uvolňuje napětí v pánvi, což přispívá k léčení neplodnosti, je výborným cvičením pro těhotné ženy a především není omezen věkem, váhou ani talentem.
- Pina Coluccia (Coluccia, 2005) se, kromě výše zmíněných úinků, široce rozepisuje o vlivu na zdraví ženy v souvislosti s psychosomatikou, pochopením historických událostí a mýtů a také se flivotnými cykly a rituály. Vidí nemoc jako

57 <http://www.institutregenerace.cz/salsa-brisni-tanec-latina/>

58 <http://www.jasminatanec.cz/tanec.php>

59 Dallal, 2006

60 Mila el Kral, 2002

fl zd raz oval ufl Hippokratés v 5.století p .n.l. T lo a do rovnováhy a ta, pokud je poru-ena, vede k nemoci.

Nap íklad potífle s meziobratlovými ploténkami mohou zna it nedostatek otev enosti a pružnosti v flivot . Pokud je lov k napjatý, a nakládá na sebe p flí-mnoho, ploténky se stla ují a zp sobují bolest a ztuhlost. Klouby umofl ují pohyb a ten není, jestlifle se lov k na n co zam í p flí-usilovn . Ztuhlá -íje zna í du-evní zatvrzelost, natrflená -lacha i vyhozený kloub zase tendenci se p epínat. B i-ní tanec zvy-uje vnímavost tane nice k vlastnímu t lu, u í ji váflit si ho a pe ovat o n j. Vzhledem k východnímu léka ství popisuje Coluccia funkci áker a rovnováhu t la a st edu t la. Základní ákrou je tzv.hara, cofl je místo asi dva centimetry pod pupkem a je zde uloflena sexuální energie t la. Pánevní pohyby b i-ního tance posilují haru a pozitivn ovliv ují du-evní rovnováhu. Také nap íklad taj i nebo východní bojová um ní se zam ují na st ed t la a jejich základní pohyby vychází z hary.

- Co se tý e flivotních období fleny, zabývá se Coluccia podrobn t hotenstvím v pr b hu historie, od p vodních, ryze flenských rituál , p es st edov ké pohlíflení na porodní báby jako na árod jnice, novodobé porodnictví, které staví porod na rove nemoci a flena rodí pod anestezí nebo pomocí chirurgie, p edev-ím v-ak díky muflským léka m, afl po zásadní práci Frederica Le Boyera, který vrací t hotenství a porod zp t do podoby p irozeného, slavnostního a duchovního rituálu, u í fleny nebát se a aktivn p i porodu pomáhat. V období puberty je dívka ásto zranitelná, protofle se její t lo m ní. Zv t-ují se prsa a p ichází menstrua ní cyklus. B i-ní tanec je nau í uvolnit pánev, tím pádem dochází k dobrému ob hu krve, uvoln ní p iná-í i nebolestivý pr b h. Díky aktivnímu pohybu pánve se bude cítit mén zranitelná p i prvním sexuálním styku a -írokový rozsah pohyb hrudí se projeví pevností poprsí. Velmi d leflité je, fle se dívka nau í znát, vnímat a mít ráda své t lo, nebo v dne-ní dob diktátu módních ásopis a -tíhlých modelek, coby normy spole nosti, je ve své pubert nejistá a ásto dochází k zavrhnutí vlastního t la. Následkem mohou být smrteln nebezpe né nemoci anorexie a bulimie.
- Menstrua ní cyklus je n co, co mnoho sou asných flen povafluje spí-e za nutné zlo a obtífl. Podle Coluccie jde o nepochopení cyklu. Cyklus totífl p iná-í i-t ní t la a fleny, které se s tímto aspektem flenskosti nesmí í, ásto trpí obtífllemi p i fyzických zm nách, které period p edcházejí. fleny, které mají náro né zam stnání, stahují pánev a to zp sobuje bolestivou menstruaci. Pokud má flena poruchy m sí ního cyklu, m fle se jednat o známku nevyrovnaného flivota. Amenoroea (chyb jící

vat pop ení flenské role, dysmenoreoa (bolestivá perioda)

astnímu t lu a flenství. Premenstrua ní syndrom m fle

odráflet odmítnutí flenských flivotních proces . Tím, fle bude flena na menstruaci pohlíftet jako na pozitivní událost, bude schopna akceptovat tento zákon flivota. M fle si p ed nástupem periody dovolit klid, ochranu a odpo inek, anifl by to považovala za známku slabosti.

- Vzhledem k sexualit se Coluccia zmi uje o pocitu bezmoci a strachu z toho, fle se flena musí vydat na milost muffli. Díky tanci m fle pochopit hodnotu a pot eby vlastního t la a nau it se je respektovat, mít se ráda a tím pádem i uvolnit se.
- Poslední oblastí, ke které se také vyjad uje je menopauza. Apeluje na skute nost, fle krása zralého flenského t la se nenosí. Krásné je to, co je mladé a hladké. Navíc flena v tomto období bojuje i tím, fle d ti opou-t jí domov a ona se cítí být zbyte ná. Prochází také velkými hormonálními zm nami a vyrovnává se s ukon ením moflnosti po ít dal-í dít . V p ípad , fle navíc dojde k n jaké osobní flivotní krizi v podob ztráty partnera, m fle být situace velmi náro ná. Na-t stí p íroda flenu uzp sobila tak, aby se dokázala p eorientovat na nové situace a b i-ní tanec jí v nalezení rovnováhy m fle velmi pomoci (srov.kap.2.7).

## 2.5.2 Psychické ú inky orientálního tance

Tato kapitola je zám rn odd lena od vliv zdravotních, aby více vynikla. Psychických aspekt není ve vý tu tolik jako zdravotních, zato se v-ak velkou m rou podílejí na zm n fleniny osobnosti, na jejím proflívání, pohledu na sebe sama i na sv t. Ú inky na psychiku úzce souvisí s psychosociálním rozvojem fleny.

Op t r zné zdroje uvádí konkrétní ú inky, společ nými je v-ak vřlidy zvý-ení sebev domí.

- Tanec iní<sup>61</sup> flenu sebev dom j-í, pozitivn ovliv uje t lo i du-i, pomáhá p i psychických obtíflích (deprese, úzkost, komunika ní problémy, nízké sebehodnocení), p iná-í uspokojivý pocit ze sebe sama, nechává zapomenout na problémy (tím, fle se flena soust edí na tanec), pomáhá je set epat a vytan it, má v-estrann posilující ú inek, pomáhá se vymanit z tlaku usp chané doby a nadm rného vyp tí, jehofl následkem jsou r zné nemoci. V poslední dob stále více

vab a krása. fieny, které za nou s b i-ním tancem, mají nalézt. Mohou si uv domit své t lo, vlastní hodnotu.

asto se po n kolika týdnech tancování stává, fle doslova šrozketouo. Tento styl tance není o dokonalosti um ní prvku , ale o osobnosti a charismatu tane nice, o její schopnosti se citov vyjád it. A to práv moderní doba potla uje. V t hotenství pomáhá nastávající matce z stat klidn j-í, vyrovnan j-í, proflívat t hotenství lépe, mofnost se odreagovat, kontaktovat se se svým dít em, díky vlnivým pohyb m jej m fle kolébat, p íjemné jsou pro dít i tóny orientální hudby.

- Dal-ími p ínosy<sup>62</sup> jsou rozvoj fantazie a improvizace, není t eba se omezovat na dané kroky a sestavy, fieny s um leckým nadáním se mohou realizovat ve vlastních tv r ích sestavách, nechávají se vést hudbou a pohybem. B i-ní tanec je meditací v pohybu, je t eba soust ed nost i uvoln ní, zam ené na jednotlivé ásti t la. Ulevuje od problém , které souvisí se stresem, následn se projevujícím nemocemi, m fle napomoci i p i migrén , v-eobecn se po švytancovánío mnoho problém zdá men-í a snáze e-itelných, tane nice má jasnou mysl (srov.kap.3.5). Mnoho fien se p i tancování prom ní, doslova šzkrásnío. D leflitý pro tanec je správný postoj. Jestlifle si fiena osvojí hezké drflení t la, promítne se to i do jejího b flného flivota. Jakoby vyroste. Nau í se drflet zp íma hlavu i záda, nau í se ladn j-í ch zi i pohyb m. P irozen z ní bude vyza ovat sebejistota a v domí vlastní hodnoty. (pozn.autorky). Shrbená záda mohou být projevem nízkého sebev domí nebo úbytku energie. P i správném postoji bude postava fieny vypadat vy-í a -tíhlej-í a oble ení na ní lépe vynikne. Kdyfl se ekne flenskost, m fle se vybavit mnoho asociací. Rozhodn by to v-ak nem la být slabost, cofl se také n kdy v na-í spole nosti objevuje. Na to, aby se fiena cítila jemn , pohodln a sebejist , je t eba, aby byla uvoln ná. Uvoln ní m fle být chápáno i jako ur itý druh terapie (srov.kap.2.6), protofle probíhá skrze meditaci v pohybu. P irozená krása fieny asto trpí tím, fle podléhá tlaku zam stnání, rodiny a spole enských povinností. Orientální tanec se promítá do oblastí jako je d stojnost, sebeovládání a síla a umofl uje nalézt rovnováhu mezi povinnostmi a zábavou i relaxací.
- B i-ní tanec p íná-í<sup>63</sup> radost a uvoln ní, odbourává stres, posiluje sebehodnocení a zvy-uje sebev domí, umofl uje svobodu t la a du-e, u í smyslým pohyb m, které dávají prostor pro vnímání vlastního t la jako krásn j-ího a sv dn j-ího. Pro um lecky, duchovn a emocionáln zalofené fieny je prost edkem pro zvý-ení

62

Dallal, 2004

63

<http://brisni-tance.a4.cz/>

alizace. Může být také nástrojem meditace. Každé ženě, která se chce vyzkoušet, pomůže znovuobjevit prapůvodní ženskou zbraň, jako je nádhra, láska a krása.

- Učí kreativitu<sup>64</sup>, pomáhá zlepšovat vztah k vlastnímu tělu a posiluje sebevědomí a nadšení z pozitivního pohledu na život a pomáhá při psychických problémech způsobených násilím, sexuální zneužíváním, poruchami jako bulimie a anorexie. Dodává ženám pocit ženskosti a sexuální přítelivosti.

### 2.5.3 Kultura jako aspekt psychosociálního rozvoje

Psaní této práce nabízí otázku, jak je možné, že ženy ze Švédska vyhledávají břišní tanec kvůli jeho schopnosti zlepšovat sebevědomí. Často je spojován s možnostmi ve veřejném vystoupení a seberealizaci. Východní ženy ale nemohou, tančí především pro sebe a pro ženskou společnost. Jakou roli tedy hraje kultura, jedná se pro nás vůbec o původní tradici dle orientálního tance? Odpověď není jednoznačná. S rozvojem konzumnosti a šířením tohoto tance se vytváří jiný obraz, který souvisí s kulturou západní. Ženy jsou svobodné, emancipované, mají velké možnosti seberealizace. Přesto se mnoho z nich obrací ke kořenům svého ženství, protože jim v náročném pracovním životě chybí. To je to spojení východní a západní kultury. Ženy mají možnost znovu se naučit to, co na Východě stále považují za přirozené.

Mnoho žen cítí, že je OT oslovuje, ale nedokáží určit, v čem to spočívá (Mila el Kral, 2002). Až v průběhu vlastního tanečního vývoje zjistí, že je jejich ženskost, kterou ztratily a znova se k ní vrací. Na rozdíl od Arabek postrádají západní ženy úctu k vlastnímu tělu. Sice jsou svobodnější ve veřejném životě, ale vytvořilo se mnoho jiných omezení, které ženu svazují. Tím nejvýraznějším je odmítání vlastního těla, řízené mediálním šířením obrazu dokonalé krásy, spočívající v mladosti a štíhlosti (Mila el Kral, 2002).

Místo toho, aby ženy akceptovaly přirozený běh života a své tělo, ať je jakékoliv, nechávají se strhnout iluzí vědomosti chirurgie, zázračných tabletek a cvičení bez námahy. Jejich sebevědomí nevrstí falešnými sliby mnohých, krásně se vnučících, společností, ale přijetím sebe sama a vnitřní změnou. Žena, která se několik hodin denně věnuje péči o sebe, ještě nemusí být krásná. Více v kap.3.5.



## 2.6 PROPOJENÍ S TANEČNÍ POHYBOVOU TERAPIÍ

Celá tato práce směřuje k tomu, aby poukázala na předpokládané pozitivní i negativní psychosociální a fyzické aspekty, prokazatelně spojené s orientálním/balínským tancem. Je třeba pochopit jak historické pozadí, tak i okolí a podmínky, ve kterých se u nás orientální tanec nachází, tzn. styly, které se využívají, významné působení lektorek na jejich fláky, hudbu, která tanečnice ovlivňuje, prvky, které se učí a samozřejmě i teoretickou základnu úvinků na tělo i psychiku. Prozatím neexistuje souhrnný výzkum, který by potvrdil názory samotných tanečnic. Všeobecně je známo, jak orientální tanec působí, ale na otázku šprošť se o něj zajímá tolik žen, je možná odpověď, že se v určitém smyslu o terapii opravdu jedná.

Terapie v překladech znamená léčba, léčení nebo léčebný postup. Orientální tanec není terapií v pravém slova smyslu, ale obsahuje několik znaků a prvků, které ho mohou stavět na pomezí umění a terapie. Co ho zásadně vymezuje od terapie, je absence cílené léčby, prvotní zakázka nápravy nebo změny klientova problému. Tanečnice s žádným konkrétním problémem zpravidla nepřichází. Také nedochází k verbalizaci a reflexi pocitů, které tanečnice prožívá.

Taneční pohybová terapie<sup>65</sup> je psychoterapeutický směr zaměřený na tělo, a jeho náplní je propojovat neverbální zkušenost s verbálním pojmenováním a nalezení souvislostí v životě jedince. Terapeutický potenciál pohybu spočívá v tom, že tvoří proces pohybové improvizace je léčivý, že pohybové vzorce souvisí se vzorci psychickými a že pohyb může vést k uvolnění a uvdomování si emocí a vzpomínek. Za zakladatelku je považována profesionální tanečnice výrazového tance **Marian Chase**. Vyzorovala, že tanec je formou komunikace a lze jej využít u osob s problémovým verbálním vyjadřováním. Důležitou součástí taneční-pohybové terapie je Labanova analýza pohybu, která popisuje jedincovo zacházení s tělem, s jeho silou, vahou a energií ve vztahu k prostoru a času. Taneční-pohybová terapie je skupinová i individuální, ale v České republice se odborně provádí pouze skupinová. Terapeut musí mít absolvovaný odpovídající výcvik, ale není nutné, aby byl tanečním profesionálem nebo zkušeným tanečníkem.

<sup>65</sup>

<http://impresio-art.wz.cz/tanečne%20pohybova%20terapie.doc>



zi společné znaky patří skupina, možná podpora skupiny, osobnostní rozvoj na základě porozumění sobě sama a svému tělu. Na těchto zaměřených terapiích se začínají propojovat osobnosti člověka a způsob jeho chování a držením těla.

- Reichova charakterová analýza (Ířková, 2005) pracuje se sedmi segmenty tělesného schématu, v nichž za nepříznivých okolností v životě dochází k vytvoření pancířů, které na sebe váží energii. Zde se nabízí možné srovnání s výše zmíněným výkladem Piny Colucci, o teorii šaker v těle. D. Boadell zpracoval tzv. integraci života. Jedná se o praxe šik terapeutických směrů založených na orgasmické energii a pre-, peri- a postnatálních prožitcích s objektovými vztahy. Pracuje s pojmem Reichova svalového pancíře a porovnává jej k projevení charakterové obranné struktury člověka, která má zabránit ohrožení integrity. Jedinečnost člověka se tak projevuje specifickým uspořádáním charakterové obranné struktury.
- Velmi významnými osobami pro taneční terapii byli manželé Albert Pessu a Diane Boyden-Pessová (Ířková, 2005), kteří se profesionálně věnovali tanci, choreografii a výuce tance. Se svými studenty dělali cvičení na zvýšení autenticity výrazu, na kontakt se sebou samým a na schopnost citlivě vnímat jak ostatní tanečníky v prostoru, tak i publikum. Studenti však často prožívali své emoce, pláči a vzpomínky natolik intenzivně, že se tyto techniky přesunuly do kontextu psychoterapie a vznikla tzv. Pessu-Boyden Systém Psychomotor Therapy. Je založená na spontánním pohybu člověka, na vynoření nevdomých a instinktivních procesů a odezvy okolí. Tyto odezvy se nazývají akomodace.
- Ida Rolfová (in Ířková, 2005) uvádí, že nahromaděné zánědy v těle mohou vést k omezení rozsahu fyzické vnímavosti. Rolfing je způsob práce s tělem, kdy dochází k restrukturalizaci fyzického těla, práce na jeho správném uspořádání. Tělo a mysl jsou podle Rolfové spojeny a tělo tedy ovlivňuje chování a emoce.
- Feldenkraisova metoda (Ířková, 2005) má za cíl zlepšit koordinaci mozkové činnosti a pohybu, má vést k plnému uvědomění si způsobu pohybu a napětí v určitých částech těla, a ke schopnosti rozlišení, což následně zvyšuje sebeuvědomění.

Propojení zmíněných směrů a tanečních-pohybových terapií je v současnosti, že existuje funkční identita osobnosti a fyzického zjevu těla v klidu i v pohybu. Což prakticky znamená, že možnost náeho osobnostního růstu, pocit i změna je limitována náí

schopnost uv domit si t lo je limitovaná kapacitou pro  
otéfl. Zpo átku tane nice musí vynaloflit zna né úsilí, aby  
dokázala nap íklad izolovat prvky. V okamffiku, kdy zvládne základy, stává se pro ni tanec  
svobodným, intuitivním a kreativním. Tane n pohybová terapie vyufflívá svobodného  
profflívání a vyufflívání t la a pohybu v prostoru. Orientální tanec také neklade meze v cít ní  
pohyb . Tane n -pohybová terapie vyufflívá t lo jako komunika ní prost edek, snaflí se  
obohatit pohybové vzorce, vyufflít pohybovou zm nu a vychází ze zachycení a p ijetí  
aktuálního du- evního stavu.

## 2.7 PROJEKČNÍ VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE

Stejně jako u propojení s tanečně-pohybovou terapií, se i u vývojové psychologie zaměříme na psychické a sociální aspekty. Vývojová psychologie poskytná kompletní informace o jednotlivých obdobích života člověka, o změnách, krizích, negativních i pozitivních, o projevech a o reakcích a potřebách. Informuje o tom, jaké projevy jsou v určitém období běžné a standardní (Vágnerová, 2000). V souvislosti s tancem je zde možné pátrat po skrytých motivech k tanci, zkoumat úinky tance na psychiku, zdraví i na vztahy a případně vyhledávat možné krizové momenty, které tanec pomáhá řešit a překonat.

Můžeme vymezit tři hlavní oblasti psychického vývoje (Seifert et al., 1997, Berger a Thompson, 1998 in Vágnerová 2000):

- **biosociální** vývoj, zahrnující tělesný vývoj, jeho proměny a faktory, které ho ovlivňují, může se jednat například o sociokulturní podmínky nebo postoje k lidskému tělu a jeho vývojovým proměnám,
- **kognitivní** vývoj, kam spadají psychické procesy, podílející na lidském poznávání a potřebné pro myšlení, rozhodování a učení,
- **psychosociální** vývoj, týkající se proměn způsobu prožívání, osobnostních charakteristik a mezilidských vztahů, resp. sociální pozici. Psychosociální vývoj je ovlivněn vnějšími faktory, tj. rodinou a sociálními vrstvami a skupinami, do nichž jedinec patří.

Ucelenou vývojovou periodizaci, postavenou na psychosociálním konfliktu podává E.H. Erikson (Čížková, Týmlová a kol., 2005). Podle něj jsou život a jeho krize rozděleny na 8 vývojových etap (číselné hodnoty v závorce Vágnerová, 2000):

- základní důvěra proti pocitu nejistoty (do jednoho roku v životě),
- autonomie proti pocitu studu (přibližně do 3 let v životě),
- iniciativa proti pocitu viny (předškolní věk, 3-6 let),
- snářivost proti pocitu vlastní méněcennosti (mladší školní věk, 6-12 let),
- identita proti pocitu nejistoty o své roli mezi lidmi (dospívání, pubescence, 12-19 let),
- intimita proti pocitu izolace (mladší dospělost, 19-25 let),
- generativita proti pocitu stagnace (dospělost, 25-50 let),
- integrita proti strachu ze smrti (stárnutí a stáří, od 50 let).

zůstaly nastřily výzkumu (kap.3.5), se pohybovalo ve v kovém rozp tı 21-45 let. To by, dle Eriksona, znamenala období intimity a generativity. Zanedbatelné v-ak nejsou ani období identity a integrity ( ířlková Třmı ková, 2005).

V období identity totıř jedinec e-ı otázku, řkdo jsem o a jaký je smysl jeho řivota. Je to řást řivota, která je p elomem mezi d řstvım a dosp lostı a jedinec mezi ostatnımı lidmi hledá svoji roli ( ířlková Třmı ková, 2005).

Dal-ım obdobım je řintimita o, která je charakteristická ochotou vzdát se řvlastnı totofnnořı o, řili toho, o co v p edchozım období usiloval. Chce v intimit řplynout s totofnnořı druhého řlov ka a odevzdat se mu, i kdyřl to p iná-ı ob řı a kompromisy. Konflikt zde m řle nastat v p řpad , řle jedinec není schopn blıř-ı patnerské vztahy navázat, a ocıtá se v izolaci.

Kdyřl jedinec dosp je, p edpokládá se u n j zralost k plození a vedenı p ř-tı generace. Generativitu v-ak Erikson chápe ř-ı eji neřl řpouze o plození a výchovu, zahrnuje sem i tvo řivou řinnost. Více patrné to m řle být u jedinc , kte řı nemají d řı. Konfliktem v-ak m řle být stagnace, kdy jedinec selhává v n kterém z úkol a trpı pocitem ochuzenı.

Ve stádiu generativity (Erikson, 1999), která trvá nejdéle (30 i více let), řlov k uzavřřá pracovnı zřvazky a zakládá vlastnı rodinu. Je konfrontovřn rodinnımı a pracovnımı pe ovatelskımı povinnostımı. Pokud se vzřjemn dopl uřı, je to v po řřdku a prosp ř-né. Je to období provokujıcı k neřlep-ım výkon m. Sou řstı mohou být i řlenstvı v ř zných spole enstvıch a podřlenı se na mnoha aktivitřch a volno asovřch programech, cořl v-ak m řle p er st v zavalujıcı povinnostı. P esto v-ak řlov ku p iná-ı pocit sounřřleřřitosti, řle n kam pat řı a je pot ebnı. Zlom pak nastává v dal-ım období (integrity), kdy je jedinec od generativity řosvobozen o, je uvoln n od úkolu pe ovat, a aktivn j-ı jedinci, kte řı jsou zvyklı na vřzvy a podn řty, mohou prořřıvat pocity nepot ebnosti a stagnace. Naopak pro řıné m řle být tento řp řřlib oddechu o neřvice vyhovujıcı.

Poslednım obdobım je integrity ( ířlková Třmı ková, 2005), kdy je úkolem řlov ka p řjmout vlastnı řřivotnı b řo jako n co, co muselo být a nemohlo se to udřt řınak. Integrity je moudrost, která je vřsledkem celého d řv j-řho řivota a jeho smysluplnım dovr-enım. Nedostatek integrity se, dle Eriksona ( ířlková Třmı ková, 2005), projevuje strachem ze smrti, pocity zoufalstvı, snahou za řt novı řřivot apod.

Moudrost spo řıvř ve schopnosti vid t, dıvat se a rozpomınat, také naslouchat, sly-et a pamatovat si (Erikson, 1999). Integrity vyřřaduje takt, kontakt a dotyk, cořl vyřřaduje trp řlivost i zru nost. řlov k se taknım u řı být celı řřivot. Konflikt nastává, kdyřl u jedince p evlřdřá pocit zoufalstvı nad dobou řřivota, která mu zbřvř.

podrobný pohled vývojových znaků každé životní etapy.

1. **Období mladé dospělosti** – biologicky se pohybuje mezi 20-35 lety, psychosociální úroveň je však nejednoznačná, protože v různých oblastech probíhá odlišným tempem. Jedinec přijímá trvalejší profesní roli, vstupuje do manželství a stává se rodičem. Období je charakteristické dosažením psychické dospělosti, je spojeno s větší sebestojností, samostatností a v domě vlastními kompetencemi. Mladý dospělý přijímá zodpovědnost za svá rozhodnutí. Celková práce se odehrává ve vztahu k druhým lidem.

- Vztahy s rodiči jsou vyrovnanější a klidnější, vztahy s vrstevníky jsou také symetrické, mnohé přetrvávají z období adolescence.
- Mladá dospělost je obdobím sexuální zralosti, kdy je sexualita jedním z nejdůležitějších aspektů partnerského vztahu.
- Dospělost bývá také definována ekonomickou samostatností, kdy jeho profesní role plní funkce nezávislosti na rodičích a uspokojování potřeb vlastní seberealizace.
- Mladý dospělý má větší sociální prestiž, nebo zastává důležitější role.
- Myšlení je postformální, flexibilní a otevřené, jedinec uvažuje realisticky a pragmaticky, připouští relativitu různých názorů i časové omezení jejich platnosti. Je sebekritický, smí ujet se s tím, řeší které problémy života jsou složitější a nejednoznačné a řeší se v průběhu času. Tento mladý jedinec umí pracovat s protiklady, rozvíjí se u něj i jiné složky inteligence, například, která je potřebná ve vědecké práci.
- Mění se vztah k povinnostem. Morální uvažování ovlivní osobně významné zkušenosti, vztah k hodnotám je dán značnou mírou osamostatnění.
- Kritériem dospělosti je i zvládnutí profesní role, která zároveň uspokojuje psychické potřeby mladého člověka a je součástí jeho osobní identity. Tento mladý člověk potřebuje změnu, nové zkušenosti, rozvoj nových kompetencí, sociální kontakt, seberealizaci, samostatnost, nezávislost a otevřenou budoucnost. Motivací k zaměření mohou být peníze, společenský úspěch, osobní rozvoj nebo osobně atraktivní činnost.
- Diferencuje se mužská a ženská role, ženská profesní role je dalším sociálním zhodnocením ženy a potvrzením jejích kompetencí, protože žena

zi volbou role matky a profesní kariérou, která je  
ovaná. Od ženy se očekává ohleduplnost a citlivost, b  
fny

je emocionálně jít p  
ístup. V posledních desítkách let došlo k velké změ  
n  
rolí, které jsou však pro muže spíše negativní, muž ztrácí v rodinném  
postavení dominanci a žena bývá přetížena mnoha povinnostmi. Může být  
frustrována a stresována. Únikem může být relaxační aktivita, sport, kontakt  
s přítelkyní, nevrátí se k zneužití abúzus medikament a alkoholu.

- Vytváří se stabilní partnerské vztahy, uzavírají se manželství, která jsou  
základem pro budoucí novou rodinu. Volba partnera je ovlivněna  
osobnostními rysy a sociálními zkušenostmi. Rodinná role je sociálně  
vysoce ceněna, podléhá sociálnímu tlaku i individuálním motivům. Po  
átek  
mateství bývá spojen s poklesem významu rebelie a významu  
profese. Neschopnost mít děti je chápáno jako stigmatizující, svobodné  
mateství přijímá společnost ambivalentně. Přichází první krize manželství,  
zhruba po čtyřech letech společného soužití. Iniciátorkami rozvodu bývají  
až ženy.
- Mladý muž se směřuje ke změně. Aktuální bilance i budoucí plány jsou  
ovlivněny vytvořením něčeho hodnotného, co potvrzuje smysl vlastního  
života. Muž stabilizuje své sebehodnocení. Orientuje se na právo a  
poádek, přechází od egocentrismu k altruismu, přebírá zodpovědnost za  
druhé, často i na úkor vlastních potřeb a má tendence tyto potřeby  
harmonizovat

2. **Období střední dospělosti** se pohybuje v rozmezí 35-45 let. Mění se postoj k sobě  
samému i k okolnímu světu, dochází ke změně chápání intimity a generativity,  
jejich smyslu a obsahu. Lidé v tomto období bilancují dosavadní život (srovnávají se  
dřívejšími ideály a posuzují míru naplnění) a uvažují o budoucnosti, pátrají po  
dalším smyslu života. Více usilují o autentičnost a formální naplnění běžných  
společenských očekávání přestává být důležitá. Potřeba změny dosavadního života  
je zjevná pocíť tísně, nedostatku energie, event. deprese, vyhaslosti a osamělosti.

Muž o těchto pocíťech uvažuje a více si věnuje sám sebe, stává se  
introvertnějším.

- Projevují se první známky stárnutí, chápány jako ztráta určitých výhod. Změna  
výkonnosti zatím nápadná není, zejména je úbytek atraktivity. Ženy tím ze  
sociálního hlediska trpí méně, nebo sociokulturní standard ženské krásy preferuje



- rolí, která je v tomto období především seberealizací, předáváním zkušeností další generaci a potvrzením kvality kompetencí daného jedince.
- Zm nou prochází i partnerský vztah, lidé přemýšlí nad jeho kvalitami a zvažují budoucnost. Dochází k druhé krizi manželství, která může skončit rozpadem. Případný mimomanželský vztah má kompenzační funkci, jako náhrada v oblastech, které v manželství nejsou k dosažení.
  - Rodičovská role se mění podle věku dětí, čím jsou starší, tím více je patrné stárnutí rodičů a ztráty jejich autority. Období střední dospělosti je poslední fáze zplodit děti a znovu se stát rodičem.
  - Rodiče jedince ve středním věku jsou na počátku tělesného a psychického úpadku, případně je již konfrontován s jejich úmrtím a tím zjevnější je jeho vlastní zranitelnost a omezenost života.
  - Důležitá místo zaujímá stereotyp, který je pohodlný, snadný a předvídatelný, nepřináší záplavu a nejistotu, nicméně nemusí být emocionálně uspokojivý. Jedinec již získal všechny role dospělého, adaptoval se na ně, má zkušenosti, zafixoval své životní situace, učil se, vytvořil si vlastní životní styl a zvykl si na ně. Má zafixované role, mezilidské vztahy a situace, kterými prochází, jsou víceméně stále stejné. Život tedy vyžaduje minimální nároky. Na druhou stranu ale neposkytuje příliš mnoho nových podnětů a člověk může upadnout do nezájmu a lhostejnosti. Pokud však i nadále hledá smysl života, prochází procesem individuace (Jung in Vágnerová, 2000), k dalšímu osobnostnímu rozvoji, vzhledem sám k sobě, vlastním prožitkům a bezpečí a jistotě hledá, více než v ostatních lidech, sám v sobě.
3. **Období starší dospělosti** je vymezeno horizontem 45-60 let. Jedná se o fázi stárnutí, která je charakteristická pozvolným úpadkem tělesných funkcí a následkem toho i ke změně hodnotového systému.
- Mění se postoj k sexu, už nemůže být chápán ve smyslu výkonu a nelze jím potvrzovat osobní kvality. Už není výrazné období klimakteria, které může být hodnoceno jako negativní, a stejně tak i změna zevnějšku. Žena může mít pocit znehodnocení své ženské role. Objevují se vrásky, šedivé vlasy, změny pigmentů kůže a proporce těla. Zhoršují se základní smyslové funkce, zrak a sluch. Klesá



koordinace, zpomaluje se rychlost a pohotovost reakcí,  
ní potíže a chronické choroby.

- Uvařování je ovlivněno zkušenostmi, mezi nimi se výkonnost jedince, zřetelná zejména v oblasti pozornosti a krátkodobé paměti. Úroveň rozumových schopností je ovlivněna specifickými faktory jako způsob života, stimulující profesní i zájmová aktivity, činnosti rozvíjející konkrétní dovednosti a znalosti aj.
- Toto období je fází postupného uzavírání profesní kariéry, postoj k práci je ovlivněn jejím charakterem. Profese uspokojuje potřebu stimulace a uznání, zájem, jistoty a bezpečí, seberealizace a otevřené budoucnosti.
- Rodina se dostává do fáze prázdného hnízda, následkem toho se mění vztahy mezi partnery. Jedinci v tomto období si partnera neidealizují, posuzují jej realisticky a akceptují jej.
- Mezi sebou se postoj ke svému a k sobě samému, sebehodnocení závisí na sociálním postavení, liší se u mužů a žen. Stárnoucí člověk dává přednost stereotypu, prohlubuje se introverze, v navazování nových vztahů je člověk opatrnější a -etické síly pro své blízké. Navíc je jeho potřeba nových sociálních kontaktů jistě zpravidla nasytenu. Je také méně flexibilní, nerad mění své vytvořené způsoby uvařování a zásady nebo hodnoty. mužská a ženská role jistě nejsou tak diferencovány. Na významu nabývá dosud potlačovaná část osobnosti, kdy muži směřují k mužskému typu prožívání a chování, a ženy jsou samostatnější, dominantnější a nezávislejší.
- Osamostatnění dětí prožívají rodiče ambivalentně a manželství dětí je pro ně potvrzením změny vzájemného vztahu.
- Nastupuje nová role prarodiče, která oznamuje vlastní stárnutí a zároveň poukazuje na normalitu rodiny. Zdravé vnoučete uspokojuje prarodičovy psychické potřeby.
- Dochází k pocitům zbytečnosti, nebo stárnoucí člověk potřebuje pomoc a podporu, je třeba, aby o něm někdo pečoval, což mu může být chápáno jako zášť.
- Jedinec se stává příslušníkem nejstarší generace.



## ÁST

Praktická ást je zam ena na popis a vyhodnocení výsledk ýzkumu. Jsou zde popsány metody, kterých bylo poufíto k výb ru vzorku, ke sb ru dat i k analýze dat. V kapitole 3.5 jsou popsány konkrétní výstupy z dotazník , v kapitole 3.6 jsou výstupy interpretovány pomocí zakotvené teorie. V této kapitole jsou také shrnuty ve–keré výsledky, co se zda ilo i nezda ilo oproti p vodnímu zám ru, problémy, se kterými se autorka setkala a otázky, které ji b hem práce dodate n napadaly. Praktická ást obsahuje i dopl ující a navazující informace k teoretické ásti (kap.2.4.6).

V záv ru je uveden p ínos této práce a celkový výsledek.

Sou ástí praktického oddílu jsou grafy, které názorn ilustrují a dopl ují výsledky dotazníku.

V této kapitole autorka vymezuje, čím se výzkum zabývá, jaký je jeho cíl, co je výzkumným problémem a jaký je závěr výzkumu.

Výzkum je koncipován jako kombinace kvalitativního a kvantitativního. Je zaměřen na názory dotazovaných respondentek, na jednotlivé náhledy motivace a vliv na ně samotné skrze orientální tanec. Má být jakýmsi vodítkem pro srovnání, jak je u nás orientální tanec ženami vnímán. Výzkum pátrá především v oblasti klasického baletního tance, v menší míře se soustředí na poloprofesionální i profesionální Raqs sharki nebo folklórní styly.

### 3.1.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je, na základě shromážděných informací vyplývajících z dotazníku, zjistit současnou situaci českých žen, vnučujících se orientálnímu tanci, vzhledem k publikovaným informacím a únikům orientálního tance, zda orientální tanec pozitivně působí na jejich psychiku a zdraví a pokud ano, jakým způsobem.

Další, dílčí cíle se zaměřují na zjištění:

- jaké jsou vzájemné souvislosti mezi jednotlivými položkami v dotazníku,
- informovanosti žen-tanečnic o historii a stylech orientálního tance,
- motivace pro navštěvování kurzů orientálního tance,
- jak dlouho tancují a zda je orientální tanec jediný druh tance, který kdy vyzkoušely,
- jaký byl prvotní impulz, aby začaly tancovat, resp. co nebo kdo je k tanci přivedl,
- zda se u nich něco změnilo, za dobu, kdy se vnučují orientálnímu tanci,
- v čem na hodinách tancují a zda se zdobí,
- zda jsou nějak výrazně limitovány, třeba se nemohou tanci věnovat tak, jak by chtěly,
- jestli tančí svému partnerovi,
- zda si dovedou sebe představit v islámské společnosti,
- negativní i pozitivní zkušenosti z výuky orientálního tance,
- případné změny vztahu k tanci a ovlivnění v každodenním životě, a zároveň chce autorka touto prací:
- poskytnout lektorkám celoplošné srovnání, co tanečnice ožívají a co chtějí,

ových styl vedení lekcí

st samotným tanečnicím zamyslet se nad informacemi a

výsledky a uvědomit si vlastní vztah k orientálnímu tanci.

### 3.1.2 Výzkumný problém a výzkumné otázky

#### Výzkumný problém

Práce zjišťuje vliv orientálního tance na zdraví a psychosociální rozvoj žen v České republice.

#### Dílčí výzkumné otázky, vyplývající z výzkumného problému

Opravdu má orientální tanec taková fyzická a psychická pozitiva, která jsou všeobecně známa a pro které mnoho žen začne tancovat? Nebo s sebou nese orientální tanec i nějaká negativa? A jestli ano, jsou natolik významná, aby se mohla zveřejnit? Hraje roli společnost, ve které žijeme, nebo je orientální tanec univerzální pro všechny kultury? Jaké jsou psychosociální aspekty rozvoje české ženy v souvislosti s orientálním tancem? Může v novém se orientálnímu tanci ženu změnit do té míry, že to pozná ona sama nebo okolí? A budou všechny ženy ochotné se o tyto informace podílet?

Existují nějaké limity, které ženy omezují v navrhování kurzů orientálního tance, nebo v novém se mu?

Jak vnímají české tanečnice vystupování na veřejnosti, nebo před někým, vyhovuje jim možnost vystoupení, nebo jsou raději tanečnicemi ššamy pro sebe?

A konečně, existuje něco, co české ženy považují za výraznou pozitivní i negativní zkušenost, spojenou s orientálním tancem? Mění se jejich vztah k tomuto tanci, stává se i nestává čím víc než jen náplní volného času nebo je ovlivuje i v běžném životě?

## 3.2 METODIKA VÝZKUMU

Tato kapitola popisuje metody, které byly použity k výběru výzkumného vzorku, sběru dat, analýze získaných dat a jejich vyhodnocení a interpretaci.

### 3.2.1 Metoda výběru výzkumného vzorku

#### Metoda záměrného (účelového) výběru přes instituce

K výběru vzorku bylo použito kvalitativní metody záměrného (účelového) výběru přes instituce (Miovský, 2006). Jedná se o metodu, kdy se vyčleňuje určitého typu služeb nebo činnosti v jaké instituci, určené pro cílovou skupinu, která výzkumníka zajímá. Záměrný výběr je z hlediska času a nákladů pro výzkumníka velmi efektivní, na druhou stranu je zatížen nedostatkem, kdy se může jednat o zkrácený výběr, v důsledku pouze určitého spektra osob z dané cílové skupiny.

Tato metoda byla použita záměrně pro konkrétní typ organizací.

Kritéria výběru:

- studia orientálního tance a lektorky, které tanec vyučují,
- respondentky mohou být pouze ženy,
- všechny ženy, které se výzkumu účastní musí mít minimálně jednorázovou vlastní zkušenost s orientálním tancem,
- instituce byly posléze vybrány dle konkrétního seznamu<sup>66</sup>, nejprve však bylo domluveno na kolik studií na základě ústní dohody.

### 3.2.2 Metoda sběru dat

#### Metoda dotazníku

Ke sběru dat byla použita kvantitativní metoda dotazníku, ve kterém bylo stanoveno celkem 26 otázek. Z toho je 11 uzavřených a 15 otevřených. 13 otázek jsou postaveny jako dichotomické a jedna je doplňková, otevřená pro názory, nápady, stížnosti apod. Pro účely této práce stojí tato metoda na pomezí interview a dotazníku, nebo

otev ených odpov dí.

vád no jméno autorky, p edstavení coby tane nice, obor studia, cíl amotivace práce. Otázky v I.oddílu jsou zam eny v-eobecn ó v k, vzd lání, zam stnání a rodinný stav.

Dal-í skupina otázek zji- uje kdo, nebo co respondentky k tanci p ivedlo, jejich vlastní motivaci, jak dlouho tancují, zda tan ily i n co jiného, jestli je orientální tanec lep-í, a zda u nich do-lo k n jaké zm n za dobu, co se v nují orientálnímu tanci.

N kolik následujících otázek se zabývá spí-e výukou a kurzem jako takovým. Zji- uje, zda se tane nice vyznaí v historii a druzích tance, v em na hodinách tancují, zda se zdobí, jestli vyhledávají i jiné akce nejl jen docházku do dlouhodobých kurz , zda existuje n jaký rituál, který si vybaví i v kařdodenním řivot , podle eho posuzují kvalitu lektorky a zda jsou v docházce a v nování se tanci n ím limitovány.

Dal-í ást se zabývá uchopením tance jako ve ejného vystoupení ó partner, diváci a p edstava islámské spole nosti.

Poslední úsek je zam en na pozitivní i negativní zku-enosti z výuky orientálního tance, na vývoj vztahu k orientálnímu tanci a na ovlivn ní v kařdodenním řivot .

Ne íslovaná, záv re ná kolonka, dává prostor pro vyjád ení ehokoliv, na co se dotazník neptá.

Sou ástí dotazníku je i mořnost vyplnit e-mail, ur ený respondentkám, které by m ly zájem znát výsledky výzkumu. Dotazník je anonymní a podléhá zákonu .101/2000 Sb. řO ochran osobních údaj ō a získané kontakty nebudou pouřlity za jinými ú ely.

Uzav ené i otev ené otázky jsou dichotomické nebo výb rové, u n kolika je mořnost více odpov dí. Podle pot eby je uřlito r zné mnořství nabízených odpov dí.

Metoda dotazníku<sup>67</sup> byla vybrána z d vodu mořnosti zaslání -irokému spektru respondentek, velkému mnořství respondentek a mořností snadného vyřhodnocení.

### 3.2.3 Metody analýzy dat

#### Deskriptivní p ístup

Deskriptivní p ístup je zalořen na p edpokladu, ře procesy t íd ní, klasifikace a deskripce jsou samy o sob analytickým postupem a hlub-í analýza kvalitativních dat jdoucí za tyto fáze je p íli- spekulativní. Proces t íd ní a klasifikace kvalitativních dat je kreativním procesem, kdy se vytvá í kritéria pro systematickou deskripci a tato kritéria se v

<sup>67</sup>

Dotazník je p ílořen v p íloze .1



tvzení, fle lep-í je provést pouze kvalitní a výstifnou  
jící interpretaci. Na druhé stran je dobré p idružit i jiné  
analytické nástroje, nebo skýtají velké množství možností práce s daty a dokáží získat  
v t-í množství validních informací.

V -ir-ím pojetí je pak chápán deskriptivní p ístup jako jakýsi první stupe  
analytické práce, kdy kvalitní deskripce p edchází jakékoliv interpretaci. K této základní  
bázi se p i interpretaci zp tn vztahuje. Validní interpretace má pevné zakotvení v kvalitní  
deskripci a ob ásti od sebe nelze odd lit (Miovský, 2006).

Tato metoda byla poufita jako vhodná k popisu získaných dat, protofle skrze  
deskripci pak byl umofn n plynují p echod do interpretace.

### **Metoda vyhledávání a vyzna ování vztah**

Kvalitativní metoda vyhledávání a vyzna ování vztah mezi prom nnými je  
založena na dvou základních principech. Prvním je vyhledávání, identifikace a popis  
vztah , na které upozor ují ú astníci výzkumu, jak je chápou a jak o nich uvaflují. Druhým  
principem je vyhledávání vzájemných vztah mezi prom nnými na základ vnit ních nebo  
vn j-ích souvislostí. P i emfl není možné pracovat pouze s prostým ozna ení vztah ze  
strany ú astník nebo intuitivního nacházení souvislostí ze strany výzkumníka.

Této metody bylo poufito jako prost edku k dosažení kvalitní interpretace pomocí  
zakotvené teorie (Miovský, 2006).

## **3.2.4 Metoda interpretace dat a vyhodnocení výzkumu**

### **Metoda zakotvené teorie**

Jedná se o interpretaci výsledk . Zakotvená teorie je induktivn odvozená  
z procesu zkoumání jevu, který reprezentuje. Je vytvo ena a prozatímn ov ena  
prost ednictvím systematického shromafl ování údaj o zkoumaném jevu a analýzy t chto  
údaj . Fáze shromafl ovaných údaj , jejich analýza a samotná teorie se vzájemn dopl ují.  
Za íná se zkoumanou oblastí a fenoménem a nechává se samovoln , v pr b hu práce,  
vyno it to, co je v dané oblasti významné, anifl je to dop edu jakkoliv ozna ováno a  
p edjímáno (Miovský, 2006).

Na metodu zakotvené teorie jsou kladeny následující požadavky ((Miovský,  
2006):

- shoda (mezi zkoumanými a kódovanými skute nostmi),

teorie na základ empirických a ov ítelných dat),

vídat o podobných jevech, vysv tlovat je a eventuáln být

schopen zd vodnit, jak a pro se tak d je),

- kontrola (zp tné ov ení vybudované teorie pomocí konfrontace s výchozími daty).

Zakotvená teorie se nej ast ji pouflívá pro vyhodnocování metody rozhovoru, kde se pracuje pomocí kódování. V metod dotazníku ufl jsou kódy a kategorie díky otázkám vytvo eny, proto se vyhodnocují p edev-ím jejich vzájemné vztahy a vazby.

Práv z toho d vodu (tzn. jifl vytvo ených dotazníkových kategorií) byla metoda zakotvené teorie vybrána. Umofl uje kategorizování, vyhledávání a interpretování vztah mezi získanými skupinami dotazníkových odpov dí.

## 3.3 REALIZACE VÝZKUMU

Na začátku je třeba říci, že se jedná o anonymní výzkum, tudíž není možné uvádět jednotlivá taneční studia, ze kterých dotazníky pocházely, nebo se zúčastňovaly i lektorky. Prvním záměrem bylo zmapovat území celé ČR, nejen v kvalitě, ale v kvantitativě. Autorka potom rozeslala více než 200 dotazníků v různých podobách, do několika, především smlouvaných, studií orientálního tance. Tento způsob však nebyl dostatečně účinný, protože některé respondenty se odmítly zúčastnit a bylo třeba rozeslat dotazníky, tentokrát již v elektronické podobě, do jiných, náhodně vybraných a elektronicky dostupných studií, které figurují v seznamu na Rozcestníku beltančního tance<sup>68</sup>. Jenom tak bylo možné zajistit dostatečný počet respondentek. Díky tomuto kroku se návratnost radikálně zvýšila a podařilo se sesbírat 108 dotazníků. Část z nich tvoří i některé kurzistky, navracující hodiny autorky. Tyto byly dotazníky předávány osobně a v případě nejasností umožňovaly možnost ústního vysvětlení. Některé dotazníky byly předány i osobně na základě známosti autorky a kurzistek jiných lektorek.

Dotazníky se vrátily z různých částí České republiky (například Zlín, Brno, Olomouc, Plzeň atd., menší obce z důvodu anonymity nejsou uváděny), což zajišťuje celoplošné pokrytí.

Výzkumu se zúčastnilo 108 respondentek, tanečnic orientálního tance, které mají minimálně jednorázovou zkušenost s výukou v kurzech orientálního tance. Z odpovědí v dotazníku vyplývá nejvíce, že se účastnily především kurzistky, ale i některé lektorky (viz. ot. 3 v dotazníku).

Dotazník byl sestavován na základě vlastních zkušeností autorky, informací nashromážděných z knih a internetu a zaměřením se nad jejich propojením. Při plánování práce měl být dotazník zaměřen i na metodiku výuky v kurzech orientálního tance, ale ukázalo se, že by toto téma vydalo na samostatnou práci.

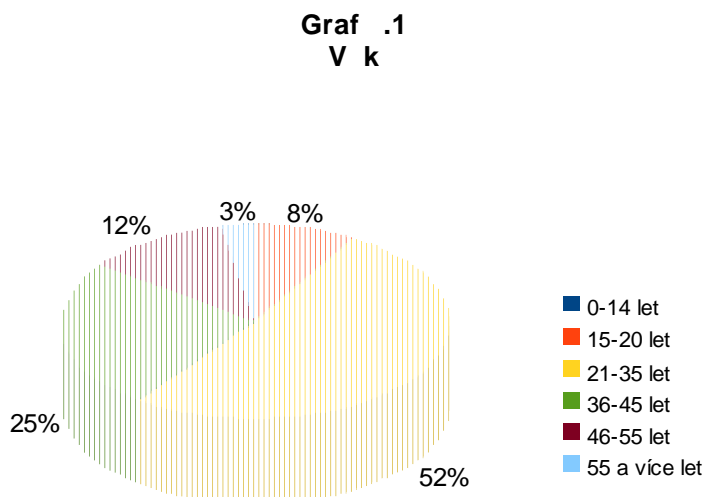
## 3.4 VÝSLEDKY ANALÝZY

Na tomto místě autorka popisuje výsledky, kterých bylo dosaženo pomocí dotazníku, s užitím metody deskriptivního popisu. Každý odstavec odpovídá jedné otázce, výsledky byly analyzovány procentuálně a byly zpracovány do grafů. Grafy jsou uvedeny jako součást textu.

### I. ODDÍL

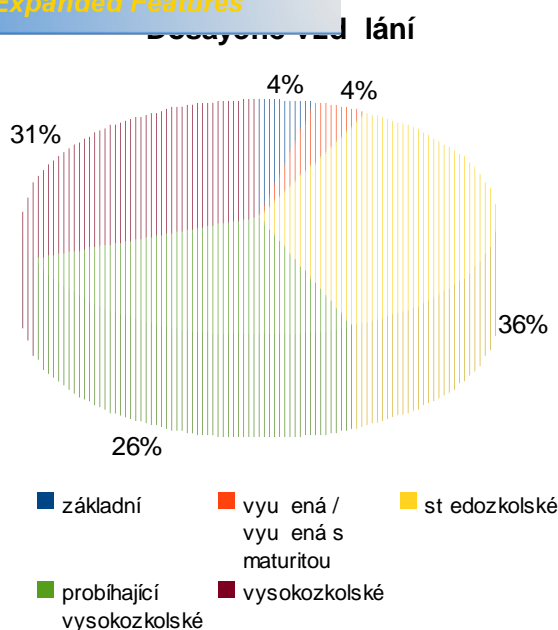
Výzkumu se zúčastnilo celkem 108 respondentek.

První otázka zjišťuje věk (graf .1) účastnic. Nejvíce respondentek, v průměru se orientátnímu tanci, bylo ve věku 21-35 let, a to v počtu 56 odpovědí. Další velkou skupinu tvořily respondentky ve věku 36-45 let, v počtu 27 odpovědí. Tanečnic ve věku 46-55 let se výzkumu zúčastnilo méně, 15-20letých respondentek bylo devět, tři respondentky byly starší 55 let a mladší než 15 let se výzkumu nezúčastnila žádná.



Druhá otázka je zaměřena na **dosažené vzdělání** (graf .2) respondentek. Tyto z nich uvedly základní vzdělání, v případě se jednalo o skupinu 15-20letých. Nejčastěji odpovídaly středně-kolské vzdělání, celkem 39 respondentek. Poměrně stejně často středně-kolským byla odpověď vysoko-kolské vzdělání, v počtu 33 odpovědí a 28 respondentek odpovědělo probíhající vysoko-kolské vzdělání. Odpověď vyšší nebo vyšší s maturitou zvolily 4 respondentky.

T etí

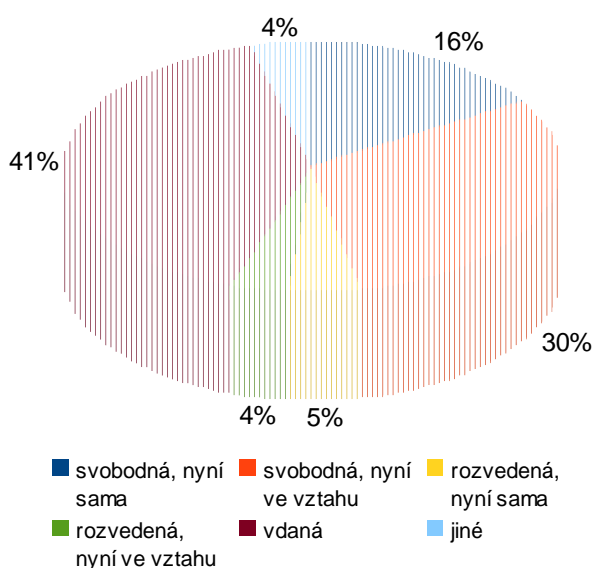


otázka zji-uje **zam stnání** respondentek. Vzhledem k tomu, fle se v dotaznících objevilo velké množství r zných pozic zam stnání, pro ú ely práce nezásadní, bylo pro zjednodu-ení vytvo eno n kolik kategorií i oblastí zam stnání. Nejvíce se výzkumu zú astnilo studentek, v po tu 30 odpov dí. Pom rn velkou skupinu tvo ila práce v administrativ , celkem 13 odpov dí, osm respondentek

odpov d lo, fle pracují jako u ítelky (M<sup>TM</sup>, Z<sup>TM</sup>, S<sup>TM</sup>, V<sup>TM</sup>), sedm fleh je v sou asnosti na rodi ovské dovolené, -est pracuje ve zdravotnictví, p t jsou vedeny jako osoby samostatn výd le n ínné, ty i pracují jako ú etní, stejn tak ty i pracují v oblasti ekonomie a financí, t i uvedly, fle jsou lektorkami tance, t i pracují v oblasti komunikace, t i v oblasti obchodu, t i v oblasti slufleb, t i v oblasti technických obor , t i jsou v domácnosti, nebo mají práci spojenou s domácností, dv jsou sociální pracovnice, dv jsou knihovnice a dv pracují v oblasti v dy a vzd lání. N kolik dotazník tuto kolonku nem lo vypln nou.

Poslední otázka prvního oddílu zji-uje **rodinný stav** (graf .3) respondentek. Nej ast j-í odpov dí bylo, fle jsou respondentky vdané, celkem 43 odpov dí. Velkou skupinu tvo ily osvobodné, nyní ve vztahuö, odpov dí bylo 32. Respondentek, které jsou osvobodné, nyní samyö odpov d lo 17. P t respondentek zvolilo odpov örozvedená, nyní samaö, ty i odpov d ly örozvedená, nyní ve vztahuö a ty i respondentky zvolily odpov jiná (nap .v

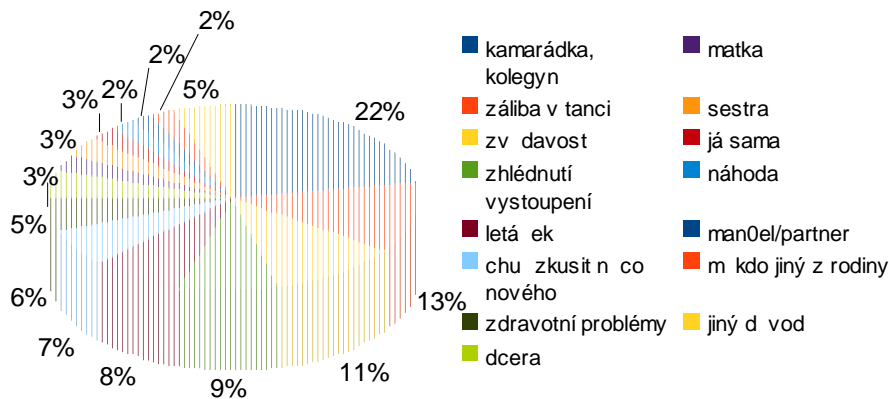
**Graf .3 Rodinný stav**



l v jiném vztahu).

Druhý oddíl je strukturován na několik oblastí, dle zaměření otázek. První oblast je koncipována na vztah respondentky k tanci, na prvotního initele, na její motivaci, předchozí zkušenosti a konkrétní, pozorovatelné změny.

**Graf .4**  
**Co Vás přivedlo k OT?**



Otázka první je otevřená a ptá se, **kdo nebo co přivedlo respondentku k orientálnímu tanci** (graf .4). Někdy se objevila

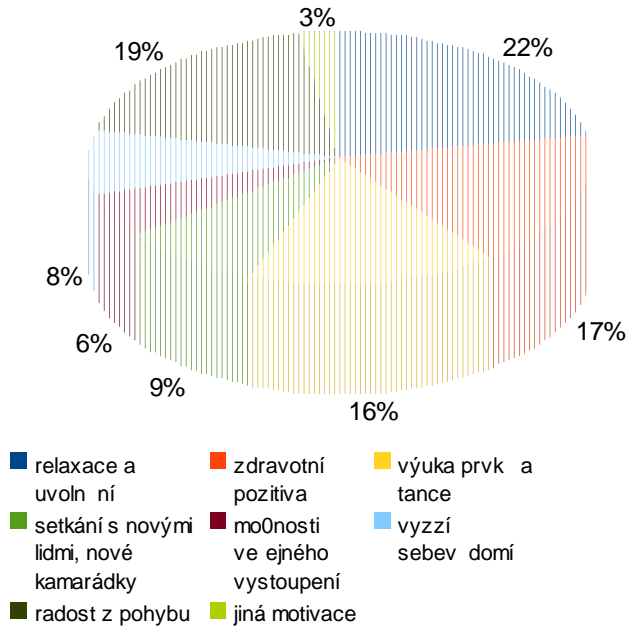
kombinace odpovědí, například kamarádka a zhlédnutí vystoupení orientálního tance. Nejastěji odpovědí bylo, že respondentku k tanci přivedla kamarádka (popř. kolegyně z práce i známá), a to v počtu 34 odpovědí. 19 respondentek uvedlo, že je přivedla jejich záliba v tanci, 17 odpovědí, že to byla zvdavost, 13 respondentek začalo tancovat na základě zhlédnutí vystoupení orientálního tance (na videu, v zahraničí, na konkrétním vystoupení), 12 respondentek zareagovalo na letáček, plakátek nebo inzerát o výuce orientálního tance, 10 žen mělo chuť zkusit něco nového, 9 respondentek mělo zdravotní obtíže a proto začalo na doporučení tančit orientální tanec, nebo jim připadly vhodné zdravotní úinky, 7 respondentek přivedla k tanci vlastní dcera, 5 matka, 5 sestra, 4 z nich uvedly ožá sama, tři odpovědi byly, že je k tanci přivedla náhoda, tři respondentky přivedl k tanci manžel nebo partner, tři úastnice přivedl k tanci někdo jiný z rodiny a 8 respondentek uvedlo jiné, jednotlivé možnosti.

Druhá otázka se zaměřuje na **motivaci respondentek k navštívání kurzů orientálního tance** (graf .5). Zde bylo možno zvolit více odpovědí. Nejvíce po et odpovědí měla relaxace a uvolnění, tu zvolilo 88 respondentek. Druhou velkou skupinou



, kterou označilo 75 respondentek. Ždravotní pozitivita a lilo 69 respondentek. ůVýuka prvk a tance je motivací pro 64 respondentek. ůSetkání s novými lidmi, nové přítelkyně a kamarádky odpovídalo

**Graf .5  
Motivace k tanci**

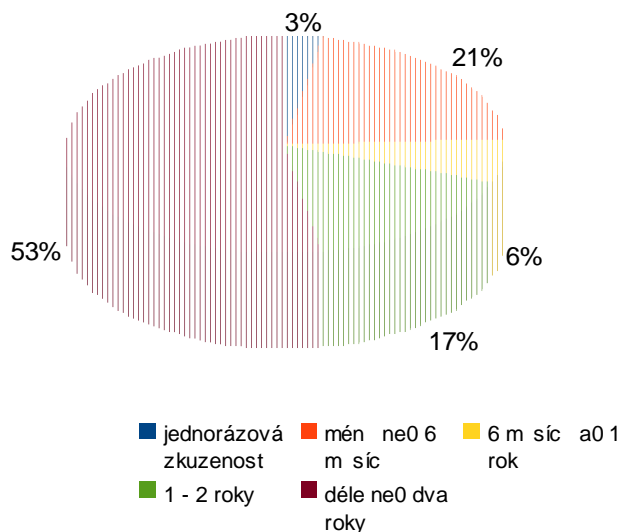


35 respondentek, ůvyší sebev domí je motivací pro 33 respondentek, možnosti ve ejného vystoupení motivují 22 respondentek, a 10 odpovídá byla možnost ůjiná (nap .seberealizace, aktivita ůpro sebe, poznání folklóru, estetika pohybu, sexy pro opa né pohlaví atd).

T etí otázka zji-uje, **jak dlouho se dotazované tane nice**

**orientálnímu tanci v nují** (graf .6). Jednozna n nej ast j-í odpovídá bylo ůdále nejl dva roky, kterou označilo 57 respondentek. Druhou pom rn velkou skupinou byly ůeny, které se tanci v nují mén nejl 6 m síc , celkem 23 odpovídá. 18 respondentek tan í jeden ajl dva roky, 7 tane nic se tanci v nuje -est m síc ajl jeden rok a 3 tane nice mají jen jednorázovou zku-enost.

**Graf .6  
Jak dlouho se OT v nujete?**



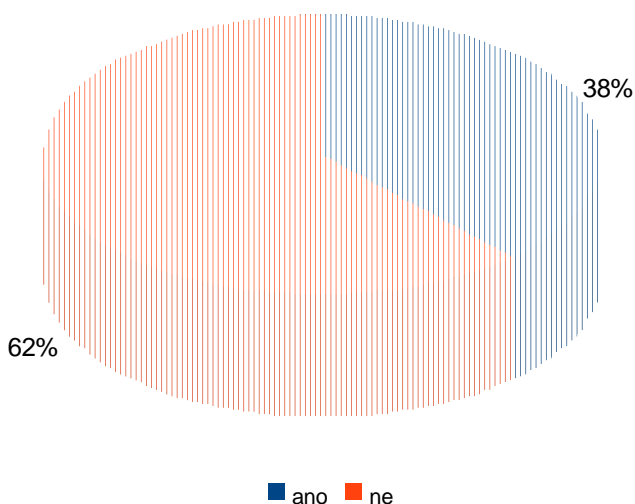
tvrtá otázka se zam uje na zji-t ní, **zda mají respondentky zku-enost i s jinými druhy**

ě ozna ilo 67 respondentek, a odpov ěano ě 41 se d ěve nebo kontinuáln ě v novaly tanc ěm standartn ěm a

latinsk ěm, v po tu 20 odpov ěd ě, lidov ěm a folklorn ěm tanc ěm se v novalo 6 respondentek, stejn ě tak 6 z nich m ělo zku ěnosti s baletem, 3 se dlouhodob ě v novaly aerobicu, 3

v ěrazov ěm tanc ěm, 3 hip hopu a p ěbuzn ěm tanc ěm, 2 m ěly zku ěnosti s irsk ěmi tanci, 2 s tribal a tribal fusion a 5 respondentek uvedlo jin ě jednotliv ě druhy tance. T ěm v ěchny uveden ě zku ěnosti byly v ěadu n kolika let, ili dlouhodob ě.

**Graf .7**  
**Tan ěte/tan ěila jste i jin ě druh tance?**

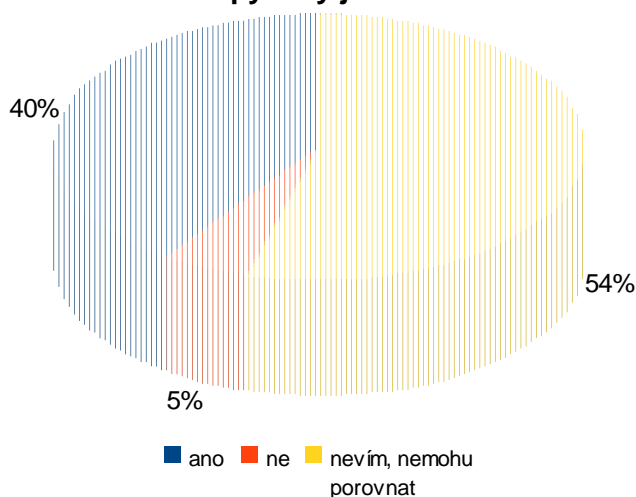


P ět ě ot ězka souvis ě se tvrtou a p ětr ě po n ězoru, **zda si respondentky m ěsl ě, ěe je orientáln ě tanec lep ě ě neě jin ě druhy tance a**

**pro** (graf .8). Nejv ěce odpov ěd ě bylo ěnev ěm, nemohu porovnat ě a to v po tu 51 odpov ěd ě. Odpov ě ěne ě zvolilo 20 respondentek.

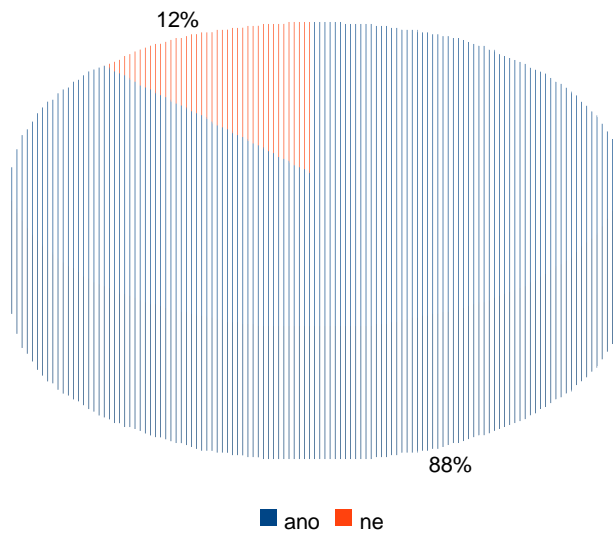
D vodem bylo ě ě ě kaěd ě tanec m ě sv ě pozitiv a I negativa, ěe kaěd ěmu vyhovuje n co jin ěho, na kaěd ěm tanci je n co kr ěsn ěho apod. ě. 38 respondentek ozna ilo odpov ě ěano ě.

**Graf .8**  
**Je OT lep ě ě neě jin ě tance?**



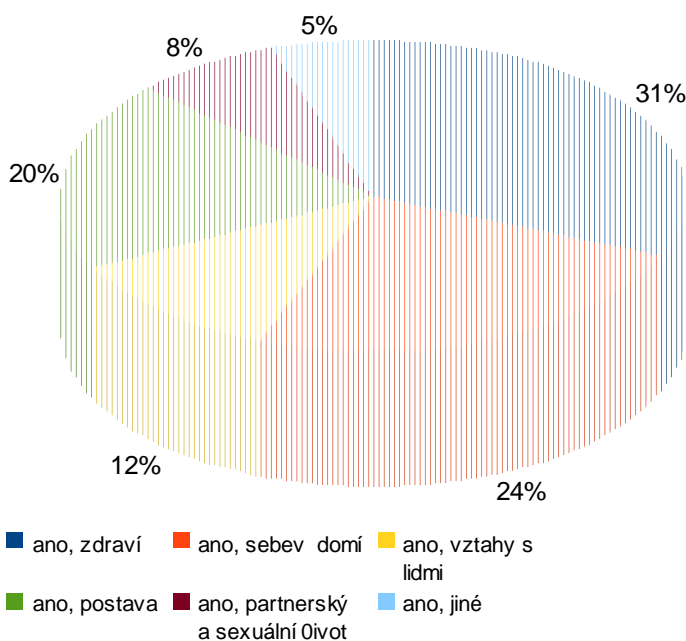
vedlo, že není třeba partner, 9 odpovědí, že je to tanec  
 odpovědí, že je přirozený, 5 uvedlo, že je zdravý a  
 nezátřívový, a po dvou označeních měly odpovědi, že je vyjádřením sebe sama, že  
 umožní uje ladné pohyby a že vytváří příjemné flénské kolektivy. Poslední, –está

**Graf .9**  
**Zmnilo se něco, za dobu co taníte OT?**



respondentek zvolilo odpověď ano. Velmi často odpovědí bylo zlepšení nebo  
 odstranění bolesti zad, kterou uvedlo 26 respondentek. Celkové zlepšení zdravotního stavu  
 odpovědí 14 respondentek. V té rozsah pohybu, pohyblivost a ohebnost uvedlo 9

**Graf .9**  
**Zmnilo se něco konkrétně ?**



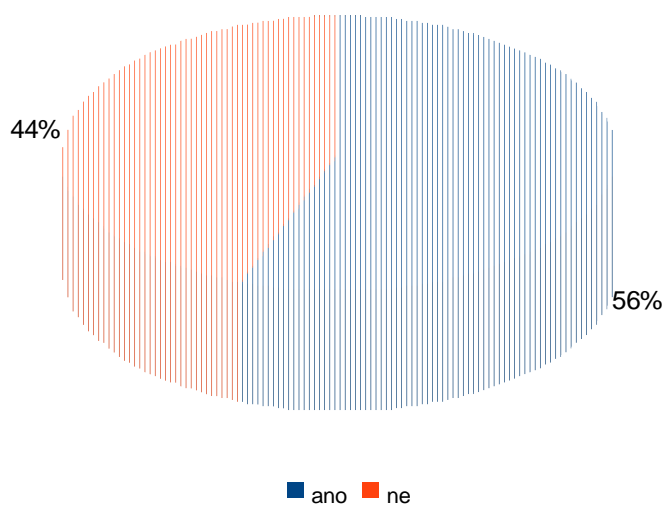
otázka první kategorie, se zaměřuje na **objektivní změny v několika oblastech života respondentek**. Odpověď je dichotomická ano/ne (graf .9), ale zároveň je možnost doplnit, jak konkrétně se něco změnilo (graf .9a, dotazuje se na zdravotní stránku, sebev domí, vztahy s lidmi, postavu, partnerský a sexuální život a jiné. 23 respondentek uvedlo, že se u nich nic změnilo a 55

respondentek a souvislost se zlepšením menstruace uvedlo 5 respondentek. Dále vzrostla a zlepšení sebev domí konstatovalo 32 respondentek, že se samy sobě víc líbí odpovědí 5 respondentek, 3 se méně stydí a 2 mají méně komplexy. V oblasti vztah s lidmi uvedlo 8 účastnic nové přátele a kamarádky, 5

lení, 5 jich poci uje v t-í komunikativnost a otev enost a i. V souvislosti se zm nou postavy respondentky uvád ly nej ast ji, v po tu 17 odpov dí, celkové zpevn ní t la (nebo v oblasti b icha a pánve), 8 respondek uvedlo, že zhublo, 7 ú astnic vnímá svoji postavu jinak, má ji rádo, a dv ma respondentkám pomohl orientální tanec k rychlejší form po porodu. V partnerském a sexuálním flivot ozna ilo zlep ení 9 respondentek, z toho 4 zvý enou sexuální aktivitu, a pak po jedné odpov di, že je partner hrdý, že je v t-í sexuální kreativita, že díky tanci na-la partnera, že každý má svého koní ka (zlep ení vztah ), že umí n co nového, ale také negativum, že nemá na partnera moc asu, protože více up ednost uje tanec. Dal-í oblastí jsou otázky zam ené na výuku, pr b h kurz , znalosti o orientálním tanci a odbornost lektorky.

Otázka .7 se ptá, **zda se respondentky vyznají v historii orientálního tance a pokud ano, kde tyto informace získaly** (graf .10).

**Graf .10**  
**Znáte historii a druhy OT?**



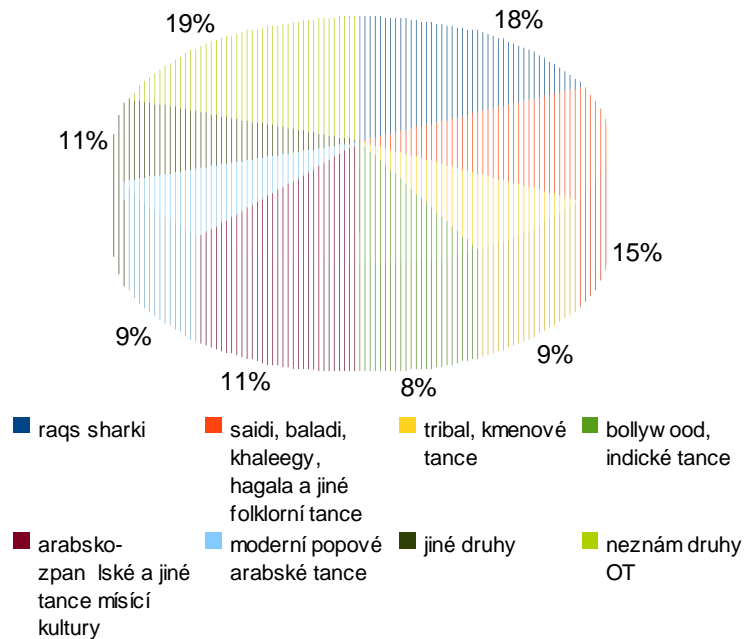
49 odpov d lo òneö a 59 odpov d lo òanoö, p i emfl 20 z nich si informace vyhledalo samo, 39 z nich s informacemi seznamuje lektorka v rámci kurzu, 12 se o tom baví s kamarádkami a 5 respondentek uvedlo jinou moflnost (ònezajímá m toö, òzatím ne, ale asem chciö, òerpám z jiných kurz a seminá ...).

Otázka .8 se ptá, **který styl orientálního tance respondentkám nejvíce vyhovuje** (graf .11). P estofe v zadání nebyla moflnost uvést více odpov dí, pom rn hodn respondentek tak u inilo. Jako nejvíce vyhovující uvedlo 33 respondentek Raqs sharki, 28 má zálibu v saidi, baladi, khaleegy, hagale, shaabi, ghawazee a jiných folklórních tancích, 20 respondentek ozna ilo arabsko--pan lské i jiné tance mísící

nejvíce vyhledává tribal a kmenové tance, 15 účastnic uvedlo jako nepreferovanější bollywood a indické tance. Moderní popové arabské tance označilo 16 tanečnic. 20 z nich uvedlo odpověď jiná, kam spadá například tanec podle nálady, tanec s rekvizitami, orient pro stědní v kápod.

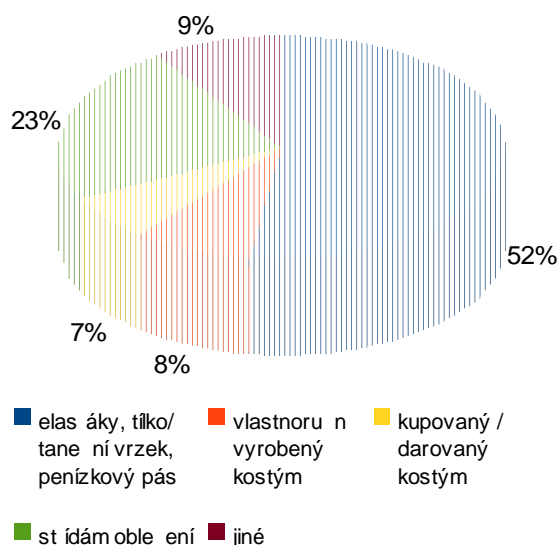
Odpověď, že neznají druhy orientálního tance zvolilo 36 respondentek.

**Graf .11**  
Který styl OT Vám nejvíc vyhovuje?



Další otázka .9 zjišťuje, v **čem na hodinách tance nejmástji tancují a pro** (graf .12). Nejvíce účastnic zvolilo odpověď elastické kalhoty, tílko/taneční vrchní

**Graf .12**  
V jakém oblečení na hodinách tancujete?



část, penízkový pás a celkem 56 odpovědí. Mnoho z nich uvádělo, že místo elastických kalhot i legin nosí jeť sukni. Důvodem pro toto oblečení bylo, že je pohodlné a že se jedná o nácvik a ne o vystoupení. 26 respondentek zvolilo odpověď „ostatně“ 10 respondentek odpovědělo „jiné“, z nichž nejčastěji byla

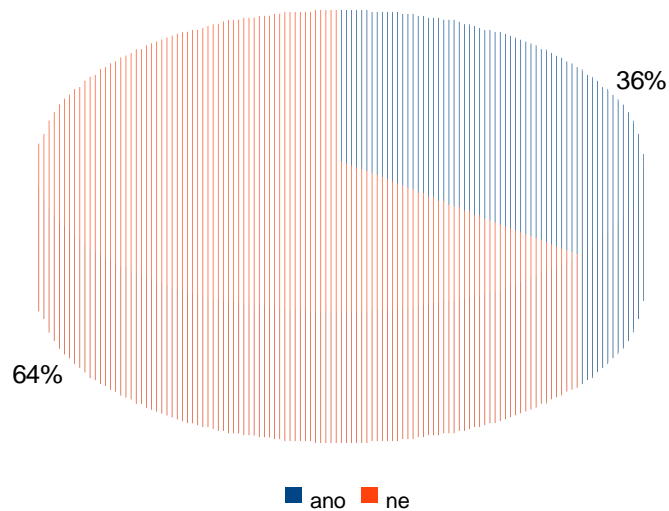
h kalhot nosí tepláky, 9 žen nosí vlastnoručně vyrobený  
ovnaný kostým, kam patří i jednotlivé části, které jsou

kupované.

#### Otázka

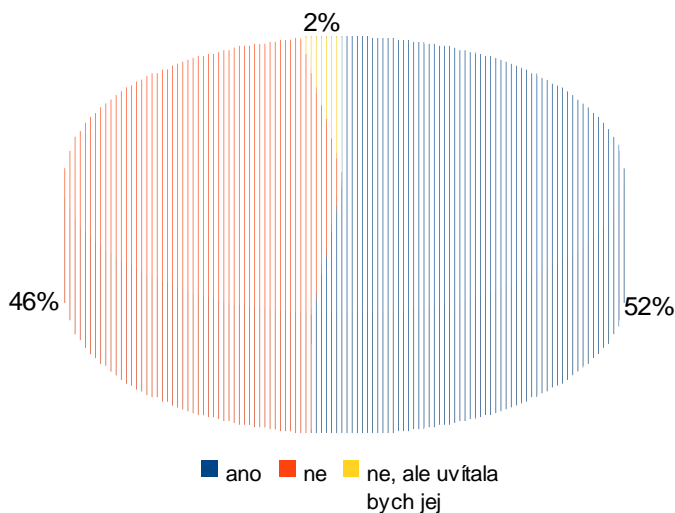
.10 se respondentek dotazuje, **zda se na hodiny orientálního tance zdobí jinak než v běžném životě** (graf .13). 82 z nich odpovědělo, že ne a 40 zvolilo odpověď ano. Přitom 21 žen nosí výraznější perky, 9 se líbí, 6 považuje za zdobení kostým a 3 odpověděly pouze ano.

**Graf .13**  
**Zdobíte se na hodiny OT?**



Otázka .11 se zaměřuje na **n jaký rituál, jestli existuje a zda si ho účastnice uvdomují** (graf .14). 45 respondentek odpovědělo ano a rituál spatřují v: rozvíření/naladění/prodýchnutí/ pozdravu o 30 žen, nebo ve vykládání andělských karet o 7 žen, nebo rozkvetení na závěr/pořadí hezkého dalšího týdne/závěrečný pozdrav/úsměv

**Graf .14**  
**Existuje na hodinách OT nějaký rituál?**

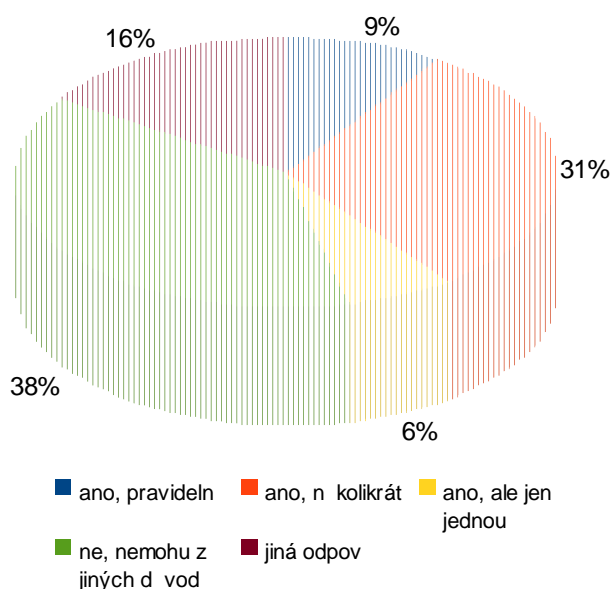


sama pro sebe o 24 žen, relaxaci odpověděly 3 ženy, protažení také 3 ženy, a hromadnou krční masáž jedna žena. 40 žen odpovědělo, že žádný takový rituál neexistuje a 2 odpověděly, že neexistuje, ale uvítaly by jej o v podobě meditace hudby nebo dechového cvičení.



, zda se tane nice samy zajímají o další aktivity, po ádané ve spojitosti s orientálním tancem, a ufl jejich vlastní lektorkou i jinými lektorkami (graf .15). Nejvíce odpov dí ó 42 ó zvolilo õne, nemohu z jiných d vod ö, p i emfl nej ast ji to byly d vody asové, finan ní, malé dít , nebo o tom dosud nesly-ely. 33 flen odpov d lo õano, n kolikrát jsem se zú astnilaö, a to z d vodu õn eho nového ó 7 odpov dí, zm ny ó 3 odpov di, intenzity ó 3 odpov di, zábavy a relaxu ó ob po 2 odpov dích. 17 tane nic zvolilo odpov jinou, nej ast ji dopl ovaly, fle zatím ne, protofle jsou za áte nice, ale postupem asu by se moc rády zú astnily, anebo zatím nebyla p íleflitost. 10 flen napsalo, fle jezdí pravideln a 7 fle byly, ale jen jednou.

**Graf .15**  
**Ú astníte se i jiných akcí než hodin OT?**



Zcela otev ená otázka .13 zji-uje názory respondentek, jaká má, podle jejich p edstav, být kvalitní a dobrá lektorka. Odpov dí bylo mnoho, na za átek uvádím doslovný p epis jedné z nich.

õNa tuto otázku Vám nemohu dát odpov . Asi to je o intuici a o tom, jak mi který lov k sedne, jak na mne

lektorka p sobí jako lov k, flena i jako tane nice.

*Dle mého názoru je moje sou asná lektorka velmi kvalitní, a kvalitní lektorky byly i na workshopech, kterých jsem se zú astnila. M la jsem jednu lektorku na V<sup>TM</sup>(hodiny jsem nav-t vovala ve volných hodinách mezi vyu ováním) a pak jsem pro zv davost zkusila hodinu dal-í lektorky ve m st , kde nyní nav-t vuji hodiny orientálního tance, a nemohu na svoji sou asnou lektorku nechat dopustit.*

*Myslím, fle rozdíl mezi mojí sou asnou lektorkou a lektorkou na V<sup>TM</sup> byl asi v p ístupu k hodin , mojí sou asné lektorkce hodn leflí na srdci úrove a kvalita hodiny, abychom si n co odnesly, abychom pohyby provád ly správn a esteticky. Lektorka z V<sup>TM</sup> nás moc*

jsem spoustu pohyb nepochopila správně, a koliv  
tudiu byla příjemná, byla jsem ale z jejích hodin naděná  
a odnáela jsem si dobrý pocit (v té době jsem neměla žádné srovnání, myslím, že u mě je  
právě tento dobrý pocit na prvním místě, nacházím ho u své současné lektorky).

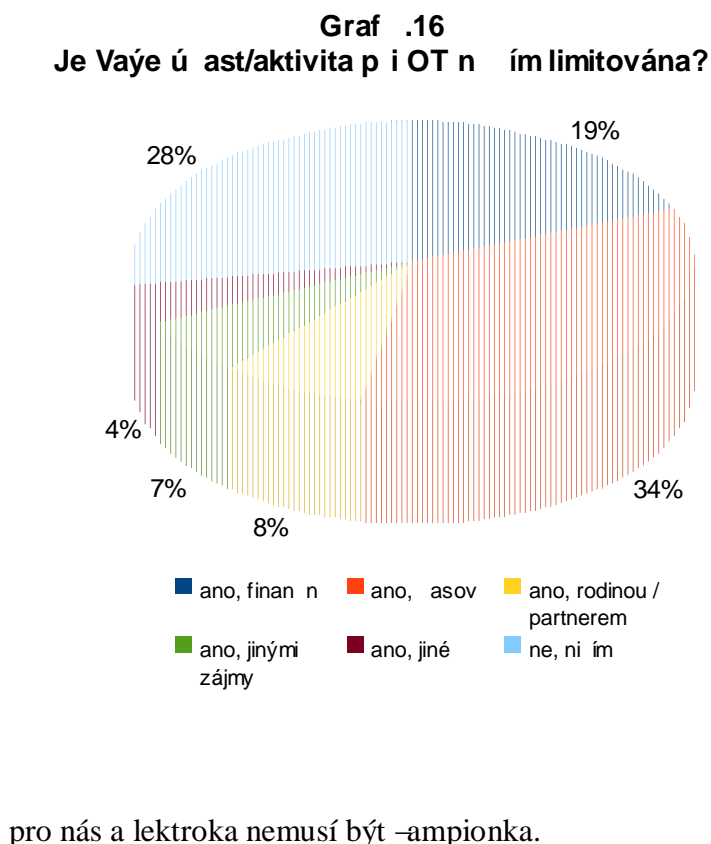
Lektorka, jejíž hodinu jsem ze zvědavosti zkusila, mě naprosto odradila (ne od  
tance, ale od svých hodin). Neprobírala dle mého názoru dostatečně flexy a esteticky  
(má sportovní postavu a velmi dobrou kondici, je i lektorkou jógy, ale i přes svou dobrou  
postavu neprobírala jako chlap), a to ani jako flexa, ani jako orientální tanečnice, a co více,  
ani jako lektorka orientálního tance (myslím, že od orientálního tance asi ještě osobně  
vyfilduji trochu více jakéhosi flexkého fluida než od jiných flex/tance nic o snažím se na  
tom u sebe dpracovat, o to víc toho o ekávám od své lektorky). Postupem času jsem totiž  
došla k závěru, že na postavě i orientálním tanci mnoho nezáleží, že u flexství jde o  
vnitřní pocit, který se zvláště tím zpříjemněním zrcadlí na venek. Doufám, že to není jako kliše,  
ale ověřila jsem si, že tanec na vás ledač prozradí, hlavně to vidím, když se koukám na  
reálná vystoupení, tanec zobrazí vaše sebevědomí, vaše nejistotu, ale i radost z tance  
samotného o to se pak dají přehlédnout všechny chyby, a radost z tance prostě všechny  
ostatní nakazí.

ekla bych, že moje současná lektorka mě na tyto věci dívá, poúvat s nimi, naučila  
tyto požadavky od sebe požadovat. Moje lektorka na mě působí velmi flexy, její tanec  
shledávám estetický, a proto se od ní ráda učím. Lektorka je náročná na provedení, tak  
mám radost, že chce, abychom pohyby prováděly správně a hezky. A v hodinách je sranda  
:).

Mnoho dalších odpovědí se shodovalo v obsahu, ale bylo i mnoho jinými slovy,  
proto byly vytvořeny kategorie. Nejčastější odpovědí bylo o taneční um lektorky, v počtu  
40 odpovědí, 39 flex napsalo, že dobrá lektorka dokáže dobře vysvětlit nové prvky, a je u  
toho trpělivá. 15 flex spatřuje kvalitu v upozornění na chyby a opravování, kladení  
důrazu na správné provedení, 10 flex napsalo konkrétní připravenost na hodiny, dalších  
8 uvedlo přístup a náplň kurzu, návaznost, ukázky, webové stránky v provozu a reklamu, 5  
flex hodnotí pedagogické schopnosti, dalších 8 hodnotí didaktickou metodickou schopnost  
lektorky, 19 flex uvedlo, že je to zájem o účastnice, komunikace s nimi, individuální  
přístup, 12 flex vidí kvalitu v milém a laskavém přístupu, 12 flex v přátelském přístupu, 35  
flex uvedlo, že je to osobnost lektorky a jak zaujme, 7 flex se orientuje podle doporučení a  
referencí, 6 respondentek vidí pozitivní příjemné vystupování, 6 respondentek uznává  
schopnost motivovat tanečnice, 5 flex nemá porovnání a 9 flex hodnotí na základě vlastní

dností celistvost a ád, 4 srozumitelnost, 2 p irozenou  
 osféry, aby se to nebralo moc váfn , 5 flen hodnotí

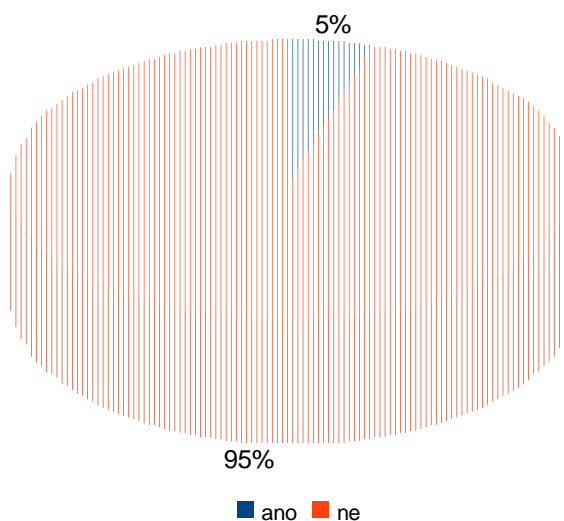
schopnost tvorby choreografií, 5 flen profesionalitu, fle tane nice ví co, pro a jak to d lá, pro 11 flen je d leflitá ú ast lektorky, na sout flich a pro 3 fleny je dobrá ta lektorka, která se vyvíjí. Dal-í d vody byly ó nezesm – uje, jsem ráda, fle necvi íme choreografie, vypadající jako spartakiády, zda lektorka prozrazuje I profesionální mali kosti, d lí se se svými zku-enostmi, je tam



pro nás a lektorka nemusí být –ampionka.

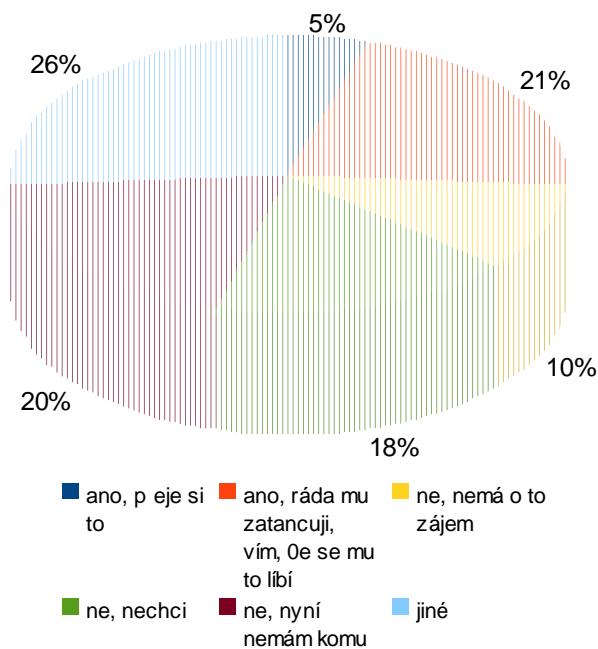
Poslední otázka tohoto oddílu zji-uje **limity, které omezují respondentky v ú asti na hodinách** (graf .16). N které respondentky uvedly více odpov dí. Nej ast j-í odpov dí bylo ōano, asov ō, celkem 46 odpov dí. 37 flen eklo, fle nejsou limitovány ni ím, 25 flen uvedlo, fle je limitují finance, 11 respondentek limituje rodina nebo partner, 9 flen jsou limitovány jinými zájmy a 6 respondentek uvedlo, fle je limituje jiný d vod.

**Graf .17**  
**Dovedete si p edstavit sebe v islámské spole nosti?**



iná otázkou, **zda si žena západoevropské kultury dokáže představit život v islámské společnosti** (graf .17). Drtivá většina respondentek v tuto 103 odpověděla negativně. Důvody byly například nenárodnost muslimů (17), naprosto odlišná kultura

**Graf .18**  
**Tancujete svému partnerovi?**



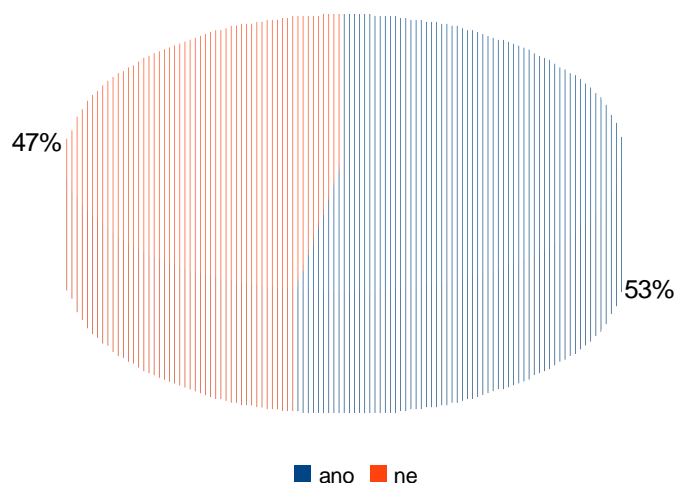
spokojené tady, mají z toho obavy a podobně. Pouze 5 respondentek z celkového počtu uvedlo, že si život dokáže představit a důvody byly například že se jí nechce dávat, proti islámu předsudky nemají, v kontextu výchovy v ČR, bez radikalismu, jako doprovod manželka například na dlouhodobém pracovním pobytu, například jakou dobu nebo například v Turecku ano.

Otázka .18 se ptá, **zda respondentky tancují svým partnerům** (graf .18).

23 žen odpovědělo, že ano, rády mu zatancují, protože ví, že se mu to líbí, 21 nyní nemá komu, 19 netancují, protože nechce jí tancovat, 11 netancuje,

(13), nedovedou si vůbec představit (6), zahalení ženy, omezená nebo žádná ženská práva, jejich vlastní samostatnost, závislost na muslimy, jiné smýšlení, že potřebují rovnost, nerovnoprávnost (10), nedovedly by se tak velkým dílem starat o chlapa, nejsou tak pokorné, chtějí nosit kalhoty, nemohly by otevřeně tancovat, kulturu nerozumí ani rozumět, nechce jí, jiné vyznání víry, mají rády rovnocenný vztah, jsou

**Graf .19**  
**Vystupovala jste někdy/pravidelně?**



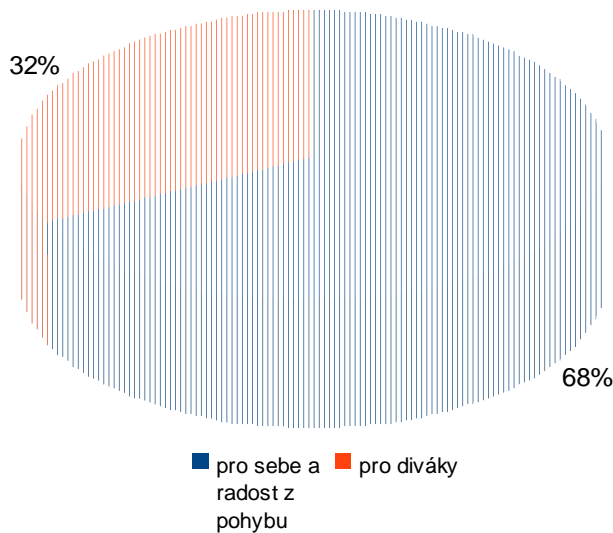
161 netancuje,

5 mu partnerovi taní, protože si to přeje. 28 žen uvedlo že pouze zatím, 5 žen se zatím stydí, 5 respondentek má partnera vidět na vystoupeních, 2 se ufl chystají a, 2 tancují pouze pro sebe a 4 mají jiné jednotlivé dívky.

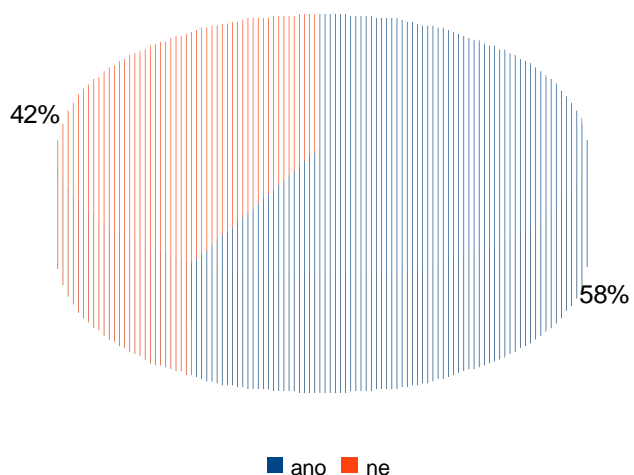
Otázka .17 zjišťuje, **zda mají respondentky zkušenost s vystoupením** (graf .19). 57 žen ufl někdy vystupovalo a 51 nevystupovalo nikdy.

Otázka .18 zjišťuje, **pro koho tane více na pódiu taní více, nebo by tanily více** (graf .20). U této otázky byly nastaveny dvě varianty, proto je výsledek nesrovnatelný s podobnými otázkami. Nicméně, i když se často objevovaly obě varianty, o polovinu zvítězila odpověď, že tancují pro sebe a pro radost z pohybu, v porovnání s 73 odpovědí a odpověď pro diváky zvolilo 36 respondentek.

**Graf .20**  
**Pro koho tancujete/byste tancovala více?**



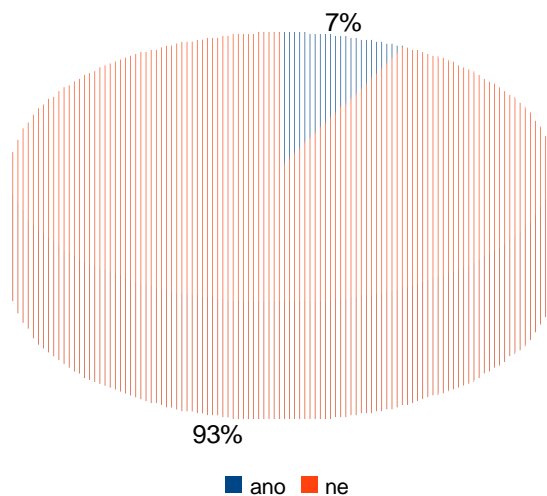
**Graf .21**  
**Máte z výuky OT výrazně pozitivní zkušenost?**



Otázka .19 pátrá po **n jaké výrazně pozitivní zkušenosti z výuky orientálního tance** (graf .21). 51 žen pozitivní zkušenost má. Nejčastěji uváděly, že je to radost z pohybu (15), že je to pro všechny ženy bez rozdílu

rkou i zahrani ními lektory (9), fle je to o pocitu, který vládnutí tance (7), relaxace (6), parta a kolektiv (5), fajn pocity (3), zábava (3), lep-í zdravotní stav (3), mají rády své t lo (3), psychické uvoln ní (3) a jiné zku-enosti (3). fiádnou výrazn pozitivní zku-enost z výuky nemá 37 fien.

**Graf .22**  
**Máte z výuky OT**  
**výrazn negativní zkuénost?**



Otázka .20 zji-uje opak p edchozí, a to, zda mají respondentky **n jakou výrazn negativní zku-enost z hodin orientálního tance** (graf .22). N které dotazníky tuto odpov nem ly ozna enou, naprostá p evaha v-ak byla odpov , ne nemám fiádnou negativní zku-enost, v po tu 88 respondentek. 7 fien negativní zku-enost má a týká se nekvalitních lektor (3), arogantních lektor , amatérských

lektorek, fle dnes vyu uje kdekdo, poukázáno na metodiku, tanec, slovní vedení na hodin (jmenováno Centrum tance), závisi mezi tane nicemi, konkurence jednotlivých studií, p edhán ní se kdo je lep-í a kdo hor-í, dávání najevo, fle nejprve jsou peníze a pak teprve tane nice a nácvik párových choreografií, kdy nejsou stabilní dvojice, pop ípad asto tancují fieny samy, protofle druhá z dvojice chybí.



tomická, s možností doplnění. Ptá se na názor, **zda se tancem v průběhu času mění** (graf .23). 62 žen

odpovědělo, 62 ano a 23 ne. Nejčastěji zmínou byly odpovědi, které zněly ve smyslu

„ostává mě to bavit, baví mě to

„ím dál víc, mám k němu

„stále blíž vztah, mám ho

„ím dál raději apod. 7 žen

„vedlo je to vyšší stupeň, ale

„se staly na tanci závislé a 3

„ženy se jím začaly zabývat

„profesionálně jako lektorky.

4 ženám se stal

„neoddělitelnou součástí

„životu, 8 žen se neustále

„zdokonaluje a více se zajímá

„o techniku tance, 4 zjistily,

„ale by měly tančit více a ale je

„stále co se učí, 4 se pravidelně učí na hodiny, další ženy více sledují hudbu a oblékání,

„jsou náročnější na to, co se chtějí naučit, chápou výrazy jednotlivých stylů, zajímá je i

„historie a souvislosti, zájem o tanec se stále prohlubuje a ukazují se možnosti jejich vlastní

„tvořivosti. Objevily se i negativní odpovědi a to, ale je OT finančně náročné a také ale pak

„zbývá méně volného času. Otázka .22 zjišťuje, **zda jsou ženy orientálním tancem**

„ovlivněny i v každodenním životě (graf .24). 46 odpovědělo ano a 49 zvolilo odpověď

„ne. Ty ženy, které odpověděly, ale ano, psaly následující informace: zlepšilo se jim

„sebevědomí a jsou si jistější samy sebou (16), mají lepší držení těla (3), jiné, jemnější a

„flexibilnější pohyby (4), ladnější chůze (2), poslouchají hudbu, která jim dodává energii (5),

„když mají nepohodu, tak tančují a to jim pomáhá (4), mají pozitivnější náladu a myšlení

„(4), fláknou tancem (5), často se poddávají spontánnímu tanci (3), připadají si vyjímeknější,

„místo TV sledují youtube, zlepšila se jim kvalita života, dokáží se zastavit v hektickém dni,

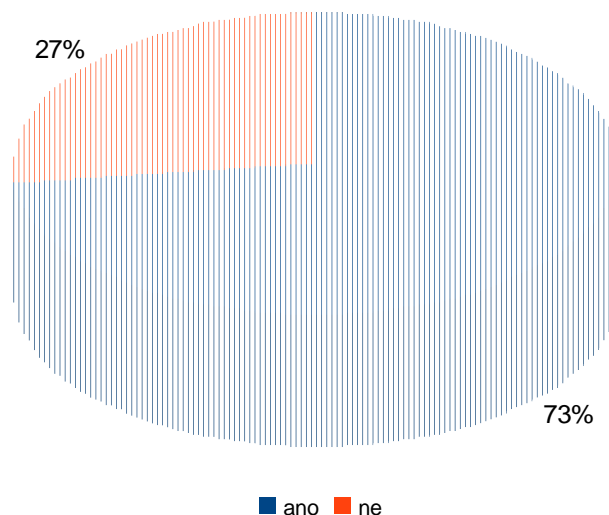
„mají chuť se předvést i ve věku, lépe se jim nacuje na diskotéce, ve volných chvílích

„nacvičí shimmi, nosí orientální oblečení, získaly nové přátele (3), učí se na hodiny

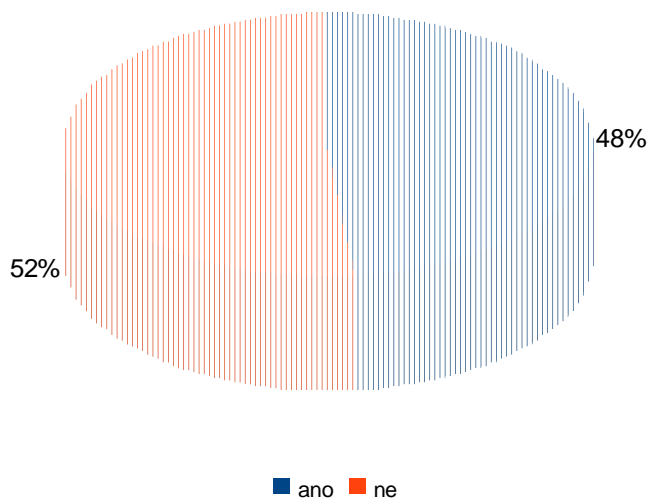
„(2), poslouchají sebe a své potřeby (2), změna se projevila v osobním i profesním životě

„(4), nový pohled na lidi kolem sebe a vlastní hodiny.

**Graf .23**  
**Mění se/vyvíjí se Váš vztah k OT?**



## Ovlivnil vas OT v každodenním životě ?



Poslední, již neíslovaná, otázka dává možnost a prostor vyjádřit názory, stíhlosti, informace a doporučení v souvislosti s orientálním tancem, které nejsou součástí dotazníku a respondentky je chtějí sdílet.

Zde uvádím výčet:

- jsem ráda za orientální tanec, radost ze flivota, vnuji se více sobě,
- doporujuji v-ém flenám každého vku,
- vhodný pro zbavení stresu a objevení vlastního já a své hodnoty,
- velmi záleží na -t stí, kdo Vás učí tanit, na tom závisí i t -ení se na hodiny a kolektiv,
- dodává mi sílu a sebevdomí,
- doporujuji v -í propagaci pro rehabilitační úinky a především psychické úinky,
- je to druh pohybu, který zvládne každá flena, dív nebo pozdji a v k nehraje roli,
- vhodná volnoasová aktivita pro v-echny fleny, stále se o tom ale málo ví,
- nelíbí se mi, flase prvky orientálního tance dostávají do aerobiku, není to jeho kouzlo,
- orientální tanec mě obohatil v mnoha smerech,
- snaha lektorky vycházet vstíc,
- jsem po hodinách orientálního tance na rozdíl od jiných pohybových aktivit méně unavená, spí-nabitá a mám chuť jít pařit,
- nemám strach, flase si ublížím (na rozdíl od irských tanců), uvdomuju si to,
- přesto flase je velmi populární, pro fleny v R je výrazov-náro-ný, taníme ho jinak než fleny v zemích, kde je tradi-ní,
- vyplnění dotazníku bylo náro-né, otázky nejsou jednoduché,

omezen,

om ckami (závoj, svícny, h lky, k ídla),

- kombinace ó v-estrannost,
- úřasný pocit po vystoupení ó obdiv, uspokojení, fle I p es v k a postavu to dám,
- ráda vymý-řím sestavy, ale nikde to neuplatní,
- pokud má mít řena z tancování radost, musí ji rodina podporovat ( as, finance), je-t stále n kdy negativní hodnocení spole nosti, tane nice = prostitutka,
- orientální tanec je nádherná řenská záleřitost, nau it se pracovat se svým t lem je nezapomenutelná zku-ěnost a obdiv okolí stojí za to,
- díky orientálnímu tanci jsem se realizovala jako dobrovolník pro nemocné v psychiatrické lé ebn , p i pohybové terapii,
- je to skv lé na uvoln ní t la a doporu ila bych to kařdému,
- doporu uji v-em řenám, za átky jsou t řké, ale stojí zato,
- na tomto v-em (sebed v ra, zábava, kamarádky, výuka), má velký podíl lektorka,
- dotaz nebo zamy-ření ó jak se s dodáváním sebed v ry vyrovnávají řeny v ortodoxních zemích, kde musí chodit zahalené?

## 3.5 DISKUZE, SHRNUTÍ

Tato kapitola podává ucelené shrnutí výsledk práce, popisuje vztahy, procentuálně vyhodnocuje získané informace a interpretuje souvislosti vzhledem k vývojové psychologii.

### 3.5.1 Shrnutí výsledk na základ dotazníku

Vzhledem k výsledk m dotazník lze vypozorovat následující fenomény a následně posuzovat n které souvislosti a vztahy. Informace jsou, v p ípad vý tu, uvád ěny podle etnosti, tzn.jako první je vřdy uvedena nej ast j-í varianta, kařdā dal-í získala mén odpov ědí.

V I.ODDĚLU dotazníku jde o tyto:

Z otázek .1 a .2 lze íci, že:

- **nejvíce řen tancuje orientální tanec ve v ku 21-45 let,**
- **a mají st edo-kolské, probíhající vysoko-kolské nebo ukon ěné vysoko-kolské vzd lání.**

Na základ srovnání otázky .2 a .4 lze íci, že nejvíce řen v této skupin ě je:

- **vdaných,**
- **a svobodných, řijících ve vztahu.**

Ve II.ODDĚLU jsou to tyto:

Zajímavou a nosnou informací m ře být, ře nejvíce řen k tanci p ivedla jejich:

- **kamarádka i známā, pop .kolegyn z práce,**
- **dcera, matka, sestra.**

Nej ast j-í motivací řen k nav-t vování kurz ō orientálního tance je:

- **relaxace a uvoln ění,**
- **radost z pohybu.**

astnily, se tanci v nuje:

- **jiř dle neř dva roky.**

Z otázky .4 vplynulo, ře nadpoloví ní v t-ina zú astn ných řen, v nuřících se orientálnímu tanci:

- **netancovala v minulosti, ani nyní, řádný jiný styl tance.**

V otázce .5, zda je OT lep-í neř jiné tance, pak byla nejpo etn j-í odpov ě :

- **nevím, nemohu porovnat, zda je nebo není orientální tanec lep-í neř jiné tance.**

Na otázku .6, zda se n co zm nilo, za dobu, kdy se v nuří orientálnímu tanci, odpov d lo 54 řen, a to celkem 166 odpov ě mi v r zných oblastech:

- **ano, zm nilo.**

Na otázku .7, zda se zú astn é respondentky vyznají v historii a druřích tance, byly ve zkoumaném vzorku pom řn vyrované odpov ěi, ale nadpoloví ní v t-ina (55%) zvolila:

- **ano, vyznám se v historii a druřích tance.**

V otázce .8, který styl tance respondentkám nejvíce vyhovuje, byla nej ast j-í odpov ě :

- **Raqš sharki,**
- **folklórní orientální tance.**

P i emř je ale t eba brát v úvahu, ře 36 řen (33%) **druhy orientálního tance neznalo.**

Zú astn é řeny nej ast ji (v 56% p ípad ě) na hodinách orientálního tance, z d vo du pohodlnosti od vu a jeho prakti nosti, tan í:

- **v elastických kalhotách, legínách, pop .sukni, tílku/tri ku a penízkovém pásu.**

Na otázku, zda se řeny na hodiny orientálního tance zdobí jinak, neř v b říném řivot ě, odpov d lo 67% dotazovaných respondentek:

- **ne.**

V otázce zji- ování existence rituálu na hodinách orientálního tance byly odpov ěi řem vyrované, o n kolik více řen (52% z celkového vzorku) v-ak uvedlo:

e.

Při zjištění u otázky .12, zda se respondentky účastní i jiných akcí, než hodin orientálního tance, nejvíce řekly:

- **ne, nemohu z jiných důvodů (38% z celkového počtu 108 respondentek),**
- **ano, několikrát jsem se zúčastnila (30,5% z celkového počtu respondentek).**

Odbornost a kvalitu lektorky posuzují respondentky nejčastěji podle:

- **jejích tanečních dovedností,**
- **její dovednosti umět dobře, jasně a příjemným způsobem vysvětlit prvky,**
- **její osobnosti.**

Na otázku .14, zda jsou ženy ve své aktivitě vzhledem k orientálnímu tanci nějak limitovány, nejvíce odpovídaly:

- **ano, časově.**

Je třeba dodat, že v 92 případech nějak limitovány jsou, ale 37 řekly (což odpovídá 34% z celkového vzorku) není limitováno nijak.

Jasně odpověděla otázka .15, zda si ženy dokáží představit samy sebe v islámské společnosti. Naprostá většina (95% respondentek) odpověděla:

- **ne.**

Nejčastěji odpovídá na otázku .16, zda respondentky tancují svým partnerům byla:

- **ano, ráda, vím, že se mi to líbí (21%),**
- **ne, nyní nemám komu (19%).**

Přemýšlela je třeba vidět, že 26% dotazovaných řeklo jinou odpověď, když nejčastěji řekly *ne* nebo *šufi* netancují.

Odpovědi, zda respondentky již někdy vystupovaly, byly téměř ve stejném poměru. Přesto o něco více (53% ze všech dotazovaných) odpovědělo:

- **ano.**

Na otázku .18, pro koho při vystoupení tancují (nebo by tancovaly) více, odpovídaly ženy nejčastěji:



ohybu (v 68% p ípad ).

ich, které zvolily odpov špro divákyö, uvedlo zároveň i špro sebeö, s tím, že tyto dva aspekty od sebe nelze odd lit.

Na otázku .19, zda mají ženy n jakou pozitivní zku–enost z výuky orientálního tance, byla p evaha odpov dí, celkem ve 47% p ípad :

- **ano** (p í emfl nej ast ji to byla öradost z pohybuö, öfládné omezeníö nebo övýborná lektorkaö).

V otázce .20, zda mají naopak negativní zku–enost, odpov d la v t–ina žen, celkem 82%:

- **ne.**

V p ípad otázky .21, zda se jejich vztah k orientálnímu tanci n jak m ní, odpov d lo 57% dotazovaných žen:

- **ano** (p í emfl absolutn nej ast j–í odpov byla, že jej mají stále rad–i a stále více je zajímá).

Poslední otázka .22 se zam ovala na ovlivn ní žen orientálním tancem v jejich kařdodenním řivot a zde byly odpov di tém vyrovnané, 52% žen odpov d lo:

- **ne, orientální tanec m v kařdodenním řivot neovlivnil.**

### 3.5.2 Shrnutí výsledk dotazníku a nalezení vzájemných spojitostí mezi n kterými otázkami

U otázky .3, jak dlouho se jifl respondentky tanci v nují, byla nej ast j–í odpov šdále **nefl dva rokyö**, celkem 57. Zajímavé je potom srovnání po tu odpov dí u otázky .6, zda **se n co zm nilo**, od té doby, co se tanci v nují. 55 respondentek napsalo, že ano. Naproti tomu po et žen, které napsaly, že tancují **mén nefl 6 m síc** (23 žen) souhlasí s po tem odpov dí, že **nic se nez m nilo**, také 23. Rovn fl stejné íslo se objevuje u otázky .21, kdy 23 žen odpov d lo, že se jejich **vztah k tanci nijak nevyvíjí a nem ní**. Dalo by se z toho usoudit, že ím del–í dobu se flena tanci v nuje, tím více je jím ovlivn na a je také mnohem v t–í pravd podobnost, že k n jaké zm n dojde. Konkrétní zm ny vzhledem k p esnému vymezení ásu, tj.nap íklad po 6 m sících se vřdly za íná n co m nit, vpozorovat nelze. Je ale mořlné íci, že první zku–enosti, do 6-ti m síc (mořlnosti

m sí ní nebo –estim sí ní bloky, jinde platí permanentka  
:í pro dal-í sm ování tane nice. Pokud ji tanec nezaujme  
dostate n , zpravidla hledá jinou aktivitu.

S konkrétní zm nou souvisí i vztahy v otázkách .6 a .22. Podle dosažených  
výsledk nemusí být zm na, zp sobená OT, vřdy spojována s b flným flivotem. Zatímco  
55 flen v –esté otázce uvedlo, fle se u nich šn coö zm nilo, jako **vliv na kařlodenní flivot**  
to chápe a cítí jen 46 flen (otázka .22).

Dal-í souvislost m fleme hledat v otázkách .4 a .5. Kolik flen v minulosti  
**tan ilo i jiný styl tance** a kolik z nich si myslí, fle **je OT lep-í**. 41 flen vyzkou-elo i jiný  
druh tance a 38 si myslí, fle je OT lep-í. Naopak 67 flen nikdy nic jiného netancovalo a  
proto byla nej ast j-í odpov , fle to nemohou porovnat, celkem 51 respondentek. 20 flen  
napsalo, fle orientální tanec lep-í není, protofle kařdý tanec, pohybová aktivita i sport mají  
svá specifika a p íznivkyn .

Vzájemný vztah existuje i mezi otázkami .7 a .8, zda se fleny v **historii a  
druzích tance vyznají** a který druh jim nejvíce vyhovuje. 59 flen se v historii a druzích OT  
orientuje, 49 ne. Nej ast ji je s t mito informacemi seznamuje lektorka v kurzu. Druhy  
orientálního tance nezná 36 flen. Podle výsledk je pro fleny, které pojmy a názvy znají,  
nejoblíben j-í **Raqs Sharki**, celkem 33 odpov dí a posléze folklórní styly, celkem 28  
odpov dí. V-echny ostatní jsou rovnom rn zastoupeny, mají mezi 15 a 20 odpov ími.

Na otázku, zda respondentky tancují svému partnerovi, odpov d lo mnoho z  
nich (28) jinou, nefl nabízenou, variantu. D vody jsou nosné, vzhledem k asu, jak dlouho  
se tanci v nují. fleny, **které tancují krátce, se asto je-t stydí**, nebo odpovídaly, fle  
**zatím ne**. Naopak fleny, které **tancují ufl léta** uvád ly, fle **d íve partnerovi tancovaly, ale  
nyní ufl ne**, nebo fle te **ufl není as**, fle **partner ufl to zná** a tak **jej to tolik nezajímá**  
apod. Druhá nej ast j-í odpov byla, fle fleny svým partner m **tancují rády, protofle ví,  
fle se mu to líbí**.

Dal-ím vztahem m fle být také doba, jak **douho se tanci respondentky  
v nují a kolik z nich má zku-enosť s ve ejným vystoupením**. 57 flen uvedlo, fle tancují  
déle nefl dva roky a zároveň stejný počet flen ozna il odpov , fle jifl n kdy vystupovaly.  
Stejná ísla, tzn. 51 flen celkem, se v nuje orientálnímu tanci mén nefl dva roky a 51 flen

ejmé, fle zde neplatí p ímá úm ra, tzn. fle tane nice m fle vystupovat afl po dvou letech, nebo naopak, kařdá flena, která tancuje dále nefl dva roky, musí vystupovat, nicmén dá se íci, fle ím dále flena tancuje, tím v t-í -ance, mořnosti a p edpoklady k ve ejnému vystoupení má.

### 3.5.3 Výsledky výzkumu, vyplývající z porovnání teorie a získaných odpov dí

V této ásti textu se zamyslíme nad výsledky výzkumu ve spojitosti s teoretickými kapitolami práce. Pro porovnání uvádím zku-enosti z praxe, aby í lov k, orientálnímu tanci se nev nujíci, mohl výsledky posoudit ze t í pohled .

Není mořné tvrdit, fle té i oné tane nici b i-ní tanec zázra n vylé il bolesti zad, bez toho, anifl by si flena sama nejd íve neud lala na tancování as. Kdyfl si ud lá as, znamená to, fle tancovat chce. Kdyfl chce tancovat, za íná se prosazovat a vytvá í si nápl svého volného asu. Kdyfl se prosazuje, realizuje se. Kdyfl se realizuje, je spokojená. Kdyfl je spokojená, v-echo n jde mnohem snáz. Je to takový škruřo vzájemn navazujících jednotlivostí. Kdyfl za ne flena tancovat, zpo átku si ásto nev í, je-t po roce je mořné sly-et, fle štoto se nikdy nenau ío. Zárove si ale za íná v-ímat sama sebe. Protofle b i-ní tanec opravdu není jen o prvcích a sestavách, ale hlavn o cít ní tane nice, musí se flena nau it poslouchat své t lo. Kolektiv ostatních tane nic pomáhá ke sdělení, dává prostor pro povídání, scházení se, vzájemným informacím, radám a doporu ením, spojených nejen s tancem. Spole né hodiny jsou zpomalením nebo zastavením se v rychlém tempu sou asného řivota. fiena má mořnost na chvíli ud lat n co jen pro sebe, dovolit si šnechat stranouo práci, manřela, d ti, starosti. Postupn se v hodinách m ní. ásto se za íná m nit nácví né oble ení, které si navíc ásto samy tane nice -íjí nebo vy-ívají a velmi ásto se fleny za ínají zdobit -perky, z ehofl nejnápadn j-í bývají nau-nice. V d sledku nezáleří na zam ení výuky, zda se jedná o relaxa ní nebo energický a spí-e aktivní typ hodiny, sjednocujícím prvkem je uspokojení fleny ze sebe samé.

Vzhledem k ú ink m na t lo a fyzické zdraví z kapitoly 2.5.1 víme, fle nejv t-í vliv se projevuje vzhledem k bolestem zad, páte e, sval , kloub , menstrua ních problém , klimakteria, zmírn ní t hotenských obtřflí, zpevn ní pánevního dna, rychlejš-řho návratu odo formyo po porodu, vy-í mořností ot hotn ní, je oce ován jako nezát flová forma

v-echny feny, nehrozí riziko úrazu, je spojován s  
krvení t la, cirkulaci krve, snížení rizika srde ních chorob  
a snížení cholesterolu v krvi, zvyšuje pohyblivost t la, ohebnost a koordinaci, zlep-uje  
drflení a postavení t la, dodává pružnost a sílu sval , uvol uje je a zpev uje, formuje  
postavu a pomáhá redukovat váhu, stimuluje vnit ní orgány a tím upravuje zaflívání,  
zkvalit uje sexuální flivot, je vhodný jako rehabilitace a rekonvalescence po úrazech i po  
n kterých psychických problémech (viz kap.2.5.1) a základem tohoto v-eho je, fle  
umofl uje kontakt s vlastním t lem a naslouchání mu.

Z výzkumu vyplynulo, fle nejpo etn j-í motivace pro tancování orientálního  
tance je relaxace a uvoln ní, radost z pohybu, zdravotní pozitiva a výuka prvku a tance. Jifl  
to ukazuje, fle orientální tanec n jaké úinky na zdraví má. Konkrétní úinky na  
respondentky jsou uvedeny v otázce .6.

Od bolesti zad pomohl orientální tanec 26 respondentkám, celkové zlep-ení  
zdravotního stavu objektivn pocítilo 14 fien, rozsah pohyb , ohebnost a pohyblivost t la  
zaznamenalo 9 fien a souvislost se zlep-ením menstruace uvedlo 5 fien. Celkem tedy na 54  
fien, cofl odpovídá polovin celkového po tu, na **50% dotazovaných, orientální tanec, po  
zdravotní stránce, pozitivn zap sobil.**

Se zdravím a t lem se pojí i otázka sm ovaná na postavu, kdy 16 fien uvedlo,  
fle se jim t lo zpevnilo, 8 fien díky orientálnímu tanci sníffilo t lesnou hmotnost a dv fieny  
také uvedly, fle jim orientální tanec rychle pomohl znovu získat kondici po porodu.  
Objektivní zm na postavy tedy nastala u 26-ti fien. 7 fien odpov d lo, fle vnímá svoji  
postavu jinak, má ji nyní mnohem rad ji.. Celkov tedy 33 fien, cofl odpovídá **30,5%** z  
celkového po tu, konstatovalo, fle orientální tanec **pozitivn zap sobil na jejich postavu  
nebo na p ijetí své postavy.**

Dle kapitoly 2.5.2, o psychických úincích orientálního tance, m flime uvést  
následující spojitosti. V dostupných zdrojích byly uvedeny pozitivní úinky na flenské  
sebev domí, které se díky tanci zvyšuje, napomáhání p i p ekonávání psychických obtíffí,  
depresí, stresu, komunika ních problém , dává pocit uspokojení ze sebe sama, zvyšuje  
pocit sexuální p itaflivosti, poskytuje nalezení asu pro sebe, umofl uje lep-í proflívání  
t hotenství, dává mořnost um lecké realizace, rozvíjí kreativitu a tvo ivost a flena si  
uv domuje vlastní hodnotu.

Z výzkumu vyplynulo, fle sebev domí se, díky orientálnímu tanci, zvý-ilo 32

více líbí a 3 ufl se nestydí jako d íve. Celkem tedy 40  
ho po tu dotazovaných, pocítlo **vliv orientálního tance**

**v oblasti sebed v ry.**

Co se tý e vztah s lidmi, zaznamenalo 5 flen pozitivní j-í my-lení, 5 respondentek pocítlo lep-í komunikaci a otev enost, 8 flen si na-lo nové p átele a kamarádky a dv ma flenám se zlep-ily vztahy s muffi. Dá se tedy íci, **fle v oblasti vztah** zaznamenalo celkem 20 flen pozitivní zm nu, což p edstavuje **18,5%** z celkového vzorku respondentek.

V oblasti partnerského a sexuálního flivota zaznamenalo pozitivní zm nu celkem pouze 7 flen, a to 4 ve zvý-ení sexuální aktivity, jedna flena v rozvoji sexuální kreativity, jedna flena si pochvalovala zpevn ní pánevního dna a jedna uvedla, fle je na ni partner hrdý.

Kdyfl se teme v-echny odpov di v oblasti psychických ú ink , zjistíme, fle celkem 67 flen, což odpovídá **62%** z celkového po tu respondentek, **konstatovalo, fle orientální tanec na jejich psychiku pozitivní vliv má.**

Celkový výsledek a odpov na výzkumný problém tedy m fleme interpretovat tak, fle orientální tanec nesporné pozitivní ú inky na psychiku i na t lesnou stránku má, ale neplatí to pro v-echny a vfdy. Orientální tanec není zárukou nápravy zdraví, odstraní bolestí, ani zvy-ování sebev domí, p sobí individuáln , spole n s mnoha dal-ími vlivy, a v-eobecn , podle získaných odpov dí, záleflí p edev-ím na intenzit , pravidelnosti a dlouhodobosti v nování se mu.

### **3.5.4 Interpretace spojitosti vývojové psychologie a ú ink orientálního tance**

Vzhledem k vývojové psychologii (viz.kap.2.7) m fleme konstatovat, fle v období **mladé dosp losti** se flena osamostat uje, hledá stálého partnera, zakládá rodinu, profesn se zaciluje a rozhoduje se, co up ednostní. Zárove opou-tí p vodní rodinu, upev uje vztahy s vrstevníky a celkov sm uje ke zm n . Toto období je charakteristické sexuální zralostí a intimita je d leflitou sou ástí partnerského vztahu. Konflikt nastává, kdyfl flena nezvládá zát fl b flného flivota, není schopna uspokojiv plnit profesní, rodi ovskou nebo manfelskou roli, pop ípad v-e dohromady.

Vý-e zmín né výsledky nazna ují, fle tanec flen dodává sebev domí, které je

flikt m. Pokud si je v doma vlastní hodnoty a svých po ádat ke své spokojenosti. Vliv orientálního tance na vztahy s lidmi a na partnerský vztah také hraje roli. fiena se m fle cítit komunikativn j-í, společn-t j-í, uvoln n j-í a otev en j-í. Díky orientálnímu tanci m fle lépe a s radostí proflívat své t hotenství a po porodu se m fle rychleji dostat do formy. To jí umofní zachovat si v domí sebe sama a cítit se stále p íjemn . Navíc kamarádky a společ nost, které pozná p i docházení do kurz , ji mohou podporovat v t hotenství i na rodi ovské dovolené, aby se necítila izolovaná od sv ta. Orientální tanec m fle za ít tancovat velmi brzy po porodu a vrátit se tak ke svému zájmu, anifl by ubírala asu, v novanému dít ti.

Období **st ední dosp losti** s sebou nese první známky stárnutí, zm nu partnerského vztahu, dospívání d tí, stárnutí vlastních rodi a p íjetí flivotního stereotypu. Orientální tanec fien umofl uje z stat krásná, protofle se má ráda a nestydí se za své t lo. Proto i projevy stárnutí m fle poci ovat lépe nefl jiné fieny, které ztrácí na své vn j-í kráse a snaflí se ji v-emofln udrflet. St ední v k je obdobím druhé manfelské krize. fiena m fle být pro svého mufle op t p itaflivá a inspirativní, pokud se tane n projeví. Dospívající d ti jí mohou pomoci lépe pochopit mladé tane nice, které nav-t vují kurz společn s ní anebo rozhovory s kamarádkami. Stereotyp, který p ichází, ovliv uje celou rodinu. fiena, pokud tancuje, do n j nemusí upadnout, protofle se stále n ím rozvíjí. Tím m fle podporovat i energii celé rodiny.

Období **star-í dosp losti** je charakteristické zm nou t lesných funkcí. Nejvýznamn j-í je klimakterium, útlum v sexuální oblasti, viditelné projevy stárnutí, dále zm na uvaflování, postoje k sob samému, sníflení schopnosti pozornosti a krátkodobé koncentrace, odchod d tí, p íjetí prarodi ovské role, postupné uzavírání profesní kariéry a p íslu-enství k nejstar-í generaci (viz.kap.2.7).

Orientální tanec v tomto období prokazateln pozitivn p sobí na projevy klimakteria, dále, jestlifle fiena jífl n jakou dobu tan í, tak má zpevn né a posílené pánevní dno, tím pádem m fle prodlouflit i sexuální aktivitu, projevy stárnutí sná-í lépe, stejn jako v p edchozím období, nefl fieny, které se sebou nejsou vnit n spokojeny, a dokáfle p íjmout p írozený kolob h flivota. V p ípad , fle odchází do d chodu, stále má svoji aktivitu a m fle i nadále aktivn trávit sv j volný as. Udrfluje se tak v kondici t lesn i du-evn . Eliminuje projevy stárnutí a není zasko ena odchodem d tí z domu ani prarodi ovskou rolí.





**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Celkově tedy můžeme říci, že orientální tanec je volnočasovou aktivitou, která má, více než ostatní, přesah do běžného života, může na ženu působit pozitivně, může jí velmi napomoci v jejím seberozvoji, udržet její fyzickou kondici a zdraví a zlepšovat společenské vztahy. Všeobecně platí, že záleží, jak často a jak dlouho se žena tancí v danou chvíli. Pokud je tanec uchvátí více než jiné aktivity, hodnota času mu podléhá, a některé ženy se jím začínají zabývat profesionálně.

V každé životní etapě může orientální tanec ženám pomáhat a podporovat je, (viz.kap.3.6.4), což potvrzuje teorii a výroky, že je vhodný pro všechny ženy bez omezení věku a postavy.

## 4 ZÁVĚR

Celkový přínos práce vyplývá z hlavního cíle výzkumu, a to, na základě získaných informací, zjistit současnou situaci žen v České republice, které se věnují orientálnímu tanci. Potvrdit či vyvrátit objektivní předsoběření na jejich psychiku a fyzickou stránku. To se zdařilo. Zjistili jsme, že tanec nesporně užitek má, ale není stoprocentní zárukou, odvíjí se od času a doby, kdy se mu žena věnuje. Zpravidla čím déle, tím znatelnější užitek pozoruje. Ženy, které se tanci věnují méně než 6 měsíců, většinou žádné změny nepozorovaly. Dílčí cíle a jejich výsledky byly shrnuty v kap.3.6.1.

Velkým přínosem a obohacením bylo psaní této práce i pro autorku samotnou, protože zjistila mnoho nových informací o orientálním tanci i názory jiných, než jejích, tanečnic.

Celkově o této práci platí, že má své, svojí teoretickou základnu, posloužit ženám-tanečnicím k tomu, aby jim většinou poskytla ucelené informace o orientálním tanci, může jim pomoci, na základě srovnání s ostatními, uvědomit si, jaký vztah a postoj k orientálnímu tanci opravdu zaužívají, co už znají a co ještě očekávají a chtějí, a konečně může nabídnout lektorkám možnost vzhledu do motivace, očekávání a skutečných užitek ze strany orientálního tance na jejich tanečnické a vytvářet tak nabídku služeb na základě jejich potřeb.

Problémy se kterými se autorka setkala, bylo rozesílání dotazníků, návratnost nebyla tak velká, jakou autorka předpokládala a zamýšlený vzorek měl být mnohem větší. Dále si, v průběhu práce, autorka uvědomila, že práce se mohla více zaměřit na otázku č.6, tzn. dle kladně zkoumat, co se u respondentek, za dobu tancování, změnilo a v čem je ovlivnil. Zejména to byly stejné zdravotní aspekty. Na které jiné otázky se naopak pro výzkum ukázaly nezákladní.

Pro další případné směřování a využití této práce by bylo možné, na základě dotaznických údajů, využít i některou ze statistických metod, které pro tento výzkum zvoleny nebyly. Práci by také bylo možné v budoucnu rozšířit na větší počet respondentek.

## 5 SEZNAM LITERATURY, ZDROJE

### KNIŽNÍ PUBLIKACE

ASENOVÁ, I., B EZINOVÁ, I.: *Tan ící princezna: tance, recepty a lí ení z Orientu.*

Praha: Albatros, 2006. ISBN 80-00-01867-5

COLUCCIA, P. PAFFRATH, A., PÜTZ, J.: *Um ní b i-ního tance: cesta ke kráse, energii a smyslnosti.* Praha: Rybka, 2005. ISBN 80-86182-85-1

ÍfíKOVÁ, K. *Tane n -pohybová terapie.* Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7

ÍfíKOVÁ-TMMÍ KOVÁ a kol.: *P ehled vývojové psychologie.* Olomouc: UP Olomouc, 2005. ISBN 80-244-0629-2

DALLAL, T., HARRIS, R.: *B i-ním tancem ke kráse: moderní tane ní program, p í kterém vyuffijete svou fantazii.* Praha: Beta, 2006. ISBN 80-7306-249-6

DOLPHINA. *B i-ní tanec: ladhý pohyb pro krásu flenského t la a zdravé sebev domí.*

Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0605-8

ERIKSON, E.H.: *fiivotní cyklus roz-í ený a dokon ený. Dopln né vydání o devátém stupni vývoje od Joan M.Eriksonové.* Praha: Lidové noviny, 1999. ISBN 80-71062-91X

MILA EL KRAL: *Kouzlo orientálního tance: výuková p íru ka pro za áte nice.* Brno: Oriental Dance Academy, 2002.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní p ístup a metody v psychologickém výzkumu.* Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4

NORTHRUPOVÁ, CH.: *fiena: t lo a du-e: p írozená cesta k fyzické i du-evní rovnováze.*

Praha: Columbus, 2004. ISBN 80-7249-092-3

PET Í EK, P.: *V rytmu fiivota: pr ívodce orientálním b i-ním tancem.* Praha: Erdeline, 2002. ISBN 80-238-9779-9

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie.* Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7178-308-0

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dosp lost a stá í.* Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-24613185

## INTERNETOVÉ ODKAZY

1. <http://www.aisha.cz/orientalni-tance/orientalni-tanec>
2. <http://www.aisha.cz/orientalni-tance/orientalni-tanechttp://brisni-tance.a4.cz/>
3. <http://www.aridaorient.websnadno.cz/Dedictvi-haremu-.html>
4. <http://www.aysun.cz/tanec.php>
5. [http://www.badriyah.cz/?page\\_id=17](http://www.badriyah.cz/?page_id=17)
6. <http://www.bellydance.cz/tance/>
7. <http://www.bellydance.mysteria.cz/>
8. <http://www.bellydance.mysteria.cz/skoly.php>
9. <http://www.bellydance.mysteria.cz/temata.htm>
10. <http://www.bdancer.com/RxRhythm.html>
11. <http://www.brisni-tance.a4.cz/>
12. <http://www.brisnitance.eu/index.php/typy-tancu>
13. <http://www.brisnitanceliberec.cz/orientalni-brisni-tanec.php>
14. <http://www.centrumtance.cz/Def/Stripky.asp?S=&for=&cis=2>
15. <http://www.institutregenerace.cz/salsa-brisni-tanec-latina/>
16. <http://www.impresio-art.wz.cz/tanecne%20pohybova%20terapie.doc>
17. <http://www.jasminatanec.cz/tanec.php>
18. [http://www.katrina.webz.cz/katrina\\_tanec2.htm](http://www.katrina.webz.cz/katrina_tanec2.htm)
19. [http://www.katrina.webz.cz/katrina\\_tanec4.htm](http://www.katrina.webz.cz/katrina_tanec4.htm)
20. <http://www.marketadintrova.cz/demo-content/styly-orientalniho-tance.html>
21. <http://www.milaelkral.cz/>
22. <http://www.muna.cz/tanec.htm>
23. <http://www.orientmagazin.net/>
24. <http://www.orientmagazin.net/clanky/tanec/folklorni-styly-orientalniho-tance-43>
25. <http://www.orientmagazin.net/clanky/tanec/fantasy-a-fuzni-styly-orientalniho-tance--104>
26. <http://www.orientmagazin.net/portrety>
27. <http://www.orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/historie/raks-sharqi-kabaretni-orientalni-tanec.htm>
28. <http://www.orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/druhy/egyptsky-brisni-tanec.htm>



## 6 SEZNAM P ÍLOH

- P íloha .1 ó Dotazník pro tane nice orientálního tance
- P íloha .2 ó Obrázek Khaleegy
- P íloha .3 ó Obrázek Hagalla
- P íloha .4 ó Obrázek Ghawazee
- P íloha .5 ó Obrázek Baladi
- P íloha .6 ó Obrázek Saidi, Raqs el Assaya, Tahtib
- P íloha .7 ó Obrázek Shamadan
- P íloha .8 ó Obrázek Dabke
- P íloha .9 ó Obrázek Fellahi
- P íloha .10 ó Obrázek Eskanderani
- P íloha .11 ó Obrázek Derwish
- P íloha .12 ó Obrázek Muwashahat
- P íloha .13 ó Obrázek K ídla Isis