

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav speciálněpedagogických studií

ELIŠKA ČECHOVÁ

III. ročník – prezenční studium

Obor: Společenské vědy - Německý jazyk

VYUŽITÍ ORIENTÁLNÍHO TANCE U INTAKTNÍCH A ZDRAVOTNĚ
POSTIŽENÝCH OSOB

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Kantor

OLOMOUC 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 30. 3. 2012

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Kantorovi za odborné vedení bakalářské práce a všem lektorkám orientálního tance osob intaktních a zdravotně postižených, za jejich ochotu, se kterou mi vycházeli vstříc při zpracovávání praktické části.

OBSAH

ÚVOD	8
-------------------	---

TEORETICKÁ ČÁST

1 PŮVOD ORIENTÁLNÍHO TANCE

1.1 Orientální tanec těhotných žen	11
1.2 Orientální tanec očima muže	12
1.3 Orientální tanec dětí.....	14
1.4 Orientální tanec mentálně postižených jedinců.....	14

2 STYLY ORIENTÁLNÍHO TANCE

2.1 Uzbekistán.....	18
2.2 Turecko	20
2.3 Egypt	22
2.4 Španělsko	27
2.5 Maroko	27
2.6 Persie.....	30

3 SLOŽKY ORIENTÁLNÍHO TANCE

3.1 Hudba používaná v orientálním tanci	34
3.2 Hudební nástroje typické pro orientální hudbu	35
3.3 Rytmy orientálního tance	36
3.4 Kostýmy zvýrazňující orientální tanec	37
3.5 Základní pohyby orientálního tance	39
3.5.1 Základní taneční kroky	42

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

4.1 Cíl výzkumu.....	44
4.2 Charakteristika výzkumného vzorku a realizace výzkumu	45
4.3 Interpretace a analýza dat	46
4.4 Komparace vybraných skupin	47
4.4.1 Struktura lekce.....	48
4.4.2 Četnost a délka lekce.....	48
4.4.3 Prostředí pro výuku orientálního tance	50
4.5 Edukační cíle	50

4.6 Výsledky výuky klientů se zdravotním postižením	51
4.7 Metodická doporučení pro orientální tance osob s mentálním postižením.....	53
ZÁVĚR	55
SEZNAM PŘÍLOH	57
POUŽITÁ LITERATURA A PRAMENY	58
PŘÍLOHY	
ANOTACE ZÁVĚREČNÉ PRÁCE	

Tančící tělo

„V zrcadle je obraz

mého nahého těla.

Oblé linie, měkké křivky

vydechují smyslnost.

Ženské tělo,

pěstěné a dobře tvarované.

Ted' se zvedá paže, všechny svaly hrají,

nervy vibrují,

a tělo se stává nástrojem:

švihem nohy

přeměňuje prostor,

nožka se usmívá, milostivě,

ruka, která umí plakat,

paže plné svatosti

se dotýkají prostoru,

vypjatá prsa, tělo jako váza,

v jejíchž křivkách se prostor stává poezií.

Mystická proměna!

S úctou se skláním před

tělem, které se stalo tancem.“

Mary Wigmanová (1885 - 1973)

Úvod

„*Využití orientálního tance u intaktních a zdravotně postižených osob*“ je název následující bakalářské práce, jejímž cílem je nejen seznámit čtenáře s orientálním tancem, ale díky praktické části také poukázat na vhodnost zařazení tohoto pohybu i pro skupinu zdravotně postižených osob. Jelikož lektorek orientálního tance, které mají zkušenosti s výukou zdravotně postižených jedinců, je velmi málo, přála bych si, aby se má bakalářská práce stala zdrojem inspirace pro ty lektorky orientálního tance, které by chtěly v budoucnu rozšířit nabídku orientálních kurzů i pro postižené.

K výběru uvedeného tématu mě motivovala moje osobní zkušenost s orientálním tancem. Lekce orientálního tance jsem od roku 2006 navštěvovala pravidelně nejen já, ale i moje sestra a maminka. Tanec a orientální hudba nás všechny ovlivňovala zejména po stránce psychické a postupně příznivě ovlivňovala i náš celkový zdravotní stav.

Velmi mě ovlivnila i moje lektorka Regina Valentíková, která pracuje ve studiu ESET v Olomouci a ve Šternberku a mimo jiné dlouhodobě pracuje i s klienty ve stacionáři denního pobytu v Přerově. Díky ní jsem měla poprvé možnost zhlédnout taneční vystoupení mentálně postižených, které ve mně zanechalo hluboký dojem. Krédo mé lektorky, se kterým se i já ztotožňuji, zní: „Tanec je cesta, po které je krásné jít dál životem.“

Účinky orientálního tance jsem pozorovala nejdříve na sobě. Tanec se stal neodmyslitelnou součástí mého života. Mohu říct, že mě činí šťastnou. Pomáhá mi získat nadhled a zbavuje mě všedních starostí, dělá můj život snazší a hezčí. Tanec mi pomohl lépe poznat vlastní identitu a získat sebedůvěru. Naučil mě radovat se z každého okamžiku a naplno vnímat i zdánlivé maličkosti. Tanec mi pomáhá najít rovnováhu a dodává mi sílu jít dál. Po hodině tance se vždy cítím jako znovuzrozená a při každém vystoupení mám pocit, jako bych prostřednictvím svého tance lidem rozdávala radost.

Mé mamince, která před pěti lety náhle ohluchla na pravé ucho, byl orientální tanec velkou oporou a vrátil jí zpět ztracenou chuť do života. Tanec jí pomáhal vyrovnat se postupně se ztrátou rovnováhy. Zkušenosti s orientálním tancem již měla, proto se za každou cenu chtěla „vrátit zpět“. Věřila, že jednou bude opět tančit. Začínala prakticky od začátku, s jednoduššími prvky a s vyloučením otoček kvůli úporným závratím. Za několik měsíců se její zdravotní stav začal postupně zlepšovat. Dnes již tančí choreografie s ostatními, ale nadále si musí hlídat četnost a rychlost otoček. Orientální tanec jí tak pomohl se s tímto postižením vyrovnat.

Z kurzů orientálního tance vím, že tento druh tance nejlépe vynikne na zralých ženách, bez ohledu na to, jakou mají postavu. Často se můžeme setkat na exotické dovolené s tanečnicemi školního věku, a i když jsou jednotlivé prvky předvedeny profesionálně, diváckému zážitku něco chybí.... Říká se, že orientální tanečnice zraje a zlepšuje se se svým věkem (Dallal, 2004).

Úžasné je také navštěvovat hodiny orientálního tance se svými rodinnými příslušníky a tím přispět ke zlepšení jejich vzájemné komunikace, v mém případě s matkou a sestrou. Tanec nám přináší rovněž možnost společného trávení volného času, tj. poslech stejného stylu hudby, vyrábění orientálních kostýmů, popřípadě společná veřejná vystoupení.

Na hodinách tance se většinou setkávají stejně naladěni jedinci a v průběhu výuky tak dochází k nepopsatelné atmosféře sounáležitosti – zejména během kruhových tanců. Orientální tanec tak přináší nejen radost, ale i zdraví a pevné přátelské vztahy, které potřebuje každý z nás.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PŮVOD ORIENTÁLNÍHO TANCE

Orientální tanec pokládáme za jeden z nejstarších tanečních stylů, jehož vznik se odhaduje již na dobu před pěti až deseti tisíci lety (Kral, 2002). Jeho kořeny sahají až ke kulturám Orientu, Středního východu a Indie. Orientální tanec byl původně považován za tanec rituální, kterým ženy uctívaly bohyni plodnosti. Dnes si ho ženy váží především pro jeho pozitivní vliv na zdraví a krásu. Jeho pojmenování je v každé zemi odlišné. V arabštině je břišní tanec nazýván „Raqs sharqi“, jehož doslovný překlad je „tanec z východu“. Další odvození je z arabského beledi, což znamená „tanec lidí“. Proč je v Evropě nazýván břišním tancem nejpravděpodobněji vysvětluje odvození od francouzského „danse du ventre“ neboli „tanec břicha“ (Dolphina, 2005). „*Některé tanečnice a také autoři dávají přednost názvu orientální tanec, který zahrnuje tance východu*“ (Coluccia, Paffrath, Pütz. Umění břišního tance, 2005, str. 16).

Orientální tanec je typický pro své hluboké spojení se zemí. Již ony pohyby, vycházející ze základního postavení, spojují orientální tanečnici se zemí. Jako projev úcty k matce Zemi ženy dříve tančily při náboženských obřadech. Podle tradice prý tančily naboso, což znásobovalo jejich pocity volnosti. Nalezené egyptské vykopávky zobrazující orientální tanečnice v určitých pózách dokazují, že ho ženy tančily v chrámech jako posvátný (Kral, 2002). Kresby nalezené v Cogulu, kde jsou vyobrazeny čtyři páry žen tančících orientální tanec, jsou důkazem toho, že ho ženy tančily již od pradávna. Věřily, že když napodobí pohyby se břicha těhotných žen, tak že otěhotní i ony samy (Blížkovská, 1999). Prostřednictvím tance oslavovaly božství, sexuální plodnost a pro své léčivé účinky ho využívaly k usnadnění bezpečnějšího a méně bolestného porodu. Tancem totiž docílily posílení a zpevnění břišního svalstva. K rozšíření orientálního tance napomohla také jeho tajemnost v harémech, ve kterých orientální tanečnice dříve tančily, ale nikoli pro pobavení sultána, ale jen tak pro radost a pro své zdokonalení. Původně totiž ženy předváděly své umění ženám a muži k nim neměli přístup. Až počátkem 19. století se mužům naskytla příležitost shlédnout některá vystoupení orientálních tanečnic. Díky cestovatelům se orientální tanec dostal i na Západ. Umělci měli příležitost ztvárnit postavy žen z harému. Například Oscar Wilde představil svoji biblickou tragédii - v divadelní podobě s názvem Salome, která

měla znaky svůdného „Tance sedmi závojí“. V Americe tehdy poprvé na Světovém veletrhu v Chicagu vystoupila orientální tanečnice, jménem Little Egypt i s taneční skupinou pod názvem Middle East Dance. Společnost zpočátku považovala tento „orientální styl“ za pohoršující a byla jím šokována. Jednalo se o exotický tanec se závoji, prostřednictvím kterého tanečnice dokázala vyjádřit svoji eleganci a něhu. Postupem času ale byla veřejná vystoupení mnohem častější a lidmi navštěvovanější. Pohled na orientální tanec se změnil. Velkou roli neslo hnutí za rovnoprávnost žen v 70. letech 20. století. Ženy tak mohly posílit své postavení ve společnosti a projevit svoji nezávislost. Tanec jim napomohl k uvědomění si vlastní krásy a smyslnosti. Ženy mohly prostřednictvím tance promlouvat k publiku skrze jednotlivé prvky a mohly tak říct mnohem víc než pouhým slovem. Orientální tanečnice mohli diváci spatřit i v řadách němých filmů v Hollywoodu. Později začaly vystupovat i v nočních klubech pro uspokojení turistů. Tanečnice vystupovaly ve vyzývavých kostýmech tak, aby vypadaly přitažlivě. Začaly vznikat také kurzy orientálního tance, o které byl velký zájem. Ženy byly doslova fascinovány ladnými, vlnivými pohyby, barevně zdobenými kostýmy a příjemnou hudbou. Získaly tak možnost poznat vlastní identitu a naučit se své vlastní myšlenky a pocity vyjadřovat pohybem. Začaly si také uvědomovat jeho pozitivní vliv na zdraví, zejména jeho blahodárné účinky na tělo a mysl. Orientální tanec je považován za terapii nejen duševní, ale i fyzickou (Dolphina, 2005). Nejen, že posiluje bedra, mobilizuje pánevní a břišní oblast a celkově tonizuje svalstvo, ale navíc pomáhá ulevit i při menstruačních obtížích (Coluccia, 2005). Orientální tanec přináší radost a uvolnění, odbourává stres, zvyšuje sebevědomí a posiluje ženskost. Žena se jeho prostřednictvím naučí naslouchat řeči svého těla.

1.1 Orientální tanec těhotných žen

Orientální tanec, jak jsem se již zmínila, se může stát nedílnou součástí života ženy i v době těhotenství. Důležitou roli zde sehrává její zdravotní stav, který by měl být nejprve posouzen lékařem. Tanec může ženu doprovázet již od počátku těhotenství až do porodu. Orientální tanec je přizpůsoben těhotným ženám tak, aby jim byl prospěšný. To znamená, že některé prvky orientu jsou méně používány a nebo úplně vynechány. Například rychlý třaslavý pohyb boků, tzv. „shimmy“, je používán jen v omezené míře, tak aby se minimalizovalo riziko potratu. Taneční pohyby těhotné ženy připomínají porodní pohyby (Coluccia, Paffrath, Pütz. 2005). Prostřednictvím orientálního tance žena získává intenzivní

kontakt se svým dítětem, kdy přímo cítí, jak její dítě reaguje na jemné krouživé a uklidňující pohyby (Kral, 2002). „*V orientálním tanci existuje pohyb zvaný žaludeční chvění, který ženy učí, jak dýchat a současně pohybovat pánevními svaly*“ (Coluccia, Paffrath, Pütz. Umění břišního tance, 2005, str 45). Orientální tanec přispívá také k odstranění častých potíží se zády. Díky tanci může žena zapomenout na veškeré změny, kterými zrovna prochází, je klidnější, vyrovnanější, cítí se v bezpečí a prostřednictvím tance prožívá příjemnou relaxaci. Tancem získává nejen vnitřní sílu, ale díky prokrvení pánevní oblasti docílí zpevnění svalů, čímž dochází k usnadnění a urychlení porodu a zmírnění bolesti. Tanec ženě pomáhá radovat se ze svého těhotenství a stvoření nového života. Díky němu žena získá vzpřímené držení těla, které podpoří optimální polohu dítěte. Neodmyslitelnou součástí orientálního tance je orientální hudba, která zahrnuje jak meditativní, tak rytmické prvky, které uvolní nejen matku, ale i dítě. Nenarozené dítě je tak uklidňováno hudbou, která ho hladí a zároveň vnímá harmonii pohybů. Orientální tanec pomáhá také po porodu, kdy uvolní svalstvo šíje a ramen, která jsou zatížena nošením dítěte. Vhodný je také tanec matky s dítětem v náručí, který přirozeně posiluje harmonický vztah mezi matkou a dítětem (Kral, 2002). „*Porod, jako takový, byl vždy společenskou, téměř posvátnou událostí a ne pouhým biofyzilogickým aktem, jak je tomu bohužel dnes*“ (Mila el Kral, Kouzlo orientálního tance, 2002, str. 5).

1.2 Orientální tanec očima muže

Přestože je orientální tanec považován za výsostně ženskou záležitost, můžeme se po celém světě setkat i s muži - tanečníky. V zemích Středního východu existuje celá řada vynikajících choreografů a učitelů orientálního tance, kteří se ale většinou neúčastní tanečních vystoupení na veřejnosti. Muži jako profesionální tanečníci vystupovali dříve v barech, převlečení za ženy, neboť bylo ženám vystupování na veřejnosti zakázáno. S těmito muži v ženských kostýmech se můžeme ještě dodnes občas setkat a to například v Maroku. Ve Spojených státech a v Evropě existuje celá řada mužů - profesionálních tanečníků orientálního tance, kteří se zasloužili o vlastní styl tanečních pohybů a oblékání (Dallal, Harris, 2006). Orientální tanec mužů je ve srovnání s orientálním tancem žen poněkud odlišný. Výraznou roli zde hrají fyzické rozdíly, kvůli kterým vypadají stejné prvky u muže a u ženy jinak. Ve starověkém Egyptě muži tančili bojové tance, čímž dávali najevo svoji sílu. Byli považováni za profesionální tanečníky v tanci se šavlí. Jejich pohyby pánví se podobaly ženským pohybům. Lidé si je zvali k různým příležitostem, jako byly například svatby. Typickým

tancem Italů je pizzica nebo tarantella, což přibližně znamená „žít tancem“ (Coluccia, Paffrath, Pütz. 2005). „*Mužský tanec z Řecka se jmenuje syrthaki, v Turecku a v Egyptě se tančí baladi nebo beledi, a všechny jsou určitým druhem břišního tance*“ (Coluccia, Paffrath, Pütz. Umění břišního tance, 2005, str 36). Orientální tanec mužů je bez pochyby stejně prospěšný jako pro ženy. Během tance dochází k uvolnění pánve, což podporuje mužskou potenci. Muži se tak mohou prostřednictvím tance zbavit nebo předejít všem svým problémům. Orientální tanec napomáhá uvolnit napjaté svaly a odbourat stres. Tanec v kombinaci se správným břišním dýcháním podpoří parasympatický nervový systém a tělo tak získá pocit uvolnění. Prvky orientálního tance, kterými jsou například shimmy a pánevní vlny, přispívají ke zpevnění pánevního dna, což napomáhá ke zlepšení problémů s močovým měchýřem a prostatou (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

S muži – orientálními tanečníky se můžeme setkat opravdu jen zřídka. Většinou se jedná o tanečníky – „gaye“. Já sama jsem měla možnost shlédnout představení v olomouckém divadle hudby, které pořádalo taneční studio ESET, s názvem „My Name is Ali“, jehož autorem je orientální tanečník Sashar Zarif. Představení pro mne bylo opravdu velkým zážitkem a zanechalo ve mně hluboký dojem. I když jsem byla pouhou divačkou, měla jsem pocit, jako bych to všechno prožívala s ním. Atmosféra byla opravdu vyjímečná.

„Sashar Zarif je mezinárodně uznávaný multi- disciplinární umělec, pedagog a badatel v oblasti tance, etnologie a etnomuzikologie se sídlem v kanadském Torontu. Ve svých tanečních choreografiích se zaměřuje na inspiraci kulturním bohatstvím své země a rodinným prostředím. Přistupuje k tanci jako k poslání, ve kterém vidí účinný nástroj ke zvýšení celosvětového povědomí. Pracuje s taneční improvizací, etnomuzikologií, Sufi - Dervish rituály, léčebnými prvky v tradičním umění, tancem oblasti Kavkazu a střední Asie a rekonstrukcí perského klasického tance „Saghi“ zahrnujícího hudbu, poezii, antropologii a odpovídající vizuální umění. Sashar se prostřednictvím svého tance snaží odstranit veškeré hranice, nalézt sám sebe a vlastní identitu. Tanec je pro něj jazykem nejbližším lidskému tělu a srdci, znamená pro něj nejupřímnější formu vyjadřování“ (Janičatová, 2011).

Jak sám tvrdí: „*Tělo zobrazuje, co chcete říct a to, co cítíte, mnohem bezprostředněji a přesněji než slova. Tanec je způsob, cesta, jak objevovat sám sebe a prožívat radost. Při tanci se snažím být duchem přítomný tam, kde právě jsem, tak aby moje konání bylo co nejpřirozenější a lidé se semnou mohli propojit* “ (Sashar Zarif, 2011).

1.3 Orientální tanec dětí

Orientálnímu tanci se mohou věnovat i naši nejmenší. Tanec pro ně může představovat formu zábavy a je pohybem celého těla, díky kterému se dítě vyvaruje problémům jednostranné námahy. Již naučené pohyby vytváří základ pro další nácvik jiných stylů tance. Orientální tanec je jistou formou improvizace, což má příznivý vliv na kreativitu dětí a na rozvoj jejich fantazie. Prostřednictvím tance tak mohou vyjádřit své pocity a prohloubit si vnímání hudby a rytmu. Tanec také přispívá k jejich lepší pohybové koordinaci. Bohužel v dnešní době děti tráví více času doma u počítače a nemají dostatek pohybu a to má za následek poruchy pohybového ústrojí a obezitu (Coluccia, Paffrath, Pütz. 2005). Zejména u dětí je velmi důležitá motivace a následně možnost prezentování se při různých vystoupení a výrobě vlastních orientálních kostýmů.

Existují však dva pohledy na orientální tanec dětí. Některé lektorky tuto věkovou kategorii zcela vylučují, protože jsou přesvědčeny, že orientální tanec je určen pouze dospělým ženám, které jsou schopny uvědomovat si svoje tělo. Myslí si, že je těmto dětem zkráceno jejich dětství. Pokud se chce ale někdo věnovat orientálnímu tanci profesionálně, domnívám se, že je nutné začít s tímto druhem tance co nejdříve. Například tanečnice a zpěvačka Shakira Isabel Mebarak Ripoll spojuje svá hudební vystoupení s orientálním tancem, který podtrhuje emocionální zážitek z jejího koncertu. Shakira dokonce získala cenu za nejlepší choreografii. Je známo, že s tímto druhem tance začínala již v 5 letech. V roce 2001 Shakira založila kolumbijskou charitativní organizaci, která pomáhá dětem se srdečními problémy, leukémií, AIDS a také dětem na ulici (Shakira, 2012). Pro mnoho žen Shakira představuje jistý vzor, který je mnohými obdivován a často napodobován.

1.4 Orientální tanec mentálně postižených jedinců

Orientální tanec se může stát nedílnou součástí života nejen zdravých lidí, ale i jedinců s mentálním postižením, kteří jeho prostřednictvím mohou zvýšit kvalitu svého života. Orientální tanec jim může pomoci prožívat a vyjadřovat své pocity, touhy a přání. Skrze něj mohou najít cestu nejen samy k sobě, ale i k ostatním.

Odborná literatura často uvádí pojmy, jako jsou mentální postižení nebo mentální retardace. Mentální postižení má na rozdíl od mentální retardace širší rozsah a označuje všechny jedince s hodnotou IQ pod 85 (Ludíková a kol., 2005).

„Mentální retardaci lze definovat jako vývojovou duševní poruchu se sníženou inteligencí demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních schopností s prenatální, perinatální i postnatální etiologií“ (Valenta, Kozáková, 2006, str. 20).

Jestliže se jedná o mentální postižení vrozené či získané časně (tzn. do 2 let života), hovoříme o tzv. oligofrenii (dříve také slabomyslnost). Lze rozlišovat oligofrenii primární, která je důsledkem dědičných faktorů a oligofrenii sekundární, způsobenou orgánovým poškozením mozkové tkáně (Valenta, Kozáková, 2006). Oligofrenie byla vždy považována za stav, relativně neměnný, trvalý, chronický, který nemá tendenci se zlepšovat či zhoršovat (Bajo, Vašek, 1994).

Dojde-li k poruše inteligence po druhém roce života, mluvíme o tzv. demenci. *„Jedná se o proces zastavení, rozpadu běžného mentálního vývoje, který je zapříčiněn pozdější poruchou, nemocí, úrazem mozku atp“* (Ludíková a kolektiv, Kombinované vady, 2005, str. 26). Demence má na rozdíl od oligofrenie tendenci postupného zhoršování a prohlubování symptomů, někdy se ale může zastavit a nevede k dalšímu zhoršení stavu (Valenta, Kozáková, 2006).

Zaostávání vývoje rozumových schopností může předcházet také výchovné zanedbání, nedostatečná stimulace, sociokulturní znevýhodnění jedince, psychická deprivace apod. Projevuje se výrazným poškozením vývoje řeči, myšlení a schopnosti sociální adaptace (Ludíková a kolektiv, 2005).

Dělení mentální retardace

V kontextu pojednání o mentální retardaci je užitečné uvést dělení na jednotlivé stupně mentální retardace. Při práci s lidmi s mentálním postižením je však důležitý pohled na tyto jedince jako na jedinečné, svébytné osobnosti, ke kterým bychom měli přistupovat individuálně a s respektem.

Osoby s lehkou mentální retardací (IQ 50-69)

Jedinci s lehkou mentální retardací se svojí tělesnou stavbou nemusí lišit od osob intaktních. U dětí bývá mentální retardace vývoje malá. Hlavní problémy se objevují až nástupem do školy, kdy se projevuje opožděný řečový vývoj. Většinu jedinců lze zaměstnat jednoduchou, méně kvalifikovanou prací. Osoby s lehkou mentální retardací jsou většinou schopny v dospělosti vést samostatný život (Ludíková a kolektiv, 2005).

Osoby se středně těžkou mentální retardací (IQ 49-35)

U tohoto stupně mentální retardace jsou myšlení a řeč výrazně omezeny. Jedinec je méně soběstačný a vyžaduje chráněné bydlení a zaměstnání po celý život. *„Retardace psychického vývoje je často kombinovaná s epilepsií, neurotickými, tělesnými a dalšími duševními poruchami“* (Valenta, Kozáková, 2006). Tito jedinci využívají určitý stupeň podpory v každodenním životě.

Osoby s těžkou mentální retardací (IQ 34-20)

U jedinců s těžkou mentální retardací můžeme již v předškolním věku vyzorovat značné opoždění psychomotorického vývoje a neschopnost sebeobsluhy. U tohoto stupně postižení se velmi často setkáváme s poruchami chování v podobě stereotypních pohybů, sebepoškozování, afektů a agrese (Valenta, Kozáková, 2006). Jedinec s těžkým stupněm mentální retardace, se neobejde bez pomoci druhých.

Osoby s hlubokou mentální retardací (IQ nižší než 30)

Jedinci tohoto stupně mentální retardace vyžadují stálý dohled a péči. Často se u nich setkáváme s těžkým sensorickým a motorickým postižením a neurologickými poruchami. Dorozumívají se pouze prostřednictvím neverbální komunikace (Valenta, Kozáková, 2006).

Osoby s nespécifikovanou mentální retardací

Jedná se o kategorii, která se užívá v případech viditelně prokazujících mentální retardaci, ale z důvodu nedostatku informací není možné pacienta zařadit do jedné z výše uvedených kategorií (Švarcová, 2006).

„U mentální retardace nejde jen o prosté časové opožďování duševního vývoje, ale o strukturální vývojové změny, postižené dítě tedy nelze automaticky přirovnávat k mladšímu intaktnímu dítěti, neboť to není jenom otázka kvantitativní, ale dochází i ke změnám kvalitativním“ (Ludíková a kol., 2005, str.53).

2 Styly orientálního tance

S historií orientálního tance souvisí také jeho styly. Orientální tanec byl již od pradávna důležitou součástí uctívání božstev (Collucia, 2005). V této souvislosti vzniklo mnoho druhů orientálního tance, které se liší svým původem, hudbou, jednotlivými variacemi a kostýmy.

Styly orientálního tance můžeme rozdělit podle místa původu na uzbecké, turecké, egyptské, španělské, perské, cikánské, indické, řecké aj. Dále je můžeme rozdělit na sólové a skupinové. Oblíbený je také tanec v kombinaci s různými pomůckami, jako jsou například křídla bohyně Isic, závoj, šavle, hůlka, svíčky, činelky nebo vějíře.

2.1 Uzbekistán

V této zemi ženy neměly lehké postavení již od pradávna. Četné pokusy o sebevraždu upálením (mají dokonce speciální kliniky) – jsou toho jasným důkazem. Do roku 1924 mohly ženy vyjít na ulici jen zahaleny ve vycházkovém plášti, který byl doplněn neprůhledným žíňovým závojem přes obličej. Poté, co se uzbecké ženy odvážily k velkému kroku ke svobodě, spálily veřejně své diskriminující roušky. Mnoho jich zaplatilo svým životem. Asi 20 000 žen bylo zavražděno svými bratry, muži a otci. Teprve zákon trestu smrti zamezil vraždění ve jménu Allaha.

Mezi zavražděnými byly také některé první tanečnice Uzbekistánu. Rodilá Arménka, Tamara Khanum, byla první ženou, která se odvážila veřejně vystoupit. Také ona těsně unikla opakovaným vražedným útokům. S jedním dítětem na ruce a s druhým na prsou putovala vesnicemi a tancovala na rovných střeších domů. Jedna z jejích prvních žákyň, Mukharam Turghonbeyeveva, probudila k životu první ženský taneční soubor. Ten ještě pořád existuje - vedle šesti jiných státních souborů.

Uzbekistánský tanec je původně ve dvorském sólovém tanečním stylu, který byl předváděn v harému (uzb. "Itshkari") nebo v uzavřené společnosti před vysoce postavenými hosty. Tamara Khanum osvobodila – částečně zádumčivé harémové tance žen od tíživé melancholie a Mukharam Turghonbeyeveva ho uvedla se svými tanečnicemi na jeviště. Odpovídajíc svým třem regionům (bývalé Khanate a Emiráty) vytvořil Uzbekistán tři hlavní

taneční styly, které sice na jedné straně vykazují jisté zásadní podobnosti, na druhé straně ale také značné rozdíly, které se navzájem nemohou směřovat (Buonaventura, 1990).

Ferghana

Jedná se o taneční styl, který pochází z údolí Ferghana. Podobný styl lze také nalézt v sousedním Afghánistánu a západní Číně. Základními znaky tohoto tance jsou malé střídavé kroky, trojkroky a „Kaiji“, nebo-li krok ve tvaru nůžek, dále také jemné nepřerušované pohyby paží s vyhraněnými kroužky zápěstím a velmi hluboké ohýbání zad. Nezbytně důležitou roli hraje výraz, který ovlivňuje celkový výsledek tance. Tanečnice má výraz lehce ostýchavo - koketní, prostřednictvím kterého může diváka svádět. S jemným a dokonalým výrazem v obličeji se tanečnice snaží během svého vystoupení vyprávět svůj příběh. Kostým Ferghana se podle tradice skládá z dlouhých kalhot, dlouhých šatů a tmavé sametové vesty bez rukávů, která je úzká v pase a má výstřih ve tvaru V. Kostým je většinou vyroben z hedvábí Khan- Atlas, které je nádherně zbarvené. Je totiž vyrobené speciální barvicí a tkací technikou. Součástí tohoto kostýmu je tradiční čtyřhraná pokrývka hlavy nazývaná Dupi. Tanečnice nosí účes spletený do šesti až osmy copů. U klasických uzbekistánských tanců, jako jsou například Tanovar, Munadjat a mnoho dalších, které se tančí většinou ve stylu Ferghana, může tanečnice nosit šaty vyšívané z takzvané „dvorské látky“ ozdobené svatebním šperkem nazývaným „Tilfakosch“. Všechny uzbecké styly jsou většinou tančeny ve zlatých střevíčkách na podpatku.

Buchara

Jedná se o taneční styl, který je odvozen od názvu města a oázy jménem Buchara. Původně se jednalo o dvorní taneční formu, která sloužila k pobavení emíra a šlechticů. Buchara je tancem nejen žen, ale i mužů. Je jediným uzbeckým tancem, který je možné tančit jen za doprovodu bubnů. Mezi základní pohyby patří majestátní držení těla, různé druhy otáček, malých kroků, střídavých kroků, trojkroků až po složitější pohyby paží jako jsou kroužky zápěstím nebo Shimmy rukou. Tanečnice by měla tento tanec tančit s určitou hrdostí a temperamentem. Tradiční kostým se skládá ze sametových kalhot a z dlouhých vyšíváných sametových šatů (Tschapan), které jsou zdobeny zlatou „Peshkordou“ neboli kravatou. Dekolt tanečnic zdobí šperk „Zebigardon“. Buchara je původně nazývána městem zlaté výšivky, neboť většina kostýmů až po doplňky byla vyšívána zlatou nití. Hlavu tanečnic zdobí vyšíváný klobouk ve tvaru cylindru neboli svatební klobouk „Peshanaband“, ze kterého vlají jeden až dva dlouhé závoje. Účes tanečnic se podobal účesu tanečnic z Ferghany.

Choresm

Název tohoto tanečního stylu pochází z regionu Choresm na severozápadě Uzbekistánu. Nejslavnější tanec se nazývá „Liazgy“. Choresm je jedním z nejradostnějších uzbeckých tanců. Jeho součástí jsou humorné a komické prvky. Jedná se o tanec žen i mužů. Tento tanec se tradičně tančil na náměstí. Jeho prostřednictvím jsou napodobovány například kohoutí zápasy nebo různé imitace. Základními pohyby jsou opět malé kroky- trojkroky, „brusné“ kroky, rychlé třásající pohyby paží a rukou, posuny hlavou a izolované pohyby rameny. Taneční kostým žen se skládá z kalhot, šatů a dlouhého kabátu ušitého z proužkovaného „Adrasu“ (Choresm – Tschapan), na jehož zadní stranu si tanečnice může připevnit přídatné zvonící imitace copu. Na hlavě nosí malý rovný čepeček, na kterém je upevněn čtyřúhelníkový amulet ozdobený řetízky s malými přívěsky. Na klobouk je tradičně upevňován svazek sovích per. Dekolt tanečnic je zdoben náhrdelníkem. Typické jsou také náušnice, vyrobené z četných rezonančních destiček. Obličej žen byl původně zdoben průsvitným závojem lemovaným dvěma řadami zvonečků.

Taneční kostým mužů se skládá z dlouhého kabátu neboli „Tschapanu“, ke kterému nosí kalhoty a vysoké kozačky. Jako pokrývka hlavy slouží ovčí čepice bílé nebo černé barvy.

2.2 Turecko

Bohaté dědictví rozmanitého lidového umění – lidové tance a kroje Anatolien sahají až do předislámské centrální Asie. Vedle lidových tanců, které jsou především skupinové, se rozvíjela ve feudálních sultánských palácích také dvorní zábavní kultura, která byla provozována nemuslimskými osobami obojího pohlaví, nejen v paláci, ale i na cestě mezi paláci. Po dobytí Istanbulu v roce 1453 se zde usídlily nové skupiny obyvatelstva s názvem „**Cengi**“ (původ slova je možný od „Cengana“, což je označení pro cikánku, nebo také Cang – označení pro nástroj blízký harfě), jedná se o zábavné tanečnice, které byly často cikánského, ale mnohdy také čerkeského původu. Tancovaly převážně v harému zámožných. Veřejná vystoupení nebyla muslimským ženám povolena. Křesťankám nebo židovkám to bylo dovoleno jen při zvláštních příležitostech. Roli tanečnic tedy převzali mladí chlapci ve věku 13 – 17 let, takzvaní „**Köceks**“ (z tureckého küçük = malý), kteří se stali tak oblíbenými, že byli koncem 19. století organizováni v četných spolcích s více jak stovkou členů. Mnoho z nich po zákazu vystupování sultánem Mahmudem vycestovalo do Egypta, kde bavilo

dvořany až do roku 1857, kdy byli definitivně označeni za nezákonné. I přes takto ztížený život nebyla tato tradice vyhlazena. Izolovaně můžeme ještě dnes najít v Anatolien „Köceks“ (jinoše tančící v ženských šatech) a „Cengis“ (cikánské tanečnice, které se doprovázejí tamburinou s rolničkami a činely). Následovnice Cengis, „orientální tanečnice“, se nacházejí v celém Turecku. Turecké lidové tance se nadále pěstují a jsou vyučovány ve školách (Buonaventura, 1990).

Typickým znakem tureckého tanečního stylu je improvizace, Díky ní mohou tanečnice pozitivně vnímat své tělo, vyjádřit svoji osobnost a zároveň rozvíjet kreativitu. Improvizace pomáhá člověku vyjádřit jeho jinak potlačované emoce (Kral,2002). Umožňuje mu jasnější poznání a tedy i přijetí rozličných stránek sebe sama (Coluccia, 2005). Jedná se o tanec na zemi, kdy tanečnice předvádí různé pohyby pánví v poloze na kolenou, rukou nebo zádech. Improvizace se většinou skládá z pěti částí, jako je impozantní entré na počátku skladby, které doprovází zills, neboli prstové cimbálky, za ní následuje pomalejší část, poté energická sestava a sólový tanec za doprovodu bubnů. Celá sestava je zakončena zábavnou formou tance. Kostýmy tureckých tanečnic patří mezi ty nejsvůdnější, jelikož odhalují oblast nohou a dekoltu (Dolphina,2005).

Karshilama

Karshilama je turecký folklórní tanec, který se většinou odehrává v 9/8 rytmu a tudíž se hojně užívá jako synonymum pro tento rytmus. Podle mnohých pramenů měl být tento rytmus převzat z Řecka. Pravděpodobně byl používán již u Köceks, tureckých tančících chlapců (veřejně) a u Cengi, neboli tančících děvčat. Karshilama znamená v překladu „obličej k obličej“ nebo „k sobě/jeden ke druhému“, „stojící naproti sobě“, „zdravice se“. Karshilama patří k nejoblíbenějším tureckým tancům, přičemž každý region je tvůrcem svého vlastního stylu Karshilamy. Hudba může být spojena se zpěvem. Používané nástroje mohou být jak tradiční velký buben „Davul“ a hoboj „Zurna“, tak také modernější nástroje jako „Saz“ nebo „Darbukka“. Mezi taneční pohyby, které jsou typické pro Karshilamu jsou kroky, skoky, velké pohyby v bocích, poskoky a houpání na patě nebo pantomimické ztvárnění všedních pracovních činností. Jako doplněk k tomuto tanci lze použít tzv. „Tanza“, což mohou být například tamburína s rolničkami, šátky, činely nebo dřevěné tyčky na způsob kastanět. Typickým oděvem Karshilamy je halenka s vestou nebo cikánský kostým se širokou, dlouhou barevnou sukní a krátkým vrškem. Cikánské tance se většinou tančí bosky. Na hlavě tanečnice

nosí jak šátek, tak malou čepičku a pod ní vlasy stažené do dvou copů, nebo rozpuštěné. Karshilama se hraje zejména na svatbách, například při stěhování nevěsty do domu ženicha, jakož i na jakékoliv slavnostní akci.

Chiftetelli

Chiftetelli znamená v překladu asi „dvojitý a jeden“ nebo „dva na stranu“ (od Cifte – pro „dva, dvojitý“) nebo také „se dvěma strunami“, protože se často hraje Saz jen na dvě struny. Chiftetelli znamená jak tanec, tak také rytmus. V Řecku se tento rytmus nazývá „Tsiftetelli“, což je současně označení pro řecký „břišní tanec“. V arabských zemích se nazývá „Wahda Saghira“. Jedná se o 8/4 rytmus, který je zahrán konstantně nebo se stoupajícím tempem. Je doprovázen na flétně „Argun“ s dvojitými trubicemi nebo jen na dvou strunách hudebního nástroje Sazu. Taneční pohyby tohoto tance představují jednoduché kroky, pohyby boků na rovné noze, zdvižení paží a rozložení prstů do stran, možné je i luskání prsty. Chiftetelli je považován za nejoblíbenější taneční rytmus v Turecku. Tancují ho muži i ženy všude stejně rádi jako volný improvizací lidový tanec. Turecký národní taneční soubor ukazuje v tomto rytmu skupinový tanec se sólovou vložkou – s typickými prvky orientálního tance a dvoudílné kostýmy s odhaleným břichem (plundry - široké volné kalhoty, krátké bolero a šátek přes boky.)

2.3 Egypt

Egyptské dějiny hudby pojímají téměř 5000 let, ve faraónské říši skoro 3000 let. První obrázky tanečnic se nacházejí již v kultuře Neqade 1 a 2. Ve všech kulturách v předhistorické době a v ranném období se tancovalo hlavně z náboženských a rituálních důvodů. Byly praktikovány tance plodnosti, deště a iniciační obřady. Přičemž tancovaly převážně ženy za doprovodu tleskajících a klapajících/rachotících mužů. V celém faraónském období nacházíme nejdříve jednoduché hudební nástroje, později umělecky zpracované klapačky. Svě místo měl staroegyptský hudební nástroj „**Sistrum**“ – především v kultu **bohyně Hathor/Isis**. Této bohyni jsou věnovány ve Starém Egyptě nejvýznamnější tance. Jako bohyni krásy a také plodnosti jí byl věnován zrcadlový tanec a skokový tanec. Hold je vzdáván v krokových tancích, kdy se zvedají paže do obrazce rohů svaté krávy Hathor – symbol ženskosti/žen – rovněž tak jako „velké matce – bohyni“. Kult Isis se udržoval v „Nubien“ (území v Severní

Africe) a v jižním Egyptě až do 6. století po Kristu, naposledy na ostrovu Philae v Aswanu. Akrobatické a extatické tance mohly sloužit jak světským tak religiózním ceremoniím. Vedle toho existovaly také čistě totemové tance. Kromě sistrumu a uměleckého tleskání rukou byly tanečnice doprovázeny harfenistkami, flétnistkami, bubny a hrou na činely. Již faraonové zvali na své dvory tanečnice z Asie (dnešní Sýrie, Irák) a černé Afriky.

Egyptské dvorní tance z doby Mameluků a Osmanů byly předchůdcem dnešního Raws Sharqi a vytvořily se z tanců a zpěvu otrokyň různých zemí jako Indie, Persie, Střední Asie a Osmanské říše. Co je na dnešním egyptsko - orientálním tanci (Raqs Sharqi) skutečně egyptského, může na základě dějin těžko někdo zodpovědět. Jisté je, že kruhový/otáčivý pohyb a dvojité pohyby a rovněž Shimmy je asi afrického původu, přičemž zadní formy pro ruce nebo boky, pomalé sunutí hlavy, ohýbání zad pocházejí spíše z azijské oblasti. Dnešní orientální tanec obsahuje tedy pohybové prvky i z daleko položených zemí. Ne náhodou vznikl na průsečíku východu a západu, Asie a Afriky, totiž převážně v Egyptě a Turecku. Egyptský folklor, hlavně Beduínů a rolníků, se mohl vyvíjet až do 50. let minulého století, kdy si svoje vlastnosti dalekosáhle uchoval (Buonaventura, 1990).

Eskanderani

Název tohoto tanečního stylu je odvozen od přístavního města Alexandria. Zakladatelem města byl Alexander Veliký přezdívaný Eskander. Tento tanec byl původně označován jako rybářský tanec. Je známá také jeho variace „Eskanderani Arouss el Bahr“ – „alexandrin s mořskou nevěstou“. Eskanderani je tancem nejméně dvou osob. Tančí se na hudbu rozdílných rytmů, většinou Baladi nebo Maksoum. Základní krokové variace tohoto tance jsou rychlé, potichu našlapující a hopsavé. Připomíná pohyby při práci, například rybáře nahazujícího návnadu a vytahujícího síť nebo sbírání mušlí. Typickým kostýmem Eskanderani je pracovní oděv rybářů - alexandrinů. Taneční kostým mužů nazývaný „Benesh“ se skládá z dlouhých černých širokých kalhot, neboli plundrů a z černého svetru nebo trička s dlouhým rukávem, na které nosí vestu s černými proužky. Jako pokrývka hlavy jim slouží nízký bílý rybářský klobouk z pevné látky. Jelikož mnoho rybářů původně pochází ze Said, nosí jako doplněk ovázaný kolem hlavy typický šál Saidi jménem „Emma“. Na jevišti jsou muži oblečeni do užších kalhot, přiléhavého trička nebo košile zdobené vestou v různých barvách. Na hlavě nosí látkový klobouk a jako obuv mají kožené kozačky. Taneční kostým žen se skládá z úzkých krátkých šatů zdobených penízky, po vzoru orientální tanečnice

Melayu Laff. Rybářské tance se vyskytují ve všech přístavních městech světa. Jako tanec s fantazií se kombinuje Eskanderani také s tanecem Bambouteiya, neboli tancem se lžicí.

Baladi

Jedná se o tanec, který má svůj původ v hlavním městě Egypta - Kairo, ve kterém žije velmi mnoho lidí ze všech regionů země, kteří si přinesli svoje specifické folklórní tance a tím přispěli ke spojení venkovského folklóru a klasického orientálního tance („Raqs Sharqi“) v Baladi. Tento tanec se řadí k tanečnímu stylu Shaabi. Baladi pochází z „al Baladon“, tzn. v překladu „země“. Baladi = od země, Shaab = lid, Shaabi – od lidu. Baladi se tradičně řadí k sólovým tancům nebo je označován jako duet. Tancuje se v jakékoliv formě na oslavách, svatbách, oslavách obřizky nebo narozenin nebo jen pro zábavu. Součástí tance Baladi je také tanec se svíčkami. Baladi se může tančit na různé druhy hudby, jejíž součástí je většinou text. Někdy se také jedná o speciální „Shaabi-hudbu“, na kterou se tančí. Jelikož je původ této „Shaabi-hudby“ ve spodních společenských vrstvách, nemají texty písní téměř žádný hluboký smysl. Baladi je tancem žen i mužů. Ženy původně tančily v krátkých šatech po vzoru tanečnice Melaya Laff a na nohách měly pantofle s velmi vysokými podpatky. Jejich účes byl zdoben květinami. Součástí mužského kostýmu byla „Galabeiya“, neboli dlouhé zdobené šaty a jako pokrývka hlavy jim sloužila tzv. „Käppi“. Ženy občas používaly jako taneční rekvizitu hůl, která nemá nic společného s bojovnou Saidi hůlkou.

Hagalla

Taneční styl Hagalla pochází z názvu tanečního kroku „Hagl“, neboli „jít srkajíc“ (schlüpfen znamená v překladu srkat - například polévku). Jméno tanečnice je shodné s názvem tance. Hagalla je temperamentní, lehce erotický tanec. Existují různé formy tohoto tance, avšak v jeho původní funkci se jedná v první řadě o „reklamní“ tanec pro nevěstu. Protože ženy u Beduínů mají často silnější společenskou pozici než ostatní Egyptané, mají právo spolurozhodovat při výběru svého manžela. Hagalla se může tančit čistě jen pro zábavu na svatbách, v tomto případě se jedná o „hostující tanečnici“ z jiného kmene. Hagalla není čistě egyptský tanec, nýbrž je beduínského původu. Je tancován také u Ouled Ali, kteří žijí v Libyi. Tance se zúčastní zpravidla jen mladí, sňatku svolní muži, kteří se ucházejí o nevěstu. Je-li vyvolená s jedním z mužů srozuměná, tak přijímá pozvání k tanci. Při

Hagalle proti sobě nastupují pro potěšení skupiny mladých mužů z různých kmenů a společně tančí. Uprostřed tančící žena (Hagalla) funguje jako soudkyně. Základními tanečními pohyby jsou malé kroky Hagally, kombinované s 3/4 shimmi a twistovými pohyby. Hagalla se tančí ve vysokých kozačkách. Taneční pohyby mužů jsou různé, je to například tleskání rukou v ustálené pozici. Kostým žen se skládá buď z úzkého vrchního dílu a z třívrstvé dlouhé sukně, nebo ze spodničky a její vrchní části sukně, která je zdobena volány a zepředu centricky otevřená. V originálu byl přes sukni převázaný šál, který se nosil srolovaný, aby podtrhl ženské boky. Obličej ženy nosily zahalený závojem. Tradiční oděv mužů se skládá z kalhot, přes které nosili dlouhé zdobené šaty tzv. „Galabeiya“, barevnou vestu a dlouhý šál, několikanásobně ovinutý kolem vrchní části těla. Muži, stejně jako ženy, nosili nízké kozačky a punčochy.

Ghawazee

Jedná se o egyptský cikánský tanec. Název pochází od „Ghaza“, ve významu zlomit a všeobecně je překládán jako „Lamačka srdcí“. Ghawazee je posuzován jako cikánský tanec. „Ghagar“ je název pro obyvatele Egypta, kteří žijí po cikánském způsobu. Ghawazee (v jednotném čísle Ghazeya) patří k tradičním, profesionálním, zábavným tanečnicím severní Afriky. Tanečnice během tance používají činely, které mají připevněné na prstech (arabsky „Sagat“) a současně také zpívají. Ghawazee je předváděn jen ženami. Poprvé vešly ve známost na světových výstavách v Paříži a Chicago. Znamé byly čtyři tanečnice z Luxoru: čtyři dcery rodiny Yussuf Maazin – „Banaat Maazin“. Ghawazee vystupovaly také jako Ouled Nail-tanečnice a Schichatt-tanečnice v malých skupinách od dvou do čtyř tanečnic a vytvářely při svých výstupech symetrické choreografické pořadí. Tančily na svatbách, při oslavách obřízky a Moulids (narozneniny známého, historického šejka). Znamé byly svými výstupy na turistických parnicích plavicích se po Nilu. Dnes se s nimi můžeme setkat jen ojediněle, například během oslav určitého Moussems (roční období) v deltě Nilu. Kostým těchto tanečnic tvoří dlouhá „houpavá“ sukně zdobena perlovou sítí nebo postupně visícími perlami. Pod sukni se nacházela boková vycpávka ve tvaru klobásy („Loweija“), přes ní tanečnice nosily sukni s výplní, a vrchní část těla zdobila halenka nebo svetr s úzkou vestou („Karka“). Na hlavě měly zdobený vlasový náramek ve tvaru banánu („Tageya“) a boty na podpatku. Paruka byla dobrovolná, před jejím nasazením tanečnice vždy používaly síťku. Základními pohyby tohoto tance je speciální shimmy, prováděné boky, dále lehké pýchovací kroky a jednoduché držení paží a rukou. Typická je hra na hudební nástroj zvaný Rababa, který se

přizpůsobuje rytmice pohybů orientální tanečnice. Dřívější společně „řízená“ improvizace a spolupráce mezi hudebníky a tanečnicemi je dnes prakticky zapomenuta. V dnešní době k tomu bohužel moderní jevištní show nepřihlíží jako k cenné tradici.

Rags al Assaya a El Tahtib

Tanec pochází z názvu „Said“, z jižního Egypta. Jako Saidi se označuje tanec s jednou nebo dvěma bambusovými holemi. Existují dvě varianty: „Raqs al Assaya“ a „El Tahtib“. El Tahtib je bojovná varianta tance s holí u mužů, kterého se účastní vždy dvě osoby. U Raqs al Assaya ukazuje tanečník částečně akrobatickou formu ovládní jedné nebo také dvou holí. Tanec s hůlkou u žen je koketní napodobenina a jde čistě o fantazijní tanec bez historického původu. Oba tance jsou předváděny na svatbách, při slavnostech obřízky nebo na jevišti. Raqs al Assaya je tanec sólový, ale může se tančit i v duetu nebo ve skupině. Typickým nástrojem je stejně jako u tance Ghawazee Rababa. Hudba může být doprovázena také zpěvem. Rytmus je 4/4 a je nazýván rovněž „Saidi“. Tanec mužů částečně připomíná ovládní tyče při stylizovaném boji. Základními pohyby jsou kombinace kroků s poskoky. U žen se využívá mužských prvků, které jsou částečně zjednodušeny. Ženy navíc využívají při tanci jim přirozené koketnosti, hravosti a ladnosti. Jejich tanec je kombinací tradičních pohybů tance Baladi a folklórní formy „Raqs Sharqi“. Kostým mužů je totožný s kostýmem tance s názvem Hagalla. Ženy nosily tradiční šaty Baladi zdobené šátkem nebo páskem přes boky.

Dervišský tanec

Existují dva druhy dervišského tance: Tanura a Zikr (Dikhr). Tanura znamená „sukně“. Oba tyto taneční styly se tančí na pomalejší hudbu, která se postupně zrychluje. Základními pohyby tance s názvem „Zikr“ jsou úklony horní části těla na obě strany s následnými skoky do výšky. Tanec nazývaný „Tanura“ zahrnuje otočky kolem vlastní osy v kombinaci s úklony horní části těla. Tanec Tanura se vyvinul v posledních dvaceti letech v turistickou taneční exhibici. Je obohacen akrobatickými vložkami, jako je například otáčení s více tamburínami nebo velkými činely nazývanými „Tura“. „Zikr“ nebo „Dikhr“ jsou také dnes součástí náboženských modlitebních rituálů různých islámských bratrstev. Kostým tance zvaného „Zikr“ představuje oděv Galabeiya. Kostým tance nazývaného „Tanura“ se skládá z barevné

balónové sukně, pod níž tanečnice nosí bílé spodní prádlo. Pro větší efekt tanečnice někdy sukně vrství na sebe. Vrchní část oděvu tvoří vesta. Jako doplněk jim slouží například šátek, činely nebo tamburína.

2.4 Španělsko

Arabsko-andalusijský tanec/ Maurský tanec

Arabsko-andalusijský tanec patří k dvorským tancům, který byl původně předváděn ženami jako sólo v malé skupině. Tancoval se v době maurské okupace Španělska, tedy mezi lety 711 a 1492 ve dvorech Cordoby a Granady. Zda jej tancovali i chlapci, zůstává neobjasněné. Také tradiční vyobrazení základních pohybů tohoto tance není dosud známo, neboť po znovuzískání vydobyté pozice Křesťany byla větší část dědictví arabské kultury zničena. Protože bylo spojení dvorů Bagdadu a Cordoby úzké a v Bagdadě byly po dlouhou dobu financovány perské, turkestánské a kavkazské tanečnice a zpěvačky, které zde byly pro zábavu, můžeme s určitou jistotou vycházet z toho, že se tyto tance navzájem podobaly. Orientální tanečnice měly zvláštní atributy, čím byly například Arabesky – pohyblivá páteř – malé kroky – vypilované a graciózní pohyby paží a rukou – malé a měkké pohyby boků. Typické pro všechny druhy dvorních tanců jsou poklony před panovníkem nebo před vysoce postaveným příslušníkem dvoru. Tanečnice používaly jako svůj doprovod různé klapačky a činely. Ženy se oblékaly do dlouhých kalhot, halenky nebo kabátku, zdobeného šerpou, které měly zdůraznit pohyby boků. Jako pokrývka hlavy jim sloužil šátek nebo závoj (Buonaventura, 1990).

2.5 Maroko

Typické pohyby jsou jednoduše řízené kroky a uvolněné dřepy, během tance se držení rukou a jejich pohyby střídají.

Ahidous

Považuje se vedle Ahouche za nejznámější tanec Barbarů, kterému se také v mnohém podobá, ovšem nejdůležitějším rozlišovacím znakem je 5/4 rytmus. Rozšířený je zejména

v oblasti Fes a ve Středním Atlasu. Tanec se provádí v sedě, nebo ve stoje, tempo a hlasitost se postupně stupňují, až po nějakém čase ustanou. Vše se opakuje od začátku. Písňe žen a mužů se pravidelně střídají. Každá vesnice má svou vlastní verzi.

Kelaa M'Gouna

Tanec pochází ze stejnojmenného místa na „Ulici Kasbaha“ mezi Ouarzazate a Tinglur. Je to čistě ženský tanec, kterého se mohou účastnit jen svobodné ženy. Čtyři řady bíle oděných a barevně ozdobených děvčat tančí naproti sobě a pohybují se směrem dopředu a dozadu. Přitom se jednotlivé řady pootáčejí o 45 stupňů a mění stále svoji pozici. Tento tanec je určitým zobrazením letu včel.

Rakba/Haha

Jedná se o tanec mužů s neobvyklými tanečními pohyby z oblasti mezi Essaouira a Agadir na pobřeží a Ouarzazate ve vnitrozemí. Tanečníci tleskají a dupou nohama určité akcenty hudby a přitom stále pohybují svými bubny. Následně znenadání padnou na zem a poté vstávají. Závěrem tance zůstává celá taneční řada na zemi.

Tissint

Tissint z jihu Anti-Atlasu představuje rituální zasnubní tanec s pevně stanovenými symbolizačními pohyby. Poté, co se svatební společnost věnuje krátkému rychlému tanci, následuje vystoupení jednoho děvčete ze skupiny, které tančí pomocí akcentovaných pohybů ramen svému snoubenci, držícímu dýku upevněnou na provaz. Muž kolem dívky nejdříve krouží, poté se k sobě pravidelně přibližují a oddalují, až do té doby, než dívka pověsí dýku na krk a padne před ní na kolena. Dále tančí s dýkou dívka.

Meč nebo dýka je považována v orientální kultuře jako symbol pro čest muže. Když s dýkou tančí žena, akceptuje, že do budoucna je jako jeho žena i „nositelkou jeho cti“.

Houra

je jedním z nejspekulanějších folklórních tanců Maroka z Ouled Teima, města mezi Agadir a Taroudant. V rychlém rytmu provádí mužská skupina energické pýchovací kroky s poskoky. Dva sólisté potom ukazují před skupinou exstatické sólo s vysokými skoky. Krátce předtím, než rytmus dosáhne svého vrcholu, skočí jedna žena mezi již zmíněné sólisty. Svou dlouhou sukni ve španělském stylu chvějivě provádí otočky s hlasitým dupáním a výrazným pohybem boků, které jsou známé také z tance flamenga.

Gnawa

jsou organizovaná náboženská bratrství severní Afriky. Dříve se jednalo bez výjimky o příslušníky negroidního obyvatelstva Maroka a z velké části o potomky otroků, kteří byli do země dováženi z jihu jako pracovní síla. Nefungovali jen jako akrobati-tanečníci na náměstích, nýbrž také jako léčitelé a zaříkávači. Ženy sloužily jako Schuwafa neboli věštkyně a pečovatelky o duši. Tance Gnawa se skládají ze skoků, rychlých otoček a akrobatických vložek. Tanečníci jsou typicky bíle oděni a nosí klobouk s třásněmi nebo se stuhami, které podtrhnou jejich pohyby při kroužení hlavou.

Schichatt

Název pochází od označení Scheich/Scheicha neboli šejk/šejch. Scheicha – šejka označuje ženu, která ovládá vědění, čímž jsou myšleny jak písně a zpěvy, tak také mnohdy erotické vědění. Podle tradice Scheicha původně zpívala a tančila na svatbách, které slavily zvláště muži a ženy v islámském kulturním kruhu. Tanečnice Schichatt patří k profesionálním zábavným tanečnicím severní Afriky. Mnohdy vystupují společně se zpěvačkou Haddarat. Tento druh tance pěstovaly ženy při odpoledních setkáních. Schichatt tančí společně ještě dnes především městské ženy a to v hotelech a barech. Typická schichattská hudba se hraje většinou v 6/8 rytmu. Tanec Schichatt se skládá ze čtyř pohybových elementů: pohybu boků, dupání nohou, tleskání rukama a házení vlasy. Dalšími pohyby jsou osmičky pánví zepředu dozadu v kombinaci s prvkem Shimmy a někdy za doprovodu „veslování“ rukou, dále vyklápění pánve a kroužky hlavou. Typický taneční kostým Schichatt se skládá z Tachteiya neboli kombiné, přes které tanečnice nosí to D'fina neboli drážkované šaty. Celý tento oděv je dohromady označován jako Ta'ksheeta. Vrchní šaty mohou být nazývány také jako „Khamis“ a zdobeny páskem. Na hlavě nosí šátek s malými střípci, který jim visí do čela. Obuv není pro tento tanec nezbytně nutná, proto ženy tančí většinou bosé. Tanečnice, které vystupují veřejně, jsou oblečeny v bílém nebo ve světlých pastelových tónech. Někdy používají také šál, který nosí ovázaný, buď kolem boků, nebo na šíji, čímž zdůrazňují své taneční pohyby.

Guedra

Guedra označuje jak tanec, tak při tomto tanci používaný rytmus, který symbolizuje tlukot srdce. Guedra je název tanečnice a současně se používá i jako hudební nástroj. Toto označení pochází z jižního Maroka (Guelmim) a je tradicí tuaregských nomádů-kočovníků,

tzv. „modrých lidí“. Jedná se o transovní tanec a zároveň turistickou atrakci. Guedra je předváděn převážně v uzavřených prostorách, např. v nomádkém stanu. Jedná se o tanec většinou jedné či dvou žen, muže a ženy nebo dokonce žen s dětmi. Pohyby mají tanečnice přivést přítomné/bližní k požehnání a ke štěstí. Úvod do tohoto tance se nazývá T'bal, při kterém má žena většinou zavřené oči a šátek přes hlavu. Guedra se tančí především na kolenou (ve stupňujícím transu), tzv. tanec v sedě. Jeho kratší část je prováděna ve stoje. Tento tanec zahrnuje rytmické pohyby horní částí těla a hlavy, které mají vést do transu. Prostřednictvím speciálních pohybů rukou a prstů, jako jsou dotyky hlavy, srdce a břicha, se tanečnice modlí a přitahuje k sobě a přítomným pozitivní energii. Kostým Guedra se skládá z kaftanu, pod nímž tanečnice nosí modré šátky. Součástí kostýmu je také ozdobný stojan, připevněný na hlavě, přes který se pokládá šátek sloužící ženám jako ochrana před sluncem (Buonaventura, 1990).

2.6 Persie

Perský tanec pojmul v průběhu staletí vlivy mnoha národů a kmenů. Četní autoři podávají zprávu zejména o hudebních slavnostech doby Sassaniden (226-641). V prvním státě Sassaniden, za Ardeshira I. (226-241), se těšily tanečnice a hudebnice – v protikladu ke svým dřívějším předchůdkyním - mimořádně vysoké vážnosti. Další vládce Sassaniden, Bahrem Gur V. (420-438), byl rovněž známý svojí láskou k hudbě. Za jeho režimu obdržely umělkyně, jejichž vážnost za Ardeshira klesala, více a více uznání. Ten dovážel z Indie několik tisíc hudebnic a tanečnic, aby dal nový podnět rozvoje hudby v Persii.

Po arabsko-islámské invazi zápolila nejprve všechna umění a hudebníci s novým vládcem. Tato zábava v Islámu platí do dneška jako „makruh“, jako něco „nevhodného“. Nejenže vývoj iránské hudby nemohl být islámským přerušením ukončen, ale dostal se ještě o krok dále: Peršané exportovali svoji hudbu do Saudské Arábie, tam, kde Islám měl svůj původ a kde hudba tolik nedozrála. Založením perských hudebních škol v Medině začal perský vliv na arabskou hudbu, který se odráží do dneška na nástrojích a výšce tónu.

Vynikající umělkyně, obzvláště zpěvačky se cenily často až na dvacetinásobek obyčejné otrokyně. Mezinárodní kulturní výměna se vztahovala na země Indie, Chorasán (střední Asie) a Byzance: odtud se braly preferovaně umělkyně – na dvory v Persii, Bagdadu a Damašku. Indie nechala zase přicházet perské a afgánské tanečnice na dvory Moghula.

Doba rozkvětu perského dvorního tance byla za dynastie Saffawiden (1501-1736). Tanec a prostituce byly ale také navzájem stále úzce spojeny: v roce 1666 bylo registrováno 14.000 dam v Isfahánu. Také jsou podávány zprávy o tančících chlapcích: A. Olearius popisuje svoje zážitky v r. 1637 během své šestileté cesty Persií. (9/10) V roce 1797 převzal turkmenský vůdce moc v perské říši a založil dynastii Kadscharen (která zanikla 1924), ve které byl právě tak luxusní dvorský život na denním pořádku. Tradováním se až do dneška se zachoval mezi jinými sbor Raqs-eKod a tanec Kadscharen.

Mezi pozůstatky klasických dvorních tanců Persie, které se udržely především díky emigrovaným umělcům, existuje v Iránu pestrá směsice národů z kmenů a etnických menšin, které pěstují svoji taneční kulturu: Oashqai, Kurden, Bakhtiari, Belutchen a rovněž tak afghánské, ázerbájdžánsko-turecké a židovské skupiny. Taneční tradice mužů je dokonce veřejně pěstována, tak např. na „Festivalu od města k vesnici“ – „Djaschnwarehe Shahr wa Rusta“ v Teheránu (Buonaventura, 1990).

Bandari

Název pochází z perského „Bandar“ neboli přístav. Bandari je rybářský a přístavní tanec z perského golfového pobřeží – s městy Abadan, Bandar Abbas atd. Jedná se o společenský kruhový tanec, který mohou tančit muži i ženy společně. U tohoto tance je značně rozpoznatelný Africký vliv, který se formoval z otroků a lodní posádky z východní Afriky. Stejný rytmus, umocněný bubnem, může tanec učinit extatický. Typické pohyby v tomto tanci jsou rychlé kroužky hlavou, dynamické pohyby horní částí těla a již zmíněné pracovní pohyby rybářů. Mezi základní pohyby řadíme trojkroky v různých variacích, shimmy rukou, velmi rychlé shimmy rameny nebo kroky se zdůrazněním boků. Tradičním kostýmem žen jsou v pase velmi široké kalhoty, které se zužují ke kotníkům a jsou ukončeny širokým zdobeným páskem. Dále také rovně střižené šaty s dlouhým zdobeným širokým rukávem, který sahá až k lýtku. Barevné látky zdobí také výstřih šatů. Jako doplněk ženy nosí dlouhý černý šátek, který mají přehozený přes záda. Celý kostým zvyrazňuje tradiční obličejová maska, obarvená indigem (barvená za „sucha“, tzn. bez přídavku vody), která sahá od čela až k ústům. Taneční oděv je doladěn různými ozdobami, obzvláště náramky. Bandami se může tančit bosky nebo v pantoflích.

Kostým mužů se skládá z dlouhých pracovních kalhot nebo z krátké zavinovací zástěry rybářů. Mnohdy tvoří jejich vrchní část kostýmu pouze vesta.

Reis/Gilani

Rýžové tance pocházejí z úrodné provincie Gilan u Kaspického moře. Rozlišují se tři varianty: „Gilaki“ z města Gilan, o něco klidnější Deilamani z Mazanderan a živý Ghasemabadi z Ghasemabad – místo v blízkosti hlavního města provincie Rast. Gilani je ve srovnání s Bandari pravý folklórní tanec, který ukazuje práci rolníků, popř. rolnic na poli a během zpracovávání při sklizni. Tanec se tančí převážně v ženských skupinách. Základními tanečními pohyby jsou trojkroky v různých variacích, otáčky nebo pohyby ze žňových prací a ze zpracování rýže jako například pohyby v sedu na patách. Taneční kostým se skládá z velmi široké sukně, na jejímž lemu je přišitých více řad prýmků. Vrchní část kostýmu tvoří v pase úzká bundička nebo halenka a šátek vepředu překřížený a uvázaný na šíji. Jako doplněk tanečnice nosí velký mělký sklizňový košík.

Kereshme

Kereshme znamená „sladký“ nebo „flirt“. Je označován za vrchol předcházejících tanečních fází nazývaných jako „Naz“ a „Aada“. Vyvinul se z pohybů klasického tance. Jedná se o městský tanec, který má svůj původ z perských císařských dvorů a domů šlechticů. Celkový název pro městské tance je „Raqs-e-Tehrani“. Jako všechny dvorské tance je i Kereshme původně sólový tanec nebo tanec v malé skupině, který je předváděn ženami nebo tančícími chlapci. Kereshme označuje stanovený slovník pohybů. K tomu se rozlišují různé tance, které jsou obsahově rozrůzněny, jako například Babakeram nebo Runama, svatební tanec. Runama je označení pro nevěstin dárek a nevěstin závoj, který snoubenec smí při předávání dárku odhalit. Babakeram nebo Runama mohou být tancovány také s činely, přičemž perské zacházení s čineli je jednodušší než v Egyptě nebo v Turecku. S oběma rukama se udeří zpravidla jen 6/8 – základní rytmus na 1 a 4.

Perské označení pro zábavné tanečnice bylo „Motrube“, původně arabsky „mutrib“ pro „instrumentalistu“. Později to bylo používáno také jako nadávka a poukazuje tímto na nízký sociální status umělců, avšak kteří často disponovali velkou uměleckou dovedností. Základními tanečními pohyby jsou opět trojkroky v různých variacích, osmičky boky

horizontálně směrem dopředu, máchnutí/švihnutí boky, vypilované pohyby paží a rukou, luskání prsty nebo asymetrické a „zbrklé“ držení těla. Tradičním kostýmem žen jsou kalhoty podobné legínám, krátká vzdušná sukně „Shaliteh“, dlouhá bunda zakrývající boky nebo halenka, která je úzká v pase. Jako doplněk jim slouží velký šátek, který nosí svázaný dopředu nebo „Pillbox“ čili klobouk zdobený závojem. Chlapci – tanečníci, kteří byli i v Persii, jakož i v jiných orientálních zemích, nosili dámské oblečení. Tento tanec nemohly předvádět tzv. „Počestné“ ženy, kterým bylo veřejné vystupování zakázáno.

Rask beledi

se tančí v dlouhých šatech se šátkem ovázaným kolem pasu. Jedná se také o orientální tanec, který je spojením egyptského stylu beledi a perských, tureckých či dokonce indických vlivů (Dallal, 2004). Vliv na rozvoj tureckého orientálního tance měli Romové, původem z Indie, kteří na svých cestách přejímali a upravovali taneční a hudební styly všech zemí, které navštívili. Romské ženy, tančící v dlouhých širokých sukních, které do svého tance vnášely svůj osobitý šarm, byly impulzem pro vznik turecko- romského stylu (Buonaventura, 1990).

3 Složky orientálního tance

3. 1 Hudba, používaná v orientálním tanci

Neodmyslitelnou součástí orientálního tance je také orientální hudba, která zahrnuje jak meditativní, tak rytmické prvky. V orientální hudbě se ukrývá celá škála lidských emocí a temperamentu, jako jsou například – radost, smutek, agrese, zasněnost, touha, něha. Prostřednictvím orientálního tance dochází k uvolnění negativních emocí. Společné prožívání tanečních pohybů a orientální hudby v ženském prostředí vede k uvolněné atmosféře (Kral, 2002). Orientální hudbu můžeme rozdělit do tří základních hudebních stylů. V první řadě je to populární hudba, za druhé orientální hudba a za třetí tradiční hudba. Populární hudba se začala využívat až kolem roku 1990 a byla tanečnicemi ochotně přijata. Orientální hudba má své kořeny v zemích jako je Egypt, Libanon nebo Turecko. V orientálním tanci se nejčastěji používá egyptská hudba, která je kombinací populárního arabského stylu a tradičních rytmů. Mezi nejznámější populární egyptské zpěváky patří Hakim, Amr Diab a zpěvačka Oum Kulthoum, v libanonské hudbě jsou to Ragheb Alama a Diana Haddad a v Turecku Tarkan. Vliv na rozvoj turecké hudby měli Romové, považovaní za geniální hudebníky nedodržující pravidla, kteří měnili zvuk turecké hudby a přizpůsobovali si klasické styly osmanské říše a tradiční turecké lidové rytmy (Dallal, 2006).

Vhodným výběrem hudby pro zahřátí je hudba alžírská, zvaná rai. Pro vystoupení není příliš vhodná, jelikož se podobá diskotékové hudbě, v níž se opakuje pravidelný rytmus bez začátku, prostředku a konce. Pod pojmem orientální hudba není zahrnuta hudba japonská nebo čínská. Svůj velký rozmach zažila orientální hudba ve třicátých letech dvacátého století, kdy byla součástí velké taneční show v nočních klubech a hudebně tanečních filmů. K nejznámějším skladatelům té doby patří Mohamed Abdel Wahab a Farid El Atrache. Hudba byla skládána pro určitý film, nebo jako věnování orientálním tanečnicím či zpěvákům. Díky tomu například vznikly skladby „Mashaal“, „Banat Eskandaria“, „Set El Hosen“, které si objednala egyptská tanečnice Nagwa Fouad. Záslouhou známé zpěvačky Oum Kalthoum vznikly také písně „Inta Omri“, „Leilat Hob“, „1001 Nights“ (Dallal, 2006).

Tanec je vizuálním výrazem hudby, tudíž je velmi důležité umět počítat takty. Začátečnice, které si v hudbě ještě nejsou jisté, mohou začít s pomocí hudby západního stylu. Postupným uvědomováním si rytmu je tanečnice schopna snadnějšího spojování základních krokových variací v ucelený tanec (Dolphina, 2005).

3.2 Hudební nástroje, typické pro orientální hudbu

Hlavními hudebními nástroji ve třicátých letech dvacátého století byly housle, bicí, oud, kharoun a akordeon. V orientální hudbě jsou dnes využívány spíše syntetizátory, než hudební nástroje. V těchto syntetizátorech je ale možné slyšet hudební nástroje, které se již nepoužívají. Mezi nejtradičnější hudební nástroje patří:

Dumbek (neboli tabla, darbuka) udává v orientální hudbě stěžejní doby, které jsou pro tento tanec výchozí. Původně se vyráběl z keramiky a byl potažený rybí nebo kozí kůží, dnes je vyráběn z kovu a je potažen umělohmotnou blánou.

Rigg je nástrojem podobným tamburíně, který má za úkol udržet rytmus.

Mazhar je dalším nástrojem podobným tamburýně, ale o něco větším. Skládá z několika řad činelů. Tento nástroj je považován za jeden z nejobtížnějších na Středním východě.

Zagat představuje prstové činelky, které jsou častým nástrojem orientálních tanečnic a hudebníků.

Oud je strunným nástrojem ve tvaru vejce. Považuje se za předchůdce kytary a je podobný loutně.

Kharoun, strunný nástroj podobný harfě. Hraje se na něj kovovými plíšky připevněnými na prsty.

Kemanja je lidový nástroj. Hraje se na něj smyčcem. V dnešní době je již nahrazen houslemi.

Akordeon vznikl z čínských hudebních nástrojů. V Evropě byl vyroben kolem roku 1930 a v 1. polovině 20. století se dostal do egyptské hudby. Improvizovaná píseň nazývaná „postupné beledi“, je tímto nástrojem doprovázena zpočátku velmi pomalu a končí ve velmi rychlém tempu.

Klarinet je původem z Evropy. Prvním, kdo jej použili ve svých kompozicích, byli Händel a Mozart. Je typický pro tureckou hudbu (Dallal, 2006).

3.3 Rytmy orientálního tance

Hudba doprovázející orientální tanec má mnoho rytmů. Některé tanečnice dávají přednost tradičním rytmům, jiné tančí i při západním stylu.

Sólo: **Taqsim** – je to skladba pro jeden nástroj, kterým může být v arabské hudbě sólová loutna a v arménské nebo turecké sólový klarinet. Jedná se o pomalejší a hypnotizující skladbu vhodnou pro pohyby paží, vlnění hrudí, kroužení pánví nebo lehké otočky.

Drama: **Baladi** – svým originálním dvojitým zazněním bubnů na začátku každé věty je lehce rozpoznatelný. Je vhodný pro pohyby pánví na místě, v chůzi nebo při otočkách. Během výuky orientálního tance může sloužit jako pomůcka hlubší zvuk bubnu, který se nazývá „dum“ a vyšší zvuk „tak“. Základním rytmem čtyřčtvrtového rytmu baladi je „dum dum tak tak dum tak tak“, následuje pauza a poté se to znovu opakuje. Tento rytmus je vhodný pro energický tanec.

Smyslnost: **Ciftetelli** – jedná se o pomalý, ale důrazný rytmus, který se dá snadno poznat podle tří silných úderů na konci každé věty. Tento rytmus je přínosem smyslné a exotické nálady. Je opět vhodný pro pohyby paží, kroužení boků, pomalou chůzi a při otočkách. Vzhled tohoto rytmu je následující: „dum-take-tak-tak-dum-dum-tak“. Rytmus „také“ symbolizuje rychlý úhoz vlevo. (Collucia, 2005)

Rytmy můžeme dále rozdělit do dvou skupin:

Skupina: **Beledi** (čtyřdobý) neboli „malý masmoudi“, rytmus se zapisuje jako dum dum tek-i tek, dum tek-i tek a „dum“ je hráno pravou rukou na prostředek bubínku, kde je zvuk hluboký. Stejně tak se doba „tek“ hraje pravou rukou, ale s rozdílem umístění a to na okraj bubínku, kde je zvuk lehký a zvučný. V době „i“ je používána levá ruka, která má své místo na okraji bubínku.

Maksum (dvoudobý) podobný rytmu beledi, ale je kratší.

Velký masmoudi (osm dob taktu) je totožný se skupinou beledi, s tím rozdílem, že využívá více dob: dum dum tek-i-tek i-tek, dum tek-i-tek i-tek-i-tek-i-tek i.

Skupina: **Maluf** (dvoudobý, zapisuje se v rytmu 1- 1234). Dobrou pomůckou k jeho zapamatování je „dej anebo ber“.

Ayub (dvoudobý) je typickým rytmem využívaným pro starý hypnotický tanec jménem „zar“, který je původem z Egypta. Jedná se o silný a zemitý rytmus, který se zapisuje takto: dum tek dum tek.

Příkladem dalších rytmů jsou:

Saidi (čtyřdobý), pojmenovaný podle El Saidu z jižního Egypta. Je doprovázen nástrojem mizmar a často se využívá k tancům s holemi. Svým rytmem se podobá rytmu beledi a může se hrát dvěma způsoby: 1 a 2 (dum dum-dum), nebo 2 a 2 (dum-dum dum-dum).

Semai (deset dob ve dvou taktech) jedná se o klasický rytmus typický pro tureckou a arabskou hudbu. Správné provedení tohoto rytmu je dosud nevyřešeným tématem i těch nejlepších hudebníků. Nejdůležitějšími akcenty jsou: „dum dum dum-dum-dum“. Orientální tanec v rytmu semai je specifický svými pomlkami, které tanečnici upozorňují na nový začátek. Součástí velkého umění orientálních tanečnic je vydržet bez pohybu, co je obsahem hudebního cítění.

Chiftitelli (osm dob v taktu) tento rytmus je používán i v arabské hudbě, v pomalé i rychlé verzi. Rytmus je zapisován takto: 1-2345-123.

Karshlima (devět dob ve dvou taktech) je typickým rytmem turecké hudby. Existuje ve více variantách. V arabské hudbě se s ním ovšem nesetkáme. Zjednodušený zápis vypadá takto: 1-2-3-123 (Dallal, 2006).

3.4 Kostýmy zvyrazňující orientální tanec

Nedílnou součástí orientálního tance je také nošení krásných, pestrobarevných, pečlivě sladěných tanečních kostýmů, které vždy upoutají pozornost diváka a dokážou zintenzivnit prožitek z tance. Účelem každého kostýmu je zdůraznit ladné pohyby orientální tanečnice (Dolphina, 2005). Tvar a zdobení orientálního kostýmu se liší v závislosti na stylu tance. Například turecké tanečnice tančí podle tradice ve volných kalhotách tzv: harémových (podebraných u kotníků) z důvodu častějšího pohybu na zemi. Lidé se již od pradávna k tanci oblékali do zvláštních oděvů. Chtěli tím dát najevo odlišnost každého tance od běžných činností. Původně nenosili exkluzivní kostýmy, jako je tomu v dnešní době, tančili v obyčejných šatech a přes boky měli uvázaný šátek. Tanečnice prostřednictvím svého

kostýmu vyjadřuje sebe samu, svoji osobnost, vkus nebo estetické cítění a snaží se tak vyvolat u diváka různé fantazie. Každá tanečnice by se měla ve svém kostýmu cítit příjemně, jen tak totiž pozná, zda vyhovuje její osobnosti (Collucia, 2005). Oděv orientální tanečnice by měl být vzdušný, ale neměl by překážet při tanečních pohybech. Pro úplnou začátečnici je vhodný krátký pružný top, trikot nebo také choli, které je určené pro jakoukoli taneční příležitost - kromě formálního vystoupení. Orientální tanečnice může díky hlubokému výstřihu odhalit svá záda a působit tak velmi exoticky. Jedná se o halenku indiánského původu, která je typická pro americký kmenový taneční styl. Existuje více variant choli, s různými tvary výstřihu, rukávů nebo různě ozdobených. Choli umožňuje tanečnici snazší provedení tanečních pohybů rukou až nad hlavu - díky látkovým vsadkám, které jsou umístěny v podpaždí (Collucia, 2005). Jako spodní část oděvu je vhodné volit elastické legíny, které jsou pohodlné a lépe v nich vyniknou pohyby nohou. Při nácviu orientálního tance by tanečnice měla vidět své nohy v zrcadle, protože skrze jejich pohyby může kontrolovat pohyby svých boků. Jinak je tomu ale při vystoupení, kdy by nohy měly zůstat tajemstvím. Tuto funkci splňuje sukně, ve které se orientální tanečnice cítí ženštěji a příjemněji. Sukně tvoří část klasického kostýmu v kabaretním stylu. Typickým stylem egyptských tanečnic je sukně ve tvaru "mořské panny", která je od boků až ke kolenům přiléhavá a dál rozšířená do stran. Tento tvar sukně tanečnici umožňuje snazší provádění náročných krokových variací, jelikož se převážná část egyptského orientálního tance odehrává na špičkách. Sukně může mít mnoho tvarů a vzorů, zvýrazňujících právě předváděný taneční styl. Nedílnou součástí tanečního kostýmu je šátek, který se váže přes boky a jeho prostřednictvím tanečnice upozorňuje na pohyby boků a udržuje rytmus během tance (Dolphina, 2005). Výběr těchto tanečních šátků je opravdu velký. Například egyptské šátky jsou zdobeny penízky nebo korálky, turecké šátky mají lesklejší povrch a šátky, vyráběné v Číně jsou buď háčkové, nebo flitrové. Se vzorem tanečního šátku bývá sladěna i orientální podprsenka, která by měla být pevně vyztužená, aby unesla tíhu korálků, třásní nebo penízků. Orientální tanečnice původně tančily naboso, tudíž obutí není nutností. V případě citlivosti chodidel tanečnice používají baletní piškoty. Obuv je vždy volena na základně povrchu tanečního sálu (Dallal, 2006). Neodmyslitelnou součástí kostýmu každé orientální tanečnice jsou různé ozdobné šperky, jako náhrdelníky, náramky, náušnice nebo prsteny. Například ozdoby paží zvýrazňují pohyby rukou při provádění prvku tzv. „hadích paží“ a vyzdvihují tak jejich eleganci. Dalším doplňkem kostýmu orientální tanečnice může být také závoj z průsvitného materiálu, který zvýrazňuje její ladné pohyby.

Existuje více možností, jak sehnat svůj vysněný taneční kostým. Orientální tanečnice si mohou již hotový kostým zakoupit, což je jedna z dražších variant. Například kostým dovezený z Turecka či Egypta může stát až 1000 dolarů (Dallal, 2006). Levnější variantou je využití svých vlastních tvůrčích schopností a zhotovení vlastního tanečního kostýmu na základě svých představ. Podrobné návody, jak si ušít svůj vlastní kostým, je možné nalézt na internetových stránkách nebo v knihách o orientálním tanci. Taneční kostým by měl být vždy volen s ohledem na věk, tělesný typ a hudbu, na kterou orientální tanečnice tančí. Pozornost by měla tanečnice před vystoupením věnovat i svému líčení a účesu, které mají nemalý podíl na celkovém dojmu.

Taneční kostým pomáhá každé tanečnici lépe se do tance vžít a zvýraznit svoji ženskost a své přednosti. Každá žena se může prostřednictvím svého kostýmu naučit mít ráda své tělo a sama sebe. Snem každé tanečnice je získat co největší obdiv diváků, umět si své vystoupení užít a odejít s úsměvem na tváři, což ale nezávisí jen na originalitě kostýmu, ale hlavně na osobnosti každé tanečnice a na jejím kouzlu.

3.5 Základní pohyby orientálního tance

Orientálnímu tanci samotnému musí vždy předcházet důkladné rozcvičení a protažení celého těla tak, aby se zahřálo a stabilizoval se krevní oběh. Proto mě ve výzkumu zajímala zejména skladba jednotlivých částí taneční výuky lektorek. Příkladem správného protažení může být harmonizační orgánová sestava, prostřednictvím které dochází k posílení jednotlivých orgánů. Pravidelným procvičováním této sestavy se docílí harmonizaci těla a pružnosti páteře (Coluccia, 2005). Součástí rozcvičení mohou být také různé imaginace, které pomáhají při uvolňování negativního napětí a všech starostí, které si tanečnice přinášejí s sebou.

Základem orientálního tance je správné držení těla, které tanečnici umožňuje snadnější provádění jednotlivých prvků. Nejenže má držení těla vliv na naše zdraví, ale dokáže i mnohé vypovědět o člověku samotném. Pravá orientální tanečnice by měla mít vzpřímený postoj, vypnutý hrudník, mírně podsazenou pánev a brada by jí měla směřovat vzhůru. Správným držením těla můžeme také předcházet tolik nepříjemným bolestem zad (Dallal, 2004).

Před tancem samotným je nejdůležitější správný základní postoj, ze kterého všechny prvky vycházejí. Základní postavení je prováděno na celých chodidlech, rozkročených mírně

od sebe, na šířku pánve (Mila el Kral, 2002). Váha je rozložena rovnoměrně na obě chodidla, kolena jsou mírně pokrčená, hýžďové svaly stažené, ramena mírně pokleslá dozadu a pánev je podsazená. Důležité je, aby byla bederní páteř vždy pevná a rovná (Mila el Kral, 2002). Se základním postavením nutně souvisí také držení rukou, které dodává celému tanci jisté emocionální vyjádření a půvab (Mila el Kral, 2002). Držení rukou by mělo být co nejvíce uvolněné a jemné, s prsty mírně od sebe (Dolphina, 2005). Podle pozice rukou se vždy pozná pokročilost tanečnice.

Mezi základní pohyby, typické pro pomalou hudbu řadíme sunutí, kroužení, vlny a osmičky. Pomalý tanec je považován za nejsmyslnější, ale zároveň nejtěžší. Prováděním těchto pohybů jsou jednotlivé svaly více zapojovány do hloubky, čímž dochází k jejich intenzivnějšímu posílení. Sunutí je typické pro pohyb vždy jen jedné části těla a to hlavy, hrudníku nebo pánve směrem do stran (Dallal, 2006). Kroužení je jemným nepřerušovaným pohybem, který lze provádět pánví, hrudníkem, rameny, pažemi nebo rukama. Tanečnice vždy nemusí provádět celý kruh, ale může ho nahradit půlkruhem. U tohoto pohybu je vždy velmi těžké udržet jednu část těla v klidu. Vlny jsou jedním z náročnějších pohybů, pro který je potřeba pravidelného cvičení. Vlnivé pohyby provází pravidelné dýchání, které svědčí o jejich správném provedení. Kombinací těchto vln dosáhneme důkladného protažení celého těla. Vlny lze provádět například pánví, hrudníkem, pažemi nebo rukama. S vlnivými pohyby se můžeme setkat u prvku nazývaného „velbloud“ nebo „Bodywave“, při kterém využíváme celé tělo. Osmičky jsou kombinací dvou krouživých pohybů, které směřují do více stran – horizontálně dovnitř, vertikálně dovnitř, horizontálně ven a vertikálně ven (Dallal, 2006). Při provádění každého prvku je velmi důležitá představivost a stejně tak je tomu i u osmiček, kdy by si tanečnice měla představit dvě kružnice či ležatou osmičku, kterou obkresluje. Osmičky lze provádět pánví, hrudníkem nebo v kombinaci s nohou, pomocí jejíž špičky tanečnice obkresluje dva kruhy. Stejně jako u sunutí je i zde potřeba izolovat jen jednu část těla. Pohyby hlavou lze provádět jemné kroužky směrem doprava či doleva nebo sunutí ze strany na stranu. Jedná se o cvik, který je vhodný pro krční páteř (Mila el Kral, 2002). Pohyby hlavou lze zvýraznit pomocí rukou, které mohou být například v pozici svatyně, čímž se klouzavé pohyby více zviditelní. Jedná se o svůdný pohyb, který je výhodný pro tanec se závojem (Dolphina, 2005). Pro jeho rychlejší nacvičení je nejlepší trénování před zrcadlem. Tanečnice tak může předejít mnohdy nesprávnému provádění jednotlivých prvků. Pohyby hrudníku jsou vhodným cvičením pro páteř, ramena a horní část těla. Nejen, že dochází k posílení břišních svalů, ale zlepšuje se i držení celého těla (Dolphina, 2005). Jedná se o izolovaný pohyb,

vycházející ze základního postavení. Při tomto pohybu je nutné dbát na správné plynulé dýchání a rovná ramena (Mila el Kral, 2002). Pomocí hrudníku lze provádět klouzání ze strany na stranu, zepředu do zadu a ze shora dolů, které tvoří základ pro krouživé pohyby, jak vertikální, tak horizontální. Prvky prováděné hrudníkem mohou být již zmíněné kroužky, které lze kombinovat s kroužením pánve, dále prvky zvané lift, což je pohyb směrem vzhůru a drop ve směru opačném. Typické je také vlnění a osmičky hrudí, které vycházejí pouze z hrudního koše. Pro nácvik náročnějších prvků je vždy snazší vzájemná kontrola správného provádění ve dvojici. Pohyby pánví jsou téměř totožné s již zmíněnými pohyby hrudí. Pro lepší vnímání pohybu je vhodné položení rukou na oblast boků a nebo je volně spustit podél těla. Při pohupování pánví je typické přenášení váhy z jedné strany na druhou se současně mírně pokrčenými koleny (Dolphina, 2005). Pohyb by měl být plynulý, měkký a nepřerušovaný. Zejména při nácviku osmiček je důležité, aby byla pánev podsazená a nedocházelo k prohýbání v bedrech. (Mila el Kral, 2002). Pro pohyby pánví je základní postoj výchozí. Pomocí pánve lze provádět malé, střední a velké kroužky, které tvarují a protahují svaly pasu a břicha. Kroužky lze opisovat také jen jedním bokem, tehdy je ale důležité trénovat je v obou směrech, tak aby došlo k rovnováze obou stran těla (Coluccia, 2005). Základní pohyby pánví jsou nácvikem pro tolik náročné vlny, jako je velbloud nebo Bodawave, které jsou mnohdy jednodušší v chůzi než ve stoje. (Dolphina, 2005). Pohyby rukou jsou v orientálním tanci důležitým vyjadřovacím nástrojem a dodávají mu své osobní kouzlo. Tanečnice tak může prostřednictvím různých pozic komunikovat s divákem a vtáhnout ho do svého vystoupení. Mezi půvabné pohyby rukou patří klasické Egyptské paže (Mila el Kral, 2002), Hadí paže, Vstřícné paže, Krásné paže, Létající paže (Coluccia, 2005), třepetající paže, paže v pozici bohyně Isis, paže v pozici svatyně nebo v pozici mořské panny (Dolphina, 2005), kruhy pažemi se nazývají - „Východ slunce“ a „Západ slunce“, dále vlny rukama, které mohou představovat déšť vln nebo ženu se závojem (Dallal, 2006). Pohyby rukou jsou pro každý tanec něčím specifické a dodávají mu svoji eleganci a lehkost. Tanečnice může obdivovat krásu pomalého a ladného pohybu, ale i rychlého a temperamentního tance (Dolphina, 2005). Mezi rychlé taneční pohyby patří shimmy, pop, twist, akcenty, lift a drop. Jedná se o pohyby, typické pro rychlejší svižnější hudbu. Jeden z nejnáročnějších prvků v orientálním tanci se nazývá „shimmy“, při kterém se zrychluje kardiovaskulární činnost a spalují kalorie (Dallal, 2006). Není tedy divu, že je mezi tanečnicemi tolik oblíbený. Tento pohyb by měl být zcela uvolněný a izolovaný, což vyžaduje pravidelné cvičení. Jedná se o vibrační třesavý pohyb jednotlivých částí těla v různých obměnách (Mila el Kral, 2002). Mezi jednotlivé druhy „shimmy“ patří například základní

shimmy, alžírské shimmy nebo třičtvrtěšní shimmy. „Shimmy“ je pohybem typickým pro pánev a ramena. Pohyb ramen směřuje vpřed a vzad. Pánví můžeme vibrovat při chůzi nebo při přesouvání hmotnosti těla. Třesavými pohyby pánví lze provádět kroužky, osmičky či střídavé zvedání boků nahoru a dolů. Pro správné provádění tohoto prvku pánví je vhodný penízkový šátek, který je vázán kolem boků. Cinkot penízek tanečnici pomáhá k lepšímu uvědomění si pohybu boků (Coluccia, 2005). Typické je „shimmy“ pánví na špičkách, které posiluje svaly nohou (Dallal, 2006). Tanec v kombinaci s „shimmy“ je většinou doprovázen hlasitým bubnováním. Rychlý taneční pohyb, který se podobá pohupování boků, se nazývá Pop. Jedná se o výrazný prvek, kdy tanečnice doslova „pohazuje“ svými boky z jedné strany na druhou. Při tomto pohybu dochází k přenášení váhy, proto je opět důležité mít pánev podsazenou a kolena pokrčená (Dolphina, 2005). Twist je typickým pohybem pánve. Jedná se o vodorovný izolovaný pohyb boků směrem dopředu a dozadu. Tento prvek by měl být prováděn uvolněně s nohama pevně na zemi. Nesmíme opomenout pohyby rukou, které zvýrazňují ladnost tohoto pohybu. Existuje také twist, prováděný jen jedním bokem, který se nazývá Tuniský twist. Akcenty jsou typické pro pohyby boků s důrazem na klesání neboli „drop“ a zvedání s názvem „lift“ (Dolphina, 2005). Akcenty lze provádět také pomocí hrudníku a to ve směru nahoru a dolů nebo do stran. Při těchto pohybech je opět velmi důležité dbát na podsazenou pánev a pokrčená kolena, čímž můžeme předejít poškození páteře (Mila el Kral, 2002).

3.5.1 Základní taneční kroky

V orientálním tanci rozlišujeme několik druhů základních kroků, které lze kombinovat s dalšími tanečními prvky. Jedná se o Egyptský krok, Špička krok, jednoduchá otočka, Křížený krok, V- krok a Arabeska (Mila el Kral, 2002). Egyptský krok vychází ze základního postavení, kdy tanečnice přenáší váhu pravou nohou střídavě dopředu a dozadu a levá noha přitom zůstává na místě. Jedná se o velmi elegantní krok, při kterém se střídají obě nohy. Egyptský krok lze kombinovat také se špičkou a to vykročením nohy vpřed a následným lehkým dotknutím se země, poté se tanečnice vrací zpět do výchozí pozice (Dallal, 2006). Krokové variace lze oživit jednoduchou otočkou, která zvyšuje půvab tance. Tanečnice vychází ze základního postoje, zvedá paže a otáčí se pomocí jednoho, tří nebo čtyř kroků kolem své osy. Při otočkách sleduje pevný bod, pomocí kterého je schopna provádět větší počet otoček za sebou (Coluccia, 2005). Křížený krok opět vychází ze základního postoje,

kdy tanečnice kříží levou nohu před pravou, na kterou zároveň přenáší váhu. Poté následuje krok levé nohy mírně doleva a zvednutí levého boku. Totéž lze opakovat i na pravou nohu. Tento pohyb můžeme obměňovat také překřížením nohou dozadu (Coluccia, 2005). Taneční variace, podobná základnímu egyptskému kroku se nazývá V- krok, při němž se však nohy kříží a špička jde do strany. U tohoto pohybu je opět velmi důležité přenášení váhy. Arabeska je původně baletním prvkem, který svým prováděním připomíná motýla. Tento pohyb se tančí nízko nad zemí a ruce jsou přitom upaženy (Dallal, 2006).

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část je zaměřena na sběr dat s jejich následnou analýzou a vyhodnocením, které bylo prováděno prostřednictvím kombinace kvalitativní metody, založené na přímé účasti respondentek i autorky na lekcích orientálního tance vybraných podskupin, i kvantitativní metody, tedy porovnávání získaných informací prostřednictvím grafů a tabulek, které tvoří názorný přehled výsledků nashromážděných dat. Tato data byla získávána prostřednictvím standardizovaných dotazníků, osobních rozhovorů a pozorování. Dále jsou v této části popisována metodická doporučení pro praktikování orientálního tance s osobami mentálně postiženými.

4 VÝZKUM

4.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem praktické části je komparace rozdílů při praktikování orientálního tance u osob intaktních, konkrétně u žen a u dospělých osob s mentálním postižením. Tyto srovnávané podskupiny byly vybrány z toho důvodu, že každá z nich byla nejvíce zastoupena ve skupinách intaktních osob a osob se zdravotním postižením.

Konkrétně se chceme v této práci zaměřit na srovnávání průběhu a frekvencí lekcí těchto podskupin v závislosti na jejich zdravotním stavu, na úpravu pracovního prostředí, výběru vhodné hudby, komparaci cílů, které si lektorky kladou při práci s těmito podskupinami a v neposlední řadě na popsání výsledků, kterých klienti dosáhli v průběhu jednotlivých lekcí i celých kurzů.

Na základě těchto cílů byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: Jak se liší struktura lekce u osob intaktních a osob se zdravotním postižením?

Výzkumná otázka č. 2: Jak se liší prostředí lekce u osob intaktních a osob se zdravotním postižením?

Výzkumná otázka č. 3: Jak se liší cíle lekcí u osob intaktních a osob se zdravotním postižením?

Součástí výzkumu bude také shrnutí metodických doporučení pro výuku orientálního tance u osob s mentálním postižením.

4.2 Charakteristika výzkumného vzorku a realizace výzkumu

Jako výzkumný vzorek jsme vybrali a kontaktovali 32 zkušených lektorek orientálního tance, které působí v České republice, zejména na Moravě, z nichž 9 jsme navštívili osobně a zbylé jsme oslovili prostřednictvím internetu.

Z celkového počtu dotazovaných respondentek nám všech 9 navštívených osobně předložený dotazník vyplnilo a umožnilo pozorovat průběh jejich lekcí a ze zbylých lektorek oslovených elektronicky jich 11 z nich zasláný dotazník vyplnily, 4 z nich nám zaslaly odmítavou odpověď a zbylých 8 na výzvu ke spolupráci vůbec nereagovalo. Musíme konstatovat, že přístup lektorek, se kterými jsme se osobně setkali, byl daleko vstřícnější než u respondentek dotazovaných elektronickou cestou.

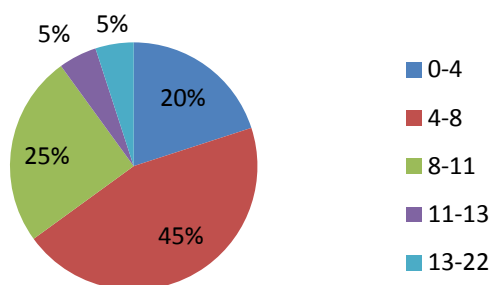
Jako prostředek pro získání potřebných informací jsme zvolili analýzu výběru hudby a prostředí pro jednotlivé skupiny, četnost, strukturu a délku lekcí u různých skupin. V závěru výzkumného šetření je hodnocení změn fyzických a sociálních schopností klientů v průběhu jednotlivých lekcí i celých kurzů.

Jak jsme již uvedli, respondentky byly vyzvány k vyplnění standardizovaného dotazníku, v němž byly použity otevřené i uzavřené otázky. Dotazník byl vyplňován anonymně, neboť anonymita při vyplňování dotazníku je zárukou, že informace v nich obsažené nebudou zneužity a tím se zvyšuje úspěch dotazníkového šetření (Chrásková, 1989, str. 122). Při osobním kontaktu s respondentkami jsme pozorováním získali doplňující informace k jejich odpovědím, uvedených v dotazníku.

4.3 Interpretace a analýza dat

1. Jak dlouho se již zabýváte orientálním tancem?

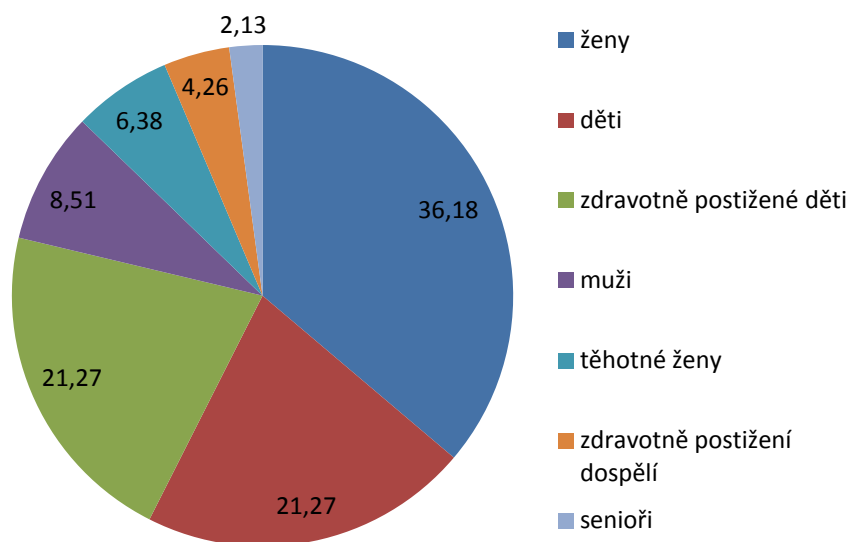
Graf č. 1



Většina lektorek tvrdí, že se učí tančit celý život a tanec jim má stále co nabídnout. Vždy objeví něco, co mohou ještě zdokonalit. I zde platí, že člověk se má celý život čemu učit.

2. U jakých cílových skupin/populací se orientální tanec vyučuje?

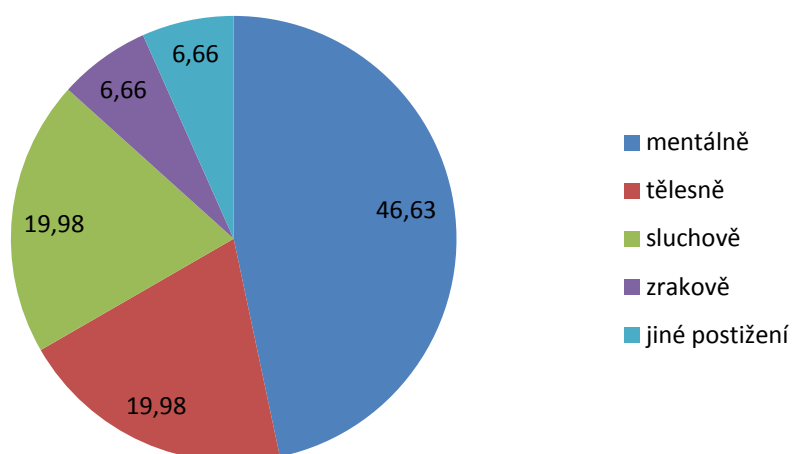
Graf č. 2



Z uvedeného grafu vyplývá, že klienty jsou nejčastěji ženy, které tvoří 36,18 %. Děti tvoří 21,27 %, stejně jako zdravotně postižení. Těhotné ženy jsou zastoupeny v podobném poměru, jako muži a senioři navštěvují kurzy orientálního tance minimálně.

3. Rozdělení skupiny zdravotně postižených dle druhu postižení.

Graf č. 3



Z tohoto grafu vyplývá, jakého charakteru jsou zdravotní postižení dospělých osob navštěvujících kurzy orientálního tance. Převládá zejména mentální postižení, a to u 46,63 % zmiňované skupiny, tělesné i sluchové postižení tvoří 39,96 %, zrakové postižení (v daném případě se jedná o klienta nevidomého) tvoří 6,66 % a další klienti s blíže nespecifikovaným postižením tvoří 6,66 %.

4.4 Komparace vybraných skupin

Popisuje rozdílný přístup lektorek k výše uvedeným skupinám, které jsou tvořeny intaktními ženami a ke skupinám klientů s mentálním postižením. Pro potřeby této práce srovnáváme strukturu, četnost a délku lekcí u různých skupin, vhodný výběr hudby, ideální prostředí a jeho úpravu dle potřeb klientů. Nedílnou součástí výzkumu je hodnocení změn fyzických a sociálních schopností klientů v průběhu jednotlivých lekcí i celých kurzů.

4.4.1 Struktura lekce

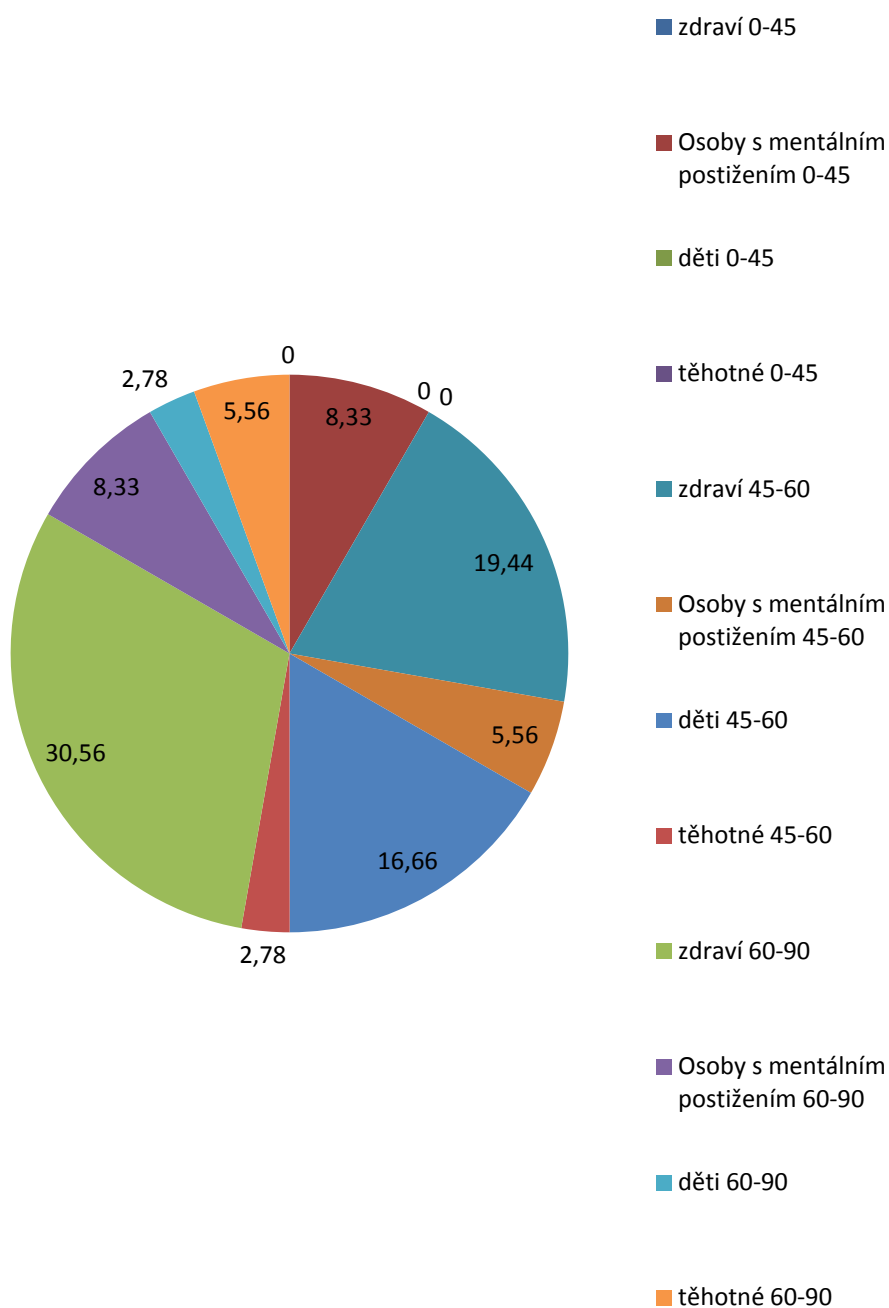
Z výzkumu vyplývá, že taneční lekce, které navštěvují zdravé ženy, mají ve většině případů podobný průběh. Lektorky orientálního tance zahajují své hodiny rozvíčkou, po které následuje opakování jednotlivých prvků a kombinací krokových variací. Další část výukové hodiny věnují nácviku nové choreografie a opakování starších, již naučených sestav. Závěrem hodiny je protažení celého těla a následné vydýchání.

Hlavní část práce s klienty je zaměřena na vnímání a vyjádření jejich emocí, zlepšení celkové i jemné motoriky a skupinovou soudržnost. Při lekcích, které navštěvují osoby s mentálním postižením, lektorky zahajují svoji výuku rozdýcháním, zklidněním, které klienty uvolní před nadcházející aktivitou. Při rozvíčení volí hravou formu, ve které jsou začleněny taneční prvky, které následně klienti využijí při nácviku tance. Při kombinování uvedených aktivit jsou voleny postupy s ohledem na fyzické dispozice, kreativitu a osobní citění klientů. Ze stejných důvodů je k nácviku tanečních choreografií volena hudba, která má jednodušší rytmus a výraznou melodii. Respondentky kladou důraz na nutnost časté obměny hudebního podkladu, aby lépe udržely pozornost klientů a předešly tak případnému upadnutí klientů do stereotypu. Lekce je zakončena strečkem, relaxací a dechovým cvičením. Respondentky, které pracují s těmito klienty, se shodují, že je důležité lekci prokládat pravidelnými přestávkami, které přispívají k lepší koncentraci klientů.

4.4.2 Četnost a délka lekce

Všechny respondentky se shodují na tom, že jejich lekce probíhají pouze jedenkrát týdně. Počet kurzů v průběhu týdne je vyšší, ale liší se například stylem tance, technickou úrovní klientů, či věkovou skupinou.

Graf. č. 4 – Délka lekce



Z uvedeného grafu je patrné, že pro klienty s mentálním postižením jsou voleny kratší lekce, hlavně z důvodu udržení jejich koncentrace. Rozhovorem s lektorkami bylo zjištěno, že v případě, kdy lekce těchto klientů trvají stejně dlouho jako u skupin zdravých žen, jsou lekce rozdělovány do kratších tanečně vzdělávacích úseků a jsou prokládány přestávkami, které lektorky vyplňují činnostmi dle potřeb a požadavků klientů.

4.4.3 Prostředí pro výuku orientálního tance

Základním kritériem optimálního prostředí je dostatečný prostor s dobrou akustikou, osvětlením, hudebním ozvučením a vhodným tanečním povrchem. Taneční místnost by měla být přiměřeně osvětlená, teplá, čistá a pokud možno laděná do orientálního stylu, který získáme vhodným vyzdobením interiéru, například stylovými závěsy, svíčkami, nebo polštáři s orientálními motivy, které navozují příjemnou atmosféru a zároveň ožíví prostředí.

Velkou výhodou jsou také zrcadla, ve kterých si klienti mohou ověřit přesnost svých tanečních pohybů. U lidí s mentálním postižením nemusí být použití zrcadel vždy vhodnou volbou, neboť tito klienti nemusí vnímat sami sebe pozitivně. Stejně důležitá je také motivace klientů prostřednictvím orientálních kostýmů, na jejichž výrobě se často podílejí.

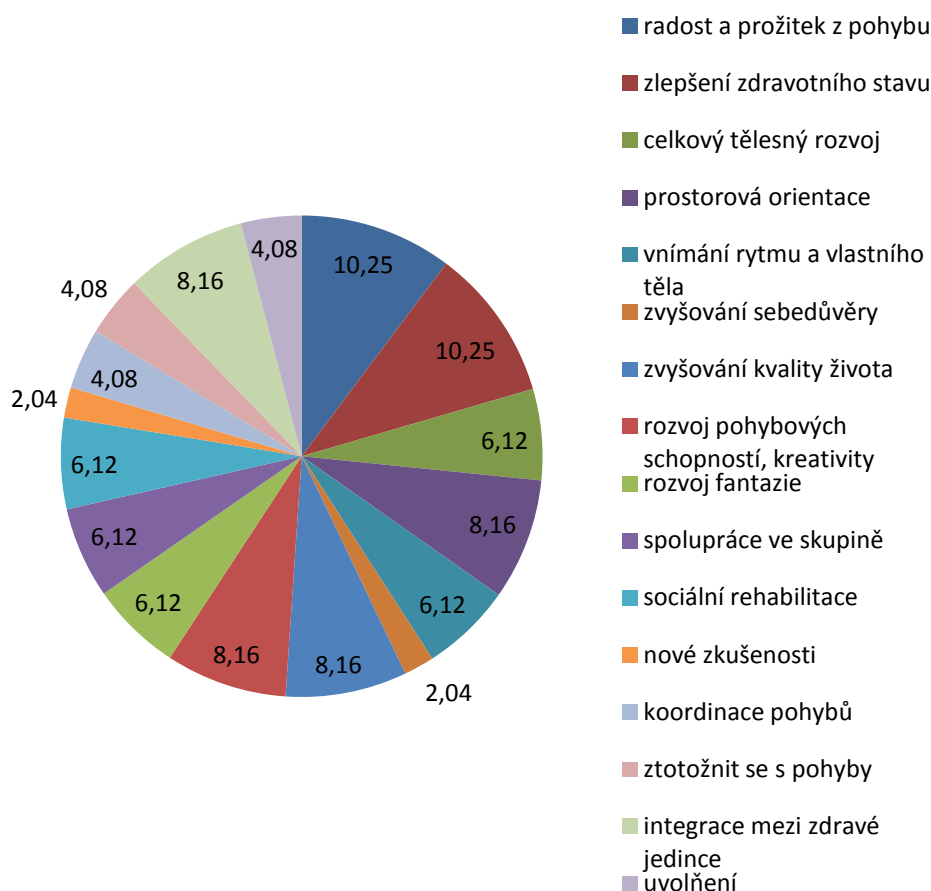
V některých závažnějších případech tělesného postižení je třeba přístup do taneční místnosti upravit dle individuálních potřeb klientů například bezbariérovým vstupem. Jedna z lektorek během rozhovoru uvedla, že jedním z jejích klientů je osoba upoutaná na invalidní vozík, s čímž je spojena zvýšená náročnost jeho transportu do tělocvičny.

4.5 Edukační cíle

Vyhodnocením nashromážděných odpovědí vyplynulo, že u jednotlivých lektorek jsou individuální důvody výuky zdravotně postižených osob. Respondentky, které vedou skupinu zdravotně postižených, většinou s touto cílovou skupinou dlouhodobě pracují nebo s nimi mají zpravidla četné zkušenosti (například s nimi vyrůstaly, nebo jsou s nimi v každodenním osobním kontaktu). Některé jsou vychovatelkami v denním stacionáři, některé pracují jako pedagogové na speciálních základních školách nebo se věnují sportům pro postižené, tudíž k nim mají kladný i blízký vztah.

Z výše uvedeného můžeme odvodit, že i edukační cíle budou u jednotlivých lektorek motivovány subjektivními zkušenostmi. Při zpracování dotazníků bylo zřejmé, že většina dotazovaných si za výukový cíl klade radost a prožitek z pohybu, zlepšení zdravotního stavu, rozvoj pohybových schopností a kreativity, celkový tělesný rozvoj, apod. (blíže viz. Graf č. 5).

Graf č. 5



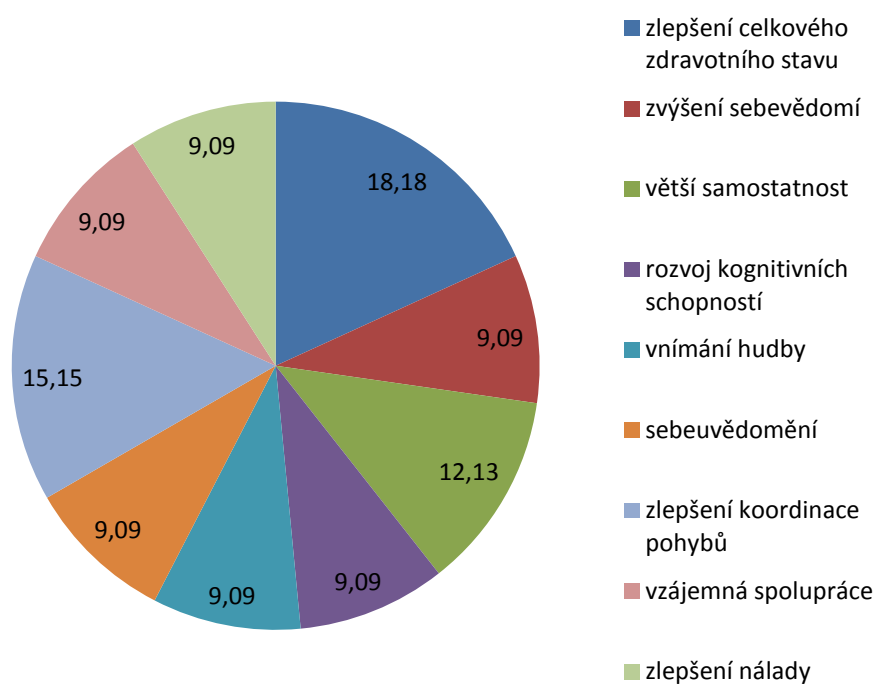
4.6 Výsledky výuky klientů se zdravotním postižením

Z odpovědí respondentek vyplývá, že u osob se zdravotním postižením, jejichž výkony měly lektorky možnost pozorovat, jak v průběhu jednotlivých tanečních lekcí, tak v průběhu ucelených kurzů, bylo nejvíce zřejmé zlepšení celkového zdravotního stavu. Z dotazníku nevyplývá, zda změny pozorované v tomto směru byly pouze subjektivní, založené na pocitech lektorek nebo se jednalo o změny objektivní, o kterých lektorky informoval odborný lékař.

Naproti tomu zlepšení koordinace pohybů mohou lektorky samy objektivně posoudit a i v tomto případě byly dle odpovědí získaných z dotazníků, tyto změny viditelné. Další nejčastěji uváděné zlepšení vyzorovaly respondentky v oblasti samostatnosti klientů

v průběhu tanečních lekcí. Dále uváděnými změnami jsou zlepšení koordinace pohybů, vzájemná spolupráce v taneční skupině, zlepšení nálady klientů v průběhu lekcí a růst jejich sebevědomí, které lektorky pozorovaly v průběhu celých kurzů. Rozvoj citu pro hudbu, uvědomění si sebe sama a také rozvoj kognitivních schopností klientů jsou dalšími změnami, které lektorky popisují ve svých odpovědích.

Graf č. 6



4.7 Metodická doporučení pro orientální tanec osob s mentálním postižením

Na základě odpovědí lektorek na otázky v dotazníku či při osobním rozhovoru byla vypracována metodická doporučení pro orientální tanec osob s mentálním postižením. Uvádějí, že důležitá je pravidelná práce s klienty a spolupráce všech pracovníků či lektorů, kteří s klienty pracují (např. učitelé, vychovatelé, asistenti, rehabilitační pracovníci apod.) Přesto mohou být metodická doporučení pro osoby s mentálním postižením pouze všeobecná, neboť každý klient s mentálním postižením vyžaduje individuální přístup v závislosti na druhu postižení, celkovém i momentálním zdravotním stavu, jeho schopnostech i osobnosti. Dalším faktorem podílejícím se na struktuře, členění i průběhu lekce je osobní zkušenost každé lektorky.

U klientů s mentálním postižením lektorky volí individuální přístup, orientální choreografie zjednodušují a volí pomalejší tempo, jednodušší prvky a častější opakování. Začínají s jednoduchými rytmy a postupně přechází k náročnějším tancům. Velkou roli hraje melodičnost hudby a to, jak „podněcuje k pohybu“. Lektorky zařazují skladby se zřetelným frázováním a výraznou melodickou linkou pro snazší zapamatovatelnost a orientaci klientů ve skladbě.

U klientů s mentálním postižením je většinou zapotřebí déle a pravidelně procvičovat jednotlivé krokové variace. Lektorky se snaží vyvarovat čtým prostorovým změnám. Klienti se často potýkají s problémem pravo - levé orientace, proto lektorky využívají pomůcek jako je malování značek pomocí křídly na taneční plochu.

Klienti s mentálním postižením pojmají jednotlivé taneční prvky vlastním osobitým stylem, díky kterému se do jejich taneční techniky a provedení prvků promítá i jejich emocionální vnímání pohybu a hudby. Tanec jim tak přináší pozitivní emocionální prožitky.

Udržení pozornosti u mentálně postižených klientů je mnohdy obtížnější než u klientů bez postižení. Lektorky proto rozdělují lekce do kratších bloků a prokládají je přestávkami, které přispívají ke zlepšení koncentrace klientů. Některé lektorky využívají dobu přestávek k ukázkám různých tanců, prostřednictvím kterých si klienti odpočinou a jsou tak schopni opět udržet pozornost. Snaží se obměňovat jednotlivé styly tanců a svým klientům přenechávají možnost výběru choreografie. Jejich pozornost udržují také hravou formou výuky. Při tanečních lekcích používají i hudební nástroje, pomocí kterých se pak klienti

stávají iniciátory své vlastní hudby. Jedná se například o ozvučná dřívka, bubínky či „chrastítka“, jejichž využití během lekcí přináší nejen psychické uvolnění, ale i silný emocionální prožitek.

Velmi důležitá je také motivace klientů. Lektorky je pozitivně motivují pochvalou či drobnými odměnami. Další možností může být výroba či zdobení kostýmů samotnými klienty. Lektorky se shodují, že největší motivací jsou veřejná vystoupení. Ta mají pro klienty velký význam, neboť tak mohou prezentovat naučené taneční dovednosti svému okolí. Během představení mají přímý kontakt s publikem a bezprostředně vnímají jeho reakci na své taneční umění. Veřejná vystoupení osob se zdravotním postižením lze shlédnout na charitativních koncertech, v dětských domovech, na různých soutěžích či festivalech.

Konkrétně uvádím projekt „Duše v pohybu“, který pořádají manželé GLOBA ve spolupráci s Trendem vozíčkářů. Jedná se o přehlídku tanečních celků i jednotlivců na scéně Národního divadla v Praze, kde vystupují i osoby s mentálním postižením a mohou tak prezentovat svou celoroční práci. Záštitu nad projektem převzal pan Vlastimil Harapes. Dále bych ráda zmínila benefiční koncert pořádaný občanským sdružením „Patříme k sobě“ (viz. Příloha č. 2), kde každoročně vystupují osoby s mentálním postižením.

Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zjištění účinků orientálního tance na skupinu intaktních a zdravotně postižených lidí. Zda-li může mít výuka tance obecně vyšší cíle, než rozdávání radosti. Hlavní cíl práce, který vyplývá z výzkumu na základě získaných informací, je porovnání rozdílů při praktikování orientálního tance u intaktních osob, konkrétně u žen a u dospělých osob s mentálním postižením. Důvodem výběru těchto podskupin bylo jejich největší zastoupení ve skupinách intaktních osob a osob se zdravotním postižením. Po zpracování všech dotazníků a díky osobní účasti při mnohých lekcích orientálního tance jsem došla k jednoznačnému závěru. Tanec a všeobecně pohyb vedou k rovnováze duše i těla. Je až pozoruhodné, jak dokáže klidná, vyrovnaná mysl pozitivně ovlivnit celkový zdravotní stav. Díky tomu existuje nejméně jeden případ zlepšení zdravotního stavu klientů, pro které samotné lékařství nedokázalo více udělat. Ne nadarmo se říká „ve zdravém těle zdravý duch.“ Což platí samozřejmě i naopak.

V úvodní – teoretické části jsem se zaměřila na poskytnutí ucelených informací o orientálním tanci. Laik bude možná překvapený, že tento druh tance mohou tančit nejen ženy, ale i muži, děti a osoby se zdravotním postižením. Dnes už jsou lektorky, které se poslední skupině věnují profesionálně. Praktickým výzkumem jsem zjistila, že lektorek, které se specializují na osoby se zdravotním postižením, je v České republice velmi málo. Většina nepracovala se zdravotně postiženými lidmi vůbec. Ve skupině zdravotně postižených lidí převažovali mentálně postižení jedinci. Z výzkumu vyplývá, že nejčastějšími klienty lektorek jsou intaktní ženy a dospělí s mentálním postižením.

Dále jsem došla k jednoznačnému závěru, že výuka orientálního tance u zdravotně postižených osob je náročnější a vyžaduje individuální přístup. Pozitivní je, že klienti se zdravotním postižením na sobě pozorovali určité změny k lepšímu. U mentálně postižených jedinců dochází k nervovému zklidnění a uvolnění díky hudbě, přátelskému kolektivu i dosaženému plnohodnotnému pocitu například díky častým pochvalám. Každý malý úspěch je těmito lidem silně motivujícím prostředkem a přináší jim pocit štěstí. Je-li mysl uvolněná, ani tělo neprožívá svalové a celkově tělesné napětí. Naopak tělesně postižení jedinci trpí právě často i duševně kvůli uvědomování si vlastního handicapu. Opakované cvičení jemné motoriky a pohybu vede ve spoustě případů k pozvolnému zlepšení zdravotního stavu a každý malý krůček dopředu je velkou výhrou. V ostatních případech, kdy tělesné uzdravení není možné (např. u lidí na kolečkovém křesle) však tanec také léčí. Tito lidé si uvědomují, že své

síly se zdravými jedinci nemohou srovnávat. O to více však potřebují příležitost k vyjádření sebe samotného a to je nejlépe možné mezi ostatními lidmi s tělesným omezením. Ať už je člověk jakkoli smířený se svým fyzickým stavem, nikdy se nedokáže osvobodit od srovnávání sebe samotného se zdravými jedinci. Tanec mezi lidmi, kterým není důvod závidět tělesný stav, osvobozuje duši od neustálé každodenní frustrace z okolí. Tato seberealizace vede k hlubokému pocitu uspokojení a zamezuje depresím.

Domnívám se, že i když je dnešní doba ohleduplnější a vstřícnější vůči lidem se zdravotním postižením, kvalitu jejich života lze vždy ještě o něco zlepšit. Záleží jen na každém z nás. Z osobní zkušenosti vím, že zdravotní postižení změní člověku život během okamžiku a může se to stát komukoli kdykoli.

Tanec je dar, který byl nadělen i zdravotně postiženým lidem, proto bychom si ho měli všichni vážit a umět ho patřičně využívat. Věřím, že i v době velké obliby zumbly má orientální tanec své opodstatněné místo i v evropské kultuře.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 : Dotazník pro lektorky orientálního tance

Příloha č. 2 : Benefiční koncert „Patříme k sobě“

Literatura a prameny

BAJO, I., VAŠEK, Š.: *Pedagogika mentálne postihnutých: Psychopédia*. Bratislava: Sapia, 1994. ISBN 80-967-180-1-0.

BLÍŽKOVSKÁ, Jaroslava. *Úvod do taneční terapie*. 1. vyd. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1999. ISBN 80-210-2100-4.

BUONAVENTURA, Wendy. *Die Schlange vom Nil, Frauen und Tanz in Orient*. Hamburg: Rogner und Bernhard bei Zweitausendeins 1990. ISBN 3-8077-0246-6.

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

DALLAL, T., Harris, R.: *Břišním tancem ke kráse: moderní taneční program, při kterém využijete svou fantazii*. Praha: Beta, 2006. ISBN 80-7306-249-6.

DOLPHINA, *Břišní tanec: ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0605-8.

CHRÁSKA, M., HORÁK, F. *Úvod do Metodologie pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1989.

LUDÍKOVÁ a kolektiv. *Kombinované vady*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-1154-7.

MILA EL KRAL: *Kouzlo orientálního tance: výuková příručka pro začátečnice*. 1. vyd. Brno: Oriental Dance Academy, 2002. ISBN 80-238-9768-3.

ŠVARCOVÁ, Iva. *Mentální retardace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-060-7.

VALENTA, Milan. KOZÁKOVÁ, Zdeňka. *Psychopedie I pro výchovné pracovníky*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1187-3.

Elektronické zdroje:

1. JANIČATOVÁ, M., *Taneční představení Sashar Zarif Dance Theatre (Azer/Írán/Kan)*, (ONLINE), 2011. Citováno dne: 17.3 2011, dostupné z WWW:
<http://www.divabaze.cz/novinky/olomoucky/280-taneni-pedstaveni-sashar-zarif-dance-theatre-azerirankan.html>
2. SHAKIRA, *Die Königin des Latin – Pop*,(ONLINE), 2012. Citováno dne: 29. 3 2012, dostupné z WWW:
<http://www.pooltrax.com/biografie/s/shakira.html>
3. SMITH-DLUHÁ, G., *O tanci se Sasharem Zarifem*, (ONLINE), 2011. Citováno dne: 17.3 2011, dostupné z WWW:
<http://www.openfield.cz/neco-navic/rozhovory/sashar-zarif/>

Příloha č. 1

Dotazník pro lektorky orientálního tance

Vážené lektorky,

Jmenuji se Eliška Čechová, jsem studentkou PdF UP v Olomouci, obor Společenské vědy a Němčina. Téma mé závěrečné práce je Využití orientálního tance u intaktních a zdravotně postižených osob. Považuji v tomto směru za velmi důležité zmapovat Vaše názory a dosavadní zkušenosti z praxe v oblasti práce s lidmi. Informací z oblasti využití orientálního tance u intaktních a zdravotně postižených lidí je poměrně málo. Proto se na Vás obracím s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je anonymní a bude použit pouze pro účely závěrečné práce.

Předem děkuji za Vaši ochotu i čas.

Eliška Čechová

Dotazník pro lektorky orientálního tance

1. Jak dlouho se již zabýváte orientálním tancem?

2. Co Vás k němu přivedlo?

3. Co je potřeba k tomu, aby člověk mohl vyučovat orientální tanec? Kromě talentu..(certifikát)?

4. U jakých cílových skupin/populací se orientální tanec vyučuje?

4.1 Muži x ženy, děti

4.2 těhotné ženy, zdravotně postižení –

mentálně

tělesně

sluchově

zrakově

lidé nemocní

jiné zdravotní postižení

(prosím uveďte alespoň přibližně kolik klientů se zdravotním postižením navštěvuje Vaše hodiny? – skupina zdravotně postižených nebo jednotlivci)

5. Proč jste si vybrala výuku orientálního tance právě těchto cílových skupin?

6. Jaké cíle si kladete u:

zdravotně postižených

těhotných

děti

7. Vypozorovala jste nějaké změny v průběhu lekcí u osob se zdravotním postižením?

8. „Jakým způsobem hledáte klienty?“

9. Mají vaši žáci možnost si vás při tanci natáčet? (autorská práva)

10. Mohla byste popsat průběh Vaší lekce orientálního tance?

11. Jak dlouho trvá taková vyučovací hodina u:
zdravých lidí:

děti:

těhotných žen:

zdravotně postižených:

12. Jak často se konají lekce orientálního tance?

zdravých lidí:

dětí:

těhotných žen:

zdravotně postižených:

13. Jak velké jsou vaše taneční skupiny:

zdravých lidí:

dětí:

těhotných žen:

zdravotně postižených:

14. Jakým způsobem vybíráte hudbu? Liší se výběr hudby pro jednotlivé populace klientů?

15. Používáte ve svých hodinách volnou improvizaci?

ano

ne

16. Jakým způsobem se může lišit styl tance u zdravotně postižených a u zdravých jedinců?

17. Kde můžeme navštěvovat Vaše hodiny orientálního tance?

18. Máte své vlastní taneční studio?

ano

ne

19. Jak by mělo vypadat ideální prostředí pro výuku tance?

20. Jsou nutné nějaké úpravy prostředí při výuce tance osob se zdravotním postižením?

ano

ne

jaké:

21. Dá se říci, zda zájem o výuku orientálního tance:

vzrůstá

poklesá

je stále stejný?

22. Vymýšlíte si taneční sestavy sama?

ano

ne

23. Kde berete inspiraci?

24. Účastníte se nějakých seminářů nebo školení?

25. Kdo je Vaším vzorem v orientálním tanci a měla jste možnost se s ním někdy setkat?

26. Jaké druhy tanců vyučujete? Které máte nejraději?

27. Je něco, co chcete svým tancem vyjádřit?

28. Pokud učíte nebo jste učila osoby s tělesným postižením, jakým způsobem se dá orientální tanec přizpůsobit této cílové skupině?

29. Jak udržujete pozornost u zdravotně postižených?

30. Kdo financuje tanec u zdravotně postižených?
oni sami:

nějaká instituce:

31. Pořádáte nějaké Workshopy? Mají žáci možnost účastnit se Workshopů?

32. Máte za sebou nějaké soutěže, nějaké úspěchy?

33. Pořádáte nějaká vystoupení na veřejnosti?

34. Přináší vám orientální tanec stále něco nového nebo vás něčím obohacuje?

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Eliška Čechová
Katedra nebo ústav:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Jiří Kantor
Rok obhajoby:	2012

Název práce:	„Využití orientálního tance u intaktních a zdravotně postižených osob“
Název v angličtině:	„The usage of orient dancing for intact and handicapped people.“
Anotace práce:	<p>Bakalářská práce se zabývá využitím orientálního tance u intaktních a zdravotně postižených osob. Teoretická část se zabývá původem a charakteristikou orientálního tance různých cílových skupin, dále uvádí styly jednotlivých tanců s ohledem na jejich původ a výskyt. Cílem praktické části je komparace podskupin intaktních žen a dospělých klientů s mentálním postižením při praktikování orientálního tance. V závěru práce jsou popsána metodická doporučení pro orientální tanec osob s mentálním postižením s ohledem na jejich potřeby a individualitu, vycházející ze zkušeností lektorek, jejichž odpovědi v dotaznících sloužily jako podklad pro výzkum.</p>
Klíčová slova:	orientální tanec, osoby s mentálním postižením, komparace cílových skupin, metodika tance
Anotace v angličtině:	<p>The Bachelor project concerns with the issues of persons with mental disability and an intact population by means of the Oriental dance. The theoretical part deals with the origin and the characteristics of the Oriental dance for different</p>

	<p>target audience. Moreover, it describes the miscellaneous styles of singular dances due to their roots and places of occurrences.</p> <p>The aim of the project is a confrontation of sub groups - intact females and males with the mental disability during the Oriental dance. In conclusion of the project, the methods and recommendation of the Oriental dance usage for the persons with mental disability are characterized according to the type of needs, disability of individuals.</p> <p>The results for the diploma work have been collected on the base of the polling activities from the experienced personal deals with the Oriental dance and cooperation with the mental disabled persons.</p>
Klíčová slova v angličtině:	the Oriental dance, persons with mental disability, confrontation of target audience, methodology of the dance
Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha č. 1 : Dotazník pro lektorky orientálního tance</p> <p>Příloha č. 2 : Benefiční koncert „Patříme k sobě“</p>
Rozsah práce:	59
Jazyk práce:	čeština