

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

Vladimíra Prosserová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Orientální tanec v kontextu zdraví ženy

Bakalářská práce

Autor: Vladimíra Prosserová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: MgA. Olga Podruhová

České Budějovice, duben 2012

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Oriental dance in the context of women's health

Bachelor Thesis

Author: Vladimíra Prosserová

Study programme: Specialization in Education

Field of Study: Health Education

Supervisor: MgA. Olga Podruhá

České Budějovice, April 2012

Jméno a příjmení autora: Vladimíra Prosserová

Název bakalářské práce: Orientální tanec v kontextu zdraví ženy

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: MgA. Olga Podruhová

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt:

Tato práce se zabývá vlivem orientálního tance na zdraví ženy. V teoretické části je popsána historie břišního tance – kde a za jakým účelem vlastně vznikl, jak v posledních dvou stoletích překonával zpočátku odmítavý až pohoršující postoj společnosti a jakou roli hraje či může sehrát v životě každé ženy dnes. Práce dále vystihuje jeho specifické odlišnosti od obvyklých druhů jiných tělesných aktivit včetně všech jeho zdravotních dopadů. Praktická část obsahuje analýzu a vyhodnocení dotazníkového šetření u 82 tančících respondentek všech věkových skupin v náhodně vybraných studiích zabývajících se výukou orientálního tance. Cílem práce bylo zjistit vliv břišního tance na všechny oblasti zdraví ženy. Výzkum přinesl odpovědi na otázky, jakým způsobem ovlivnil život tanečnic, v čem pocítují jeho klady, kde spatřují jeho nedostatky. Respondentky se shodly v přínosu orientální tance nejen v oblasti zdraví fyzického, ale zejména psychického, sociálního i spirituálního. Orientální tanec se jim nemalou měrou kladně promítl do jejich současného běžného života.

Klíčová slova: orientální tanec, břišní tanec, zdraví, žena, tanečnice, psychické a fyzické účinky, pohyb

Name and Surname: Vladimíra Prosserová

Title of Bachelor Thesis: Oriental dance in the context of women's health

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: MgA. Olga Podruhová

The year of presentation: 2012

Abstract:

The thesis deals with the influence of Oriental dancing on woman's health. The theoretical part focuses on the history of belly dancing – when and for what reason it actually came into being, as well as the disapproving if not downright scandalized perception of the society belly dancing has had to overcome in the last two hundred years and the role it can play in the life of every women today. The thesis also concentrates on the specific features of belly dancing and differences from other physical activities including all its health effects. The practical part includes an analysis and assessment of a questionnaire survey conducted with 82 dancing respondents of all age groups in randomly chosen belly dancing studios. The aim of the thesis was to ascertain the influence belly dancing has on all spheres of woman's health. The research answered questions of how it influenced the life of the dancers, where they can see the positives and what the negatives are. The respondents agreed that belly dancing positively influences not only physical health but also psychological and spiritual. Oriental dancing substantially enriched their everyday life.

Keywords: Oriental dancing, belly dancing, health, woman, dancer, mental and physical effects, physical activity

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Orientální tanec v kontextu zdraví ženy“ vypracovala samostatně pod odborným vedením MgA. Olgy Podruhové, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a sice v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne2012

.....
Vladimíra Prosserová

Poděkování:

Děkuji MgA. Olze Podruhové za její vstřícný přístup, odborné vedení a ochotu při vypracování bakalářské práce. Dále chci poděkovat všem respondentkám, které se zúčastnily mého výzkumu, a za trpělivost a podporu mé rodině.

Obsah

1 ÚVOD	9
2.1 DEFINICE TANCE A ZDRAVÍ.....	11
2.2 ORIENTÁLNÍ NEBOLI BŘIŠNÍ TANEC	12
2.2.1 Historie orientálního tance	13
2.2.2 Evropská žena a orientální tanec	14
2.2.3 Muži a orientální tanec	15
2.2.4 Orientální tanec a periody ontogeneze u žen.....	15
2.2.5 Orientální tanec v těhotenství a jako příprava na porod.....	18
2.3 STYLY A SLOŽKY ORIENTÁLNÍHO TANCE	19
2.3.1 Hudba	19
2.3.2 Rytmy	20
2.3.3 Rekvizity.....	21
2.3.4 Taneční kostýmy	21
2.4 VÝUKA ORIENTÁLNÍHO TANCE	22
2.4.1 Popis výukové hodiny v kurzech orientálního tance	22
2.4.2 Hlavní zásady – izolace a koordinace	23
2.4.3 Základní prvky a krokové variace	24
2.4.4 Využití základních prvků ve zdravotní tělesné výchově.....	25
2.5 ZDRAVOTNÍ ÚČINKY ORIENTÁLNÍHO TANCE	27
2.5.1 Fyzické účinky orientálního tance.....	27
2.5.2 Psychické účinky orientálního tance	28
2.5.3 Sociální účinky orientálního tance	28
2.5.4 Omezení při orientálních tancích.....	29
2.5.5 Specifika orientálních tanců	29
2.5.5 Orientální tanec z pohledu lékařky	30
3 PRAKTICKÁ ČÁST	33
3.1 CÍLE PRÁCE	33
3.2 ÚKOLY PRÁCE	33
3.3 VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY	34
3.4 POUŽITÉ METODY	34
3.5 PRŮBĚH VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ, CHARAKTERISTIKA SOUBORU	35
4 VÝSLEDKY A DISKUZE	36
4.1 VÝSLEDKY DOTAZNÍKU	36
4.2. VERIFIKACE VÝZKUMNÝCH PŘEDPOKLADŮ A DISKUZE	65
4.2.1 Výsledek a diskuze k 1. výzkumnému předpokladu	65
4.2.2 Výsledek a diskuze k 2. výzkumnému předpokladu	65
4.2.3 Výsledek a diskuze k 3. výzkumnému předpokladu	66
4.2.4 Výsledek a diskuze k 4. výzkumnému předpokladu	66
4.2.5 Výsledek a diskuze k 5. výzkumnému předpokladu	67
5 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI	68

6 POUŽITÉ ZDROJE

6.1 SEZNAM LITERATURY

6.2 ELEKTRONICKÉ ZDROJE

7 PŘÍLOHY

7.1 PŘÍLOHA 1 OBRÁZKY

7.2 PŘÍLOHA 2 DOTAZNÍK

1 ÚVOD

Ke správnému životnímu stylu patří nejen správná výživa, dostatek spánku, odpočinek a další aspekty, ale i možnost se odreagovat od denního shonu a vybit přebytečnou (naakumulovanou) energii. V dnešním uspěchaném světě, kdy je člověk pracovně i časově zaneprázdněn, dochází často ke stresu a nespokojenosti se sebou samým. Jedním z nejúčinnějších prostředků, jak lze uvolnit stres, je pohyb.

Každá pohybová aktivita je v současnosti, kdy převládá sedavé zaměstnání a pohodlný způsob života, důležitá součást života každého z nás. Zvláště na nás, ženy, jsou kladeny nepřiměřené psychické nároky. Žena tráví většinu dne v zaměstnání, doma ji čeká další směna v podobě péče o děti, o rodinu, úklid, vaření, případně starosti o nemocného člena rodiny apod. Již tento stereotyp je pro ženu velmi zatěžující a stresující, někdy až neútešný. Proto se pěstování pohybové činnosti stává životní potřebou, nutností, kompenzací. Je ovšem žádoucí, aby byl pohyb adekvátně přizpůsoben věku a váhové kategorii ženy, jejímu zdravotnímu stavu a fyzické náročnosti v zaměstnání. Pohybové aktivity by měly ženu těšit, a ne být pro ni jen zdrojem dalších povinností. Vyvážený a účinný pohyb by mohl ženě pomoci zejména v prevenci nejrůznějších civilizačních onemocnění, jakými jsou nadváha, bolesti páteře, rakovinové bujení, kardiovaskulární onemocnění, problémy s otěhotněním či jiné gynekologické potíže.

Ale jak najít pohyb, který by zlepšil její fyzické zdraví a zároveň vyladil její psychiku tak, aby se účelně dokázala vyrovnat se všemi stresory, kterým je nucena v životě čelit? Před osmi lety mi v životě výrazné změny přinesl - pro někoho možná ještě specifický druh pohybu – orientální tanec. Vždy jsem inklinovala k hudbě a ráda si zatančila jakýkoliv styl tance, který jsem znala převážně z tanečních kurzů, bohužel, málokterý tanec si žena může zatančit sama, bez partnera. Nejen z tohoto důvodu mě orientální tanec oslovil a doslova uchvátil. Díky němu jsem přehodnotila vztah a přístup především sama k sobě, k manželovi, k dětem a k okolí. Zlepšily se mi zdravotní – gynekologické potíže, mé sebevědomí stouplo. Pravděpodobně i proto jsem našla odvalu jít studovat vysokou školu, studijní obor Výchova ke zdraví, který se zabývá prevencí nemocí, otázkami zdravého životního stylu a správného přístupu k životu. V této souvislosti mě zajímalo, nakolik orientální tanec pomáhá v životě i ostatním ženám – a tímto směrem jsem zaměřila cíl své bakalářské práce – jeho vliv

na zdraví ženy, a to v celém kontextu somatické, duševní a sociální složky, které jsou propojené a navzájem se významně ovlivňují.

V úvodu práce vystihuji vymezení tance jako takového – jak ho definují odborníci, následuje definice zdraví WHO a její rozbor dle Křivohlavého. Historie orientálního tance sahá až do prastaré doby před Kristem. Je známo více účelů, ke kterým se orientální tanec využíval. Původním záměrem bylo uctívání ženské bohyně, kdy se tančil jako posvátný, při náboženských obřadech či namlouvání. Už tehdy se vědělo o léčivých účincích břišního tance, proto se tančil pro ulehčení porodu či jen tak pro radost. I dnes může ženě, která si díky provozování orientálního tance zpevní tělo a uvolní pánevní dno, ulehčit menstruační problémy a potíže se zády. Největší význam tohoto tance spočívá zejména v pozitivním přínosu na duševní rozpoložení ženy. Břišní tanec proto může provázet ženu všemi vývojovými cykly a ve všech obdobích ji může obohatit. Orientální tanec však není jen doménou žen, již v historii muži tančili bojové tance. I jim se odráží tento druh tance velmi významně na fyzickém zdraví.

V praktické části jsem se věnovala zkoumáním životního stylu tanečnic. Zjišťovala jsem, zda a jak se odrazily účinky orientálního tance na jejich fyzickém, psychickém a sociálním stavu, v jakých dalších oblastech je ovlivnil – jak v pozitivním, tak negativním smyslu slova. Výzkum jsem prováděla v sálech a studiích orientálního tance v České republice. Zvolila jsem formu dotazníkového šetření, kde převažovaly otázky polootevřené, polytomické. Celkem 82 tanečnic všech věkových skupin odpovídalo na otázky zjišťující účinky břišního tance na jejich zdraví, kondici, mentální rozpoložení, sebevědomí, atraktivitu. Zkoumala jsem, zda orientální tanec ovlivnil jejich početí, těhotenství a porod, či jim se zlepšily případné gynekologické problémy a různé druhy bolestí. Ženy se zamýšlely i nad tím, jaké spatřují výhody orientálního tance oproti jiným (dříve či současně) vykonávaným pohybovým aktivitám. Neméně důležité bylo zjištění, jakou dobu se orientálnímu tanci věnují a hlavně za jak dlouho případné účinky či změny v souvislosti s tančením pocítily. Další část je věnována vyhodnocení dotazníkového šetření, nechybí ani ověření výzkumných předpokladů a závěrečná diskuse.

Podklady pro práci jsem čerpala zejména z knižních publikací. Na českém trhu, bohužel, zatím existuje jen málo knih s touto tematikou, proto jsem v teoretické části použila i překlady z děl německých autorů - většinou i staršího data vydání. Také jsem shromažďovala podklady z důvěryhodných dostupných internetových zdrojů.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Definice tance a zdraví

Tanec

Pro pojem „tanec“ existuje nepřehledné množství definic. Např. *Gulbenkian Dance Report* (1980) definuje tanec jako „součást historie lidského pohybu, součást historie lidské kultury a součást historie lidského dorozumívání“ (PAYNE, 2011, s. 14).

Růst, zdraví a kreativita jsou vzájemně propojené a jsou pokládány za potenciál pro vše, co se v lidských bytostech nalézá. Taneční improvizace a dramatizace přispívá k uvolnění napětí, k sebevyjádření a k integraci. V naší společnosti, kde se zmenšuje význam fyzické práce nebo činnosti, je velkou měrou energie potlačována. Odtud plyne významná potřeba fyzického uvolnění, například prostřednictvím aerobních aktivit nebo běhání (PAYNE, 2011).

Čížková ve své knize vymezuje další definice dle:

- Hannaové, která označuje tanec jako „*lidské chování komponované z rytmických a kulturně zakotvených sekvencí neverbálních tělesných pohybů, které se liší od jiných motorických aktivit. Tento taneční pohyb má svou specifickou hodnotu a hodnotu estetickou. Každý tanec má záměr. Může jím být primárně pohyb, tj. kreaace pomíjivého kinetického obrazu, ve kterém splývají koncept (taneční myšlenka), proces (vedoucí k tanečnímu představení), médium (tělo jako nástroj) a produkce (taneční představení)*“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 31).
- Bartenieffové je tanec „*neverbální prostředek emocionálního výrazu, který vede k radosti z tělesné pohybové aktivity*“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 31).
- pro Kefena představuje tanec „*umění, které zobrazuje stav mysli pomocí uspořádaných rytmických kroků, pohybů a konfigurací lidského těla*“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 31-32).

Zdraví

Nejznámější definice zdraví publikovaná Světovou zdravotnickou organizací (WHO) zní: „*Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky a sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci či neduživosti.*“ (KŘIVOHLAVÝ, 2003, s. 37). Křivohlavý však upozorňuje na skutečnost, že tato definice opomíjí stav, kdy člověku jen „není dobře“. Jedná se o negativní subjektivní pocit člověka, kterého nic

nebolí, ale neví se, co by mohlo být příčinou takového pocitu, když objektivně nebylo zjištěno nic patologického. Definice WHO opomíjí duchovní oblast člověka, tzn., že nebere v úvahu jeho spirituální zdraví. Chápeme-li duchovní sféru jako osobní zaměření v oblasti hodnot, potom je v ní třeba respektovat také oblast „zdravých“ ekologických, politických či náboženských cílů (KŘIVOHLAVÝ, 2003).

Je žádoucí chápat zdraví v širším slova smyslu, než jen jako normální fungování lidského těla, a to včetně psychických, sociálních a duchovních dimenzí zdraví. Existuje úzký vztah mezi kvalitou života a zdravím a je třeba klást důraz na osobní odpovědnost člověka za jeho vlastní zdravotní stav (KŘIVOHLAVÝ, 2003).

2.2 Orientální neboli břišní tanec

Název orientálního tance „Raqs sharqi“, převzatý z arabštiny, zní v překladu „tanec východu“. Tomuto názvu je nejbližší „orientální tanec“; pojmenování „břišní tanec“ je nepřesný a zavádějící, i když nejznámější – vždyť se netančí jen břichem, ale celým tělem (ORIENTÁLNÍ TANCE HOLICE, KURZY A VYSTOUPENÍ, 2009, online).

Existuje několik různých teorií, proč bývá na Západě nazýván břišním tancem. V arabštině zní „tanec lidí“ – *beledi* obdobně, ale jako mnohem pravděpodobnější se nabízí vysvětlení, že pochází z francouzského „danse du ventre“ neboli „tanec břicha“ (DOPHINA, 2005).

Ať už tento typ tance pojmenujeme jakkoli, je to tanec určený pro ženské tělo s akcentem na pohyb hrudníku, paží, břicha, boků a pánve. Lektorka orientálního tance studia Holice Michaela Barlatovová prezentuje orientální tanec takto: „*Břišní tanec se vyznačuje stabilitou a spojením se zemí, hladkými, plynými a procítěnými pohyby s prvky třesení a vrtění. Východní tance jsou někdy označovány za „tance svalů“, na rozdíl od evropských „tanců kroků“. Břišní tanec dává tanečnicím prostor, umožňuje velké množství improvizace a nových prvků a právě to činí břišní tanec zvláštním, jedinečným a nesrovnatelným s „běžným“ tancem*“ (ORIENTÁLNÍ TANCE HOLICE, KURZY A VYSTOUPENÍ, 2009, online).

Orientální tanec nejsou jen taneční pohyby, ale i rytmická (pro Evropana možná nekonvenční) hudba, kostýmy, líčení, pokud možno dlouhé vlasy, popř. příčesky a hlavně osobitý výraz. Taneční pohyb má neuvěřitelné emocionální působení a obohacení nejen pro tanečnicka, který tančí a pohyb spojený s rytmickou či lyrickou hudbou aktivně prožívá a ztvárňuje, ale i pro diváka je velmi intenzívním

emotivním prožitkem. V takových případech mluvíme o tzv. “citové nákaze”, díky které se “vtáhne” pozorovatel do tanečních obrazů, hudebních vjemů, do děje. Ten pak následně dá průchod své obrazotvornosti a intuici.

2.2.1 Historie orientálního tance

Orientální tanec je jednou z nejstarších tanečních forem, která je dodnes aktuální. Předpokládá se, že existuje 5-10 tisíc let. Jeho stopy nalézáme v různých kulturách, ale přesný původ znám není. Antropologové zjistili, že se tančil už v dávných kulturách Afriky, Indie a Blízkého východu. V těchto kulturách byla hluboce zakotvena samozřejmá tradice víry v ženskou bohyni. Prokazovala se úcta Matce Přírodě a všem jejím bytostem. Bohyně byla uctívána hudbou, zpěvem a tancem. Orientální tanec svědčí o úctě, kterou tehdy lidé zachovávali ke svému tělu. Tělo bylo vnímáno jako dílo stvoření i chrám duše. Dochovaly se i egyptské vykopávky zobrazující tanečnice v určitých pózách břišního tance, což dokládá, že byl tančen v chrámech jako posvátný. K jeho dalšímu rozvoji přispěla nemalou měrou vysoká umělecká úroveň dávných kultur. Po skončení tohoto tzv. “zlatého věku lidstva” nastalo stěhování národů a na celém světě se směšovaly různé rasy a kultury. Některé nadále oslavovaly orientální tanec jako součást svých náboženských obřadů, jiné ho tančily pro jeho léčivé účinky, další jako přípravu na porod, jako součást namlouvacího rituálu nebo jen tak pro radost. Ve středověku se původní význam břišního tance v některých částech světa vytratil, zachoval se pouze v oblastech Blízkého východu, v Africe, Indii a Polynésii (KRAL, 2002).

V Cařihradu byly v polovině 15. století cikánské břišní tanečnice najímány do harémů, aby tancem pobavily ostatní ženy, ne však sultána. Tančily v tureckém stylu, při kterém hrály na činely a na zemi předváděly nespoutané pohyby (DOLPHINA, 2005).

Erotika břišních tanců tedy pramení z tajemství zakázaného a neviděného. Muži byli přitahováni břišním tancem pro jeho přirozenou a nepotlačovanou smyslnost, stejně jako tajemstvím, které ženy ukrývaly. Mužům nebyl dovolen přístup do ženských čtvrtí na jejich oslavy, jejichž byl a je nedílnou součástí právě orientální tanec. Evropané viděli, nebo spíše slyšeli o prostitutkách, jediných ženách dostupných západním očím. To v nich probouzelo smyšlené představy o ženách Orientu, které neměli možnosti spatřit. Plni vášnivých fantazií malovali scény z harémů na základě své vlastní

představivosti, ačkoli někteří z nich ani neopustili Evropu (DALLALOVÁ, HARIS, 2006).

Oscar Wilde uvedl v roce 1893 v divadelní podobě v Londýně biblickou tragédii Salome, do níž začlenil charakteristické znaky svůdného „Tance sedmi závojų“ v podání tanečnice Mary Garden. Kulturní fenomén známý jako „salománie“ se začal šířit Evropou. V témže roce zasáhla „salománie“ i Ameriku, a to na Světovém veletrhu v Chicagu, kde se objevila tanečnice jménem Malá Egyptanka, která pravděpodobně pocházela z Alžíru. Přesto, že v té době byly její exotické pohyby považovány za nemravné, diváci byli okouzleni. Orientální tanečnice se poté objevily i ve spoustě prvních němých filmů v Hollywoodu (DOLPHINA, 2005).

V Evropě, za první světové války proslula svým uměním exotického tance známá tanečnice Mata Hari, avšak jen do té doby, než byla obviněna ze špionáže s Němci. Názor společnosti na břišní tanec se však pomalu měnil a tento neobvyklý způsob pohybů se stával vyjádřením svobody a posílením postavení žen (DOLPHINA, 2005).

Počátkem šedesátých let minulého století začaly v USA vznikat první školy orientálního tance a jejich počet stále rostl. Poprvé v historii módy se objevila a oslavovala nahá bříška žen, boky obepínaly těsné pásy a bikiny. V sedmdesátých letech se pak díky ženám amerických vojáků v Německu dostal orientální tanec konečně do Evropy (KRAL, 2002; DOPLPHINA, 2005).

V českých zemích se orientální tanec rozvíjí od 90. let minulého století a od té doby jeho obliba stále roste.

2.2.2 Evropská žena a orientální tanec

Mnoho západních žen cítí, že je orientální tanec něčím oslovuje, avšak nedokážou přesně říci, v čem jeho přitažlivost spočívá. Vědí jen, že je uchvacuje, a teprve později přicházejí na to, že jim pomáhá znovu objevit svou vlastní ženskost, s níž už dávno ztratily kontakt. Naproti tomu arabské ženy mají ke svému tělu úctu, kterou západní ženy postrádají. Je velmi povzbudivé při sledování arabských tanečních skupin pozorovat, jak se baculaté ženy se širokými boky radují z tance, hrdé na své tělo. Evropanky jsou sice na první pohled svobodnější než arabské ženy, ale vytvořily si jiná omezení, které se projevují odmítáním vlastního těla a jeho smyslnosti, fyzickou ztuhlostí a odporem k sobě samé (KRAL, 2002).

Média nám dnes prezentují ten stereotyp ženské krásy, kdy je ženské tělo stavěno do role coby pouhý objekt vzrušení. Ženy západních kultur se dnes nechávají dobrovolně zotročovat tzv. ideálem ženské krásy, který tkví v extrémní štíhlosti a iluzi věčného mládí a je zcela odtržen od přirozeného života. Místo aby své, jakékoli tělo akceptovaly a pečovaly o něj, místo aby vzaly na vědomí, že i stárnutí má svůj půvab, nechávají se mnohé ženy nalákat k honu za iluzí, která jejich sebevědomí zvedne jen nepatrně). Skutečným problémem žen však není nadváha, ale vnímání sebe samých. Díky břišnímu tanci si ženy mohou uvědomit a projevit svou ženskost v držení těla, chůzi, pohybech, ve výrazu tváře vyzařující spokojenost a zdraví (KRAL, 2002; DALLALOVÁ, HARRIS, 2006).

2.2.3 Muži a orientální tanec

Orientální tanec není jen záležitostí ženského pohlaví. Ve světě je známo mnoho mužů tančících klasické folklórní styly – s hůlkou či šavlemi. Již v historii muži předváděli orientální tanec.

Například ve starověkém Egyptě muži bojovými tanci demonstrovali svou válečnickou zdatnost, odhodlání, sílu a bojovnost a současně tím vylepšovali historii vládnoucí dynastie (COLUCCIA, PAFFRATH, PŮTZ, 2005).

O mužích tančících orientální tanec se zmiňují zejména z toho důvodu, že ač technika provádění prvků či výraz se odlišují od ženského, tak zdravotní účinky jsou nemalé a obdobné jako u žen. Podobně jako ženám, tak i mužům mohou vibrační pohyby pomoci uvolnit napjaté svaly, při správném dýchání břichem podpoří orientální tanec parasympatický nervový systém a následně relaxaci celého těla. Díky pružné a uvolněné pánvi se upravují problémy s močovým měchýřem, prostatou, erekcí a impotencí, dochází k urovnávání vztahových konfliktů (COLUCCIA, PAFFRATH, PŮTZ, 2005).

2.2.4 Orientální tanec a periody ontogeneze u žen

Děti a orientální tanec

Pro děti je výuka břišního tance zábavou. Tanec je nejpřirozenější způsob, jak si děti mohou vypěstovat svalový tonus, naučit se bavit tělesným cvičením a zakoušet radost z vlastního těla. Tanec protáhne celé tělo, a tak nehrozí problémy jednostranného zatížení. Naučené taneční pohyby jsou výborným základem pro pozdější nácvik jiných

typů tance. Protože orientální tanec je v podstatě taneční improvizací, děti získají schopnost vyjádřit a případně posílit svou formující se povahu (COLUCCIA, PAFFRATH, PÚTZ, 2005).

Pubescence – příprava ženy na život

Největšími změnami, které dívky prodělávají v pubertě, jsou zvětšení prsů a začátek menstruačního cyklu. Pokud je dívka na tyto změny včas a láskyplně připravena, přistoupí ke změně směrem k ženské zralosti s pocitem pozitivního přijetí. Orientální tanec přináší mladým dívkám radost a vzrušení z rodičího se ženství. Naučí se uvolňovat svou pánev, čímž zajistí dobrý oběh krve. Schopnost vědomě uvolnit a povolit pánev pomáhá zamezit menstruačním bolestem. Dívka se také bude cítit méně zranitelná při prvním sexuálním styku, když využije aktivního pohybu pánve. Širším rozsahem pohybů hrudi také prsa získají na síle a pevnosti (COLUCCIA, PAFFRATH, PÚTZ, 2005).

V dnešní době se spousta dívek potýká s rozporupnými či přímo negativními pocity, neboť jsou vystrašeny změnami svého těla. Chybí jim správné chápání ženství, aby se cítily silné a bezpečné. Děvčata se musejí vyrovnat se změnami vlastního těla a být na ně pyšná. Dívky, kterým v pubertě chybí podpora ze strany rodiny, ztrácí sebedůvěru. Zavrhnou své tělo z pocitu, že nejsou dostatečně milovány. V tomto období života si mnoho teenagerů vypěstuje poruchy zažívání jako je anorexie a bulimie. Kvůli psychické labilitě a pocitům opuštěnosti se mnoho děvčat stává obětí psychosomatických nemocí (COLUCCIA, PAFFRATH, PÚTZ, 2005).

Dospělost a zrání ženy

Toto období úzce souvisí s přirozeným opakujícím se biologickým dějem - menstruačním cyklem a sexualitou. Coluccia uvádí fakt, že mnohé ženy mají tendenci považovat svůj měsíční cyklus čili období menstruace za obtíž a víceméně nutné zlo. Takový postoj svědčí o nepochopení cyklu. Tělo se pravidelným měsíčním krvácením pročišťuje a připravuje na další cyklus. Ženy, které se nedokáží smířit s tímto aspektem své ženskosti, často trpí potížemi při fyzických změnách, předcházející periodě. Ženy s náročným zaměstnáním mají sklon stahovat pánev, což způsobuje velmi bolestivou menstruaci. Premenstruační syndrom je často odrazem odmítnutí ženských životních pochodů (COLUCCIA, PAFFRATH, PÚTZ, 2005).

Ženy se často nechávají podvědomě ovlivňovat nesprávnými společenskými tradicemi nebo přebírají nesprávné vzorce chování od svých matek. V menstruaci spatřují cosi nečistého a snaží se ji potlačit. Poznání starověkých mýtů a kulturních kořenů břišního tance by mohlo moderním ženám připomenout, že na periodu se původně pohlíželo jako na pozitivní událost, která je hodna úcty. Koneckonců celý život probíhá v periodách. Coluccia dodává, že když ženy dokáží přijmout tento zákon života, akceptují i vlastní měsíční cyklus (COLUCCIA, PAFFRATH, PÚTZ, 2005).

Ženy trpící sexuálními problémy mívají pocit bezmoci a strachu z toho, že se musí oddat na milost muži. Jednou z nejběžnějších sexuálních poruch je takzvaná porucha apetence, čili nedostatek sexuální tužby. Mnohé ženy nevnímají svou smyslnost a touhu jako pozitivní. Mají strach z nepochopení či morálního odsouzení. Je zřejmé, že takový postoj pak ztěžuje uvolnění, otevření a vstřícnost při souloži. V sexuálním styku tyto ženy spatřují jedinou pozitivní stránku: totiž že pokud po nich muž touží, tak jej mají do jisté míry ve své moci. Ale tyto ženy záhy zjistí, že vlastní schopnost prožít orgasmus souvisí s fyzickým i psychickým uvolněním a vstřícným otevřením se bez egoistických pohnutek. A to se jim nepodaří, pokud se budou zaměřovat jenom na sílu moci ve vztahu (COLUCCIA, PAFFRATH, PÚTZ, 2005).

Sexuální problémy mohou mít kořeny v traumatických zážitcích z dětství a mládí, jako například sexuální obtěžování, tělesné týrání či znásilnění. Mnoho žen s obdobnými zkušenostmi se dokonce i po psychoterapii jen obtížně smiřuje se svým krásným a zdravým tělem. Navzdory těmto problémům však přirozeně pociťují touhu být s mužem. Orientální tanec ženám může být nápomocen při vyléčení těla. Prostřednictvím tanečních pohybů si žena vybuduje novou sebedůvěru, začne se spoléhat se na své tělo, kterému věnuje patřičnou péči. Za čas zjistí, že za její bolestné prožitky nenese vinu její tělo, ale ten, kdo nerespektoval její duši a tělo (COLUCCIA, PAFFRATH, PÚTZ, 2005).

Menopauza ženy

Stále více žen začíná s břišním tancem v období přechodu čili v menopauze. Bilance dosavadních zkušeností, týkající se vlastní smyslnosti a sexuální touhy, nebývá v této životní fázi pokaždé příznivá. Proto by se žena měla v této etapě pokusit stihnout to, co zmeškala, začít věnovat svému tělu více pozornosti, a to přesto, že se často nesetkává s podporou společnosti. Vždyť v dnešním narcisistickém světě se za krásné považuje jen mladé a hladké tělo, zatímco tělu zralému se uznání téměř nedostává. Proto právě

orientální tanec může pozitivně ovlivnit řadu fyzických i psychických problémů žen v menopauze (COLUCCIA, PAFFRATH, PŮTZ, 2005).

2.2.5 Orientální tanec v těhotenství a jako příprava na porod

Lidé od nepaměti usilovali o bezpečnější a co nejméně bolestný průběh porodu. Tančící žena je v souladu se svým tělem, zpevňuje břišní a pánevní svaly, svalstvo zad a páteře, které se podílejí na průběhu porodu. Staré kultury proto využívaly tanec nejen jako oslavu sexuality, ale i k usnadnění porodu (COLUCCIA, PAFFRATH, PŮTZ, 2005).

Kral pokládá otázku, zda má břišní tanec v těhotenství znamenat neobvyklou přípravu na porod nebo logické pokračování dlouholeté, téměř zapomenuté tradice? Přibývá počet žen přicházejících na to, že těhotenství není nemoc a devět měsíců nemusí být jen lenošným čekáním na porod. Stále více žen se – i díky podpoře mnohých porodních asistentek – odklání od poručnictví lékařů a vyhledává přirozené možnosti porodu a cesty k jeho přípravě. Mezi takové se řadí např. autogenní trénink, jóga, tai-či, dýchání, zpěv a rovněž tanec. Právě při tanci se těhotná žena utvrzuje ve své ženskosti a znovu nalézá důvěru ve schopnosti svého těla (KRAL, 2002).

Jako příprava na porod je břišní tanec obzvláště příhodný. Umožní ženě těhotenství lépe prožívat a přitom zůstat v kondici, činnou a atraktivní. Umožní jí radost ze svého rostoucího břicha. Při žádné jiné přípravě nezíská žena tak intenzivní kontakt se svým dítětem jako právě u břišního tance, při kterém má možnost procítit, jak její dítě reaguje na jemné krouživé a uklidňující pohyby (KRAL, 2002).

I po porodu, v době zotavování, pomáhá orientální tanec zpevnit svalstvo břišního a pánevního dna a zároveň uvolnit svalstvo šíje a ramen, zatížené nošením dítěte (KRAL, 2002).

Hudba v těhotenství a po porodu

Neméně důležitou součástí břišního tance je také orientální hudba, zahrnující jak meditativní, tak rytmické prvky, které uvolní matku i dítě. Ještě nenarozené dítě slyší hudbu, která ho uklidňuje, a vnímá harmonii pohybů. Mnoho žen konstatuje, že když jejich dítě pláče, velmi rychle se zklidní při hudbě, kterou poznalo již v předporodní fázi. Orientální tanec navíc dítě v bříšku matky zvláštním způsobem laská (KRAL, 2002).

2.3 Styly a složky orientálního tance

Stylů orientálního tance existuje několik desítek a každý z nich odráží kulturu daného státu, z něhož pochází. Jednotlivé styly se liší svým původem, hudbou, kostýmy, rekvizitami, tanečními prvky, variacemi. Některé styly tanců se tančí jen výjimečně, při určitých příležitostech. Tanečnice může střídat několik plynule na sebe navazujících figur nebo může improvizovat, což je však pro začátečníci značně obtížné. Důležitý při tanci je výraz a osobitost tanečnice.

Zde ve stručnosti představuji nejznámější styly orientálního tance:

- Egyptský - Raqs El sharki - hudba často mění rytmus, izolované pohyby rukou, hlavy, hrudníku, boků, třesavé pohyby
- Egyptský folklórní – Ghawazee - tradiční, s činelkami, Beladi - zemitý, Saaidi – živý, laškovný tanec s holí
- Turecký klasický - tanec celého těla, náročný na cítění hudby, vlnivé pohyby, s činelkami
- Fantasy Orient – taneční projev s nádechem orientálního tance
- Americký Tribal – v překladu „kmenový tanec“ berberů (severní Afrika) a indiánů (severní Amerika), fantazijní směs hudby i kostýmů, zemité pohyby
- Perský - jemné, ladné, vlnivé pohyby rukou a boků
- Khaleegy – rychlý skupinový „tanec vlasů“ – rozpuštěné dlouhé vlasy se pohazují ze strany na stranu, hlavou kroužky a osmičky
- Indický tanec klasický – důraz kladen na výraz a preciznost předváděných gest
- Indický – Bollywood - moderní tanec známý z indických filmů
- Tanec s vějířem nebo tamburínou - Španělsko-arabský styl tance (RODINA-FINANCE, 2010, online)

2.3.1 Hudba

Orientální tanec je typický pro země východu, země Orientu. V návaznosti na tradice a kulturu v každé z nich se však liší, což je dáno i používanou hudbou. Např. libanonská nebo egyptská hudba je rychlejší, temperamentnější, dominantní, naopak indická hudba je pomalejší, jemnější, čemuž odpovídá i styl tance. Temperamentní turecká hudba doprovází rychlý, vyzývavý tanec s výraznými třasavými pohyby pánví a boků. Efekt

tance zvýrazňuje známý turecký zvyk luskání prsty a rytmické podupávání nohou (TANEČNÍ STUDIO ZAYNAH, 2008, online).

Při výuce břišních tanců se nejčastěji používá egyptská populární hudba, která kombinuje tradiční lidovou hudbu a rytmus břišních tanců se současnými hudebními styly podpořenými syntetizátory. Tanečnice se při výběru hudby ke svým představením většinou populární hudbě vyhýbají, neboť tanec ztrácí na své originalitě. Místo složitých orientálních rytmů a tradiční akustické hudby mají populární písně pravidelný rytmus bez začátku, prostředku a konce. Na druhé straně je populární hudba vhodná pro taneční kluby právě díky svému stereotypnímu rytmu, který je pro posluchače jednoduchý, takže se odváží tančit společně s břišní tanečnicí (DALLALOVÁ, HARRIS, 2006).

Zlatý věk prožívala orientální hudba ve třicátých letech dvacátého století, kdy byla skládána pro velké taneční show v nočních klubech či pro hudebně taneční filmy. Skladatelé využívali nejrůznější variace rytmů, písně aranžovali pro velká hudební tělesa, hlavními hudebními nástroji byly housle, bicí, oud¹, kharoun² a akordeon. Písně z tohoto období v současnosti stále při břišních tancích používají, buď v původní, nebo modernizované verzi (DALLALOVÁ, HARRIS, 2006).

2.3.2 Rytmy

Orientální hudba postrádá pravidelný rytmus. Dnešní břišní tanečnice sice využívají hudbu s mnoha západními vlivy, klasické rytmy hudby Blízkého Východu však vytvořily zvláštní hudební formaci, která se značně odlišuje od hudby západní. Zatímco západní hudba vychází z rytmu a pravidelnosti, východní hudba je mnohem svobodnější a pravidelný rytmus mnohdy postrádá. Tím dává větší prostor nejen hudebníkům, ale zejména tanečnicím (CELOSTNÍ MEDICÍNA. CZ, 2006, online).

Karkutli uvádí, že v arabské hudbě existují dva rozdílné typy rytmu. Jeden čerpá z čistě melodické oblasti, druhý se opírá navíc o rytmický vzorec. V 9. století stanovil arabský učenec al-Kindi 10 různých rytmů, dnes jich existuje přes 100 (pro porovnání:

¹ Oud je strunný nástroj ve tvaru vejce s velkým břichem. Předchůdce kytary obdobný loutně, na kterou se hrálo ve středověké Evropě (DALLALOVÁ, HARRIS, 2006).

² Khanoun je strunný nástroj podobný harfě, při hře leží naplocho a hraje se na něj kovovými plíšky připevněnými na prsty (DALLALOVÁ, HARRIS, 2006).

v naší západní hudbě existuje pouze 18 rytů). Jednotlivé údery na buben se nazývají „dum“ a „tak“. Basový, hluboce znějící dum-tón je vyluzován ve středu bubínkové membrány, výše znějící tak-tón na okrajích bubínku. Nejznámějšími rytmy jsou: 4/4 Baladi, 8/4 Masmudi, 8/4 Chiftetelli, 6/8 Chlas, 9/8 Arsaq (KARKUTLI, 1983).

2.3.3 Rekvizity

Rekvizity se k orientálnímu tanci používaly od dávných dob. Většina z nich měla ochrannou a magickou funkci. Dnes slouží různé rekvizity ke zpestření vystoupení a k vytváření originality tanečnice (ORIENTÁLNÍ BŘIŠNÍ TANCE HOLICE, KURZY A VYSTOUPENÍ, 2009, online).

Tanečnice často užívají určitý druh rytmického nástroje, aby pomohly hudebníkům nebo aby se samy doprovázely při tanci. Jmenujme např. ruční činelky, které se vyskytovaly už v Thébách 200 let před Kristem. V dnešní době se pokračuje v tradici tančení také se závoji, se šátky, holemi, šavlemi položenými na břicho či na hlavě, svícemi, které drží tanečnice v dlaních nebo jsou usazeny ve svícnu na hlavě. Je možné se setkat i s tanečnicí, která tančí se džbánem na hlavě anebo dokonce se živým hadem. Velmi efektní jsou také tzv. křídla ISIS, kdy často zlatá nebo stříbrná plizovaná látka splývá tanečnicím podél paží až k tělu a vytváří iluzi třepotajícího se motýla (CELOSTNÍ MEDICÍNA. CZ, 2006, online).

2.3.4 Taneční kostýmy

Oděv

Různorodost stylů orientálního tance se prolíná i do tanečních kostýmů. Účelem je vyzdvihnout krásu tanečnic, jejich půvab, něžnost, ale i smyslnost. Kostýmy jsou pastelového zbarvení, používají se lehké materiály, např. šifon. Egyptský kostým se většinou skládá z podprsenky pošívané korálky či penízky, sukně bývá kolová nebo vícedílná s rozparky. Bříško může být zahaleno (např. „tělovou punčochou“ z tylové průhledné látky). U Tureckého kostýmu se nejčastěji setkáme s dlouhou lehkou průsvitnou sukní ve tvaru písmene A nebo širokými kalhotami staženými u kotníků. Bříško je vždy odhaleno. Horní díl může tvořit bohatě zdobená podprsenka nebo krátký, lesklý top. Ten často doplňují vyšívané rukávy ze vzdušné látky (TANEČNÍ STUDIO ZAYNAH, 2008, online).

Na výukovou taneční hodinu stačí jednodušší oděv, trikot či tílko se širokou sukni nebo kalhotami. Tančí se bosky nebo v měkkých botách, tzv. piškotech. Teprve pokročilejší tanečnice si na veřejné vystoupení pořizují nákladnější oděv a doplňky.

Doplňky

Neodmyslitelnou součástí při tančení bývají penízkové šátky. Tato krásná ozdoba nejenom dokresluje rytmus tance svým zvukem, ale navíc umožní tanečnicím vnímat správnost pohybu. Šátky mohou být i korálkové či v kombinaci s penízky. Váží se pevně kolem boků, které zpevňují (TANEČNÍ STUDIO ZAYNAH, 2008, online).

Bižuterie

Další nemálo působivé a vhodné doplňky kostýmů tvoří náhrdelníky různých tvarů a velikostí, náušnice, náramky a řetízky. Mají dekorativní funkci a umocňují temperament tanečnice (TANEČNÍ STUDIO ZAYNAH, 2008, online).

Obuv

Orientální tanec se tradičně tančí naboso z důvodu propojení tanečnice s matkou Zemí. Dnes se můžeme setkat s vystoupením věhlasných tanečnic Orientu tančících i na vysokých podpatcích (TANEČNÍ STUDIO ZAYNAH, 2008, online).

Líčení

Ke každému oděvu i stylu tance neodmyslitelně patří i způsob nalíčení. V líčení klademe důraz na zvýraznění očí, rty líčíme jemně. Své kouzlo má jistě i zdobení a malování těla přírodním barvivem – henou, tradičně používané v severní Africe a Indii. Nejčastěji se malují ruce, dlaně, nohy a chodidla. Typická délka vlasů tanečnic je dlouhá, ať už v přirozené podobě nebo prostřednictvím různých příčesků (TANEČNÍ STUDIO ZAYNAH, 2008, online).

2.4 Výuka orientálního tance

2.4.1 Popis výukové hodiny v kurzech orientálního tance

Každá lektorka ve studiích orientálního tance přistupuje k výuce osobitě a měla by vzít v úvahu možnosti a schopnosti všech tanečnic. Většinou se ženy dle doby provozování orientálního tance dělí do skupin začátečnic, mírně či středně pokročilé a pokročilé. Pro

danou skupinu se pak volí stupně obtížnosti pozic a choreografie, která splňuje přání a možnosti tanečnic.

Hlavní zásada před tančením doma či výukou ve studiu zní: vždy je nutné se nejprve zahřát rozcvičkou! Gadalla, stejně jako Kral, Dallalová a jiní autoři doporučují před prováděním jednotlivých pozic věnovat pokaždé alespoň 15 až 20 minut řádnému zahřátí těla. Dodržování předepsaného pořadí cviků slouží k pomalému zahřátí a rozpohybování. Nejdříve se protahují nejpotřebnější partie. Zabrání se tak bolestivým natržením a rapidně sníží riziko namožení svalů. Přesto se může stát, že některé skupiny svalů, které se při rozcvičce odhalí, na sebe zpočátku budou upozorňovat i trochu bolestivě (GADALLA, 2008).

Kral uvádí, že se rozcvičkou rozproudí krevní oběh, tělo i mysl se uvolní od běžných starostí. Důležité je provádět všechny cviky s pokrčenými koleny a podsazenou pánví (KRAL, 2002).

Dále se přistupuje k nácviku konkrétních prvků, pohybů, případně jednoduchých až složitých choreografií. Tanečnice jsou po celou dobu taneční lekce kontrolovány lektorkou a upozorňovány na případné chyby v držení těla či na nesprávné provedení tanečních prvků. Jelikož jsou taneční sály vybaveny velkými zrcadly, tak má tanečnice možnost vlastní kontroly, kde vidí popř. své nedostatky. Většinou se za 1 semestr zvládne nácvik choreografie jednoho tance, s kterým lze příležitostně i veřejně vystoupit. Po nácviku následuje, uvolnění, provedení strečinku, post izometrických relaxací, aby se namáhané svaly protáhly a tělo zregenerovalo. Velmi uklidňujícím dojmem působí i možný spirituální rituál dané skupiny, kterým se výuková hodina zakončí a tanečnice se pozitivně naladí do dalších dnů.

2.4.2 Hlavní zásady – izolace a koordinace

Základním principem orientálního tance, který vychází ze samého středu těla, zdroje energie, jsou izolované pohyby jednotlivých částí těla (KRAL, 2002).

Zatímco v našich západních tancích je zřejmá snaha o centrální řízenou kontrolu těla od nohou, přičemž cílem je, především u baletu, absolutní beztlížnost, u břišního tance oproti tomu jde o snahu zůstat na zemi, o vědomé, záměrné „zůstat na zemi“. Přitom nejde o dovednost, nýbrž spíše o uvědomění si každé jednotlivé tělesné části, o zkušenost celé na zemi stojící tělesnosti. Tanec v Orientu není identický s procházením prostoru, neboť tradiční orientální tanec provádí většina tanečnic pohyby

uvnitř svého těla. Lze tančit v pokleku, sedu i v lehu, pevně setrvávajíc na zemi. Aby ale mohly být vyčerpány všechny varianty tance, byla a je nutná izolace (osamocenost) jednotlivých částí těla (KARKUTLI, 1983).

Izolované pohyby se provádí těmito částmi těla: hlavou, rameny, hrudníkem, břichem, pánví, kyčlemi, koleny, pažemi a rukama. Zpočátku je obtížné izolovaně pohybovat jednou částí, ale po naučení správné techniky a ovládnutí svého těla se stává vykonávání pohybů snadnými (KRAL, 2002).

Kral dále uvádí, že další výzvou poté, co se naučíme izolačním technikám, je spojit jednotlivé pohyby do tance. Pokud se části těla pohybují krátce po sobě či současně, pak se jedná o koordinaci. Ovládnutí izolačních technik a následně jejich zkombinování do tance vyžaduje mnoho úsilí a trpělivosti. Důležitý je pravidelný trénink (KRAL, 2002). Další neméně důležitou zásadou je dodržení základního postoje - jako výchozí pózy orientálního tance, který je popsán níže.

2.4.3 Základní prvky a krokové variace

Existuje nepřeberné množství pohybů, prvků a kombinací, které se mohou tančit v orientálním tanci. Zde uvádím nejčastěji používané prvky včetně popisu jejich provedení, které tvoří základ výuky a záleží na lektorce i na fantazii tanečnic, kolik variant si ještě přidají či vymyslí.

Základní prvky:

- Sunutí hlavou, trupem, pánví
- Kroužky hlavou, rukama, trupem, pánví
- Osmičky pánví
- Shimmy rameny, pánví
- Akcenty hlavou, rameny, poprsím, boky, pánví
- Vlnění celým tělem, tzv. velbloud
- Jednoduché krokové prvky, variace a otočky
- Hip dropy a kiky (RADIŠAGOHA, online).

Cviky se vždy provádí na obě strany/nohy atd. Krokové variace, ať už arabeska, arabský krok, křížený krok apod. se kombinují s ostatními prvky včetně pohybu rukou a propojením všeho nám vzniká ladný a krásný břišní tanec (KATYIA NA'ILAH, 2009, online).

2.4.4 Využití základních prvků ve zdravotní tělesné výchově

Tento oddíl popisuje provádění některých jednotlivých prvků z důvodu zaměření jejich účinků na správné fungování těla a uplatnění orientálních prvků ve zdravotní tělesné výchově.

Základní orientální postoj

Orientální postoj je pozice, z které vycházejí všechny taneční kroky a prvky. Nohy jsou v mírném podřepu, chodidla stojí celou plochu na zemi, vzdálené od sebe na šíři pánve. Pánev je podsazená, břicho zpevněné, hýždě mírně stažené. Hrudník, krk a hlava jsou vytaženy směrem vzhůru. Brada svírá s krkem pravý úhel, ramena jsou stažena dozadu a dolů, lopatky jsou přitaženy k žebřím a páteři (MARIAM, 2005, online).

Zdravotní účinky:

Při tomto postavení jsou všechny svalové skupiny v těle napnuty nenásilně. Pokud srovnáme tento postoj s obecnými pravidly správného držení těla, kromě pokrčených nohou jsou shodné. Správné držení těla je pro orientální tanec naprosto prioritní. Pravidelným nácvikem orientálního postoje tak dochází k postupnému odbourání chybných pohybových reakcí, k posílení těch správných a ke zlepšení celkového držení těla (MARIAM, 2005, online).

Výsun a kroužek hrudníkem

V základním postoji jsou zpočátku ruce opřené o boky, z osy trupu je vysunut hrudník - nohy, boky, hlava zůstávají v ose těla. Hrudník je vysunován vpřed i vzad, doleva, doprava - z propojení těchto 4 pohybů vzniká následně celý kroužek hrudníkem (KATYIA NA'ILAH, 2009, online).

Zdravotní účinky:

Tento pohyb uvolňuje hrudní páteř, což usnadňuje hluboké přirozené dýchání, podporuje lepší okysličení organismu a jeho celkové uvolnění a ozdravení. Při vtažení hrudníku zapojujeme břišní svaly (KATYIA NA'ILAH, 2009, online).

Výsun hlavy

Pro většinu z nás se jedná o jeden z obtížnějších prvků, který působí na zatuhlou šíji. Z počátku je možné spojit ruce nad hlavou, pak je provedení tohoto prvku o něco snazší. Hlavu se posunuje střídavě vpravo a vlevo od osy těla, ramena zůstávají na místě, jedná se o izolaci hlavy, ostatní části těla se nezapojují (KATYIA NA'ILAH, 2009, online).

Zdravotní účinky:

Pohyb je vykonáván krčnými svaly a přispívá k jejich uvolnění a k celkovému uvolnění krční páteře (KATYIA NA'ILAH, 2009, online).

Základní kroužek boky

Ze základního postoje je boky opisován pomyslný kruh okolo osy svého těla. Postupně je váha těla přenášena váhu z jedné nohy na druhou, tzn., že při vysunutém boku doprava spočine váha těla na pravé noze, při opisování kroužku vzadu je váha spíše na patách atd. Je třeba dávat pozor na podsazenou pánev, kolena se prakticky nezapojují (KATYIA NA'ILAH, 2009, online).

Zdravotní účinky:

Hlavními hybateli pánve jsou jednotlivé skupiny břišních svalů ve vzájemné souhře, jejich funkce je společná. Při fixované pánvi předklání nebo uklání trup, při fixovaném hrudníku mění pánevní sklon. Pánevně správně podsazují a brání nadměrnému prohnutí v bederní páteři. Při fixované pánvi i hrudníku stahují žebra dolů a tím jsou nápomocny při výdechu. Stahují břicho jako šněrovačka a vykonávají tlak na břišní útroby a tímto působí jako vypuzovací síla při vyprazdňování. Svým klidovým napětím vyvíjejí tlak na útrobní orgány a přispívají k jejich udržení ve správné poloze. Rytmičké střídání nitrobřišního tlaku při dýchání usnadňuje odtok krve k srdci a předchází tak vzniku "křečových žil". Krouživými pohyby jsou všechny skupiny břišních svalů rovnoměrně posilovány a zpevňovány. Při pohybu vzad dochází k silnému stahu břišního lisu a jsou proti vzniklému tlaku v břišní dutině zapojeny svaly dna pánevního včetně svalů kolem bederní páteře. Zpevnění svalů pánevního dna zabraňuje poklesu orgánů zde uložených a zpevnění svalů kolem bederní páteře přispívá k její stabilitě a pevnosti. V rytmickém krouživém pohybu jsou nejhlubší svaly páteře a vazy kolem obratlů uvolňovány, a tím se odstraňují případné blokace zad a rozvíjí se pohyblivost páteře. Páteř tak získává na pružnosti a lépe pak odolává nárazům při chůzi či běhu. Pravidelný rytmus stažení a uvolnění břišních svalů při kroužku pánvi účinně masíruje vnitřní orgány. Masáž podporuje jejich prokrvení, harmonizuje jejich činnost, působí příznivě na peristaltiku střev a tlustému střevu napomáhá tak detoxikaci (MARIAM, 2005, online).

Vlna břichem

Při tomto prvku se pánev pohybuje v kruhu ve vertikální rovině. Při pohybu vpřed jsou svaly uvolňovány a při pohybu vzad jsou silou přitaženy k bederní páteři (KATYIA NA'ILAH, 2009, online).

Zdravotní účinky:

Pohyb posiluje břišní svaly včetně dna pánevního a rozvíjí pohyblivost bederní páteře (MARIAM, 2005, online).

Vlna hrudníkem

Hrudník opisuje vertikální kroužek. V pohybu vzad se páteř ohýbá a v pohybu vpřed se prohýbá (MARIAM, 2005, online).

Zdravotní účinky:

Pohyb přispívá k uvolňování hrudního koše a hrudní páteře (KATYIA NA'ILAH, 2009, online).

2.5 Zdravotní účinky orientálního tance

Holistické pojetí zdraví zahrnuje biologické, duševní a duchovní aspekty člověka, který je součástí životního, společenského, kulturního i přírodního prostředí.

Orientální tanec kompletně procvičuje a zdokonaluje tělo, mysl i duši. Je studnicí mládí těla a duše, má všestranně posilující působení. Orientálním tancem se zlepšuje krevní oběh, čímž se prokrví celé tělo a žena získá sama ze sebe uspokojivý pocit. Sebevědomá a vyrovnaná žena má osobité držení těla, jinou chůzi a charisma. Pohybuje se jinak než žena nespokojená a nešťastná. Na břišním tanci je zvláštní, že svalstvo celého těla nejenom zpevní, ale zároveň uvolní, zvláční a zpružní. Tím se uvolní bloky a potíže odejdou. Tělo se narovná, zlepšuje se jeho držení a tím i celá postava. Rovněž svalstvo podél páteře se zpevní a drží páteřní ploténky. Dokonce i vrozené vady, jako jsou prohnutá bedra nebo hrbatá záda, se orientálním tancem zlepšují (DOLPHINA, 2005; KRAL, 2002).

2.5.1 Fyzické účinky orientálního tance

Vliv orientálního tance na zdraví se prolíná celou prací. Podrobně jsou zdravotní účinky rozepsány v kapitole 2.2.4. a 2.4.3, zde představuji jejich shrnutí.

Orientální tanec:

- stimuluje metabolismus, pomáhá tělu čistit od toxinů
- krouživými a vlnivými pohyby uvolňuje zatuhlé svaly a blokády páteře
- zlepšuje pohyblivost kloubů
- zpevněním svalů na stehnech a lýtkách zabraňuje vzniku křečových žil a zlepšuje prokrvení nohou
- všechny svaly na těle zpevňuje přirozeným způsobem
- posiluje břišní svaly a pánevní dno, zabraňuje poklesu orgánů uložených v pánvi
- procvičuje i svalové skupiny, které se při obvyklém pohybu nepoužívají
- upravuje menstruační i klimakterické problémy
- vhodný prostředek při léčbě neplodnosti
- vykazuje příznivý vliv na trávení, zvláště vhodný při zpomaleném zažívání
- uvolňuje a otevírá hrudní koš, čímž usnadňuje přirozené hluboké dýchání, podporuje tak okysličení organismu
- učí koordinaci pohybů celého těla, pohyby se stávají jemnějšími
- upravuje správné držení těla - břicho se schová, ramena narovnají, pánev se uvolní (COLUCCIA, PAFFRATH, PÚTZ, 2005; UTANCOVAT SE, 2011, online).

2.5.2 Psychické účinky orientálního tance

Lepším vnímáním svého těla se umocní prožitek z tance, který působí blahodárně na ženskou psychiku - viz kapitola 2.2.4.

Orientální tanec:

- zvyšuje sebevědomí, přináší pocit uvolnění a radosti ze života
- uvolňuje při stresu, strachu a úzkosti
- umocňuje sexuální prožitek (UTANCOVAT SE, 2011, online).

2.5.3 Sociální účinky orientálního tance

Jak už bylo zmíněno v kapitole 2.2.2, sociální aspekt účinků orientálního tance úzce souvisí s kulturou, v níž ženy žijí, tudíž s jinou mentalitou žen. V Evropě je často orientální tanec vyhledáván za účelem zvýšení sebevědomí ženy s možností vystoupit na veřejnosti. Žena z východu tančí jen pro své potěšení a pro svou ženskou pospolitost.

Ačkoliv je Evropská žena více svobodná, emancipovaná a s velkým potenciálem seberealizace, přesto cítí, že jí něco v jejím vytiženém pracovním i osobním životě chybí. Z tohoto důvodu se navrácí ke svým kořenům, k ženské přirozenosti, ke společenství a podpoře ostatních žen.

Díky tomu se ženy ze Západu mají stále co učit od žen žijících na Východě, které přirozeně respektují běh svého života, své tělo (veškerých tvarů a velikostí), periodické cykly i změny, k nimž v průběhu jejich života dochází.

2.5.4 Omezení při orientálních tancích

Machová doporučuje orientální tanec všem ženám: jakéhokoli věku, vzhledu, váhy či úrovně pohybového nadání. Rozhodně se nemusí stydět začít tančit ženy, které mají nějaké to kilo navíc, ba naopak. Břišní tanec je mnohem krásnější na ženách plnějších tvarů. Tanec je vhodný i pro těhotné, jen je potřeba vyhnout se některým prvkům, zejména shimmy. Ženy s vážnými zdravotními problémy s páteří, klouby nebo komplikovaným těhotenstvím by se měly před první návštěvou kurzu raději poradit s lékařem. Důležité je před i po tanci tělo protáhnout a rozeřát/zklidnit. Také je třeba zdůraznit správné provádění prvků. Například špatný postoj u tance může způsobit bolesti bederní páteře (SOŇA MACHOVÁ, 2010, online; RADIŠAGOHA, online).

Machová radí ženám nebát se zeptat na hodině a lektorku vždy předem upozornit, pokud je něco trápí. Stejně tak mohou tanečnice pocítit bolest při tanci nebo druhý den po kurzu. Může jít o mírně namožené svaly, ale bolest by v žádném případě neměla být výrazná (SOŇA MACHOVÁ, 2010, online).

2.5.5 Specifika orientálních tanců

Heger uvádí, že pohyb je dnes aktuální v mnoha formách, způsobech a také „zvrhlostech“. Přibývající fitcentra nabízejí jedinečné metody k optimálnímu utváření těla. Tělo se přitom považuje stále více za stroj, které při správném vstupu dodává žádaný výstup. Bytí člověka, jeho osobnost s tím nemá co dělat. Břišní tanec nabízí zcela jiný vklad. V tanci se nezakryje osobnost a momentální vnitřní rozpoložení tanečnice. V břišním tanci je viditelná především sama žena, její naladění a ženskost (HEGERS, 1986).

Orientální tanec na rozdíl od jiných druhů cvičení „zaměstnává“ pouze určité svalové skupiny. Zatímco jednou pohybujete, ostatní musíte udržet v absolutním klidu – svalstvo se tak zprvu natáhne, poté tvaruje a posiluje. Díky tomu, že téměř každý pohyb vychází spíše z trupu než z nohou nebo paží, dokáže břišní tanec posilovat hluboko uložené svaly, proto je neuvěřitelně účinný při budování tzv. vnitřní síly (DOLPHINA, 2005).

Při melodické orientální hudbě a provádění jemných pohybů břišního tance se žena psychicky uvolní a zapomene na každodenní stres a těžkosti. Orientální tanec umožňuje ženám nalézt svou vlastní osobnost, pomáhá odstranit nízké sebevědomí, dovolí jim být hrdé na své tělo a nepopírat tak svou ženskost a erotiku. Jednotlivými pohyby, jako např. kroužením, zvedáním a spouštěním pánve a rychlým třesením se rozproudí energie vycházející ze středu těla, jsou stimulovány všechny meridiány. Navíc se při něm masírují reflexní body na nohou, což povzbuzuje veškeré orgány a v celém těle může proudit ještě více životní energie (KRAL, 2002).

2.5.5 Orientální tanec z pohledu lékařky

V tomto článku vystihuje lékařka MUDr. Petra Petrovská, jež orientální tanec začala také praktikovat, jeho účinky na všech úrovních ženského těla. Prezentuje zde velmi vypovídající a působivé nejen odborné holistické mínění psychologů a lékařů, ale i odborníků na alternativní medicínu. Její pojetí orientálního tance mi připadá natolik zásadní, že jsem si ho v této části práce dovolila ve větší míře parafrázovat a nyní cituji jeden z jejích názorů: „*Z psychosomatického, celostního pojetí vyplývá, že tělo („soma“ znamená řecky „hrob“, tedy „to, co duši umrtvuje“) a duše (řecky „psyché“) je jedna jednotka. Děje-li se tedy něco v duši, projevuje se to v těle a naopak. Pracujeme-li s tělem, odráží se to v naší duši. Duši nelze od živého těla oddělit. Duše je život živoucího těla; je jeho funkcí.*“ (BŘIŠNÍ TANCE, 2011, online)

Máme-li jakýkoli psychický blok, projeví se automaticky v našem těle – jako bychom zatuhli, zamrzli, začneme dýchat jen povrchově, jsme stále v jakémisi napětí, nebo můžeme pociťovat různé bolesti – zad, kloubů, hlavy, únavu, neklid, nespavost, v krajním případě onemocníme. Pojem psychosomatika zahrnuje člověka jako celek (BŘIŠNÍ TANCE, 2011, online).

Petrovská zmiňuje Alberta Pessa, významného psychologa, původně tanečníka a tanečního choreografa, který si všiml, že tanečníci, kteří nepociťují své emoce, je

neumí tělem a tancem vyjádřit. Pokud pohybem rozvíjíme své tělo, rozvíjíme i svou duši. Žena, jež umí uvolněně, ladně a kreativně pracovat se svým tělem – provádět jednotlivé prvky břišního tance, působí atraktivně, charismaticky, magicky, přitažlivě, eroticky. A to je důvod, proč se, bohužel, břišní tanec dostal do povědomí mnoha lidí jako jakési vybízivé, provokativní a svádivé chování orientálních tanečnic (BŘIŠNÍ TANCE, 2011, online).

Co ve skutečnosti ženám břišní tanec přináší? Co způsobuje přitažlivost břišní tanečnice? Jaké je to fluidum, které má kolem sebe, které šíří a kterým může přitahovat až dráždit, některé odpuzovat a jiné zas vést k obdivu? Především je z ní cítit osobnost – jakási vnitřní víra v sebe sama, sebedůvěra, hrdost a pevnost, magická síla, hluboká moudrost, noblesní držení těla a radost z pohybu (BŘIŠNÍ TANCE, 2011, online).

V psychoterapiích, kde se pracuje s tělem, se mluví o hlavových, krčních, břišních a pánevních blocích, s nimiž se pracuje z důvodů jejich uvolňování. A jak se může hrudní či pánevní blok projevat? Hrudní blok se projevuje rigidně vznešeným držením těla, nepřístupností, chladem, klidem, povzneseným až pyšným postojem. Takový člověk působí přísně, úzkostně, odtažitě, upjatě, tvrdě, nepřístupně, přestože má uvnitř sebe srdceryvné touhy, emoce, které neumí dát najevo. Neumí projevit cit a lásku. Hruď je místem čtvrté čakry. Hrudní blok se projevuje řadou nemocí – od onemocnění plic, astmatu po nemoci kardiovaskulární soustavy včetně infarktu myokardu a vysokého krevního tlaku, onemocnění jícnu, zánětlivých problémů obratlů hrudní páteře či nejrůznějších nemocí prsní žlázy (BŘIŠNÍ TANCE, 2011, online).

Pánevní blok se projevuje výrazným prohnutím v bederní části zad (lordózou), povoleným nebo naopak staženým břichem, příliš širokými boky, asymetrií páteře, tzv. pomerančovou kůží, tukovými polštáři v dolní polovině těla. Pánev je sídlem první a druhé čakry - sídlem agrese, sexuální, bazální energie. Lidé zablokovaní v této oblasti vykazují jakýsi pedantický, puritánský, upjatý, nebo až příliš ušlechtilý výraz. Blok vzniká tehdy, pokud nemůže naše primární energie od dětství přirozeně proudit, pokud nemůže být naše energie uvolňována v podobě agresivního projevu. Přirozenou cestou tak není emočně vyjadřována úzkost, zuřivost, vztek, ale i radost, rozkoš, slast, apod. Tělesně se může tento blok u žen projevit nejrůznějšími gynekologickými, močovými, sexuálními či střevními obtížemi, bolestmi obratlů, bolestivou či nepravidelnou menstruací, záněty vaječníků, cystami, problémy s otěhotněním či sterilitou, záněty dělohy, obtížnými porody, frigiditou, problémy s orgasmem, záněty močového

měchýře, ledvin a močových cest, povoleným svalstvem v malé pánvi (samovolné úniky moče), záněty tenkého a tlustého střeva, chronickou zácpou, hemeroidy, bolestmi v kříži, častými ústřely (lumbágo) apod. (BŘIŠNÍ TANCE, 2011, online).

Petrovská nabádá, že na orientální tanec je dobré pohlížet jako na určitý druh taneční terapie, která intenzivně pracuje s hrudní a pánevní oblastí našeho těla. Jakmile se začne jedna část našeho těla měnit k lepšímu, má to blahodárný vliv i na ostatní partie. Vede to k naší celkové harmonizaci. Blokády se uvolňují, což současně blahodárně působí i na psychiku a celý organismus. Z tělesného hlediska se navozují zdravější podmínky v našem těle, léčí se fyzické problémy a bolesti, předchází se nemocem. Po emoční stránce nám tanec napomáhá více cítit, prožívat, uvědomovat si své pocity a emoce a rozvíjet je v rámci své ojedinečnosti. Pociťujeme větší svobodu a volnost ve vyjadřování toho, co cítíme a prožíváme. Nebojíme se a neostýcháme projevovat lásku, ale i emoce jako je strach, úzkost, vztek, zlost. Dochází k dokonalému propojení se svou podstatou, se svou duší, kdy se stáváme více sami sebou. Toto v nás zároveň vzbuzuje respekt, úctu a lásku k sobě samým, ke svému jedinečnému nádhernému ženství. Naplno můžeme emočně prožít, jak je krásné být ženou, která si je vědoma své hodnoty (BŘIŠNÍ TANCE, 2011, online).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

Hlavním cílem práce je zjistit, proč se ženy věnují orientálnímu tanci a především jaké jeho dopady pocítily v rovině zdraví fyzického a duševního, zda a jak ovlivnil jejich život. Ráda bych si ověřila, jestli tolik propagované účinky i mé závěry z vlastní zkušenosti mají i ostatní tanečnice. Zajímavé bude porovnat, zda se účinky dostaví již za krátkou dobu provozování orientálního tance či je nutné tančit déle, aby byl patrný výsledek. Zjišťovala jsem, zda je orientální tanec svými účinky něčím výjimečným, co jiné pohybové aktivity nenabízejí a mají-li respondentky nějaké negativní zkušenosti s tímto tancem. Dílčím cílem se bylo např. dozvědět, zda se tanečnice zajímají o kulturu islámských zemí a byly by schopné se tam adaptovat.

3.2 Úkoly práce

Pro práci byly vytyčeny následující úkoly, které vyplývají ze stanovených cílů:

- vyhledání, studium a analýza odborné české i zahraniční literatury a ověřených internetových zdrojů vztahující se k tématu: „Orientální tanec v kontextu zdraví ženy“
- sestavení obsahu bakalářské práce na základě konzultací s vedoucím práce
- vymezení výzkumných otázek
- vykonstruování vlastního dotazníku k uvedenému tématu
- vytipování a dohodnutí návštěvy možných tanečních studií či sálů v okolí i jiných částech České republiky
- rozdání dotazníků ve studiích, popř. rozeslání emailem
- statistické vyhodnocení dotazníkového šetření
- analýza výsledků, vyhodnocení výsledků výzkumných předpokladů a diskuze k nim
- vyvození závěrů a doporučení pro praxi.

3.3 Výzkumné předpoklady

Pro svůj výzkum stanovuji tyto výzkumné předpoklady, na jejichž základě byl vypracován dotazník, který předpokládá jejich zodpovězení v praktické části:

1. Předpokládám, že orientální tanec má pozitivní vliv na fyzické zdraví ženy.
2. Předpokládám, že orientální tanec má pozitivní vliv na psychické zdraví ženy.
3. Předpokládám, že se pozitivní účinky orientálního tance dostavily do 1 roku.
4. Předpokládám, že ženy nemají s orientálním tancem negativní zkušenosti.
5. Předpokládám, že ženy spatřují výhody orientálního tance oproti dříve (či současně) vykonávané jiné pohybové aktivitě.

3.4 Použité metody

Dotazník vlastní konstrukce

Pro tuto práci jsem ke zjištění potřebných informací jako nejvhodnější zvolila metodu dotazovacího šetření, která umožňuje získat údaje od více respondentů. Po stanovení výzkumných otázek a cílů práce následovalo sestavení dotazníku vlastní konstrukce - na základě vlastní zkušenosti a informací načerpaných z knižních publikací či internetových zdrojů. Otázky včetně výběru možností bylo nutné formulovat tak, aby odpovědi byly vyčerpávající. Jen tak bylo možné dotazník přehledně vyhodnotit a zpracovat dle statistických metod.

Dotazník obsahuje 21 otázek, z toho 7 uzavřených - s předem vytvořenými odpověďmi, 12 otázek polouzavřených a 2 otázky otevřené - s možností individuálního vyjádření se. Převládající skupina otázek zahrnuje otázky polytomické, kde bylo možné zvolit i více správných odpovědí na 1 otázku, popřípadě ji doplnit vlastní výpovědí. V dotazníkovém šetření byla zachována anonymita respondentek. Následovalo rozmnožení dotazníku a zpravidla osobní distribuce tanečnicím ve studiích orientálního tance.

Statistické metody

Další formou hodnocení získaných dat byl základní výpočet statistických ukazatelů, kde jsem zjišťovala četnost výskytu odpovědí, u některých dat jsem spočítala aritmetický průměr. Následovalo převedení dat na procenta, znázornění v tabulkách a grafech, popsání a okomentování dat.

3.5 Průběh výzkumného šetření, charakteristika souboru

Během mého výzkumu jsem kontaktovala lektorky a tanečnice ve studiích orientálního tance z různých koutů České republiky. Většinu respondentek tvořily ženy z jihočeské metropole, které jsem osobně znala či jsem je oslovila ve studiu orientálního tance Farha České Budějovice. Toto centrum jsem v minulých letech také navštěvovala, proto mi známé lektorky Zezira a Warda vyšly vstříc. Umožnily mi na svých výukových hodinách postupně rozdat dotazníky, které mi ženy většinou ochotně vyplnily. Jedné výukové hodiny se zde zpravidla účastnilo cca 6 - 8 žen, proto jsem toho studio navštívila několikrát.

Další dotazníky byly vyplňovány v těchto studiích orientálních tanců:

Kateřiny Galeb Havelkové v Praze, Nicol Beránkové v Lomnici nad Popelkou, Raeesah Bechyně, Intessar v Českých Budějovicích, Křemži a Soběslavi, taneční škole Cetare v Českých Budějovicích a ve studiu Tanec pro radost – Nour Orientu v Českých Budějovicích.

Dotazníky jsem předala k vyplnění mírně pokročilým a pokročilým tanečnicím. Z důvodu nedostatečné zkušenosti s orientálním tancem jsem do průzkumu nezahrnula úplné začátečnice, které by nebyly způsobilé odpovídat na určité typy otázek. Další omezení – např. věkové či týkající se stupňů pokročilosti v tančení, jsem neprováděla. Zkoumaný vzorek tanečnic tvořily převážně zaměstnané ženy v produktivním věku. Jelikož jsem ve většině případů prováděla osobní distribuci dotazníků, návratnost byla téměř 100%. S vyplňováním dotazníku nebyly žádné problémy, otázky byly dobře formulované a všem respondentkám srozumitelné. Konečný souhrn vyplněných dotazníků nakonec činil 82 ks.

Níže uvedené tabulky a grafy, které jsou součástí analýzy dotazníků, udávají ve vstupní – úvodní části údaje o složení respondentek v závislosti na věku, dosaženém vzdělání, zaměstnání, náročnosti zaměstnání a rodinném stavu. Následující část dotazníku se pak zabývá hlavními výzkumnými otázkami, které jsou kladené v souladu s cíli výzkumu.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

4.1 Výsledky dotazníku

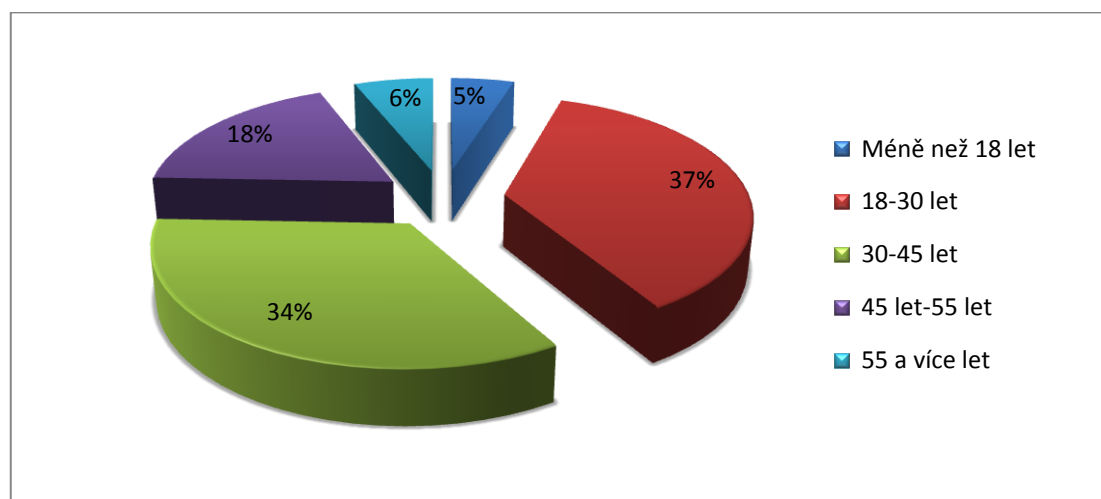
1. otázka: Váš věk

Mého výzkumu se zúčastnilo 82 žen, z toho ve věkových skupinách: pod 18 let - 4 tanečnice, 18 až 30 let - 30 tanečnic, 30 až 45 let - 28 tanečnic, 45 až 55 let - 15 tanečnic a nad 55 let věku 5 tanečnic – viz tab. 1.

Tab. 1 Věková struktura dotazovaných žen

Méně než 18 let	4
18-30 let	30
30-45 let	28
45-55 let	15
55 a více let	5
CELKEM	82

Graf 1 Věková struktura dotazovaných žen



Z uvedeného grafu 1 vyplývá, že z celkového počtu 82 respondentek se orientálním tancem **nejvíce zabývá věková skupina od 18 do 30 let, což představuje 37 %**. Hned za ní následuje skupina tanečnic ve věku od 30 až 45 let věku. O skoro polovinu méně,

tj. 18 % tančících žen se pohybuje v rozmezí věku od 45 do 50 let. Poslední příčky obsadily věkové skupiny od 55 let a výše a dívky mladší než 18 let.

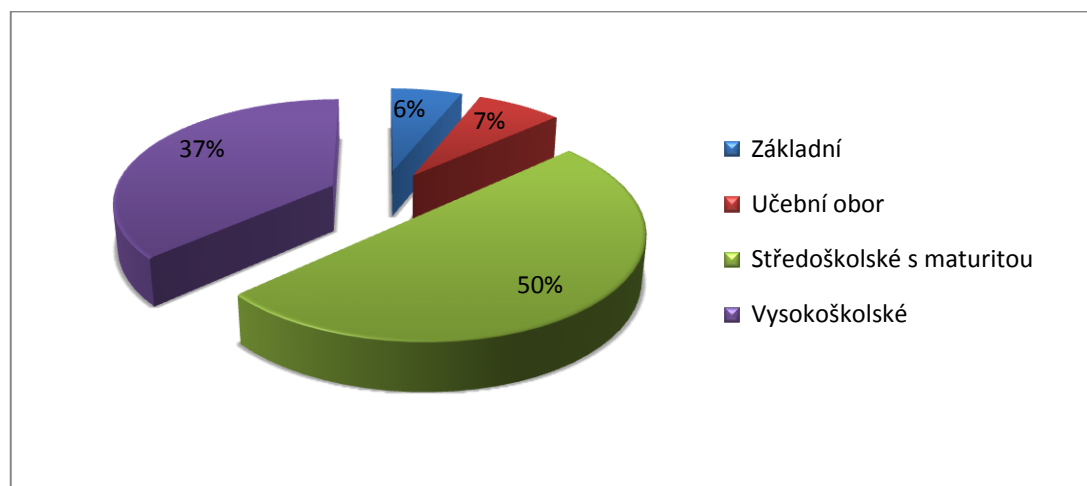
2. otázka: Vaše nejvyšší dosažené vzdělání

V mém výzkumu dosáhlo 5 respondentek základního vzdělání, učební obor 6 respondentek, středoškolské studium s maturitou ukončilo 41 respondentek a vysokoškolského vzdělání dosáhlo 30 respondentek.

Tab. 2 Nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaných žen

Základní	5
Učební obor	6
Středoškolské s maturitou	41
Vysokoškolské	30
CELKEM	82

Graf 2 Nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaných žen



Pokud vyjádříme zjištěné vzdělání v procentech, tak **nejvíce tančí ženy se středoškolským vzděláním s maturitou – celých 50 %**, poté ženy vysokoškolsky vzdělané - 37 %, nejmenší skupiny tvoří ženy s učebním oborem - 7 % a 6 % ženy se vzděláním základním. Tento ukazatel svědčí o poměrně vysoké vzdělanosti tanečnic a vyjadřuje tak přímou úměru mezi touhou po vzdělání, po osobním růstu a potřebou pracovat jak se svou duševní, fyzickou, tak i duchovní stránkou osobnosti.

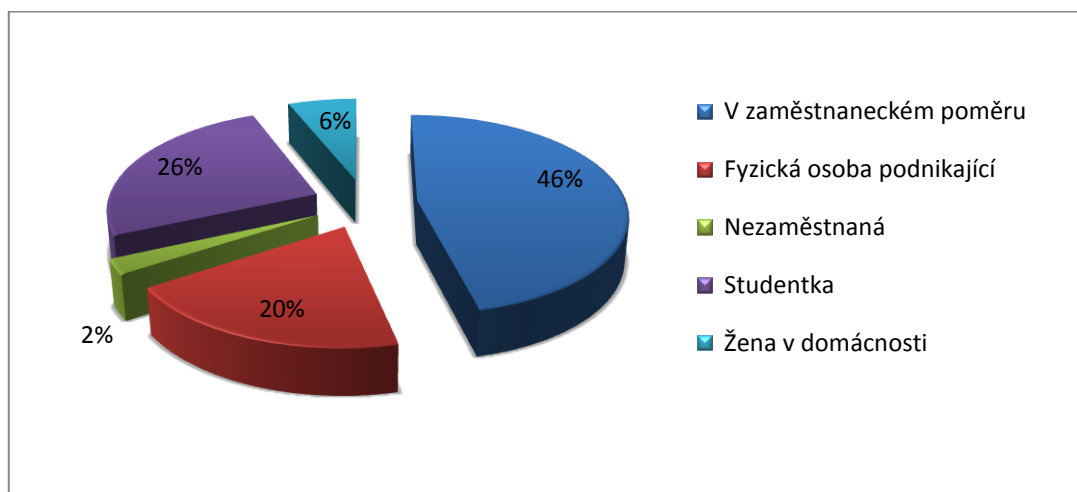
3. otázka: Vaše zaměstnání

Z výsledků je patrné, že ve stálém zaměstnaneckém poměru pracuje celkem 38 žen, podniká 16 žen, 2 ženy jsou nezaměstnané, 21 žen studuje a 5 žen je v domácnosti.

Tab. 3 Zaměstnání respondentek

V zaměstnaneckém poměru	38
Fyzická osoba podnikající	16
Nezaměstnaná	2
Studentka	21
Žena v domácnosti	5
CELKEM	82

Graf 3 Zaměstnání respondentek



Výše uvedený graf 3 znázorňuje, že **nejvíce respondentek je zaměstnáno ve stálém pracovním poměru**, a to necelá polovina žen - přesně **46 %** z celkového počtu dotázaných, 26 % tvoří studentky. Fyzicky podnikajících žen se mého výzkumu zúčastnilo 20 %, 6 % žen je v domácnosti a jen 3 % představují ženy nezaměstnané.

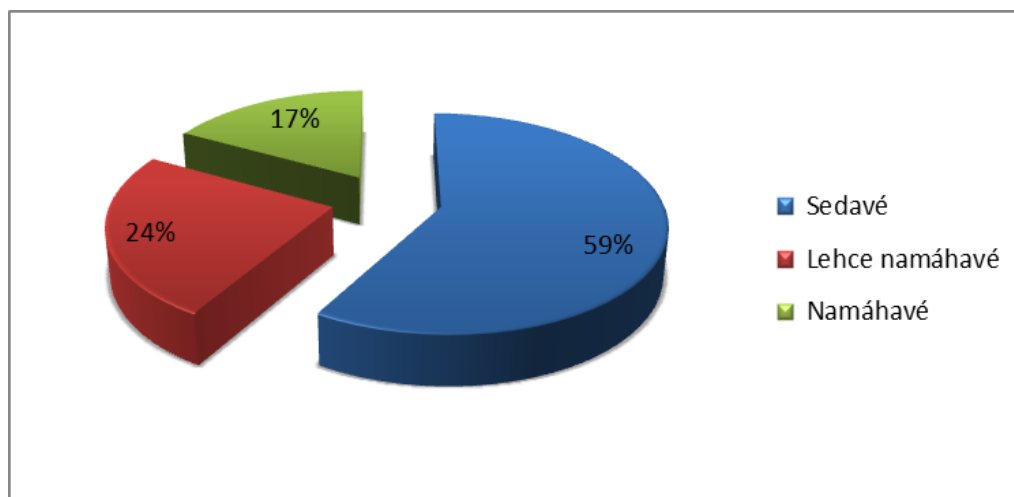
4. otázka: Jak fyzicky náročné je Vaše zaměstnání?

Sedavé zaměstnání udává 48 respondentek, lehce namáhavé 20 respondentek a za fyzicky náročné považuje své zaměstnání 14 respondentek.

Tab. 4 Fyzická náročnost zaměstnání dotazovaných žen

Sedavé	48
Lehce namáhavé	20
Namáhavé	14
CELKEM	82

Graf 4 Fyzická náročnost zaměstnání dotazovaných žen



V grafu se fyzická náročnost zaměstnání promítla takto: **většinu tanečnic – 59 % tvoří ženy se sedavým zaměstnáním**, proto není s podivem, že vyhledávají spíše dynamické fyzické odreagování se, které orientální tanec mj. nabízí. Lehce namáhavé zaměstnání vykonává 24 % žen a 17 % žen má namáhavé zaměstnání. I v těchto případech jde ženám o uvolnění při stresu, protažení a rozhýbání nepoužívaných svalových skupin či útrobních orgánů včetně možnosti načerpání tolik potřebné vnitřní síly a energie.

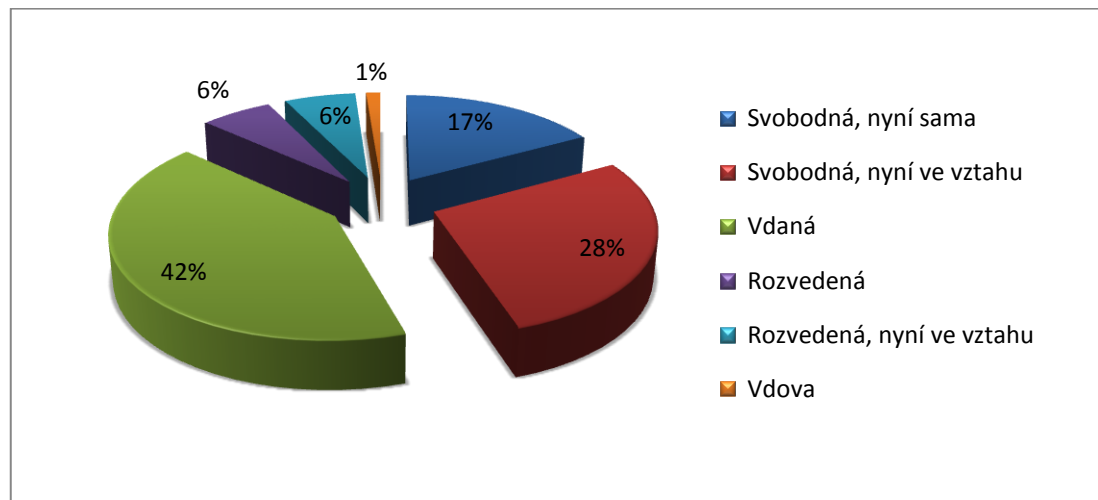
5. otázka: Váš rodinný stav

Mého výzkumu se zúčastnilo 14 svobodných žen (nyní samy), 23 svobodných žen (nyní ve vztahu), 34 vdaných, 5 rozvedených, 5 rozvedených žen (nyní ve vztahu) a 1 vdova.

Tab. 5 Rodinný stav respondentek

Svobodná, nyní sama	14
Svobodná, nyní ve vztahu	23
Vdaná	34
Rozvedená	5
Rozvedená, nyní ve vztahu	5
Vdova	1
CELKEM	82

Graf 5 Rodinný stav respondentek



Graficky se tyto skutečnosti odrazily tak, že **nejvíce tanečnic - 42 % tvoří ženy žijící v manželském svazku**, 2. místo - 28 % zaujímají ženy svobodné, nyní ve vztahu. Svobodných, které nyní žijí samy, je 17 %, a na dalším místě se stejným počtem 6 % se umístily ženy vdané a rozvedené, pouze 1 žena se již stala vdovou.

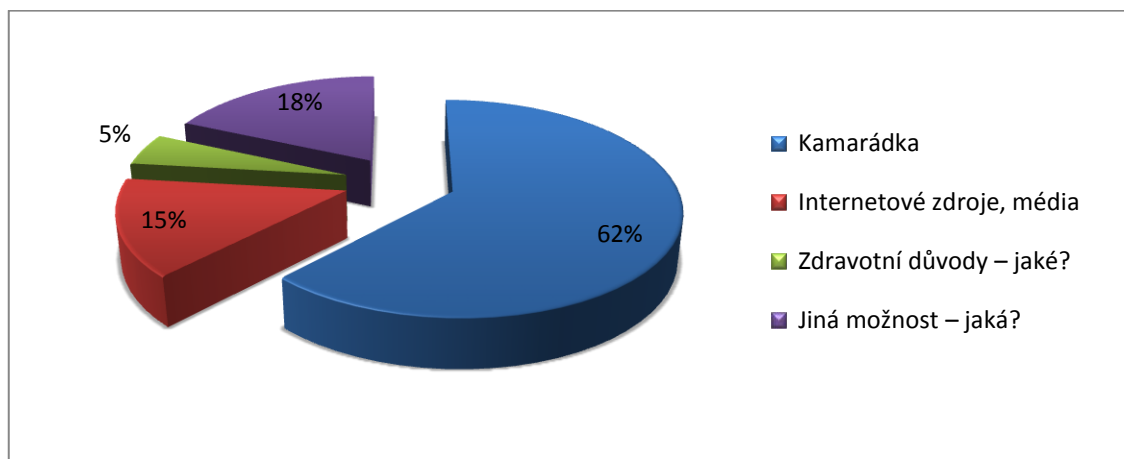
6. otázka: Kdo nebo co Vás přivedlo k orientálnímu tanci?

V mém výzkumu přivedly kamarádky k orientálnímu tanci 51 žen, internetové zdroje a média 12 žen. Ze zdravotních důvodů začaly tančit 4 ženy, 15 žen uvedlo jinou možnost.

Tab. 6 Vyhodnocení otázky: „Kdo nebo co Vás přivedlo k orientálnímu tanci?“

Kamarádka	51
Internetové zdroje, média	12
Zdravotní důvody – jaké?	4
Jiná možnost – jaká?	15
CELKEM	82

Graf 6 Vyhodnocení otázky: „Kdo nebo co Vás přivedlo k orientálnímu tanci?“



Z grafického pohledu největší osvětu prováděly **kamarádky respondentek, které přivedly k orientálnímu tanci 62 % žen** z celkového počtu 82 dotázaných. Necelá 1/5 respondentek v dotazníku vybrala variantu „jiné možnosti“, jako např.: „zájem tančit, i když nemám partnera, naučit se tancovat, hýbat se, osobní rozvoj, koníček od mládí, vždy mě to lákalo, vnitřní potřeba, zvědavost, chuť zkusit něco jiného či poznat jiný druh tance“, více žen uvedlo „touhu tančit“, 3 respondentky přivedly k orientálnímu tanci jejich maminky, 1 ženu dokonce její dcera. Z internetových zdrojů a médií se o orientálním tanci dozvědělo 15 % dotázaných a jen 5 % žen začalo tančit ze zdravotních důvodů – nejčastěji uváděly: „bolesti zad a krční páteře“.

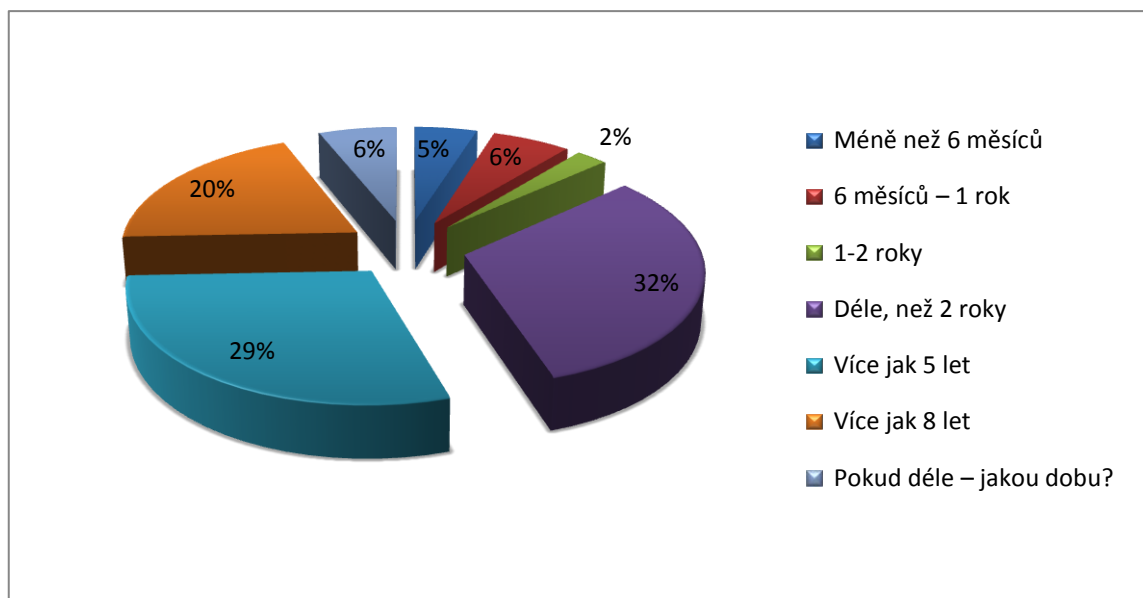
7. otázka: Jak dlouho se věnujete orientálnímu tanci?

V této otázce jsem zjišťovala dobu, po kterou se respondentky věnují orientálnímu tanci. Méně než 6 měsíců se v mém výzkumu věnují orientálnímu tanci 4 ženy, ½ roku až 1 rok - 5 žen, 1 až 2 roky - 2 ženy, déle než 2 roky - 26 žen, více jak 5 let - 24 žen, více jak 8 let - 16 žen a více než 8 let uvedlo 5 žen.

Tab. 7 Doba, po kterou se respondentky věnují orientálnímu tanci

Méně než 6 měsíců	4
6 měsíců–1 rok	5
1-2 roky	2
Déle než 2 roky	26
Více jak 5 let	24
Více jak 8 let	16
Pokud déle – jakou dobu?	5
CELKEM	82

Graf 7 Doba, po kterou se respondentky věnují orientálnímu tanci



Největší podíl z celkového počtu tanečnic – 32 % tvoří ženy, které tančí déle než 2 roky. Pouze o 3 % méně žen se věnuje orientálním tanci více jak 5 let, 1/5 žen tančí více jak 8 let, což svědčí o tom, že ženy tato pohybová činnost velmi baví

a zůstávají jí věrné. Se 6 % pak skončily ženy tančící v rozmezí 6 měsíců až 1 rok a déle tančící, z nichž 1 respondentka uvedla, že tančí již 11 let, další žena tančí - 10 let a 3 ženy - 9 let. Méně než 6 měsíců se orientálnímu tanci věnuje 5 % žen, 1 až 2 roky – 2 % žen.

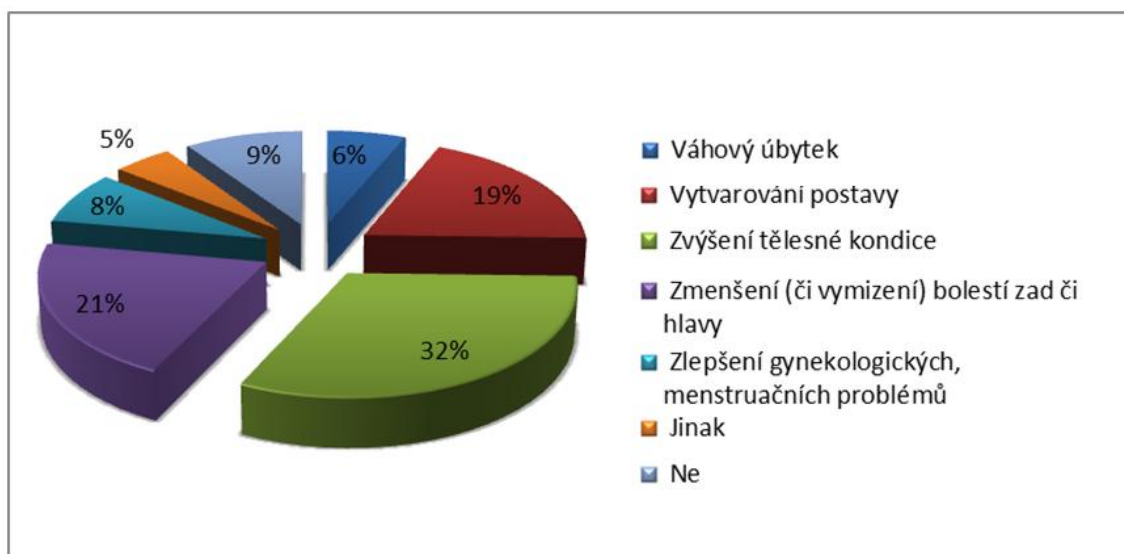
8. otázka: Ovlivnil orientální tanec Vaše fyzické zdraví? Pokud ano – v jakém směru?

Jak uvádí tabulka č. 8, řadila se tato otázka mezi polytomické a respondentky označily celkem 118 odpovědí. Ovlivnění fyzického stavu díky váhovému úbytku uvedlo 8 žen, vytvarování postavy 24 žen, zvýšení tělesné kondice 40 žen, zmenšení (či vymizení) bolestí zad či hlavy 26 žen, zlepšení gynekologických, menstruačních problémů či klimakterických obtíží 10 žen, k možnosti „jinak“ se vyjádřilo formou volné výpovědi 6 žen a změny na fyzickém zdraví nepocítilo 12 žen.

Tab. 8 Dopady orientálního tance na fyzické zdraví žen

Váhový úbytek	8
Vytvarování postavy	24
Zvýšení tělesné kondice	40
Zmenšení (či vymizení) bolestí zad či hlavy	26
Zlepšení gynekologických, menstruačních problémů	10
Jinak	6
Ne	12
CELKEM	118

Graf 8 Dopady orientálního tance na fyzické zdraví žen



Na tuto otázku, kterou jsem chtěla zjistit, jak respondentkám ovlivnil orientální tanec jejich fyzické zdraví, **celkem 32 % žen označilo odpověď – zvýšení tělesné kondice.** Dobrá fyzická kondice je základem pro zachování zdraví, je výsledkem dokonalé součinnosti všech orgánů. Jelikož nemáme kondici vrozenou, musíme si jí po celý život udržovat. Relativně velké procento žen – celkem 21 % odpovědí jsem zaznamenala u žen, které tančí z důvodu zmenšení (či vymizení) bolestí zad či hlavy. Bolesti těchto partií jsou důsledkem našeho uspěchaného života ve stresu, kdy většinu dne trávíme vysedáváním u počítače či za volantem automobilu. Nedostatek pohybu či jednostranné zatěžování organismu vede k ztuhlosti pohybového aparátu a bývá příčinou bolestí hlavy a zad. Necelá 1/5 odpovědí byla označena respondentkami tančícími z důvodu vytvarování postavy. Spokojenost ženy se svým fyzickým vzhledem se kladně promítá i do psychické oblasti, projevuje se větším sebevědomím, vyrovnaností a pozitivním naladěním ženy. Žádné změny v oblasti fyzického zdraví nepocítilo 9 % respondentek, zlepšení gynekologických problémů uvedlo 8 % žen. Váhový úbytek zaznamenalo 6 % žen. Nejmenší procento - 5 % pak tvořily ženy, které zvolily odpověď „jinak“. K vlivu orientálního tance na fyzické zdraví se vyjádřily se takto: „zlepšení držení těla, pocítění ještě lepšího vnímání vlastního těla, neplánované těhotenství, psychické zlepšení.“

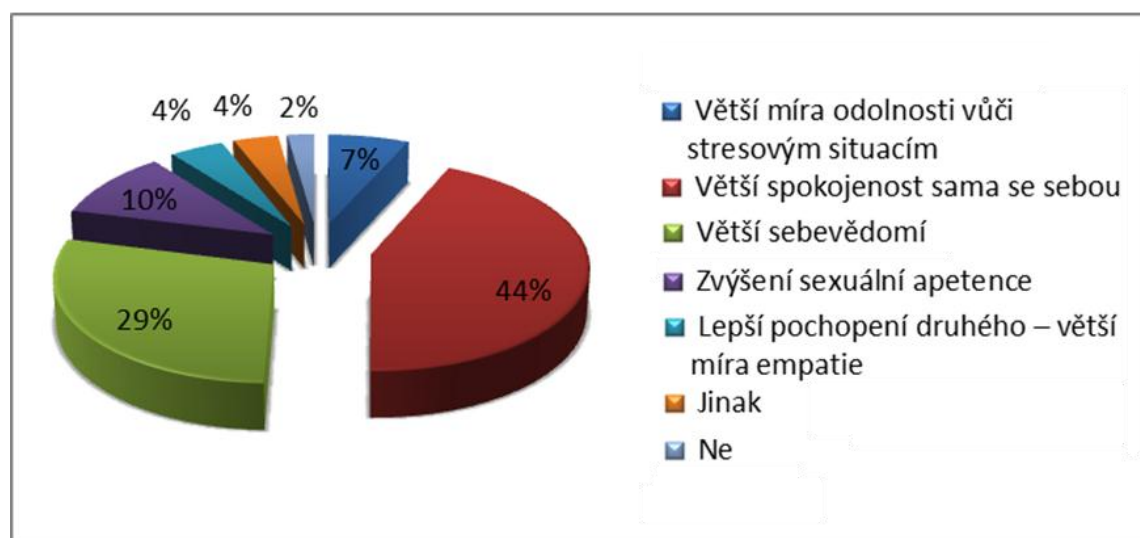
9. otázka: Ovlivnil orientální tanec Vaše psychické zdraví? Pokud ano – v jakém směru?

Z tabulky č. 9 je patrné, že v odpovědi na tuto otázku využila opět téměř každá žena varianty volit více možností. Větší míru odolnosti vůči stresovým situacím uvedlo 9 žen, větší spokojenost sama se sebou 58 respondentek. Větší míru sebevědomí v souvislosti s psychickým zdravím zaznamenalo 38 žen, větší míru empatie vykazovalo 6 žen. Odpověď „jinak“ zvolilo 5 žen a žádnou změnu v oblasti psychického zdraví neregistrovaly 3 ženy.

Tab. 9 Účinky orientálního tance na psychické zdraví dotazovaných žen

Větší míra odolnosti vůči stresovým situacím	9
Větší spokojenost sama se sebou	58
Větší sebevědomí	38
Zvýšení sexuální apetence	14
Lepší pochopení druhého – větší míra empatie	6
Jinak	5
Ne	3
CELKEM	133

Graf 9 Účinky orientálního tance na psychické zdraví dotazovaných žen



Z předchozího grafu vyplývá, že v důsledku tančení orientálního tance pociťuje velká **skupina žen – 44 % větší spokojenost sama se sebou**, a téměř 1/3 žen se zvýšilo sebevědomí. Tyto skutečnosti svědčí o velkém přínosu orientálního tance ve sféře psychického zdraví, neboť nízké sebehodnocení a nespokojenost výrazně brzdí schopnost žen se spontánně a otevřeně vyjádřit, projevat své názory vůči partnerovi, v profesním i společenském životě. S nárůstem sebevědomí se zvyšuje pozitivní motivace a vůle, důvěra ve své schopnosti a snaha dosáhnout vytyčeného cíle. Psychická vyladěnost způsobuje u 1/10 dotázaných žen zvýšení sexuální apetence, což významnou měrou přispívá ke zkvalitnění partnerského života, u 7 % žen se zvýšila míra odolnosti vůči stresovým situacím. Lepší pochopení druhého, tedy nárůst míry empatie, pocítila 4 % žen, stejné množství žen vybralo odpověď „jinak“ a uvedlo: „po tréninku se cítím skvěle, baví mě to, zlepšuje náladu, je to úžasné odreagování se od problémů, radost ze života, tanec mi změnil život“. Pozitivní změny na psychickém zdraví v souvislosti s tančením orientálního tance nezaznamenala jen 2 % tanečnic.

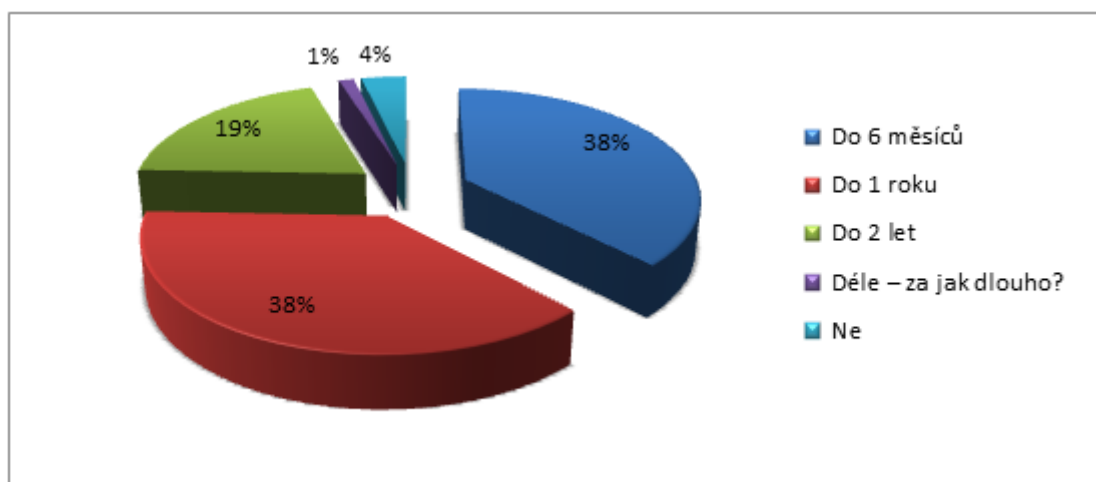
10. otázka: Za jakou dobu tančení orientálního tance se dostavily pozitivní účinky?

Pozitivní účinky od začátku věnování se orientálnímu tanci se u 31 tanečnic dostavily do 6 měsíců tančení a u stejného počtu žen do 1 roku. Do 2 let pocítilo přínosné změny 16 žen, déle – do 4 let uvedla 1 žena, u 3 žen se pozitivní účinky se nedostavily.

Tab. 10 Vyhodnocení otázky: „Za jakou dobu tančení orientálního tance se dostavily pozitivní účinky?“

Do 6 měsíců	31
Do 1 roku	31
Do 2 let	16
Déle – za jak dlouho?	1
Ne	3
CELKEM	82

Graf 10 Vyhodnocení otázky: „Za jakou dobu tančení orientálního tance se dostavily pozitivní účinky?“



Nejrychleji, tzn. do 6 měsíců a stejný počet do 1 roku od počátku věnování se orientálnímu tanci, se projevily pozitivní účinky u 38 % žen, do 2 let pak u 19 % žen. U 4 % žen se žádné příznivé výsledky nedostavily a u 1 ženy až po 4 letech tančení. Z tohoto výsledku můžeme usuzovat, že stejně tak, jako je každá žena osobnost, tak individuální dopad na ní mají i účinky orientálního tance.

11. otázka: Ovlivnil tanec Vaše případné početí, otěhotnění či porod – pokud ano – jak?

Na tuto otázku bylo možné odpovědět jen formou volné výpovědi. Respondentky, které na tuto otázku zareagovaly, odpovídaly takto: „orientální tanec způsobil mé okamžité plánované početí svých dětí, hladký průběh těhotenství a lepší zvládnání bolestí u porodu“. Tyto ženy tančily po celou dobu gravidity až do porodu. Jedna starší žena uvedla: „bezproblémové klimakterium“. Tato zjištění potvrzují teorii o pozitivním vlivu orientálního tance v těhotenství a při porodu – viz kapitola 2.2.5.

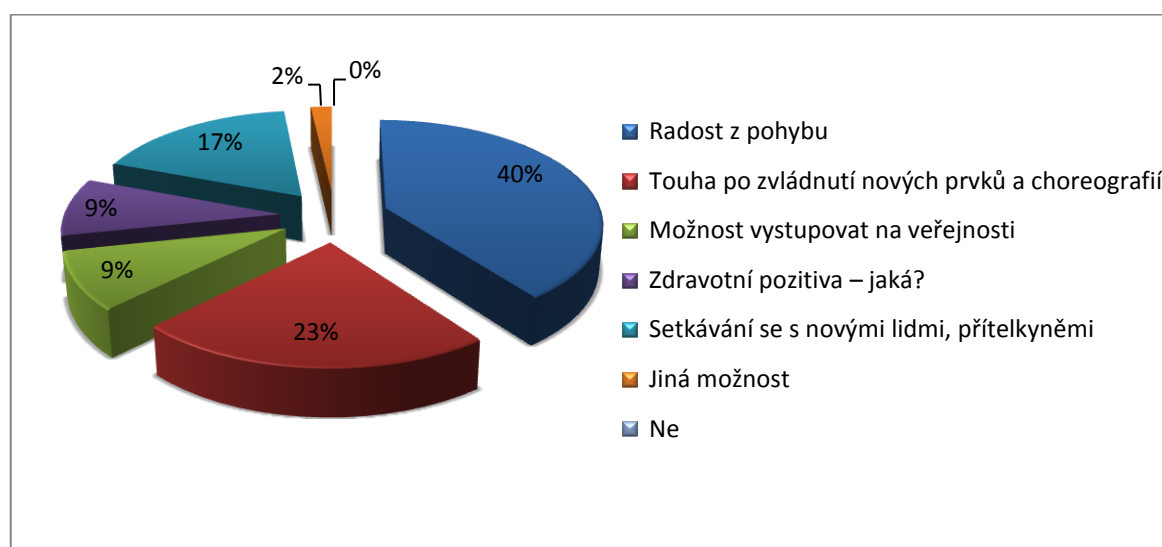
12. otázka: Co vás motivuje v pokračování výuky orientálního tance?

Tato otázka se zaměřuje na zjištění motivace respondentek v pokračování kursů orientálního tance. I zde měly ženy možnost zvolit více odpovědí. Nejvíce - v 66 případech byla zvolena odpověď radost z pohybu, touhu po zvládnutí nových prvků a choreografií pak vybralo 38 žen. V pokračování výuky orientálního tance motivuje možnost vystupovat na veřejnosti 15 žen, stejně jako zdravotní pozitiva. Setkávání se s novými lidmi, přítelkyněmi preferuje 29 žen a 3 volily jinou možnost. Setkávání se s novými lidmi, přítelkyněmi preferuje 29 žen a 3 volily jinou možnost.

Tab. 12 Motivace respondentek v pokračování výuky orientálního tance

Radost z pohybu	66
Touha po zvládnutí nových prvků a choreografií	38
Možnost vystupovat na veřejnosti	15
Zdravotní pozitiva – jaká?	15
Setkávání se s novými lidmi, přítelkyněmi	29
Jiná možnost	3
Ne	0
CELKEM	166

Graf 12 Motivace respondentek v pokračování výuky orientálního tance



Nejvíce odpovědí, celých 40 % tanečnic motivuje v pokračování výuky orientálního tance radost z pohybu. Prostřednictvím prožitku mohou vnímat integritu celé své osobnosti, plnit se energií. Touhou po zvládnutí nových prvků a choreografií je motivováno 23 % žen, což vypovídá o snaze a vůli učit se, zdokonalovat své pohybové dovednosti. Odpověď „setkávání se s novými lidmi, přítelkyněmi“ vybralo 17 % účastnic výzkumu a stejný počet – 9 % odpovědí bylo zaznamenáno u „možnosti vystupovat na veřejnosti“ a „zdravotní pozitiva“, která byla dále specifikována: „omezení bolesti zad a krční páteře, menší svalové bolesti“. Pouze 2 % žen se přiklonila k jiné možnosti: „zlepšení fyzické kondice, zpevnění břišních svalů, upevnění lepšího držení těla uvědomění si sama sebe a psychická pohoda“.

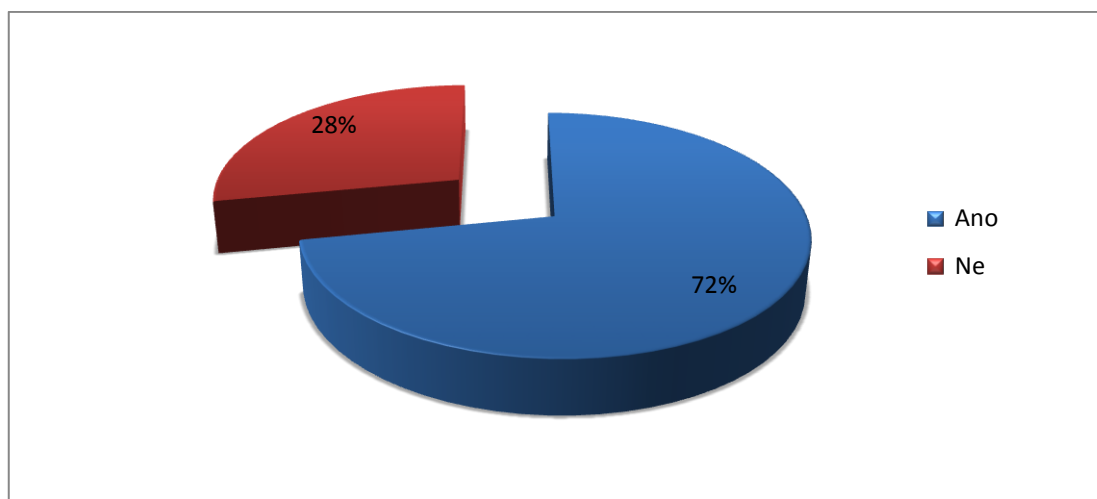
13. otázka: Připadáte si od doby, kdy tančíte orientální tanec více atraktivní?

Z mého výzkumu vyplývá, že z celkového počtu 82 respondentek si 59 z nich připadá od doby, kdy tančí orientální tanec, více atraktivní, 23 žen tuto pozitivní změnu nezaznamenalo.

Tab. 13 Vyhodnocení otázky: „Připadáte si od doby, kdy tančíte orientální tanec více atraktivní?“

Ano	59
Ne	23
CELKEM	82

Graf 13 Vyhodnocení otázky: „Připadáte si od doby, kdy tančíte orientální tanec více atraktivní?“



Dle grafu 13 odpovědělo na tuto otázku **72 % žen kladně**, což svědčí o přínosu orientálního tance zejména v oblasti psychické. Kladné vnímání sebe sama a své atraktivity ženě zvyšuje sebevědomí a to ji pomáhá v pracovním životě. V soukromém životě je díky spokojenosti sama se sebou otevřena lásce k druhým, empatii a ochotě komukoliv pomoci. Zbývající počet dotázaných, tj. 29 % žen se přiklonil k možnosti, že se více atraktivní od doby, kdy tančí orientální tanec, nepřipadají. Je možné, že tyto ženy pozitivně vnímaly svou atraktivitu ještě před tím, než začaly s touto pohybovou aktivitou.

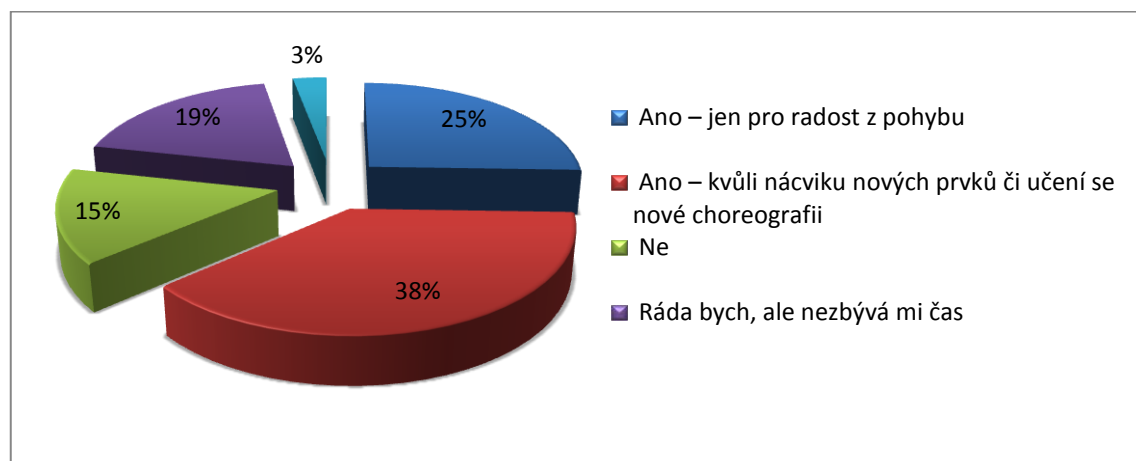
14. otázka: Tančíte orientální tanec i doma (nejen ve studiu)?

I zde ženy využily volit více možností. Jak je znázorněno v tabulce č. 14, pro radost z pohybu doma tančí 26 žen, z důvodu nácviu nových prvků či učení se nové choreografii 39 žen. 15 žen doma netančí a 19 žen by rádo, ale nezbývá jim čas. Zbývající ženy volily možnost „jinak“.

Tab. 14 Vyhodnocení otázky: „Tančíte orientální tanec i doma (nejen ve studiu)?“

Ano – jen pro radost z pohybu	26
Ano – kvůli nácviu nových prvků či učení se nové choreografii	39
Ne	15
Ráda bych, ale nezbývá mi čas	19
Jiné	3
CELKEM	102

Graf 14 Vyhodnocení otázky: „Tančíte orientální tanec i doma (nejen ve studiu)?“



Doma tančí z důvodu nácviu nových prvků či učení se nové choreografii až 38 % žen, 25 % žen tančí doma jen pro radost z pohybu. Bohužel 19 % respondentkám na tanec nezbývá čas a 15 % žen doma netančí. Jen 3 % respondentek uvedla jinou možnost, např., že „tančí jen před vystoupením, občas před svým partnerem či pro své přátele“.

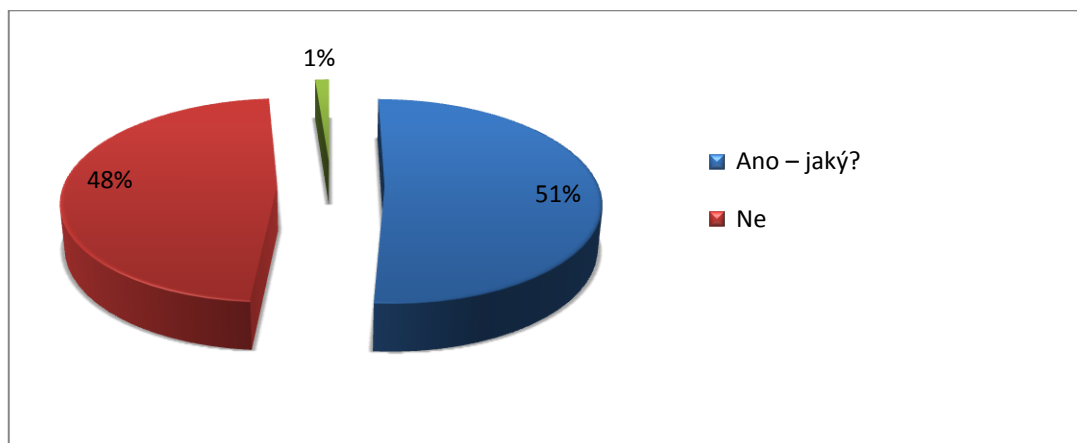
15. otázka: Probíhá při výukových hodinách, které navštěvujete, nějaký rituál?

V odpovědi na tuto otázku zvolilo 42 žen kladnou odpověď, 39 žen neprovádí na výukových hodinách žádné rituály, 1 žena by tuto aktivitu přivítala.

Tab. 15 Rituály probíhající na výukových hodinách orientálního tance

Ano – jaký?	42
Ne	39
Ne – uvítala byste něco takového? Co by to mělo být?	1
CELKEM	82

Graf 15 Rituály probíhající na výukových hodinách orientálního tance



Více jak polovina žen – **51 % uvedla následující rituály při výukových hodinách:** „modlitba před hodinou či vystoupením, relaxace, parfém, zpívání manter, pravidelná návštěva restaurace, úvod vůní a úsměvem“. Nejčtenější odpovědí byl: „**čajový dýchánek o přestávce spojený s povídáním**“. Jedna respondentka napsala: „i když společně tančíme několik let, je každé setkání rituálem“. Ženy, které odpověděly na výše položenou otázku: „ne“, bylo 48 %, a 1 žena by na výukových hodinách uvítala rituál v podobě „meditačních technik“.

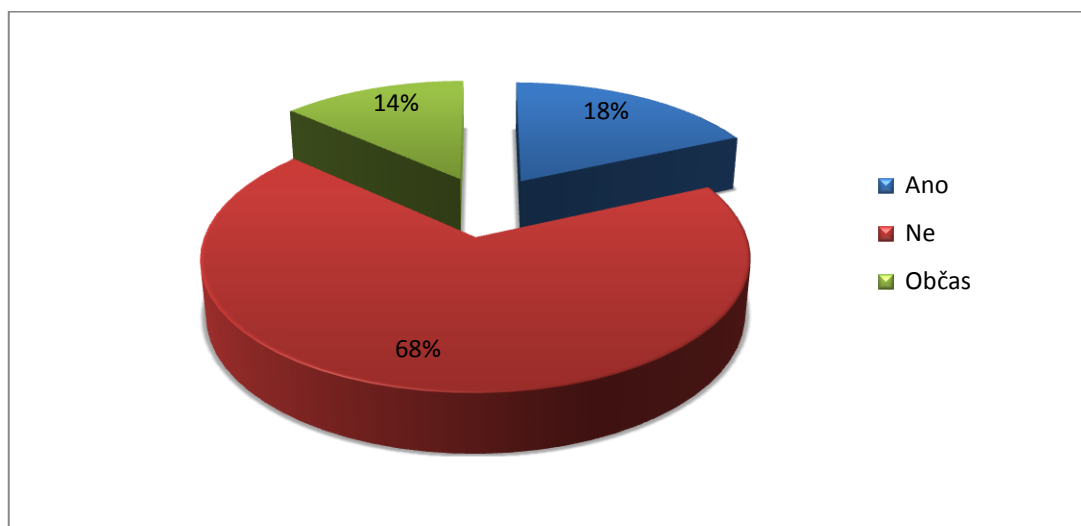
16. otázka: Pokud máte zavedený rituál, provádíte ho i v denním životě (pro štěstí, pro dobrý pocit z něj)?

V denním životě provádí zavedený rituál z výukové hodiny 15 respondentek, 56 žen ho neuskutečňuje a 11 žen jen občas.

Tab. 16 Provádění zavedeného rituálu v denním životě respondentek

Ano	15
Ne	56
Občas	11
CELKEM	82

Graf 16 Provádění zavedeného rituálu v denním životě respondentek



Zavedený rituál neuskutečňuje v denním životě většina respondentek – celkem 68 %, 18 % ho do svého života začlenila a občas se k němu vrací 14 % žen. Domnívám se, že např. čajový dýchánek spojený s uvolněním a příjemným povídáním si, by se mohl zejména doma stát velmi vhodným rituálem, při němž by žena s rodinou zrelaxovala a utužila vřelé vztahy se svými blízkými.

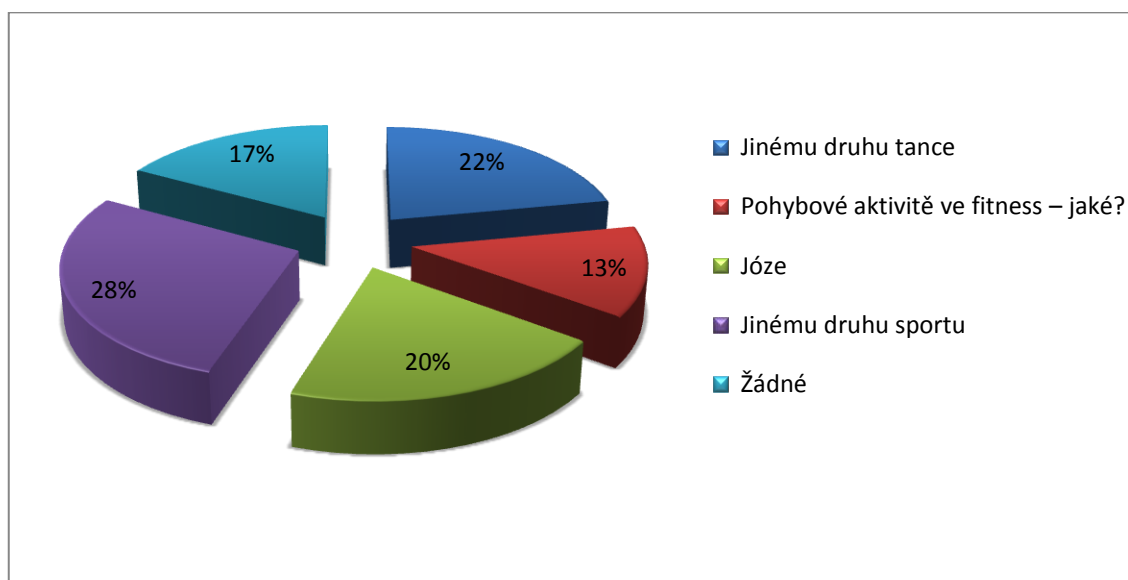
17. otázka: Věnovala jste se před orientálním tancem (či se ještě věnujete) nějaké jiné pohybové aktivitě? Pokud ano – jaké?

Jinému druhu tance se věnuje (věnovalo) 22 respondentek, 13 žen pohybové aktivitě ve fitness, józe 20 žen, jinému druhu sportu 28 žen, žádnou pohybovou aktivitu neprovádí 17 žen.

Tab. 17 Vyhodnocení otázky: „Věnovala jste se před orientálním tancem (či se ještě věnujete nějaké jiné pohybové aktivitě? Pokud ano - jaké?“

Jinému druhu tance	22
Pohybové aktivitě ve fitness – jaké?	13
Józe	20
Jinému druhu sportu	28
Žádné	17
CELKEM	100

Graf 17 Vyhodnocení otázky: „Věnovala jste se před orientálním tancem (či se ještě věnujete nějaké jiné pohybové aktivitě? Pokud ano - jaké?“



Z grafu vyplývá, že nejčetnější skupinu – **28% představují respondentky věnující se kromě orientálního tance ještě jiným druhům sportů** (uvádím za sebou dle nejvyšší četnosti jejich odpovědí): „volejbal, lyžování, in-line bruslení, turistika, karate, atletika,

plavání, squash, frisbee, tenis, basketbal, cyklistika, jogging, aikido, tai-chi, hokej, gymnastika, balet, horolezectví“. Jinému druhu tance se věnuje (věnovalo) 22 % respondentek, a to: „latinsko-americkému, folklórnímu tanci, flirt danci a zumbě“. Józe se věnuje (věnovala) 1/5 respondentek, žádnou jinou pohybovou aktivitu nevykonává 17 % žen. Fitness navštěvuje (příp. navštěvovalo) 13 % žen se zaměřením na provádění: „aerobic, bosu, jumping, posilování, spinning, body styling a piloxing“. Domnívám se, že pokud časové možnosti ženě dovolí uskutečňovat více rozličných pohybových aktivit, je to pro ni velkým přínosem jak v oblasti fyzického zdraví, tak i psychické a sociální vyrovnanosti a pohody.

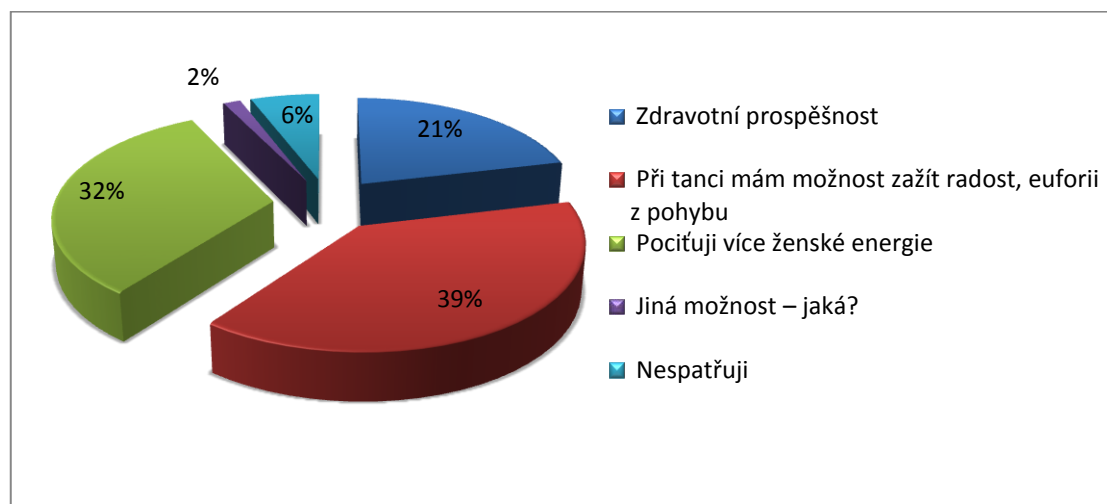
18. otázka: V čem spatřujete výhody orientálního tance oproti dříve (či současně) vykonávané pohybové aktivitě?

Tato polytomická otázka poskytovala opět více možných odpovědí v dotazníku, kdy každá žena průměrně vybrala až 2 možnosti. Zdravotní prospěšnost spatřuje jako výhodu u orientálního tance oproti dříve (či současně) vykonávané pohybové aktivitě 29 žen, radost, euforii z pohybu zažívá 53 žen, 44 žen pociťuje více ženské energie a 2 volily jinou možnost. Celkem 8 žen žádnou výhodu skýtající orientálním tancem nespátřuje.

Tab. 18 Výhody orientálního tance oproti jiné pohybové aktivitě

Zdravotní prospěšnost	29
Při tanci mám možnost zažít radost, euforii z pohybu	53
Pociťuji více ženské energie	44
Jiná možnost – jaká?	2
Nespátřuji	8
CELKEM	136

Graf 18 Výhody orientálního tance oproti jiné pohybové aktivitě



Ženy na výše uvedenou otázku nejčastěji – **v 39 %** uváděly tu skutečnost, že při tanci mají možnost oproti jiným dříve (či současně) vykonávaným pohybovým aktivitám **zažít radost, euforii z pohybu**, 32 % respondentek pociťuje více ženské

energie. Orientální tanec proto můžeme zařadit mezi pohybové činnosti, které jsou prováděny na základě dobrovolnosti a prožívány s radostí a s uspokojením. Dochází při něm k přílivu energie, ženy pocítují nárůst vnitřní síly. Zdravotní prospěšnost spatřuje při provádění orientálního tance 21 % dotázaných, jen 6 % žen žádnou výhodu nespátřuje. Zbylá 2 % žen uvedla: „výhodu tančení bez přítomnosti partnera“ či jim „orientální tanec umožňuje vykonávat jemný a smysluplný pohyb“.

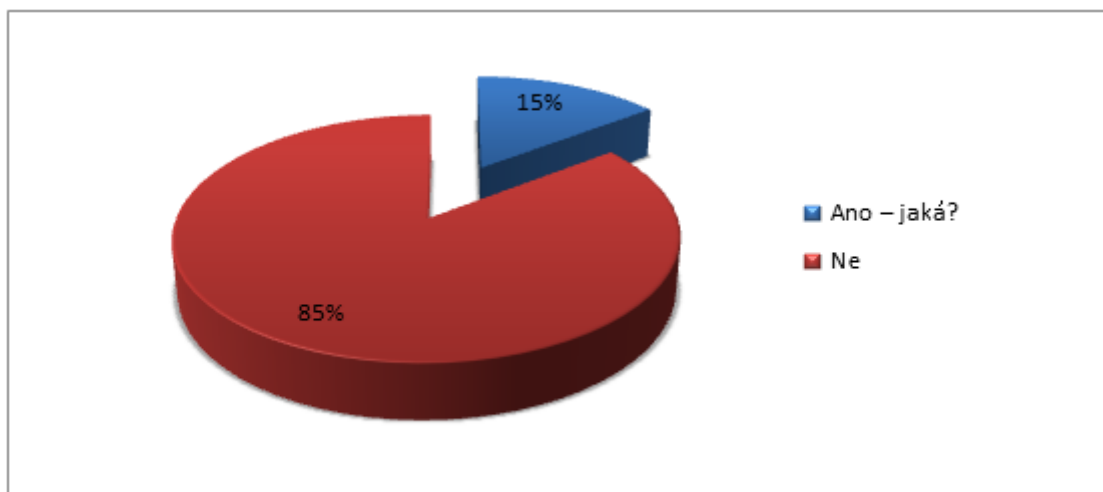
19. otázka: Zažila jste v souvislosti s orientálním tancem jakoukoli negativní zkušenost?

Jak vyplývá z tabulky č. 19 – negativní zkušenost v souvislosti s orientálním tancem zažilo 12 tanečnic z celkového počtu 82 respondentek.

Tab. 19 Negativní zkušenost respondentek s orientálním tancem

Ano – jaká?	12
Ne	70
CELKEM	82

Graf 19 Negativní zkušenost respondentek s orientálním tancem



Většina žen - **84 % zareagovala na tuto otázku odpovědí: „ne“**. Překvapilo mě, že negativní zkušenosti v souvislosti s orientálním tancem zažilo 16 % žen z celkově dotazovaných. Jednalo se zejména o tyto odpovědi: „nekvalitní výuka způsobena nezkušenými lektorkami, soustavné přesouvání kurzu – jeho rušení či změna instruktorky, závist, nepřejícnost a ostré lokty tanečnic, spojování orientálního tance s vulgárními tanci, nepochopení smyslu a účelu tance, téma před 1. vystoupením, stres a stud před vystoupeními, nesedící kostým při vystoupení“. „Bolesti kyčlí při dlouhodobém procvičování“ uvedly 2 ženy ve věku od 30 až 45 let, další respondentka „z důvodu nedostatečného vysvětlení nesprávně držela tělo a tančila příliš prohnutá“. Jiná žena napsala: „přítele štve, když jsem více na trénincích, než doma“, nebo: „strašně jsem se těšila na vystoupení do Německa a pak jsem onemocněla“.

Všechny tyto zkušenosti byly způsobené buď negativními vlastnostmi kolegyň, neodborným či neodpovědným přístupem lektorek k výuce, neadekvátním tréninkem či trémou před vystoupením. Je potěšující, že ve spojitosti se správným prováděním orientálního tance, byla jakákoliv negativa vyloučena.

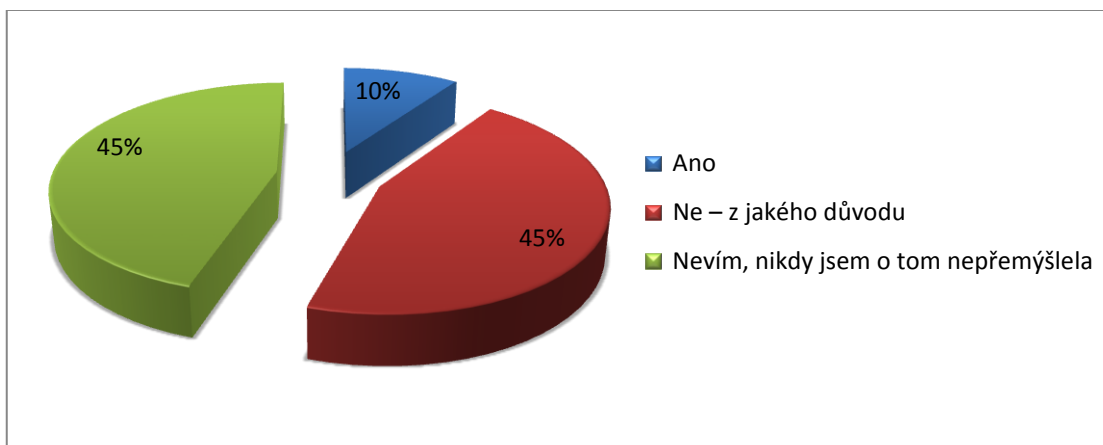
20. otázka: Myslíte si, že jako Středoevropanka byste se dokázala adaptovat v islámském prostředí?

Jen 8 žen volila v předposlední otázce kladnou odpověď. Adaptovat v islámském prostředí by se nechtělo 37 žen a stejný počet žen o této možnosti ani nepřemýšlel.

Tab. 20 Vyhodnocení otázky: „Myslíte si, že jako Středoevropanka byste se dokázala adaptovat v islámském prostředí?“

Ano	8
Ne – z jakého důvodu	37
Nevím, nikdy jsem o tom nepřemýšlela	37
CELKEM	82

Graf 20 Vyhodnocení otázky: „Myslíte si, že jako Středoevropanka byste se dokázala adaptovat v islámském prostředí?“



Z grafu je zřejmé, že téměř polovina - **45 % žen o možnosti adaptace v islámském prostředí nepřemýšlela, stejné množství tanečnic rezolutně odpovědělo: „ne“.** Respondentky pro to uváděly tyto důvody: „neuznávám islámskou společnost, příliš mnoho svazujících pravidel, jsem emancipovaná žena se zájmem o feminismus, nikdy bych neposlouchala chlapa a čekat na dovolení promluvit by mě zabilo, je mi to cizí, nelíbí se mi postavení ženy v islámu, mám svůj vlastní názor, žena je tam bez jakýchkoliv osobních práv, jsou to šovinisté a muslimové, nerada měním prostředí, cítím to tak, nehodlám poslouchat i doma, když musím v práci, z důvodu porušování lidských práv, je jich více, máme jinou výhodu, neumím si představit

adaptaci kdekoliv mimo střední Evropu, není mi blízké jakékoliv prostředí silně ovlivněné náboženstvím“. Několik žen se shodlo v odpovědích typu: „nesouhlasím s rolí (postavením) ženy v této společnosti“ či „rozhoduji si sama o sobě“.

21. otázka: Pokud jsem v dotazníku opomněla v souvislosti s orientálním tancem pro Vás zásadní otázku, prosím o její uvedení a vyjádření se k ní.

Možnosti odpovědět volnou formou na výše uvedenou otázku využilo 6 tanečnic z celkového počtu 82 respondentek. Zde představuji jejich výpovědi: „Orientální tanec navazuje přátelství mezi generacemi. Mám dobré zkušenosti s muži tančící orientální tanec. Užila jsem dovednosti získané v tančení orientálních tanců i v jiných stylech tanců (např. latinsko-americký styl). Díky orientálnímu tanci jsem získala nové přátele. Mám ráda Míšu - lektorku a všechny kamarádky“. Vypovídající je i poslední prohlášení ženy ve věku nad 55 let, která se orientálnímu tanci věnuje 11 let a jak již v otázce č. 9 uvedla - zcela jí změnil život: „Vřele doporučuji každé ženě tančit orientální tanec, hlavně od 40 let a dál. Je to neskonalá radost z pohybu, který můžeme provozovat až do 100 let a výše.“

4.2. Verifikace výzkumných předpokladů a diskuze

Zde předkládám výsledky řešených odborných otázek v souladu s cíli mé práce a diskuzi k nim.

4.2.1 Výsledek a diskuze k 1. výzkumnému předpokladu

„Předpokládám, že orientální tanec má pozitivní vliv na fyzické zdraví ženy.“ Grafické znázornění výsledků zobrazuje graf 8.

V odpovědi na tuto otázku ženy využily možnosti vybrat více odpovědí. Jak vyplývá z tabulky 8 - 70 respondentek volilo celkem 114 kladných odpovědí. Nejčtenější odpověď na otázku, v jakém směru ovlivnil orientální tanec fyzické zdraví, zněla - zvýšení tělesné kondice. Dobrá fyzická kondice je předpokladem vyšší odolnosti organismu snášet fyzickou i duševní zátěž, je prevencí mnoha onemocnění. Další početné skupině tanec ulevuje od bolestí zad či hlavy, neboť se tancem uvolňují zatuhlé svaly a blokády páteře, posílené svalové skupiny napomáhají správnému držení těla. Obdobný počet respondentek tančí z důvodu vytvarování postavy, menší skupina žen pak pro váhový úbytek. V dnešní době, bohužel, je stále ještě kladen důraz na fyzickou krásu, a žena, která nesplňuje míry modelek, se může cítit frustrovaně. Pokud je žena spokojená se svou postavou a přijímá se taková je, stává se vyrovnanější, je pozitivně naladěná, takže i tato skutečnost se nemalou měrou odrazí v jejím psychickém rozpoložení. Nezanedbatelný není ani počet žen, které tančí z důvodu zlepšení gynekologických, menstruačních potíží – díky posilování břišních svalů a pánevního dna dochází k prokrvení vnitřních orgánů. Předpoklad č. 1 se tak potvrdil.

4.2.2 Výsledek a diskuze k 2. výzkumnému předpokladu

„Předpokládám, že orientální tanec má pozitivní vliv na psychické zdraví ženy.“ Grafické znázornění výsledků zobrazuje graf 9, 12 a 13.

I zde ženy volily několik možných odpovědí, což svědčí o tom, že se jim orientální tanec stal přínosem ve více sférách psychického zdraví a zlepšení v 1 směru pak následně pozitivně ovlivnil i oblast další.

Nejvíce oslovených žen pocítuje díky tančení větší spokojenost sama se sebou, dalším se zvedlo sebevědomí. Tato skutečnost je velmi důležitým aspektem, který

v dnešní době pomáhá ženě realizovat se v pracovním životě, její spokojenost a důvěra sama v sebe vede k větší rozhodnosti a stabilitě. Tato žena je pak schopna být cílevědomá, kreativně realizovat své plány. Spokojenost a vyzařované charisma se pozitivně promítlo i do jejich intimního života, kde způsobuje zvýšení sexuální apetence. Jiné ženy tančící orientální tanec vykazují větší míru odolnosti vůči stresovým situacím a lepší vnímání a pochopení druhých. I jednotlivé výpovědi žen o tom, jak se po tréninku cítí skvěle, jak je tanec baví, zlepšuje náladu, přináší odreagování od problémů a radost ze života, svědčí o přínosném účinku tohoto pohybu.

S ovlivněním psychického zdraví žen úzce souvisí i otázka č. 12, kdy většina respondentek uvedla radost z pohybu jako motivační prvek v pokračování výuky orientálního tance. Uspokojení z tančení i sama se sebou se potvrdilo i v otázce č. 13 - zda orientální tanec ovlivňuje pozitivní vnímání vlastní atraktivity žen, kdy většina žen zareagovala kladnou odpovědí. Pozitivní přístup k životu a následná harmonie a vyrovnanost je tou nejlepší prevencí psychosomatických obtíží a civilizačních nemocí. Můj předpoklad se v tomto případě potvrdil.

4.2.3 Výsledek a diskuze k 3. výzkumnému předpokladu

„Předpokládám, že se pozitivní účinky orientálního tance dostavily do 1 roku.“ Grafické znázornění výsledků zobrazuje graf 10.

Pozitivní účinky, které se dostavily již do 1 roka tančení, uvedlo 62 žen, z toho u poloviny žen se projevily dokonce již do 6 měsíců. 16 žen uvedlo, že pozitivní účinky pocítilo do 2 let věnování se orientálnímu tanci. U 1 respondentky se příznivé působení tance projevilo až po 4 letech, jen 3 ženy žádné kladné působení orientálního tance nepocítily. Z těchto výsledků můžeme odvodit závěr, že u většiny žen se pozitivní účinky orientálního tance do 1 roku dostavily, proto tento předpoklad hodnotím jako potvrzený.

4.2.4 Výsledek a diskuze k 4. výzkumnému předpokladu

„Předpokládám, že ženy nemají s orientálním tancem negativní zkušenosti.“ Grafické znázornění výsledků zobrazuje graf 19.

Z výsledků průzkumu bylo zřejmé, že většina respondentek skutečně nemá s orientálním tancem žádné negativní zkušenosti. Zajímala mě tvrzení žen, které

odpověděly naopak. Ženy ve svých výpovědích poukazovaly na nekvalitní výuku způsobenou lektorkou či časté přesuny termínů výuky. V dalších případech byla uvedena např. závist a nepřejícnost tanečnic, nepochopení smyslu a účelu tance. Častou odpovědí byla i tréma, stud a stres před vystoupeními. Zdravotní potíže v souvislosti s tančením uvedly jen 3 ženy ve věku 30 až 45 let – 2 z nich pociťovaly bolesti v kyčlích při dlouhodobém procvičování, což bylo pravděpodobně způsobeno neadekvátním zatížením – viz kapitola 2.5.3. Další respondentka sama uvedla i příčinu – nesprávné držení těla, kdy tančila příliš prohnutá - z důvodu nedostatečného vysvětlení základního postoje lektorkou.

Překonávání studu a trémy před vystoupeními bych viděla jako správnou motivaci k práci na sobě, na budování zdravého sebevědomí a jistoty. U orientálního tance také platí stejné pravidlo jako u jiných pohybových aktivit, a to, že „nic se nemá přehánět“. Správné provádění orientálního tance nemá negativní vliv na zdraví respondentek, proto se předpoklad č. 4 potvrdil.

4.2.5 Výsledek a diskuze k 5. výzkumnému předpokladu

„Přepokládám, že ženy spatřují výhody orientálního tance oproti dříve (či současně) vykonávané jiné pohybové aktivitě.“ Grafické znázornění výsledků zobrazuje graf 18.

Většina respondentek odpověděla, že oproti dříve (či současně) vykonávané aktivitě má při tanci možnost zažít radost, euforii z pohybu, 1/3 žen z celkového počtu pociťuje díky tančení více ženské energie. Vždyť i z dochovaných historických pramenů je známo, že v minulosti byla tancem vyjadřována úcta ženy ke svému tělu, chrámu své duše. Pokud žena pozitivně vnímá své tělo, uvědomuje si současně svou ženskost a uznává vlastní hodnotu. Z tohoto důvodu si může zcela vychutnat i velkou radost a euforii při každém pohybu, objevit v sobě „bohyni“ a zcela tak „rozkvést“. Pozitivní psychické naladění spolu s fyzickými účinky, kvůli nimž tančí 1/5 žen, pak mohou uvolňovat psychické bloky, ženu harmonizovat, což způsobí, že pociťuje více energie, je schopna naplno vnímat život a radovat se z něho. Že se jedná o tanec specifický, ke kterému žena nepotřebuje partnera, uvedla jako výhodu další respondentka, další ocenila jeho jemnost a smysluplnost. Jen 6 % žen nespátřuje výhodu orientálního tance oproti dříve (či současně) vykonávané jiné pohybové aktivitě. Poslední předpoklad se tak potvrdil.

5 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Účelem orientálního tance není svádění mužů - jak se někteří Evropané ještě i dnes mylně domnívají. K tomuto účelu se tanec může využít zejména tehdy, když chce žena svého partnera potěšit, vzbudit v něm touhu či dát na odiv svou krásu. Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, z jakého důvodu se v současné době u nás ženy orientálnímu tanci věnují a jaké jsou, vzhledem k publikovaným informacím, jeho skutečné dopady na zdraví ženy. Zjišťovala jsem, zda a jakým způsobem ovlivňuje tanec nejen tělesnou složku, ale i duševní, sociální a duchovní aspekt osobnosti ženy, jaké jsou zkušenosti respondentek a jaké pozitivní účinky orientálního tance motivují tanečnice v jeho pokračování.

V teoretické části jsem přiblížila historii a vývoj orientálního tance ve světě a v Evropě, stručně popsala jeho podstatu, provádění, styly, zdravotní účinky, i specifika. Jelikož má orientální tanec jen minimum omezení, je vhodný pro ženy (i muže) všech váhových i věkových kategorií.

Tato skutečnost se potvrdila i při mém výzkumu, který jsem uskutečnila prostřednictvím dotazníkového šetření ve studiích orientálního tance v České republice. Výzkumu se zúčastnilo celkem 82 respondentek, většinu tanečnic tvořily ženy ve věku od 18-45 let, početná byla i skupina žen od 45-55 let věku. Z výzkumu je zřejmé, že orientální tanec nesporné účinky na zdraví má, ale odvíjí se mj. i od doby, kdy se mu žena věnuje, s jakou intenzitou a přístupem. Pozitivní účinky na zdraví pocítila více než třetina žen již po 6 měsících provozování tance, většina z nich až za delší dobu. Z výzkumu je patrné, že se ženám nejen zvýšila fyzická kondice a vytvarovala postava, ale zároveň se prokázaly pozitivní účinky na současné aktuální civilizační problémy. Ženám se zmírnily nebo zcela ustoupily bolesti hlavy a zad, stejně jako gynekologické potíže. Výzkum dále potvrdil významné dopady na psychické zdraví žen. Téměř polovina tanečnic pocítuje od doby věnování se orientálnímu tanci větší spokojenost sama se sebou, zaznamenala stoupající sebevědomí, zvýšení sexuální apetence a větší míru odolnosti vůči stresu. Většina žen se od doby, kdy provozuje orientální tanec, cítí více atraktivní, došlo u nich k plnému rozvinutí všech rovin ženskosti. Tyto pozitivní změny přináší ženám radost a chuť do života a kladně se promítají v zvládnání běžného života, kdy je pak žena schopna lépe plnit profesní, rodičovskou i partnerskou roli.

Jak jsem se již zmínila, orientální tanec může být vhodnou pohybovou aktivitou pro ženy hledající přirozený tělesný pohyb, který by je udržel v dobré fyzické kondici. Pro jiné se může stát příjemnou zábavou a zejména odreagováním se od každodenního shonu a starostí. Ženy si v klidné atmosféře útulně vybavených studiích mohou nejen zatančit, ale i se setkat a popovídat si s přítelkyněmi. V kolektivu žen mohou objevit a zažít sílu ženského společenství, zastavit stále přemýšlející mysl a pozitivně se naladit na další dny. Při výuce se pak mohou zcela pohroužit do hudby a nechat promluvit své tělo, svou intuicí, tančit dle hlasu své duše. Díky krouživým, chvějivým pohybům, odpovídající tělesné přirozenosti, má každá žena možnost otevřít se světu, uvolnit emoce, objevit v sobě hluboko uložené city, své ženství.

Orientální tanec se může stát zdraví prospěšnou aktivitou, není však automaticky léčebným prostředkem, jestliže nebudeme mít pod kontrolou všechny aspekty svého života. Vždy záleží na člověku samotném, jak se k problémům, které ho momentálně tíží, postaví. Zda přijme odpovědnost za své žití a bude ochoten pro spokojený život a pevné zdraví také něco dělat - důsledně a pravidelně provádět duševní hygienu, vykonávat adekvátní pohybový režim a další zdraví prospěšné aktivity. Jsem přesvědčena, že většina zdravotních potíží žen je psychosomatického původu. Vyplývají především z nedostatečné lásky sama k sobě, kdy žena nedokáže uznat svou hodnotu, podceňuje se, trápí se problémy druhých lidí, nežije plně svůj život. Orientální tanec může pomoci, nasměrovat, podpořit, naladit, poskytnout útěchu, pečovat o tělesné, duševní, sociální i duchovní zdraví - ale vždy bez záruky. Jde o to, jak přístupná a otevřená každá žena je, aby ve svém tanci vnímala a přijímala vlastní tělo i sama sebe se všemi kladnými i zápornými stránkami své osobnosti. Jen za těchto podmínek ji může být orientální tanec nápomocen pocítit štěstí a lásku sama k sobě, skrze sebe pak ke svým blízkým, a uzdravit se.

6 POUŽITÉ ZDROJE

6.1 Seznam literatury

COLUCCIA, P., A. PAFFRATH a J. PÜTZ. *Umění břišního tance*. Praha: Rybka Publishers, 2005. ISBN 80-86182-85-1.

ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně – pohybová terapie*. Praha: TRITON, s.r.o., 2005. ISBN 80-7254-547-7.

DALLALOVÁ, T. a R. HARRIS. *Břišním tancem ke kráse. Moderní taneční program, při kterém využijete svou fantazii*. Praha: Pavel Dobrovský – BETA, 2006. ISBN 80-7306-249-6.

DOLPHINA. *Břišní tanec. Ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. Praha: Euromedia Group, k.s. – Ikar, 2005. ISBN 80-249-0605-8.

GADALLA, U. *Fitness s elegancí, Bollywood Dance, Formujeme postavu tancem*. Praha: Euromedia Group, k.s. – Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1020-8.

HEGERS, U. *Bauch – tanz. Frauen finden ihren Rhythmus*. Düsseldorf: ECON Taschenbuch Verlag GmbH, 1986. ISBN 3-612-20159-X.

KARKUTLI, D. *Das Bauchtanz Buch*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, 1983. 980-ISBN 3 499 17762 5.

KRAL, M. *Kouzlo orientálního tance. Výuková příručka pro začátečnice*. Brno: Miluše Králová – Oriental Dance Academy, 2002. ISBN neuvedeno.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

PAYNE, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2011. ISBN 978-80-7367-887-6.

6.2 Elektronické zdroje

BŘIŠNÍ TANCE. *Břišní tanec z pohledu lékařky* [online]. 17.5.2011 [cit. 2011-10-25]. Dostupné z: <http://brisnitance.stoklasa.cz/brisni-tanec-z-pohledu-lekarky-x3852>

CELOSTNÍ MEDICÍNA. CZ . *Břišní tanec – fenomén dneška* [online]. 17.2.2006 [cit. 2011-10-25]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/brisni-tanec-fenomen-dneska.htm#ixzz1VGmI98LB>

KATYIA NA'ILAH. *Základní prvky - popis* [online]. ©2009 [cit. 2011-10-25]. Dostupné z: <http://katyia.webnode.cz/kurzy/zakladni-prvky-popis/>

MARIAM. STUDIO ORIENTÁLNÍHO TANCE LIBEREC. *O tanci* [online]. ©2005 [cit. 2011-10-25]. Dostupné z: <http://www.brisnitanceliberec.cz/orientalni-brisni-tanec-zdravotni-ucinky.php>

ORIENTÁLNÍ BŘIŠNÍ TANCE HOLICE, KURZY A VYSTOUPENÍ. *O tanci* [online]. ©2009 [cit. 2011-10-21]. Dostupné z: <http://www.tanceholice.cz/dotazy.html>

RODINA-FINANCE. *Orientální tance - druhy, vliv na zdraví* [online]. posl. aktualizace 12. 11. 2010 [cit. 2011-10-25]. Dostupné z : <http://www.rodina-finance.cz/zajimavosti.209/orientalni-tance-druhy-vliv-na-zdravi.20971.html>

SOŇA MACHOVÁ. ORIENTÁLNÍ TANEČNICE. *Orientální tanec v otázkách a odpovědích* [online]. 10.9.2010 [cit. 2011-10-25]. Dostupné z: <http://www.orient.ic.cz/tanec.htm>

TANEČNÍ STUDIO ZAYNAH. *Orientální tanec - hudba těla* [online]. ©2008 [cit. 2011-10-25]. Dostupné z : <http://www.zaynah.cz/index/orientalni-tanec>

UTANCOVAT SE. *Zdravotní účinky tanců Orientu* [online]. posl. aktualizace 27.5.2011 [cit. 2011-10-25]. Dostupné z: <http://utancovatse.cz/zdravi-hodina.html>

RADIŠAGOHA. *Orientální tanec* [online]. [cit. 2011-12-01]. Radišagoha. Dostupné z: <http://www.radisagoha.wgz.cz/orientalni-tanec>

7 PŘÍLOHY

Seznam příloh

Příloha 1: Obrázky

Obr. 1 – Malá Egyptanka byla první břišní tanečnicí v Americe

Obr. 2 – Mata Hari předvádí „orientální styl exotického tance se závoji a šátky

Obr. 3 – Po Světové výstavě v roce 1893 se začala objevovat v lidové kultuře orientální témata

Obr. 4 – Obraz z minulosti - pohlednice nazvaná „Orientální tanec“

Obr. 5 – Lynette tančí krátce před porodem

Obr. 6 – Lynette tančící s hroznýši Bacchusem a Mešuginou

Obr. 7 – Celeena tančí na Tribal Quest Northwest 2004 v Portlandu v Oregonu

Obr. 8 – Coleena předvádí tanec Saperu, tanec kmene Kalbelyjských Romů na Tribal Quest Northwest 2004 v Portlandu v Oregonu

Obr. 9 – Společná lekce břišního tance

Obr. 10 – Tančení se závojem

Obr. 11 – Hadí vlna bokem v chůzi

Obr. 12 – Základní postoj

Obr. 13 – Kroužení boků doprava

Obr. 14 – Zvedání boků

Obr. 15 – Hadí pohyby pažemi

Obr. 16 – Vábivé pohyby hlavy

Obr. 17 – Břišní tanec přináší tvar a formu téměř každému svalu v těle, zejména v oblasti břicha

Příloha 2: Dotazník

Příloha 3: CD-R se záznamy ukázek orientálního tance

7.1 Příloha 1 Obrázky



Obr. 1 Malá Egyptanka byla první břišní tanečnicí v Americe (DOLPHINA, 2005, s. 9)



Obr. 2 Mata Hari předvádí „orientální styl exotického tance se závoji a šátky“ (DOLPHINA, 2005, s. 9)



Obr. 3 Po Světové výstavě v roce 1893 se začala objevovat v lidové kultuře orientální témata (COLUCCIA, PAFFRATH, Pütz, 2005, s. 18)



Obr. 4 Obraz z minulosti - pohlednice nazvaná „Orientální tanec“ (COLUCCIA, PAFFRATH, Pütz, 2005, s. 17)



Obr. 5 Lynette tančí krátce před porodem (COLUCCIA, PAFFRATH, Pütz, 2005, s. 18)



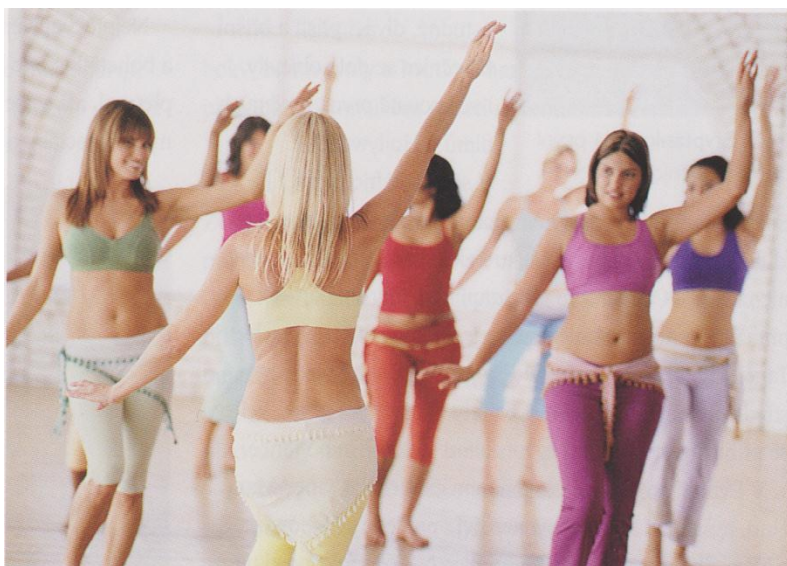
Obr. 6 Lynette tančící s hroznými Bacchusem a Mešuginou (COLUCCIA, PAFFRATH, Pütz, 2005, s. 18)



Obr. 7 Celeena tančí na Tribal Quest Northwest 2004 v Portlandu v Oregonu (COLUCCIA, PAFFRATH, Pütz, 2005, s. 14)



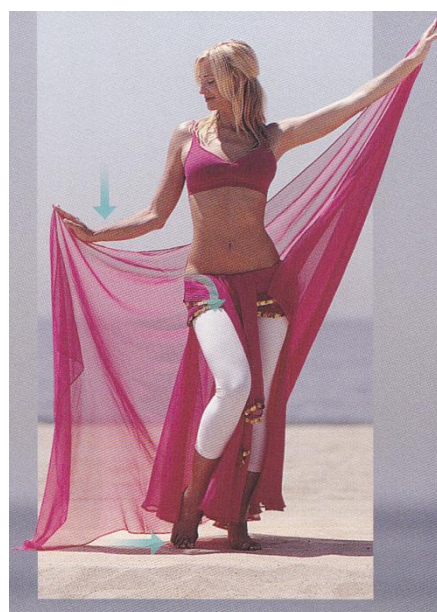
Obr. 8 Coleena předvádí tanec Saperu, tanec kmene Kalbelyjských Romů na Tribal Quest Northwest 2004 v Portlandu v Oregonu (COLUCCIA, PAFFRATH, Pütz, 2005, s. 18)



Obr. 9 Společná lekce břišního tance (DOLPHINA, 2005, s. 9)



Obr. 10 Tančení se závojem (DOLPHINA, 2005, s. 15)



Obr. 11 Hadí vlna bokem v chůzi (DOLPHINA, 2005, s. 139)

Základní postoj je výchozím bodem většiny pozic. Stůjte uvolněně, avšak sebejistě. To jsou obecně nejdůležitější zásady správného držení těla.

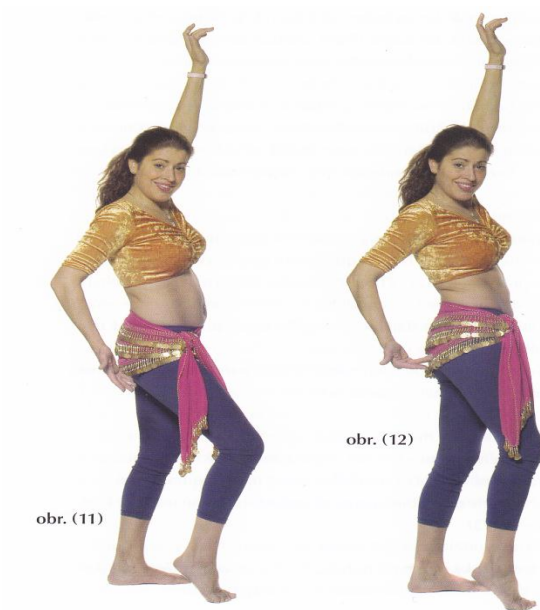


Obr. 12 Základní postoj (DOPLPHINA, 2005, s. 17)



obr. (7)

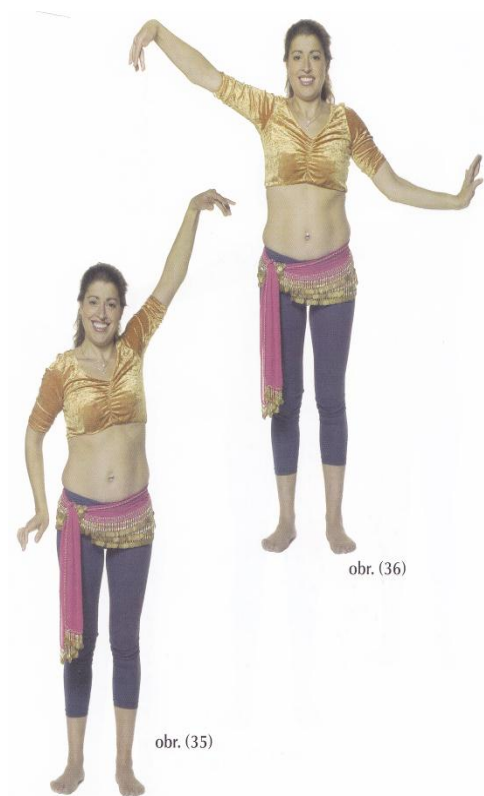
Obr. 13 Kroužení boků doprava (COLUCCIA, PAFFRATH, PŮTZ, 2005, s. 118)



obr. (11)

obr. (12)

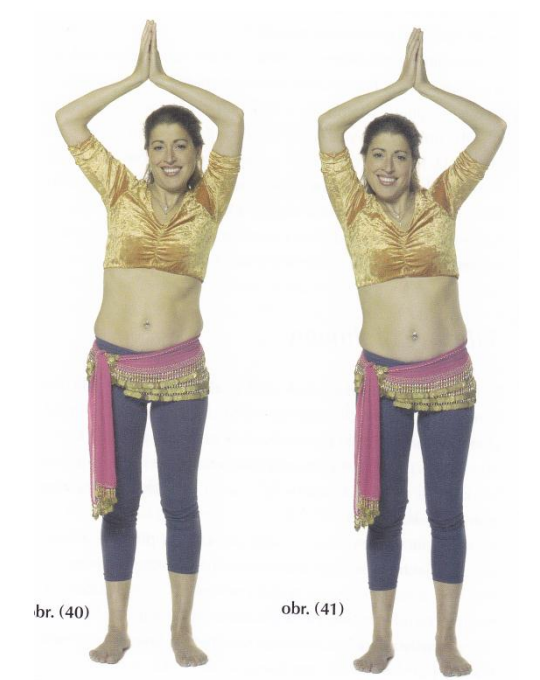
Obr. 14 Zvedání boků (COLUCCIA, PAFFRATH, PŮTZ, 2005, s. 124)



obr. (36)

obr. (35)

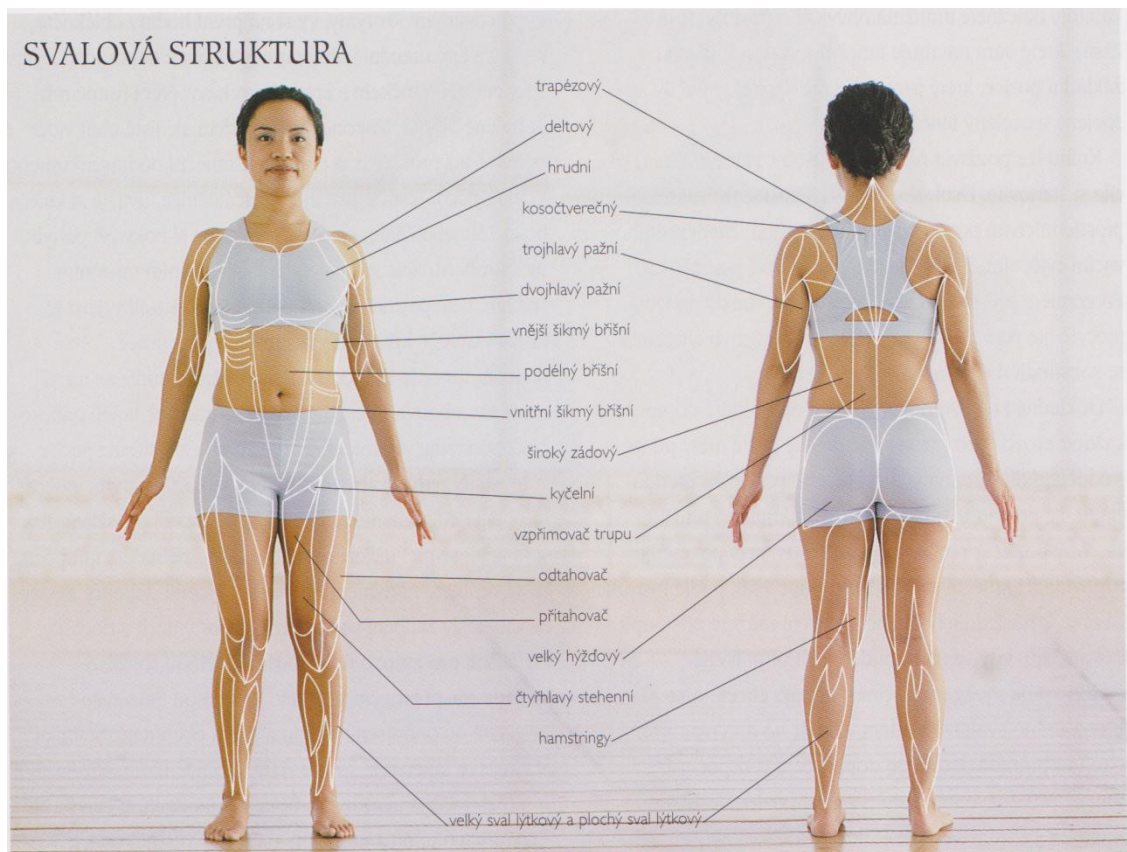
Obr. 15 Hadí pohyby pažemi (COLUCCIA, PAFFRATH, PŮTZ, 2005, s. 124)



br. (40)

obr. (41)

Obr. 16 Vábivé pohyby hlavy (COLUCCIA, PAFFRATH, PŮTZ, 2005, s. 150)



Obr. 17 Břišní tanec přináší tvar a formu téměř každému svalu v těle, zejména v oblasti břicha (DOPLPHINA, 2005, s. 17)

7.2 Příloha 2 Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Vladimíra Prosserová a jsem studentkou bakalářského studia Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, obor Výchova ke zdraví.

Před studiem na VŠ jsem se 5 let aktivně věnovala orientálnímu tanci, proto jsem si pro svou bakalářskou práci vybrala téma: „**Orientální tanec v kontextu zdraví ženy**“. Ráda bych tímto dotazníkem zjistila, jaký je skutečný stav v Čechách v souvislosti se všeobecně známými vlivy orientálního tance na zdraví ženy, jaké jsou zkušenosti, očekávání, důvody a motivace tanečnic ve vztahu k tomuto druhu tance.

Dovoluji si Vás tedy požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který je anonymní.

Zakroužkujte, prosím, adekvátní odpovědi (u některých otázek lze vyznačit i více odpovědí).

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu vyplnit dotazník a přeji Vám mnoho nádherných tanečních zážitků!

1. Váš věk

- a) Méně než 18 let
- b) 18-30 let
- c) 30-45 let
- d) 45 let-55 let
- e) 55 a více let

2. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání

- a) Základní
- b) Učební obor
- c) Středoškolské s maturitou
- d) Vysokoškolské

3. Vaše zaměstnání

- a) V zaměstnaneckém poměru
- b) Fyzická osoba podnikající
- c) Nezaměstnaná
- d) Studentka
- e) Žena v domácnosti

4. Jak fyzicky náročné je Vaše zaměstnání?

- a) Sedavé
- b) Lehce namáhavé
- c) Namáhavé

5. Váš rodinný stav

- a) Svobodná, nyní sama
- b) Svobodná, nyní ve vztahu
- c) Vdaná
- d) Rozvedená
- e) Rozvedená, nyní ve vztahu
- f) Vdova

6. Kdo nebo co Vás přivedlo k orientálnímu tanci?

- a) Kamarádka
- b) Internetové zdroje, média
- c) Zdravotní důvody – jaké?.....
- d) Jiná možnost – jaká?

7. Jak dlouho se věnujete orientálnímu tanci?

- a) Méně než 6 měsíců
- b) 6 měsíců – 1 rok
- c) 1-2 roky
- d) Déle, než 2 roky
- e) Více jak 5 let
- f) Více jak 8 let
- g) Pokud déle – jakou dobu?

8. Ovlivnil orientální tanec Vaše fyzické zdraví? Pokud ano – v jakém směru?

- a) Váhový úbytek
- b) Vytvarování postavy
- c) Zvýšení tělesné kondice
- d) Zmenšení (či vymizení) bolestí zad či hlavy
- e) Zlepšení gynekologických, menstruačních problémů (či klimakterických obtíží)
- f) Jinak

9. Ovlivnil orientální tanec Vaše psychické zdraví? Pokud ano – v jakém směru?

- a) Větší míra odolnosti vůči stresovým situacím
- b) Větší spokojenost sama se sebou
- c) Větší sebevědomí (nabývání odvahy uskutečnit dříve zapovězené, asertivnější projev)
- d) Zvýšení sexuální apetence
- e) Lepší pochopení druhého – větší míra empatie
- f) Jinak

10. Za jakou dobu tančení orientálního tance se dostavily pozitivní účinky?

- a) Do 6 měsíců
- b) Do 1 roku
- c) Do 2 let
- d) Déle – jak dlouho?.....

11. Ovlivnil tanec Vaše případné početí, otěhotnění či porod – pokud ano – jak?

.....

.....

12. Co vás motivuje v pokračování výuky orientálního tance?

- a) Radost z pohybu
- b) Touha po zvládnutí nových prvků a choreografií
- c) Možnost vystupovat na veřejnosti
- d) Zdravotní pozitiva – jaká?.....
- e) Setkávání se s novými lidmi, přítelkyněmi
- f) Jiná možnost

13. Připadáte si od doby, kdy tančíte orientální tanec více atraktivní?

- a) Ano
- b) Ne

14. Tančíte orientální tanec i doma (nejen ve studiu)?

- a) Ano – jen pro radost z pohybu
- b) Ano – kvůli nácviku nových prvků či učení se nové choreografii
- c) Ne
- d) Ráda bych, ale nezbývá mi čas
- e) Jiné

15. Probíhá při výukových hodinách, které navštěvujete, nějaký rituál?

- a) Ano – jaký?
- b) Ne
- c) Ne – uvítala byste něco takového? Co by to mělo být?.....

16. Pokud máte zavedený rituál, používáte ho i v denním životě (pro štěstí, pro dobrý pocit z něj)?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Občas

17. Věnovala jste se před orientálním tancem (či se ještě věnujete) nějaké jiné pohybové aktivitě? Pokud ano - jaké?

- a) Jinému druhu tance
- b) Pohybové aktivitě ve fitness – jaké?
- c) Józe
- d) Jinému druhu sportu
- e) Žádné

18. V čem spatřujete výhody orientálního tance oproti dříve (či současně) vykonávané pohybové aktivitě?

- a) Zdravotní prospěšnost
- b) Při tanci mám možnost zažít radost, euforii z pohybu
- c) Pociťuji více ženské energie
- d) Jiná možnost – jaká?.....
- e) Nespátřuji

19. Zažila jste v souvislosti s orientálním tancem jakoukoli negativní zkušenost?

- a) Ano – jakou?
- b) Ne

20. Myslíte si, že jako Středoevropanka byste se dokázala adaptovat v islámském prostředí?

- a) Ano
- b) Ne – z jakého důvodu?.....
- c) Nevím, nikdy jsem o tom nepřemýšlela

21. Pokud jsem v dotazníku opomněla v souvislosti s orientálním tancem pro Vás zásadní otázku, prosím o její uvedení a vyjádření se k ní.

.....
.....
.....

