Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Taneční a pohybová terapie s osobami s duševním onemocněním

Václav Kocan

Bakalářská práce

Studijní program:

Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Vedoucí práce: Mgr. et MgA. Lucie Essenza

Praha 2024

Prague College of Psychosocial Studies

Dance and Movement Therapy with People with Mental Illness

Václav Kocan

Bachelor thesis

Field of study:

Social Work with a Focus on Communication and Applied Psychotherapy

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. et MgA. Lucie Essenza

Prague 2024

Čestné prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze, dne 27.7.2024 Podpis:.....

Poděkování:

Děkuji za odborné vedení paní Mgr. et MgA. Lucii Essenza. Dále bych rád poděkoval všem účastníkům mého výzkumu, vedení společných rozhovorů byla nejpříjemnější část této práce. Velké díky patří mé přítelkyni Marcele za podporu, konzultace a pomoc s korekturou.

ANOTACE

Tato bakalářská práce se zaměřuje na taneční a pohybovou terapii s osobami s duševním onemocněním, konkrétně na směry terapeutického tance. Cílem je prozkoumat, jak tyto formy terapie ovlivňují různé aspekty lidského prožívání v kontextu bio-psycho-socio-spirituálního modelu a jak mohou být integrovány do praxe sociální práce. Výzkum zahrnuje kvalitativní analýzu zkušeností účastníků a lektorů. Výsledky ukazují, že terapeutický tanec může významně přispět k emocionální stabilitě, fyzickému uvolnění a celkové spokojenosti.

Klíčová slova

Tematická analýza, tanec, terapie tancem, duševní onemocnění, sociální práce

ABSTRACT

This bachelor thesis focuses on dance and movement therapy with individuals suffering from mental illness, specifically on the dance therapy approaches. The aim is to explore how these forms of therapy influence various aspects of human experience within the bio-psycho-socio-spiritual model and how they can be integrated into social work practice. The research includes a qualitative analysis of the experiences of participants and instructors. The results show that therapeutic dance can significantly contribute to emotional stability, physical relaxation, and overall well-being.

Key Words

Thematic analysis, dance, dance therapy, mental illness, social work

Obsah

Úvod ... **9**
TEORETICKÁ ČÁST ... **10**
1 Tanec ... **10**
1.1 Historie tance ... 11
1.2 Přínos tance pro fyzické a duševní zdraví ... 12
2 Taneční terapie ... **14**
2.1 Historie tanečně-pohybové terapie ... 14
2.2 Vymezení tanečně-pohybové terapie ... 15
2.3 Cíle tanečně-pohybové terapie ... 17
2.4 Specifické cíle v tanečně-pohybové terapii ... 18
2.5 Formy tanečně-pohybové terapie ... 19
2.6 TPT a vliv na snížení stresu ... 19
2.7 Terapeutický tanec ... 20
2.7.1 Tanec 5 rytmů ... 21
2.7.2 Kruhové tance ... 21
2.7.3 Ecstatic dance ... 22
2.7.4 Taneční cesty ... 23
3 Sociální práce ... **25**
3.1 Sociální pracovník ... 25
3.2 Metody sociální práce ... 26
3.3 Cíle sociální práce ... 26
3.4 Paradigmata sociální práce ... 27
3.5 Tanečně-pohybová terapie v sociální práci ... 28
4 Duševní onemocnění ... **29**
4.1 Duševní zdraví ... 29
4.2 Schizofrenie ... 30
4.3 Deprese ... 30
4.4 Obsedantně kompulzivní porucha ... 31
4.5 Posttraumatická stresová porucha ... 31
4.6 Úzkostné poruchy ... 32
4.7 Bipolární porucha ... 32
4.8 Význam zdravého životního stylu pro prevenci deprese ... 32
EMPIRICKÁ ČÁST ... **34**
5 Metodologie výzkumu ... **34**
5.1 Stanovení cílů výzkumu ... 34
5.2 Výzkumná otázka ... 34
5.3 Metody sběru dat ... 35
5.4 Výběr a popis participantů ... 36
5.5 Tematická analýza ... 37
5.6 Vlastní postup ... 38
5.7 Etické aspekty výzkumu ... 39
5.8 Reflexe osobní angažovanosti ... 40

6 Interpretace výsledků **41**
6.1 Emocionální vlna: Prožívání emocí v průběhu a po terapii tancem 41
6.1.1 Vliv hudby na taneční prožitky 41
6.1.2 Léčivý potenciál hudby v taneční praxi 43
6.1.3 Emocionální prožitky během tance 44
6.1.4 Emocionální prožitky po tanci 45
6.1.5 Vliv tance na psychické problémy a deprese 47
6.1.6 Závěr 48
6.2 Tělo v pohybu: Jak terapie tancem mění vnímání fyzického prožívání 49
6.2.1 Fyzické prožitky během tance 49
6.2.2 Změny ve fyzickém vnímání a pohybových schopnostech 50
6.2.3 Závěr 51
6.3 Společně v rytmu: Jak terapeutický tanec buduje vztahy a komunitu 52
6.3.1 Sociální aspekty a interakce 52
6.3.2 Komunita 53
6.3.3 Vliv tance na každodenní život 55
6.3.4 Závěr 56
6.4 Tanec duše: Spirituální stránka terapie tancem 56
6.5 Integrace terapeutického tance do sociální práce 58
6.5.1 Závěr 59
7 Diskuze **61**
Závěr **63**
Prohlášení o využití AI **64**
Literatura **65**
Bibliografické údaje **67**
Přílohy **68**

Úvod

Taneční a pohybová terapie (TPT) představuje inovativní a stále více uznávaný přístup k léčbě a podpoře osob s duševním onemocněním. Tento terapeutický směr využívá pohyb a tanec jako prostředek k podpoře emoční, sociální, kognitivní a fyzické integrace jedince. V kontextu bio-psycho-socio-spirituálního modelu se TPT zaměřuje na celostní přístup k člověku, který bere v úvahu všechny aspekty jeho bytí.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na specifické formy terapeutického tance, především na Taneční cesty a Ecstatic dance, a jejich využití v práci s osobami s duševním onemocněním. Cílem práce je prozkoumat, jak tyto formy terapie mohou ovlivnit různé aspekty lidského prožívání a jak mohou být integrovány do praxe sociální práce. Výzkum se zaměřuje na kvalitativní analýzu zkušeností účastníků a lektorů těchto tanečních forem, s důrazem na jejich emocionální, fyzické a spirituální prožitky.

Text je rozdělen do dvou hlavních částí: teoretické a empirické. Teoretická část se zabývá historií a vývojem tance a taneční terapie, přínosem tance pro fyzické a duševní zdraví a specifickými metodami a cíli tanečně-pohybové terapie. Vymezíme si rozdíl tanečně-pohybové terapie a terapie tancem. Další část je věnována kapitole o sociální práci a teoretickou část uzavírá kapitola o duševních onemocněních. Empirická část se zaměřuje na kvalitativní výzkum, který zkoumá zkušenosti a vnímání účastníků terapeutického tance prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, které jsou zpracovány tematickou analýzou. Výsledky výzkumu mohou přinést nové poznatky o účinnosti terapeutického tance a jeho potenciálu pro integraci do praxe sociální práce.

Tato práce si klade za cíl přispět k hlubšímu pochopení potenciálu terapeutického tance a nabídnout praktická doporučení pro jeho využití v oblasti sociální práce s osobami s duševním onemocněním.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Tanec

Tanec je umělecká forma, která zahrnuje pohyb těla, obvykle rytmický a často doprovázený hudbou. Slouží jako prostředek vyjádření, komunikace a sociální interakce. Tanec může být performativní, rituální nebo rekreační a zahrnuje různé styly a techniky, které se liší podle kulturního, historického a geografického kontextu.

Jedním z nejzákladnějších motivů tance je vyjádření a komunikace emocí. Lidé – a dokonce i některá zvířata – často tančí jako způsob uvolnění silných pocitů, jako jsou náhlé výbuchy radosti, nadšení, netrpělivosti nebo hněvu. Tyto motivy lze vidět nejen ve spontánních skocích, dupání a poskakování, které se často objevují v momentech intenzivních emocí, ale také ve formálnějších pohybech, jako jsou kmenové válečné tance nebo slavnostní lidové tance. Zde tanec pomáhá nejen generovat emoce, ale také je uvolňovat. Lidé také tančí pro potěšení z prožívání těla a okolního prostředí novými a zvláštními způsoby. Tanec často zahrnuje pohyby, které jsou prováděny do extrému, například rozpažení nebo natažení paží, zaklonění hlavy a prohnutí nebo zkroucení těla (Encyclopaedia Britannica, 2023).

Tyto a další charakteristiky mohou vyvolat stav mysli a těla, který je velmi odlišný od každodenní zkušenosti. Tanec vyžaduje neobvyklé vzory svalového napětí a uvolnění, stejně jako neobvykle intenzivní nebo trvalé vynaložení energie. Tanečník si může být intenzivně vědom síly gravitace a stavu rovnováhy nebo nerovnováhy, které běžné aktivity nevyvolávají. Zároveň tanec vytváří velmi odlišné vnímání času a prostoru pro tanečníka (Encyclopaedia Britannica, 2023).

Podle Pušnik (2010) je tanec vnímán jako kulturní praxe a sociální rituál, který slouží nejen k estetickému potěšení, ale také k vytváření vazeb a specifických struktur v komunitě. Tanec vždy nese specifický význam, který závisí na sociálním kontextu, ve kterém se objevuje. Například pohyb, kdy muž otočí ženu pod svou paží, může v jedné kultuře symbolizovat mužskou dominanci a ženskou podřízenost, zatímco v jiné kultuře může znamenat ženskou nadřazenost a mužskou služebnost.

Tanec může být také prostředkem identifikace a diferenciace v rámci konkrétní kultury. Například pohyb boků a hýždí žen může být v některých segmentech moderních západních společností považován za vulgární a nemorální, zatímco v jiných segmentech stejné společnosti může znamenat ženské sebevědomí a emancipaci. Tanec může také sloužit

jako nástroj pro vytváření sociálních vazeb a posilování pocitu sounáležitosti mezi účastníky, včetně například tance synchronizovaného (Pušnik, 2010).

Tyto aspekty ukazují, že tanec nelze redukovat pouze na fyzickou aktivitu, ale je třeba jej chápat jako komplexní sociální a kulturní fenomén, který má různé významy a funkce v závislosti na kontextu, ve kterém se objevuje (Pušnik, 2010).

1.1 Historie tance

Tanec hrál významnou roli v životě člověka od pradávna a spolu s hudbou patřil k nejvýraznějším prostředkům sebevyjádření. Byl vždy neoddělitelnou součástí posvátných obřadů a rituálů, které se konaly při významných událostech a životních milnících, jako je narození dítěte, iniciační obřady členů kmene, svatba či úmrtí. Často znázorňoval mýty, stvoření světa a vztah k bohům, a umožňoval komunikaci s duchy předků (Čížková, 2005).

Rituály měly velmi důležitou funkci v psychohygieně, jelikož pomáhaly jednotlivcům smířit se s rytmy přírody a procesy změn; zrání a dospívání. Tanec doprovázel také rituály spojené se zemědělstvím a lovem a byl samozřejmě využíván i při léčbě nemocí (Čížková, 2005).

Ve 14. století byla Evropa zasažena morovou epidemií, která přinášela zděšení a smrt. Umíraly obrovské počty lidí a nákaza se vracela v postupných vlnách. Lidé neměli nástroje, jak se před ní chránit, a proto se obraceli k různým magickým rituálům. Tanec byl považován za osvědčený prostředek, protože veselost údajně od sebe mor odhání (Dosedlová, 2012).

Největší pozornost přitahuje tzv. tanec sv. Víta, při kterém lidé divoce tančili v průvodech s muzikanty a jejich projev byl natolik silný, že strhával přihlížející, kteří se často k tanečníkům připojovali. Lidé věřili, že tanečník v transu je imunní vůči jakékoliv chorobě. Studénková uvádí, že poloobnažení či nazí muži a ženy podivně tančili po náměstích a ulicích, vášnivě sebou zmítali s vypětím všech tělesných sil za doprovodu omamující hudby a jásavých písní. Vyčerpaní na smrt klesali k zemi s pěnou u úst. Duchovní proti nim ostře brojili, přesto se tento tanec stal velice „nakažlivým" (Čížková, 2005).

Období renesance přineslo rozkvět umění a kultury, což se odrazilo i v tanci. Vznikaly nové formy dvorských tanců, které byly složitější a vyžadovaly větší technickou zdatnost.

Tanec se stal součástí vzdělání šlechty a vznikaly první taneční školy. V Itálii a Francii se rozvinuly baletní techniky, které položily základy pro moderní balet.

V období baroka a klasicismu se tanec stal ještě více formalizovaným a strukturovaným. Balet se stal významnou součástí operních představení a vznikaly první profesionální baletní soubory. V tomto období se také rozvinuly různé formy společenských tanců, jako například valčík.

V 19. století se balet stal dominantní formou scénického tance. Vznikaly nové taneční techniky a choreografie, které posunuly hranice tanečního umění. Ve 20. století se objevily nové formy tance, jako je moderní tanec, jazzový tanec a hip-hop, které reflektovaly změny ve společnosti a kultuře.

Dnes je tanec rozmanitým a dynamickým uměním, které zahrnuje širokou škálu stylů a technik. Od klasického baletu přes moderní tanec až po street dance a taneční sporty, tanec nadále hraje významnou roli v kultuře a umění po celém světě. Tanec je také stále více uznáván pro své přínosy pro fyzické a duševní zdraví a je využíván v terapii a vzdělávání.

1.2 Přínos tance pro fyzické a duševní zdraví

Přehledová studie od autorů Daisy Fancourt a Saoirse Finn (2019), kterou vydala WHO, ukazuje následující vliv tance na fyzické a duševní zdraví. Tanec je spojen s lepším učením a pamětí v průběhu celého života. Tanec zvyšuje objem hipokampu, integritu bílé hmoty a podporuje růst a přežití neuronů. Dále tanec přispívá k funkčním zlepšením v oblasti rovnováhy a pozornosti.

Tanec může také zlepšit paměť, učení a pozornost, částečně díky zlepšení motorického učení. U starších dospělých tanec trénuje pohyb, postoj a flexibilitu, což vede k lepší rovnováze a hustotě bederní kosti, zejména před pubertou, po menopauze a u žen s osteoporózou. Rytmické sluchové podněty, které jsou klíčovým prvkem tance, zlepšují a udržují rychlost chůze, délku kroku, kadenci a posturální koordinaci (Fancourt & Finn, 2019).

Tanec dále zlepšuje sílu, flexibilitu, motorické schopnosti, aerobní vytrvalost, svalovou hmotu a složení těla u starších dospělých, čímž pomáhá předcházet funkčnímu úpadku souvisejícímu s věkem. Existují předběžné důkazy, že tanec může pomoci předcházet pádům, zejména u populací s existujícími zdravotními problémy, i když některé studie tyto

přínosy nepotvrdily. Širší důkazy však naznačují, že tanec může snížit strach z pádů u starších dospělých (Fancourt & Finn, 2019).

Vzhledem k tématu této práce je velmi podstatné zmínit, že tanec velmi pomáhá lidem s posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD) vybudovat zdravý vztah k jejich tělu. Zmenšuje svalové napětí, které vzniká jako reakce na stres, redukuje vnímaný stres a zvyšuje pohyblivost, která může být po traumatu omezená a ztuhlá (Fancourt & Finn, 2019). Autoři rovněž uvádí významný pozitivní vliv pro osoby trpící Parkinsonovou nemocí a demencí.

Studie publikovaná v časopise The BMJ se zaměřila na zkoumání účinnosti různých forem cvičení na symptomy deprese. Výsledky této studie ukázaly, že tanec je nejúčinnější formou cvičení pro snižování symptomů deprese. Tanec nejenže překonává jiné formy fyzické aktivity, jako je chůze, jogging, jóga, tai chi a silový trénink, ale také tradiční terapeutické metody, jako je kognitivně-behaviorální terapie (KBT). Tato zjištění naznačují, že tanec může být velmi efektivním nástrojem pro léčbu deprese, a to díky své schopnosti kombinovat fyzickou aktivitu s emocionálním a sociálním prožitkem, což může vést k výraznému zlepšení psychického stavu pacientů (Noetel et al., 2024).

Současně však autoři studie upozorňují na nutnost rozšíření výzkumu na širší populaci v rámci robustních výzkumů, jelikož výsledky zahrnují převážně mladé ženy v průměrném věku 31 let.

2 Taneční terapie

2.1 Historie tanečně-pohybové terapie

Tanečně-pohybová terapie (TPT) vznikla ve 40. letech 20. století v USA. Společně s hnutím terapií zaměřených na tělo se odvolává na původ v psychoanalýze. Za klíčové považuje osvobození těla či svobodné sebevyjádření (Zedková a kol., 2012).

Za zakladatelku tanečně terapeutického směru bývá považována Marian Chace, která byla jmenována první prezidentkou Asociace americké taneční terapie (American Dance Therapy Assocition - ADTA) v roce 1966 (Dosedlová, 2012). Marian Chace vycházela z výrazového tance a svou metodu pojmenovala “komunikace tancem”. Ve Washingtonu pracovala s psychiatrickými pacienty, kde rozvíjela využití rytmu ve skupinové práci (Zedková a kol., 2012).

Franciska Boas, další klíčová postava v oblasti tanečně-pohybové terapie, se zaměřila na kreativní a moderní tanec při práci s dětmi na psychiatrické klinice Bellevue v New Yorku. Podobně jako Marian Chace, využívala Boas rytmus jako nástroj pro bezpečné vyjadřování emocí. Na její práci bylo zajímavé propojení techniky moderního tance s psychoanalytickými teoriemi, například s konceptem body image od Shildera. Ten reflektuje lidský obraz vlastního těla utvářený senzorickými vjemy, pohybovými zkušenostmi a paměťovými stopami předchozích vjemů a zážitků. Boas věřila, že rozvojem pohybové zkušenosti lze tuto představu o těle modifikovat. Mezi její nejdůležitější přínosy patří koncept psychomotorických volných asociací během tance, kdy účastníci tančili s očima zavřenýma a reagovali na své vnitřní impulsy (Zedková a kol., 2012).

Mary Whitehouse představila koncept známý jako "hlubinný pohyb", který se odkazuje na terminologii hlubinné psychologie Carla Gustava Junga a Eugena Bleulera, zaměřenou na nevědomé psychické obsahy. Whitehouse propagovala autentický spontánní pohyb, který umožňoval přístup k nevědomým částem psychiky, což označovala Jungovým termínem "aktivní imaginace" (Zedková a kol., 2012).

Troodi Shoop se věnovala pacientům s psychotickými onemocněními na uzavřených odděleních psychiatrických léčeben před érou psychofarmak. Na rozdíl od Mary Whitehouse, která pro organizaci a vyjasnění emocionálního obsahu využívala verbální interpretace, Shoop používala choreografie vytvořené přímo z improvizovaného pohybového projevu pacientů k

uspořádání jejich chaosu a dezorganizace. Její přístup by se v dnešní době pravděpodobně klasifikoval spíše jako terapeutický tanec (Zedková a kol., 2012).

V pozdních 70. a raných 80. letech 20. století se ve Velké Británii formovala malá skupina praktiků tanečně-pohybové terapie (TPT), kteří začali spolupracovat a podporovat se navzájem. Kedzie Penfield a další v této době položili základy pro rozvoj a pochopení TPT, což vedlo k založení Association for Dance Movement Therapy (ADMT) v Londýně v roce 1982. Následně byly do Velké Británie importovány americké vzdělávací programy, a to i přesto, že v té době ve Velké Británii neexistovaly akreditované vzdělávací programy pro TPT. Pionýři TPT ve Velké Británii vyvinuli vlastní pracovní styly, ovlivněné řadou terapeutických a tanečních přístupů. V roce 1988 byl na Hertfordshire College of Art and Design, pod vedením Helen Payne vyvinut akreditovaný kurz TPT, který byl následován podobným kurzem na Laban Centre v roce 1989 (Payne, 1992).

V České republice proběhl v letech 1997 - 1999 první tříletý výcvik v TPT pod vedením Americké asociace tanečně-pohybové terapie. V roce 2002 byla založena Česká asociace taneční a pohybové terapie TANTER (Čížková, 2005). Asociace pořádá výcvikové sebezkušenostní programy v oblasti TPT, organizuje workshopy pro veřejnost a podporuje kontinuální vzdělávání tanečních terapeutů. To zahrnuje organizaci intervizních a supervizních setkání, podporu účasti členů na odborných konferencích, provoz knihovny a partnerskou spolupráci na projektech týkajících se TPT.

2.2 Vymezení tanečně-pohybové terapie

Podle Americké asociace taneční terapie (ADTA) je tanečně pohybová terapie (TPT) definována jako psychoterapeutické využití pohybu k podpoře emoční, sociální, kognitivní a fyzické integrace jedince (www.adta.org).

V TPT představuje slovo tanec veškeré neverbální projevy jedince s komunikačním potenciálem. Těmito projevy rozumíme všechny pohybové akce, které odrážejí aktuální

prožitky a zkušenosti člověka s okolním světem. Neverbální akce doprovázející náš verbální projev dodávají našim slovům další významovou dimenzi. Slova a pohyb jsou v našem projevu neoddělitelné. I samotné neverbální akce nám o druhém člověku hodně prozrazují. Tyto informace však v běžném kontaktu přijímáme a vyhodnocujeme převážně nevědomě. Naopak v TPT se vědomě zaměřujeme na pozorování a popis pohybu. Tyto informace, získané v pohybovém dialogu, nám umožňují porozumět poselstvím (tanci) v nich obsažených (Zedková a kol., 2012).

Zedková a kol. (2012) dále uvádí, že neverbální projevy každého člověka tvoří jeho unikátní „choreografii“, která zahrnuje jeho minulost, přítomnost i budoucí záměry. Kontakt mezi lidmi lze vnímat jako spontánní improvizaci, při níž se oba účastníci vzájemně ovlivňují. Naše pohyby odrážejí naše prožitky a vnitřní svět, a naopak – náš vnitřní svět je ovlivňován pohybovými interakcemi s okolím. Zatímco slovy můžeme (vědomě či nevědomě) sdělovat něco jiného, než co skutečně cítíme, pohyb často odhaluje naše skutečné vnitřní nastavení. Lze tedy říci, že pohyb využíváme pro své běžné fungování, zatímco tanec je pohyb, který odhaluje naše vnitřní nastavení, motivaci a prožívání. Při tanci, kdy jsme ve stavu zvýšené vnitřní citlivosti, vnímáme a používáme expresivní rovinu pohybu. Právě tuto expresivitu a schopnost citlivého naladění využívá TPT (Čížková, 2005)..

Metoda TPT umožňuje pacientům lépe poznat své tělo, pohybový styl a jeho souvislost s osobnostními rysy a aktuálním emočním stavem. V taneční terapii se klade důraz na pojmenovávání akcí, propojení pohybu, atmosféry a emocí. To umožňuje pacientům lépe si uvědomit své pocity a chování. Hlavním aspektem je integrace nevědomých obsahů do vědomí. Tanečně-pohybová terapie předpokládá, že rozvojem pohybového repertoáru lidé zvyšují svou sebejistotu, spontaneitu a přizpůsobivost. Pohyb a tanec činí vnitřní svět osobnosti patrným a hmatatelným. Terapeuti vytvářejí prostředí, kde mohou být pocity bezpečně vyjádřeny (Čížková, 2005).

2.3 Cíle tanečně-pohybové terapie

Tanečně-pohybová terapie (TPT) má za cíl re-integraci člověka na ose tělo – emoční prožívání – mozek prostřednictvím procesu učení a vývoje pomocí specificky a cíleně používaného pohybu a tance (Zedková a kol., 2012). V oblasti rozvoje osobnosti a primární prevence není cílem „léčba“ jako taková. TP terapeut si v této oblasti klade cíle jako například uvolnění, vyvážení stresujícího životního stylu, uvolnění kreativity, sebepoznání a seberozvoj, což může vést ke zlepšení vztahů či profesních dovedností (např. hereckých, tanečních, prezentačních, manažerských). Oproti běžným tanečním lekcím a hodinám terapeutického tance či kreativního pohybu využívá TP terapeut k dosažení těchto cílů specifické principy a metody TPT, které aplikuje cíleně, kreativně a v kontextu aktuálních potřeb a probíhajícího procesu (Zedková a kol., 2012).

Podle Stanton-Jones (1992) lze TPT jako léčebný prostředek (psychoterapii) rozdělit do tří cílových oblastí:

1. Cíle na pohybové úrovni: Jedná se o reintegraci psychických a fyzických aspektů emoční zkušenosti. Mezi tyto cíle patří například revitalizace, aktivace, zvýšení motivace, podpora formování zdravého tělového obrazu, zvýšení sebe-synchronie a podpora organizovanosti v pohybu, rozšíření pohybového repertoáru a zpřístupnění nových, autentických a adaptivních způsobů interakce s okolím.

2. Zlepšení interpersonálního fungování: K tomu slouží zejména skupinová forma TPT. Sdílené vedení umožňuje každému členovi skupiny nabídnout vlastní expresivní pohyb, který skupina opakuje, což poskytuje pocit osobního významu a autonomie. Tento proces podporuje neverbální empatii a kooperaci ve skupině, rozvoj smyslu pro střídání rolí, učení nápodobou a pocit sounáležitosti.

3. Zpřístupnění důležitých emočních témat a jejich vyjádření: Základem této práce je vytvoření bezpečného prostředí, kde je možné tato témata oslovit pomocí skupinového pohybu, fantazijních obrazů, symbolů a metafor. TPT nabízí prostor, kde je možné vyjádřit i jinak obtížně přístupné emoce (Stanton-Jones, 1992).

Podle Vymětala (2005) lze psychoterapii vymezit jako zvláštní druh pomoci člověku prostřednictvím psychologických prostředků, tedy prostředků založených na komunikaci, čili sdělování a sdílení. Cílem tohoto snažení je vyvolání změny v duševním životě a chování. Psychoterapeutickou pomocí dosahujeme u člověka pravdivějšího sebepoznání, hodnocení vlastních možností a porozumění situaci a postavení, ve kterých se nalézá.

Stejně tak si i tanečně-pohybová terapie klade za cíl umožnit člověku jasnější vnímání a orientaci ve vztazích, vztah k sobě samému ve smyslu porozumění a přijetí sebe sama, možnost činit volby a jednat v rámci otevřeného vyjadřování sebe sama (Čížková, 2005).

2.4 Specifické cíle v tanečně-pohybové terapii

Tanečně-pohybová terapie si klade za cíl dosáhnout:

1. Emoční a fyzické integrace jedince.
2. Vědomí těla, hranic těla a jeho vztahu k prostoru.
3. Realistického vnímání své vnitřní představy o těle.
4. Akceptace bezpečného způsobu zvládání napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie.
5. Schopnosti identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem (například pomoc při kontrole impulsivního chování).
6. Obohacení pohybového repertoáru.
7. Pomoci při kontrole impulsivního chování (Čížková, 2005).

Čížková (2005) dále uvádí tyto cíle tanečně-pohybové terapie vymezené Schoopovou:

1. Rozpoznat u každé osoby části těla, které nepoužívá nebo s nimiž zachází nesprávně, a nasměrovat její jednání k funkčním vzorcům.
2. Ustanovit sjednocující, interaktivní vztah mezi myšlením a tělem, mezi představivostí a realitou.

3. Dát subjektivnímu emočnímu konfliktu objektivní fyzický tvar, který člověku umožňuje tento konflikt vnímat a konstruktivně se s ním vypořádat.

4. Užívat každou stránku pohybu, která bude zvyšovat schopnost člověka přiměřeně se přizpůsobit svému prostředí a zakoušet sebe sama jako celistvou, fungující lidskou bytost.

2.5 Formy tanečně-pohybové terapie

Tanečně-pohybová terapie (TPT) může být aplikována v různých formách, včetně skupinové, individuální, rodinné nebo párové terapie (Stanton-Jones, 1992). Skupiny mohou být organizovány jako uzavřené, polootevřené nebo zcela otevřené. Uzavřené nebo polootevřené skupiny umožňují lepší kontinuitu terapeutického procesu, což může zvýšit intenzitu a hloubku psychoterapeutické práce (Zedková a kol., 2012).

Skupinová i individuální TPT může být dlouhodobá nebo krátkodobá, přičemž cíle terapie a terapeutický kontrakt musí být přizpůsobeny délce terapie. V případě skupinové TPT terapeut obvykle vede s pacientem před zařazením do skupiny individuální rozhovor, podobně jako je tomu u verbální terapie. Tento rozhovor má za cíl nejen zamezit nesprávné indikaci pacienta do skupiny, ale také snížit tenzi pacienta při vstupu do skupiny poskytnutím základních informací o TPT a zodpovězením případných otázek (Zedková a kol., 2012).

U individuální formy TPT může úvodní fáze, která může trvat různě dlouho, probíhat verbálně. K pohybu nebo tanci je třeba přistupovat až tehdy, když je klient na tuto formu terapie připraven (Zedková a kol., 2012).

2.6 TPT a vliv na snížení stresu

Bräuninger (2012) se ve své studii zaměřila na účinky TPT na snížení psychického stresu a zlepšení strategií zvládání stresu. Výzkum byl proveden jako randomizovaná kontrolovaná studie se 147 účastníky, kteří byli rozděleni do terapeutické skupiny (TS) a kontrolní skupiny (KS). Výsledky ukázaly, že TPT významně snižuje psychický stres a zlepšuje strategie zvládání stresu jak v krátkodobém, tak dlouhodobém horizontu. Krátkodobě

TS vykázala snížení úzkosti, obsesivně-kompulzivního chování a zlepšení v relaxačních technikách ve srovnání s KS. Dlouhodobě, po šesti měsících, TS nadále vykazovala zlepšení v psychickém zdraví a snížení negativních strategií zvládání stresu, zatímco KS takové zlepšení neprokázala. Studie potvrzuje, že TPT má trvalé pozitivní účinky na duševní zdraví a zvládání stresu.

2.7 Terapeutický tanec

Ačkoli se na první pohled může zdát, že při užívání termínů tanečně pohybová terapie a terapeutický tanec jde pouze o hru se slovy, jedná se o dva odlišné přístupy, které se liší níže uvedenými znaky, jež jsou často zaměňovány laiky i nepoučenými odborníky. Uvědomění si tohoto rozdílu je však důležité z hlediska metodiky i etiky práce. Zatímco tanečně pohybová terapie (TPT) je ucelený psychoterapeutický směr, který by měli provádět profesionálové s odpovídajícím vzděláním, terapeutický tanec není psychoterapeutickou metodou a nevyžaduje tak pevný metodicko-etický rámec. Neměl by však být nazýván „taneční terapií“, jak se to často v praxi děje. To ovšem neznamená, že bychom měli podceňovat význam terapeutického tance. V této oblasti se bezesporu vykonává mnoho kvalitní a prospěšné práce (Zedková a kol., 2012).

Navíc, jak uvádí Meekums (2002), mezi TPT a terapeutickým tancem dochází k přesahům, díky kterým se mohou navzájem obohacovat.

Pro účely této práce bude pojem terapeutický tance zahrnovat všechny směry tance, o kterých si více povíme v následujících podkapitolách. Všechny tyto směry mají společných několik prvků. Ve většině případů se jedná o spontánní tanec, kde není předem určen žádný konkrétní pohyb, který by měl tanečník vykonávat. Všechny pohyby jsou primárně vedeny vnitřní pohnutkou a pocitem. Díky tomu dochází k vnitřnímu propojení s tělem a často navození meditativního stavu mysli. Dalším klíčovým prvkem je absence jakýchkoliv látek ovlivňující vědomí včetně alkoholu.

2.7.1 Tanec 5 rytmů

Tanec 5 rytmů (5 Rhythms®) vytvořila v 70. letech 20. století Američanka Gabrielle Roth, která jej vnímá jako druh šamanismu (Meekums, 2002).

Tento tanec se skládá z pěti rytmických struktur: plynutí, staccato, chaos, lyrika a klid, mezi nimiž tanečník improvizuje. Tanečníci tančí za předem připraveného hudebního doprovodu, který spolu s pohybem vytváří tzv. vlnu, kde se pohyb zrychluje a poté opět zpomaluje. Tanec je svobodný spontánní pohyb inspirovaný hudbou, který vychází z aktuální nálady a prožívání. Cílem je fyzické i psychické uvolnění a hlubší poznání sebe sama. Krédo 5 rytmů zní: „Dej do pohybu své tělo, to uvede do pohybu duši a ta se sama začne léčit."

Na rozdíl od taneční terapie se prožitky psychoterapeuticky nezpracovávají a odpovědnost za proces je na tanečníkovi. Tanec 5 rytmů nabízí strukturovaný rámec v podobě hudby, která umocňuje prožívání, ale neomezuje volnost pohybu. Tato metoda navozuje hluboké prožitky a je oblíbená, ale nepoužívá se při práci s duševně či tělesně nemocnými lidmi (Zedková a kol., 2012).

Ken Martin (2024), autor dokumentu o vědomém tanci "Leave Your Shoes at the Door", popisuje svoji zkušenost následovně:

„*V dospívání a ve dvaceti letech mě přitahoval tanec a tancoval jsem v klubech. To mě však časem unavilo kvůli kouři, hlasité hudbě a alkoholu. V roce 1985 jsem začal praktikovat tanec 5 rytmů a po třech letech týdenních lekcí jsem začal více vnímat své tělo. Během této doby jsem objevil kontaktní improvizaci, která mě udržuje zapojeného téměř 30 let. Z tance jsem získal mnoho výhod, jako je lepší uzemnění, lepší sebeobraz a větší vnímavost k mému okolí a lidem v něm. Tanec mi nejen pomohl stát se lepším člověkem v mnoha ohledech, ale také mi nabídl podpůrnou komunitu, která je stále přítomná v mém životě.*"

2.7.2 Kruhové tance

Kruhové tance, často známé také jako tance univerzálního míru, založil Samuel Lewis a jsou inspirovány lidovými tanci z celého světa, které často nesou archetypální a léčivý

význam (Meekums, 2002). Účastníci těchto tanečních událostí nemusí umět tančit ani zpívat doprovodné písně. V kruhu se drží za ruce s lektorem a někdy i s muzikanty. Lektor učí účastníky jednoduché a opakující se fráze, melodie a pohyby, které si lze snadno zapamatovat. Důraz je kladen na vytvoření pocitu pospolitosti, skupinové koheze a tolerance k jazykům a tancům různých kultur. Každý tanec nebo forma vytváří specifickou náladu, jako je radost, smutek, extáze nebo síla. I když tento druh tance nemá sám o sobě terapeutické ambice, může být upraven a využit v rámci TPT (Zedková a kol., 2012). Meekums (2002) například diskutuje o jeho využití při práci s oběťmi sexuálního zneužití.

2.7.3 Ecstatic dance

Ecstatic dance je forma duchovního tance, která umožňuje účastníkům vyjádřit své emoce a prožít introspekci prostřednictvím volného pohybu. Tento druh tance se často odehrává v pravidelných týdenních sezeních a zahrnuje období zahřívání, hlavní tanec a závěrečný kruh, kde účastníci reflektují své zážitky. Hudba, která doprovází ecstatic dance, má proměnlivé tempo, které se zvyšuje a snižuje, což podporuje různé fáze tance od zahřívání po intenzivní pohyb a následné uklidnění. Důležitým aspektem ecstatic dance je absence mluvení na tanečním parketu, což podporuje hlubší zaměření na vlastní pohyb a vnitřní prožitky. Tento tanec je vnímán jako prostředek k sebevyjádření a introspekci, kde jednotlivci mohou prozkoumávat své vnitřní světy a vyjadřovat své emoce prostřednictvím pohybu (Pickering, 2009).

Gabrielle Roth (2011), jedna z průkopnic extatického tance, tvrdí, že každý člověk dokáže cítit rytmus, protože je součástí naší přirozenosti. Klíčem k úspěchu a dosažení tohoto prožitku je objevit způsob, jakým jedinečně a osobně vyjádřit zmíněný rytmus. Takové vyjádření nelze racionálně odvodit ani nad ním přemýšlet. Musí se prožít. Vychází z vnitřní energie, kterou má každý člověk od přírody. Někteří ji nazývají animální energií, jiní zase vnitřním dítětem. Jednoduše řečeno, je třeba se přesunout z oblasti racionality do našeho těla a v přítomném okamžiku cítit jeho potřeby exprese.

Na většině akcí ecstatic dance je hudba zajišťována profesionálními DJi, kteří mixují hudbu a vedou tzv. taneční cestu. Většina setů zahrnuje různé hudební žánry, zvukové vlny

všech temp a plné spektrum emocí. Na některých tancích můžete zažít klidnější atmosféru, zatímco na jiných intenzivnější a více elektronickou. Žádný set není nikdy stejný, což zajišťuje jedinečný zážitek při každé návštěvě.

Základními pravidly na těchto akcích je: žádný alkohol, ani jiné návykové látky a v průběhu tance žádná verbální komunikace, pouze řeč těla.

Ecstatic dance má obvykle následující průběh:

1. Zahřívací aktivita (například pohyb po prostoru, dechové cvičení a podobně)
2. Úvodní kruh
3. Dvouhodinová taneční vlna
4. Relaxační fáze (často se využívají muzikoterapeutické prvky a nástroje)
5. Závěrečný kruh

Je zcela v pořádku si kdykoliv sednout, odpočívat nebo pozorovat ostatní. Akce se účastní lidé různého věku. Lidé se schází pro radost z pohybu a společného tance. Někteří přicházejí jednoduše pro fyzické cvičení, někteří pro sociální propojení a někteří používají tanec jako formu terapie, emocionální katarze, duchovní praxe nebo modlitby. Mnoho tanečníků přichází tančit sami ve skupinovém poli. Někteří tanečníci si také užívají tanec s ostatními. Zde je důležitý vzájemný souhlas.

2.7.4 Taneční cesty

Taneční cesty do Česka přinesl britský lektor Guy Barrington. Jedná se o specifickou formu terapeutického tance, inspirovanou prvky z ostatních směrů taneční terapie, jako je například biodanza nebo ecstatic dance. Dále zahrnuje prvky z různých duchovních tradic, obzvláště energetická a dechová cvičení z čchi-kungu, meditační prvky z buddhismu a mindfulness a v neposlední řadě je zde patrný vliv amerického šamanismu.

Guy Barrington vede dvou až tříleté výcviky pro facilitátory této metody ve své škole Dancing Heart Path. Počet lektorů a obliba Tanečních cest v posledních letech narůstá. Chybí zde však jakákoliv literatura a výzkum pro tento směr terapeutického tance.

Průběh lekce je obvykle vedený v duchu konkrétního tématu, které může být například tanec čtyř živlů nebo práce s vnitřním dítětem. Začátek i konec tanečního workshopu je v kruhu při vzájemném stručném sdílení pocitů a zkušeností. Samotná pohybová složka je polostrukturovaná, kdy úseky volného plynutí tancem jsou doplněny o širokou škálu různých

cvičení, která mohou zahrnovat tanec s dalšími tanečníky nebo vnitřní kontemplaci a tanec nad určitým tématem.

Důležitým prvkem je zde hudba a její citlivý výběr ke konkrétnímu tématu a jednotlivým cvičením. Lektor v ideálním případě zvládá alespoň základní DJské dovednosti a současně citlivě provádí účastníky skrze jednotlivá cvičení. Využívá se široká paleta hudebních žánrů od klidné akustické melodie až po elektronickou hudbu. Časté jsou rytmy bubnů a chřestidel. Obvykle se hraje hudba, která není příliš známá, aby v tanečníkovi neprobouzela osobní emoce, kterou by mohl mít se známou skladbou spojené. V ojedinělých případech probíhá taneční cesta za doprovodu živých muzikantů.

3 Sociální práce

Sociální práce je vědní disciplína a praktická činnost zaměřená na identifikaci, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů, jako jsou chudoba, zanedbávání dětí, diskriminace, delikvence mládeže a nezaměstnanost. Tato oblast se opírá o principy společenské solidarity a ideál rozvoje individuálního lidského potenciálu. Sociální pracovníci pomáhají jednotlivcům, rodinám, skupinám a komunitám dosáhnout nebo znovu získat schopnost sociálního uplatnění. Kromě toho se snaží vytvářet příznivé společenské podmínky pro toto uplatnění. Pro ty, kteří se již nemohou společensky uplatnit, sociální práce zajišťuje co nejdůstojnější způsob života. (Matoušek a kol., 2001).

Globální definice sociální práce schválená na Valném shromáždění Mezinárodní federace sociálních pracovníků (IFSW) v červenci 2014:

„*Sociální práce je profesí založenou na praxi a akademickou disciplínou, která podporuje sociální změny a rozvoj, sociální soudržnost a posilování a osvobozování lidí. Principy sociální spravedlnosti, lidských práv, kolektivní odpovědnosti a respektu k rozmanitostem jsou pro sociální práci klíčové. Sociální práce, podložená teoriemi sociální práce, sociálních věd, humanitních věd a domorodých znalostí, zapojuje lidi a struktury k řešení životních výzev a zlepšení blahobytu.*“ (Mezinárodní federace sociálních pracovníků, 2014).

3.1 Sociální pracovník

Sociální pracovník se věnuje různým oblastem, které zahrnují práci s klienty a jejich rodinami, případně považuje za svůj případ celou rodinu. Dále pracuje s přirozenými skupinami, jako jsou například party mládeže na městských sídlištích, a s uměle vytvořenými skupinami, jako jsou školní třídy nebo skupiny lidí žijících v ústavech sociální péče či ve vězeních. Sociální pracovník také spolupracuje s organizacemi, kde buď řídí činnost agentur poskytujících sociální služby, nebo vstupuje jako expert do organizací a pomáhá řešit problémy, které je kompetentní řešit, například formou supervize. Kromě toho pracuje s místními komunitami, tedy s lidmi žijícími v jednom městě, a působí jako expert při přípravě některých zákonů a vyhlášek, nebo se vyjadřuje jako oponent k takovým návrhům (Matoušek, 2003).

3.2 Metody sociální práce

Pod pojmem „metody sociální práce“ se rozumí postupy, které jsou vázány na cílový subjekt, což může být jednotlivec, skupina, rodina, komunita atd. Dále jsou tyto metody vázány na aktuální situaci subjektu, například sociální znevýhodnění na začátku života nebo předvídatelné a nepředvídatelné sociální události. Metody sociální práce také zohledňují relevantní vztahový kontext, jako je vrstevnická skupina, rodina nebo organizace, a někdy i systémové vazby, jako je regionální, národní či nadnárodní sociální politika (Matoušek, 2003).

Toto pojetí metod sociální práce zahrnuje poměrně volné spojení mezi teorií a praxí, což v důsledku znamená, že praxe sociální práce je nadřazena teoriím. Na rozdíl od mnoha jiných odborných disciplín se sociální práce v západních zemích zatím příliš nespecializuje. Vzdělávací programy se obvykle snaží u studentů rozvíjet většinu kompetencí, i když se obecně uznává, že pro nejnáročnější úkoly, jako je poskytování supervize, řízení pracovních kolektivů či analytická a koncepční činnost ve velkém měřítku, by měl mít sociální pracovník nejvyšší možné vzdělání (Matoušek, 2003).

3.3 Cíle sociální práce

Cíle sociální práce se mění v závislosti na historickém a kulturním kontextu dané společnosti, a proto se neustále přizpůsobují aktuálním potřebám společnosti. Současná sociální práce se zaměřuje především na poskytování služeb jednotlivcům, rodinám, skupinám nebo komunitám (Matoušek, 2012).

Účelem těchto služeb je pomoci klientům s problémy, které nelze změnit, omezit nebo odstranit problémy, které lze vyřešit, a přispět ke zlepšení situace tam, kde je možná úprava sociálních podmínek. Sociální práce také vytváří dialog mezi tím, co společnost požaduje ve svých normách, a tím, co chce klient (Matoušek, 2012).

Cílem sociální práce je rozvíjet tento dialog ke vzájemné spolupráci. V současné době lze hlavní cíle sociální práce vymezit takto:

1. Podpořit schopnost klienta řešit problémy, adaptovat se na nároky a vyvíjet se.
2. Zprostředkovat klientovi kontakt s agenturami, které mu mohou poskytnout zdroje, služby a potřebné příležitosti.
3. Napomáhat tomu, aby systémy podpory klientů pracovaly humánně a efektivně.
4. Rozvíjet a zlepšovat sociální politiku (Matoušek, 2012).

3.4 Paradigmata sociální práce

Sociální práce může být chápána v různých paradigmatech, která se zaměřují na různé aspekty pomoci a podpory klientů.

Prvním paradigmatem je terapeutická pomoc, která klade důraz na lidské pojetí a souznění mezi klientem a sociálním pracovníkem. Základním prostředkem je rozhovor nebo jiné formy komunikace mezi sociálním pracovníkem a klientem, skupinou či komunitou. Toto pojetí vychází z předpokladu, že sociální práce je tvůrčí proces, na kterém se podílejí všichni zúčastnění. Klíčové pro tento přístup jsou empatie sociálního pracovníka a jeho snaha a schopnost porozumět problémům klienta. Předpokladem je také dobrá znalost psychologie a schopnost vést rozhovor (Matoušek, 2012).

Druhým paradigmatem je reforma společenského prostředí, která má politický charakter a usiluje o změnu zákonů a vyhlášek, které nepomáhají sociálně slabým a jsou špatně formulovány. Změna zákonů vychází ze znalostí sociálních pracovníků, kteří dobře znají potřeby svých klientů. Cílem je zajistit, aby legislativa lépe reflektovala a podporovala potřeby sociálně znevýhodněných skupin (Matoušek, 2012).

Třetím paradigmatem je sociálně právní pomoc, která se zaměřuje na informování klienta o právních krocích a jeho sociálním postavení. Cílem je poskytnout klientům znalosti o právních důsledcích jejich chování a jednání. Klient by měl být informován o všech krocích a postupech, které se v jeho případě budou dít, a o jejich důsledcích. Klient se může rozhodnout, zda přijme pomoc sociálního pracovníka nebo instituce, jako je úřad práce či

dávky. Výjimkou jsou situace, kdy jde o život a zdraví dítěte nebo je-li pomoc nařízena soudem (Matoušek, 2012).

V rámci sociální práce jsou sdíleny společné hodnoty, které jsou obsaženy v etickém kodexu. Tyto hodnoty zásadním způsobem ovlivňují metody používané v rámci sociální práce a jsou základem principů práce s klientem (Matoušek, 2012).

3.5 Tanečně-pohybová terapie v sociální práci

Tanečně-pohybová terapie (TPT) a taneční terapie má v sociální práci velký potenciál. Jak uvádí Zedková a kol. (2012), v současné době působí taneční terapeuti v ČR a SR v následujících oblastech:

1. V rámci psychiatrické problematiky: psychosomatická onemocnění, psychotická onemocnění, drogové závislosti ve vězení a následné péči, práce s lidmi s mentálním postižením a autismem, rehabilitace osob po poranění mozku.
2. V oblasti seberozvoje a preventivní péče: práce s tanečníky, seniory, oběťmi domácího násilí a matkami s dětmi.

Získat kvalifikaci pro vykonávání TPT je však poměrně obtížné. TPT terapeut musí projít výcvikem, který je obsahově a časově srovnatelně náročný s klasickými psychoterapeutickými výcviky. Z tohoto důvodu je obtížné, aby měl větší počet sociálních pracovníků absolvovaný podobný výcvik.

Nabízí se tedy varianta spolupráce sociální práce s externím TPT terapeutem. Jednalo by se tedy o multidisciplinární přístup. Další možností je využití terapeutického tance, který není svázaný pevným metodicko-etickým rámcem, což mu dovoluje být užíván jakýmkoliv sociálním pracovníkem. K tomuto dochází například při práci se seniory, kteří mohou profitovat již ze samotné pohybové aktivity, kterou jim tanec přináší společně s pozitivními efekty na duševní zdraví a kognitivní funkce. Zde obvykle není nutný hlubší terapeutický účinek, který nabízí TPT.

4 Duševní onemocnění

Podle WHO (2022) je duševní nemoc charakterizována klinicky významnou poruchou v kognici, emoční regulaci nebo chování jedince. Obvykle je spojena s úzkostí nebo zhoršením důležitých oblastí fungování. Existuje mnoho různých typů duševních poruch. Duševní poruchy mohou být také označovány jako duševní zdravotní stavy. Tento širší termín zahrnuje duševní poruchy, psychosociální postižení a další duševní stavy spojené s významnou úzkostí, zhoršením fungování nebo rizikem sebepoškození.

WHO (2022) dále uvádí, že v roce 2019 žil každý osmý člověk, tedy 970 milionů lidí po celém světě, s duševní poruchou, přičemž nejčastějšími byly úzkostné a depresivní poruchy. V roce 2020 se počet lidí žijících s úzkostnými a depresivními poruchami výrazně zvýšil kvůli pandemii COVID-19. První odhady ukazují nárůst o 26 % a 28 % pro úzkostné a závažné depresivní poruchy během jednoho roku. I když existují účinné možnosti prevence a léčby, většina lidí s duševními poruchami nemá přístup k účinné péči. Mnoho lidí také zažívá stigma, diskriminaci a porušování lidských práv.

4.1 Duševní zdraví

Dle Fokus Praha (n.d.) duševní zdraví zahrnuje emocionální, psychickou a sociální pohodu. Podle Světové zdravotnické organizace je duševní zdraví stavem pohody, kdy jedinec realizuje svůj potenciál, zvládá běžné životní stresy, pracuje produktivně a užitečně a přispívá své komunitě. Naše duševní zdraví ovlivňuje naše myšlení, pocity a chování při zvládání životních situací. Určuje také, jak zvládáme stres, překonáváme těžkosti, vztahujeme se k druhým lidem a rozhodujeme se. Zdravá sebeúcta a sebejistota hrají v tomto procesu významnou roli.

Hranice mezi duševním zdravím a nemocí není jasně definována. Přechod mezi těmito stavy je spíše kontinuální, než aby byl skokový. Každý z nás se během života pohybuje na spektru mezi duševním zdravím a nemocí, přičemž se naše schopnost fungovat ve vnějším

světě a zvládat běžné situace, zátěže či vztahy mění. Stejně tak oscilujeme různě daleko od nemoci na cestě k zotavení. Pro všechny fáze tohoto spektra a pro co nejlepší zdraví je klíčové rozumět sám sobě, vnímat své emoce a pracovat s nimi nejen prostřednictvím nástrojů duševní hygieny, ale i zvládáním každodenních situací (Fokus Praha, n.d.).

4.2 Schizofrenie

MKN-10 uvádí, že schizofrenické poruchy jsou charakterizovány výraznou deformací myšlení a vnímání. Emoce jsou často nepřiměřené nebo otupělé. Jasné vědomí a intelektuální schopnosti jsou obvykle zachovány, i když se v průběhu času mohou objevit určité kognitivní defekty. Mezi nejdůležitější psychopatologické jevy patří ozvučování myšlenek, vkládání nebo odnímání myšlenek, vysílání myšlenek, bludné vnímání a bludy ovládání, pasivita nebo ovlivňování, sluchové halucinace, které komentují nebo diskutují o pacientovi ve třetí osobě, poruchy myšlení a negativní příznaky. Průběh schizofrenických poruch může být trvalý nebo epizodický s narůstajícím nebo trvalým defektem, nebo může zahrnovat jednu nebo více atak s úplnou nebo neúplnou remisí (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, n.d.).

4.3 Deprese

Deprese se může projevovat v lehké, střední nebo těžké formě. Typické příznaky zahrnují zhoršenou náladu, sníženou energii a aktivitu. Nemocní často ztrácejí zájem o své koníčky a mají problémy se soustředěním. I po malé námaze se cítí unavení. Spánek a chuť k jídlu jsou často narušeny. Sebehodnocení a sebedůvěra jsou snížené, a to i v lehkých případech, kde se objevují pocity viny a beznaděje. Zhoršená nálada je stabilní a nereaguje na změny v okolí. Může být doprovázena tzv. „somatickými" symptomy, jako je ztráta zájmů a pocitů uspokojení. Ranní probouzení je často dříve než obvykle a deprese je nejhorší ráno. Je patrná psychomotorická retardace a agitovanost, ztráta chuti k jídlu, hubnutí a ztráta libida. Podle počtu a závažnosti příznaků lze fázi hodnotit jako mírnou, střední nebo těžkou (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, n.d.).

Těžká depresivní porucha je jednou z hlavních příčin invalidity na celém světě a bylo zjištěno, že snižuje životní spokojenost více než dluhy, rozvod nebo diabetes. Zhoršuje také komorbidity, jako jsou srdeční choroby, úzkost a rakovina. I když lidé s těžkou depresivní poruchou často dobře reagují na léčbu léky a psychoterapii, mnoho z nich je vůči léčbě rezistentních. Navíc je přístup k léčbě omezený, přičemž pouze 51 % lidí v zemích s vysokými příjmy a 20 % v zemích s nízkými a středními příjmy má přístup k léčbě (Noetel et al., 2024).

4.4 Obsedantně kompulzivní porucha

Hlavním znakem jsou opakující se vtíravé myšlenky a nutkavé činy. Vtíravé myšlenky jsou nápady, představy nebo popudy, které se neustále vracejí do mysli pacienta ve stejné formě. Tyto myšlenky jsou pro pacienta téměř vždy nepříjemné a často se jim snaží vzdorovat, ale bez úspěchu. Pacient je považuje za své vlastní, i když jsou mimovolní a často odporné. Nutkavé činy nebo rituály jsou stereotypní a opakující se. Nemusí být příjemné ani vést k užitečným výsledkům. Jejich účelem je zabránit nějaké objektivně nepravděpodobné události, která by mohla způsobit škodu pacientovi nebo být jím vyvolaná, ačkoliv pacient věří, že by jinak nastala. Jedinec obvykle považuje toto chování za nesmyslné a opakovaně se pokouší mu odolat. Úzkost je téměř vždy přítomna a zhoršuje se, pokud pacient nutkání odolá (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, n.d.).

4.5 Posttraumatická stresová porucha

Posttraumatická stresová porucha (PTSD) je opožděná odpověď na mimořádně ohrožující nebo katastrofickou událost. Typické jsou epizody znovuoživování traumatu v neodbytných vzpomínkách (tzv. flashbacky), snech nebo nočních můrách. Pacienti často zažívají pocit tuposti, emoční oploštělosti, stranění se od lidí a vyhýbání se situacím připomínajícím trauma. Objevuje se vegetativní hyperreaktivita, zvýšená bdělost, zesílené úlekové reakce a nespavost. S těmito příznaky je často spojena úzkost a deprese, někdy i suicidální myšlenky. Nástup PTSD následuje po traumatu s latencí od několika týdnů do několika měsíců. Průběh je kolísavý, ale většinou dochází ke zlepšení. V malém počtu

případů může nastat chronický průběh a trvalá změna osobnosti (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, n.d.).

4.6 Úzkostné poruchy

Úzkostné poruchy zahrnují různé typy, jako je generalizovaná úzkostná porucha, panická porucha a sociální fobie. Tyto poruchy se vyznačují nadměrnou a přetrvávající úzkostí a strachem. Symptomy mohou zahrnovat nervozitu, napětí, rychlý srdeční tep, pocení a problémy se spánkem. Příčiny mohou zahrnovat genetické faktory, biochemické změny v mozku a stresové životní události. Léčba může zahrnovat psychoterapii, léky a techniky zvládání stresu (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, n.d.).

4.7 Bipolární porucha

Bipolární porucha je duševní onemocnění, které se vyznačuje extrémními změnami nálady, které zahrnují manické a depresivní epizody. Symptomy manických epizod mohou zahrnovat zvýšenou energii, euforii, podrážděnost a riskantní chování. Symptomy depresivních epizod mohou zahrnovat smutek, únavu, ztrátu zájmu o běžné aktivity a pocity beznaděje. Příčiny mohou zahrnovat genetické faktory, biochemické změny v mozku a stresové životní události. Léčba může zahrnovat stabilizátory nálady, antidepresiva a psychoterapii (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, n.d.).

4.8 Význam zdravého životního stylu pro prevenci deprese

Nedávná studie publikovaná v časopise Nature Mental Health ukazuje, že zdravý životní styl, který zahrnuje mírnou konzumaci alkoholu, zdravou stravu, pravidelnou fyzickou aktivitu, kvalitní spánek a časté sociální kontakty, zatímco se vyhýbá kouření a nadměrnému sedavému chování, může významně snížit riziko deprese. Výzkum, který provedl mezinárodní tým vědců z University of Cambridge a Fudan University, zkoumal kombinaci

faktorů, včetně životního stylu, genetiky, struktury mozku a imunitního a metabolického systému, aby identifikoval mechanismy, které mohou vysvětlit tento vztah (Zhao & Yang et al., 2023).

Podle Světové zdravotnické organizace trpí depresí přibližně jeden z dvaceti dospělých, což představuje významnou zátěž pro veřejné zdraví po celém světě. Faktory ovlivňující vznik deprese jsou složité a zahrnují směs biologických a životních faktorů. Aby lépe porozuměli vztahu mezi těmito faktory a depresí, vědci životní a zdravotní informace o svých účastnících (Zhao & Yang et al., 2023).

Zkoumáním dat od téměř 290 000 lidí, z nichž 13 000 trpělo depresí, tým identifikoval sedm zdravých životních návyků spojených s nižším rizikem deprese. Tyto návyky zahrnují mírnou konzumaci alkoholu, zdravou stravu, pravidelnou fyzickou aktivitu, kvalitní spánek, nekouření, nízkou až střední míru sedavého chování a časté sociální kontakty. Ze všech těchto faktorů měl největší vliv kvalitní spánek (7-9 hodin denně), který snížil riziko deprese o 22 %. Časté sociální kontakty snížily riziko deprese o 18 %, mírná konzumace alkoholu o 11 %, zdravá strava o 6 %, pravidelná fyzická aktivita o 14 %, nekouření o 20 % a nízká až střední míra sedavého chování o 13 % (Zhao & Yang et al., 2023).

Tato zjištění podtrhují význam prevence a podpory zdravého životního stylu jako klíčového prvku v boji proti duševním onemocněním. Profesor Barbara Sahakian z University of Cambridge zdůrazňuje, že i když naše DNA může zvýšit riziko deprese, zdravý životní styl je potenciálně důležitější (Zhao & Yang et al., 2023).

EMPIRICKÁ ČÁST

5 Metodologie výzkumu

Tato kapitola se zaměřuje na metodologii výzkumu, který je základem empirické části mé bakalářské práce zabývající se taneční a pohybovou terapií, konkrétně terapeutickým tancem u osob s duševním onemocněním. Cílem této kapitoly je představit výzkumný design, metody sběru dat, postup analýzy dat a interpretaci výsledků. Výzkum je zaměřen na zkoumání zkušeností a vnímání účastníků ecstatic dance a jejich potenciální integraci do praxe sociální práce.

5.1 Stanovení cílů výzkumu

Hlavními cíli výzkumu jsou:

1. Prozkoumat zkušenosti a vnímání osob s duševním onemocněním, které se pravidelně účastní terapeutického tance.
2. Zjistit, jak účastníci popisují své emocionální prožitky během a po terapeutickém tanci.
3. Prozkoumat, jaké sociální aspekty a interakce účastníci vnímají jako důležité během terapeutického tance.
4. Zjistit, jak účastníci popisují změny ve svém fyzickém vnímání a pohybových schopnostech po účasti na terapeutickém tanci.
5. Identifikovat, jak mohou být zkušenosti účastníků terapeutického tance integrovány do praxe sociální práce.

5.2 Výzkumná otázka

Hlavní výzkumná otázka této práce je:

Jaké jsou zkušenosti a vnímání osob s duševním onemocněním, které se pravidelně účastní terapeutického tance?

Podotázky:

1. Jak účastníci popisují své emocionální prožitky během a po ecstatic dance?

2. Jaké sociální aspekty a interakce účastníci vnímají jako důležité během ecstatic dance?

3. Jak účastníci popisují změny ve svém fyzickém vnímání a pohybových schopnostech po účasti na ecstatic dance?

4. Jak mohou být zkušenosti účastníků ecstatic dance integrovány do praxe sociální práce?

5.3 Metody sběru dat

Výzkum je koncipován jako kvalitativní studie, která umožňuje hlubší porozumění individuálním zkušenostem a vnímání účastníků terapie tancem. Kvalitativní přístup byl zvolen z důvodu potřeby detailního zkoumání subjektivních prožitků a emocí, které jsou s touto formou terapie spojeny.

Pro sběr dat byly použity následující metody:

1. Polostrukturované rozhovory: Byly provedeny hloubkové rozhovory s účastníky terapeutického tance, především Tanečních cest a Ecstatic dance, zaměřené na jejich osobní zkušenosti a vnímání během a po tanci. Všichni účastníci mají zkušenost s duševním onemocněním Rozhovory byly nahrávány a následně přepsány pro účely analýzy.
2. Polostrukturované rozhovory s lektory: Byl proveden rozhovor s lektorkou Tanečních cest a DJem vedoucí Ecstatic dance, zaměřený na jejich pozorování a zkušenosti s účastníky, jejich progres a změny.

Ukázka dotazů pro účastníky terapeutického tance:

- Můžete mi říct něco o sobě a o tom, jak jste se dostal/a ke spontánnímu tanci typu Ecstatic dance?
- Můžete mi stručně popsat vaše duševní onemocnění a jak dlouho s ním žijete?
- Jak se cítíte po skončení taneční lekce?
- Co vás motivuje k tomu, abyste se pravidelně účastnil/a tance typu Ecstatic dance?

Ukázka dotazů pro lektory terapeutického tance:

- Můžete mi říct něco o sobě a o tom, jak jste začal/a vést terapeutický tanec typu Ecstatic dance?
- Jak dlouho vedete tato taneční sezení?
- Jaké změny v chování a emocionálním stavu účastníků jste zaznamenal/a během a po tanečních sezeních?
- Co vás motivuje k tomu, abyste vedl/a Ecstatic dance/Taneční cesty?

Délka rozhovorů se pohybovala v průměru přibližně 25 minut, s tím, že nejdelší rozhovor měl 32 minut a nejkratší 18 minut.

5.4 Výběr a popis participantů

Vzhledem k mé vlastní zkušenosti s různými směry terapeutického tance, jsem osobně znal dva účastníky, kteří procházejí duševním onemocněním - Martinu a Justina. Na další participantku Petru jsem dostal doporučení od Martiny. Co se týče lektorů, oslovil jsem lektorku Danielu, která pořádá pravidelné workshopy tanečních cest. Jako druhý lektor se zúčastnil DJ Tobbi, jenž pravidelně vede ecstatic dance. Rozhovor s ním nebyl původně plánovaný. Vznikl díky tomu, že přišel společně s Justinem, se kterým jsem měl plánované interview.

Justin, 56 let (Praha) - pochází z USA, v České republice žije přes dvacet let, ale stále není schopný hovořit česky. Přistěhoval se díky české manželce, se kterou se rozvedl přibližně před deseti lety. Dlouhodobě trpí depresí, která má výrazný cyklický projev. Dle jeho psychiatra je na škále blízko bipolární poruše, nicméně ji nemá diagnostikovanou. Justin obvykle v zimě prožívá středně silné až silné deprese, v létě mívá velké množství energie a někdy až euforické chování. Je vyléčený alkoholik. Rozhovor byl veden v angličtině. Pro účely této práce byl přeložen do češtiny.

Martina, 36 let (Praha) - má zkušenost s depresí, panickými ataky, disociativní poruchou a psychospirituální krizí. V období několika posledních let prochází traumatickými událostmi úmrtí blízkých členů rodiny, se kterými se dlouhodobě vyrovnává.

Petra, 36 let (Chocerady) - má zkušenost se silnou depresí provázenou suicidálními myšlenkami a panickými ataky. Odmítá odbornou psychiatrickou pomoc a medikaci. Pomoc vyhledává v alternativních terapeutických postupech.

Daniela, 47 let (Jílové u Prahy) - lektorka a facilitátorka tanečních cest a jógy

Tobbi, 37 let (Praha) - DJ a facilitátor Ecstatic Dance

5.5 Tematická analýza

Tematická analýza je kvalitativní výzkumná metoda, která se používá k identifikaci, analýze a interpretaci vzorců (témat) v datech. Tato metoda je široce využívána v různých oblastech společenských věd, včetně psychologie, sociální práce a dalších oborů, které se zabývají lidským chováním a zkušenostmi.

Data získaná z rozhovorů byla analyzována pomocí tematické analýzy dle autorek Braun a Clarke (2006). Tento postup zahrnoval následující kroky:

1. Seznámení se s daty: Prvním krokem je důkladné seznámení se s daty. To zahrnuje opakované čtení a přepisování dat, aby výzkumník získal hluboké porozumění obsahu.
2. Kódování dat: V této fázi jsou data rozčleněna na menší jednotky (kódy), které reprezentují významné aspekty dat. Kódy mohou být generovány induktivně (z dat) nebo deduktivně (na základě předem stanovených teorií nebo konceptů).
3. Hledání témat: Kódy jsou seskupeny do širších kategorií, které tvoří témata. Témata jsou vzorce v datech, které mají význam pro výzkumnou otázku.
4. Revize témat: Témata jsou revidována a rafinována, aby byla zajištěna jejich koherence a relevance. Tento krok může zahrnovat sloučení nebo rozdělení témat.
5. Definování a pojmenování témat: Každé téma je definováno a pojmenováno tak, aby jasně vyjadřovalo jeho podstatu a význam.
6. Zpráva o výsledcích: Posledním krokem je prezentace výsledků analýzy. To zahrnuje popis jednotlivých témat a jejich ilustraci pomocí citací z dat.

Tematická analýza je flexibilní metoda, která umožňuje hluboké porozumění komplexním datům. Její výhodou je, že může být použita na různé typy dat a v různých kontextech. Na druhou stranu, její nevýhodou může být subjektivita při kódování a interpretaci dat, což může ovlivnit validitu a spolehlivost výsledků (Braun & Clarke, 2006).

Tematickou analýzu jsem zvolil z několika důvodů. Především její flexibilita umožňuje aplikaci na širokou škálu dat, což je v kontextu mého výzkumu terapie tancem s osobami s duševním onemocněním velmi důležité. Tato metoda mi umožnila identifikovat a analyzovat vzorce v datech, které by jinak mohly zůstat skryté. Navíc, tématická analýza poskytuje strukturovaný přístup k analýze dat, což usnadňuje interpretaci a prezentaci výsledků (Nowell et al., 2017).

Dalším důvodem je, že tematická analýza je dobře zdokumentovaná a široce uznávaná metoda v oblasti kvalitativního výzkumu, což zvyšuje důvěryhodnost a validitu mého výzkumu (Nowell et al., 2017).

5.6 Vlastní postup

1. Výběr vhodných participantů výzkumu.
2. Domluvení termínu rozhovorů a jejich uskutečnění včetně nahrání záznamu.
3. Transkripce: Přepis rozhovorů do textové podoby. V případě Justina následoval překlad do češtiny.
4. Opakované čtení rozhovorů pro identifikaci klíčových vzorců v datech.
5. Kódování: Kombinace ručního označení jednotlivých vzorců v kombinaci s využitím ChatGPT pro rozklíčování dalších kódů.
6. Slučování kódů do širších tematických skupin a následný výběr jednotlivých témat.
7. Interpretace výsledků a nalézání opěrných tvrzení skrze kódy, které byly sloučeny u jednotlivých témat.

Ukázka kódování v rozhovoru s Justinem je součástí přílohy č. 7.

5.7 Etické aspekty výzkumu

Během výzkumu byly dodržovány všechny etické zásady, včetně získání informovaného souhlasu od všech účastníků. Zajištění anonymity bylo provedeno pozměněním jmen. Byla zajištěna důvěrnost dat a respektování práv účastníků na odstoupení z výzkumu kdykoliv bez udání důvodu. Participanti byli informování o účelu vedení rozhovoru a seznámeni s výzkumnými otázkami. Vzor informovaného souhlasu je přílohou této práce.

5.8 Reflexe osobní angažovanosti

Téma výzkumu jsem zvolil, protože jsem sám prošel dvouletým výcvikem terapie tancem, tvz. tanečních cest u Guye Barringtona v jeho škole Dancing Heart Path. Následně jsem pokračoval v roční supervizní nástavbě a asistoval v dalším výcviku. Současně jsem vedl workshopy tanečních cest a dvakrát vedl ukázkovou hodinu v rámci sebezkušenostního výcviku ve školní komunitě.

V rámci výzkumu je tedy nezbytné přiznat, že jsem byl ovlivněný vlastními zkušenostmi a prožitky, což mohlo ovlivnit výsledek této práce. Snažil jsem si v průběhu analýzy zachovat dostatečný odstup od svého očekávání a být co nejvíce neutrální, aby výsledky nebyly zkresleny. Věřím, že se mi to podařilo a moje osobní angažovanost analýzu nezkreslila, a pokud ano, tak minimálně.

6 Interpretace výsledků

Výsledky výzkumu budou interpretovány na základě identifikovaných témat a kategorií. Zvláštní pozornost bude věnována tomu, jak účastníci vnímají účinky terapeutického tance na své psychické a fyzické zdraví, sociální interakce, spiritualitu a možnost integrace do sociální práce.

6.1 Emocionální vlna: Prožívání emocí v průběhu a po terapii tancem

Tato kapitola se zaměřuje na prožívání emocí během a po terapii tancem, konkrétně především Ecstatic dance a Tanečních cest. Na základě rozhovorů s účastníky a facilitátory jsem identifikoval klíčové aspekty, které ovlivňují jejich emocionální a psychický stav. Tato analýza poskytuje hlubší vhled do toho, jak hudba a tanec mohou sloužit jako nástroje pro zvládání psychických problémů, jako jsou deprese a úzkosti, a jak mohou přispět k emoční a fyzické integritě.

6.1.1 Vliv hudby na taneční prožitky

Přestože například v TPT se občas tančí bez hudebního doprovodu, v terapii tancem hraje hudba klíčovou roli a výrazně ovlivňuje prožitky tanečníků. Správně zvolená hudba může podpořit emocionální vyjádření a prohloubit taneční zážitek. Hudba může téměř manipulovat s emocemi; zatímco jedna skladba může vyvolat smutné a melancholické pocity, jiná může přinést euforické až extatické emoce. Vše samozřejmě ovlivňuje subjektivní vnímání a aktuální nálada tanečníka. Někdy může hudba vyvolat i úplně opačné pocity.

Lektorka Tanečních cest Daniela například uvedla:

"*Tak to je něco, o čem tady můžeme povídat, ale pokud to neprožijete v té hudbě, nutno jako dodat, že to je ta vibrace té hudby, co nás tam vede. To není nějaké moje nabídky, cvičení, ale ta hudba už sama o sobě je tím mysteriem, která nás tam vlastně vede za tu ruku.*"

V další části rozhovoru říká:

"...hudba je univerzální jazyk srdce, kterýmu rozumějí úplně všichni. Bez rozdílu náboženství, kultury, národnosti, rasy. Takže je to spojovací element, který nás propojuje. Takže už jenom pustit hudbu a vystavit ty lidi tomu společnýmu prožitku by mohlo být nádherně terapeutický."

DJ Tobbi, který vede Ecstatic dance říká:

"Tak mým cílem vlastně, jako někteří DJové třeba vedou s hudbou do hloubek, když si můžou prožít třeba nějaký trauma a tak dále, tak vlastně mým cílem, nebo tam, kam mě to jako přirozeně táhne, je lidi vést do radosti. To znamená do nějaké lehkosti, právě odložit a ideálně uvolnit se do toho tance natolik, že vlastně zapomenou na svý okolní trápení povznést je nějakým způsobem. Takže já vlastně miluju, když vidím na parketu usmívající se tváře."

Pravidelný účastník tanečních lekcí Justin popisuje:

"Prožívám opravdu celou škálu emocí, řekl bych, protože ta hudba, ta má vlnu."

Vlna je zde myšlena jako postupné navyšování rychlosti a intenzity hudby od pomalých rozehřívacích skladem k rychlejším a dynamičtějším, a poté opět postupné zpomalování až k relaxační nebo meditační hudbě.

Hudba tedy nejenže podporuje taneční prožitky, ale také umožňuje tanečníkům lépe se propojit se svými emocemi.

6.1.2 Léčivý potenciál hudby v taneční praxi

Hudba má také léčivý potenciál, který může být využit v taneční terapii. Správně zvolená hudba může pomoci uvolnit napětí, snížit stres a podpořit celkový pocit pohody.

Petra sdílí svoji zkušenost:

"Myslím, že i ten tanec pomůže člověku najít nějaké ty uličky, jak třeba ty situace řešit, když má samozřejmě možnost, protože není to jenom o tom Ecstatiku, ale ten tanec dokáže uvolnit i během toho dne, když ten prostor je a něco přijde, tak stačí si pustit písničku, dát tam ten pohyb, ten tanec a vlastně člověk se dostane úplně někam jinam."

Lektorka Daniela popisuje zkušenosti účastníků a dopad na své osobní vztahy:

"Ty lidi, co právě pak sdílej nebo mi o tom píšou, nebo i to na nich vidím a pak konají ty změny v životě. To, čeho se dotkli na tom parketu, tak dokážou pak přenýst jako reálně do života. Tak to je něco, co mě dává velkej smysl. Bejt u uzdravování lidí, zacelování jejich nějakých zranění a vlastně mě samotný to proměnilo kvalitu života, k lepšímu i vztah se svým mužem a dětma."

Hudba tedy může být účinným nástrojem pro zlepšení psychického stavu a podporu emocionálního zdraví. Ve zkušenostech účastníků taneční terapie je však těžko oddělitelný vliv kompletního tanečního zážitku. Nelze tedy přímo potvrdit samotný vliv hudby. Na toto téma existuje velké množství jiných studií.

6.1.3 Emocionální prožitky během tance

Emocionální prožitky během tance jsou velmi individuální a mohou se lišit od jedné taneční seance k druhé. Účastníci často popisují širokou škálu emocí, které zažívají během tance, od radosti a extáze po smutek a uvolnění.

Petra zmiňuje různorodost emocí během tance:

"Já myslím, že jsou tam obsažený všemožný pocity. Záleží, co tam vyjde nebo jaký ten tanec je. Ale od té extáze, radosti, slz, smutku. Myslím, že tam je úplně všechno. Taky záleží, s čím tam člověk jde, ale třeba opravdu, když se tam něco povede pustit, tak to jsou nádherný pocity."

Justin v průběhu tance věnuje svým pocitům pozornost:

"A teď, když tančím, tak mě to opravdu baví sledovat. Sleduji své pocity, když cítím, že si často sednu a během tance si sednu a medituji a prostě se zklidním. A dokonce i při opravdu jako těžké, když je to moc těžká nebo elektronická hudba, sednu si a pomáhá mi to soustředit se a opravdu tak nějak jít prostě do hloubky. Jo. Takže já opravdu prožívám celou škálu, někdy někdy docela smutek v těch sladkých, sladkých písničkách nebo když se spustí nějaké emoce."

Tyto výpovědi ukazují, že tanec může být silným nástrojem, aby se tanečník dostal do kontaktu s širokou paletou pocitů, kterým může dát pozornost a skrze tanec je uvolnit. Často to mohou být nahromaděné emoce, ke kterým není v běžném každodenním životě přístup. Jejich prožití může mít dopad na pocity uvolnění, které obvykle přicházejí po skončení taneční seance, o čemž budu psát dále.

6.1.4 Emocionální prožitky po tanci

Po tanci účastníci často zažívají hluboký pocit uvolnění a klidu. Tanec jim pomáhá rozpustit nahromaděné napětí, stres a další emoce, se kterým na parket přišli. Zde se projevuje výrazný terapeutický potenciál ať už pro osoby s duševním onemocněním, tak i pro všechny ostatní v rámci zdravé psychohygieny.

Martina popisuje své pocity po tanci následovně:

"Vlastně se cítím asi jako malý dítě v pěti, v šesti letech, když prostě hodinu maluje obrázek a neví o světě. Takže je uvolněný, je v přítomnosti, je tady a teď, je samo sebou. Zase mi napadá jenom slovo jako uvolněný, které zní možná hodně fádně, ale vlastně pro člověka, kterej to uvolnění těžko nachází v tý své mysli nebo v těch svejch zacyklenejch myšlenkách, tak je to významný. Takže se cítím uvolněně, v přítomnosti, spojená sama se sebou."

Současně však přiznává, že ne vždy dosáhne takového uvolnění a následně může přijít zklamání:

"Ale napadá mě, že právě když se to nedaří v tom tanci dosáhnout toho psychickýho uspokojení skrz to tělo, který se odehrálo třeba na předchozím tanci, tak jsem potom smutná, možná až deprimovaná z toho, že se mi to dneska nepovedlo. Že asi mám tu blbou náladu. Že asi začíná nějaká deprese. Protože dneska se mi nepodařilo cítit to pozitivní, co mi ten tanec přinesl třeba minule. Tak ten tanec sám o sobě za to nemůže. A je to spíš pro mě o tom přijetí toho, že to je prostě proměnlivý, a že pokaždý ten tanec nepřinese to samé."

Lektorka Daniela sdílí zkušnosti účastníků Tanečních cest:

"Všichni odcházejí po těch tančících cestách svěží a hodnotějí, že mají uvolněnou hlavu, prostě krásně takový jako probraný, probuzený a rozhodně zharmonizovaný. Takže i co se týče emocí, nějakých těžkých dnů, které mají za sebou, tak se skrze to vystředějí, dostanou se do nějaký vnitřní pohody, rovnováhy a klidu. Ne, že by na všechno museli nějak přijít nebo nacházet řešení, to asi není ani cílem tady té lekce, ale stav hlubokého uvolnění, výživy a tudíž vlastně takovýho občerstvení."

Petra na otázku, jak se obvykle cítí po skončení taneční lekce, odpovídá:

"Skvěle! (smích) To je opravdu taková ta otevřenost, láskyplnost. Myslím, že v tu chvíli je člověk nabitej na další týden, čtrnáct dní dopředu. A jako vydrží to. Že si to člověk fakt odnese z toho tance. Že jak je to propsané do toho těla, tak to tam zůstává nějakou dobu."

Tyto zkušenosti ukazují, že tanec a taneční terapie mohou být účinným prostředkem pro dosažení emocionálního uvolnění a klidu, v čemž se všichni participanti shodují. Z rozhovorů vyplynulo, že se současně nejedná apriori o zázračný terapeutický prostředek a jsou situace, kdy nemusí dojít ke zlepšení vnitřního pocitu, ale naopak i k umocnění depresivních pocitů, jak výše zmínila Martina. Zde je pravděpodobné, že by se depresivní pocity rozvíjely i bez účasti na taneční terapii. Z celkového vzorku je patrné, že zde skutečně dochází k výraznému psychickému uvolnění, jenž může přetrvat i několik dní. Častým prvkem, který uvolnění provází je pocit v těle, o němž si řekneme později. Nyní se podíváme, zda a jak tanec ovlivňuje prožívání duševního onemocnění.

6.1.5 Vliv tance na psychické problémy a deprese

Tanec může mít pozitivní vliv na zvládání psychických problémů, jako jsou deprese a úzkosti. Účastníci často zmiňují, že tanec jim pomáhá překonávat těžké období a poskytuje jim úlevu od psychických obtíží.

Martina uvádí svůj ambivaletní pohled, zda má tanec pozitivní vliv na její psychický stav. Současně však přiznává, že i "nevydařenou" účast na taneční seanci vnímá jako formu terapie:

"Ono to jde těžko říct, jestli mi to třeba pomáhá nebo nepomáhá, protože v tom mym životě nějakým kaskádovým způsobem nastaly takový situace, který by mi třeba ten tanec pomáhal se zase léčit z nějakejch psychickejch úzkostí. Tak ty trauma se tam sázely jedno za druhým. Takže pro mě ten tanec je terapeutickej ve své podstatě. Je to pro mě forma terapie. Ale v tomhle ohledu nejsem dobrej vzorek, protože ty výzvy vlastně v mém životě a komplikace psychický přicházej s rozestupem času, prostě častějš no."

Petra hovoří o tom, jak jí tanec dokáže pomoci řešit nepříjemné psychické stavy:

"Myslím, že i ten tanec pomůže člověku najít nějaké ty uličky, jak třeba ty situace řešit, když má samozřejmě možnost, protože není to jenom o tom ecstatiku, ale ten tanec dokáže uvolnit i během toho dne, když ten prostor je a něco přijde, tak stačí si pustit písničku, dát tam ten pohyb, ten tanec a vlastně člověk se dostane úplně někam jinam."

Zkušenosti lektorky Daniely vedou k pozitivním účinkům taneční terapie:

"A ten tanec je opravdu medicína pro všechny bezpečná v tom smyslu, že ti lidé nejsou jako vůbec do něčeho nucený, manipulovaný. Je to prostor absolutní svobody a důvěry ve svý vlastní kompetence. A proto i tihle lidi tady většinou nebo vždycky z toho spíš vytěžejí nějakou důvěru, spustí se jim spíše nějakej sebeozdravnej

proces, nějakého vnitřního zacelení, poléčení, pochopení, než že by je to uvedlo do nějakého většího chaosu nebo nějakého zmaru nebo nějakého nepochopení. Tohle tady nezažívám. I třeba v dlouhodobějším kontextu, že jsem s nima na dálku ve spojení, tak jednoznačně ten tanec jim prospívá a vede je k uzdravení."

Z těchto výpovědí vyplývá, že tanec může být mocným nástrojem pro zvládání psychických problémů. Ať už jde o depresi, úzkost nebo jiné psychické obtíže, tanec nabízí prostor pro vyjádření emocí, uvolnění napětí a nalezení vnitřního klidu. Pro mnohé účastníky se tanec stává nejen formou terapie, ale i cestou k osobnímu růstu a uzdravení.

Je však důležité zmínit, že účinky taneční terapie mohou být ambivalentní a individuální. Jak ukazuje příklad Martiny, ne každý může jednoznačně potvrdit pozitivní vliv tance na svůj psychický stav. Martina sama přiznává, že její životní situace a psychické výzvy jsou natolik komplexní, že je těžké určit, zda jí tanec skutečně vždy pomáhá. Přesto většinou vnímá tanec jako terapeutický nástroj, který jí poskytuje úlevu a podporu.

Ač mohou být následné pocity po terapii tancem u účastníků rozličné, je dobré vyzdvihnout, že tanec nabízí bezpečný a osvobozující prostor všem zúčastněným, kde každý může pracovat na svém vnitřním uzdravení a sebepoznání.

6.1.6 Závěr

Analýza ukazuje, že terapeutický tanec ve formách ecstatic dance a tanečních cest mohou významně přispět k emocionální stabilitě a celkovému pocitu pohody u osob s duševním onemocněním i u zdravých jedinců. Hudba hraje klíčovou roli v taneční praxi a může podpořit emocionální vyjádření a prohloubit taneční zážitek. Správně zvolená hudba může pomoci uvolnit napětí a snížit stres. Tanec poskytuje prostor pro vyjádření a zpracování emocí, což přispívá k duševní hygieně účastníků a i k hlubšímu pochopení sama sebe. Dle výpovědí má pozitivní vliv na následné zvládání psychických problémů i mimo „parket", jako jsou deprese a úzkosti. Účastníci často zmiňují, že tanec jim pomáhá překonávat těžké období a poskytuje jim úlevu od psychických obtíží. Účinky terapeutického tance nejsou pro všechny výhradně pozitivní, ale ty kladné převažují. Někteří tanečníci zažívají výrazné zlepšení

psychického stavu, jiní, dle individuálních okolností, zažívají výjimečně stav neutrální. Emocionální prožitky během terapie tancem jsou individuální a liší se od jedné taneční seance k druhé. Tato kapitola potvrzuje, že terapeutický tanec může být cenným nástrojem pro zlepšení a větší integritu duševního stavu jedince.

6.2 Tělo v pohybu: Jak terapie tancem mění vnímání fyzického prožívání

Tato kapitola se věnuje tématu, jak terapie tancem ovlivňuje fyzické vnímání a pohybové schopnosti účastníků. Na základě rozhovorů s účastníky a facilitátory jsem identifikoval klíčové aspekty, které ovlivňují jejich fyzické prožitky během tance. Tato analýza poskytuje vhled do toho, jak tanec a hudba mohou přispět k lepšímu fyzickému zdraví, uvolnění a celkové pohodě. Zaměřuje se na několik hlavních témat: fyzické prožitky během tance, změny ve fyzickém vnímání a pohybových schopnostech a fyzickou kondici a zdraví. Každé z těchto témat je podpořeno konkrétními výpověďmi účastníků a facilitátorů, které ilustrují různé aspekty fyzického prožívání během terapie tancem a jeho následný vliv na psychický stav.

6.2.1 Fyzické prožitky během tance

Fyzické prožitky během terapie tancem jsou velmi individuální a mohou se lišit od jedné taneční seance k druhé. Účastníci často popisují širokou škálu fyzických pocitů, které zažívají během tance, od bolesti a únavy po lehkost a energii.

Justin popisuje své fyzické prožitky takto:

> *"Zažívám nějakou bolest, když se protahuju nebo dělám jógu na začátku. Zažívám lehkost, pohodu v těle, když plynu do hudby. Hudba opravdu ovlivňuje i moje fyzické pocity. Když hudba stoupá nebo je to rychlá písnička, jsem vzrušený a extatický a prostě se hýbu. Může to být chaotické nebo rytmické. Zažívám velký nárůst energie v těle."*

Martina zmiňuje, jak se v průběhu tance její vnímání těla projevuje na psychickém stavu:

> *"A to spojení s tělem je na tom naprosto zásadní. To je na tom asi to, co nejvíc mě oslovuje. Že se v ten moment cejtim, že jsem v těle. A že to tělo se hýbe. A nějaká inteligence skrz něj se hýbe. A já o tom vůbec nemusím přemýšlet. A dostávám se do stavu bez myšlenek. Kdy to tělo se prostě hýbe. A cítím tep. Cítím srdce, jak bije. Cítím, že se potím. Vlastně mě to dostává víc do těla. Což je nesmírnej přínos, o kterej se může... A často se o to snaží mnoho terapií, aby se po těch různejch traumatickejch situacích, který se člověku staly, člověk cítil a byl ochotnej cítit se ve svým těle. Takže je to veliký uvolnění. A pocit radosti, že jsem v těle."*

V další fázi rozhovoru ještě k tomuto tématu zmiňuje:

> *"No tak může tam bejt místy únava, ale rozhodně jako, když potom ten tanec trvá dýl. Ale pokud se zadaří, tak je tam výrazný uvolnění se nějakejch těch endorfinů a pocitu štěstí. A pro to tělo si, právě ten zážitek tělesnej toho pohybu, výrazně uvolňuje tu psychiku. Dotuje ji nějakejma hormonama. Fyzicky. Tak to je asi tak."*

Tyto výpovědi ukazují, že terapie tancem může být silným nástrojem pro propojení s tělem, který vede k následnému duševnímu uvolnění. Je patrný přímý dopad fyzického prožívání na psychickou pohodu. Někdy se v průběhu tance prochází nepříjemnými fyzickými pocity, jako je bolest nebo únava a někdy naopak velkým nárůstem energie a pocitem radosti. V následující části si povíme o tom, jaké fyzické projevy a přínosy má pravidelná účast na terapii tancem v dlouhodobějším horizontu.

6.2.2 Změny ve fyzickém vnímání a pohybových schopnostech

Terapie tancem může vést k významným změnám ve fyzickém vnímání a pohybových schopnostech účastníků. Tanečníci často zmiňují, dlouhodobé zlepšení pohybových dovedností a dlouhodobější uvolnění ztuhlých částí těla. Někdy se také dostavuje svalová bolest typická pro sportovní tréninky.

Lektorka Daniela zmiňuje svojí zkušenost z průběhu výcviku:

> *"Tam vidím ohromnou změnu. Výcvik jsem nastoupila po čtyřicítce a najednou jsem cítila, jak se absolutně za ty léta povoluje můj svalovej tonus. Plně se mi uvolňuje tělo. Přeskládává tak jako vláční, měkne. Jak kdyby mi doslova tam prostě praskaly nějaké obruče, nějakého napětí, nějaké kontroly."*

Justin popisuje, jak mu taneční zkušenosti přinášejí hravost i do běžného pohybu:

> *"Jo, cítím se pohodlněji ve svém těle a s pohybem. Je to mnohem přirozenější, že se rád pohybuju různými způsoby. Někdy když jdu ráno na procházku, jdu třeba pozpátku nebo bokem, nohu přes nohu."*

Petra zmiňuje, jak jí tanec pomohl s problémy se zády a celkovým uvolněním:

> *"Tělo je víc uvolněné, mi přijde. Třeba já jsem měla problémy se zádama, se stažením svalů. Tak tohle se mi přijde, že třeba tak o 50% je daleko lepší. Že je to opravdu volnější všechno. Člověk se třeba, i když řeší něco v životě, přijde nějaký problém, tak už to není takový, že by se úplně jako stahoval. Celkovou uvolněnost cítím."*

Tyto zkušenosti ukazují, že pravidelná účast na taneční terapii přináší celkové tělesné uvolnění a dokonce může pomoci s určitými fyzickými potížemi jako je bolest zad. Z rozhovorů je opět patrné propojení fyzického a psychického prožívání, které je úzce spjaté a ve své podstatě neoddělitelné. Hlubší uvolněnost těla přináší větší uvolnění na mentální rovině a často tak napomáhá k rehabilitaci duševního stavu jednotlivců.

6.2.3 Závěr

Terapie tancem se jeví jako významný nástroj pro zlepšení fyzického vnímání, vědomého pohybu a pohybových schopností. Účastníci popisují širokou škálu fyzických prožitků, které zahrnují jak pozitivní pocity lehkosti a energie, tak i výzvy v podobě bolesti a únavy. Tyto prožitky potvrzují, že tanec může být mocným prostředkem pro hluboké propojení se s tělem a následné uvolnění jak fyzické tak duševní.

6.3 Společně v rytmu: Jak terapeutický tanec buduje vztahy a komunitu

Tato kapitola se zaměřuje na sociální aspekty terapeutického tance, konkrétně na to, jak tanec přispívá k budování vztahů a komunity. Na základě rozhovorů s účastníky a facilitátory jsem identifikoval klíčové aspekty, které ovlivňují sociální interakce a komunitní podporu během taneční terapie. Tato analýza poskytuje porozumění otázce, jak tanec slouží jako nástroj pro posílení sociálních vazeb, vytvoření pocitu sounáležitosti a podporu v rámci komunity.

6.3.1 Sociální aspekty a interakce

Sociální interakce během terapeutického tance jsou velmi důležité pro mnoho účastníků. Tanec poskytuje prostor pro navazování nových vztahů a prohlubování stávajících. Účastníci často zmiňují, že tanec jim pomáhá cítit se více propojení s ostatními a že si užívají společné chvíle na tanečním parketu.

Martina popisuje své zkušenosti:

"Někdy je to pro mě hodně příjemný se kontaktovat s někým během tance, ať už je to jen z mé iniciativy nebo toho druhýho, a nebo je to doprovázený nějakými tanečními úkoly, vlastně poznáváním toho druhýho člověka a vstupováním si do svýho intimního osobního prostoru. A opět je to hodně individuální, někdy se mi do toho chce, a cítím to propojení potom s tím druhým člověkem, že v tom svým psychickym stavu třeba nejsem sama, a někdy se mi do toho vůbec nechce."

Z tohoto výroku je patrné, že v průběhu tance může docházet ke vzájemnému seznámení, které může být příjemné, ale ne vždy vítané.

Ještě ambivalentnější pocity zmiňuje Justin, kterému jsou některé interakce nepříjemné:

> *"Může to být opravdu různé. Některým lidem se úplně vyhýbám. Já bych se jim vyhýbal. Není tam žádné propojení nebo ne, nevyhýbal, ale myslím, že nerad vedle nich tančím nebo tak, protože tam prostě není energie. A s některými lidmi je to opravdu hravé. Můžeme se spojit a hrát si, dokonce udělat nějaký druh kontaktní improvizace nebo jako spojení se salsou v tanci."*

Lektorka Daniela zmiňuje, jak se skrze tanec a jednotlivá cvičení účastníci sbližují:

> *"Spousta lidí se nezná a pak skrze interakce, ať už v tanci, kdy se sebe dotknout mohou, nemusej, nebo očima, nebo při nějakých cvičení, které nabízím, tak jednoznačně se to pole těch jednotlivců propojí do jednotnýho pole, kdy je nám spolu prostě dobře a nejednou zmizejí takový ty běžný odstupy a je tady vlastně jako spoustu příjemné až přátelské energie, atmosféry."*

Tyto výpovědi ukazují, že v rámci terapie tancem běžně dochází k různým interakcím, které mají ve většině příznivý charakter. Dochází zde ke vstupování do osobní až intimní zóny a je každého zodpovědnost si stanovit hranice, které mu jsou příjemné. Celkově je patrné sbližování skupiny a navazování vzájemných interakcí. Dále si povíme, jak se mohou vztahy rozvíjet při pravidelné účasti.

6.3.2 Komunita

Komunitní podpora je dalším klíčovým aspektem terapeutického tance. Účastníci často zmiňují, že se cítí součástí komunity, která jim poskytuje podporu a pocit sounáležitosti a bezpečí. Pro získání tohoto pocitu se však ukazuje jako důležitá pravidelná účast na terapii tancem. Slovo komunita zde pak odráží spíše subjektivní pocit sounáležitosti ke skupině.

Justin popisuje svůj pocit sounáležitosti takto:

"Myslím, ta komunita je opravdu důležitá, takže tu mám to je nezbytné lidské propojení. Někdy se tomu říká kmen, jako že jsme kmenové bytosti. Je to důležitá část mít spojení s ostatními lidmi, jo."

Dále Justin uvádí celkovou změnu společenského života a dopadu na jeho osobní vztahy:

"Takže můj společenský život se změnil, jako znám spoustu lidí, když jdu na festival nebo na nějakou akci a řekl bych tak, cítím se pohodlně, můžu jako být sám sebou a tak se cítím mnohem pohodlněji společensky a to se přeneslo do světa, jako prostě jsem jako víc přijatý a pohodlný sám se sebou, takže se jako míň bojím nebo stydím a mám sebevědomí, protože mám taky tak nějak jakoby komunitu, kde jsem přijímán a oceňován a milován, takže to ovlivnilo můj společenský život, to znamená, taky jako prostě si víc vážím rodiny a vztahů kolem sebe a blízkých přátel. Jo, a našel jsem si dobré přátele a měl jsem, to byly nějaké, víte, jako 4 z 5 přítelkyň byly z Ecstatic, z některého z těchto tanců, jsme se potkali nějak ve spojitosti s tím."

Významným rozdílem oproti psychoterapeutickým směrům, kde si terapeut zachovává osobní odstup je přístup lektory Daniely, která popisuje vznik přátelských vztahů:

"Jo, tak ten náš prostor tady je specifický tím, že je opravdu postavený vedle našeho domu a zve to sem lidi, který se nám přirozeně rychle se s námi jak spřátelí nebo se nám mají tendenci svěřovat a opravdu velmi brzo a tak jako přirozeně padnou nějaké kontroly, obavy a člověk prostě s námi sdílí i svoje soukromí."

DJ Tobbi přirovnává taneční komunitu k rodině:

"Ale docela jsem se tomu oddal, protože ten svět miluji. Právě tu komunitu, tu rodinu, lidi, kteří se tam potkávají, to je fantazie. To je fakt krásný svět. Krásná rodina, v jaké žiju."

Na předchozích třech výpovědích si lze všimnout různé intenzity, jak kdo prožívá vědomí komunity odlišně; od kamarádství, přes osobní přátelství až po pocit rodinných vazeb. Tyto zkušenosti ukazují, jak významný může být vliv v rámci vztahů, které se při účasti na

terapeutickém tanci dějí téměř automaticky. Jak víme z psychoterapie, vztah je jedním z klíčových léčebných faktorů. V rámci terapie tancem se vztahy tvoří a člověk se cítí součástí větší skupiny, což opět vede k lepší duševní integritě a pocitu bezpečí.

6.3.3 Vliv tance na každodenní život

Tanec může mít také významný vliv na každodenní život účastníků. Účastníci často zmiňují, že jim tanec pomáhá cítit se více v propojení s ostatními a současně dodávají, že se jim daří tento pocit přenášet i do svého běžného života.

Justin popisuje, jak tanec ovlivňuje jeho soucit k ostatním lidem následovně:

> *"Řekl bych, že mi to pomohlo otevřít mé, mé srdce. Jo, že můžu být jako já, můžu být sám sebou. A takhle, ta praxe, kterou neříkají často v extatickém tanci, ale nesouzení jako upustit od souzení. To mi opravdu pomohlo, jako že nemusím mít nutně očekávání, co se stane, ale jsem méně, méně odsuzující, tolerantnější a více. Mám větší empatii k lidem a prostě jakoby opouštím tanec a jdu do světa. Mám větší soucit s lidmi."*

Martina zmiňuje, jak jí tanec s ostatními lidmi učí sebepřijetí a zvyšuje sebevědomí:

> *"Jo, protože tě to nutí nebo nutí, vyzývá tě to kontaktovat se v tý přirozenosti i s ostatníma lidma. Takže oni tě v tý přirozenosti, v tom jaká teď seš, oni tě v ní viděj. A to málokdy člověk by mohl jako říct, že se v každodenním životě chová. A takže někdo tomu říká, že se člověku zvýší sebevědomí nebo sebeúcta, že se dokáže projevovat jako sám sebou víc a ten tanec mě to skutečně jako učí a ani to nic nestojí to učení, protože ten tanec mi jde nějak sám takže mě učí jako přijímat se a zároveň se projevovat i před ostatníma lidma s větší opravdovostí nebo tím prostě jaká jsem, že prostě normálně řeknu to, co si myslím, že se chovám, tak jak se cítím. Ten tanec mi to vlastně umožňuje. Ta zkušenost toho tance mi to umožňuje v běžnym životě."*

Předchozí výpovědi ukazují, že setkání s ostatními účastníky v tanci umožňuje rozvoj pozitivních vlastností jako je soucit, sebeúcta nebo sebevědomí, a ty pak mají trvání i v každodenním životě. Tohoto efektu by se hůře dosahovalo individuálním tancem bez ostatních spolutanečníků, jejichž přítomnost tyto prožitky umocňuje.

6.3.4 Závěr

Je-li to tak, že je budování vztahů v dnešním světě čím dál obtížnější (vztahy jsou povrchnější a lidé běžně nemají na své přátelé dostatek času), pak se ukazuje, že v rámci terapie tancem se daří kvalitní vztahy nejen budovat, ale také udržovat, neboť je zde právě silný průsečík setkávání se v tanci.

Není vyjímečné, že zde vznikají přátelské vztahy a dochází ke skupinovému spojení. Někteří hovoří dokonce o kmeni či rodině, což považuji za výrazy, ze kterých lze cítit velké citové spojení. Takto hluboké vztahy pomáhají uzdravovat pocity vlastní sebehodnoty, sebedůvěry a sebepřijetí. Jeví se také jako významné v tom, jak se poté účastníci obracejí k ostatním lidem ve svém všedním životě. Tento aspekt má opět velký dopad na zlepšení duševních onemocnění a celkovou psychickou pohodu.

6.4 Tanec duše: Spirituální stránka terapie tancem

Tato kapitola se zaměřuje na duchovní stránky taneční terapie. Přispívá účast na tanečních lekcích k hlubšímu propojení s něčím vyšším, co člověka přesahuje? Může být tanec jednou z odpovědí na duchovní hledání? U účastníků taneční terapie je častá zkušenost s jógou nebo meditační praxí typu mindfulness.

Podíváme se, jak tanec a hudba mohou sloužit jako nástroje pro dosažení hlubšího propojení se sebou samým, vnitřního klidu případně i duchovního růstu.

Duchovní hledání a spiritualita jsou pro mnoho účastníků terapeutického tance důležitými aspekty jejich života. Tanec poskytuje prostor pro prozkoumání vnitřního světa a propojení s něčím větším než je samotný jedinec. Účastníci často zmiňují, že tanec jim pomáhá nalézt smysl a hlubší propojení se svou duchovní podstatou.

Justin popisuje své duchovní hledání takto:

> *"A hledal jsem nějakou duchovní praxi a také nějaké řešení svých vztahových problémů s manželkou, dnes už bývalou. Že chceme něco dělat a něco najít. A tady v Praze jsem našel 5 Rytmů. A taky kvůli duchovnímu aspektu jsme chodili do meditační skupiny a jezdili jsme do Plum Village a stali jsme se meditujícími s Thich Nhat Hanhem v tom celém mindfulness způsobu."*

Meditaci využívá i v taneční praxi:

> *"Obvykle zahřeju tělo, trochu se protáhnu a začnu se cítit spojený sám se sebou už na začátku tance. Mám tak trochu čas na meditaci. A pak se cítím spojený se skupinou a moje energie tak nějak skupinově narůstá i s tempem hudby. Takže se jakoby zvedá a já se dostávám od, já nevím, prostě spokojenosti a klidu k jakoby pocitu štěstí. Jo. A prostě a cítím radost. A pak bych řekl, že v určitém okamžiku je to taková extáze a cítím a pak cítím nějakou svobodu."*

Justin tedy popisuje značný příliv pocitu vnitřní až extatické spokojenosti na terapiích tancem.

Martina zmiňuje, jak se v průběhu tance její vnímání těla projevuje na psychickém stavu:

> *"A to spojení s tělem je na tom naprosto zásadní. To je na tom asi to, co nejvíc mě oslovuje. Že se v ten moment cejtim, že jsem v těle. A že to tělo se hýbe. A nějaká inteligence skrz něj se hýbe. A já o tom vůbec nemusím přemýšlet. A dostávám se do stavu bez myšlenek. Kdy to tělo se prostě hýbe. A cítím tep. Cítím srdce, jak bije. Cítím, že se potím. Vlastně mě to dostává víc do těla.."*

Z tohoto popisu se zdá, že tělo Martiny se samovolně hýbe skrze "nějakou inteligenci". Vypadá to, že pro to sama nemusí dělat žádné úsilí. Díky tomu zažívá bezmyšlenkový stav a dostává se do spojení se svým tělem a možná i duší.

Lektorka Daniela dále přirovnává hudbu k mystériu, které ovládá tanec:

"To není nějaké moje nabídky, cvičení, ale ta hudba už sama o sobě je tím mysteriem, která nás tam vlastně vede za tu ruku. Ani to nemusí bejt nějaký expresivní tanec. Člověk třeba stojí a ten vnitřní tanec se děje jako uvnitř těla v prožitku a je velkej."

Z těchto výpovědí vychází, že skrze tanec a tělo se děje něco, co zatím nedokážeme plně pochopit a pojmenovat. Můžeme to však prožít. Ať už pro nás spiritualita znamená propojení se s vlastním tělem nebo prožití extatických stavů, díky intuitivnímu a spontánnímu tanci se můžeme dotknout hlubokých míst uvnitř nás a prožít duchovní zážitky. To může účastníka nejen vnitřně obohatit, ale také podpořit v ozdravném procesu na cestě sebepoznání.

6.5 Integrace terapeutického tance do sociální práce

Z výše uvedených kapitol vyplývá, že terapeutický tanec může zahrnovat všechny složky z bio-psycho-socio-spirituálního modelu. Z toho pohledu se jeví jako komplexní nástroj, který může podpořit jedince nebo komunitu ve zdravém fungování a napomáhá tak redukovat různé patologické jevy. Oproti tanečně-pohybové terapii (TPT) nemá tak úzkou metodologii a náročný výcvik. Je tedy snáze dostupný pro sociální pracovníky, aby terapii tancem mohli začít aplikovat. Samozřejmě zde nemůžeme hovořit o přímém psychoterapeutickém účinku jako u TPT, která naplňuje kritéria psychoterapeutického směru. Terapie tancem je poměrně mladá a dynamicky se rozvíjející oblast. Její užití je široké od rekreační zábavy a uvolnění po specifické a terapeuticky zaměřené workshopy.

Mezi různými typy terapie tancem, které jsme si popsali v teoretické části práce, jsou významné rozdíly. Každý směr nebude vyhovovat všem. Současně nabídka různých spontánních a intuitivních tanečních směrů stále narůstá a pravděpodobně narůstat bude.

V rámci sociální práce se nabízí široké uplatnění jednotlivých směrů, případně jejich jednotlivých prvků. Ideální se jeví uplatnění v komunitní sociální práci, kde může pomoci obnovit vztahy a významně je prohloubit. Typickým vhodným prostředím je dle mého názoru komunita terapeutická. V kapitole "*Společně v rytmu: Jak terapeutický tanec buduje vztahy a komunitu*" jsem psal o vytváření hlubších vazeb, které někteří mohou vnímat tak blízce, až je označují za rodinné. Z tohoto hlediska se komunitní sociální práce nabízí jako ideální

prostředí pro využití terapie tancem. Další benefit vidím ve využití v komunitě pro léčbu drogově závislých. Vzhledem k základnímu pravidlu terapie tancem, kterým je absence jakýchkoliv látek ovlivňující vědomí, může tato zkušenost klientům umožnit, mimo jiné, kontakt s příjemnými pocity a emocemi, které mají přirozeně dostupné a nepotřebují k nim žádné vnější látky.

Další vhodnou oblastí je skupinová sociální práce, kde může být terapie tancem vhodným doplňkem a může rozproudit skupinovou dynamiku.
Přestože je terapie tancem skupinovou aktivitou, najde uplatnění i v individuální sociální práci. Příkladem jmenujme Petru, která si sama v krizové situaci naordinovala každou hodinu tanec na jednu píseň:

> *"A bylo třeba super, že když byly takové ty stavy, kdy se člověku nechtělo nic, tak povinně jsem měla jednou za hodinu si zatancovat. Prostě jeden song a každou hodinu, i když se nechtělo, kdyby tak... "*

Z toho je patrná její kreativita a schopnost využití prvků taneční terapie pro individuální potřebu.

Pravděpodobně nenalezneme žádnou oblast sociální práce, kam by se nedal implementovat alespoň určitý prvek z terapie tancem. Ne každý člověk je schopen nebo ochotný tančit či se vůbec pohybovat, ovšem již citlivě vybraná hudba může pomáhat.

Lektorka Daniela říká:

> *"Určitě bych to aplikovala na konkrétní prostředí s konkrétním záměrem té konkrétní skupiny, ale hudba je univerzální jazyk srdce, kterýmu rozumějí úplně všichni. Bez rozdílu náboženství, kultury, národnosti, rasy. Takže je to spojovací element, který nás propojuje. Takže už jenom pustit hudbu a vystavit ty lidi tomu společnýmu prožitku by mohlo být nádherně terapeutický."*

Její výrok potvrzuje mé tvrzení, že již samotná hudba může mít terapeutický účinek. Současně vyzdvihuje její univerzální jazyk. Pokud není člověk neslyšící, není možné, aby na něj hudba neměla žádný účinek.

6.5.1 Závěr

Integrace terapeutického tance do sociální práce představuje inovativní a komplexní přístup, který může výrazně přispět k celkové pohodě a zdraví jednotlivců i komunit. Terapeutický tanec, jako součást bio-psycho-socio-spirituálního modelu, nabízí jedinečné možnosti pro práci s různými skupinami osob, včetně těch s duševním onemocněním. V komunitní sociální práci může tanec sloužit jako prostředek pro posílení sociálních vazeb a vytvoření podpůrné komunity. V individuální sociální práci může tanec přispět k řešení psychických problémů, podpoře osobního růstu a zlepšení kvality života jednotlivců. Ve skupinové sociální práci může tanec posílit skupinovou dynamiku a podporu vzájemnosti. Celkově lze říci, že terapeutický tanec má potenciál být silným podpůrným nástrojem v sociální práci.

7 Diskuze

Výsledky mého výzkumu se zabývají formou terapie tancem, která zahrnuje především dva směry, a to taneční cesty a ecstatic dance. V kontextu této práce jsem pro zjednodušení užíval termínu terapie tancem, který zahrnuje tyto a další směry uvedené v teoretické části, tedy tanec 5 rytmů a kruhové tance. Výsledky výzkumu ukázaly, jak dokáží tyto tanečně terapeutické směry ovlivnit všechny důležité součásti lidského prožívání v kontextu bio-psycho-socio-spirituálního modelu. Navrhl jsem oblasti sociální práce, do kterých by bylo vhodné integrovat ať již různé formy terapeutického tance nebo jeho určité prvky. Výzkum mohl být částečně ovlivněný mojí osobní zkušeností s tímto typem tance, ač jak jsem již zmínil, snažil jsem se zachovat si nestranný výzkumný postoj.

V rámci výzkumu jsem podal tvrzení, že terapeutický tance ve formách ecstatic dance a tanečních cest může významně přispět k emocionální stabilitě osob s duševním onemocněním a má vliv na zvládání psychických problémů jako jsou deprese a úzkosti. Ovšem již studie vydaná v časopisu The BMJ, kterou jsem zmiňoval v teoretické části mé práce, tvrdí, že tanec sám o sobě může být velmi efektivním nástrojem pro léčbu deprese, a to díky své schopnosti kombinovat fyzickou aktivitu s emocionálním a sociálním prožitkem, což může vést k výraznému zlepšení psychického stavu pacientů (Noetel et al., 2024). V tomto ohledu se nabízí navrhnout studii, která by srovnávala účinek běžného tance s terapií tancem. Na tomto místě nemohu dle svých zjištění tvrdit, že terapie tancem má výraznější účinek než tanec sám o sobě.

V této práci se ve větší míře zaměřuji na pozitivní účinky terapeutického tance na psychické zdraví. Stejně tak Bräuninger (2012) potvrdila pozitivní účinky tanečně pohybové terapie na duševní zdraví a zvládání stresu. Z hlediska faktoru účinků na duševní zdraví se s autorkou shoduji. Samozřejmě se jedná o rozdílné přístupy, avšak s velmi podobnými principy. Zde by se nabízela srovnávací studie terapie tancem a tanečně pohybové terapie a jejich rozdílného vlivu na psychické zdraví.

Další zjištění, dle výpovědi participantů výzkumu ukázalo, že terapie tancem přináší celkové tělesné uvolnění a může pomoci s fyzickými potížemi jako je bolest zad. V této části jsem také zdůrazňoval propojení fyzického a psychického prožívání, které je ve své podstatě

neoddělitelné. Zde opět narážím na stejný nedostatek jako v předchozím zjištění, a to, zda dosahuje terapie tancem výraznějšího vlivu na fyzické uvolnění než běžný tanec. Fancourt & Finn (2019) ve své studii zmiňují účinek tance na snížení svalového napětí, jenž vzniká jako reakce na stres u osob s posttraumatickou stresovou poruchou. To potvrzuje úzkou spojitost těla a mysli, ale současně potvrzuje účinek samotného tance.

Bylo by vhodné navázat s dalšími výzkumy, jenž by mohly srovnat zkušenosti účastníků jednotlivých typů terapie tancem, jako jsou taneční cesty, ecstatic dance, 5 rytmů a další, což by umožnilo najít nejúčinnější směr.

Dalším limitem této práce je malý počet respondentů, který nemusí být dostatečně validním vzorkem, protože se jedná o osoby, které mají k tanci blízký vztah a terapií tancem se účastní dlouhodobě a pravidelně. Bylo by vhodné navázat hlubším kvalitativním výzkumem zahrnujícím také osoby bez zkušenosti terapie tancem v rámci časového úseku, kdy by se tito jedinci účastnili pravidelných lekcí. Další fází může být kvantitativní studie napříč různými účastníky terapie tancem.

Závěr

Tato bakalářská práce se zaměřila na taneční a pohybovou terapii s osobami s duševním onemocněním, konkrétně na směr terapie tancem jako jsou taneční cesty a ecstatic dance. Cílem bylo prozkoumat, jak tyto formy terapie mohou ovlivnit různé aspekty lidského prožívání v kontextu bio-psycho-socio-spirituálního modelu a jak mohou být integrovány do praxe sociální práce.

V teoretické části jsme se zabývali historií a vývojem tance a taneční terapie. Tanec byl vždy neoddělitelnou součástí lidské kultury a sloužil jako prostředek vyjádření, komunikace a sociální interakce. Historie tanečně-pohybové terapie (TPT) sahá do 40. let 20. století, kdy se začala formovat jako psychoterapeutický směr. TPT využívá pohyb k podpoře emoční, sociální, kognitivní a fyzické integrace jedince. Byly popsány různé formy TPT, její cíle a specifické metody, které se liší od běžného tance a terapeutického tance.

Empirická část práce se zaměřila na kvalitativní výzkum, který zkoumal zkušenosti a vnímání účastníků terapeutického tance. Byly provedeny polostrukturované rozhovory s účastníky s duševním onemocněním a lektory tanečních cest a ecstatic dance. Výsledky výzkumu ukázaly, že terapeutický tanec může významně přispět k emocionální stabilitě, fyzickému uvolnění a celkové spokojenosti. Účastníci popisovali širokou škálu emocionálních prožitků během tance. Tanec jim pomáhal vyjádřit a zpracovat emoce, což vedlo k hlubšímu propojení se sebou samými a k nalezení vnitřního klidu. Hudba hrála klíčovou roli v taneční praxi a podporovala emocionální vyjádření a prohloubení tanečního zážitku. Výzkum také ukázal, že tanec může mít pozitivní dopad na fyzické zdraví. Jako důležité téma se objevil pocit sounáležitosti a vytváření vztahů s dalšími tanečníky. Další důležitou oblastí je spiritualita a s ní spojené hluboké prožitky.

Integrace terapeutického tance do praxe sociální práce může přinést mnoho výhod, včetně posílení sociálních vazeb a vytvoření podpůrné komunity. Může být využit v komunitní sociální práci, kde může pomoci obnovit a prohloubit vztahy.

Další vhodnou oblastí je skupinová sociální práce, kde tanec může posílit skupinovou dynamiku a vzájemnou podporu. Své místo si najde také v individuální sociální práci, kde mohou být využity prvky terapie tancem, například hudba nebo jednoduché pohybové aktivity.

Prohlášení o využití AI

Jako inspiraci pro některé části této kvalifikační práce jsem využil umělou inteligenci (ChatGPT), která mne na základě mých dotazů a upřesnění navedla určitými směry, poukázala na možné souvislosti. Prohlašuji, že jsem si vědom mé zodpovědnosti za věcnou správnost převzatých doporučení od AI.

Literatura

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77-101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Bräuninger, I. (2012). Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT). The Arts in Psychotherapy. https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.07.002

Čížková, Z. (2005). Tanečně-pohybová terapie. Praha: Grada.

Dosedlová, J. (2012). Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii (1. vyd.). Praha: Grada Publishing.

Encyclopaedia Britannica. (2023). Dance. In Encyclopaedia Britannica. Retrieved from https://www.britannica.com/art/dance

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67). https://apps.who.int/iris/handle/10665/329834

Fokus Praha. (n.d.). Co je duševní zdraví? Získáno 5. července 2024, z https://fokus-praha.cz/co-delame/pro-sirokou-verejnost/co-je-dusevni-zdravi/

Ken Martini. (2024). Dance Documentary. Retrieved from https://kenmartini.com/dance-documentary/

Matoušek, O., a kol. (2001). Základy sociální práce. Praha: Portál.

Matoušek, O., a kol. (2012). Základy sociální práce (3. vyd.). Praha: Portál.

Matoušek, O., a kol. (2003). Metody a řízení sociální práce. Praha: Portál.

Meekums, B. (2002). Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach (Creative Therapies in Practice Series). London: Sage Publications.

Mezinárodní federace sociálních pracovníků. (2014). Globální definice sociální práce. Získáno z https://www.ifsw.org/global-definition-of-social-work/

Noetel, M., et al. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. The BMJ, 384, e075847. https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. International Journal of Qualitative Methods, 16(1), 1-13. https://doi.org/10.1177/1609406917733847

Payne, H. (1992). Dance movement therapy: Theory and practice (1. vyd.). Londýn: Routledge.

Pickering, L. (2009). Dancing my true dance: reflections on learning to express myself through ecstatic dance in Hawai‘i. Anthropology Matters Journal, 11(1). Dostupné z: https://www.anthropologymatters.com/index.php/anth_matters/article/view/29

Pušnik, M. (2010). Dance as social life and cultural practice. Anthropological Notebooks, 16(3), 5-7. Dostupné z http://www.drustvo-antropologov.si/AN/PDF/2010_3/Anthropological_Notebooks_XVI_3_Pusnik.pdf

Roth, G. (2011). Maps to Ecstasy: The Healing Power of Movement. Novato, California: New World Library.

Stanton-Jones, K. (1992). An introduction to dance movement therapy in psychiatry. London: Routledge.

Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. (n.d.). MKN-10: Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů. Získáno 8. července 2024, z https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/

WHO. (2022). Mental disorders. Získáno 5. července 2024, z https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

Zedková, M. a kol. (2012). Tanečně-pohybová terapie: Teorie a praxe. Brno: Masarykova univerzita.

Zhao, Y., & Yang, L., et al. (2023). The brain structure, immunometabolic and genetic mechanisms underlying the association between lifestyle and depression. Nature Mental Health. https://doi.org/10.1038/s44220-023-00120-1

Bibliografické údaje

Jméno a příjmení autora: Václav Kocan

Studijní program: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii (Bc.)

Název práce: Taneční a pohybová terapie s osobami s duševním onemocněním

Vedoucí práce: Mgr. et MgA. Lucie Essenza

Rok dokončení práce: 2024

Celkový počet znaků (včetně literatury, bez příloh): 107 475

Počet titulů české literatury a pramenů: 8

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 16

Počet internetových odkazů: 14

Přílohy

Seznam Příloh

Příloha č. 1: Informovaný souhlas
Příloha č. 2: Rozhovor Daniela
Příloha č. 3: Rozhovor DJ Tobbi
Příloha č. 4: Rozhovor Martina
Příloha č. 5: Rozhovor Petra
Příloha č. 6: Rozhovor Justin

Příloha č. 1

Informovaný souhlas

Udělení souhlasu ke zpracování osobních a citlivých údajů

Dle zákona č.101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů, uděluji Václavu Kocanovi souhlas se zpracováním svých osobních a citlivých údajů ke studijním a vědeckým účelům, poskytnutých v rozhovoru v rámci bakalářské práce na Pražské Vysoké Škole Psychosociálních Studií.

Souhlasím s písemným přepisem svého rozhovoru. (Zakroužkujte variantu)

ano

ne

Souhlasím, že jsem byl obeznámen se zachováním důvěrnosti a anonymity v bakalářské práci formou změny svého jména v přepisu rozhovoru, v textu bakalářské práce a dalších dokumentech:

ano

ne

V …… dne……

……

jméno, příjmení a podpis

Příloha č. 2

Rozhovor s lektorkou tanečních cest: Daniela

V: Děkuju, že sis udělala na mě čas a mám tady úvodní otázku. Můžeš mi říct něco o sobě a o tom, jak jsi začala vést taneční cesty?

D: No, tak mě bude za tři roky 50 a takové první sebeuvědomění veliké přišlo před, vlastně už 15 lety, když jsem se stala mámou a tam jsem si uvědomila, že některé věci v životě chci proměnit a že vlastně mi je přirozený se dotazovat, hledat, zkoumat, pátrat a vlastně jsem nastoupila nějaké první moje terapie, víc skrze takovou tu práci s myslí, ty věci uchopit a jak šel čas, tak jsem více a víc vnímala, že potřebuji do toho vlastně nějak přidat hodně i tělo. Přidala se jóga, udělala jsem si kurz lektorky Hatha jógy a začala jsem v malý skupince provázet ženy a to do teďka trvá. Vlastně se mám jako pravidelnou praxi a klientelu. To mě hodně učí, jako bytí v těle, v přítomnosti, být flexibilní, protažená a taky pracovat vědomě s dechem, protože pokud dobře dejcháme, tak si můžeme od pomoci hodně, výrazně jako prevence různých nemocí a mít větší kapacitu vůbec myslet a reagovat a nebýt tolik emoční, nějak uvolňovat emoce. Tak jóga mi zůstala, ale vnímám ji víc takovou statickou a postupem času taková přirozenost ženy. Především bych řekla, že přirozeností nás žen je takovej zpěv, tanec, takovej dynamičtější pohyb, který vlastně vnímám, že může být meditační. Meditace je pohyb nějaký uvolněnej. Tak jsem nastoupila cestu výcviku, kde jsme se my dva potkali.

V: Jak dlouho vedeš taneční cesty?

D: Tak jestli se nepletu, v roce 2018 jsme zahájili ten výcvik. Někdy kolem roku 20 jsme ho dokončili. Já jsem člověk, který ho hodně vystihuje, odvaha, přímost a učím se v životě skrze pokus omyl. Já jsem student života přímo v praxi. Takže jsem nelenila a jen co jsme si s mužem postavili svůj vlastní sál s dobrou aparatůrou, dostali jsme tuto společnou vizi, kterou jsme si do roka a do dne naplnili, tak jsem začala svolávat, abych pořád ještě naplněná těma všema znalostma, dojmama, prožitkama, zkušenostma to mohla už aplikovat rovnou s lidma v praxi. A baví mě určitě práce ve skupině dynamicky. Takže od začátku jsem měla jasno, že bych chtěla pracovat minimálně třeba s deseti lidma. My jsme na tom výcviku běžně byli i v mužsko-ženském propojení, třeba v počtu 50, tak ten náš sál zvládá kapacitu 20 tanečníků, tanečnic, tak to se doteď takhle děje.

V: Jaké změny v chování a emocionálním stavu účastníků si zaznamenala během a po tanečních sezeních?

D: Jednoznačně se shodujeme v pár takových rysech a to, že se proměňuje únava v těle tím, že se prostě začne tančit, tak určitě je důležitý i ten časovej rámec, dát tomu prostor, aby opravdu ta mysl přestala to nějak kontrolovat a uvolnila se tam předesílám, že úplně základní aspekt nějakého bezpečí, aby se tohle mohlo dít a důvěry, že lidi choděj dobrovolně a prostě rádi. Všichni odcházejí po těch tančících cestách svěží a hodnotějí, že mají uvolněnou hlavu, prostě krásně takový jako probraný, probuzený a rozhodně zharmonizovaný. Takže i co se týče emocí, nějakých těžkých dnů, které mají za sebou, tak se skrze to vystředějí, dostanou se do nějaký vnitřní pohody, rovnováhy a klidu. Ne, že by

na všechno museli nějak přijít nebo nacházet řešení, to asi není ani cílem tady té lekce, ale stav hlubokého uvolnění, výživy a tudíž vlastně takovýho občerstvení.

V: Vnímáš nějaké rozdíly ve reakcích účastníků s různými typy duševních onemocnění? Respektive jestli vůbec víš nějakou jejich anamnézu?

D: Jo, tak ten náš prostor tady je specifický tím, že je opravdu postavený vedle našeho domu a zve to sem lidi, který se nám přirozeně rychle se s námi jak spřátelí nebo se nám mají tendenci svěřovat a opravdu velmi brzo a tak jako přirozeně padnou nějaké kontroly, obavy a člověk prostě s námi sdílí i svoje soukromí. Takže o pár lidech, co sem pravidelně jezdí, vím, že je postihli třeba nějaké panické ataky nebo měli třeba nějakou dlouhodobější životní etapu úzkosti a depresí. A ten tanec je opravdu medicína pro všechny bezpečná v tom smyslu, že ti lidé nejsou jako vůbec do něčeho nucený, manipulovaný. Je to prostor absolutní svobody a důvěry ve svý vlastní kompetence. A proto i tihle lidi tady většinou nebo vždycky z toho spíš vytěžejí nějakou důvěru, spustí se jim spíše nějakej sebeozdravnej proces, nějakého vnitřního zacelení, poléčení, pochopení, než že by je to uvedlo do nějakého většího chaosu nebo nějakého zmaru nebo nějakého nepochopení. Tohle tady nezažívám. I třeba v dlouhodobějším kontextu, že jsem s nima na dálku ve spojení, tak jednoznačně ten tanec jim prospívá a vede je k uzdravení.

V: Takže ty jsi s nimi vlastně dlouhodobě v kontaktu a víš o nich?

D: Jo. A samozřejmě ty tančící cesty mohou a nemusí mít ten terapeutický přesah a není to rozhodně nějaká náhražka, nějaké medicínské pomoci nebo že by to mělo opravdu splňovat nějaké terapeutické normy nějakého vyléčení traumatu. To takhle vůbec není. Ale pořád apeluju na to bezpečí, což je i o tom, kdo drží ten prostor, jestli on má zpracované svoje traumata, pročištěnej ten svůj systém a ví, co dělá, s jakým záměrem vlastně tu hudbu pouští a drží to pole. A pokud to je všechno tohle jako korektní a zdravý, tak pak ty lidi tady nalézají opravdu spíš větší kompetence sílu ty svoje zranění uchopit a třeba je lépe komunikovat pak na těch terapiích.

V: Jak bys popsala interakce mezi účastníky během taneční cesty?

D: Vždycky je tam takovej kouzelný moment toho potkání se v kruhu. Já pracuji i s moudrostí kruhu. Kruhová komunikace je taky nástroj, který je tady zastoupenej přes různý kultury, světadíly vlastně už poměrně dlouho, nevím jak dlouho, přes 100 let možná, kdy se lidi vidí v tom kruhu a vlastně jsme si všichni rovný a ono už to nějakým způsobem, ta moudrost toho kruhu pracuje. A tím já vždycky začínám a končím, že se lidi představí a něco málo posdílíme a otevřeme třeba i nějaký téma, který nás jako doprovází při tom tanci. Spousta lidí se nezná a pak skrze interakce, ať už v tanci, kdy se sebe dotknout mohou, nemusej, nebo očima, nebo při nějakých cvičení, které nabízím, tak jednoznačně se to pole těch jednotlivců propojí do jednotnýho pole, kdy je nám spolu prostě dobře a nejednou zmizejí takový ty běžný odstupy a je tady vlastně jako spoustu příjemné až přátelské energie, atmosféry. A ty lidi to i pak v závěru právě v tom kruhu, než to tady uzavíráme a loučíme se, vlastně potvrzujou, že někoho vidějí poprvé a je to, jak kdyby ho znal a byl mu velmi blízkej a důvěrnej.

V: Jakou sociální dynamiku a vztahy se podle tebe vytvářejí během tanečních cest? Jakou dynamiku mezi lidmi sleduješ?

D: Tak jak jsme byli při tom výcviku, který, že ho znovu opakuju, trval 2,5 roku, byl sebepoznávací, sebezkušenostní, a pak jsme přešli do role facilitátorů a zkoušeli jsme různá cvičení vést a vlastně jim rozumět, proč, co, jak děláme. Tak nežijeme tady v žádném sociálním vakuu, bublině, a proto je zdravý se potkávat právě takhle v různých interakcích, kde si zkoušíme třeba submisivitu a dominanci, takže být vedený, vést. Zkoušíme, kde jsou naše hranice, jak je máme nastavené. Vlastně to všechno můžeme tady prozkoumávat. Dotyky, kvality dotyku přes intenzivní, po ten nejjemnější, pohled skrze oči. Říká se oči, že je to jako brána do duše, takže opravdu tam můžete se nořit do nitra toho druhého a jsou to velmi hluboké cvičení, které předesílám nejsou vůbec začátečnické. Proto taky hledím na to, kdo se dostaví. Já ty lidi předesílám většinou znám, takže vím, jak to finální poskládání té cesty v rámci ty konkrétní cvičení hodně ladím podle skupiny. Právě proto, abych nezahltila ten systém emoční a nervovej, toho dotyčného, aby to bylo pro ně nějakým způsobem pozvolný, ta cesta, takže k tomu jsme jako facilitátoři byli vedený. Nejdřív začíná třeba s jedním se dvěma cvičeníma, a potom postupně přidávat ty interakce, aby jich nebylo moc, protože všechno, co se tady otevře, stejně tak důležité je, aby to ty lidi byly schopný vlastně zintegrovat a zažít v tom systému. Nejde o to je přehltit, nebo to tady všechno naráz upotřebit.

V: Jaké fyzické změny nebo zlepšení jsi zaznamenala u účastníků pravidelných tanečních akcí?

D: Tak zase spíš začnu u sebe. Tam vidím ohromnou změnu. Výcvik jsem nastoupila po čtyřicítce a najednou jsem cítila, jak se absolutně za ty léta povoluje můj svalovej tonus. Plně se mi uvolňuje tělo. Přeskládává tak jako vláční, měkne. Jak kdyby mi doslova tam prostě praskaly nějaké obruče, nějakého napětí, nějaké kontroly. Nedůvěry v život, dejme tomu. Nejsem medik, nedokážu to popsat, co se všechno děje, ale víme, že člověk, který dlouhodobě byl vystavený nějakýmu stresovýmu prostředí, má spoustu obraných mechanizmů v těle a hodně se mu vyplavuje kortizol, dopamin a nemá třeba takovej přístup k oxytocinu, hormonu štěstí, radosti, lásky, blaženosti a to se vám začíná při pravidelných těchto tančících lečivých cestách dít, že se vám začne uvolňovat tyto hormony štěstí, blaženosti a vy se opravdu můžete povolit, uvolnit do toho těla a otvírat srdce, vlastně srdeční čakru. Vlastně jsme hodně pracovali s tímto energetickým centrem v těle, srdce, protože skrze i jiné nauky, a teď už se to všechno dá propojovat i s neurovědou, se ví, že jakmile se toto místo v centru hrudi začne aktivovat, tak ono probouzí celé to tělo a začnou se uzdravovat i ty jiné místa na těle. A to vidím i během tříhodinový tančící cesty, že by ta mysl, ta kontrola, ta hlava, která v západní civilizaci má tendence ty věci hodně hlídat a ohraničovat, tak najednou se vypne a říkáme tomu zjednodušeně, že ta hlava sestoupí k tomu srdci a prostě tady se děje to mysterium, že ty lidi povolí, úplně proměnění výraz, rozzáří se, uvolní se a vlastně se jim nalije energie do těla, že úplně zářejí a šahají si na kvalitu lásky bezpodmínečný a na svoji vlastní sebelásku a svoji vlastní sebehodnotu. Myslím, že to i narovná vlastně fyzicky to tělo, že se člověk úplně napřímí a zbytek zpevní zevnitř.

V: Dokázala bys popsat účastníky, kteří mají největší prospěch z tanečních cest v kontextu jejich fyzického nebo psychického stavu?

D: Tak zase nejradši budu mluvit o tom našem prostoru, který má omezenou kapacitu a to komorní prostředí zaručuje tu intimitu a to bezpečí. Umím si představit, že na akci většího typu festivalu, pokud tam není ten prostor vlastně nějak drženej terapeuticky, tak nedokážu říct, co tam přesně se těm konkrétním lidem děje. Může tam být i zvenčí vnímatelná třeba radost, extáze a přitom uvnitř se ten člověk bude potýkat třeba s nějakým ohrožením. Ale tím, že tady je ten prostor malej a dorazí těch maximálně 20 lidí, tak se tady všem bez rozdílu muži, ženy jakéhokoliv věku děje, že si tady opravdu dosicujou tu kvalitu bezpečí, důvěry a uzdravují tady hodně třeba právě nějaký svý téma vnitřního dítěte, že nebyli vidění a najednou jsou vidění. Jsou tady vidění doslova skrze prostě interakce, reakce na ně, pak skrze sdílení v kruhu, dostávají třeba zpětnou vazbu, že jsou krásný a oni vlastně se jim, jak už jsem zmínila, navyšuje kvalita nebo ten reálný pocit toho sebeuvědomění, sebevědomí a vlastně sebelásky. Tak tam vidím na té cestě tu proměnu, že se jim proměňuje ta sebehodnota a uvolňujou se třeba z programu oběti do jako role tvůrce. Já tvořím svůj život a už si tohle nenechám nikým vzít, tak to je krásný bejt u toho.

V: Co tě motivuje k tomu, aby si vedla tyhle taneční cesty?

D: No tak asi jednoznačně i moje vlastní proměna, protože já se z toho nevyděluju. Mě to vezme taky, tahle taneční cesta mě vždycky vezme do procesu, akorát, že jsem teda víc jako by ten pozorovatel, který drží prostor a nenořím se do takovej hloubek, ale je to nesmírně léčivý ten pocit té jednoty, že jsme na tom všichni úplně stejně. Není žádného rozdílu skrze sociální role, nějaké majetky, statusy, nikoho to nezajímá a není to důležitý. Dotýkáme se tady nějakých úplně existenciálních věcí. Být jako živá ve svým těle, přítomná, cítit ho, vnímat svoje kořeny, takže spojení se zemí, nebejt někde ulítlej. Vlastně ta celistvost z toho, že můžete lítat a zažívat kvalitu ptáka, který lítá, takže bejt ve velké lehkosti a zároveň plně nohama na zemi. Tak to je něco, o čem tady můžeme povídat, ale pokud to neprožijete v té hudbě, nutno jako dodat, že to je ta vibrace té hudby, co nás tam vede. To není nějaké moje nabídky, cvičení, ale ta hudba už sama o sobě je tím mysteriem, která nás tam vlastně vede za tu ruku. Ani to nemusí bejt nějaký expresivní tanec. Člověk třeba stojí a ten vnitřní tanec se děje jako uvnitř těla v prožitku a je velkej. Ty lidi, co právě pak sdílej nebo mi o tom píšou, nebo i to na nich vidím a pak konají ty změny v životě. To, čeho se dotkli na tom parketu, tak dokážou pak přenýst jako reálně do života. Tak to je něco, co mě dává velkej smysl. Bejt u uzdravování lidí, zacelování jejich nějakých zranění a vlastně mě samotný to proměnilo kvalitu života, k lepšímu i vztah se svým mužem a dětma.

V: A ty už ses toho dotkla, ale mám tu ještě otázku. Jaký význam má podle tebe ty taneční cesty pro účastníky v kontextu jejich každodenního života?

D: Tak možná se to děje i v běžným extatickým tanci, ale já nejraději naštěvuju ty takové workshopové tance, kde se můžu s někým potkat, tam si nejlíp vlastně můžu ošahat doslova tu vztahování se jeden k druhýmu. Jestli se něčeho bojím nebo tady něco na někoho hraju, řekla bych, že vztah je úplně esenciální, jako základní stavební kámen. Tady nežijeme tady v žádném vzducho prázdnu, takže může to proměnit kvalitu vztahu k sobě, k druhým a hodně i ke svýmu tělu zdraví. Vlastně může se to dotknout úplně veškerých témat životních.

V: Mám takovou specifickou otázku. Jak si myslíš, že by mohla být tvoje zkušenost s vedením tanečních cest využitá v praxi sociální práce?

D: To je hodně široká otázka. Určitě bych to aplikovala na konkrétní prostředí s konkrétním záměrem té konkrétní skupiny, ale hudba je univerzální jazyk srdce, kterýmu rozumějí úplně všichni. Bez rozdílu náboženství, kultury, národnosti, rasy. Takže je to spojovací element, který nás propojuje. Takže už jenom pustit hudbu a vystavit ty lidi tomu společnýmu prožitku by mohlo být nádherně terapeutický.

V: Existuje něco, co by si chtěla dodat o svých zkušenostech s vedením tanečních cest, co jsme zatím neprobrali?

D: Že možná to zní takhle všechno velmi optimisticky. Určitě je důležité si najít, opravdu zkoumat sebe, co člověk má rád za hudbu, jaký má rád prostředí. Ta nabídka této doby je široká a může se v tom člověk lehce ztratit. Nebo nemít na první dobrou, nebo druhou dobrou, hned příjemnou zkušenost. Takže zase ta zodpovědnost je na nás. Si se dotazovat, co chci, jakou změnu chci. Určitě tanec nemusí být jediná cesta. Spoustu lidí říká, že neumí tančit, že neví, jak se to dělá. Tak se nějak netlačit do toho a naslouchat tý hudbě. A možná jenom tak si dýchat. Rozhodně práce s dechem, s hudbou. V prožitku jít na procházku s hudbou. Prostě pro mě je život před a po. Už bych bez tance fakt jako přežívala. Je to pro mě způsob sebevyjadření se úplně všeho, co momentálně potřebuju. A nepotřebuji k tomu často ani mít tu skupinu a publikum. Můžete si doma pustit prostě oblíbenou písničku a něco ze sebe vytřást, nějak se nabít, něco uvolnit. Třeba se spustí emoce, křik, slzy a všechno je v pořádku. Ona vás, ta hudba, tím provede.

V: Máš nějaké doporučení pro ostatní lektory nebo zájemce o vedení tanečních cest? Případně potenciální účastníky?

D: Zrovna jsem měla zajímavý, nečekanej, nahodilej rozhovor s jedním mužem nedávno, který je pravidelný účastník ekstatiků. A vlastně zmiňoval… A teď nevím jestli mám být konkrétní, jmenovitě...

V: To je jedno, můžeš…

D: Zmiňoval, že jako Guye Barringtona má rád, ale ty jeho tančící cesty ho nebavěj. No a já jsem člověk, který jde rád do podstaty věcí a nebojí se zeptat na to jádro. Během pár minut přiznal, že možná se bojí jít do těch opravdických interakcí. Není ta tančící cesta jako tančící cesta. Člověk si může sám skákat a je mu fajn, ale vystavit se nějaké interakci, s nějakým vás vlastně už může zavíst do nějakých třeba nepohodlných poloh, tak prostě samozřejmě všechno se děje ve správném načasování, ale nebát se zkoušet a poznávat se, jak říkám, v tom bezpečném rámci. Přes ty interakce se

dovíme o sobě. Jsou to takové zrcadla nejvíc, než si vlastně tančit a můžete zjistit nebo mít iluzi o sobě, že nemáte vůbec žádný problém a pak přijdete na workshop, kde vás někdo vede k tomu se podívat nebo ho chytit za ruku a vlastně zjistíte, že toho nejste schopni. Tak vlastně tím nechci nic jiného říct, než zkoušejte. Zkoušejte nový věci. Pokud chcete se posouvat, růst a něco nového se o sobě dozvídat, tak v tom zajetém svým kolečku to nezjistíte.

V: Takže to nese i rizika.

D: Ano.

V: A ještě jedna doplňující otázka navíc. Ty vedeš takový specifický taneční cesty, tak jestli bys je dokázala stručně popsat, například na rozdíl od Ecstatic dance?

D: No to jsem právě teď zmínila, že v tom ecstatic dance dorazí lidé, DJ pouští hudbu a ta hudba je určitě nějak koncipovaná z nějakého úvodního ladění se, pak třeba nějakého takového rytmického, kdy se člověk dostává do těla, pak tam je vybudovaná nějaká fáze takového vzestupu, kdy se zvedá energie v těle a tou muzikou, dosáhne se nějakého vrcholu, proto ten ecstatic, tý extáze a pak se postupně přistává pozvolna, aby se člověk zase do nějakého uzeměnýho, nějakého toku písní, jako se ta cesta ukončila. A to je krásný, tohle určitě a já to dělám podle, nesu hodně tu esenci toho našeho učitele Guye Barringtona, tak já nabízím během té tříhodinové nebo třeba dvou a půlhodinové cesty, většinou se ladím i na nějaký kolektivní téma té doby nebo přes třeba roční období nebo nějaký element. Naposledy jsme měli vodu.Voda je hodně i ty naše vnitřní prožívání, emoce. A prozkoumávali jsme kvality vody, což je hloubka, jemnost, ale i třeba divokost, očistná kvalita. Tak pak ty lidi propojuju. Mám jako je demoverze, že ukážu, co je čeká. A třeba si tančí jeden něco předtancovává, a druhej to po něm kopíruje, nebo se třeba sebe mají dotýkat s nějakým záměrem. Je toho hodně různých jednoduchých nástrojů dotykových nebo nějakých vztahových. Ale nejde to určitě pro každého, protože může to někomu jemně zpřetrhávat tu vlnu, na který chtěj plout. Takže určitě třeba za mě fajn kombinovat. I si jen tak tančit a nebýt vůbec někým přerušovaným. Můžete mít celou dobu zavřené oči a jen být v sobě. To je taky úžasná kvalita v tanci. A zároveň i jako v životě být ochotnej ty oči otevřít a podívat se, s kým vlastně tančím, s kým jsem se tady sešel. A tady jsme si s Guyem právě mapovali i mužsko-ženskou polaritu. Pokud třeba nežijete ve vztahu, tak si můžete vyzkoušet ve cvičení, jaké to je. Prostě dotýkat se muže a třeba ho vést, nebo se mu plně odevzdávat. Tak jsou tam různé takovéhle možnosti.

V: Skvělý. Já ti moc děkuju.

D: Jo, mě to baví. Tak to asi vidíš, že s tím nemám moc problém. Takže já ti děkuju.

Příloha č. 3

Rozhovor s facilitátorem ecstatic dance: DJ Tobbi

V: Tak, můžeš mi prosím tě říct něco o sobě a o tom, jak jsi začal vést Ecstatic Dance?

J: Tak je mi 37, s DJingem jsem začal, když mi bylo 14, takže už hraju 24 let. A pak v nějakém období, kdy... V 19. jsem se přestěhoval do Prahy, stále s cílem hrávat v klubech. Takže nějak 7-8 let jsem tady hrával v pražských klubech, vedl hodně sebedestruktivní život, prostě sex, drogy, rock'n'roll. A pak, když jsem z toho nějak vystoupil, tak jsem na chvíli hrát přestal, lebo jsem hrál opravdu velmi výjimečně, nějaké vernisáže a tak. A pak jsem objevil Ecstatic Dance, Kakao Dance, a není to tak dlouho, je to prostě 3-4 roky. A samozřejmě mi to změnilo život, protože zase můžu dělat to, co miluji. Sdílet hudbu. Tvořit hudbu, sdílet hudbu, mixovat hudbu, prostě to miluji. Takže jsem přišel k Ecstatic Dance a vlastně doslova jsem se zamiloval do té možnosti, že můžu ten set stavět barevněji, z více žánrů a hrát s hlubším smyslem. To má hlubší smysl, že to fakt není jenom party. To může být ceremonie, která může být velmi léčivá.

V: Super. Jak dlouho vedeš tyhle akce?

J: No, tak vlastně teď je to dva roky. Je to vlastně chvíli. Ale docela jsem se tomu oddal, protože ten svět miluji. Právě tu komunitu, tu rodinu, lidi, kteří se tam potkávají, to je fantazie. To je fakt krásný svět. Krásná rodina, v jaké žiju. Dva roky, no.

V: Jaké změny v chování a emocionálním stavu účastníků jsi zaznamenal během a po tanečních sezeních?

J: Tak mým cílem vlastně, jako někteří DJové třeba vedou s hudbou do hloubek, když si můžou prožít třeba nějaký trauma a tak dále, tak vlastně mým cílem, nebo tam, kam mě to jako přirozeně táhne, je lidi vést do radosti. To znamená do nějaké lehkosti, právě odložit a ideálně uvolnit se do toho tance natolik, že vlastně zapomenou na svý okolní trápení povznést je nějakým způsobem. Takže já vlastně miluju, když vidím na parketu usmívající se tváře. Prostě je to fakt tak dobrý, že mají ten koláč na tváři a je to jako, to je ono. Takže je tam prostě radost, lehkost, to jsou moje cíle, kam to vedu, takže to tam vnímám zároveň, ale tam může objevit celá škála emocí, protože samozřejmě nehraju jenom prostě veselý písničky, snažím se tomu dát nějaký příběh, ale zároveň prostě svý hudební srdce nevokecám.

V: Vnímáš nějaké rozdíly v reakcích účastníků s různými typy duševních onemocnění?

J: Já neznám účastníky natolik, abych vlastně věděl o jich psychickém stavu, takže vlastně nemůžu odpovědět.

V: Jak bys popsal interakci mezi účastníky během Ecstatiku?

J: Je to jedním slovem magie. To je fakt magie, prostě co se tam děje. Protože vlastně já jsem spojený s tou hudbou nějakým způsobem, kterou vlastně jako sdílim. A ta hudba jako medium a tanec nás potom jako propojí mezi mnou a vlastně lidma, který tančí. A to je prostě to zázrak. To když jako zaklapne, tak to je nádherný. Předávám si k tomu víc říct. Magie je zázrak. To je fakt neuvěřitelný, co hudba dokáže. Proto je to taková asi moje taková láska. Protože fakt ten efekt na lidi právě to, že přijdou, jsou v nějakém stavu bytí a pak si prostě jako zatančí, poslechnou hudbu, poslechnou hudbu, zatančí a jsou v jiném stavu bytí, který je většinou prostě o něco lepší než předtím. To je jako wow. A právě Ecstatic dance dokáže být party, dokáže být fitness training, dokáže to být meditace, dokáže to být spirituální praxe. Tak to může být i prostě tady to, prostě spojení.

V: Jakou sociální dynamiku a vztahy se podle tebe vytvářejí během těch akcí?

J: Sociální dynamika a vztahy? (velký smích) Delikátní otázka. Jaké máte mezi sebou vztahy? Já tam vidím, že ty vztahy jsou vlastně a teď jako takový otevřený, vřelý. Jsou velmi vřelý, mám pocit, že jsou hlubší, v něčem autentičtější, pravdivější. A samozřejmě na druhou stranu, ale vlastně i když jsem v nějaké skupině a třeba tak vlastně nevím, jaké ty lidi mají mezi sebou vztahy, protože do toho nevidím. A vlastně vím jenom, jaký já mám vztah s každým člověkem. A málo kdy dokážu nacítit, kdo má který vztah, protože někdy to vypadá, že se všichni známe a že to máme stejně jako já s nimi, ale oni to mezi sebou mají třeba trošku jinak, protože tam jsou určité sympatie, určitý averze, ale v základu týhle komunitě kolem Ecstatic Dance a kolem spontánního tance vnímám krásně srdeční lidi. To je prostě... Nějakým způsobem to jako přitahuje.

V: Jak bys popsal účastníky, kteří mají největší prospěch z ecstatiku v kontextu jejich fyzického nebo psychického stavu? Jak bys popsal typy lidí, nebo lidi, kteří z toho vlastně nejvíc čerpají v rámci jejich fyzického nebo psychického stavu?

J: Myslím, že to není úplně šťastná otázka. Jestli je to vůbec možné. Bylo by to z nějakého mýho vnitřního soudu. Když je závěrečný kruh, tak lidi sdílejí, kdo má z toho nějaký benefit, že se cítí líp a tak dále. Ale ani to nedokážu ve finále říct.

V: Co tě motivuje k tomu, aby jsi vedl Ecstatic?

J: Vnitřní pohnutka. Tam se děje něco, čemu nemůžu vzdorovat. Vnitřní pnutí to dělat. Vlastně to je zajímavé. Pro mě je to jako sdílení hudby, miluju sdílení hudby. Říkám si, co by bylo, kdybych neobjevil ecstatic. To bych jí sdílel v jiném formátu. Ale na druhou stranu, když jsem skončil s DJingem, protože už jsem nemohl se pohybovat v klubech a klasických festivalech, že už to nedávalo smysl. Když se lidi chtějí mít hezký čas a bavit se, tak zároveň jsou sebedestruktivní. Sám jsem takovej byl. Ale motivuje mě k tomu, ať jsem dělal, i když jsem psal knížku, tak vždycky jsem chtěl

lehce povznášet. Ve chvíli, kdy mí působení na svět a na lidi okolo je takový, že se cítí o něco lépe, než předtím, tak je to dobrý. Vždycky zanechat to, kdyby se mi dařilo vždycky, tak bych mohl žít spokojně. Ať se cítí vždycky o něco lépe, než předtím. Ať se cítí vždycky o něco lépe, díky mému působení.

V: Jak si myslíš, že by mohly být vaše zkušenosti s vedením Ecstatic Dance využity v praxi sociální práce?

J: Biodanza je vlastně velmi mocný nástroj. A ten, kdo založil nějakým způsobem Biodanzu, tak tenhle hudebně pohybový nástroj vzal právě jako terapeutický způsob. Takže prostě občas opravdu mám pocit, že vlastně u sebe, když se na to podívám, takže často nějaké moje chmury a tak dále, jsou často z nedostatkou pohybu. Tím, že se moje tělo prostě málo hýbe a vlastně tanec je pro mě opravdu oslavou. Takže jo, právě Biodanza asi myslím, že zrovna tohle dokazuje, že ty sociální práci s lidma může nějakým způsobem hodně prospívat.

V: Existuje něco, co bys chtěl dodat o svých zkušenostech s vedením Ecstaticu, co jsme ještě neprobrali?

J: No, jako vlastně vnímám, jak jsem takový jako benjamínek. To je jako, že fakt prostě, a i když řekneš jako slovo vedení extatiků, tak jako já tam jdu sdílet tu hudbu, ale vlastně ještě se právě necítím, že bych jako, je to pro mě taneční ceremonie, ale že bych jako vedl a byl takovým tím jako průvodcem, který jako fakt provede lidi příběhem, tak v té pozici se ještě necítím. A zároveň, ale právě vlastně, když jsem říkal, že tenhle rozhovor by mi jako pomohl v něčem, tak je to právě tomu, že vlastně cítím, že tam může vzniknout větší magie, když ten, kdo provádí, na začátku nebo na konci sdílí jako víc slov. Ne jenom, že je to o tý hudební cestě, ale vlastně otevře třeba nějaký téma, který přidá. Tak myslím, že tam můžu jako prostě růst, ať jako právě, je to můj velký přání, být jako dobrým průvodcem na těch cestách.

V: Tam, kde teďka seš, tak vlastně sdílíš tu hudbu, ale vlastně bys to rád ještě posunul, jako prohloubil.

J: Takže cítím, že... Když jsem žil na Sklenářce nějakou dobu, tak vlastně tam fakt jsem cítil, že ten život... Byl jsem najednou v určitý hloubce a jak jsem se přestěhoval zpátky do Prahy, tak jsem tu hloubku zase tady v té určité povrchnosti trošku jako ztratil. Nebo jako ona tam je, ten extatic dance, že to může být ještě hlubší. A zároveň to je ono. Já chci povznášet místo toho a zároveň... Ale je to fajn a vlastně já hledám ten poměr mezi tím dotknout se z těch hloubek a z těch hloubek jít do té radosti do výšin. Že pak je tam prý větší extáze.

V: To zní jako alchymie.

J: Hmm, jo zní a zatím fakt vnímám, že když se pak podíváš na práci Guye, tak vidíš, jak umí pracovat s těma lidma a prostě sám si zažil jeho trénink. Takže to je no jako... Víc hlouběji.

V: Ještě něco tě napadá, co bys chtěl dodat, cokoliv z tvojí DJ-ský praxe.

J: No, jako vlastně tenhle rok jsem se nějak rozhodl, že bych rád s Ecstaticem víc cestoval a poznával další komunity. A vlastně takže se mi daří aspoň jedno zahraniční měsíčně.
A vlastně mám teď možnost poznávat jiný komunity, ale vlastně co je na tom krásné, že je toho vlastně úplně, a říkám to často, je to prostě jako fakt jedna rodina. Protože můžeš prostě někam cestovat, vyhledat Ecstatic Dance, přijít tam a zaplout tam úplně, jak kdybys byl prostě doma. A teď samozřejmě já jsem tam z pozici toho DJ, který vlastně jako ovlivňuje ten vibe v tý místnosti, ale prostě tak vnímám, jak je to fakt pro mě jedna velká taneční rodina. Je to fakt krásný. A tak proto je mým záměrem prostě se životem protančit.

V: To je krásný záměr. Přeju hodně štěstí, ať vyjde.

J: Děkuju.

V: A úplně finální otázka, jestli máš nějaké doporučení pro další lektory, nebo zájemce o vedení DJing Ecstaticu, nebo případně pro účastníky?

J: Doporučení, kteří by vedli, nebo... Pro účastníky mám, ještě častěji zavřít oči. A soustředit se na dech. Když už ta muzika hraje a mysl nás odvádí často, což je ze svých zkušeností, tak zavřit oči, prostě prohloubit dech, začít třeba dýchat do rytmu hudby. A mně se děje, když tohle dělám, že se prostě zase napojím. Na to hudbu, na sebe, do toho prožitku, protože někdy třeba, že bych si chtěl sednout, ale vlastně chci tím projít. Takže zavřený oči a spojení zase s dechem a se sebou mi pomáhá se propojit s tím, co se děje, když já tančím. Tyjo, pro facilitátory, kteří to dělají? Netroufám si vůbec ze svýc pozice vůbec někomu něco doporučovat. Ale je krásný, a to je vlastně, co já hodnotím po 24 letech DJingu, je DJský dovednosti, jako skills. Že jedna věc je umět vybrat hudbu a pustit ji ve správný moment, druhá věc je umět propojit, ať to jako prostě plyne. Tak všem i sobě bych nám doporučil furt trénovat, praktikovat, protože se v tom jde neskutečně posouvat.

V: Tak jo, super. Moc děkuju.

Příloha č. 4

Rozhovor Martina

V: Já ti děkuji, že sis udělala čas na tenhle rozhovor a začnu úvodní otázkou. Můžeš mi říct něco o sobě a o tom, jak ses dostala ke spontánnímu tanci typu ecstatic dance?

M: Já jsem se tanci věnovala už dřív, různým druhům stylů tance, které byly nějakým způsobem učený nebo podle nějakých pravidel tanečních. A potom jsem se jednou náhodou ocitla, někdo mě pozval na nějakou akci. A do té doby jsem vůbec nevěděla, že existuje něco jako tanec bez pravidel. A to mě hodně oslovilo. Tam se mi to moc líbilo. A pak už jsem si jenom vyhledávala různá další setkání s takovými lidmi, kteří to organizujou.

V: Takže jak dlouho už chodíš na podobné taneční akce a jak často se jich účastníš?

M: No, pravděpodobně to bude přes 4 až 5 let a účastním se jich průměrně jednou za měsíc třeba jenom asi jednou za měsíc no, když to tak zprůměruju.

V: Můžeš mi nějak stručně popsat tvé duševní onemocnění a jak dlouho s ním žiješ?

M:Ono těch duševních onemocnění je asi trochu víc a procházela jsem začalo to tak před třema rokama. Procházela jsem psychospirituální krizí přes různé formy deprese, disociací a panických ataků s úzkostí. No to je asi takhle všechno.

V: Jaké jsou tvé pocity během tance, když tančíš? Můžeš popsat své emocionální prožitky?

M: Je to hodně individuální. Každý den, když jdu tancovat, tak je to jiný. A nelze předvídat, jestli se budu cítit stejně nebo jako minule, i když bych si to někdy přála. A vyzdvihnu-li ty pozitivní stavy, který to přináší, tak je to pocit uvolnění, který se někdy v těch psychickejch jako mejch stavech těžko ho dosahuje. Takže to to přináší. A to spojení s tělem je na tom naprosto zásadní. To je na tom asi to, co nejvíc mě oslovuje. Že se v ten moment cejtim, že jsem v těle. A že to tělo se hýbe. A nějaká inteligence skrz něj se hýbe. A já o tom vůbec nemusím přemýšlet. A dostávám se do stavu bez myšlenek. Kdy to tělo se prostě hýbe. A cítím tep. Cítím srdce, jak bije. Cítím, že se potím. Vlastně mě to dostává víc do těla. Což je nesmírnej přínos, o kterej se může... A často se o to snaží mnoho terapií, aby se po těch různejch traumatickejch situacích, který se člověku staly, člověk cítil a byl ochotnej cítit se ve svým těle. Takže je to veliký uvolnění. A pocit radosti, že jsem v těle.

V: Ty jsi zmínila ty pozitivní aspekty. Znamená to, že jsou tam i nějaké negativní?

M: No to nesouvisí asi přímo s tancem. Ale napadá mě, že právě když se to nedaří v tom tanci dosáhnout toho psychickýho uspokojení skrz to tělo, který se odehrálo třeba na předchozím tanci, tak jsem potom smutná, možná až deprimovaná z toho, že se mi to dneska nepovedlo. Že asi mám tu

blbou náladu. Že asi začíná nějaká deprese. Protože dneska se mi nepodařilo cítit to pozitivní, co mi ten tanec přinesl třeba minule. Tak ten tanec sám o sobě za to nemůže. A je to spíš pro mě o tom přijetí toho, že to je prostě proměnlivý a že pokaždý ten tanec nepřinese to samé. Takže ten tanec sám o sobě nevnímám tam nic negativního.

V: Vlastně očekáváš, že to bude mít vždycky ten pozitivní efekt, pro který jsi jdeš a ne vždycky ho dostaneš.

M: Jo, snažím se to neočekávat a stejně potom se tam nějaký to zklamání jako dostaví.

V: Částečně jsi na to asi odpověděla, ale jak se obvykle cítíš po skončení taneční lekce?

M: Vlastně se cítím asi jako malý dítě v pěti, v šesti letech, když prostě hodinu maluje obrázek a neví o světě. Takže je uvolněný, je v přítomnosti, je tady a teď, je samo sebou. Zase mi napadá jenom slovo jako uvolněný, které zní možná hodně fádně, ale vlastně pro člověka, kterej to uvolnění těžko nachází v tý své mysli nebo v těch svejch zacyklenejch myšlenkách, tak je to významný. Takže se cítím uvolněně, v přítomnosti, spojená sama se sebou.

V: Vnímáš nějaké změny ve svém emocionálním stavu od doby, kdy jsi se začala účastnit těch akcí spontánního tance?

M: Ono to jde těžko říct, jestli mi to třeba pomáhá nebo nepomáhá, protože v tom mym životě nějakým kaskádovým způsobem nastaly takový situace, který by mi třeba ten tanec pomáhal se zase léčit z nějakejch psychickejch úzkostí. Tak ty trauma se tam sázely jedno za druhým. Takže pro mě ten tanec je terapeutickej ve své podstatě. Je to pro mě forma terapie. Ale v tomhle ohledu nejsem dobrej vzorek, protože ty výzvy vlastně v mém životě a komplikace psychický přicházej s rozestupem času, prostě častějš no. Jestli odpovídám srozumitelně.

V: Jak bys popsala své interakce s ostatními účastníky během tanečních sezení?

M: Záleží to od lektora nebo od člověka, co vede to taneční sezení. Někdy je to pro mě hodně příjemný se kontaktovat s někým během tance, ať už je to jen z mé iniciativy nebo toho druhýho, a nebo je to doprovázený nějakými tanečními úkoly, vlastně poznáváním toho druhýho člověka a vstupováním si do svýho intimního osobního prostoru. A opět je to hodně individuální, někdy se mi do toho chce, a cítím to propojení potom s tím druhým člověkem, že v tom svým psychickym stavu třeba nejsem sama, a někdy se mi do toho vůbec nechce. A konkrétně tady na těch tancích, na těch spontánních tancích, nebo jak to mám nazvat, tak se mě ta interakce, jsou tam momenty, kdy jsem hodně šťastná a blažená z toho, že vidím, jak nejenom já, ale jak i ti druzí prochází proměnou během toho tance a jak jsou na konci uvolněný, jak jsou sami sebou, jak ty těžký obličeje, se kterejma přišli, se proměněj v čistou radost.

V: Jaké sociální aspekty a interakce během Ecstatic Dance vnímáš jako důležité? Máš pocit, že se tvé sociální vztahy změnily od doby, kdy jsi začala se spontánním tancem Ecstatic Dance?

M: Určitě se tím tancem změnilo moje cítění se mezi lidma, i když to nemusí být nutně jenom lidi tady na těch tancích. Tím, jak jsem se postupně osmělovala víc a víc vlastně projevovat ten svůj pohyb a sama sebe ve volnosti a v přirozenosti bez jakýhokoliv souzení, tak byť ne stejnou měrou, ale přesto se to nějak propisuje do mýho každodenního života, že ten dotek s tou volností a svobodou projevu se propisuje do ostatních oblastí, téměř do všech, byť ne 100% měrou, ale propisuje. Protože už jsem ten pocit, zažívám ho tam opakovaně a tím se na něj ladím, zvykám si na něj jako víc, že to je možný, že se takhle umím cítit vlastně. Můžu být sama sebou, pocit svobody, pocit volnosti.

V: Takže ten pocit svobody v té interakci mezi ostatními, ať už je to mezi těmi účastníky v rámci té taneční skupiny, tak i s ostatními lidmi v tvém osobním a pracovním životě?

M: Jo, protože tě to nutí nebo nutí, vyzývá tě to kontaktovat se v tý přirozenosti i s ostatníma lidma. Takže oni tě v tý přirozenosti, v tom jaká teď seš, oni tě v ní viděj. A to málokdy člověk by mohl jako říct, že se v každodenním životě chová. A takže někdo tomu říká, že se člověku zvýší sebevědomí nebo sebeúcta, že se dokáže projevovat jako sám sebou víc a ten tanec mě to skutečně jako učí a ani to nic nestojí to učení, protože ten tanec mi jde nějak sám takže mě učí jako přijímat se a zároveň se projevovat i před ostatníma lidma s větší opravdovostí nebo tím prostě jaká jsem, že prostě normálně řeknu to, co si myslím, že se chovám, tak jak se cítím. Ten tanec mi to vlastně umožňuje. Ta zkušenost toho tance mi to umožňuje v běžnym životě.

V: Jaké fyzické pocity zažíváš během tance?

M: No tak může tam bejt místy únava, ale rozhodně jako, když potom ten tanec trvá dýl. Ale pokud se zadaří, tak je tam výrazný uvolnění se nějakejch těch endorfinů a pocitu štěstí. A pro to tělo si, právě ten zážitek tělesnej toho pohybu, výrazně uvolňuje tu psychiku. Dotuje ji nějakejma hormonama. Fyzicky. Tak to je asi tak.

V: A vnímáš nějaké změny ve svém těle nebo v pohybových schopnostech po účasti?

M: Vím, že ještě další dva, tři dny, když slyším hudbu, tak jsem schopná tancovat. Hned na to nasednout. Že to taky neni ten tanec hned, že neotevře se to přede mnou hned. Ale čím víc tancuju, tím je to pro mě dostupnější, ale někdy se na to musím přeladit na to - aha, teď musím tancovat. A jestli se mi třeba nějaký schopnosti zlepšujou? Já mám i nějakou průpravu technickou, takže to asi nejsem schopná zhodnotit.

V: Je tam nějaký rozdíl před a po taneční akci ve vnímání vlastního těla?

M: Jo, jsem taková odpočatá. Já tomu říkám jako vykoupaná, to tělo je lehčí. Prostě je to jako po intenzivní práci nebo když se fakt dobře zpotíš. Když prostě seš unavenej, ale cítíš se dobře

V: Co tě motivuje k tomu, aby ses pravidelně účastnila?

M: Je to vždycky to moje rozpoložení, ta moje touha se uvolnit. Uvolnit jako tu mysl. Zprostit se tý mysli. Protože to co je hlavní na tom tanci spontánním, je to, že člověk opouští svou mysl, že přestane sám sebe hodnotit. Přestane, většinou teda, hodnotit i ty lidi kolem, to jak to vypadá. Já to mám ráda, já mám tu touhu tancovat, hrát si takhle vlastně s tím tělem a s tou hudbou. Mám hudbu ráda.

V: Jaký význam má pro tebe ecstatic dance nebo spontánní tanec v kontextu tvého každodenního života?

M: Myslím, že už jsem to odpověděla na tvou otázkou, že... Nevím, jestli se teď ptáš na to, jako jestli tancuju každý den?

V: Spíš jestli to na tebe má vliv do tvého bežného denního života?

M: Tím, že jsem si vlastně dovolila na tu autenticitu v tom tělesnym projevu na těch tancích bez hodnocení, protože tam jsem v bezpečnym prostředí, vnímám to jako bezpečný prostředí, tak si tím posouvám automaticky i tu hranici toho, jak se chovám a projevuju, že si dovolím víc být sama sebou v obyčejnym každodenním životě.

V: Existuje něco, co bys chtěla dodat o svých zkušenostech s Ecstatic Dance, spontánním tancem, co jsme dosud neprobrali?

M: Nic mě nenapadá

V: A řekneš mi, jakých typů spontánního tance konkrétně se účastníš?

M: No začalo to Ecstatic Dance, takhle se to nazývá, s živými nástroji, a potom jsem byla u různých lektorů, ať už to byly ženy nebo muži, kde se to nazývá spontánní tanec bez alkoholu, bez drog nebo Ecstatický tanec bez alkoholu a bez drog. Současně někdy navštěvuji i ty taneční akce, taneční cesty, jak se tomu říká, a Guye Barringtona, který to má právě v mých očích velice jako často terapeuticky pojatý ty tance. Právě i skrz tu kooperaci s druhým nebo i s větším množstvím lidí v té skupině na různých cvičeních sebepoznávacích.

V: Máš nějaké doporučení pro ostatní, kteří by mohli mít zájem o spontánní tanec?

M: -

V: Tak to je všechno, děkuji moc za tvůj čas a za rozhovor.

Příloha č. 5

Rozhovor Petra

V: Tak, děkuji za ten rozhovor, že do toho jdeš a první otázka je, můžeš mi říct něco o sobě a o tom, jak jsi dostala ke spontánnímu tanci typu ecstatic dance a podobně?

P: Něco o mně? Co přesně? Jak mám být stručná?

V: Něco, můžeš říct, kolik ti je, nebo co vlastně, by jsi o sobě chtěla říct?

P: Dobře, tak je mi 36, mám 8 letýho syna a spontánní tanec, k tomu jsem se dostala úplně paradoxně k tím, že 20 let jsem dělala jógu, taky hodně intenzivně. Bylo to skvělý, hodně jakoby uvnitřňující, myslím si, že opravdu to přišlo v ten moment, ale pak tam začalo něco chybět a ten ecstatic byl pravý, nebo ten tanec, jako takovej, bylo to, když člověk vlastně může expandovat. Vlastně všechno, co se tam jakoby našlo, tak může jakoby ven a on může víc jakoby roztáhnout ty křídla, než při té józe a vlastně, ač je to jiný, tak člověk se tam taky strašně dostává do sebe, ale tady má tu výhodu, že může vlastně i ven. Že ta joga jde dovnitř. Ta joga jde dovnitř, což vlastně u toho tance taky jde, ale u té jogy není jako možnost té expanze. Jo, ta jóga je nějak daná, což je samozřejmě taky svým způsobem v pořádku, ale vlastně jede se a nemá tam člověku přijít ani takovou jakoby třeba volnost jako v tom tanci, že je to tam nějak striktně jakoby daný a furt tě to tahá do toho víc se tam jakoby vztáhnout do nějaký té pozice a vydržet a ten tanec je naopak. A v tom tanci to zase podle mě přijde naladění. Že vlastně člověk tam může zpracovat, otevřít, pustit a nebo být jenom v sobě. Takže tam si může opravdu vybrat podle daných situací.

V: Jak často se účastníš těch tanečních akcí?

P: Dvakrát měsíčně s tím, že tak jednou měsíčně nějaká víkendovka a jednou za měsíc nějakej večer. Myslím si, že za poslední rok je to takový intenzivnější.

V: Můžeš mi stručně popsat tvoje duševní onemocnění, jak bylo s ním žiješ? Nebo zkušenost?

P: Zkušenost. Je to asi dlouho. Mně přijde, že základ je v tom dětsví, což má spousta z nás. Každý má jiný téma. Ale úplně asi uvědomění tak pět let třeba. Ale já jsem dopadla naštěstí s tím, že stavy úzkosti člověk přešel. Vůbec si jich nevšim, díky tomu nějakému odpojení. A vlítlo se teda do těch depresí. Už těch hodně černejch. A ten tanec je v tom úplně skvělej. To mně přijde, že fakt tomu pomáhá. Že ten člověk najde to, co potřebuje dle toho stavu.

V: Ještě něco k tomu?

P: Já ráda k tomu něco řeknu, ale vlastně nevím co. Co třeba ještě konkrétně by tě zajímalo?

V: Co konkrétně by mě zajímalo? Možná je to spíš o nějaký osobní zájem. O to, co vlastně trošku prožíváš. Ale nechci do toho zbytečně dloubat.

P: Nechci říct, že je to asi klasika. Možná je to věkový, nebo opravdu je to tím, že člověk potlačuje sám sebe. Ale jedna věc je ta výchova a pak je to vzdělání. A nějak tak naskočíme a přijde mi, že už je tady součástí byl ten přežitej vzorec. Tak ty děti, ten partner, ta rodina, ta práce. A teď člověk zjistí, že si naplnil takhle nějaký, jestli můžu říct, sny nebo cíle, dosáhl jich. A teď tam sedí jako ale úplně prázdnej. A jsou ty momenty, kdy děti nepomůžou. Vlastně nic. Že tam není zájem. Takže tímhle si myslím, že se k tomu dostalo. A dostalo se to až do těch stavů, kde po těch panických atakách přicházely takový ty černý díry, že člověk jediný, co řešil vlastně, jak se odsaď dostat, ale fyzicky na to neměl si sáhnout na ten život. Například, kdyby to měly být léky nebo něco. Ani takhle. Ale vyřešit to s tím, že věděl, že někde to světlo je, ale teď se k němu nedostane. A i soukromá psychiatrická péče nebyla schopna mi říct kudy. Nebo dát nějaké cvičení. Já jsem věděla, že je tam nějaké kolečko, že člověk v tom frčí. Ani to vystoupení tam člověk nedostal. Nějaký ten návod.

V: Ty si nějakou medikaci odmítla?

P: Medikaci jsem neměla. Homeopaticky jsem to řešila. Všechno tou homeopatickou cestou. Nebo pak nějakýma cvičeníma jako přenastavení ať tý mysli, nebo opravdu celý ten den předělat, aby člověk se nějak chytnul do nějakého stereotypu a musel něco.

V: Nějaké rituály, něco o co se můžeš opřít?

P: Tak, tak.

V: Jaké jsou tvé pocity během tance? Můžeš popsat své emocionální prožitky?

P: To se různí. Já myslím, že jsou tam obsažený všemožný pocity. Záleží, co tam vyjde nebo jaký ten tanec je. Ale od té extáze, radosti, slz, smutku. Myslím, že tam je úplně všechno. Taky záleží, s čím tam člověk jde, ale třeba opravdu, když se tam něco povede pustit, tak to jsou nádherný pocity.

V: Jak se obvykle cítíš po skončení taneční lekce?

P: Skvěle! (smích) To je opravdu taková ta otevřenost, láskyplnost. Myslím, že v tu chvíli je člověk nabitej na další týden, čtrnáct dní dopředu. A jako vydrží to. Že si to člověk fakt odnese z toho tance. Že jak je to propsané do toho těla, tak to tam zůstává nějakou dobu.

V: Vnímáš nějaké změny ve svém emocionálním stavu od doby, kdy jsi začínala se spontánním tancem? Z dlouhodobého pohledu?

P: Určitě. Myslím, že i ten tanec pomůže člověku najít nějaké ty uličky, jak třeba ty situace řešit, když má samozřejmě možnost, protože není to jenom o tom ecstatiku, ale ten tanec dokáže uvolnit i během toho dne, když ten prostor je a něco přijde, tak stačí si pustit písničku, dát tam ten pohyb, ten tanec a vlastně člověk se dostane úplně někam jinam.

V: Takže to využíváš takhle i...

P: Jo. A bylo třeba super, že když byly takové ty stavy, kdy se člověku nechtělo nic, tak povinně jsem měla jednou za hodinu si zatancovat. Prostě jeden song a každou hodinu, i když se nechtělo, kdyby tak...

V: A to pomáhalo?

P: Jo, to bylo taky skvělý. Jako samozřejmě na chvilku, záleží v čem člověk jakoby je, ale tohlensto je taky dobrý vodítko.

V: A to jsi dostala nějakýho terapeuta, takové cvičení?

P: Ne, já jsem prostě samouk.

V: Všechno sama?

P: Jo, já když jsem šla k těm terapeutům, tak vlastně samozřejmě konstalace todle, ale říkám, já se omlouvám, já chápu, že ten terapeut tě potřebuje poznat, všechno, ale tohle už člověk měl za sebou a teď tam se seděl v tý prdeli, kdy jediný, co chtěl, tak chtěl prostě odejít z tohohle světa a teď oni tam začali rozjíždět tohle, že jo? A říkám, no ale jako to nejde. A říkám, jako prostě nějaký cvičení, prostě v tý škole musíte dostávat nějaké cvičení na to, jak prostě jak s tou myslí pracovat, nebo prostě, jo, co udělat, aby... Ne. Takže jako pokus omyl a samozřejmě taky komunikace s těma lidma, že jo, který mají tu zkušenost, nebo zase člověk slyší jejich zkušenost, zkusí něco, takže...

V: A nějakou psychoterapii jsi zkoušela? Nebo spíš alternativní cesty?

P: Spíš alternativní cesty. Jako měla jsem dvě psychoterapeutky, jsem zkusila a pak už jsem nikam nešla.

V: Jo, takže nesedla?

P: No nesedla, no, asi. Nebo možná byla tam taky ta netrpělivost, že jo, protože člověk jako z toho chtěl ven a myslel se, že ten terapeut mu jako něco řekne, co má udělat, já nevím, tejden, čtrnáct dní, a třeba nějak se z toho jako dostane. A tam vlastně jako nebyla vůbec jako ta naděja, že příště budeme pokračovat s maminkou. A říkám, no ale to jako, já vím, že to člověk nevyřeší, ale říkám, ale to se slupuje furt. Ale tím se to jako nevyřeší.

V: To je dlouhá cesta.

P: No, jasně. A ten člověk byl v tom, kdy prostě ráno vstával, že ježiš, ty vole, zase další den a večer šel spát jak úplně vyřízený s tím, že dobrý, tak jsme to přežili, no. A takhle to jako jelo. A když tam člověk jede jako měsíc, tak chce ven.

V: Takže to je moc pomalý.

P: No. Ať jako si člověk uvědomuje, že je to cesta, no, protože samozřejmě na něco se nějak dlouho zadělává, přijde mi, že ještě dvakrát dýl, se to potom jako by napravuje, jo. Jako nejde to na lusknutí prstu, to jsem si taky jako byla vědoma. Ale jako z toho akutního stavu pomoci jako nebylo touhle cestou, no. Takže. Ale možná jednou. Možná bylo taky.

V: Jak bys popsala svojí interakci s ostatními účastníky během tanečních sezení?

P: Já mám interakce ráda. Záleží, záleží, jak potom jsou otevřený. Protože samozřejmě tam jako téma kontroly moje a důvěry. Když je to opravdu, že člověk by se měl nějak pokládat. Nebo tak tam trošku jako bojuju. Ale to je jako moje téma. Jinak mám ráda, když jsme jako účastníci propojení. Když jsou tam opravdu nějaké interakce. Ať ve dvojicích, nebo ve skupinkách. Tak mi přijde, že to zase trošku povýší tu cestu.

V: A pokládat si myslela jako ve smyslu...

P: Jakože já bych se měla spolehnout na někoho měčem. Třeba když mě někdo vede se zavřenýma očima, tak to mi tak nevadí, jako kdybych opravdu to tělo měla svěřit do rukou někoho. A teď jako jo, ty mě udržíš třeba. Nebo něco takového.

V: Máš pocit, že se tvé sociální vztahy změnily od doby, kdy jsi začala s Ecstatic dance nebo spontánním tancem. A jestli ano, tak jak?

P: Změnil se určitě okruh těch lidí. Si myslím víc. Nebo začalo se to trošku víc změnit. A přicházejí víc otevřený lidi. To bych řekla, že je ta změna. Ať z těch tanečných cest, nebo potom i jako z běžnýho života. Že se to netýká jenom tý taneční skupiny. A celkově asi i ten pohled na ten život. No, myslím si, že v tom ten tanec taky má trošku prsty.

V: Jaké fyzické pocity zažíváš během tance?

P: Fyzické pocity, uvolněnost. A mně přijde, že to tělo si začne žít takovým jako vlastním životem. Že i když pak tam přijde nějaká klidová fáze, tak opravdu to tělo je furt v nějakym pohybu. To je asi tim, jak se rozproudí všechno uvnitř.

V: Vnímáš nějaké změny ve svém těle, nebo pohybových schopnostech po pravidelném časti?

P: Tělo je víc uvolněné, mi přijde. Třeba já jsem měla problémy se zádama, se stažením svalů. Tak tohle se mi přijde, že třeba tak o 50% je daleko lepší. Že je to opravdu volnější všechno. Člověk se třeba, i když řeší něco v životě, přijde nějaký problém, tak už to není takový, že by se úplně jako stahoval. Celkovou uvolněnost cítím.

V: A dokážeš popsat, jak bys vnímala svý tělo před a po taneční akci?

P: To záleží, ale někdy bych řekla, že tam přijde nějaký parádní 50-ti kilovej balík kurýrem třeba. A když odcházím, tak je to opravdu o té lehkosti. A ten pocit v té hlavě, to tělo je prostě na jedno lehké, jak kdyby člověk lítal. Opravdu ta uvolněnost, je to takový jemný všechno.

V: Co tě motivuje k tomu, aby ses pravidelně účastnila?

P: To, že mi to dělá dobře a že to dělám pro sebe. A že opravdu člověk tam vidí ty proměny a vlastně i těch stavů. Takže dělám si radost tim.

V: Jaký má význam Ecstatic dance nebo taneční cesty v kontextu tvýho každodenního života?

P: Zase to tam vneslo, to je jakoby tu lehkost. Já si myslím, že hodně se tam přinesla. Je to hodně o té lehkosti, protože já jsem byla takový ten člověk, který měl naplánovanou, jakoby tu pětiletku, a všechno muselo bejt. A že by něco mohlo být v nějakém flow nebo nemít plán na týden to nešlo, protože všechno muselo zapadat, aby se to stihlo. Takže od tý doby si myslím, že jsem víc pružná k tomu, co se děje. Že to člověk žítím tak jakoby propolová, třeba ne, že by úplně rezignoval, ale všechno nechal být to ne. Že tam není taková ta zaťatost.

V: To zní jako ta uvolněnost toho těla, že se uvolňuje i do toho bytí.

P: Jo, je to tak, jako je uvolnění tělo, je uvolněná hlava a tím pádem celý je to takový volnější

V: Hmm, Nějak jsi to už asi zmínila, ale jak bys popsala celkový dopad Ecstatic dance nebo tanečních cest na tvůj život?

P: Skvěle a jsem ráda, že jsem to poznala, že tu možnost si na to sáhnout a vlastně prociťovat to, tak jsem za to obrovsky vděčná. Protože opravdu mě to neuvěřitelně posunulo, pomohlo, takže jsem úplně zpětně po všech stránkách.

V: Takže to už se blížíme k konci. Existuje něco, co by jsi chtěla dodat o svých zkušenostech s tancem, co jsme dosud neprobrali?

P: Myslím, že možná po tý Guyový tančící cestě po tý škole, tak možná bych mluvila víc, ale já nevím. Já myslím, že jsme se dotkli tak všeho. Napadá těď něco, co jsme třeba jako nezmínili?

V: Tak zmiňuješ teď Guye a tu jeho školu, takže tam si...

P: Tam nastupuju.

V: Tam teď nastupuješ.

P: Jinak mám spíš zkušenosti s víkendovkama Guyovejma, no.

V: Takže něco, no to můžeš třeba změnit, co z té široké škály spontánního tance ty navštěvuješ? A třeba jaký v tom vnímáš rozdíly?

P: Asi velký smysl mi dává ten Guy. Miluju i jakoby ty večery, ale tam potom, když je to jakoby ucelenější nějaký ten komplex těch dvou, tří dnů, tak myslím, že to je tam daleko jakoby silnější. Že se to víc jakoby propisuje. Je to taky o tom, že tam člověk má víc času jakoby na sebe a...

V: Takže specificky ty Guyovy cesty je něco, co ti nejvíc zatím sedí?

P: Ty se mi jako líbí, protože je to jeho učení takový specifický, kdy on tam dal i tu tantru, i ten šamanismus a všechno tohle, co to je mi blízký. A on udělal to učení v propojení s tím tancem. A vlastně to taky vnímám jako skvělý to, že člověk může pomoct sám sobě a vlastně k tomu nikoho nepotřebuje, ale to je opravdu hodně vyhraněný. Že vlastně tam nemusí dojít k žádný interakci, ale že vlastně tím tancem a tímhle tím může sám pro sebe.

V: Měla bys nějaké doporučení pro ostatní, kteří by mohli mít zájem?

P: Asi toho Guye bych doporučila. Já si myslím, že by se to mělo učit třeba místo tělocviku. Na škole. Kdyby byly nějaký tančící cesty. Jo, na chviličku prostě. Takže to je fakt skvělý nástroj. Který mě přijde, že my jsme si prostě zakázali jako dospělí nebo jim se to zakázalo. A že tohle je taky jeden ze způsobů, jak se vlastně můžeme dosytit.

V: Tak jo, super.

P: Tak paráda.

V: Já ti děkuju.

P: Já doufám, že to poslouží k něčemu.

Příloha č. 6

Rozhovor Justin (přeloženo z AJ)

V: Začněme s rozhovorem. Můžeš mi říct něco o sobě a jak ses dostal ke spontánnímu tanci nebo Ecstatic dance?

C: Dobře. Díky za rozhovor. Tanec jsem opravdu vždycky miloval. Řekl bych, že už na střední škole mě zvolili nejlepším tanečníkem. Víte, superlativy na americké střední škole. Nejlepší tanečník. Prostě proto, že jsem byl divoký. A hledal jsem nějakou duchovní praxi a také nějaké řešení svých vztahových problémů s manželkou, dnes už bývalou. Že chceme něco dělat a něco najít. A tady v Praze jsem našel 5 Rytmů. A taky kvůli duchovnímu aspektu jsme chodili do meditační skupiny a jezdili jsme do Plum Village a stali jsme se meditujícími s Thich Nhat Hanhem v tom celém mindfulness způsobu. A každopádně jsem začal tančit, našel jsem tady 5 Rytmů a tančil jsem, nevím, pět let s pěti rytmy. Začal jsem možná, jo, já nevím, před patnácti lety, jo, před šestnácti lety.

V: Děkuji. Jak často se těchto akcí účastníš?

C: Když jsem tady v Praze, tak mám opravdu, měl jsem, ale to se stěhovalo, pravidelně jednou týdně tanec. Jako byly to čtvrteční večery a předtím to byly úterní večery v jiné skupině. To byla skupina Movement medicine a pak to byl Ecstatic dance. Takže co se týče jako místa a trochu stabilní komunity, jednou týdně. A pak také, když cestuji, hodněkrát jedu s kamarádem, který je DJ, nebo jedu na nějakou akci, kde se tančí, třeba na festival, kde to má většinou stejné principy. Jako žádné drogy, žádné mluvení na parketu, žádné boty, odhodit soudy, takové zásady. Takže hodně tančím, i když cestuji.

V: Můžeš mi stručně popsat svůj psychický problém a jak dlouho s ním žiješ?

C: Ano, mým psychickým problémem, říkám výzvou, byla deprese. Mít deprese, což jsem opravdu začal, jako poprvé jsem měl opravdovou epizodu, když mi bylo asi 21 let. A taky to bylo, byl jsem mladej, pracoval jsem v létě, ale taky jsme jako kouřili trávu a pili hodně alkoholu. A jako na konci tohohle jsem byl jako, aha, a vrátil jsem se na vysokou a měl jsem deprese. Takže jsem ji dlouho neměl. To bylo tak, to bylo dramatický v zimě. Ale když jsem se přestěhoval sem do Čech, tak to bylo silnější s tou zimou, s tím nízkým světlem v zimě. To bylo určitě v době, kdy jsem měl rodinu a pracoval jsem a měl jsem tu strukturu práce a rodiny a školy a tak. Nebylo to tak patrné. Pak jsem se rozešel s manželkou a rodinou a rozvedl jsem se. A když jsem se odstěhoval sám, shodou okolností i podnikání, přestali jsme podnikat a přestali pracovat. A já jsem vlastně nemusel pracovat kvůli financím. Takže to byly tyto dvě věci. A to bylo, myslím, asi, jo, asi před dvanácti, třinácti, dvaceti lety. Jo, možná před 15 lety. Jo, vlastně.

V: Takže od té doby máš takový cyklus.

C: Mám takový cyklus, jo, hlavně v zimě, jako bych měl deprese a prostě málo energie. A pak se cítím dobře a víc, řekněme, jako vyšší energie v letních měsících, na jaře a v létě.

V: Jaké jsou tvoje pocity během tance? Můžeš popsat své pocity, prožitky?

C: No, způsob, obvykle způsob, jakým tančím v tomto světě vědomého tance s 5 Rytmy a Movement medicine a Biodanzy a Ecstatic dance. To jsou ty hlavní, které jsem dělal. A pak, a pak, jo, třeba Dancing Heart Path s Guyem Barringtonem. Prožívám opravdu celou škálu emocí, řekl bych, protože ta hudba, ta má vlnu. Začíná to pomalu. A pak často cítím, že díky úvodu a pak rozehřátí začínám cítit. No, za prvé, když přijdu, cítím určitou úlevu, jako, aha, mám komunitu, cítím se s touto komunitou spojený. A pak, když jsem v, víte, zase v tanci a začínáme, je to takové pomalé. Obvykle zahřeju tělo, trochu se protáhnu a začnu se cítit spojený sám se sebou už na začátku tance. Mám tak trochu čas na meditaci. A pak se cítím spojený se skupinou a moje energie tak nějak skupinově narůstá i s tempem hudby. Takže se jakoby zvedá a já se dostávám od, já nevím, prostě spokojenosti a klidu k jakoby pocitu štěstí. Jo. A prostě a cítím radost. A pak bych řekl, že v určitém okamžiku je to taková extáze a cítím a pak cítím nějakou svobodu. Takže na to jsou dobré ty termíny 5 Rytmů, jak o tom mluví. A teď, když tančím, tak mě to opravdu baví sledovat. Sleduji své pocity, když cítím, že si často sednu a během tance si sednu a medituji a prostě se zklidním. A dokonce i při opravdu jako těžké, když je to moc těžká nebo elektronická hudba, sednu si a pomáhá mi to soustředit se a opravdu tak nějak jít prostě do hloubky. Jo. Takže já opravdu prožívám celou škálu, někdy někdy docela smutek v těch sladkých, sladkých písničkách nebo když se spustí nějaké emoce.

V: Jak se cítíš po skončení taneční lekce nebo akce?

C: Obvykle se cítím fyzicky unavený a někdy opravdu klidný, jako bych měl po tréninku. Mám za sebou nějaké kardio cvičení. Svaly jsem si procvičil. A cítím se více otevřený, s otevřeným srdcem, prostě cítím, cítím lásku, cítím spojení s komunitou a sám se sebou, se svým vyšším já. Takže se cítím, že se mi tak nějak ulevilo. Řekl bych, že se po tanci vždycky cítím líp, skoro pokud mě ten DJ vyloženě neštve nebo to na mě není moc těžký, moc elektronický nebo na to nemám náladu. Ale to není tak časté. Snažím se na tom najít něco, co se mi líbí.

V: Pociťuješ nějaké změny ve svém emocionálním rozpoložení od doby, kdy jsi začal se spontánním tancem, jako je ecstatic dance a další?

C: Ano, cítím. Takže cítím nějaké emocionální změny, to je otázka.

V: Jo, jo, jo. Jako emocionální změny, změny jako ve tvých zkušenostech, jako ve tvém životě, jako od doby, kdy jsi začal, a do teď, jestli to můžeš popsat nebo najít.

C: Myslím, že to opravdu zdůraznilo, že jsem se dostal do kontaktu s tím, jak moc rád navazuju kontakt s lidmi a takovou tu hravost, která se může odehrávat na tanečním parketu. Taky taková ta sladká intimita, někdy, někdy, občas je to sexy, víte, je to hravé, nebo to může být jako drsné s chlapy. Takže já mám já mám takový jako. Já nevím. Někdy můj testosteron je stimulován a někdy jo, já prostě cítím, že prostě oceňuji krásu krásné ženy a to spojení tam. Tak to mě to donutilo si uvědomit, jak moc se mi to líbilo. Já, víte, pro nedostatek lepšího slova, jako jako flirtovat, spojovat se s lidmi a a prostě být, víte, vidět kouzlo lidí a být okouzlující s ostatními lidmi. A to je tak, že to je to, že to je to, že to otevřelo mé sociální schopnosti a vytvořilo to komunitu.

V: Ta otázka byla spíš z dlouhodobého hlediska. Takže jak bys to řekl?

C: Řekl bych, že mi to pomohlo otevřít mé, mé srdce. Jo, že můžu být jako já, můžu být sám sebou. A takhle, ta praxe, kterou neříkají často v extatickém tanci, ale nesouzení jako upustit od souzení. To mi opravdu pomohlo, jako že nemusím mít nutně očekávání, co se stane, ale jsem méně, méně odsuzující, tolerantnější a více. Mám větší empatii k lidem a prostě jakoby opouštím tanec a jdu do světa. Mám větší soucit s lidmi.

V: Takže už jsi to tak nějak popsal. Ale mám otázku. Jak bys popsal svou interakci s ostatními tanečníky prostřednictvím těchto akcí?

C: Může to být opravdu různé. Některým lidem se úplně vyhýbám. Já bych se jim vyhýbal. Není tam žádné propojení nebo ne, nevyhýbal, ale myslím, že nerad vedle nich tančím nebo tak, protože tam prostě není energie. A s některými lidmi je to opravdu hravé. Můžeme se spojit a hrát si, dokonce udělat nějaký druh kontaktní improvizace nebo jako spojení se salsou v tanci. Já jsem taky rád masíroval v tanci, jako když vidím někoho, kdo tam leží. Tak jsem řekl, že je tam místo a můžete ležet a já se spojím s dotykem s někým. Zdá se, že v komunitě je vybudováno hodně objímání. Takže je to jako pozdravit lidi objímáním a prostě zjistit, jak se mají a spojení se sebou. Jako zase, vždycky je tam oltář. Takže je tam takový jakoby zaměřený na to, že si můžete udělat čas a jít tam nebo se spojit sami se sebou nebo cokoliv, co pro vás Bůh znamená. Takže to dělám taky, jako že se na to soustředím. A taky je to zábava, jako třeba sledovat DJe. Baví mě to, jak se vyjadřují, jak se vyjadřují a prostě je povzbuzovat.

V: Máš pocit, že se tvé sociální vztahy od doby, kdy jsi začal s extatickým tancem, změnily, a pokud ano, jak? Jako z dlouhodobého hlediska?

C: Jo, když jsem začínal takhle dávno, asi v roce 2000, páni, možná 2009, takže 15 let, jo, je tam opravdu, jako znám spoustu lidí, kteří jsou tanečníci a kteří zůstali a noví lidé, kteří přišli, samozřejmě je toho hodně. Takže můj společenský život se změnil, jako znám spoustu lidí, když jdu na festival nebo na nějakou akci a řekl bych tak, cítím se pohodlně, můžu jako být sám sebou a tak se cítím mnohem pohodlněji společensky a to se přeneslo do světa, jako prostě jsem jako víc přijatý a pohodlný sám se sebou, takže se jako míň bojím nebo stydím a mám sebevědomí, protože mám taky tak nějak jakoby komunitu, kde jsem přijímán a oceňován a milován, takže to ovlivnilo můj společenský život,

to znamená, taky jako prostě si víc vážím rodiny a vztahů kolem sebe a blízkých přátel. Jo, a našel jsem si dobré přátele a měl jsem, to byly nějaké, víte, jako 4 z 5 přítelkyň byly z Ecstatic, z některého z těchto tanců, jsme se potkali nějak ve spojistosti s tím.

V: Dobře. Jo. A teď fyzické pocity, jaké fyzické pocity zažíváš během tance?

C: Jo, je to celé spektrum. Zažívám nějakou bolest, když se protahuju nebo dělám jógu na začátku. Zažívám lehkost, pohodu v těle, když plynu do hudby. Hudba opravdu ovlivňuje i moje fyzické pocity. Když hudba stoupá nebo je to rychlá písnička, jsem vzrušený a extatický a prostě se hýbu. Může to být chaotické nebo rytmické. Zažívám velký nárůst energie v těle. Někdy ztratím pojem o čase a můžu se přetížit, jako bolí mě nohy příští den, ale nakonec se cítím klidný a pohodlně, jako po tréninku. Cítím svoje tělo, měl jsem dobrý trénink, dobré cvičení.

V: Cítíš nějaké změny ve svém těle nebo pohybových schopnostech po opakované docházce na tanec?

C: Ano, cítím změny. Je pro mě snadné cítit hudbu. Styl hudby opravdu může ovlivnit tanec. Pokud je to balkánská nebo řecká hudba, cítím to v ramenou a hýbu se tak. Pokud jsou to latinskoamerické tance nebo rytmy typu salsa, je to spíš v bocích a břiše. Když je to elektronický trance, je to celé tělo, rychlé. Hudba mluví řečí, cítím, že tancuju tu hudbu, hýbe mě a já se podle toho hýbu.

V: A dlouhodobě, cítíš nějaký rozdíl, jsi pružnější nebo tak něco?

C: Jo, cítím se pohodlněji ve svém těle a s pohybem. Je to mnohem přirozenější, že se rád pohybuju různými způsoby. Někdy když jdu ráno na procházku, jdu třeba pozpátku nebo bokem, nohu přes nohu. Často poslouchám hudbu, když jsem venku a jdu, užívám si ten rytmus. Můj každodenní pohyb se změnil. Začal jsem si mnohem víc pouštět hudbu v životě, používám ji při úklidu doma, meditaci nebo ráno, když chci klidný stav. Pustím si tantrický playlist pro sexy chvíle, něco takového.

V: Cítíš nějaký rozdíl ve vnímání svého těla před a po taneční akci?

C: Jo, po akci se cítím uvolněnější a víc v pohodě. Ramena mi spadnou a jsem klidný, jo.

V: Co je pro tebe motivací, abys tento druh tance navštěvoval pravidelně?

C: Je tam spousta benefitů. Myslím, ta komunita je opravdu důležitá, takže tu mám to je nezbytné lidské propojení. Někdy se tomu říká kmen, jako že jsme kmenové bytosti. Je to důležitá část mít spojení s ostatními lidmi, jo.

V: Jaký význam má pro tebe extatický tanec v kontextu tvého každodenního života?

C: Hmm, často to zapracovávám do svého programu. Teď jsem byl v Řecku a tam byl festival, a já tam šel, kde bylo hodně tance a živé hudby. Hm, a v mém každodenním životě to mám naplánované v týdnu. Znám spoustu lidí, kamarády DJe, tanečníky, hudebníky a organizátory. Moje komunita přátel se vytvořila kolem mě. Docela hodně, jo.

V: Tak už jsi asi odpověděl na další otázku, jaký je celistvý vliv tance na tvůj život?

C: Celostní vliv je sociální aspekt mého života. Uspokojilo to důležitost lidského spojení. Poznal jsem sám sebe, jak se hýbu, jak se cítí moje tělo, co potřebuju. Jsem víc v kontaktu se svým fyzickým tělem, fyzickými potřebami, emocemi. Když jsem osamělý, vím, co mám dělat, jak se spojit. Pomohlo mi to být víc v kontaktu sám se sebou.

V: Je něco, co bys chtěl říct o svých zkušenostech s tímhle druhem tance, o čem jsme ještě nemluvili?

C: Pomohlo mi to být v životě mnohem vděčnější, za to co mi bylo dáno. Jsem vděčný zakladatelům, že to nechali jako open source, že je to zadarmo a pro zábavu. Dávají návod a každý může začít Ecstatic dance. Kdokoliv, kdo je v dvanácti stupňovém programu, může začít nové setkání, pokud ti nevyhovuje ten, co již existuje. Je to jako sebepodporující princip. Podporujeme se také. Pomáhá mi to vážit si a být vděčný za svůj život a za to, jak se věci mají. Vidím, že i ostatní lidé mají tu zkušenost a mění se díky tanci. Přijdou, přidají se ke skupině, opravdu pocítí propojení a opravdu si tanec užívají. Je důležité oslavovat život, stejně jako je, pracovat, mít povinnosti, ale také slavit. Mám místo a lidi, se kterými můžu slavit, a za to jsem opravdu vděčný.

V: A poslední otázka, máš nějaké doporučení pro ostatní, kteří by se zajímali o Ectatic danec nebo podobný druh spontánního tance?

C: Myslím, že pro každého je vhodný jiný tanec. Někteří lidé rádi jezdí na kole, že chtějí být sami, způsob jak se spojit sami se sebou, řekněme, že to je jejich meditační praxe, jejich způsob spojení se s duchem a jejich životem. Někteří chtějí salsu nebo instruktora nebo tango, klasický nebo současný tanec. Ale je to pěkná rovnováha mít, hm, nebo jít do klubu a pít a být v opravdu hlasitém, hardcore, nebo jít na trance festival a být jakoby znásilněn hudbou, jako, kde je prostě silná, přehlušuje všechno, všechny tvoje smysly.
Řekl bych, zkus to, jdi na Ecstatic dance, ale nechoď jen na jeden. Zkus různé DJe, zjisti, jestli je nějaký styl DJe, který se ti líbí, nebo jestli máš učitele, který dává větší vedení, třeba s 5 Rytmy, to je dobré místo na začátek. Protože ti pomůže navázat kontakt s ostatními lidmi a udělat si prostor pro sebe. To mi opravdu pomohlo jako výchozí bod.

V: Perfektní. Děkuji ti za tvůj čas.

C: Jo, Neřekl jsem, že jedna z dalších věcí, jak jsem říkal, že jsem jako v létě kouřil trávu a sjížděl jsem se a tancoval a chodil na festivaly, takže jsem měl tenhle cyklus, měl jsem tenhle cyklus depresí, ale pak a tak to bylo a a mikrodávkování psychedelik, takže tam bylo trochu nebezpečí, jako že jsem měl jako pár epizod, kdy to bylo jako myslím, že jednou jsem byl hodně v depresi a naštěstí jsem se nezabil, jo a říkal jsem, že jsem přestal tancovat taky. Opravdu jsem nebyl prostě jsem nemohl nemohl jsem jít tancovat neměl jsem tu energii ale druhá strana byla že pak jsem navštívil psychiatra a bylo to jako dobře máte na hraně víte máte hypománii jako musíte si dávat pozor aby jste neměl že nemáte mánii protože jsem měl několik epizod kdy jsem se cítil prostě super otevřený takhle a plný energie a je to jako mluvit moc a příznaky mánie utrácet peníze cítíte se víte, být nadměrně sexuální a všechny tyhle věci, takže to je ta odvrácená strana bipolární poruchy, jako že jsem si uvědomil, že to musím mít a pořád ho navštěvuju jednou za pár měsíců, jenom abych to zkontroloval, ale nemám žádné léky, místo toho mám meditaci a chtěl jsem jenom říct, že to byla řekněme část diagnózy na začátku byla jako okraj bipolární poruchy a on a já prostě a doktor řekl, že víte, že mi chtěl dát nějaké stabilizátory nálady a já a já vím, že opravdu můžou poškodit náladu a položit vás a já jsem jako ne, počkejme a naštěstí jako by a já jsem se bral jako první autorita, takže jsem jako ne, nedělejme to a on to neudělal a tak to bylo opravdu užitečné a pak jsem se také naučil v zimě včetně tance, jak opravdu přijmout zimu, jako chodit se otužovat a jít na místa, kde je světlo a získávat vitamín D a omega-.3 jako jsem opravdu začal měnit svůj jídelníček a výživové potřeby, takže to v kombinaci s tancem cítím skvěle.

V: Perfektní, to je vše, děkuji.

C: Děkuji.

Příloha č. 7

Ukázka kódování

Jednotlivá tvrzení a kódy jsem si barevně označoval a připisoval si k nim jednotlivé slučující kódy:

J: No, způsob, obvykle způsob, jakým tančím v tomto světě vědomého tance s 5 Rytmy a Movement medicine a Biodanzy a Ecstatic dance. To jsou ty hlavní, které jsem dělal. A pak, a pak, jo, třeba Dancing Heart Path s Guyem Barringtonem. **Druhy spontánního tanece** Prožívám opravdu celou škálu emocí, řekl bych, protože ta hudba, ta má vlnu. Začíná to pomalu. A pak často cítím, že díky úvodu a pak rozehřátí začínám cítit. No, za prvé, když přijdu, cítím určitou úlevu, jako, aha, mám komunitu, cítím se s touto komunitou spojený. **Pocit propojení v komunitě** A pak, když jsem v, víte, zase v tanci a začínáme, je to takové pomalé. Obvykle zahřeju tělo, trochu se protáhnu a začnu se cítit spojený sám se sebou už na začátku tance. Mám tak trochu čas na meditaci. **Uvnitřnění** A pak se cítím spojený se skupinou a moje energie tak nějak skupinově narůstá i s tempem hudby. Takže se jakoby zvedá a já se dostávám od, já nevím, prostě spokojenosti a klidu k jakoby pocitu štěstí. **Příjemné pocity** Jo. A prostě a cítím radost. A pak bych řekl, že v určitém okamžiku je to taková extáze a cítím a pak cítím nějakou svobodu. Takže na to jsou dobré ty termíny 5 Rytmů, jak o tom mluví. A teď, když tančím, tak mě to opravdu baví sledovat. Sleduji své pocity, když cítím, že si často sednu a během tance si sednu a medituji a prostě se zklidním. A dokonce i při opravdu jako těžké, když je to moc těžká nebo elektronická hudba, sednu si a pomáhá mi to soustředit se a opravdu tak nějak jít prostě do hloubky. Jo. Takže já opravdu prožívám celou škálu, někdy někdy docela smutek v těch sladkých, sladkých písničkách nebo když se spustí nějaké emoce. **Různorodé emoce**