

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

**ROZVOJ KREATIVITY V RÁMCI VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT
ZAMĚŘENÝCH NA ORIENTÁLNÍ TANEC U DOSPĚLÝCH ŽEN**

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Ludmila Muchová, Ph.D.

Autor práce: Kristýna Štefánková

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 4.

2013

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské (diplomové) práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou 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.

8. dubna 2013

Kristýna Štefánková

Ráda bych poděkovala vedoucí práce Doc. PhDr. Ludmile Muchové, Ph.D. za její ochotu, mnoho cenných rad a připomínek. Dále děkuji ženám, navštěvující kurzy orientálního tance, za jejich ochotu se mnou hovořit a poskytnout mi rozhovor.

Obsah

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST	7
1. KREATIVITA	7
1.1 Historie teorie kreativity	8
1.2 Užitečnost kreativity v lidském životě	10
1.3 Jáství a kreativita.....	12
2. VOLNÝ ČAS.....	14
2.1 Dospělí a volný čas	16
2.2 Zájmové vzdělávání a sebeučení dospělých	16
3. TANEC V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA.....	17
3.1 Přijetí sebe sama.....	19
3.2 Orientální tanec	20
3.2.1 Historie orientálního tance.....	20
3.2.2 Pozitivní a zdravotní účinky orientálního tance	23
3.2.3 Kreativní tvorba kostýmů	24
PRAKTICKÁ ČÁST	25
4. CÍL PRŮZKUMU.....	25
4.1 Typ průzkumu	25
4.2 Hlavní kritéria průzkumu	26
4.3 Cíle průzkumu jsem formulovala pomocí průzkumné otázky takto: Jak zkoumané ženy dávají do souvislosti orientální tanec, svou práci, hodnocení sebe sama a kreativní tvorbu?	27
4.4 Sběr dat – metoda polostrukturovaného rozhovoru	27
4.5 Metodika rozhovoru	28
4.6 Proces průzkumu	29
4.7 Proces fixace dat	30
4.8 Zpracování dat.....	31
5. ANALÝZA DAT	31
5.1 Druh zaměstnání.....	31
5.1.1 Podkategorie „zaměstnání fyzicky či psychicky náročné“	32
5.1.2 Podkategorie „sedavé zaměstnání“	32
5.1.3 Podkategorie „fyzicky, psychicky náročné a částečně sedavé zaměstnání“	33
5.2 Volný čas.....	33
5.2.1 Podkategorie „relaxace a odpočinek“	34
5.2.2 Podkategorie „sportovní aktivity“	34
5.3 Orientální tanec	35
6. ZÁVĚR PRŮZKUMU	38
7. DISKUZE	38
ZÁVĚR	40
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:	42
INTERNETOVÉ ZDROJE:.....	44

ÚVOD

Volnočasové aktivity nabízí mnoho možností jak tento čas smysluplně využít. Jednou z nich je možnost kreativního tvoření. Kreativní tvorbou v jakékoliv podobě se člověk osvobozuje od každodenních starostí a má prostor plně se seberealizovat. Formu kreativní tvorby ovlivňují víceméně naše zájmy a smýšlení. V práci se budeme opírat o kreativní tvorbu v rámci orientálního tance.

O orientálním tanci i jeho prvopočátcích mají lidé v dnešní době často mylnou představu. Nabízí se představa vlnící se spoře oděné ženy, mající svůdný výraz pro potěchu mužského pokolení. Ovšem první zmínky o tomto stylu tance dokazují, že tomu tak není. Dříve tento tanec, jehož pomocí se ženám uvolňuje oblast pánevní, používal například k oslavám bohyně plodnosti, či k snadnějšímu porodu.

V této bakalářské práci, jež se skládá z teoretické a praktické části, je cílem podat komplexnější informace o rozvoji kreativity člověka, kterého je možné dosáhnout i prostřednictvím orientálního tance.

První kapitola pojednává o kreativitě, její historii, užitečnosti v lidském životě a vlivu kreativity na víru ve vlastní hodnoty sebe sama.

Druhou kapitolou je volný čas a jeho využití dospělými jedinci. Budu zde hovořit i o zájmovém vzdělávání dospělých, kterým se zabývá vědní obor Andragogika.

Další kapitolou je tanec a jeho důležitost v životě člověka, jehož pomocí lze získat lepší mínění o své osobě i svém zevnějšku. Dále zmíním historii orientálního tance, jeho pozitivní a zdravotní účinky na člověka a v neposlední řadě se zaměřím na vlastnoruční tvorbu kostýmů, která se vyznačuje fantazií, pečlivostí a rozvíjí tvořivé schopnosti každé z tanečnic.

V praktické části se budu opírat o fakta, získané z části teoretické a následně vyvodím z průzkumu, týkajícího se žákyň kurzů orientálního tance, nově nabyté poznatky.

Budu zjišťovat hodnoty a rozvoj osobnosti v rámci navštěvování kurzů orientálního tance skrze svůj volný čas, zda se díky těmto tancům člověk učí nejen choreografii, ale i novému stylu života jako je například správné držení těla, víra v sebe sama, kreativě prostřednictvím tvorby vlastních kostýmů a její případné využití v dalších oblastech života.

Téma orientálního tance a kreativity v rámci tvorby kostýmů je mi velmi blízké. Sama se tomuto tanci několik let věnuji.

Práce se opírá o literaturu zabývající se kreativitou a jejím pojetím, rozvojem a sebepojetím člověka, pedagogikou a orientálním tancem.

TEORETICKÁ ČÁST

1. KREATIVITA

Kreativita, jinak nazývaná jako tvořivost je latinského původu a znamená schopnost produktivního myšlení, tzn. rozbíjení myšlení v zajetých kolejích. Jedná se o nové kombinace různých informací, které dosud nebyly viděny ve vzájemných souvislostech.¹

V současné době neexistuje jednotná definice kreativity. V publikacích, které se zabývají otázkou tvořivosti, se setkáváme s definicemi poněkud odlišnými.

Marie Königová definuje tvořivost jako základní téma pro osobní růst, ať jsme v jakémkoliv věku. *„Kreativita pracuje v našem mozku „zprava“ i z „leva“; vychází z racionální levé poloviny naší mysli a pracuje také s intuitivní – pravou polovinou. Pomůže proto jak manažerovi, tak duchovnímu člověku k úspěšnějšímu začlenění do reality dnešní doby.“*²

Eric Maisel uvádí že *„tvorba je oduševnělá činnost, jakmile se člověk ponoří do tvůrčí činnosti, účastní se tajemství života. Kreativita umožní člověku skutečně projevit své možnosti.“*³

Vladimír Smékal definuje tvořivost *„podle výsledku, který podmiňuje, kdy se dá říci, že je to taková psychická činnost, v níž se vyskytuje netradiční přístup k předmětu, originalita a vynalézavost.“*

Podle J.S.Dacey a K.H.Lennona je kreativita schopnost vytvářet nové vědomosti.

Americká psycholožka T. Amabileová definuje kreativitu následujícím způsobem: *„Dílo nebo řešení problému se považuje za kreativní do té míry, do jaké je novým, užitečným a správným a přínosným řešením zadaného úkolu, a zároveň do jaké míry je úkol heuristický (objevný, originální, původní, předpokládající nové řešení) než algoritmičtý (známý úkol s rutinním řešením)“*

Tvořivost je společenský jev, projevující se každodenně, prolíná se běžným životem člověka jako jedince i celé společnosti.

¹ Srov. BELZ, H.; SIEGRIST, M. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení: východiska, metody, cvičení a hry*. s. 238

² KÖNIGOVÁ, M. *Jak myslet kreativně*. s.11

³ MAISEL, E. *Trénink kreativity*. s. 14

Tvořivost se projevuje ve třech základních oblastech: v sebeutváření (změna sebe sama), v jednáních a reakcích jedince na běžné životní situace a v pracovní činnosti.⁴

Oblasti tvůrčí činnosti jsou široké, zasahují do všech sfér lidského konání. Vzhledem k tvořícímu jedinci, je můžeme dělit například na oblasti profesionální a neprofesionální.

Oblast profesionální tvorby pramení z profesního zaměření jedinců. Tvůrčí pracovník má v této oblasti tvorbu jako součást své profese.

Oblast neprofesionální tvorby vyplývá z osobního zájmu tvůrce, je založena na jeho iniciativě a dobrovolnosti. Projevuje se v mimoprofesionálních činnostech člověka, je obsažena v jeho zálibách a kladně ovlivňuje osobní spokojenost jedince.⁵

1.1 Historie teorie kreativity

Od nejranějších dob až po dobu renesance lidstvo věřilo, že veškerá síla tvůrčích myšlenek pochází od bohů. Někdy během renesance začal tento pohled ustupovat myšlence, podle níž je tvořivost záležitostí zděděných genů. Na počátku tohoto století vznikl spor o to, do jaké míry se na tvořivosti podílí povaha a do jaké výchova.⁶

„Nejranější výklady, z nichž jeden se odvozuje z Homérových děl a od autorů Bible, rozdělují mysl na dvě zcela oddělené části. Jako označení tohoto fenoménu razil výraz dvoukomorová mysl. Lidé v raném údobí svých dějin shodně věřili, že tu komoru myslí, v níž se objevují nové myšlenky, ovládají bohové.⁷ Právě bohové měli být strůjci veškeré kreativity a díky nim se rodí tvůrčí myšlenky prostřednictvím múzy, jež bohům slouží jako jakýsi zprostředkovatel. Osoba, která pocítila sílu tvořit, vzývala příslušnou múzu a žádala ji o pomoc.

⁴ Srov. PETROVÁ, A. *Tvořivost v teorii a praxi*. s. 9

⁵ Srov. Tamtéž. s. 31

⁶ Srov. DACEY, J. S., LENNON, K. H. *Kreativita*. s. 20

⁷ DACEY, J. S., LENNON, K. H. *Kreativita*. s. 20

„Hlavní funkcí mysli tehdy bylo sloužit jako nádoba přijímací nadpřirozené inovace. Věřilo se, že bohové přinášeli své myšlenky z Olympu tím, že inspirovali tuto první komoru (doslova do ní „vdechovali“ myšlenky)“⁸

Účelem druhé komory mysli bylo vyjádřit inspiraci prostřednictvím řeči a písma. Druhá komora byla chápána jako veřejný představitel té první.

Působení obou komor je možné spatřit v Homérových dílech, kde jsou postavy schopny velkých činů pouze pod vedením bohů. Při svých úspěších jednají tak, jak jim bylo vnuknuto od bohů a uskutečňují tak převzatou strategii. Jejich jednání však není pasivního charakteru, mohou se rozhodnout dle vlastního uvážení a nenásledovat vnuknutí, kterému se jim dostalo, a někteří i tak učiní.

Ve čtvrtém století před Kristem zřejmě jako první zpochybnil teorii o dvoukomorovém pojetí mysli filozof Aristoteles. Dospěl k názoru, že hluboké poznání věcí je důsledkem vlastních myšlenek jedince na základě procesu nazývaného jako *asociace*.⁹

Dle tohoto stanoviska mysl sestává výhradně z idejí (slova, představy, rčení, apod.), z nichž každá je spojena s jinými idejemi. Myšlení je tudíž jednoduše procesem přecházení z jedné ideje na druhou prostřednictvím řetězce asociací.

Z pohledu asocianismu bychom mohli vyvodit, že starověký stavitel, kterého napadlo přemísťovat velké bloky kamene pomocí otáčejících se dřevěných válců si tuto myšlenku přivodil v situaci, kdy si vzpomněl na dětskou hru se špalíky a kostkami.

Koncem středověku idea o dvoukomorové mysli vzala definitivně za své. Řeč, písmo a další duševní postupy získaly na složitosti. Začalo se proto připouštět, že myšlenka může skutečně vznikat z lidské mysli.¹⁰

Ve Starověkém Řecku uvádí historik Moses Hadas *„Řekové byli v takové míře tvořiví, protože se u nich nevyskytovaly mnohé překážky na cestě k poznání, které postihly jiné velké civilizace. Jejich hlavní devizou byla absence náboženské víry, která svazovala mnoho jiných společností. Byli přesvědčeni, že jim byly myšlenky seslány bohy, kteří žijí ve svém vlastním světě a ač se obávali nelibosti bohů, věřili,*

⁸ DACEY, J. S., LENNON, K. H. *Kreativita*. s. 21

⁹ Srov. DACEY, J. S., LENNON, K. H. *Kreativita*. s. 21

¹⁰ Srov. Tamtéž. s. 22

že jejich sebevyjádření by božstva nějak nepopudila. „*Koneckonců, čím krásnější nebo originálnější byl jejich tvůrčí produkt, tím spíše mohli předpokládat, že jim byl seslán jejich bohy vyhledávajícími potěšení.*“¹¹

Ve středověku, kdy se vedly rozsáhlé boje, plenilo se veškeré území měst, jež si chtěli nájezdníci podrobit, se ničily veškeré knihy a jakékoliv písemné záznamy, které přišly vojskům do cesty. „Výjimkou byl Alarich, který se s hordou svých Gótů probil branami města Říma. Nedovolil svým mužům, aby pálili vše, nač přišli. Některá díla, která byla ve městě skrývána byla záhy v rychlosti převezena do muslimských pevností.“¹²

V průběhu středověku byly i další vzácné spisy chráněny mnichy, žijícími při západním pobřeží Irska. Díla nejen uchovávali, ale i ručně přepisovali, aby tak navěky zachovali úctu k intelektuálnímu poznání.

*„Úsilí těchto mnichů musíme chápat jako zásadní přínos k lidské tvořivosti, protože ačkoli nájezdníci byli při svém plenění úspěšní, nedokázali zničit slovo, které pak podněcovalo myslitele v nadcházejících století. Dílo irských mnichů je ukázkou, že temný středověk nebyl zcela prost tvůrčích výsledků.“*¹³

1.2 Užitečnost kreativity v lidském životě

Kreativní přístupy můžeme cvičit kdekoliv, v pracovních týmech, v rodině, při přátelských setkáních, ale i ve firmách a institucích a můžeme tím společně dosáhnout určité sumy vědomostí a znalostí využitelných při každé příležitosti.¹⁴

Základním tématem tvořivosti je osobní růst, ať jsme v jakémkoliv věku. Kreativita přispívá k tomu, že mi sami se rozdáváme. Je potřeba si ale uvědomit, že nemůžeme šířit lásku, pokud se nám lásky nedostává, ať už od lidí žijících v našem okolí, či od nás samých.

Naše schopnost lásku přijímat je založena na schopnosti cítit, neboť jen díky svým pocitům dokážeme přijímat podporu a mít motivaci podporovat druhé.

¹¹ DACEY, J. S., LENNON, K. H. *Kreativita*. s. 23

¹² Srov. DACEY, J. S., LENNON, K. H. *Kreativita*. s. 25

¹³ DACEY, J. S., LENNON, K. H. *Kreativita*. s. 25

¹⁴ Srov. Tamtéž s.12

Kreativita v životě jedince přináší poznání nových vjemů, informací a poznatků, například o pozitivním myšlení a jeho síle, o možnostech různých aktivit a cvičení, zvyšuje naše sebevědomí, umožňuje poznání sebe sama, učí aktivně používat jednotlivé dimenze našeho těla, duše, mysli a srdce, pomáhá s tvorbou vztahů mezi lidmi, dodává nám energii (důvod proč tvořím), budí v nás touhu stát se lepšími, tj. měnit své negativní postoje, zbavit se strachu a starostí, budí v nás touhu stále studovat a učit se novým věcem, vede nás k soustředění a zklidnění mysli a učí nás lásce k životu, tj. nalézat v sobě to nejlepší.¹⁵ Tvořiví jedinci jsou soběstační, vnitřně motivovaní, mírně introvertní a částečně i nezávislí.¹⁶

Tvorba je oduševnělá činnost, umožní člověku uskutečnit své možnosti. Při tvůrčí práci člověka opouští pocit nenaplněnosti.¹⁷ Během této činnosti vyžíváme své srdce ať vytváříme drobnou kresbu či nástěnnou malbu, ať řešíme malý nepatrný problém, nebo promýšlíme novou převratnou teorii.¹⁸ Skutečná tvůrčí genialita je vzácností, existuje však řada důkazů o tom, že téměř každý člověk má alespoň nějaké tvůrčí schopnosti.¹⁹ S příklady se můžeme setkat v mnoha sférách našeho života; příkladem je pouhé zavázání šály do sychravého počasí, už jen zde je mnoho možností jak si šálu uvázat, či ji sladit k barvě oblečení, které mám na právě sobě. Dále mohu uvést jako příklad vlastní návrh a výrobu jednotlivých částí kostýmu, či kostým jako takový. Zde je důležitá fantazie a především kreativita, pomocí níž si mohu vytvořit kostým různé délky, tvaru, barvy, zdobení,...

Svou tvořivou činností, pomocí níž dojdeme pocitu naplnění a radosti mohu změnit nejen svůj přístup k okolnímu světu, ale i lidé okolo nás budou naší osobu vnímat s větší úctou a respektem.

¹⁵ Srov. KÖNIGOVÁ, M. *Jak myslet kreativně* . s. 12-13

¹⁶ Srov. LOKŠOVÁ, I.; LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. s. 121

¹⁷ Srov. MAISEL, E. *Trénink kreativity*, s.14

¹⁸ Srov. Tamtéž. s. 15

¹⁹ Srov. DACEY, J. S., LENNON, K. H. *Kreativita*. s.150

1.3 Jáství a kreativita

Jáství není pouhým uvědomováním si rysů své vlastní osobnosti. Podstatné je i to, jak se člověk jako osobnost vnímá a jak se hodnotí.

„Jáství je tedy jednak celostní představou o svém já, jednak komplexním vztahem k sobě samému, který pochopitelně může být plný vnitřních rozporů.“²⁰

Obrazy sebe sama se dělí na kategorie: reálné já, tj. prezentace obsahu a struktury sebepojetí; vnímané já, obsahující pocity sebe v daném okamžiku a souhrn toho, jak se vidíme v kontextu daných situací; ideální já, vyjadřující představu ideálního obrazu sebe, toho, jaký by daný člověk chtěl být; prezentované já obsahuje charakteristiky, které jedinec ukazuje druhým- chová se tak, jak by se chtěl jevit a byl druhými vnímán.²¹

Na tvorbu sebeobrazu má důraz na jedné straně přirozenost jedince, tj. geneticky a vrozenými dispozicemi vytvořená báze osobnosti, na kterou nějakým způsobem reaguje sociální prostředí jedince. Z obou těchto zdrojů se formuje ideální já a konkretizuje se reálné sebepojetí.²²

Sebepojetím rozumíme způsob, jakým vnímáme sami sebe ve svých aktuálních možnostech, v působení na druhé a ve svých budoucích možnostech. Sebepojetí úzce souvisí s úrovní sebepoznání; to je celoživotní proces, při kterém lidé přijímají nové informace o sobě samém.²³

Pro pochopení funkce sebepojetí v řízení jednání je vhodný model, který v rámci funkce obrazu se rozlišuje následovně: sebepojetí (S) je takovou organizací vlastností, kterou člověk přivlastňuje sobě samému; reakce (P) ostatních lidí vůči sobě, tj. představa o jednání ostatních lidí vůči sobě; aktuální chování (A) ostatních lidí

²⁰ SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. s. 342

²¹ Srov. SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. s. 342

²² Tamtéž.

²³ Srov. KRÍŽ, P. *Kdo jsem, jaký jsem*. s. 10-11

vůči sobě, v němž lidé reagují na charakteristiky dané osobnosti; vlastní chování (Ch) vůči druhým lidem²⁴

„Tato teorie zrcadlového já tvrdí, že sebeobraz (S) je odrazem toho, jak si člověk myslí, že je vnímán (P) druhými lidmi, a ukazuje, že sebeobraz pak řídí chování (Ch) jedince vůči druhým lidem.“²⁵

Sebeúctou je myšlena víra člověka v sebe sama. Je to přesvědčení, že je člověk kladně přijímán druhými lidmi a dobře zvládá své úkoly. Patří sem i dobré mínění o svých duševních a fyzických schopnostech, vlastním tělesném vzhledu, radost ze života a spolu s ním radost z nových pracovních a jiných příležitostí.²⁶

Úroveň sebeúcty je možné postihnout vzorcem:

Úroveň sebeúcty = dosažené úspěchy
nároky na sebe

Tento vzorec vysvětluje i to, proč někteří úspěšní lidé mají nízkou sebeúctu vůči sobě samému. Mají na sebe vysoké nároky, takže výsledný efekt jejich vzorce sebeúcty nedosahuje dostatečné míry.²⁷

Svémi vysokými nároky na sebe sama se můžeme dostat do jakéhosi „bludného kruhu“, kdy se budeme stále více snažit dosáhnout tíženého výsledku a ač budeme od lidí ve svém okolí chváleni, nám se to bude zdát stále málo a budeme chtít ještě více dokazovat své hrdinství.

Člověk se narodí, roste a rozvíjí se, spolu s životem přicházejí a úspěchy a nezdary. Je výborným, dobrým, nebo průměrným. Má vlohy pro fotbal, ale chybí mu potřebná rychlost. Nakreslí obraz, kterému se spolužák z vedlejší lavice vysměje. Je nadprůměrný ve slohu, ale učitel přesto tvrdě kritizuje všechny jeho texty.²⁸

²⁴ Srov. SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. s. 342

²⁵ SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. s. 343

²⁶ Srov. KŘÍŽ, P. *Kdo jsem, jaký jsem*. s. 11

²⁷ Srov. Tamtéž. s. 12

²⁸ MAISEL, E. *Trénink kreativity*. s.36

Naším úspěchům vždy něco chybí. Jsme rychlí běžci, ale nedosahujeme výsledků vrcholových sportovců. Naše nezdary ale zřídka kdy přinášejí závažné důsledky. Vůbec nezáleží na tom, zda je náš výkres krásný či ošklivý, nebo zda máme či nemáme vlohy na fotbal. Mnozí z nás se ale i tak nestanou tvůrčími osobnostmi kvůli bezvýznamným neúspěchům, které v danou chvíli považujeme za závažné.²⁹

„Vnitřní emocionální konflikty jsou propojeny tak, že utvářejí určitý psychologický řetězec, který začíná na úrovni nevědomí a posléze může končit vědomím strachem.“³⁰

Bránit se můžeme pomocí kreativity, tedy tvůrčím přístupem k řešení konfliktů. Mnohdy nám totiž právě naše tvorba pomáhá udržovat si svou vyrovnanost.³¹ Klein (1982) tvrdí, že *„lidé se ve svém přístupu k řešení problémů liší v závislosti na svých tvořivých schopnostech.“³²* Takzvaní „adaptátoři“ se snaží najít řešení problému prostřednictvím aplikování existujících metod a technik. Další skupinou jsou tzv. „inovátoři“, ti se snaží najít jedinečná, originální a neobvyklá řešení daného problému.³³

Každý z nás jistě zažil pocit, kdy se mu něco nedaří, či je s něčím nespokojen, avšak snaha změnit vzniklou situaci z nás může udělat nové osobnosti a můžeme se stát lepšími. Prostřednictvím navštěvování kurzů orientálního tance se ženy často v začátcích setkávají právě s tímto pocitem, kdy si myslí, že daný pohyb neumí dost dobře, či nejsou schopny se ho naučit. V tomto případě jako u mnoha dalších je důležité přesvědčení a vnitřní víra v sebe sama, pomocí níž je možné překonat i zdánlivě nepřekonatelné.

2. VOLNÝ ČAS

Volný čas je to doba, kdy si činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi a tyto nám přinášejí pocit uspokojení a uvolnění.

²⁹ Srov. MAISEL, E. *Trénink kreativity*. s.36

³⁰ KÖNIGOVÁ, M. *Jak myslet kreativně*. s.120-121

³¹ Srov. KÖNIGOVÁ, M. *Jak myslet kreativně*. s.120-121

³² LOKŠOVÁ, I.; LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. s. 122

³³ Srov. LOKŠOVÁ, I.; LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. s. 122

Tento čas je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Volným časem se rozumí čas odpočinku, rekreace, zábavy, zájmové činnosti, zájmového vzdělávání a dobrovolné společensky prospěšné činnosti.³⁴

U aktivit zaměřených na volný čas je významná seberealizace jedince,³⁵ „člověk potřebuje mít pro spokojený život subjektivní pocit smysluplného využití volného času.“³⁶ Seberealizace člověka pramení z celkového postoje k životu, z pocitu životní pohody a ze spokojenosti s vlastním životem. Jde o prožitek, při němž si člověk uvědomuje své přednosti, předpoklady, a možnosti sebe sama.³⁷ Aktivity, provozované ve volném čase jsou ovlivněny biologickým zráním, zároveň jsou prostředkem k dalšímu zrání jedince a posunem v hodnotové orientaci.³⁸

Smysluplné naplňování volného času by mělo probíhat takovými aktivitami, které nemají jen uspokojovat osobní zájmy a potřeby, ale také poskytovat prostor pro získání sociálních zkušeností, posilování odpovědnosti a kultivaci emocí. Tato vzdělávací cesta, která není orientována jen na profesi, se děje na bázi dobrovolnosti a zahrnuje životní zkušenosti mimo rodinu, školu a podnik.³⁹

Mezi kategorie činností ve volném čase se řadí činnosti kulturní (např. návštěvy divadel, kina, výstav); společenské (např. návštěvy společenských akcí (např. plesy, firemní akce); rekreační (např. procházky, výlety); zájmové: pravidelné (např. různé druhy kroužků, kurzů); příležitostné (např. besedy s odborníky, semináře, soutěže); rodinné činnosti (např. výlet s rodinnými příslušníky, rodinné rituály); pasivní odpočinek (např. sledování televize, hraní her na PC); sportovní činnosti (např. pohybové hry, jízda na kole)

³⁴ Srov. PÁVKOVÁ, J.; HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; HRDLIČKOVÁ, V.; PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času: Teorie praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. s. 13

³⁵ Srov. SPOUSTA, V. aj. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. s. 16

³⁶ SPOUSTA, V. aj. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. s. 16

³⁷ Srov. SPOUSTA, V. aj. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. s. 16

³⁸ Srov. KRAUS, B.; POLÁČKOVÁ, V. et al. *Člověk-prostředí-výchova*. s. 166

³⁹ Srov. Tamtéž. s. 169

Zájmová činnost přináší každému z nás příjemné zážitky a uspokojení. Jedinec zde navazuje kontakty s druhými, vytváří si kamarádské vztahy a přátelství.⁴⁰ Pravidelné navštěvování zájmových činností pomáhá jedinci nalézt další osoby podobného zaměření, se kterými může komunikovat a řešit s nimi problémy ze stejného zorného úhlu.

2.1 Dospělí a volný čas

Je mnoho možností jak mohou dospělí trávit svůj volný čas. Mohou navštěvovat různé kulturní akce a společenské akce, provozovat sportovní aktivity, odpočinkové aktivity,...

Vzděláváním dospělých ve volném čase se zabývá vědní obor zvaný Andragogika. Průcha tvrdí, že *„ve vzdělávání dospělých nejde pouze o ucelené studium při zaměstnání, ale také o dílčí druhy profesního vzdělávání v podnicích i mimo ně, o zájmové vzdělávání dospělých aj.“*⁴¹

Andragogiku lze v současné době chápat jako oblast služeb týkajících se jednotlivců, skupin, institucí a organizací, která tvorbou vzdělávací nabídky slouží k uspokojování vzdělávacích zájmů a potřeb.⁴²

Důvod, proč se dospělí účastní dalšího vzdělávání, ovlivňuje několik faktorů: společenské klima, epochální témata a výzvy, okolí a vztahy, životní situace a osobnostní charakteristika.

2.2 Zájmové vzdělávání a sebeučení dospělých

Zájmové vzdělávání dospělých vytváří souhrn širších předpokladů pro rozvoj osobnosti na základě jejích zájmů. Dotváří osobnost v její hodnotové orientaci a umožňuje seberealizaci ve volném čase. Lidské zájmy jsou velice rozmanité,

⁴⁰ Srov. SPOUSTA, V. aj. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. s. 34

⁴¹ PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. s. 97

⁴² Srov. BENEŠ, M. *Úvod do andragogiky*. s. 4

a proto je obsahová orientace zájmového vzdělávání dospělých velmi široká. Zahrnuje problematiku všeobecně vzdělávací, kulturní, etickou, filozofickou, náboženskou, zdravotnickou, sportovní apod.⁴³

Sebeučení (sebevzdělávání) se dá charakterizovat jako učení, kdy účastník nebo skupina určuje cíle, účely, programy, metody, styl,... Patří sem různé studijní kroužky, kdy se účastníci učí společně, dále i komunikační procesy ať už ve formálních, či neformálních skupinách, kde se učí v návaznosti formou kurzů, seminářů, atd.⁴⁴

Pokud hovoříme o pravidelném navštěvování kurzů orientálního tance z hlediska zájmu žen, máme na mysli návštěvu minimálně po dobu třech měsíců, tedy jednoho semestru, po jehož absolvování žákyně umí základní postavení, které je důležité i ke správnému držení těla v běžném životě, základní prvky nezbytné k tvorbě, či nauce choreografie, dále uvolnění a relaxaci prostřednictvím relaxační hudby. Mnohdy ženy zatouží obléci se do krásných blýskavých kostýmů a jindy po sebezdokonalení, či pouhé relaxaci a rozhodnou se pro návštěvu kurzu. Nakonec mnoho z žen zjistí, že je více věcí, se kterými jim tento druh tance dokázal pomoci a proto jsou nadšený, mají energii a elán tvořit a zdokonalovat se i v jiných oblastech jejich života.

3. TANEC V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

Pohyb je nejstarším způsobem komunikace. Dříve než se lidé naučili mluvit, vyjadřovali své pocity tancem. Dodnes mimikou a gesty nahrazujeme nevyřčená slova. Od samého počátku tak byl pohyb vyjádřením rytmů našeho těla i rytmů okolního světa.⁴⁵

Tanec je součástí lidského života, například při oslavách a rituálech zrození, sňatku, sklizně a války; je pro lidi stejně přirozený jako hra, námluvy, jídlo nebo boj

⁴³ Srov. PALÁN, Z. *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*. s. 30

⁴⁴ Srov. BENEŠ, M. *Úvod do andragogiky*. s. 99

⁴⁵ PETŘÍČEK, P. *V rytmu života; průvodce orientálním břišním tancem*. s. 9

a často bývá pro tyto činnosti vyjádřením.⁴⁶ „*Gulbenkian Dance Report (1980) definuje tanec jako součást historie lidského pohybu, součást historie lidské kultury a součást historie lidského dorozumívání.*“⁴⁷ Růst, zdraví a kreativita jsou vzájemně propojené a představují potencionál pro vše, co se v lidských bytostech nachází. Tanec spojený s improvizací může přispívat k uvolňování napětí, sebevyjádření a k integraci. Tanec je považován za jistý druh umění, lze ho ale využít i v pohybové terapii.⁴⁸

Taneční a pohybová terapie se rozvinula v rámci výuky pohybu ve skupinách lidí se speciálními potřebami. V taneční pohybové terapii je cílem pohyb jako takový; nebere se ohled na estetickou stránku tance. Hlavním principem pohybové a taneční terapie je významné a silné propojení mezi pohybem a emocemi. Úkolem terapeuta je sledovat celý pohybový proces jedince a pomoci mu uvedené spojení prozkoumat tak, aby dotyčný pokročil v ozdravném procesu.⁴⁹ Taneční a pohybový terapeut doplňuje roli pohybového specialisty. Cílem tohoto specialisty je vyvolat určitými pohyby pozitivní změnu směřující k fyzické, emocionální a sociální pohodě klienta, jehož vývoj se zastavil nebo se ubírá abnormální cestou.⁵⁰

Tanec jako druh umění se zabývá technikou jednotlivých prvků pohybů, ze kterých vzniká choreografie. Pokud chápeme tanec jako druh umění, je zapotřebí použít určitou specifickou taneční techniku. Forma a technika vycházejí z nácviku, který specificky zapojuje určité části těla.

Z hlediska uměleckého může být cílem využít tanec například pro procvičení, secvičení představení, či výuku.⁵¹ Zde je důraz kladen na radost z tance a pohybu, na estetický zážitek a vzdělávání, tj. znalost tanečních a pohybových dovedností a jejich pochopení. Procvičujeme tak fyzické a percepční dovednosti a zdokonalujeme se v uvědomování si těla, sebepojetí, intuice a integrace, myšlenek a emocí.⁵²

⁴⁶ Srov. BENEŠ, M. *Úvod do andragogiky*. s. 99

⁴⁷ PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a výchovné praxi*. s. 14

⁴⁸ Srov. PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a výchovné praxi*. s. 14

⁴⁹ Srov. PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a výchovné praxi*. s. 17

⁵⁰ Srov. Tamtéž. s. 71

⁵¹ Srov. Tamtéž. s. 16

⁵² Srov. Tamtéž. s. 71

Svým přístupem k tanci, ať už se jedná o tanec jako způsob vyjádření pohybu, nebo tanec jako umění ovlivňujeme i cíl a charakter hodiny, metody a způsob hodnocení.

V uměleckém i terapeutickém směru je prostředkem pohyb se svými základními jednotkami, jako je tělo, čas, prostor, energie nebo síla.⁵³

3.1 Přijetí sebe sama

Při první lekci břišního tance se ženy při pohledu do zrcadla často setkávají s pocitem méněcennosti, často i nemotornosti a obav vztahujících se k jejich tělu, které vnímají jako příliš silné, či nehodící se k tomuto stylu tance. Ovšem po pár návštěvách kurzu ženy zjišťují, že pohyby zaměřené na vnímání vlastního těla, správného dýchání, správného držení těla, procvičení jednotlivých prvků, choreografie, či následného uvolnění jim přináší pocit radosti a štěstí. „*Rytmická podstata tance může ve zmateném nebo narušeném jedinci nebo skupině nastolit určitý řád.*“⁵⁴ Hudba jako taková má všeobecně léčivý vliv na jedince. Josef Lokša uvádí že: „*pro uvolnění napětí je někdy vhodné kombinovat poslech hudby s pohybem.*“⁵⁵ Tanec ženám pomáhá nejen nalézt nové možnosti k vlastnímu rozvoji tvořivé schopnosti, ale také i k rozvoji estetického cítění, vkusu pohybové činnosti a rozvoji schopnosti vytvářet krásu pohybu a mezilidských vztahů.⁵⁶

Důležitou roli hraje i prostředí a skupina lidí společného jednání (kooperace), ve které tančíte. Pokud bude taneční prostor strohý; tj. bez zrcadel, pohodlných taburetů, či sedačky, kde je možné relaxovat, či nedořešený v rámci doplňků navozujících příjemné prostředí, pak je málo pravděpodobné, že u žen, které se přišly uvolnit a načerpat energii, se tento pocit dostaví.

Kooperací rozumíme společné jednání osob ve skupině v zájmu společného cíle, v tomto případě se tedy jedná o vnímání sebe sama a snahu naučit se novým pohybům.

⁵³ Srov. PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a výchovné praxi.* s. 17

⁵⁴ PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a výchovné praxi.* s. 39

⁵⁵ LOKŠOVÁ, I.; LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.* s. 100

⁵⁶ KRAVÁČKOVÁ, L. *Osobnostní a kognitivní koreláty ovlivňující kreativitu v tanci.* Brno, 2011.

Disertační práce. MASARYKOVA UNIVERZITA. Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce: Marie Blahutková.

Členové skupiny jsou jednotní i v tom, jaké cesty vedou k dosažení řešení, tj. v procvičování a vnímání určitých pohybů, které tvoří část prvku, či choreografie.

3.2 Orientální tanec

3.2.1 Historie orientálního tance

Vznik orientálního tance se datuje v rozmezí mezi čtyřmi až deseti tisíci lety před naším letopočtem. Tento druh tance je zřejmě nejstarším tanečním stylem. V dnešní době si lidé myslí, že se jedná o svůdný tanec, jehož cílem bylo a je pobavit muže, ale skutečností je, že bylo mužům dovoleno sledovat tento styl tance až v nedávné době.⁵⁷

Afrika, Indie a země blízkého východu

První zmínky o zrození tance lze nalézt v dávných kulturách. Původně ženy předváděly břišní tanec jakou součást starověkých rituálů pouze ženám a oslavovaly tak ctihodnou bohyni plodnosti.⁵⁸ Počátky tohoto tance jsou spojeny s náboženskými prvky, oslavou principu ženství, úctou k Matce přírodě a již zmiňovaným kultem plodnosti.⁵⁹ Během náboženských obřadů ženy tančily společně, aby uctily Matku Zemi. Tanec představoval způsob jak oslavit božství a plodnost. Když v dávných dobách chtěla žena otěhotnět, odešla na posvátné místo, kde při úplňku či novu, tančila tance, které její tělo i duši připravovaly pro početí nového života.⁶⁰ Tanec byl i neodmyslitelnou součástí přípravy rodičky na porod. Vlnící se pohyby a zároveň důraz pozornosti na boky, břišní svaly a hrudník naznačují spojení s ženskou plodností, okamžikem početí i porodními bolestmi.⁶¹

⁵⁷ Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec: ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. s. 8

⁵⁸ Srov. Tamtéž. s. 8

⁵⁹ PETŘÍČEK, P. *V rytmu života; průvodce orientálním břišním tancem*. s. 7

⁶⁰ GENDRIM, *Šátky a tance s duší*. [online] [cit. 1.3.2013] Dostupné na WWW: <<http://orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/historie/afrika.htm>>

⁶¹ Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec: ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. s. 8

Sumerská říše

Motiv tance byl spatřen podle záznamů již na hliněných destičkách. Sumerové při oslavách svátku bohyně plodnosti Innany vybrali kněžku chrámu, jež se měla spojit se zastupitelstvem božstva, který jí měl oplodnit. Žena třásla břichem, boky a pánví, což je základ břišního tance.⁶²

Egypt

Arabové se tancem dorozumívali, nebo oslavovali nalezení studně v poušti, tančili i kolem studně, ve které vyschla voda s vírou, že právě tanec vodu do studně zase vrátí. Tento tanec nazývali jako *baladi* a znamená „tanec Země“.⁶³ Břišní tanec bylo možné spatřit na královském dvoře i u prostých lidí. Byl součástí oslav plodnosti, narození následníka trůnu, lidových slavností, zásnub i svateb. Do dnešní doby se dochovala tradice, kdy oba manželé při svatebním obřadu pokládají ruce na břicho orientální tanečnice.⁶⁴ „*Egyptané věří, že tento zvyk napomůže klidnému a šťastnému manželství a hlavně zajistí zdravé děti.*“⁶⁵

Řecko, Řím

Zde byl tanec ženám z vyšších sociálních vrstev před zraky mužů zakázán, výjimkou byla svatba syna, kdy matka na svatbě tančila, aby tím vyjádřila souhlas s volbou ženichova nevěsty a přijala ji tak do rodiny. „*Mezi prostým lidem byl rozšířen břišní tanec během jarních rituálů na oslavu plodnosti. Bohyně Matka byla uctívána hudbou, zpěvem a tancem.*“⁶⁶ Lidé pomocí tance vyjadřovaly jednotu

⁶² SCHLINDENBUCH, J. *Břišní tanec nejen pro sultány*. [online] [cit. 1.3.2013] Dostupné na WWW: <http://www.czech-press.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=1541%3Abini-tanec-neni-jen-pro-sultany&Itemid=4>

⁶³ Srov. Tamtéž.

⁶⁴ Srov. GENDRIM, *Šátky a tance s duší*. [online] [cit. 1.3.2013] Dostupné na WWW: <<http://orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/historie/afrika.htm>>

⁶⁵ Tamtéž

⁶⁶ Tamtéž.

s přírodou, měli rádi své tělo a respektovali ho, vnímali ho jako dílo stvoření a chrám duše.⁶⁷

Turecko

Břišní tanec měl své místo i v harémech. „*Slovo Harem pochází z arabského Haram - zakázaný, chráněný. Byla to vyhraněná část paláce určená pouze ženám a jejich dětem.*“⁶⁸ Vstup cizinců do harémů byl zakázán, a tak vznikaly mylné představy ze stran západních pozorovatelů o spoře oděných ženách, které čekají na dobu, kdy budou moci smět potěšit sultána a další muže. Ve skutečnosti by však ženy nenapadlo tančit ve společnosti smíšeného pohlaví.⁶⁹ V harémech se ženy učily tancům a hrám na hudební nástroje. Pokud měly ženy štěstí a sultána za svůj pobyt spatřily, byly vybrány k tanci před ním samotným a jestliže se mu zalíbily, vstoupily do jeho ložnice za účelem splození syna, následovníka trůnu.⁷⁰

Vliv cikánů na břišní tance

Cikánský tanec byl a stále je plný energie, hravosti, veselí, a proto tento národ obohatil techniku břišního tance.⁷¹ Tradice cikánů, žijících podél Nilu jsou velmi zajímavé, jednou z nich je nauka tance dětí již od útlého věku; když dívka dosáhne věku dvanácti let, je poslána do světa s posláním uživit se jako tanečnice. Dívka tančila ve vesnicích a městech s nadějí přivýdělků. Vydělané mince si pak tanečnice našívala

⁶⁷ Srov. GENDRIM, *Šátky a tance s duší*. [online] [cit. 1.3.2013] Dostupné na WWW: <<http://orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/historie/afrika.htm>>

⁶⁸ KATKA, *Historie orientálního tance*. [online] [cit. 1.3.2013] Dostupné na WWW: <<http://letniden.blogspot.cz/2011/06/historie-orientalniho-tance.html>>

⁶⁹ Srov. COLLUCCIA, P.; PAFFRATH, A.; PÜTZ, J. *Umění břišního tance; cesta ke kráse, energii a smyslnosti*. s. 46

⁷⁰ Srov. KATKA, *Historie orientálního tance*. [online] [cit. 1.3.2013] Dostupné na WWW: <<http://letniden.blogspot.cz/2011/06/historie-orientalniho-tance.html>>

⁷¹ Srov. GENDRIM, *Šátky a tance s duší*. [online] [cit. 1.3.2013] Dostupné na WWW: <<http://orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/historie/afrika.htm>>

na svůj kostým. Po pár letech měla žena vydělané peníze na věno a mohla se navrátit do svého rodného města a usadit se.⁷²

Amerika

Mladá a tehdy neznámá tanečnice *Little Egypt* vystoupila roku 1893 se svým tancem v Chicagu na světové výstavě. U diváků vzbudila vlnu vzrušení, ale i šokování. Následně začalo přibývat žen, které vystupovaly s orientálním tancem. Ovšem stejně jako náhlý zájem o nový styl tance vzplanul, tak i rychle uhasl. Hollywood ale nenechal věci náhodě a orient prosadil do svých filmů, např. Pohádky tisíce a jedné noci.

Evropa

Evropské ženy se začaly o orientální tanec zajímat ve dvacátém století a začaly si ho vážit z hlediska příznivých účinků na psychiku, zdraví a krásu. První české orientální školy začaly vznikat roku 1999 a nadchly velké množství žen majících zájem prostřednictvím tance nalézt svou vlastní osobnost a vnitřní krásu.⁷³

3.2.2 Pozitivní a zdravotní účinky orientálního tance

V dnešní uspěchané době máme jako ženy mnohdy pocit, že se nám nepodaří stihnout vše, co máme. Proto není divu, že na nás často dolehnou pocity přetížení a vyčerpání. Tyto pocity však deformují ženskou psychiku, která je spojena s fyzickým tělem.⁷⁴ „*Nedostatek uvolnění, spokojenosti a duševní harmonie tedy zákonitě vede k potížím fyzickým. Tím ovšem trpí nejen zdraví ženy, ale i její přirozená krása.*“⁷⁵ Orientální tanec umožňuje ženám uvolnění tím nejpřirozenějším pohybem, nalezení a vyjádření své inspirace, individuality a osobnosti. Pomáhá zvýšit sebevědomí,

⁷² Srov. GENDRIM, *Šátky a tance s duší*. [online] [cit. 1.3.2013] Dostupné na WWW: <<http://orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/historie/afrika.htm>>

⁷³ Srov. KATKA, *Historie orientálního tance*. [online] [cit. 1.3.2013] Dostupné na WWW: <<http://letnidn.blogspot.cz/2011/06/historie-orientalniho-tance.html>>

⁷⁴ Srov. PETŘÍČEK, P. *V rytmu života; průvodce orientálním břišním tancem*. s. 8

⁷⁵ PETŘÍČEK, P. *V rytmu života; průvodce orientálním břišním tancem*. s. 8

prohloubit vnímání sebe sama a také zvýraznit projev ženství. Ženské pohyby se stanou ladnějšími, chůze vláčnější a půvabnější,lepší se držení těla a mnohé z žen se dokonce zbaví nadbytečných kilogramů.⁷⁶ Orientální tanec procvičuje tělo, mysl a duši. Představuje jakýsi trénink, který posiluje a tvaruje svaly a také pomáhá zlepšit mínění o vlastním těle. Ženy, věnující se tomuto tanci se cítí mnohem sebevědoměji.⁷⁷ „V dnešní době, kdy většina žen vede zaneprázdněný a hektický život, znamená taneční seance také příležitost vyčlenit si čas jen pro sebe a uniknout světu pozemských starostí.“⁷⁸

Výzkum profesora Fobröse pomocí elektromyografu ozřejmil, že při tomto druhu tance se zapojují trapézové, břišní a zádové svaly, a proto pravidelné hodinové cvičení břišního tance posiluje nejen tyto svaly, ale také činnost srdce a zrychluje krevní běh.⁷⁹

Mezi další zdravotní účinky orientálního tance patří uvolnění blokády páteře, napětí a křečí svalstva, zvyšuje pohyblivost kloubů, upravuje zažívací problémy, upravuje menstruační problémy a klimakterické potíže, uvolňuje napětí v pánevní oblasti a přispívá tak k léčbě neplodnosti,...

3.2.3 Kreativní tvorba kostýmů

Kostým představuje pro tanečnici nezbytnou součást šatníku. Musí být krásný a zároveň praktický, jelikož jeho účelem je nejen oslnění blýskavými penízky či kameny, ale i zdůraznění pohybů jednotlivých částí těla. „V závislosti na stylu tance se kostýmy vzájemně liší tvarem i samotným zdobením.“⁸⁰ Obvykle se kostým skládá z pásu s třásněmi či korálky, který lemuje boky, zdobené podprsenky a sukně nebo harémových kalhot.⁸¹ Součástí kostýmů jsou i doplňky, jako jsou šperky, čelenky, taneční obuv a další. Veškeré kostýmy a doplňky jsou ovšem nákladnou záležitostí,

⁷⁶ Srov. PETŘÍČEK, P. *V rytmu života; průvodce orientálním břišním tancem*. s. 8

⁷⁷ Srov. DOLPHINA. *Břišní tanec: ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. s. 10

⁷⁸ DOLPHINA. *Břišní tanec: ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. s. 10

⁷⁹ COLLUCCIA, P.; PAFFRATH, A.; PÜTZ, J. *Umění břišního tance; cesta ke kráse, energii a smyslnosti*. s. 88

⁸⁰ DOLPHINA. *Břišní tanec: ladný pohyb pro krásu ženského těla a zdravé sebevědomí*. s. 148

⁸¹ Srov. COLLUCCIA, P.; PAFFRATH, A.; PÜTZ, J. *Umění břišního tance; cesta ke kráse, energii a smyslnosti*. s. 168

a proto si mnoho tanečnic tvoří svůj vlastní originální kostým. Inspirací jsou nejen nádherné fotografie drahých a většinou nedostupných kostýmů, ale poslouží i staré kusy látky, které se už nedají použít. Pokud mohu mluvit za sebe, na tvorbě kostýmů mne láká představa, že takový kostým nikdo mít nebude a o to lepší pocit poté mám, když si ve svém díle mohu zatančit. Speciálně české orientální tanečnice se vyznačují bohatou fantazií a šikovně kombinují jednotlivé doplňky kostýmu – penízkový šátek na boky slouží i jako slušivá čelenka, pásek na krk se dá obtočit kolem ruky nebo našít na podprsenku, starší část ubrusu s třásněmi poslouží jako zajímavý základ pásu k sukni, vršek nepoužívaných plesových šatů vytvoří krásný top a krajka z noční košile ozdobí podprsenku.⁸²

PRAKTICKÁ ČÁST

4. CÍL PRŮZKUMU

Hlavním cílem práce je přispět k poznatkům, zda u žen různých věkových kategorií dochází v jejich volném čase prostřednictvím navštěvování kurzů orientálního tance k rozvoji osobnosti v rámci kreativity. Průzkumem bych chtěla docílit získání upřesňujících informací od žen věnujících se orientálnímu tanci a znát jejich názor na výše zmíněnou problematiku. Dále by mne zajímalo, zda se ženy věnují ve svém volném čase aktivitám týkajícím se orientálního tance; tj. tvorba kostýmů, šperků, doplňků,...

4.1 Typ průzkumu

V mé bakalářské práci použiji pro průzkum prvků kvalitativního výzkumu, a to za pomoci polostrukturovaného rozhovoru. Kvalitativně orientovaným průzkumem se rozumí takový, jehož důraz je kladen na subjektivní aspekty jednání lidí,

⁸² ULRICHOVÁ, L. *Kostým na břišní tance snadno a rychle* [online]. [cit. 23.1.2013] Dostupné na WWW: <<http://www.babinet.cz/clanek-911-kostym-na-brisni-tanec-snadno-a-rychle.html>>

a proto připouští „existenci více realit“ na rozdíl od kvantitativně orientovaného výzkumu, který odhaluje existenci jedné objektivní reality nezávislé na našich citech, postojích a přesvědčení.⁸³ U interview, nebo-li rozhovoru, je největší výhodou navázání osobního kontaktu s respondenty, umožňujícího hlubší proniknutí do pocitů a jednání každého z nich. Oproti jiným výzkumným metodám rozhovor umožňuje výzkumníkovi navodit otevřenou a příjemnou atmosféru v prostředí, které je k tomuto vhodné.⁸⁴ „Vytvoření vzájemně příjemného, uvolněného vztahu mezi výzkumníkem a respondentem se označuje termínem „raport“.“⁸⁵

4.2 Hlavní kritéria průzkumu

Průzkum jsem zrealizovala s deseti respondentkami. Kritéria, dle kterých jsem se řídila, spočívala v tom, že:

- a) respondentky navštěvují kurz orientálního tance
- b) respondentky patří do různých věkových skupin a zaměstnání

Zpracovat průzkum s respondentkami různého věku jsem se rozhodla proto, že v každé etapě života se člověk cítí jinak a jinak prožívá i své tělo, vztah ke své vlastní osobě i k orientálnímu tanci. Zaměstnání daných respondentek mne zajímá z důvodu vnímání návštěvy kurzu, tedy zda je možné prožívat pocit uvolnění, relaxace a seberealizace a zda má na vnímání těchto pocitů vliv fyzicky či psychicky náročná práce a práce, která není tolik náročná. Dále mě zajímá, proč se respondentky rozhodly věnovat ve svém volném čase orientálnímu tanci, zda vystupují s tancem na veřejnosti a co jim to přináší a zda si tvoří vlastní kostýmy. Respondentky jsem vybrala v jihočeské orientální škole Intessar náhodnou formou.

⁸³ Srov. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. s. 32

⁸⁴ Srov. Tamtéž. s. 182

⁸⁵ CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*.s. 182

4.3 Cíle průzkumu jsem formulovala pomocí průzkumné otázky takto: Jak zkoumané ženy dávají do souvislosti orientální tanec, svou práci, hodnocení sebe sama a kreativní tvorbu?

V průzkumu se budu zabývat pocity žen navštěvujících lekce orientálního tance týkající se vnímání lekcí zmíněného tance v souvislosti s jejich prací, tj. budu zjišťovat, zda respondentky na kurzech orientálního tance vnímají na svém těle, které je z celodenní namáhavé práce mnohdy bolavé, pocity uvolnění, relaxace a protažení. Dále by mne zajímalo, zda u žen dochází k rozvoji osobnosti ve formě přijetí sebe sama a svého těla. V závěru budu zjišťovat, zda u respondentek dochází k rozvoji kreativní tvorby a kreativního smýšlení prostřednictvím navštěvování kurzů a zájmu o orientální kulturu.

4.4 Sběr dat – metoda polostrukturovaného rozhovoru

Jak je zmíněno výše, pro mou práci jsem se rozhodla použít kvalitativní průzkum pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Pro tento druh průzkumu jsem se rozhodla proto, že umožňuje získání většího množství informací a větší aktivitu respondentů než je tomu u ostatních forem průzkumu. Miovský tvrdí že prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru „*využíváme kreativně možnost volné, přirozené a nenucené komunikace v místech, která to při interview umožňují, je tím možné účastníka motivovat a využít jeho zájmu následně v místech s vyšší mírou strukturace.*“⁸⁶ Sběr dat má umožnit vytvoření jakéhosi vztahu mezi výzkumníkem a respondentem, při čemž se samotný teoretický rámec výzkumníka překrývá s možnostmi respondenta, výzkumník se tedy respondentovi přizpůsobuje. Dotazování mají svobodu z hlediska formulací odpovědí; respondent může projevit a objasnit své zcela subjektivní názory, může navrhnout možné vztahy a souvislosti,... Během interview je úkolem výzkumníka jasně sdělovat, jaké informace požaduje a proč jsou pro něj důležité.⁸⁷

⁸⁶ MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. s. 161

⁸⁷ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. s. 166

4.5 Metodika rozhovoru

Rozhovor se využívá k nejrůznějším objasněním výzkumných situací.⁸⁸ „*Vedení kvalitativního rozhovoru je uměním i vědou zároveň. Vyžaduje dovednost, citlivost, koncentraci a disciplínu.*“⁸⁹ Rozhovor se skládá ze čtyř stádií: úvodní část, vzestup a upevnění kontaktu, jádro interview, závěr.⁹⁰

Úvodní část

Úvodní část rozhovoru by měla obsahovat mimo jiné i čas věnovaný přípravě a formulaci otázek. Nejdříve navážu kontakt s potenciálním respondentem a získám úvodní čas, informuji respondenta, proč žádám o jeho čas a co od něj očekávám, poskytnu mu informace o sobě a účelu rozhovoru, dále respondenta informuji o tom, co potřebuji (čas, místo, podmínky), dalším krokem je souhlas s provedením interview se zvoleným sběrem fixace dat, dohoda na způsobu přemístění se na místo, kde interview proběhne a následný přesun.⁹¹

Vzestup a upevnění kontaktu

Druhá část rozhovoru je zaměřena na zjišťování obecnějších informací, respondentův slovník a spolu s ním na otevřenost diskutovat o různých tématech zaměřených na výzkum. Při této fázi interview se snažím respondentovi porozumět; vnímám verbální i neverbální signály, které bych měla správně interpretovat, abych je pak mohla následně vhodně využít během rozhovoru. V této fázi je důležitá motivace respondenta, aby mohl rozhovor plynout dál a mohl být úspěšně dokončen.⁹²

⁸⁸ Srov. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. s. 166

⁸⁹ Tamtéž.

⁹⁰ Srov. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. s. 163

⁹¹ Srov. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. s. 164

⁹² Srov. Tamtéž. s. 163

Jádro interview

Tato část je tvořena tematickými okruhy, které jsou spojeny s cíly průzkumu. Respondent by měl vysvětlit, na základě jakých zkušeností k názoru dospěl, jak konkrétní věc prožil,...⁹³

Závěr interview

Závěrečnou částí interview se rozumí ukončení započatých témat a uzavření kontaktu s respondentem takovou formou, při níž by účastník neměl mít pocit, že byl použit pouze jako zdroj materiálu k dalšímu zpracování.⁹⁴

4.6 Proces průzkumu

V přípravné fázi průzkumu jsem si připravila tematické okruhy otázek týkající zaměstnání, volného času, orientálního tance a kreativity. Prostřednictvím nabytých poznatků z teoretické části jsem vytvořila 10 otázek vztahujících se k těmto oblastem.

Otázky zabývající se zaměstnáním:

Jaký druh zaměstnání provozujete? Fyzicky či psychicky náročné / sedavé / střídavě náročné i sedavé?

Jak se cítíte o příchodu z práce?

Přináší Vám tento typ práce radost?

Otázky zabývající se volným časem:

Co nejraději ve svém volném čase děláte?

Snažíte se z hlediska Vašeho povolání po pracovní době spíše regenerovat či sportovat?

Vnímáte smysluplné trávení volného času za užitečné?

⁹³ Srov. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. s. 163

⁹⁴ Srov. Tamtéž. s. 163

Otázky zabývající se orientálním tancem a kreativitou:

Jak jste se dozvěděla o orientálním tanci?

Co Vás vedlo k návštěvě kurzů orientálního tance?

Došlo u Vás k nějaké změně během navštěvování kurzů? Fyzické / psychické, ...

Šijete či tvoříte si během příprav na vystoupení vlastní kostýmy či šperky?

Na začátek rozhovoru jsem se respondentkám představila, uvedla jsem název své bakalářské práce, cíl průzkumu a způsob využití získaných informací. Dále jsem od každé z respondentek získala potřebné povolení k zaznamenání rozhovoru a zpracování studie. Každou z žen jsem ubezpečila, že získané materiály budou sloužit výhradně k mé studii a zůstanou anonymní. Rozhovory probíhaly v klidném a tichém prostředí tančírny vždy pouze s jednou účastnicí. Časové rozmezí rozhovorů se pohybovalo okolo 20-30 minut dle zájmu a ochoty každé z žen. Během rozhovorů jsem se snažila navodit příjemnou atmosféru, aby se účastnice rozhovorů necítily pod tlakem, mohly se uvolnit a měly tak volné pole působnosti. Respondentky měly různé pohledy na danou problematiku, avšak u všech rozhovorů jsem se setkala s pozitivní zpětnou vazbou, protože téma orientálního tance je každé z nich velmi blízké a rády o něm hovoří. Na závěr povídání jsme společně shrnuly úhel pohledu každé z žen a s každou z nich jsem se rozloučila.

4.7 Proces fixace dat

Pro kvalitativní průzkum metodou polostrukturovaného rozhovoru jsem se rozhodla použít pro fixaci dat metodu audiozáznamu za pomoci diktafonu. Diktafon jsem umístila na pohovku nacházející se v těsné blízkosti mne i jednotlivých respondentek, avšak na místě, kde nebyl viděn. Věřím, že na účastnice rozhovoru by byl kladen větší nápor, pokud by diktafon viděly například na stole, kde by byl přímo na očích. Zvukový záznam mi velice pomohl v tom smyslu, že jsem se mohla plně věnovat rozhovoru s účastnicemi a nemusela jsem vše složitě zaznamenávat na papír. Miovský říká že: „záznam je zcela nestranný a je na něm vše tak, jak se odehrálo. Je autentický.“⁹⁵

⁹⁵MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. s. 197

4.8 Zpracování dat

Rozhovory získané za pomoci diktafonu jsem následně přepsala do tištěné podoby (viz. Příklady) „*Převedení dat netextové povahy do povahy textové je první důležitým krokem, který nazýváme transkripce.*“⁹⁶ Rozhovory jsem analyzovala v jejich původní, nezkrácené verzi. Důležitá místa rozhovoru, kdy docházelo u respondentek k dlouhým pomlčkám a případně se u některých z nich měnila i síla hlasu jsem si dle rad Hendla podtrhávala pro lepší a snadnější orientaci.⁹⁷ Poté následovala kontrola transkripce, při níž jsem si audiozáznam znovu pustila a porovnávala tak tento záznam s tištěnou verzí.

5. ANALÝZA DAT

Otázky zabývající se rozvojem kreativity prostřednictvím navštěvování kurzů orientálního tance jsem rozdělila do následujících 3 obecnějších kategorií: druh zaměstnání, volný čas a orientální tanec.

5.1 Druh zaměstnání

Pokládání otázky:

Jaký druh zaměstnání provozujete? Fyzicky či psychicky náročné / sedavé / střídavě náročné i sedavé?

Jak se cítíte o příchodu z práce?

Přináší Vám tento typ práce radost?

Odpovědi respondentek jsem rozdělila do třech kategorií podle druhu práce: fyzicky a psychicky náročné zaměstnání, sedavé zaměstnání, fyzicky, psychicky náročné i částečně sedavé zaměstnání. Jednotlivé typy zaměstnání byly u žen poměrně v rovnoměrném zastoupení.

⁹⁶ MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. s. 205

⁹⁷ Srov. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. s. 208

5.1.1 Podkategorie „zaměstnání fyzicky či psychicky náročné“

V dnešní uspěchané době na sebe ženy často z rodinných či sociálních důvodů berou velkou zodpovědnost a volí si práci náročnější povahy. Je zde otázkou, zda je dobrou volbou vybrat si práci na úkor svých psychických či fyzických sil.

R2: Moje zaměstnání je fyzicky a psychicky náročné, pracuji jako zdravotní sestra. Po příchodu z práce jsem unavená, obzvláště po nočních směnách. Práce zdravotní sestry je řehole, ale baví mě.

R3: Podnikám. Má práce je psychicky náročná. Domů se dostanu často až v pozdních hodinách a cítím se unavená. Časem bych se chtěla věnovat zase práci, kde budu mít jistý příjem.

R5: Pracuji jako švadlena se specializací na šití kostýmů, má práce je fyzicky náročná. Když přijdu domů, jsem často unavená. Práce mi dělá radost.

R9: Pracuji jako pečovatelka v domově seniorů. Často je pro mne práce psychicky náročná. Doma si odpočínu a načerpám energii. Práce mě moc baví. Pocit, že jsem užitečná, mě naplňuje.

5.1.2 Podkategorie „sedavé zaměstnání“

Sedavé zaměstnání některé respondentky hodnotily pouze jako nutnost pro provozování jejich pracovní náplně, jiné zase jako příjemnou dobu, kterou nevnímají jako nutné zlo.

R1: Jsem studentka, takže se dá říci, že většinou sedím. Většinou když přijdu ze školy, nejsem unavená, ale bolí mě záda. Těším se, až budu pracovat.

R6: Živím se jako manikérka, pro mě je tato práce koníček, takže ji nepovažuji za náročnou. Je to sedavé zaměstnání, ale většinou mi to ani nepřijde, když si s mými zákaznicemi povídáme. Doma se cítím dobře.

R7: Pracuji na úřadě, kde převážně sedím a vyřizuji dokumenty a práci přes počítač. Po příchodu domů se cítím dobře. Mám ráda práci s lidmi, a proto mě tato práce naplňuje.

R8: Jsem recepční na hotelu, je to sedavé zaměstnání, ale baví mě. Často si procvičím i znalost jazyků. Když mám noční, těším se domů a při denní směně mi to většinou uteče.

R10: Pracuji jako operátorka. Mou prací je sedět a volat lidem ohledně zvýhodnění jejich tarifu. Tato práce mě nenaplňuje, ale v současné době jsem nemohla sehnat jinou práci. Vždy se těším domu, až si odpočinu a nebudu muset mluvit.

5.1.3 Podkategorie „fyzicky, psychicky náročné a částečně sedavé zaměstnání“

Tento druh práce je pro člověka náročný, ale najdou se případy, kdy je sedavé zaměstnání ulehčující formou pro zdravotní komplikace.

R4: Svoji práci vnímám jako směs všech těchto prací dohromady. Jsem totiž učitelka na základní škole, a tak je mnohdy má práce psychicky náročná. Přiznám se, že zvládnout skoro třicet dětí ve třídě je pro mne někdy nadlidský úkon. Za fyzicky náročnou ji považuji proto, že mám problémy s nohama a nemůžu dlouho stát. Snad i proto jsem vděčná za to, že mohu žáky zkoušet nebo jim opravovat testy vsedě. Když přijdu domů, občas potřebuji být chvíli zticha a odpočinout si, ale mou práci mám velmi ráda i přes má zdravotní omezení.

Pro každou z respondentek tyto termíny představovaly jiná vymezení. Každá z osobností vnímala svoji práci zcela individuálně.

5.2 Volný čas

Pokládání otázek:

Co nejraději ve svém volném čase děláte?

Snažíte se z hlediska Vašeho povolání po pracovní době spíše regenerovat či sportovat?

Vnímáte smysluplné trávení volného času za užitečné?

Ženy o svém volném čase rády hovořily. Většina z nich ráda tráví čas relaxací či odpočinkem ale i sportovními aktivitami.

5.2.1 Podkategorie „relaxace a odpočinek“

Respondentky zde hovořily o relaxaci pomocí hudby, která jim přináší pocit uvolnění, dále o odpočinku s knihou či u televize. Velká část dotazovaných žen je ve středním až zralém věku života, a tak odpočinek považují za součást svého každodenního života.

R2: Když mám volno, ráda si doma poklidím a užívám si klidu domova. Třeba si i zapálím svíčku a přemýšlím nad životem. Má práce se náročná, takže ráda vypnu. Trávit volno smysluplně to je pro každého odlišná definice, ale myslím, že si volna dokážu užít, když mám možnost.

R3: Nejráději ve volném čase odpočívám doma, pustím si třeba film, nebo se kouknu na televizi. O víkendech, když mám více času, vyrazím s manželem i někam na výlet. Smysluplně si myslím, že volný čas využívám spíše o víkendech, přes týden po práci nemám už na nic náladu.

R4: Ve volném čase mám ráda domácí pohodu. Udělám si čaj, sednu si na gauč a čtu si, nebo připravím mě a mé dceři něco dobrého a povídáme si. Z hlediska mé práce, si ráda dopřepři dostatek odpočinku. Trávit volný čas smysluplně je pro mě dost důležité.

R5: Když mám volno, ráda si odpočinu. Ať už je to formou relaxační hudby, nebo právě návštěvou kurzů orientálního tance. Z mé práce mě bolí záda a během kurzů mi bolest povolí. Volný čas se snažím si užít.

R10: Když nepracuji, ráda aktivně odpočívám formou kratší procházky do přírody. Z hlediska mé práce vnímá odpočinek jako velmi potřebný. Využít volný čas smysluplně se snažím, kdy jen to jde.

5.2.2 Podkategorie „sportovní aktivity“

Věkově mladší respondentky ve volném čase často sportují. Navštěvují fitcentrum, sálová cvičení či jógu. Sport vyhledávají více i během týdne.

R1: Po škole občas zajdu s kamarádkou do fitness, nebo si zacvičím doma. Dost mi to pomáhá ke zlepšení fyzické kondice a k odreagování. Během dne sedím tak jsem ráda za každý pohyb. Jsem ráda, že jen neseďím doma, asi by mě to nebavilo.

R6: Ve volném čase během týdne chodím do fitness centra nebo na procházky se psem. O víkendu občas jedeme s rodinou na výlet do přírody nebo vymyslíme jinou aktivitu. Spíše provozuji sportovní aktivity. Trávit smysluplně volný čas pro mě znamená užít si ho i se svou rodinou.

R7: Ve volném čase si ráda zacvičím. Cvičím doma, ale chodím občas i spinning nebo pilates. Díky mé práci se cítím mnohdy ztuhlá, a proto se potřebuji protáhnout. Trávení volného času má velký význam pro náš růst, proto se snažím dělat aktivity, které mě baví a zajímají.

R8: Když je hezké počasí, tak si v létě ráda vyjedu ven na kole či na bruslích. V zimě se snažím protáhnout se párkrát za týden alespoň doma. Z hlediska mé práce se snažím provozovat spíše sportovní aktivity. Smysluplně trávit volný čas je užitečné pro každého z nás.

R9: Pravidelně navštěvuji kurzy jógy, kde se po práci protáhnu a odreaguju. Z hlediska mého povolání, které je sedavé, mi to hodně pomáhá. Myslím, že svůj volný čas většinou trávím užitečně.

5.3 Orientální tanec

Pokládané otázky:

Jak jste se dozvěděla o orientálním tanci?

Co Vás vedlo k návštěvě kurzů orientálního tance?

Došlo u Vás k nějaké změně během navštěvování kurzů? Fyzické / psychické, ...

Šijete či tvoříte si během příprav na vystoupení vlastní kostýmy či šperky?

Respondentky se o orientální tanec začaly zajímat zejména kvůli seberealizaci a zaplnění jejich volného času, dále ze zájmu o druh nevěšedního pohybu, relaxaci, uvolnění, protažení, nápravy bolestivosti zad a kloubů.

Zmiňovaly se často o tom, že doma poctivě trénují choreografie a zkouší si jednotlivé prvky, které jsou náročnější.

Během navštěvování kurzů došlo u některých z žen ke změnám psychického nebo fyzického charakteru a to konkrétně k lepšímu hodnocení sebe sama z hlediska přijetí svého těla, psychické pohodě projevující se i mimo kurzy, zlepšení tělesných proporcí, úbytku váhy, fyzické kondice, rozvoji kreativního myšlení v rámci tvorby nejen kostýmů, ale i domácích prací - šití, pletení, úpravy oděvů,...

R1: Orientální tanec jsem poprvé zaregistrovala na letáčku ve škole. Nejdříve jsem se šla podívat na vystoupení a zaujalo mě, čím vším tam tanečnice trásly a vrtěly. Nakonec jsem začala tančit taky. Vedlo mě k nim to, že jsem se chtěla naučit krásně tančit. Během navštěvování kurzů se mi změnila postava, začaly se mi tvarovat více boky a zeštíhleh pas. Kostýmy a šperky si tvořím moc ráda a nejen ty. Přešívám si doma kde co. Například trička, ubrusy, kalhoty,...

R2: Tancovat jsem začala kvůli tomu, abych se alespoň trochu začala hýbat, ale později jsem zjistila, že tento druh tance není až tak jednoduchý, jak se z počátku zdálo a dokonce se člověk i zapotí. Během navštěvování kurzů se mi začala měnit postava, za co jsem moc ráda. Kostýmy si nešiju, ale občas se koukám na výtvary ostatních tanečnic a možná do budoucna o tom zauvažuji.

R3: K návštěvě mě vedla zvědavost. Od dětství se věnuji tanci, ale chtěla jsem vyzkoušet jiný, zatím nepoznaný styl. Došlo u mě ke změnám psychického charakteru, začala jsem na sobě pociťovat pocity uvolnění a mám ráda i kolektiv, který máme na kurzu. Člověk se občas dozví i plno zajímavých věcí.

R4: Orientální tanec jsem poprvé viděla u mé mamky, ale nelíbil se mi. Později, když jsem se byla podívat na její vystoupení, mě začal zajímat, protože vystoupení na mě udělalo velký dojem. Začala jsem tedy také chodit. Změna nastala ve vnímání mého těla, celý život mám problémy s váhou a tento tanec při pohledu do zrcadla mi pomáhá z hlediska přijetí mě samotné. Na šití kostýmů se ještě necítím, ale vyrábím šperky a pár tanečnic už je využilo při vystoupeních.

R5: O orientálním tanci jsem se dozvěděla náhodou od své kamarádky, která už déle chodila tančit a navnadila i mě. Chtěla jsem si protáhnout tělo, ale nemám ráda fitness

a další sporty. Ke změně došlo, protáhla jsem si svaly, o kterých jsem do té doby ani nevěděla, že je mám. Nevystupuji, chodím tančit, abych se odreagovala a uvolnila.

R6: O orientálním tanci vím už spoustu let, jen jsem neměla odvahu začít chodit. Nakonec chodím i se svou dcerou, která mě do toho donutila. Nakonec jsem ale ráda, protože mi to pomáhá na záda. Kostýmy tvořím mé šikovné dceři, vždycky si navymýšlí plno věcí, kterými kostým ozdobit. Musím říct, že mě to baví. A vidět jí tancovat v mnou udělaném kostýmu mě moc těší.

R7: O orientálním tanci jsem se dozvěděla na internetu. Tancuju dva roky a během nich mi značně polevila bolest kloubů a celkově jsem více ohebná. Kostýmy si šiju sama. Jsem švadlena, tak šiju kostýmy i dalším tanečnicím.

R8: Orientální tanec jsem viděla u své kamarádky, která měla vystoupení u nás na firemním večírku. Začala jsem se o to zajímat a nakonec jsem začala i chodit tančit. Ke změnám určitě došlo, začala jsem o sebe více dbát a zlepšilo mi to sebevědomí. Díky pohledu do zrcadla při tanci jsem se postupně učila mí ráda své tělo. Kostýmy šijeme společně s kamarádkou a předháníme se, kdo ušije zdobenější. Díky šití kostýmů si doma často přešívám trička k obrazu mému.

R9: Orientální tanec jsem poprvé viděla v televizi. Moc se mi líbily kostýmy a podle rozhovoru, který jsem zhlédla, má mít tanec vliv na tvarování postavy, tak jsem začala tančit. Změny nastaly; značně jsem zhubla a okolí říká, že celá zářím. Kostýmy i šperky se snažím tvořit sama, zatím ještě nejsem tak zručná, ale myslím, že časem tvorbou dalších kostýmů se zlepším.

R10: Orientální tanec mě vždy zajímal. Líbily se mi krásné kostýmy, ale neměla jsem odvahu do toho jít. Šla jsem na den otevřených dveří a tam mě uchvátila svým tancem jedna lektorka, ke které bylo možné se přihlásit do začínajícího kurzu, tak jsem se rozhodla a začala chodit. Chodím tančit už dva roky a od té doby si přijdu víc v pohodě. Plno věcí řeším z chladnější hlavou a přijdu si taková uvolněnější. Poslední dobou jsem se odvážila i vystoupit pro pár známých a začínám si šít svůj první kostým. Těším se, co z toho vznikne.

6. ZÁVĚR PRŮZKUMU

Průzkumem bylo zjištěno, že respondentky provozující psychicky či fyzicky náročné zaměstnání se cítí po příchodu z práce často unavené, ale mají svoji práci rády. Často si ve volném čase dopřejí chvíle odpočinku a relaxace, např.: formou relaxační hudby, či návštěvy kurzu orientálního tance. Respondentky, mající sedavé zaměstnání, mnohdy trpí na bolestivost zad a mají rády aktivity, kde si mohou protáhnout tělo a zmírnit bolestivost zad. Ve volném čase ženy zralého věku rády odpočívají, relaxují, pouštějí si filmy, čtou knihy nejrůznějších žánrů. Ženy mladšího a středního věku častěji vyhledávají sportovní aktivity jako je návštěva fitness, kurzů jógy a již zmíněného orientálního tance. Tázané ženy se začaly o orientální tanec zajímat z důvodu zaplnění volného času, potřeby pohybu, zvědavosti, protažení těla, relaxace a uvolnění, nebo z touhy vyzkoušet si nový styl tance. Navštěvování lekcí orientálního tance všechny ženy vnímají jako čas, kdy mohou relaxovat, ale zároveň si i protáhnout tělo po práci, možnost naučit se novým pohybům či čas kdy mohou vnímat své tělo a naučit se ho přijímat takové jaké je. Většině žen se kreativní tvorba kostýmů líbí a velký počet z tázaných žen si i kostýmy samy vyrábějí. Často ženy zmiňovaly, že tvorba kostýmů jim vnikla myšlenku poupravit si i další věci, jako jsou například trička, kalhoty, sukně a další. Pomocí spojení návštěv kurzů orientálního tance a kreativní tvorby se v ženách dostavují pocity štěstí, vyššího sebevědomí, přijetí sebe sama a radosti ze sebe sama.

7. DISKUZE

V průběhu práce bylo zmíněno, že základním tématem kreativity je osobní růst a schopnost produktivního myšlení, jako je tvorba nových myšlenek, věcí, teorií,... Dále informuji o smysluplném využívání volného času, kterého by člověk měl dosáhnout prostřednictvím uspokojení nejen osobních zájmů, ale i získáním sociálních zkušeností.

V rámci rozhovorů s respondentkami jsem nabyla dojmu, že ženy, mající zájem smysluplně prožívat volný čas prostřednictvím návštěv kurzů orientálního tance,

dosáhnou pocitu lepšího sebehodnocení a víry v sebe sama, ať už pomocí tvorby kostýmů, snížení váhy, změny tělesných proporcí, zlepšení psychické pohody nebo společností nacházející se na kurzu.

Dále bylo výše zmíněno, že tanec, jako druh umění má příznivé účinky na člověka, kterými jsou radost z pohybu, estetický zážitek a vzdělávání prostřednictvím nově nabytých prvků, či choreografie. Většina respondentek toto tvrzení potvrdila a některé z dotazovaných tvrzení rozšířily ještě o zálibu v podobě tvorby kostýmů, či zájmu o orient obecně.

ZÁVĚR

V této práci jsem se snažila zhodnotit rozvoj kreativity ve volnočasových aktivitách zaměřených na orientální tanec.

V teoretické části první kapitola pojednává o kreativitě a jejím pojetí. Jedná se o osobní růst a s ním spojené nové myšlenkové operace reagující na vyvstalou situaci, alternativní tvorbu řešení konfliktů nebo zde můžeme hovořit i o samotné tvorbě něčeho nového, pomocí níž se seberealizujeme. Dále uvádím historický vývoj kreativity a její užitečnost v životě člověka jako je poznání, přijetí sebe sama a spolu s tím spojená vnitřní motivace k dalšímu osobnímu rozvoji.

Ve druhé kapitole jsem se pokusila nastínit téma volného času a jeho využití dospělými jedinci.

V dalších kapitolách podrobněji rozebíráme význam tance v životě člověka, následně historii orientálního tance a orientální tanec jako takový. Poté se zmiňujeme o jeho pozitivních a zdravotních účincích na člověka jako například lepší sebehodnocení, změna postavy, protažení svalů, zlepšení hybnosti těla, uvolnění křečů,...

Prostřednictvím dlouhodobější návštěvy kurzů orientálního tance se ženy snaží nabýt nové zkušenosti, i co se týče tvorby kostýmů. Každý kostým vlastnoručně dělaný či pošíť se vyznačuje tvořivostí a ctízádností každé z tanečnic. V některých případech jsou to i dlouhé hodiny usilovné práce, které se ženě poté navrátí ve formě uznalých pohledů a velkého potlesku z řad diváků.

Praktická část je tvořena polostrukturovaným rozhovorem a jeho rozbořením. Jako témata rozhovorů jsem zvolila druh zaměstnání z hlediska psychické či fyzické námahy, přičemž respondentky trpící po práci bolestmi či únavou zdůraznily, že tanec jim přináší z této stránky uvolnění a odreagování, dále volný čas a jeho smysluplné využití a orientální tanec, kde jsme hovořili o počátečních obavách z kurzů tance, dále o vnímání sebe sama během tance, psychické pohodě na kurzech i mimo nich,...

Cílem průzkumu bylo zjistit, zda u žen navštěvujících kurzy orientálního tance dochází k rozvoji kreativity. Během rozhovorů jsem zaznamenala informace, které mne velice obohatily. Respondentky se zajímají o dávné kultury, procvičují si ve volném čase choreografie, sledují videa s orientálním podtextem,...

Získané informace od dotazovaných žen mi pomohly nalézt souvislost mezi uplatněním kreativity nejen během aktivit týkajících se orientálního tance, ale následně i v soukromém životě každé z respondentek.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:

BELZ, H.; SIEGRIST, M. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení: východiska, metody, cvičení a hry*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-479-6.

BENEŠ, M. *Úvod do andragogiky*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-381-4.

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

DACEY, J. S.; LENNON, K. H. *Kreativita*. Praha: Grada Publishing, 2000. ISBN 80-7169-903-9.

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

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-485-4.

KÖNIGOVÁ, M. *Jak myslet kreativně: psychologie pro každého*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1626-7.

KRAVÁČKOVÁ, L. *Osobnostní a kognitivní koreláty ovlivňující kreativitu v tanci*. Brno, 2011. Disertační práce. MASARYKOVA UNIVERZITA. Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce: Marie Blahutková

KRAUS, B.; POLÁČKOVÁ, V. et al. *Člověk-prostředí-výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

KŘÍŽ, P. *Kdo jsem, jaký jsem*. Kladno: AISIS, 2005. ISBN 80-239-4669-2.

- LOKŠOVÁ, I., LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7367-176-X.
- MAISEL, E. *Trénink kreativity*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-677-2.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- PALÁN, Z. *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*. Praha: Daha, 1997. ISBN 80-902232-1-4.
- PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec: ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-213-0.
- PÁVKOVÁ, J.; HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; HRDLIČKOVÁ, V.; PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PETROVÁ, A. *Tvořivost v teorii a praxi*. Příbram: VODNÁŘ, 1999. ISBN 80-86226-05-0.
- PETŘÍČEK, P. *V rytmu života: průvodce orientálním břišním tancem*. Praha: Erdeline, 2002. ISBN 80-238-9779-9.
- PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-944-5.
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: BARRISTER & PRINCIPAL, 2002. ISBN 80-85947-80-3.
- SPOUSTA, V. aj. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1274-9.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

GENDRIM, *Šátky a tance s duší*. [online] [cit. 1.3.2013] Dostupné na WWW: <http://orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/historie/afrika.htm>

SCHLINDENBUCH, J. *Břišní tanec nejen pro sultány*. [online] [cit. 1.3.2013] Dostupné na WWW: http://www.czechpress.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=1541%3Abini-tanec-neni-jen-pro-sultany&Itemid=4

KATKA, *Historie orientálního tance*. [online] [cit. 1.3.2013] Dostupné na WWW: <http://letniden.blogspot.cz/2011/06/historie-orientalniho-tance.html>

ULRICOVÁ, L. *Kostým na břišní tance snadno a rychle* [online]. [cit. 23.1.2013] Dostupné na WWW: <http://www.babinet.cz/clanek-911-kostym-na-brisni-tanec-snadno-a-rychle.html>

Příloha

Struktura rozhovoru

Téma: zaměstnání

Pokládané otázky:

Jaký druh zaměstnání provozujete? Fyzicky či psychicky náročné / sedavé / střídavě náročné i sedavé?

Jak se cítíte o příchodu z práce?

Přináší Vám tento typ práce radost?

R1: Jsem studentka, takže se dá říci, že většinou sedím. Většinou když přijdu ze školy, nejsem unavená, ale bolí mě záda. Těším se, až budu pracovat.

R2: Moje zaměstnání je fyzicky a psychicky náročné, pracuji jako zdravotní sestra. Po příchodu z práce jsem unavená, obzvlášť po nočních směnách. Práce zdravotní sestry je řehole, ale baví mě.

R3: Podnikám. Má práce je psychicky náročná. Domů se dostanu často až v pozdních hodinách a cítím se unavená. Časem bych se chtěla věnovat zase práci, kde budu mít jistý příjem.

R4: Svoji práci vnímám jako směs všech těchto prací dohromady. Jsem totiž učitelka na základní škole, a tak je mnohdy má práce psychicky náročná. Přiznám se, že zvládnout skoro třicet dětí ve třídě je pro mne někdy nadlidský úkon. Za fyzicky náročnou ji považuji proto, že mám problémy s nohama a nemůžu dlouho stát. Snad i proto jsem vděčná za to, že mohu žáky zkoušet nebo jim opravovat testy vsedě. Když přijdu domů, občas potřebuji být chvíli zticha a odpočinout si, ale mou práci mám velmi ráda i přes má zdravotní omezení.

R5: Pracuji jako švadlena se specializací na šití kostýmů, má práce je fyzicky náročná. Když přijdu domů, jsem často unavená. Práce mi dělá radost.

R6: Živím se jako manikérka, pro mě je tato práce koníček, takže ji nepovažuji za náročnou. Je to sedavé zaměstnání, ale většinou mi to ani nepřijde, když si s mými zákaznicemi povídáme. Doma se cítím dobře.

R7: Pracuji na úřadě, kde převážně sedím a vyřizuji dokumenty a práci přes počítač. Po příchodu domů se cítím dobře. Mám ráda práci s lidmi, a proto mě tato práce naplňuje.

R8: Jsem recepční na hotelu, je to sedavé zaměstnání, ale baví mě. Často si procvičím i znalost jazyků. Když mám noční, těším se domů a při denní směně mi to většinou uteče.

R9: Pracuji jako pečovatelka v domově seniorů. Často je pro mne práce psychicky náročná. Doma si odpočinu a načerpám energii. Práce mě moc baví. Pocit, že jsem užitečná, mě naplňuje.

R10: Pracuji jako operátorka. Mou prací je sedět a volat lidem ohledně zvýhodnění jejich tarifu. Tato práce mě nenaplňuje, ale v současné době jsem nemohla sehnat jinou práci. Vždy se těším domu, až si odpočinu a nebudu muset mluvit.

Téma: volný čas

Pokládané otázky:

Co nejraději ve svém volném čase děláte?

Snažíte se z hlediska Vašeho povolání po pracovní době spíše regenerovat či sportovat?

Vnímáte smysluplné trávení volného času za užitečné?

R1: Po škole občas zajdu s kamarádkou do fitness, nebo si zacvičím doma. Dost mi to pomáhá ke zlepšení fyzické kondice a k odreagování. Během dne sedím tak jsem ráda za každý pohyb. Jsem ráda, že jen nesedím doma, asi by mě to nebavilo.

R2: Když mám volno, ráda si doma poklidím a užívám si klidu domova. Třeba si i zapálím svíčku a přemýšlím nad životem. Má práce se náročná, takže ráda vypnu. Trávit volno smysluplně to je pro každého odlišná definice, ale myslím, že si volna dokážu užít, když mám možnost.

R3: Nejraději ve volném čase odpočívám doma, pustím si třeba film, nebo se kouknu na televizi. O víkendech, když mám více času, vyrazím s manželem i někam na výlet. Smysluplně si myslím, že volný čas využívám spíše o víkendech, přes týden po práci nemám už na nic náladu.

R4: *Ve volném čase mám ráda domácí pohodu. Udělám si čaj, sednu si na gauč a čtu si, nebo připravím mě a mé dceři něco dobrého a povídáme si. Z hlediska mé práce, si ráda dopřeji dostatek odpočinku. Trávit volný čas smysluplně je pro mě dost důležité.*

R5: *Když mám volno, ráda si odpočinu. Ať už je to formou relaxační hudby, nebo právě návštěvou kurzů orientálního tance. Z mé práce mě bolí záda a během kurzů mi bolest povolí. Volný čas se snažím si užít.*

R6: *Ve volném čase během týdne chodím do fitness centra nebo na procházky se psem. O víkendu občas jedeme s rodinou na výlet do přírody nebo vymyslíme jinou aktivitu. Spíše provozuji sportovní aktivity. Trávit smysluplně volný čas pro mě znamená užít si ho i se svou rodinou.*

R7: *Ve volném čase si ráda zacvičím. Cvičím doma, ale chodím občas i spinning nebo pilates. Díky mé práci se cítím mnohdy ztuhlá, a proto se potřebuji protáhnout. Trávení volného času má velký význam pro náš růst, proto se snažím dělat aktivity, které mě baví a zajímají.*

R8: *Když je hezké počasí, tak si v létě ráda vyjedu ven na kole či na bruslích. V zimě se snažím protáhnout se párkrát za týden alespoň doma. Z hlediska mé práce se snažím provozovat spíše sportovní aktivity. Smysluplně trávit volný čas je užitečné pro každého z nás.*

R9: *Pravidelně navštěvuji kurzy jógy, kde se po práci protáhnu a odreaguju. Z hlediska mého povolání, které je sedavé, mi to hodně pomáhá. Myslím, že svůj volný čas většinou trávím užitečně.*

R10: *Když nepracuji, ráda aktivně odpočívám formou kratší procházky do přírody. Z hlediska mé práce vnímá odpočinek jako velmi potřebný. Využít volný čas smysluplně se snažím, kdy jen to jde.*

Téma: orientální tanec

Pokládané otázky:

Jak jste se dozvěděla o orientálním tanci?

Co Vás vedlo k návštěvě kurzů orientálního tance?

Došlo u Vás k nějaké změně během navštěvování kurzů? Fyzické / psychické, ...

Šijete či tvoříte si během příprav na vystoupení vlastní kostýmy či šperky?

R1: Orientální tanec jsem poprvé zaregistrovala na letáčku ve škole. Nejdříve jsem se šla podívat na vystoupení a zaujalo mě, čím vším tam tanečnice trásly a vrtěly. Nakonec jsem začala tančit taky. Vedlo mě k nim to, že jsem se chtěla naučit krásně tančit. Během navštěvování kurzů se mi změnila postava, začaly se mi tvarovat více boky a zeštíhlal pas. Kostýmy a šperky si tvořím moc ráda a nejen ty. Přešívám si doma kde co. Například trička, ubrusy, kalhoty,...

R2: Tancovat jsem začala kvůli tomu, abych se alespoň trochu začala hýbat, ale později jsem zjistila, že tento druh tance není až tak jednoduchý, jak se z počátku zdálo a dokonce se člověk i zapotí. Během navštěvování kurzů se mi začala měnit postava, za co jsem moc ráda. Kostýmy si nešiju, ale občas se koukám na výtvary ostatních tanečnic a možná do budoucna o tom zauvažuji.

R3: K návštěvě mě vedla zvědavost. Od dětství se věnuji tanci, ale chtěla jsem vyzkoušet jiný, zatím nepoznaný styl. Došlo u mě ke změnám psychického charakteru, začala jsem na sobě pociťovat pocity uvolnění a mám ráda i kolektiv, který máme na kurzu. Člověk se občas dozví i plno zajímavých věcí.

R4: Orientální tanec jsem poprvé viděla u mé mamky, ale nelíbil se mi. Později, když jsem se byla podívat na jejím vystoupení, mě začal zajímat, protože vystoupení na mě udělalo velký dojem. Začala jsem tedy také chodit. Změna nastala ve vnímání mého těla, celý život mám problémy s váhou a tento tanec při pohledu do zrcadla mi pomáhá z hlediska přijetí mě samotné. Na šití kostýmů se ještě necítím, ale vyrábím šperky a pár tanečnic už je využilo při vystoupeních.

R5: O orientálním tanci jsem se dozvěděla náhodou od své kamarádky, která už děle chodila tančit a navnadila i mě. Chtěla jsem si protáhnout tělo, ale nemám ráda fitness a další sporty. Ke změně došlo, protáhla jsem si svaly, o kterých jsem do té doby ani nevěděla, že je mám. Nevystupuji, chodím tančit, abych se odreagovala a uvolnila.

R6: O orientálním tanci vím už spoustu let, jen jsem neměla odvahu začít chodit. Nakonec chodím i se svou dcerou, která mě do toho donutila. Nakonec jsem ale ráda, protože mi to pomáhá na záda. Kostýmy tvořím mé šikovné dceři, vždycky si navymýšlí plno věcí, kterými kostým ozdobit. Musím říct, že mě to baví. A vidět jí tancovat v mnou udělaném kostýmu mě moc těší.

R7: O orientálním tanci jsem se dozvěděla na internetu. Tancuju dva roky a během nich mi značně polevila bolest kloubů a celkově jsem více ohebná. Kostýmy si šiju sama. Jsem švadlena, tak šiju kostýmy i dalším tanečnicím.

R8: Orientální tanec jsem viděla u své kamarádky, která měla vystoupení u nás na firemním večírku. Začala jsem se o to zajímat a nakonec jsem začala i chodit tančit. Ke změnám určitě došlo, začala jsem o sebe více dbát a zlepšilo mi to sebevědomí. Díky pohledu do zrcadla při tanci jsem se postupně učila mít ráda své tělo. Kostýmy šijeme společně s kamarádkou a předháníme se, kdo ušije zdobenější. Díky šití kostýmů si doma často přešívám trička k obrazu mému.

R9: Orientální tanec jsem poprvé viděla v televizi. Moc se mi líbily kostýmy a podle rozhovoru, který jsem zhlédla, má mít tanec vliv na tvarování postavy, tak jsem začala tančit. Změny nastaly; značně jsem zhubla a okolí říká, že celá zářím. Kostýmy i šperky se snažím tvořit sama, zatím ještě nejsem tak zručná, ale myslím, že časem tvorbou dalších kostýmů se zlepším.

R10: Orientální tanec mě vždy zajímal. Líbily se mi krásné kostýmy, ale neměla jsem odvahu do toho jít. Šla jsem na den otevřených dveří a tam mě uchvátila svým tancem jedna lektorka, ke které bylo možné se přihlásit do začínajícího kurzu, tak jsem se rozhodla a začala chodit. Chodím tančit už dva roky a od té doby si přijdu víc v pohodě. Plno věcí řeším z chladnější hlavou a přijdu si taková uvolněnější. Poslední dobou jsem se odvážila i vystoupit pro pár známých a začínám si šít svůj první kostým. Těším se, co z toho vznikne.

ABSTRAKT

ŠTEFÁNKOVÁ, K. *Rozvoj kreativity v rámci volnočasových aktivit změřených na orientální tanec u dospělých žen*. České Budějovice, 2013.

Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce L. Muchová

Klíčová slova: Kreativita, orientální tance, rozvoj osobnosti

Tato práce má teoretickou a praktickou část. Teoretická část obsahuje zhodnocení rozvoje kreativity v rámci navštěvování kurzů orientálního tance. První kapitola pojednává o kreativitě, její historii, užitečnosti v lidském životě a jejím vlivu na víru ve vlastní hodnoty sebe sama. V druhé kapitole hovoříme o volném čase a jeho využití dospělými jedinci. Další kapitolou je tanec a jeho důležitost v životě člověka, jehož pomocí lze nabýt vyššího mínění o své osobě i svém zevnějšku. Dále hovoříme o historii orientálního tance, jeho pozitivní a zdravotní účinky na člověka a v neposlední řadě o tvorbě kostýmů, která se vyznačuje fantazií, pečlivostí a hlavně tvořivými schopnostmi každé z tanečnic. Praktická část práce obsahuje výzkum, jehož pomocí zjistíme, zda dochází k rozvoji kreativity u dospělých žen v rámci navštěvování kurzů orientálního tance.

ABSTRACT

Creativity in leisure activities focused on oriental dance in adult women

Key words: creativity, oriental dances, development of personality

This bachelor's thesis has a theoretical and practical part. The theoretical part includes an evaluation of creativity with the attendance of oriental dance lessons. The first chapter deals with terms of creativity, history, the beneficial effects on life, as well as its positive influence on self values. In the second chapter, we speak about free time and its use by adults. The next chapter is about the art of dance, its importance in life and how it allows for a more positive opinion of oneself. Furthermore, we speak about the history of oriental dance and its positive effects concerning health. Last but not least, we speak about the creation of oriental dance costumes, which are characterized by the dancer's personality, creativity and hard work. The practical part contains a study of the development of women's creativity with the attendance of oriental dance lessons.