

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA**

Taneční umění

Pedagogika tance

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**POHYBOVÝ SYSTÉM COUNTERTECHNIQUE**

**Andrea Benková**

Vedoucí práce: Mgr. Libuše Ovsová

Oponent práce: MgA. Monika Diatta- Rebcová

Datum obhajoby: 31.5.2018

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2018

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**MUSIC AND DANCE FACULTY**

Dance department

Dance pedagogy

**MASTER THESIS**

**THE MOVEMENT SYSTEM OF  
COUNTERTECHNIQUE**

**Andrea Benková**

Thesis advisor: Mgr. Libuše Ovsová

Examiner: MgA. Monika Diatta- Rebcová

Date of the thesis defense: 31.5.2018

Academic title granted: MgA.

Praha, 2018

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou/disertační práci na téma

**POHYBOVÝ SYSTÉM COUNTERTECHNIQUE**

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne .....

.....

podpis diplomanta

## **Upozornění**

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.



## **Poděkování**

Velmi ráda bych poděkovala Mgr. Libuši Ovsové za vedení, veškerou podporu nejen během přípravy diplomové práce a zejména za téma práce, na které mne přivedla právě ona. Také děkuji všem svým pedagogům, kteří mě během studia provázeli a byli mi vždy nápomocní. V neposlední řadě bych ráda poděkovala všem, kteří se mnou strávili čas při rozhovorech o tématu.

## **Abstrakt**

Cílem této diplomové práce je přiblížit strukturu pohybového systému Countertechnique.

Práce je rozdělená do tří kapitol. V první kapitole se zabývám osobností Anouk van Dijk, jejími interpretačními a zejména choreografickými zkušenostmi. Pohybový systém Countertechnique je totiž úzce spojen právě s její tvorbou a tak pro pochopení toho, co je to Countertechnique, nelze tyto skutečnosti opominout.

Ve druhé kapitole se věnuji přímo metodě Countertechnique. Snažím se komplexně nahlížet na všechny okolnosti a vlivy při vzniku a formování této metody, stejně jako na samotnou metodiku a koncepci. Uvádím také vlastní zkušenosti a poznatky, které jsem během svého bádání získala.

V poslední, třetí kapitole, mimo jiné porovnávám Countertechnique i s jinými metodami.

Do samostatných příloh této práce přikládám rozhovory s lektorkami Countertechnique Ninou Wollny a Elitou Cannatou a českou tanečnicí Annou Jirmanovou, která se během svého zahraničního angažmá s touto metodou setkala.

## **Abstract**

The aim of this thesis is to describe the structure of Countertechnique movement system.

The thesis itself is divided into three chapters. The first chapter describes personality of Anouk van Dijk, her interpretational and mainly choreographic experience. As the Countertechnique movement system is tightly connected with creative process of Anouk van Dijk, it is crucial not to omit her influence and contribution to it.

The second chapter is fully dedicated to the description of the Countertechnique system. I try to look at the formational process of this method in a complex way and consider all influences that had some impact on its current form. I also analyze the methodology and conception of Countertechnique and add my own practical experience with the technique.

In the third chapter, I compare Countertechnique with other movement systems and methods.

In the end of the thesis, I attach interviews with Countertechnique teachers Nina Wollny and Elita Cannata and Czech dancer Anna Jirmanová, who got into contact with this method during her work abroad.

## Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>
<b>1. Osobnost Anouk van Dijk</b> .....	<b>3</b>
1.1. Interpretační zkušenosti.....	5
1.1.1. <i>De Nieuwe Dansgroep</i> .....	5
1.1.2. <i>De Rotterdamse Dansgroep</i> .....	6
1.1.3. <i>Pretty Ugly Dance Company</i> .....	6
1.2. Choreografická tvorba a spolupracovníci .....	7
1.2.1. <i>Anoukvandijk dc.</i> .....	7
1.2.1.1. <i>Falk Richter</i> .....	8
1.2.1.2. <i>Marcel Wierckx</i> .....	9
1.2.1.3. <i>Nina Wollny</i> .....	10
1.2.1.4. <i>Jack Gallagher</i> .....	11
1.2.1.5. <i>Birgit Gunzl</i> .....	12
1.2.2. <i>Chunky Move Company</i> .....	12
1.2.2.1. <i>Gideon Obarzanek</i> .....	13
1.2.2.2. <i>Choreographic development programs</i> .....	14
<b>2. Countertechnique</b> .....	<b>16</b>
2.1. Vlivy jiných metod, technik a osobností.....	16
2.1.1. <i>Alexander technique</i> .....	17
2.1.1.1. <i>Frederick Matthias Alexander</i> .....	20
2.1.1.2. <i>Tom Koch</i> .....	22
2.1.2. <i>Přístup Niny Wiener</i> .....	24
2.1.3. <i>Izolace Stephena Petronia</i> .....	25
2.1.4. <i>9-point technique Amandy Miller a metoda Williama Forsytha</i> 26	
2.2. Vznik a socio-politický kontext .....	29
2.3. Předpoklady .....	31
2.4. Koncept a charakteristika .....	32
2.5. Metodika Countertechnique .....	35
2.5.1. <i>Practical Tools Workshop</i> .....	37
2.5.2. <i>Partnering Workshop</i> .....	38
2.5.3. <i>One Body, One Career Intensive</i> .....	38
2.5.4. <i>Popis hodiny a jednotlivých cvičení</i> .....	39



2.6. The Countertechnique Teacher Training ( CTTT) .....	43
2.7. Vlastní zkušenost s pohybovým systémem Countertechnique .....	45
<b>3. Závěr .....</b>	<b>48</b>
Použité zdroje .....	52
Literární zdroje .....	52
Internetové zdroje .....	53

## **Seznam příloh**

Příloha č.1 .....	57
Příloha č.2 .....	61
Příloha č.3 .....	64

## Úvod

Záměrem mé diplomové práce je přiblížit strukturu pohybového systému Countertechnique.

Protože tvůrcem této metody/ systému je Anouk van Dijk, uvádím podrobněji informace o jejím životě a jejích dosavadních interpretačních a zejména choreografických zkušenostech. Countertechnique je totiž úzce spojena právě s její tvorbou a tak pro pochopení toho, co je to pohybový systém Countertechnique, nelze tyto skutečnosti opominout. Ve své práci se snažím komplexně nahlížet na všechny okolnosti a vlivy při vzniku a formování této metody, stejně jako na samotnou metodiku a koncepci.

Vzhledem k tomu, že o tomto tématu neexistuje literatura v českém jazyce, čerpala jsem zejména ze zdrojů zahraničních knih, periodik a článků. Velmi cenným zdrojem informací mi byly rozhovory s lektorkami Countertechnique a tanečnicí, kteří se s metodou nějakým způsobem již setkali. Za nejzásadnější však považuji své vlastní zkušenosti, které jsem v průběhu svého bádání nasbírala prostřednictvím aktivní účasti na lekcích i uzavřených workshopech. Nápomocné mi též byly různé obrazové záznamy a videozáznamy, které jsou veřejně k dispozici. K pochopení a porozumění tomu, co pro Anouk van Dijk znamená pohyb těla, mi sloužily i dostupné nahrávky jejích choreografií.

Prostřednictvím nasbíraných dat jsem mohla vytvořit osnovu předkládané diplomové práce. V první kapitole představuji životní cestu Anouk van Dijk se všemi jejími zásadními profesními zkušenostmi. Právě její životní a profesní zkušenosti jí vedly ke zformování vlastní metody a z toho důvodu se zabývám nejprve její osobností.

Ve druhé kapitole se zabývám konkrétněji pohybovým systémem Countertechnique. Pro vytvoření ucelenějšího obrazu o daném tématu uvádím podrobnější informace o konkrétních technikách či osobách, které

měli zásadní vliv na samotnou Anouk van Dijk a tím pádem i na vývoj a podobu Countertechnique. Velký prostor věnuji Alexanderově technice – celá koncepce Countertechnique je s ní totiž velmi úzce propojena. Ve chvíli, kdy byla Anouk van Dijk zcela vyčerpaná a hledala cesty, které jí pomohou pokračovat v taneční kariéře, objevila právě tuto metodu. Principy, se kterými Alexanderova technika pracuje, jsou základem i v Countertechnique. V dalších podkapitolách uvádím informace o zemi, čase a politických podmínkách, ve kterých Countertechnique vznikala, stejně jako koncepci a konkrétní cvičení. Mimo jiné popisují způsob certifikace nových lektorů a vlastní zkušenosti s touto metodou.

Rozhovory, které jsem vedla, přikládám do příloh této diplomové práce a doplňuji je o obrazový materiál. Informace, které z rozhovorů vyplývají, přispějí k lepšímu a hlubšímu teoretickému pochopení Countertechnique.

## 1. Osobnost Anouk van Dijk

Anouk van Dijk je choreografka, tanečnice, umělecká ředitelka taneční skupiny Chunky Move a tvůrkyně pohybového systému Countertechnique. Narodila se v roce 1965 v nizozemském městě Velp, které spadá pod samosprávu města Rheden. Tanec ji poprvé okouznil v TV, když byla dítě sledovala muzikály jako Mary Poppins a tanečnice Freda Astaire, Ginger Rogers, Gene Kelly atd. Díky tomu začala v osmi letech navštěvovat hodiny stepu. Ve čtrnácti pak přešla k jazzovému tanci. Její učitel byl amatérským, odborně nevzdělaným tanečníkem, ale uměl velmi pozitivně své žáky motivovat. Prostřednictvím jeho hodin si Anouk tanec zamilovala, byl to pro ní únik do imaginárního světa, který přesahoval hranice malého města, ve kterém žila. Intenzivně se o tanec začala zajímat o rok později, když jí bylo patnáct. Rozhodnutí, že bude tanečnicí, přišlo poté, co viděla tanečníka jménem Ian. Byl to profesionální tanečník z Paříže, u kterého byl na workshopu její učitel jazzu. V rozhovoru pro *Delving into Dance* říká: „Nikdy na to nezapomenu. Ian naplnil místnost. Naplnil místnost energií, svou vášní, svou silou. V tu chvíli se to stalo. Rozhodla jsem se být tanečnicí.“ V té době bylo zvykem, že tanečník dokončoval své konzervatorijní vzdělání v sedmnácti letech, proto měla její matka obavy, zda je její sen reálný. I přes poměrně vysoký věk začala tanec studovat a v roce 1985 absolvovala na Rotterdam Dance Academy. V průběhu studia prošla moderními tanečními technikami jako Graham, Cunningham a Limón a také klasickou taneční technikou. Zásadní pro ní bylo školní setkání s jejím pedagogem Charlesem Czarnym<sup>1</sup>. Dle jejích slov jí otevřel oči svým pohledem a přístupem k tanci a tělu samotnému, což ji posléze ovlivnilo i při hledání a formování její vlastní techniky. To, co se od něj naučila, a co sama dnes učí své studenty je, že jako tanečník se musíte přijmout a naučit se své tělo milovat a to co nejdříve. Ostatní studenti považovali Czarneho lekce za nudné, ale pro Anouk měly lekce obrovský přínos- ačkoliv Czarny učil stejný trénink několik týdnů, každou

---

<sup>1</sup> Charles Czarny se narodil v r. 1931 v Chicagu, USA. Studoval moderní tanec s Doris Humphrey, Marthou Graham a Jane Dudley. Tančil v mnoha souborech, např. v Dudley-Maslow-Bales a vytvořil několik vlastních choreografií. Vyučoval na Rotterdam Dance Academy, kde se s ním setkala i Anouk van Dijk.

<sup>2</sup> Edith Boxberger působila jako socioložka a sociální psycholožka na několika vzdělávacích institucích v Mnichově. Po studiu na Drama Department na New York University začala

lekci věnoval specifickému tématu ( dech, tenze v oblasti krku, muzikalita, váha atp.). Toto vědomé zaměření se stalo jedním se základních aspektů i v Countertechnique ( podložené Alexanderovou technikou).

Po absolvování Rotterdam Dance Academy odešla do New Yorku, kde pokračovala ve studiu. Jak řekla v rozhovoru s Edith Boxberger<sup>2</sup> v roce 2010: „ Měla jsem pocit, že potřebuji více znalostí“. Proto se věnovala release technice a kontaktní improvizaci v Movement Research<sup>3</sup> a k tomu si brala hodiny klasického tance, jazzu a stepu. V roce 1986 se vrátila a začala tančit v De Nieuwe Dansgroep. Dva roky poté ( 1988) následovalo angažmá v Rotterdam Dance Company. V té době se začala potýkat se zdravotními problémy, cítila se vyčerpaná. Začala hledat různé možnosti, které by jí pomohly a proto v roce 1991 začala navštěvovat lekce Alexander techniky u Toma Kocha. Ačkoliv byla zpočátku skeptická, věděla, že pro to, aby mohla pokračovat v taneční kariéře, musí změnit přemýšlení o těle a pohybu. Trvalo jí ale dlouho, než porozuměla tomu, co znamená Alexander technika. Zlomovým okamžikem pro ni byla chvíle, kdy zjistila, že se naučila aplikovat principy Alexander techniky do tance. Přestala tak do pohybu vkládat tolik síly a energie, aniž by to snižovalo kvalitu jejího výkonu. Cítila se méně unavená a dokázala více naslouchat svému tělu. V roce 1993 odchází do Pretty Ugly Dance Company. Již od počátku jejích angažmá se formovala i její pedagogická kariéra, a tedy postupný vznik její metody, Countertechnique.

V roce 1998 založila v Amsterdamu svou vlastní taneční skupinu anoukvandijk dc. Tanečníci v její skupině absolvovali denně tréninky pod jejím vedením. Působila tak zároveň jako pedagog i choreograf. V roce 2012 se stala uměleckou ředitelkou australského souboru Chunky Move. Do Melbourne se přesunula i se svým pracovním a životním partnerem Jerry Remkesem<sup>4</sup>. V současné době působí stále jako umělecká ředitelka

---

<sup>2</sup> Edith Boxberger působila jako socioložka a sociální psycholožka na několika vzdělávacích institucích v Mnichově. Po studiu na Drama Department na New York University začala pracovat jako divadelní a taneční publicistka.

<sup>3</sup> Movement Research byla založena v roce 1978 a je jednou z předních světových laboratoří poskytující prostor pro různorodé taneční a pohybové metody a formy, stejně jako tvůrčí proces.

<sup>4</sup> Jerry Remkes je nizozemský producent. Vystudoval obor Arts Administration na University of Groningen, už při studiu pracoval jako produkční hudebních festivalů ( Festival Trois Jours, Festival Eurosonic Noordeslag, Festival Jazz Marathon) a jako hudební

Chunky Move, jako choreografka, a také lektorka Countertechnique. Zároveň vytvořila platformu pro nové, budoucí lektory Countertechnique. V roce 2012 obdržela Anouk van Dijk velmi prestižní nizozemské ocenění „Gouden Zwaan“ ( Golden Swan) jako uznání jejího uměleckého a akademického přínosu pro tanec ve své domovské zemi.

### **1.1. Interpretační zkušenosti**

Anouk van Dijk má za sebou bohatou interpretační kariéru, která ji zcela jistě ovlivnila v jejím formování vlastního pohybového slovníku i metody Countertechnique. Rok poté, co dokončila své studium na Rotterdam Dance Academy a krátce po svém prvním návratu z USA získala angažmá v De Nieuwe Dansgroep. Jako interpretka dále působila v Rotterdam Dance Company a Pretty Ugly Dance Company. Ve všech souborech se setkala s různými přístupy a osobnostmi, a proto níže uvádím stručnější informace o jejich fungování, založení, vedení apod.

#### **1.1.1. De Nieuwe Dansgroep**

Soubor byl založený choreografkou a tanečnicí Jacqueline Knoops v roce 1979. Jejím cílem byla snaha o tzv. pure dance. Se svým souborem absolvovala turné po Německu, Maďarsku, Francii, Venezuele a USA. V roce 1983 se soubor poprvé přejmenoval na De Nieuwe Dansgroep Osmose. Jako umělecká vedoucí navázala Jacqueline Knoops spolupráci s mnoha zahraničními choreografy, kteří se souborem pracovali- např. Bebe Miller, Timothy Buckley, Donald Byrd a Nina Wiener.

Směřování souboru a samotné Anouk výrazně ovlivnila právě Nina Wiener, která se souborem pracovala od roku 1985. Více o jejím přístupu uvádím v další kapitole.

Během 18-ti leté existence souboru vzniklo několik celovečerních děl, které byly prezentovány na nizozemské i zahraniční scéně- Osmose, In

---

kritik a žurnalista. S Anouk van Dijk spolupracuje od roku 2001, nejprve jako producent anoukvandijk.dc, později také jako jediný producent metody Countertechnique. V současné chvíli působí také jako dramaturg sekce performing arts v Arts Centre Melbourne.

Golven, Figures in Movement, Slips and Streams, Anatomy of the Scream a další. V roce 1992 byl soubor přejmenován na Jacqueline Knoops and Dancers.

### **1.1.2. De Rotterdamse Dansgroep**

De Rotterdamse Dansgroep, známější pod anglickým překladem Rotterdam Dance Company byl pokračovatelem souboru Werkcentrum Dans, který vznikl v roce 1975. Původně byl soubor jakýmsi odrazovým můstkem pro nastudování děl začínajících choreografů a tanečníků. Postupně získával větší prestiž a světové uznání. O třináct let později, tedy v roce 1988 se soubor pod vedením Käthy Gosschalk přejmenoval na De Rotterdamse Dansgroep. V té době procházel soubor jakousi zlatou érou- své choreografie zde tvořili např. Stephen Petronio, Amanda Miller, Randy Warshaw ad. V tomto období zde působila i Anouk van Dijk. Tančila téměř ve všech představeních až do roku 1993. Rotterdam Dance Company pro ni bylo zásadní nejen kvůli nabytým profesním zkušenostem, ale také díky získanému vědomí, že kvůli zraněním, které si při tanci způsobila, musí najít jinou cestu k tomu, aby mohla ve své taneční kariéře pokračovat.

V roce 2001 se soubor opět přejmenoval, tentokrát na Dance Works Rotterdam/ André Gingras. Jak již z názvu vyplývá, uměleckým vedoucím souboru se stal právě André Gingras. Soubor pod jeho vedením fungoval až do jeho smrti v roce 2013.

### **1.1.3. Pretty Ugly Dance Company**

Pretty Ugly Dance Company bylo uskupení založené Amandou Miller (více informací o její osobě uvádím v podkapitole 2.1.4. 9-point technique Amandy Miller a metoda Williama Forsytha) v roce 1992. Amanda Miller prostřednictvím Pretty Ugly Dance Company poskytovala otevřenou platformu pro setkávání a spolupráci tanečníků, hudebníků, výtvarníků, básníků, scénografů atd., aniž by jejich práce byla závislá na institucionalizovaných divadlech a jejich rozpočtech. Jejich cílem bylo hledat neustále nové možnosti a spojitosti mezi tancem a dalšími styly a



druhy umění, stejně jako vytvářet nové, hybridní formy pohybu. Díky tomuto ojedinělému přístupu získal soubor velmi rychle světové renomé a absolvoval již v prvních čtyřech letech své existence turné po Evropě, USA, Japonsku a Indii. Mezi roky 1997- 2004 soubor spolupracoval s divadlem v německém Freiburgu a byl tak přejmenován na Pretty Ugly Ballet Freiburg. Poté, od roku 2005 do roku 2009 soubor spolupracoval s Kolínem nad Rýnem ( Köln am Rheim), a vznikl tak Pretty Ugly/ tanz koln.

## **1.2. Choreografická tvorba a spolupracovníci**

Od chvíle, kdy začala Anouk van Dijk profesionálně tančit, se kontinuálně věnovala vlastní tvorbě choreografií. V rozhovoru s Edith Boxberger dále zmiňuje, že: „ Ve svých choreografických začátcích jsem pracovala s tanečnicí ze skupiny, ve které jsem působila. Brzy se ale moje práce pro ně stala velmi specifickou a já si uvědomila, že pokud chci v této specifické linii pokračovat, musím najít cestu k tomu, aby jí našli a pochopili i mí tanečníci.“ Dá se tak říci, že vznik Coutertechnique se pojí s jejími prvními choreografickými zkušenostmi.

V průběhu své kariéry vytvořila Anouk van Dijk více než 25 celovečerních představení, které byly prezentovány na nejrůznějších světových festivalech ( např. American Dance Festival, Festival d'Avignon, Adelaide Festival, Dance Triennale Tokyo, Festival TransAmériques ad.).

Ze souborů, které založila a vedla, se vyprofilovali první lektoři CT a úzcí spolupracovníci, kteří jí zásadním způsobem v její tvorbě a vývoji metody Countertechnique ovlivnili.

### **1.2.1. Anoukvandijk dc.**

Anoukvandijk dance company byl nizozemský soubor založený v roce 1998 Anouk van Dijk coby choreografkou a uměleckou vedoucí.

V průběhu let vytvořila van Dijk pro soubor 23 děl, mezi nejznámější patří např. Am I Out?, Amour Fou, STAU<sup>5</sup>, Derivates, Shot, TRUST, Protect me, Rausch.

Úzkými spolupracovníky anoukvandijk dc. byli mimo jiné i Falk Richter, Marcel Wierckx a především Nina Wollny, Jack Gallagher a Birgit Gunzl, kterým se věnuji v následujících podkapitolách.

V průběhu let procházeli všichni tanečníci pravidelnými tréninky vyvíjející se metody Countertechnique a naprostá většina z nich jsou v současné době certifikovanými lektory a školiteli této techniky.

Kvůli angažmá v souboru Chunky Move, o kterém se zmiňuji níže, je činnost anoukvandijk.dc od roku 2012 pozastavena.

#### **1.2.1.1. Falk Richter**

Falk Richter ( narozen 1969 v Hamburku) je jedním z nejvýznamnějších dramatiků a divadelních režisérů své generace. Jeho hry byly přeloženy do 25-ti jazyků a jsou uváděny po celém světě. Jeho společensky kritické hry se často zabývají tématy lidské identity, globalizace a mocenských struktur. Mimo psaní a režírování svých vlastních her má také bohaté zkušenosti s činoherní a operní režii slavných děl nejznámějších umělců, jako je Shakespeare, Brecht, Čechov, Schiller, Strauss, Weber ad., ale i děl od současných autorů. Falk Richter je často zařazován do proudu současných autorů politického divadla.

Pracoval pro Burgtheater Wien, Schauspielhaus Hamburg, Bayerische Staatsoper, Vienna States Opera, Royal National Theatre Oslo a pro mnohé další. Od roku 2000 je rezidentním režisérem berlínské Schaubühne.

Mezi jeho nejznámější díla patří:

- God is a DJ (1998)- česky jako Bůh je DJ ( zpracovalo např. Divadlo Letí v roce 2005)
- Nothing Hurts (2000)- ve spolupráci s Anouk van Dijk
- The System- čtyřdílný cyklus (2004/2005)

---

<sup>5</sup> Choreografie STAU byla uvedena v Praze v rámci festivalu Tanec Praha v roce 2009. Jedná se o jednu z nejúspěšnějších prací Anouk van Dijk pro její soubor.

- The Disturbance (2005)- česky jako Porucha ( uvádělo HaDivadlo v roce 2011-2013)

Společně s Anouk van Dijk vytvořili „Nothing Hurts“ (1999/2000). Díky vzájemnému porozumění a fascinaci pro práci toho druhého vytvořili v roce 2009 dílo „TRUST“, kde spolu s tanečnicí a herci zkoumají otázky nestability v dnešní společnosti- Jaký vliv má současná hospodářská a politická krize na vztah mezi lidmi? Inscenace se dočkala mezinárodního přijetí a byla uvedena na několika kontinentech. V roce 2010 vytvořili další společné dílo nazvané „PROTECT ME“ a posléze v roce 2012 „Rausch“. PROTECT ME je hledání toho, kdo doopravdy jsme a jakou hodnotu můžeme mít jeden pro druhého. Rausch řeší otázku lidské psychiky- našich obav, ambicí a stavu bytí. Všechny tři díla vznikla v koprodukcí Schaubühne a anoukvandijk dc. S van Dijk spolupracuje i nadále- pro Chunky Move vytvořil společně s ní dílo „Complexity of Belonging“ (2014).

### **1.2.1.2. Marcel Wierckx**

Marcel Wierckx ( narozen 1970 v Kanadě) je umělec zabývající se zvukem a video artem. Zároveň složil hudbu k mnoha koncertním, filmovým, divadelním a tanečním dílům. Jeho fascinace technologiemi začala již v dětství, ve svých 12-ti letech vytvořil první počítačový program v tzv. jazyce symbolických adres <sup>6</sup> ( assembly language). Studoval instrumentální kompozici, hru na kytaru a posléze elektronickou hudbu na McGill University. V roce 1999 odešel do Nizozemska, kde dále studoval na Utrecht School of Music and Technology. Pracoval s mnoha soubory a umělci, např. Metropole Orchestra, 4DSOUND, Electra Ensemble, Roderik de Man ad. Přednášel na mnoha významných konferencích po celém světě, a v současné době je pedagogem na Amsterdam Conservatory of Music a na Utrecht School of Music and Technology. Složil soundtrack k filmu Sleeping Rough a vytvořil video projekce pro Mensa Secunda, za které získal prestižní cenu Jur Naessens Prize (2005). Za svou práci s Tin

---

<sup>6</sup> Jazyk symbolických adres ( ang. assembly language) je nízkoúrovňový programovací jazyk používaný v informatice.

Men and the Telephone byl nominován na cenu Amsterdam Art Prize 2016.

S Anouk van Dijk spolupracuje od roku 2010. Pro anoukvandijk dc. vytvořil hudbu k představení „Mensch“ (2011) a „Muze“ (2011). S van Dijk spolupracoval i nadále- pro soubor Chunky Move složil hudbu k debutové, oceňované choreografii „Act of Now“ (2012), k „247 Days“ (2013) a posléze k „Depth of field“ (2015).

### **1.2.1.3. Nina Wollny**

Nina Wollny ( narozena v roce 1980) je tanečnice a pedagožka. Narodila se sice v Brémách, ale vyrůstala ve městě Kreuztal na západě Německa. Jako dítě se věnovala nejen tanci, ale i gymnastice, volejbalu, tenisu a dalším aktivitám. O tom, že by se stala profesionální tanečnicí, ale nepřemýšlela. Měla se stát lékařkou a převzít tak praxi po jejím otci. Učitel, který vedl polo-profesionální baletní soubor, který navštěvovala, ji ale vzal na přijímací zkoušky na baletní akademii v Holandsku. Nevzali jí ( zejména kvůli jejím fyzickým předpokladům a jak prý řekli, její „afroamerické pánvi“- její matka je ze Surinamu), nicméně jí doporučili, aby se přihlásila na Codarts. Do té doby neměla Nina žádnou zkušenost s moderním tancem. Na Codarts absolvovala v roce 2002.

První zkušenost, kterou měla s přístupem k pohybu Anouk van Dijk, byla už v prvním ročníku studia ( van Dijk tam vyučovala jako guest teacher). Ačkoliv jí lekce nezaujaly, velmi inspirativní pro ní byla choreografická práce Anouk van Dijk a pohyb jejích tanečníků. Postupně tak začala Anouk věřit i jako pedagožce a začala chápat smysl její výuky. Díky Countertechnique pochopila na svém těle, co znamená být uvolněný, ale ne pasivní a jak využívat pohyb ekonomicky. Ve stejném roce (2002), kdy dokončovala studium na Codarts, se po úspěšně zvládnutém konkurzu připojila k anoukvandijk.dc.

V anoukvandijk.dc působila deset let jako tanečnice, od roku 2007 také jako umělecká asistentka a rehearsal director. Poté, co soubor pozastavil svoji činnost, pokračovala ve spolupráci s Anouk na choreografii An Act of Now (2012) pro Chunky Move.

Wollny je jednou z prvních a předních pedagogů Countertechnique- vede masterclasses a workshopy po celém světě, a společně s Anouk van Dijk vyučuje každoroční Countertechnique Teacher Training ( CTTT) a One Body, One Career Intensive. Úzce se také podílela na vývoji teoretických textů, metodiky a didaktiky Countertechnique.

Od roku 2013 spolupracuje jako tanečnice s Jenny Beyer<sup>7</sup>.

#### **1.2.1.4. Jack Gallagher**

Narodil se v roce 1966 v Indianapolis, USA. Studoval na Alvin Ailey American Dance Center a na Chautauqua Institution, poté začal tančit u Alwina Nikolaise a dalších. V roce 1994 se přestěhoval do Amsterdamu a získal angažmá v De Rotterdamse Dansgroep, poté u Krisztiny de Chatel a v Pretty Ugly Dance Company Amandy Miller. Tam se poprvé setkal s Anouk van Dijk. Od roku 1995 s ní úzce spolupracoval a od počátku založení také působil v anoukvandijk.dc. Podílel se jako tanečník i tvůrce na vytvoření prvního díla „Nothing hurts“, které vzniklo pod hlavičkou souboru. V anoukvandijk.dc působil mimo jiné také jako repetitor a taneční pedagog. Jack Gallagher se od počátku spolupodílel na vývoji metody Countertechnique.

Jack začal tvořit vlastní díla a v roce 2002 založil soubor Bodies Anonymous. Zaměřuje se na vytváření multidisciplinárních děl ve spolupráci s dalšími umělci. V současné době pracuje jako choreograf, performer, pedagog, repetitor a spisovatel. Je výzkumným pracovníkem v Danslabu, studuje obor teorie performativní rétoriky a Lacanovu psychoanalýzu<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Jenny Beyer (nar.1981) je německá tanečnice, choreografka a DJ'ka. Studovala klasický tanec v Hamburku a poté na CODARTS. Vytvořila mnoho děl, byla rezidentním choreografem v K3/Zentrum für Choreographie Tanzplan Hamburg a svá díla nyní uvádí v Kampnagel Hamburg.

<sup>8</sup> Jacques Lacan ( 1901-1981) je významný představitel postmoderní psychoanalýzy. K jeho zásadním pojetím patří tzv. fáze zrcadla, nebo reinterpretace oidipovského komplexu.

### **1.2.1.5. Birgit Gunzl**

Pochází původem z Rakouska. Studovala na ArtEZ Dance Academy v Arnhemu ( Nizozemsko). Po absolvování studia začala působit jako nezávislá performerka a brzy se stala jednou z nejvyhledávanějších a nejjobsazovanějších tanečnic působících v Nizozemsku. Působila v souborech jako Hans Hof Ensemble, Ultima Vez, Rogie & Company ad. Od roku 2002 pak působila v anoukvandijk.dc. Birgit se od začátku spolupodílela na vývoji metody Countertechnique. Od roku 2006 působí jako lektor této metody. Mimoto svou taneční kariéru se věnovala dalšímu studiu- je certifikovanou masérkou a na Sutherland College vystudovala obor osteopatie.

V současné chvíli působí jako pedagog Countertechnique- vyučuje open class, workshopy i pravidelnou výuku na Codarts, ArtEZ a School for Modern Dance in Copenhagen.

### **1.2.2. Chunky Move Company**

Chunky Move Company je soubor, jehož domovským působištěm je australské Melbourne. Soubor založil v roce 1995 Gideon Obarzanek, od roku 2012 je uměleckou ředitelkou Anouk van Dijk. Převzít soubor po takové osobnosti nebyl snadný úkol, proto své působení Anouk postavila na tématech australské identity a multižánrové práci. Právě otázka toho, co je to současná australská kultura, reakce na současné společenské dění a napětí mezi společenským tlakem a individualitou jsou základní pilíře v tvorbě souboru. Uměleckou vizí Chunky Move je výzkum mnohostranných možností lidského těla a jeho vztahu k místu, kontextu a prostředí, stejně jako multižánrová spolupráce a kulturní výměna ( zejména prostřednictvím performerů a choreografů). I díky tomu je jejich tvorba různorodá- zahrnuje jevištní produkce, site specific, new media a installation work.

Mezi další aktivity souboru patří i výuka tanečních lekcí pro veřejnost a pro studenty tance, stejně jako pořádání workshopů pod vedením tanečnicků ze souboru, popř. pod vedením Anouk van Dijk.

Debutová práce pro Chunky Move vytvořená Anouk van Dijk, nazvaná „Act of now“, byla uvedena na jevišti ikonické Sydney Myer Music Bowl v rámci Melbourne Festival a byla oceněna cenou Best New Australian Work. Od roku 2012 vytvořila pro Chunky Move 9 choreografií, prezentovaných na australské i mezinárodní scéně.

#### **1.2.2.1. Gideon Obarzanek**

1. umělecký ředitel a zakladatel Chunky Move Company, Gideon Obarzanek se narodil roku 1966 v Izraeli, kde strávil i své rané dětství. Poté se s rodinou přesunul do Melbourne.

Gideon se začal věnovat tanci poměrně pozdě- po studiu na střední škole začal studovat nejprve přírodní vědy. Studium však přerušil a nastoupil na Australian Ballet School, kterou v roce 1987 dokončil. Jako tanečník a poté i choreograf působil např. v Queensland Ballet, Sydney Dance Company, Netherlands Dance Theatre atd. Uměleckým ředitelem Chunky Move byl 16 let. Pod jeho vedením uvedl soubor divadelní představení, site- specific, new- media projekty, pohybové instalace, filmy a prezentoval se na nejvýznamnějších festivalech a divadlech po celém světě.

Pro soubor vytvořil mnoho děl, z nejzásadnějších např.:

- Tense Dave (2003)- za dílo byl oceněn New York Bessie award
- Glow<sup>9</sup> (2006)
- Mortal Engine (2008)

Mimo jiné se Gideon věnuje i filmové režii. Jeho krátký film, Dance Like Your Old Man (2007), byl oceněn na několika mezinárodních filmových festivalech. V současné době působí jako Associate Artist v Sydney Theatre Company.

---

<sup>9</sup> Chunky Move uvedlo své dílo Glow i na české scéně v rámci festivalu 4+4 dny v pohybu v roce 2009 v divadle Archa.

### **1.2.2.2. Choreographic development programs**

Mimo hlavní aktivitu, kterou je tvorba a prezentace uměleckých produkcí, nabízí Chunky Move rozsáhlý program pro rozvoj performerů a choreografů. Cílem těchto programů je nejen rozvoj individuality tanečníka/ choreografa, ale zejména zajištění trvalého růstu a rozvoje australského současného tance. Tyto programy vznikaly průběžně již od dob vedení Gideona Obarzanka, na současnou podobu měla velký vliv i Anouk van Dijk.

Soubor nabízí umělcům následující programy:

#### **1. Next Move**

Next Move je program pro mladé tvůrce, který je navržený tak, aby pomohl překlenout rozdíly mezi mladými choreografy vytvářejícími menší nezávislé práce a zavedenými choreografy a soubory. Program poskytuje vybranému tvůrci plnou finanční a produkční podporu, šestitýdenní zkoušení ve studiích Chunky Move a dvoutýdenní uvádění vytvořeného celovečerního díla během divadelní sezóny. Soubor také poskytne tvůrci možnost pracovat s profesionálními tanečníky. Next Move je příležitostí nejen k prohloubení a uvedení současné práce pod hlavičkou jména Chunky Move, ale také k načerpání zkušeností a poznatků o tom, co znamená být nezávislý tvůrce na profesionální scéně. Podmínkou k účasti je minimálně 5-ti letá profesní praxe, doložitelné předchozí práce a sepsané odpovědi na otázky týkající se tvůrčího procesu a plánu. Účastník také musí být australský rezident.

#### **2. Artistic Associate**

Vedení Chunky Move si uvědomuje, že pro tanečníka, který by ve své kariéře chtěl postoupit do vedoucí pozice ( např. umělecký vedoucí), je situace složitá. V současné době existuje v Austrálii jen velmi málo strukturovaných příležitostí pro jednotlivé umělce, kde by získali znalosti o company managementu a uměleckém řízení. Cílem pozice pojmenované jako Artistic Associate je poskytnout příležitost získat vhled do fungování úspěšného tanečního souboru. Od umělce, který je pro tuto



pozici vybrán, se očekává mnoho praktických zkušeností na profesionální scéně z pozice tanečníka, či choreografa a určité manažerské předpoklady k tomu, aby mohl v budoucnu vykonávat vedoucí pozici. Artistic Associate je v úzkém kontaktu s uměleckou vedoucí Anouk van Dijk a ostatními členy týmu.

### 3. Choreographic Secondment Program

Jedná se o program, který poskytuje profesionální rozvoj a mentorství mladému tvůrci s méně než 5-ti letou profesionální praxí. Umělec je tzv. secondee, tedy asistent přidělený k uměleckému řediteli ( Anouk van Dijk) a má tak možnost sledovat a napomáhat procesu vzniku nových představení souboru.

### 4. Dance Secondments

Každý rok nabízí Chunky Move stáže pro studenty terciárního vzdělávání z Austrálie i ze zahraničí. Stážisti získávají vhled do tvůrčího a zkušebního procesu a jsou aktivně zapojeni do ranních tréninků s kmenovými tanečnicíky souboru.

### 5. Maximised Program

Tento program je určený nezávislým choreografům, kteří produkují a prezentují svá díla, ale nemají vlastní prostor ke zkoušení, popř. si nemohou dovolit takový prostor zaplatit. Cílem programu je tak poskytnout umělcům místo ke zkoušení na určitou dobu ( tzv. rezidence), ale i obecnou administrativní podporu a tím zmírnit tlak, kterému často jako nezávislí tvůrci čelí.

## **2. Countertechnique**

Countertechnique je pohybový systém, který poskytuje tanečnickovi nové cesty ke způsobu uvažování o vztahu mezi fyzickou konstitucí lidského těla a pohybem samotným. Pomáhá odstraňovat strach z riskování, buduje schopnost prostorové orientace a učí studenty používat své tělo ekonomicky a bez zbytečného napětí. Zaměřuje se na proces, nikoliv na dosažení cíle. Protože je v průběhu procesu kladen stejný důraz i na teoretickou část, můžeme Countertechnique nazývat komplexním vzdělávacím systémem.

Prostřednictvím improvizace, pohybových her a především jasně strukturovaných cvičení připravuje plnohodnotně tělo na výkon v představení i na proces zkoušení. Metoda je vhodná také jako pravidelné, dlouhodobé studium v rámci konzervatoří, univerzit apod. Osvojením principů Countertechnique student získává znalost ( praktickou i teoretickou) principů, které jsou platné pro jakoukoliv taneční techniku a metodu.

Countertechnique je registrovanou obchodní značkou.

Je úzce spjatá s profesním i osobním životem Anouk van Dijk. Výuka probíhá pouze pod vedením certifikovaných lektorů a samotné Anouk.

### **2.1. Vlivy jiných metod, technik a osobností**

Anouk van Dijk nazývá Countertechnique tzv. post-esenciální metodou. To znamená, že své principy staví na doposud známých a ověřených technikách, využívá znalosti a myšlenky z nich nabyté, a ty dále rozvíjí. V návaznosti na tyto pohybové taneční metody a techniky ( Limón, Cunningham, klasická taneční technika, Alexanderova technika, metoda Williama Forsytha a Amandy Miller) systematizuje Countertechnique způsob, pomocí kterého tanečník řídí a ovlivňuje své bytí v prostoru.

Zcela zásadní vliv na Countertechnique má právě Alexanderova technika ( to je způsobeno osobní pozitivní zkušeností Anouk van Dijk). Stejně jako Alexanderova, ale i další somatické techniky operuje CT s přesvědčením, že fyzický i psychický stav člověka se nutně odráží ve všech aspektech našeho chování a výkonech. Pokud je člověk v psychické nepohodě, nutně

se to projeví na jeho těle, stejně jako fyzický problém se odrazí v lidské psychice.

Dá se říci, že CT sdílí některé své cíle a zaměření také s Release technikami, především v tom, že se snaží pomocí představ o zvětšení prostoru v kloubech, což umožňuje snazší organizaci těla v prostoru.

V této kapitole se blíže věnuji včetně Alexanderově i dalším technikám a metodám, stejně jako konkrétním osobnostem, které ovlivnily Anouk van Dijk v jejím uvažování o těle a tělesném pohybu. Protože Alexanderova technika je přímou součástí výuky Countertechnique, věnuji jí větší prostor. Jednotlivé principy a poznatky níže uvedených metod byly a jsou v určité podobě stavebním kamenem při vzniku Countertechnique a proto považuji za nutné je uvést.

### **2.1.1. Alexander technique**

Alexanderova technika je metoda, která poskytuje sofistikované nástroje k tomu, abychom mohli změnit způsob svalového napětí v našem těle, a zlepšili tak jeho každodenní fungování. Spolu s dalšími pohybovými metodami, jako třeba Feldenkraisova metodou, ji řadíme do oblasti zvané somatopsychoterapie. Stejně jako právě ta Feldenkraisova, je i Alexanderova metoda určena k zajištění svépomoci.

Prostřednictvím lekcí se každý jedinec postupně učí používat své tělo způsobem, který přináší úlevu či zmírnění bolesti, je ekonomický a tělu prospěšný. Cílem je poté nejen zlepšit postavení těla, ale také ty nové, správné návyky přenést do jakéhokoliv pohybu.

Osvojení principů AT přináší široké spektrum benefitů, které pomáhají k tomu, abychom se cítili lépe ve svém těle, uměli lépe pracovat s hlasem a celkovou sebereprezentací a naučili se nepodléhat stresu. Tato metoda v sobě nese prvky tzv. bodywork<sup>10</sup> a mindfulness<sup>11</sup> a je funkční pouze v případě aktivní součinnosti žáka.

---

<sup>10</sup> Bodywork je anglický, široce používaný termín pro mnoho různých druhů terapeutických technik zahrnujících masáže, akupresuru, Shiatsu, Rolfing, Feldenkraisovu metodu, Alexanderovu techniku, Kraniosakrální terapii, Reiki, Trager a mnoho dalšího. Společným cílem bodywork technik je úleva od bolesti, zlepšení fyzické i psychické stránky, zvýšení tělesného vědomí.

Pojmenování principů Alexanderovy techniky není zcela jednotné, podstata ale hovoří o tom samém. Rozhodla jsem se vybrat následujících pět pojmů, které jsou běžně užívány v mnoha odborných publikacích i člancích. Všechny principy jsou spolu úzce propojeny a tvoří základní opěrné pilíře Alexanderovy techniky.

Recognition of habits (rozpoznání návyků) je jedním z charakteristických principů v Alexander technique. K tomu, abychom mohli na svém těle něco změnit, musíme nejprve rozpoznat to nesprávné.

Druhým principem Alexanderovy techniky je Inhibition (inhibice). Tento pojem používal F.M. Alexander k tomu, aby popsal schopnost vypnutí nervového impulzu směrem ke svalu. Cílem inhibice je krátké uvědomění a zastavení se ve chvílích, kdy reagujeme na podnět automaticky (např. zvednutí domovního telefonu po zazvonění zvonku apod.). Díky tomuto krátkému zastavení máme možnost zabránit našemu nevědomému návyku.

Dalším zásadním principem je the Primary Control (primární kontrola). Pro F.M. Alexandera znamená tento pojem funkční vztah mezi hlavou, šíjí a zády (páteří). Podle Alexandera je tento vztah klíčovým a má zásadní vliv na celkové správné uspořádání našeho těla. V Alexanderově technice je tak pohyb hlavy to, co uvádí zbytek těla do pohybu.

Giving directions, nebo jen ‚directions‘ je princip, pomocí kterého vysíláme z mozku příkazy či pokyny do našich svalových vláken. Tyto nové pokyny nahradily prostřednictvím inhibice ty staré, tělu neprospívající a jejich účelem je zajistit lepší vztah na ose hlava- šíje- páteř a dále pak v celém těle. Důležité přitom je, aby nebylo zadání pokynu provedeno pohybem, protože vykonáváním pohybu se svalové napětí více zvyšuje. Tím, že pohyb záměrně neprovádíme, se svalová aktivita v našem těle přeorganizuje a tělo pak vykoná práci nejekonomičtějším, a tím pádem i správným způsobem. Pokyn může být formulován pouze jako touha, přání apod.

---

<sup>11</sup> Mindfulness je anglickým překladem pálijského slova „sati“, které se používá v buddhistickém učení. V současné době je pojem mindfulness významným fenoménem v západní psychologii a psychoterapii. V češtině pojem překládáme jako vědomé pozorování, bdělá pozornost, uvědomění si toho, co se děje v momentálním, přítomném okamžiku.

V Alexanderově technice se mimo jiné zdůrazňuje i tzv. the Kinesthetic sense ( kinestetický smysl). Je to jakýsi šestý smysl, který nás informuje o dění uvnitř našeho těla. Informace, které získáváme z nervových receptorů ve svalech, nám pomáhají k orientaci v prostoru, k tomu, abychom se mohli pohybovat nebo jen vzpřímeně stát.

Jednou z teorií Alexander techniky je, že postavení těla není něco, co přirozeně vlastníme, jako např. kosti, svaly, pokožku apod., nýbrž je výsledkem neuromuskulárních reakcí. Vzhledem k tomu, že postupem času všichni své pohybové i postojové návyky rozvíjejí a jsou pro každého typické a jedinečné, je změna těchto návyků velmi komplikovaná a komplexní. V případě, že chceme změnit své postavení těla, je nutné změnit způsob, jakým se neuromuskulární systém chová při regulaci svalového napětí. Neuromuskulární, nebo také nervosvalový systém přímo navazuje na CNS ( Centrální nervovou soustavu), která je základem řízení našeho těla. Nerv a sval spolu tvoří jeden funkční celek. Jakmile do svalu dorazí nervový impuls, který do něj proniká prostřednictvím vláken končící na nervosvalové ploténce, uvolní se mediátor acetylcholin, který vede k tomu, že sval může kontrahovat. Poté se uvolňuje enzym, který sval nastaví zpět do původního stavu a ten je pak schopen přijmout další nervový impuls. Principy Alexanderovy techniky tak vedou postupně k tomu, že jsme schopni nervosvalový systém přenastavit tak, aby i v situacích, které běžně vykonáváme a které provádíme fyzicky nesprávně, mohlo dojít ke změně a nápravě.

Pojem, který je také nutný ve spojení s AT uvést, je orientace na proces. Orientace na cíl, která je nám většinou vlastní, udržuje tělo v automatickém nevědomém chování. Alexandrova technika pracuje s orientací na proces, který umožňuje dosažení použití svých nových návyků. To je možné díky tomu, že se zaměřujeme na postupné kroky, které nám lektor AT určí.

Lekce Alexanderovy techniky jsou vyučovány lektorem, který své žáky vede verbálně a pomocí jemných dotyků. Lekce probíhají buď v individuálních, nebo skupinových lekcích. Každý lektor by měl mít certifikát, který ho opravňuje k výkonu práce a zaručuje jeho odborné vzdělání. K získání certifikátu je nutné absolvovat tříletý intenzivní kurz,

v rámci kterého uchazeči absolvují 1500-1600 hodin. Vyškolený lektor je poté veden v asociaci učitelů AT, tzv. Society of Teachers of the Alexander Technique, známé také pod zkratkou STAT.

V Česku a zejména v Praze působí několik certifikovaných lektorů ( např. Marko Janicki, Šárka Provazníková, Gil Bomber a Petra Litvínová).

### **2.1.1.1. Frederick Matthias Alexander**

Frederick Matthias Alexander se narodil v roce 1869 v Tasmánii do rodiny anglických farmářů. V dospívání se začal zajímat o divadlo, hudbu a především poezii. Jak později uvedl ve své knize: „ Již od svého mládí jsem miloval poezii a to byl jeden z hlavních důvodů, proč jsem začal studovat Shakespearovy hry- nahlas a se snahou vyjádřit daný charakter.“ ( Alexander, 1932, s.6). Právě jako recitátor Shakespearových her se proslavil<sup>12</sup>.

Ve 2.polovině 19. století bylo řečnictví v anglofonních zemích vysoce ceněnou dovedností, která vyplývala z rostoucího významu politických projevů. Členové parlamentů tehdy stejně jako dnes využívali řečnických schopností k prosazování svých politických cílů a k oslovení co nejširšího voličského spektra.<sup>13</sup> Rétorické produkce se tak staly běžnou zábavní formou konkurující produkcím divadelním.<sup>14</sup> Kolem roku 1890 začal mít Alexander problémy s hlasivkami a brzy nato, přes veškerou péči lékařů, hlas ztratil úplně. Tato událost způsobila jeho odmítnutí tradiční medicíny a přivedla ho k hlubšímu sebepoznávání svého těla a špatných návyků, které si vypěstoval. Připravil si vlastní plán- nejprve chtěl prozkoumat, co přesně dělá, když recituje. Pozoroval v zrcadle, jakým způsobem mluví a jak u toho drží vzpřímenou páteř a hlavu. Zjistil tři zásadní věci: 1. Má

---

<sup>12</sup> Shakespearovská recitace byla forma dramatického umění, která vyžadovala řečnické schopnosti. Šlo o jakousi one-man show, ve které recitátor recitoval části Shakespearových her. Zajímavé je, že častější a oblíbenější formou bylo právě recitování vybraných částí Shakespeara jedním řečníkem. Důvodem, proč bylo riskantní uvádět celé jeho hry, bylo konzervativní obecenstvo.

<sup>13</sup> Významnými ( americkými) řečníky té doby byl například Henry Clay, Daniel Webster a především Abraham Lincoln.

<sup>14</sup> Význam rétoriky v 19.století můžeme pozorovat např. i u slavné Emerson College ( přední divadelní a umělecká univerzita)- škola byla založena v r.1880 Charlesem Emersonem jako Boston Conservatory of Elocution, Oratory and Dramatic Art, protože Ch.Emerson věřil v hodnotu řečnického umění.

přílišnou tenzi ve svalech v oblasti krku, 2. Tlačí hlavu vzad a dolů, 3. Při nádechu nasává vzduch nosem, což ale při záklonu hlavy stlačuje hrtan. Uvědomil si, že tělo a mysl musí být při jakékoliv činnosti v propojení, což do chvíle, než ztratil hlas, neřešil a získal tak potřebu vytvořit sám pro sebe systém, při kterém by svůj hlas a tělo dokázal mít pod kontrolou. Snažil se vytvořit metodu na základě pozorování sebe samotného, proto rozmístil více zrcadel v místnosti a pokračoval v dalším, důkladnějším zkoumání. Tento proces sebepozorování vyvíjel F.M. Alexander několik let (kolem roku 1890). Během té doby nadále působil jako recitátor a herec a zároveň vytvářel metodologii svých cvičení tak, aby je mohli užívat i další lidé. Jeho reputace tak postupně rostla, začal být uznávaný i lékaři. V roce 1904 mu známý chirurg, J. W. Steward McKay, doporučil, aby se přesunul do Londýna. Tam se, díky vytvořené technice, stal velmi rychle významnou osobností. V roce 1910 vydává svou první knihu nazvanou *Man's Supreme Inheritance*. Kvůli 1.světové válce a s ní souvisejícímu odlivu žáků a pacientů se přesouvá v roce 1914 do Spojených států amerických, kde se opět setkává s pozitivním ohlasem na svou techniku. Dlouhou dobu tak pendluje mezi Velkou Británií a Spojenými státy, mezi jeho žáky najdeme i vlivné a zásadní osobnosti- např. John Dewey<sup>15</sup>, G.B.Shaw<sup>16</sup> a Aldous Huxley<sup>17</sup>. Ačkoliv se věnoval svým žákům, až do roku 1930 neotevřel žádný kurz pro budoucí lektory. Díky úsilí Irene Tasker, žákyni Marie Montessori a F. M. Alexandera, byla v roce 1920 založena škola pro děti na základě Alexanderovy techniky. Zranění jeho bratra ho poté inspirovalo k založení tří-letého studijního plánu pro budoucí lektory jeho techniky, který funguje dodnes. Albert Redden Alexander si při pádu z koně velmi vážně poranil páteř. Lékaři mu říkali, že už nikdy nebude

---

<sup>15</sup> John Dewey (1859-1952) byl americký filosof, pedagog, psycholog. Jeho myšlenky měly velký vliv po celém světě. Je považován za jednoho ze zakladatelů filosofie pragmatismu a především tzv. pragmatické pedagogiky. Napsal mnoho knih o vzdělávání a filosofii a také napsal předmluvu ve třech knihách F.M.Alexandera.

<sup>16</sup> George Bernard Shaw (1856-1950) byl anglický dramatik, prozaik a esejista. V roce 1925 získal Nobelovu cenu za literaturu. Napsal mnoho děl, např. *Caesar a Kleopatra*, *Pygmalion* ad.

<sup>17</sup> Aldous Huxley (1894-1963) byl anglický spisovatel, ačkoliv většinu času prožil v USA. Psal povídky, eseje, cestopisy, filosofická díla ad., nejvíce však proslul svými romány (např. *Paralely lásky*, *Konec civilizace*, *Ostrov* ad.). V době, kdy se potkal s F.M.Alexanderem, trpěl nespavostí, depresemi a zkolaboval z pracovního vytížení. Díky Alexandrově technice byl po nějaké době schopný dokončit další román, ve kterém je jedna postava inspirovaná právě F.M.Alexanderem.

chodit, ale on se pomocí Alexanderových cvičení plně uzdravil. Poté se stal jedním z nejznámějších lektorů jeho techniky v USA ve 30. a 40. letech 20. století. F. M. Alexander pokračoval ve výuce své techniky a v psaní o ní i poté, co v roce 1948 prodělal mozkovou mrtvici, která paralyzovala jeho levou stranu těla až do roku 1955, kdy zemřel.

Alexanderův odkaz pokračoval dál i po jeho smrti. Jak říká Michael J. Gelb<sup>18</sup>: „Alexanderův úspěch byl nesmírný- objevil a popsal zcela unikátní vědeckou metodu založenou na přezkoumání a vyřešení konkrétního fyzického problému a významně tak přispěl k revolučnímu pohledu na funkcionalitu lidského těla.“ ( Gelb, 2004, s.3)

### **2.1.1.2. Tom Koch**

Tom Koch se narodil v roce 1953 v Missouri v USA. Na University of Missouri v Kansas City studoval tanec, zpěv a herectví ( v rámci jedné divadelní katedry). Po dokončení studia, v roce 1975, získal angažmá v Missouri Repertory Theatre, což mu umožňovalo nasbírat profesionální praxi v různých inscenacích- od Shakespeara, muzikálů, operet, baletů až po experimentální divadlo. V roce 1979 se přestěhoval do New Yorku a začal vyučovat společenské tance v proslulém Fred Astaire Dance Studio<sup>19</sup>. Kvůli mnohaletým problémům se zády však záhy poté svou taneční kariéru ukončil. Právě kvůli přetrvávajícím bolestem v zádech absolvoval v roce 1983 svou první lekci Alexander technique, která ho absolutně nadchla. Rozhodl se technikou hlouběji zabývat a hned rok poté zahájil tříleté studium. V roce 1987 obdržel certifikát od American Centre for Alexander Technique. Protože jeho prvními žáky byli tanečníci z Ballet Frankfurt ( v té době byl uměleckým ředitelem William Forsythe), přestěhoval se v roce 1991 do Frankfurtu, aby byl svým studentům blíže.

---

<sup>18</sup> Michael J. Gelb ( nar. 1952) se zabývá kreativitou a inovacemi v procesu učení. Je zakladatelem The High Performance Learning Center. Gelb studoval psychologii, filosofii a pak dále obor Mind and Body Education na Goddard College. Je certifikovaným lektorem Alexander techniky a je držitelem pátého stupně černého pásu v aikidu. Je autorem mnoha knih.

<sup>19</sup> Fred Astaire ( 1899-1987), vlastním jménem Frederick Austerlitz, byl legendární tanečník a zpívající herec. Pocházel z rodiny rakouských přistěhovalců. S Ginger Rogers tvořil velmi slavný taneční pár, po kterém je pojmenovaný i pražský Tančící dům. Mezi jeho nejznámější filmy, ve kterých účinkoval patří Divotvorný hrnec nebo Skleněné peklo a Tři slovíčka. V roce 1950 získal Oscara za celoživotní dílo. Fred Astair Dance Studio bylo poprvé otevřeno v roce 1947, od této doby nepřetržitě funguje.



Pro Toma byla tato spolupráce skvělou příležitostí, která znamenala prestiž, ale především také možnost aplikovat principy Alexander techniky na těla a požadavky tanečníků. Právě on byl průkopníkem v integraci této techniky s tancem. V roce 1994 se Tom přestěhoval do Amsterdamu, který je jeho domovem dodnes. Sedm let vyučoval na Hogeschool voor de Kunsten, vedl workshopy a navázal intenzivnější spolupráci např. s Codarts Dance Academy v Rotterdamu, Charleroi Danses, Wuppertaler Tanztheater ( pod vedením Piny Bausch) a De Rotterdamse Dansgroep, kde se poprvé setkal s Anouk van Dijk.

Jeho lekce jsou určeny všem bez ohledu na věk a profesi. Mezi jeho klienty patří nejen celá řada významných tanečníků, choreografů, hudebníků, zpěváků a dirigentů, ale i mnoho manažerů, matek po komplikovaném porodu a těhotných žen. Kromě různých svalových komplikací se zabývá i komplikovanějšími zdravotními problémy, jako např. roztroušená skleróza, AIDS, Bechtěrevova nemoc, zlomeniny kostí atd.

Spolu s Michaelem Schumacherem<sup>20</sup> a Vitorem Garcíou<sup>21</sup> založil uskupení Group Schwuppdwupp, v rámci kterého vytvářejí kabaretní představení, vaudeville<sup>22</sup> apod. V poslední době se také podílel jako dramaturg a tzv. movement consultant na vzniku představení pro Ballet Frankfurt, spolupracoval s významnými režijními osobnostmi jako Roberta Marques a Ronald Burchie ad.

V současné době působí jako lektor Alexander technique, stále poskytuje soukromé lekce, soukromé kurzy, masterclasses i skupinové workshopy, úzce spolupracuje s Anouk van Dijk i ostatními lektory Countertechnique a tanečnický z Chunky Move, vyučuje letní intenzivní program „One Body-

---

<sup>20</sup> Michael Schumacher je původem americký tanečník, choreograf a pedagog. Jako tanečník působil ve Frankfurt Ballet, Twyla Tharp Dance, Pretty Ugly Dance Company, anoukvandijk dc. ad. Spolupracoval s J.Kyliánem na díle Last Touch First. Schumacher je výrazná osobnost v oboru improvizace. Je držitelem ocenění Golden Swan a byl držitelem putovního Kyliánova prstenu.

<sup>21</sup> Vitor García portugalský tanečník a pedagog. Tančil v mnoha souborech a spolupracoval s mnoha choreografy, např. Rui Horta, Katie Duck, Amanda Miller ad. Jako pedagog působil v Batsheva Dance Company, Charleroi-Dans, UltimaVez, Pretty Ugly Dance Company a další. Vyučuje klasický tanec, současnou taneční techniku a improvizaci.

<sup>22</sup> Vaudeville je divadelní žánr vzniklý ve 2.polovině 19.století. Pro tento žánr je typická směs různých čísel různého žánru, od vystoupení tanečníků, hudebníků až po cvičená zvířata. Vaudeville byl jedním z hlavních zábavních divadelních žánrů v Severní Americe a Kanadě po několik dekad.

One Career“, působí jako mentor a dramaturg několika choreografů ( M. Schumacher, S. Kupferberg) a jako pohybový konzultant Amsterdam Dansgroep. Tom Koch je uznávaným členem Nizozemské společnosti lektorů Alexander Technique ( v originále The Dutch Society of Teachers of the Alexander Technique, známé také pod zkratkou NeVLAT). Má vlastní studio v centru Amsterdamu.

Tom Koch je jedním z nejzásadnějších spolupracovníků Anouk van Dijk. Podílel se na vzniku metodiky Countertechnique hned od jejích prvopočátků, byl pro Anouk jedním z hlavních inspiračních zdrojů a po celou dobu pracoval jako její konzultant. Sám se nazývá „grandpa of Countertechnique“. Countertechnique je pro něj praktickou pohybovou metodou, ve které se přirozeně aplikují všechny principy Alexanderovy techniky. Právě jeden z pojmů AT ( giving directions) je nezpochybnitelným základním pilířem celé Countertechnique.

### **2.1.2. Přístup Niny Wiener**

Nina Wiener je další osobností, která měla vliv na vývoj a podobu Countertechnique.

Narodila se v roce 1948 v New Yorku, vyrůstala v Arizoně. V Los Angeles studovala moderní tanec ve studiu Lestera Hortona a navštěvovala také lekce baletu. V roce 1969 odjela zpět do New Yorku a začala studovat u Merce Cunninghama- považovala ho za nejzásadnější osobnost, která jí samotnou ovlivnila. Milovala jeho pohybový důvtip, a zejména to, jakým způsobem pracoval s koordinací těla. Studovala také u Belly Lewitzky, Paula Taylora, Alvina Aileyho, Marthy Graham a George Balanchina. Jako tanečnice spolupracovala s Meredith Monk a poté, mezi roky 1973-1976, tančila u Twyly Tharp. Tanec vnímala jako nekonečný proces, díky kterému tanečníci prožívají svůj život naplněný emocionální i fyzickou složkou, což pro ni bylo zásadní. Postupně se ale začala zajímat i o tvorbu vlastních choreografií. V roce 1976, po odchodu od Twyly Tharp, založila vlastní soubor, pojmenovaný jako Nina Wiener and Dancers. Svá díla uvedla např. na New Dance USA festival, London Dance Umbrella, Utrecht Modern Dance and Movement Festival, Next Wave festivale ad. V roce 1981 byla vybraná Michaiem Baryšnikovem, aby v rámci workshopu

„Emerging Artist Laboratory“ vytvořila choreografii přímo pro American Ballet Theatre. Vytvořila choreografii nazvanou Time to Go, jenž oslovila Harvey Lichtensteina<sup>23</sup> a ten jí nabídl další spolupráci a podporu. Díky této příležitosti vzniklo v roce 1985 představení Wind Devil, opěvované odbornou kritikou i širokou veřejností. Vytvořila nespočet dalších děl, např. Enclosed Time, Fierce Attachements, Kemo Sabe, Harmonic Landscapes, Transatlantic Light ad.

Díky účasti na festivale v Utrechtu získala důležité kontakty a nabídky na spolupráci v Nizozemsku. Začala spolupracovat se skupinou Dance Reflex, pro kterou vytvořila několik choreografií a tréninkový program. V Nizozemsku vedla mnoho workshopů a podílela se na formování tehdejší scény.

Díky jejímu působení na nizozemské scéně se s ní setkala i Anouk van Dijk, která v té době přijala angažmá v De Nieuwe Dansgroep. Směřování souboru, ale i jeho umělecké vedoucí Jacqueline Knoops<sup>24</sup> a nakonec i Anouk výrazně ovlivnila právě Nina Wiener, která se souborem pracovala. Zatímco většina Release technik se opírala o práci s podlahou, skrze kterou budovala přirozené postavení, Wiener pracovala s myšlenkou, že přirozené uspořádání a postavení těla je nejlepší získat prostřednictvím pohybu v prostoru a vědomého přenášení váhy z nohy na nohu. S tímto přístupem nyní pracuje i Countertechnique.

### **2.1.3. Izolace Stephena Petronia**

Narodil se v roce 1956 v New Jersey, bakalářský titul získal na Hampshire College, kde se v rámci studia poprvé setkal s tanečními technikami a improvizací. Předtím absolvoval přípravné studium na medicínu, tzv. pre-medicine. V rámci studia poznal Steva Paxtona, u kterého navštěvoval

---

<sup>23</sup> Harvey Lichtenstein (1929-2017) byl známým mecenášem umění. Tanec ho okouzlil jako studenta Brooklyn College poté, co viděl představení Marthy Graham. Poté působil v několika tanečních souborech, pracoval jako fundraiser pro New York City Ballet a NY City Opera. V r.1967 se stal ředitelem Brooklyn Academy of Music- vybudoval zde ikonické místo pro hudbu, tanec i operu a uvedl tak představení např. M.Gragam, A.Aileyho, M.Cunninghama apod. Byl tvůrcem proslulého festivalu Next Wave.

<sup>24</sup> Jacqueline Knoops (nar. 1950) se narodila v Nizozemsku. Po studiu na Hogeschool voor de Kunsten v Amsterdamu začala ve spolupráci s Pauline de Groot tvořit své první choreografie. V roce 1979 založila De Nieuwe Dansgroep, v roce 1992 byl soubor přejmenován na Jacqueline Knoops and Dancers. Působí jako nezávislá choreografka, pedagožka a taneční teoretička.

hodiny kontaktní improvizace. Byl prvním mužským tanečníkem v Trisha Brown Company, kde působil mezi lety 1979-1986. Souběžně s tímto angažmá začal tvořit vlastní choreografie, a proto založil v roce 1984 soubor Stephen Petronio Company. Během své dlouholeté kariéry vytvořil pro svůj soubor více než 35 děl. Mnoho děl vytvořil i pro významné taneční soubory, např. Ballet Frankfurt, Lyon Opera Ballet, Sydney Dance Company, Norrdans, The Scottish Ballet, The Washington Ballet ad. Stephen Petronio je držitelem mnoha ocenění. Jeho práce jsou založeny na integraci různých forem umění do jednoho celku. Proto spolupracuje s mnoha umělci z různých oborů, např. fashion designéry, skladateli, hudebníky, výtvarníky apod.

V roce 1988 obdržel pozvání z De Nieuwe Dansgroep, aby pro soubor vytvořil celovečerní dílo. V té době v souboru působila jako tanečnice Anouk van Dijk. Stephen Petronio měl zvláštní význam pro nizozemský tanec i pro samotnou Anouk van Dijk. Právě on ji seznámil s Alexanderovo technikou, které se později začala intenzivně věnovat a která byla nejvýznamnějším vlivem při formování Countertechnique. Také byl první, kdo pracoval s izolací pohybu ještě předtím, než se stal populární Hip Hop. Pracoval s izolací jednotlivých částí těla a končetin, které skládal do sekvencí a ty dále rytmizoval (jiným způsobem než např. v jazzu). Dá se říci, že šlo o jakýsi popping, princip, který se často využívá právě v Hip Hopu. Pro Anouk to byl přístup, se kterým se do té doby nesešla a který ji ovlivnil v jejím uvažování o těle a pohybu a v její choreografické práci.

#### ***2.1.4. 9-point technique Amandy Miller a metoda Williama Forsytha***

Amanda K. Miller se narodila v Severní Karolíně. Obdržela stipendium Terryho Sanforda, které jí umožnilo studovat tanec na North Carolina School of the Arts. Ve studiu pokračovala i v New Yorku, a během toho tančila v Chicago Lyrical Opera Ballet, Deutsche Oper Berlin a v dalších projektech nezávislých umělců. Díky jejím kontaktům na německé scéně se poznala s Williamem Forsythem, který jí v roce 1984 nabídl angažmá v Ballet Frankfurt, kde se krátce nato (v roce 1986) stala rezidentním choreografem.

V roce 1990, ještě stále jako členka souboru Ballet Frankfurt dostala nabídku vytvořit představení pro De Rotterdamse Dansgroep, kde se poprvé setkala s Anouk van Dijk. V roce 1992 založila vlastní soubor Pretty Ugly Dance Company, ke kterému se o rok později připojila i Anouk van Dijk. Od roku 1997 zahájil Pretty Ugly Dance Company spolupráci s Ballett Freiburg. Mimo svého působení v Pretty Ugly Dance Company byla častým hostujícím choreografem v mnoha dalších souborech. V roce 2000 založila improvizální company v Japonsku, pojmenovanou Yummydance. V současné chvíli působí jako nezávislá choreografka, performerka, pedagožka, režisérka a spolupracuje s mnoha významnými divadelními a tanečními soubory. Je držitelkou několika ocenění- Wexner Center Prize, The Golden Swan, Kunst der Fugue ad.

William Forsythe se narodil v roce 1949 v New Yorku. Tanci se věnoval od raného dětství, bral lekce u mnoha pedagogů. V roce 1969 zahájil studium na Joffrey Ballet II, kde poté působil i jako tanečník. Byl uchvácen tvorbou i technikou George Balanchina, který ho v jeho vlastní cestě velmi inspiroval. V roce 1973 odešel do německého Stuttgart Ballet ( tehdejším uměleckým ředitelem byl John Cranko). V roce 1976 zde uvedl svou první choreografii ( duet s Marcíou Haydée, která zde byla mezi lety 1976-1995 ředitelkou) a o rok později, v roce 1977, byl jmenován rezidentním choreografem. Následujících sedm let tvořil choreografie pro stuttgartský soubor, stejně jako pro soubory v Mnichově, Baselu, Berlíně, Paříži, San Francisku, New Yorku apod. V roce 1984 se stal na dvacet let uměleckým ředitelem Ballet Frankfurt- pro soubor vytvořil mnoho významných děl, např. Steptext, Artifact, The Loss of Small Details, Alie/n A(c)tion, Endless House, Kammer/ Kammer ad.

Poté, co pozici uměleckého ředitele v roce 2004 opustil, založil vlastní soubor, The Forsythe Company, pro který vytvořil díla jako Three Atmospheric Studies, Heterotopia, The Returns, Sider ad.

Jeho díla byla uvedena na programech nejvýznamnějších divadel, stejně jako v mnoha galeriích, kde prezentoval své proslulé „Choreographic object“ ( na kterých pracoval s architektem Danielem Libeskindem, jež byl pro Forsythovu práci zásadní osobností) a své filmy. Ve spolupráci se

specialisty v oblasti médií vyvinul nové způsoby taneční dokumentace a výzkumu. V roce 1994 představil počítačovou aplikaci *Improvisation Technologies: A Tool for the Analytical Dance Eye*, o několik let později, v roce 2009, spustil digitální program *Synchronous Object* vyvinutý ve spolupráci s *The Ohio State University*, který využívá možnosti choreografických postupů v jiných uměleckých odvětvích. Založil také *The Motion Bank*, platformu zaměřenou na výzkum a tvůrčí potenciál digitálních médií.

William Forsythe byl za svou tvorbu mnohokrát oceněn ( je držitelem *Bessie Award*, *Laurence Olivier Award*, *Hessian Culture Award*, *Wexner Prize* atd.) a získal čestný doktorát na *The Julliard School* v New Yorku.

Forsythe od poloviny 80.let experimentoval s myšlenkami Rudolfa von Labana, které se zabývaly vztahem mezi tělem tanečníka a prostorem, jež ho obklopuje. Své myšlenky Laban popsal v nauce, kterou nazval choreutika. Tělo umístil do imaginární krychle se sedmadvaceti body ( nebo také s devíti rovnoměrně rozdělenými body na každé straně). Vytvořil tak živé a užitečné prostředí, které tanečnickovi umožňuje jasně směřovat pohyb. „ Forsythova improvizací metoda se inspirovala myšlenkami choreutiky. Forsythe a jeho tanečníci popisují prostor liniemi a oblouky založenými na Labanových různých volbách (*manifold options*). Forsythe odmítá Labanovu myšlenku umístění centra jako centra tanečnickova těla.“ ( Eliášová, 2013, s.44). Použitím Labanovy krychle vyvinul William Forsythe způsob jak tělo destabilizovat a poskytnout mu možnost, aby každá část měla vlastní kinesférické centrum.

Amanda Miller byla zásadním způsobem ovlivněna právě osobností Williama Forsytha a jeho metodou. Miller z jeho myšlenek a metody vycházela a dále je zpracovávala vlastním způsobem, který nazvala *Nine Point Technique* ( používá se i termín *Nine Point System* a *Nine Point Orientation*). Jde o systém 9 bodů na každé straně ( 3x3), pomocí kterých je definován prostor kolem těla. Tato krychle se s tanečníkem přesouvá kdekoli v prostoru. Tanečník jakoukoliv část svého těla spojuje s jedním z daných bodů, což umožňuje nalezení nových cest a možností pohybu.

Amanda Miller svým prostorovým systémem inspirovala Anouk van Dijk, která jej často využívá při výuce Countertechnique.

## **2.2. Vznik a socio-politický kontext**

Pohybový systém Countertechnique vznikl v Nizozemsku. Historie tamní taneční scény není příliš dlouhá, přesto patří Holandsko k zemím považovaných za jakousi Mekku kultury a tance.

Nizozemsko na počátku 20. století nemělo žádnou baletní akademii. Publikum shlédlo především díla, která vznikla v zahraničí. Svě umění zde ale předvedla např. Anna Pavlova, Isadora Duncan, Les Ballets Russes a také někteří němečtí expresionističtí tanečníci. Právě německý expresionistický styl inspiroval tanečnici Corrie Hartong<sup>25</sup>, která odešla studovat k Mary Wigman. Po svém návratu založila první taneční akademii v Rotterdamu, Rotterdamse Dansschool (dnes známou jako Codarts). Obrození nizozemského tance nastává po skončení 2. světové války.

Po válce bylo nutné zemi a její hodnoty znovu budovat, a s tím souviselo i umění. Nikdo už nechtěl tančit německým expresionistickým způsobem a tak vznikla potřeba hledat nové cesty. V roce 1945 zakládá Hans Snoek<sup>26</sup> Scapino Ballet, o 14 let později vzniká slavné Nederlands Dans Theater (NDT). 60. léta se nesou ve znamení revolty a touze po nových zkušenostech. V té době odjíždí nová generace tanečníků a choreografů sbírat zkušenosti a inspiraci do New Yorku. Objevují moderní tanec, studují u Marthy Graham, Merce Cunninghama, José Limóna, Erica Hawkinse, Roberta Dunna a dalších, aby po návratu zpět do vlasti své poznatky zužitkovali a zformovali v nově vzniklých souborech, školách a vlastních choreografických dílech. Jednou z této generace je i Pauline de

---

<sup>25</sup> Corrie Hartong (1906-1991) byla nizozemská tanečnice, pedagožka a choreografka. Studovala u Mary Wigman, poté sama v Německu tanec vyučovala. Rotterdamse Dansschool založila spolu s Gertrud Leistikow. Mimo jiné se zasloužila o vznik taneční knihovny na divadelním institutu v Amsterdamu. Byla spoluzakladatelkou a předsedkyní Dutch Association of Dance Artist.

<sup>26</sup> Hans Snoek (1910-2001), vlastním jménem Johanna Rosine Snoek. Studovala u Kurta Joose. Po založení Scapino Ballet (1945) iniciovala vznik Scapino Dansschool v roce 1951.

Groot<sup>27</sup> a Koert Stuyf<sup>28</sup>. Právě de Groot v letech 1971-1977 umělecky vychovala Jacqueline Knoops, budoucí uměleckou ředitelku a zakladatelku skupiny De Nieuwe Dansgroep, ve které působila Anouk van Dijk.

Mezi koncem 60. a počátkem 80. let dochází k největšímu rozkvětu sociální politiky, tzv. welfare- state<sup>29</sup>. S tím souvisí i podpora kultury. Role kultury byla vnímána ve dvou úrovních- sociální i geografické. Kultura, její rozvoj a participace na utváření společnosti se stala prioritní otázkou i na politické scéně, a v 80. a 90. letech tak začali umělci, kulturní instituce a organizace získávat značnou státní podporu. Nizozemský národní systém pro podporu umění uděloval vysoké granty velkým uměleckým institucím (jako tomu bylo dřív), ale najednou také i menším a středním projektům nezávislých mladých autorů.

V té době, tedy ve druhé polovině 80. let, se v prostředí nezávislé nizozemské taneční scény objevily první informace o vývoji metody, která úzce souvisela s choreografickou tvorbou Anouk van Dijk. V úplných počátcích totiž pracovala s tanečnicí ze souborů, ve kterých sama tančila- De Nieuwe Dansgroep a Rotterdam Dance Company. Kvůli svému specifickému pohybovému vyjadřování byla brzy nucena začít přemýšlet nad tím, jakým způsobem může tyto pohyby tanečnickům předat tak, aby se pro ně staly tělu neškodlivými. Ačkoliv jí byly pohyby přirozené, ostatním připadaly extrémní a neuměli si s nimi snadno poradit. Tento moment lze chápat jako počátek vzniku Countertechnique (ačkoliv název jako takový ještě neexistoval).

Výrazná podpora od státu, kterou Anouk van Dijk poprvé v roce 1996 jako nezávislá umělkyně získala (a která souvisela právě s welfare politikou,

---

<sup>27</sup> Pauline de Groot je nizozemská tanečnice, choreografka a pedagožka. Své první profesionální zkušenosti nasbírala v USA u Marthy Graham, José Limóna, Merce Cunninghama ad. Po svém návratu založila nejprve své vlastní studio a později, v roce 1976, the School of New Dance Development (SNDD), kde již téměř 20 let vyučuje. Mimo jiné se zabývá asijským bojovým uměním, buddhismem a meditací. Tyto poznatky aplikuje do své pedagogické i choreografické praxe.

<sup>28</sup> Koert Stuyf je nizozemský tanečník a choreograf. Stejně jako Pauline de Groot studoval v New Yorku a učil se od stejných velikánů. Tančil u Ellen Edinoff, která se stala později jeho manželkou a založil vlastní company, nazvanou the Stichting Eigentijdse Dans. Mimo jiné založil také taneční katedru na Amsterdam Theater School.

<sup>29</sup> Welfare- state (tzv. Sociální stát) je termín, který se objevil už v roce 1870 jako opozice k anglickému liberalismu. Dnešní význam ale pochází z roku 1942 od W.H.Beverige. Jasně vymezení pojmu je obtížné, protože sociální stát má mnoho podob. Primárně ale usiluje o sociální a ekonomické zajištění občanů, zajištění sociální rovnosti, integrity a nezávislosti.



viz výše), jí umožnila pracovat a koncentrovat se pouze na svou práci a na následný rozvoj svého přístupu vycházejícího z potřeb ostatních tanečnicků. 90. léta tak znamenají pro Anouk hlubší koncentraci na vývoj vlastního stylu a s tím související metody.

Jako pedagog pracuje van Dijk už od roku 1987. Principy Countertechnique se, ač v různých fázích, prolínaly celou její pedagogickou praxí.

Svoji metodu jako ucelený pohybový systém/ metodu vyučuje od roku 2002. Ve stejném roce vznikl i název Countertechnique.

V roce 2006 vyšla knižní publikace- Dance Techniques 2010, na které se mimo samotné Anouk podílela Nina Wollny a Gerald Siegmund<sup>30</sup>. Anouk van Dijk zde zužitkovala nabyté informace a zkušenosti ze své více než 20-ti leté taneční a choreografické kariéry, která stále trvá, i proto se dá říci, že se technika neustále dále vyvíjí s ohledem na čas, prostor a situaci.

### **2.3. Předpoklady**

Countertechnique je primárně určená tanečnickům, ale lekce pro začátečníky je vhodná i pro lidi, kteří s tancem nemají zkušenost. Nutné ale jsou alespoň základní znalosti o kosterní a svalové soustavě člověka. Zkušenosti s některou z pohybových technik, např. s Alexanderovo technikou, jsou výhodou. Důvod, proč van Dijk využívá právě principy Alexanderovy techniky je ten, že tanečníci, kteří mají s touto, nebo jinou pohybovou metodou zkušenosti, podstatně lépe chápou propojení mezi tělem a myslí a jsou si vědomi toho, že pouhá myšlenka může zásadním způsobem ovlivnit tělo a způsob, jakým se poté pohybuje. Dokáží se tak lépe soustředit na proces, oproti běžnému zaměření se na cíl a na vytvoření nějakého ideálu.

Je žádoucí, aby byl student zvědavý, měl schopnost strukturovat a zpracovávat abstraktní informace a byl schopný pohyb sám pro sebe

---

<sup>30</sup> Gerald Siegmund ( nar. 1963) je německý teatrolog a taneční kritik ( publikoval např. pro Frankfurter Allgemeine Zeitung, Ballet International and Dance Europe). Vyučuje na University of Giessen. Jeho rolí při vzniku publikace o Countertechnique byla dramaturgie ( pokládání otázek k celému konceptu) a zpracování vzniklých textů do závěrečné podoby.

analyzovat. Zatímco schopnost zpracovávat a strukturovat získávané informace je výhodná při procesu učení, nejdůležitějším předpokladem pro úspěšné osvojení si principů CT je schopnost koordinace. Pojem koordinace v sobě ukrývá dva významy- předpokladem je jak schopnost fyzické koordinace, tak souměrné participace mezi myslí a tělem, která napomáhá řízení pohybu v prostoru.

Pohyb definovaný CT nemá žádné genderové preference a specifikace. Díky určitým anatomickým rozdílům mezi mužem a ženou ( ženy mají širší pánev, slabší vazy a volnější klouby umožňující větší rozsah pohybu) mohou mít ženy v určitých aspektech výhodu, ale tato skutečnost je ovlivnitelná individualitou každého člověka.

## **2.4. Koncept a charakteristika**

Cílem této metody je maximálně využít pohybový potenciál každého člověka, zlepšit efektivitu a funkčnost jeho pohybu stejně jako naučit ho odolávat psychickému stresu. Je nutné zdůraznit, že se nejedná o určitý pohybový ( taneční) styl, ani estetiku. Principy využívané v Countertechnique jsou aplikovatelné ve všech tanečních a pohybových technikách a metodách.

Kromě praktických poznatků zpracovává CT i teorii, zejména anatomii lidského těla. Opírá se mimo jiné i o psychologii a vědecko- filosofické disciplíny, jako např. kognitivní věda, která se zabývá interdisciplinárním výzkumem mysli a procesů s ní spojených. Konkrétněji se zabývá přístupem filosofa Alva Noë<sup>31</sup>.

Anouk van Dijk také usiluje o to, aby se každý student Countertechnique postupně stal sám sobě vlastním pedagogem. Za účelem dosažení tohoto stavu vybudovala tzv. „toolbox“. Obsahem toolboxu jsou základní teoretické informace o principech, na kterých je CT postavena. Jde v podstatě o jakousi virtuální skříň se šesti zásuvkami, přičemž každá

---

<sup>31</sup> Alva Noë (nar.1964) je filosof a spisovatel žijící v Berkeley a NYC. V roce 1995 získal doktorát na Harvardu, a je profesorem filosofie na University of California v Berkeley. Spolupracoval např. s Williamem Forsthem, Nicole Peisl ad. Zabývá se tématem lidského vědomí a zvyků. Je autorem knih jako Action in Perception, Varieties of Presence, Strange Tools: Art and Human Nature

z těchto zásuvek obsahuje jeden z různých aspektů této techniky ( jejich vysvětlení se obsáhleji věnuji níže):

1. Základní principy směřování pohybu ( 9-point technique)
2. Směry a protisměry
3. Tělesné parametry
4. Mentální parametry
5. Tělo v prostoru a prostor v těle
6. Základní anatomické znalosti

Tanečník se postupně učí, jak tyto informace použít v jakémkoliv čase a pořadí.

Velmi výrazným specifikem této metody je, že není akcentováno tělesné, ani jiné váhové centrum. Všudypřítomná aktivita tělesného centra se samozřejmě nepopírá, nicméně pohyb iniciovaný z pánevní oblasti se záměrně verbálně nezdůrazňuje. V Countertechnique se totiž pracuje s představou, že tělo je tvořeno svazky energetických drah, které se neustále proměňují a rekonfigurují.

Tyto energetické svazky znázorňují použití protisměrů v těle a ve vztahu těla k prostoru. Právě na použití protisměrů/ protitahů je postaven celý koncept této metody.

Používání protisměrů pomáhá tělu nalézt stabilitu a svobodu v pohybu- zabraňuje pádu, zbytečnému napětí a tenzi. Tělo je centralizováno a decentralizováno zároveň, a nachází stabilitu jen tehdy, pokud svou energii expanduje dále do prostoru a do nejméně dvou různých směrů současně. Tento princip se aplikuje v každém pohybu, proto je tato technika pojmenována jako Countertechnique ( z anglického counter= protisíla, protitah).

Prostor je nejdůležitějším partnerem pro tanečníka. Tělo je v CT vnímáno jako trojrozměrné těleso. Často se v průběhu lekcí pracuje s představou těla jako bubliny, která je tvořená z okolního prostoru. Tím ale zároveň prostor zabírá a svou existencí ho ovlivňuje a proměňuje. Dochází tak k neustálému dialogu mezi prostorem vnitřním ( uvnitř těla) a vnějším. Tento dialog je dalším zásadním pilířem, na kterém je metoda postavena.

Téma gravitace a váha je opět úzce spojena s hlavním konceptem CT-protisměřováním a protitahem ( counterdirection). Tělo nikdy nepodléhá samovolně gravitaci, vždy se v něm odehrává vědomá práce s protisměry. Když směřuje jedna část těla dolů, druhá naopak nahoru a do šířky. V tomto případě se používá termín dynamic balance. Základní směry jsou nahoru/ dolů, boční/ boční a přední/ zadní. K tomu se poté přidávají variace dalších prostorových trajektorií ( diagonála, kruhový pohyb apod.).

V Countertechnique je dech vnímán jako hlavní činitel, který umožňuje pohyb jako takový. Bez dechu bychom nemohli žít. Zásadní ale je, aby se každý jedinec naučil s dechem pracovat tak, aby nedocházelo k žádným svalovým tenzím zabraňujícím pohybu. Postupně se studenti učí nacházet svůj vlastní dechový rytmus. Cvičení vedoucí k odstranění svalové tenze a práce s dechem je tzv. Popping, tedy záměrné natřásání těla. Díky němu se můžeme více ponořit do vnitřku sebe samého, napojit se na svůj dech a uvolnit veškeré napětí, které se v těle nahromadilo. Z dechu vychází i práce s rytmem.

Aby se mohl tanečník pohybovat efektivně a co nejvíce ekonomicky, potřebuje znát anatomii svého těla. Pohyb se totiž vždy děje mezi dvěma kostmi, které společně tvoří kloub. Sval poté způsobí, že se pohyb uskuteční. V průběhu lekcí se proto velmi intenzivně pracuje s imaginací jednotlivých kostí a kloubů. Velký důraz je velmi často kladen na sedací kosti, a to z několika důvodů- sedací kosti jsou nejnižší část naší pánve a jsou dvě, což koresponduje s představou oddělování se od sebe, která je pro CT signifikantní. Navíc jsou na sedací kosti připojené tzv. hamstringy ( svaly na zadní straně stehen, tvořené svalem poloblanitým, pološlašitým a dvojhlavým svalem stehenním), které jsou velmi důležité pro pohyb dolních končetin.

Při práci s anatomickými fakty dohromady s imaginací hovoříme o dalším technickém termínu užívaném v Countertechnique- tzv. POV ( points of view, v překladu jako úhel pohledu). Úhel pohledu určuje směr kostí od sebe se oddalujících. S tím souvisí i další pojem- sequential thinking, tedy sekvenční myšlení. Jde o analytický způsob myšlení, který pohyb těla rozděluje na jednotlivé komponenty a umožňuje tak dodržení tělesného

protitahu. Příkladem je plié- místo toho, aby tanečník pracoval s představou toho, že se od sebe oddalují a zároveň ohýbají kolena, začne pohyb vykonávat tím, že ačkoliv snižuje těžiště, hlava stoupá vzhůru. Tím poskytuje více prostoru pro celé tělo.

Cílem CT je změnit způsob, jakým tanečník přemýšlí o svém těle a o pohybu, který vykonává. To umožňuje tzv. scanning. Skenování znamená, že student aktivně sleduje svůj fyzický a psychický stav a na základě tohoto stavu vědomě vybírá ze „zásuvek“, které nabízí Toolbox. To mu umožňuje pracovat na konkrétních problémech.

## **2.5. Metodika Countertechnique**

S pohybovou metodou Countertechnique se můžeme setkat v několika výukových formách- formou tzv. open classes, workshopu, curriculumu a masterclasses.

- Open class, nebo také regular class, je otevřenou lekcí pro všechny bez ohledu na stupeň pokročilosti. Každá lekce má své vlastní téma, nezávislé na dalších po sobě jdoucích lekcích.
- Workshop je tvořen teoretickou i praktickou částí. V teoretické části se lektor zaměřuje na určitou část z anatomie člověka a plynule přechází do praktické části, která se propojí s teoretickou. Typická je návaznost lekcí po sobě jdoucích tak, aby na konci workshopu (trvajícím zejména nejméně 5 dní) došlo k propojení všech jednotlivých- teoretických i praktických částí.
- Curriculum je uzavřený a dlouhodobý typ lekcí- ať už na tanečních univerzitách, nebo v různých tanečních centrech a souborech. Jde o intenzivní výuku, která obsahuje i partnerský tanec. V současné době probíhá pravidelná výuka na několika tanečních univerzitách, především ale na Codarts (Rotterdam, Nizozemsko), kde jsou do výuky zapojeny všechny bakalářské ročníky (1.-4.).
- Masterclasses jsou určeny profesionálním tanečníkům, nebo těm, kteří už mají dlouhodobější zkušenost s Countertechnique.

Podle úrovně pokročilosti se rozlišují tři typy- začátečníci, pokročilí a profesionálové. Každá úroveň má svá specifika, ačkoliv základní cvičení jsou stejná pro všechny stupně pokročilosti a tvoří tak kostru každé hodiny.

Kromě jednotlivých cvičení jsou pro všechny typy hodiny stejné i klíčové elementy:

- Mentální parametry- pomocí mentálních parametrů dostává tanečník podnět k tomu, aby dokázal vnímat prostor, ve kterém se nachází a osoby, které ho s ním sdílejí. Tyto informace slouží poté k následné orientaci tanečníka- pokud tanečník na začátku otevřeně přijímá všechny tyto poznatky a zpracuje je, nedochází ke zbytečnému stresu a zmatku.
- Fyzické parametry- vytyčují cíl, kterého chceme v hodině dosáhnout, např. zcitlivění šíje, snazší pohyb v kloubech apod.
- Direction and counter directions- určují jednotlivé části, které se od sebe oddalují a popisují, jakým směrem. Cílem je poskytnout tělu více prostoru, aby pohyb, který vykonává, byl snazší a nedocházelo ke svalovým tensím.
- Tělo v prostoru ( Body in space)- popisuje prostorové trajektorie jednotlivých částí těla
- Základní anatomické parametry- určují část nebo části těla, na které je hodina zaměřena ( např. žebra, kyčelní kloub, ramenní pletenec ad.)

Klíčové elementy jsou jakási podtémata, která tvoří záměr a cíl každé hodiny. Téma těchto elementů je proměnlivé.

Dále se v Countertechnique rozlišují druhy hodiny dle zaměření:

a) Flow class- je zaměřena na rozložení váhy těla v prostoru. Konkrétněji se zaměřuje na horizontální pád těla a plynulost pohybu. Flow class tvoří základ všech dalších druhů.

b) Pump class- rozšiřuje hodinu o posilovací cvičení a zaměřuje se na budování síly a výdrže.

c) Stamina class- je zaměřena na budování vytrvalosti. Oproti Pump class se zde nepoužívá tolik posilovacích cvičení, ale jsou ve velké míře zapojeny skoky.

d) Stretch class- důraz je zde kladen na protažení celého těla. Tempo hodiny je pomalejší, součástí je i teoretická část.

e) Translation class- prostřednictvím této hodiny mají studenti možnost prohloubit své teoretické základy. Cílem není zahlcovat studenty informacemi, ale poskytnout jim prostor pro pochopení principů Countertechnique tak, aby se v průběhu praktické hodiny necítily ve stresu z neporozumění.

Každá lekce je rozdělena do tří na sebe navazujících částí. Minimální délka hodiny je 90 minut.

1.část trvá vždy přibližně 30 minut. Jejím cílem je tělo naladit a připravit na další práci. Součástí může být improvizace, masáž, pohybová hra. Tempo je pomalejší. Tato část je vždy zakončována tzv. walks, které je přechodem do další části.

2. část se skládá z kratších pohybových sekvencí. Cílem je připravit tanečnickovo tělo na poslední část.

Ve 3. části dochází k propojení všech principů, které se procvičovaly v předchozích částech hodiny. Výrazný je zde pohyb po prostoru, typické jsou delší, dynamické pohybové sekvence. Do této části hodiny patří i skoky a závěrečné posílení těla.

Speciální formou je tzv. Practical Tools Workshop, Partnering Workshop a program nazvaný One Body One Career, jejichž specifika uvádím v samostatné podkapitole.

### **2.5.1. Practical Tools Workshop**

Practical Tools Workshop je určený úplným začátečníkům a těm, kteří se ještě s Countertechnique nesešli. Cílem tohoto workshopu ( jeho délka může proměnlivá, ale zpravidla trvá 10 dní) je studentům představit principy, na kterých je metoda postavena. Postupně se tak účastníci seznamují s konceptem toolboxu ( viz předchozí kapitola).

Výuka probíhá formou pohybových her a vedených improvizací, nejčastěji se využívá 9-point technique ( viz podkapitola 2.4.1. 9 point technique Amandy Miller a metoda Williama Forsytha). Pomocí 9-point technique mají studenti možnost objevovat nové způsoby pohybu v jasně vymezeném prostoru.

Po vzoru Alexanderovy techniky nedochází v průběhu výuky ke slovním korekcím, ale pouze k podnětům ( např.: podívej se kolem sebe a zkus to pouze registrovat..).

Součástí výuky je i teorie- anatomie člověka a metodika Countertechnique. Studenti se seznamují i s Alexanderovo technikou.

### **2.5.2. Partnering Workshop**

Partnering Workshop využívá všechny principy nabyté v klasických lekcích Countertechnique. Studenti se učí používat protitah v práci s partnerem tak, aby přenosy tělesné váhy a veškeré zvedání bylo pro oba jednodušší. Použití těchto principů umožňuje osvojení si pro tělo zdravých návyků bez použití nadměrné svalové síly. Cílem je mimo jiné naučit vnímavosti vůči tělu a energii svého tanečního partnera a naučit studenty, že výškový a váhový rozdíl není překážkou.

Workshop partnerského tance probíhá v rámci dlouhodobé výuky ( Codarts, ArtEZ) anebo v rámci One Body, One Career Intensive a Countertechnique Teacher Training Program.

### **2.5.3. One Body, One Career Intensive**

One Body, One Career Intensive je dvoutýdenní intenzivní program, který probíhá každoročně v letních měsících v Austrálii, v místě, kde sídlí Chunky Move ( v roce 2018 proběhne šestý ročník). Organizátorem je právě Chunky Move. Je určen profesionálním tanečnickům a studentům tance v posledních ročnících jejich studia.

Účastníci absolvují praktické lekce, teoretické přednášky a diskuze a budou podrobně seznámeni s metodikou Countertechnique.

V průběhu celého programu tanečníci absolvují lekce všech druhů Countertechnique, Practical Tools Sessions ( stejné jako Practical Tools



Workshop, uzpůsobené pokročilejším tanečnickům), lekce improvizace, anatomie v praxi ( anatomie v pohybu), workshop partnerského tance a lekce repertoáru Chunky Move. Výuka je vedená Anouk van Dijk a Ninou Wollny ( více o ní v předchozí kapitole). Nedílnou součástí je také skupinová i individuální výuka Alexander technique pro tanečnický pod vedením Toma Kocha.

Účast je limitována omezeným počtem míst. Účastníci jsou vybíráni na základě výběrového řízení, hodnotícím faktorem je vysoká motivace a odpovídající úroveň pokročilosti. Zájemci musí do určitého data poslat vyplněnou přihlášku spolu se životopisem, motivačním dopisem a video prezentací. Cena programu je 930 AUD ( okolo 15.000 Kč).

#### **2.5.4. Popis hodiny a jednotlivých cvičení**

*Typ hodiny:* Open class

*Druh:* Flow class

*Mentální parametry:* pozorování prostoru se všemi jeho detaily, ale bez jakéhokoliv hodnocení ( tzv. see what you see)

*Fyzické parametry:* měkký pohyb v kloubech, uvolněná šíje

*Directions and counterdirections:* rozšiřování určitých částí těla od sebe, sekvenční myšlení, POV- kyčelní kloub ( oddalování jednotlivých kostí od sebe v tomto místě)

*Tělo v prostoru:* váha jednotlivých částí těla vytváří různé prostorové trajektorie

*Základní anatomické parametry:* ramenní kloub, kyčelní kloub

#### 1. ČÁST-

- **ANATOMICKÁ TEORIE**- ukázka ramenního a kyčelního kloubu na obrázku, videu apod.
- **IMPROVIZACE**- improvizovaný pohyb s představou tekutiny v ramenních a kyčelních kloubech, výzkum možností pohybu, vnímání prostoru a ostatních osob. Bez hudebního doprovodu.

- **SLOW SHIFTS: HALF AND REVERSE-** přenášení váhy z nohy na nohu pomocí rotace dolní končetiny. Cvičení připravuje na pohyb v prostoru, aktivuje pohyb v kotníkách a kyčelních kloubech, pocitově prodlužuje páteř. Bez hudebního doprovodu.
- **SHOULDER LIFTS AND Plié PARALLEL-** maximální zdvih ramen nahoru, současně s plié. Cvičení využívá maximální vzdálenost mezi dolními končetinami, pánví a rameny. Aktivuje dech, pohyb v ramenních kloubech a lopatkách, využívá váhu paží. Bez hudebního doprovodu.
- **HEAD ROLLS IN PARRALEL-** použití předchozího cvičení v kombinaci s pohybem trupu, paží a hlavy. Ve cvičení se využívá také přenášení váhy na paže a zpět, protažení zadní strany nohou, pád paží ( akcentuje pohyb v ramenním kloubu) a úklony trupu. Důležitá je představa oddělování jednotlivých částí těla od sebe navzájem- lopatek, hlavy a nohou, hlavy a ramen. Různé možnosti tempa.
- **FEET IN PARALLEL-** cvičení zaměřené na pohyb dolních končetin. Současně probíhá přenášení váhy z nohy na nohu, vpřed a vzad, rotace páteře, práce s protitahy ( oddalování různých částí těla od sebe), uvolňování šíje, svalů dolních končetin.
- **STEPPING TO FIRST-** postupná rotace dolních končetin do 1.pozice. S každým malým posunem se vnitřní strana nohou rotuje po spirále a směřuje dolů do podlahy. Oproti tomu pánev směřuje vzhůru. Patní kost nohou směřuje dolů a vzad, prsty dolních končetin naopak vpřed a do stran. Šíje je uvolněná, oči sledují prostor. Bez hudebního doprovodu.
- **HEAD ROLLS IN FIRST AND SECOND-** stejný princip jako ve cvičení Head Rolls in Parallel. Různé možnosti tempa, obvyklé je postupné zrychlování.

- **WALKS ( DOWN AND UNDER)**- první cvičení využívající pohyb do prostoru. Zde se zúročují všechny principy z předchozích cvičení- rotace dolních končetin oběma směry, rotace páteře, úklony páteře, head rolls, swingy horních končetin apod. Zdůrazňuje se představa lopatek a klíčních kostí oddalujících se od sebe, stejně jako nártních kostí s patní kostí. Končetiny, stejně jako hlava, jsou uvolněné a směřují co nejdále do prostoru.

## 2. ČÁST-

- **PRE-FALLING**- kromě principů z předchozích cvičení se zde přidává i práce s off-balance a s tělesnou váhou- podchycení váhy bez tenze ve svalech, blokace v kotníkách a kyčlích. Cílem je nalézt ideální polohu těla, ve které ani při horizontálním pádu neztratí svou délku a šíři, která se postupně budovala v předchozích cvičeních.
- **BIG SHIFTS/ TEMPS LIÉ**- cvičení zaměřené na pohyb do prostoru a změnu směrů, pohyb nahoru a dolů ( pád, relevé), rotace
- **UBHAS (= Upper Body, Head, Arm Swings and Shoulder rolls)**- koordinační cvičení zaměřené na kruhový pohyb a swing horních končetin a páteře. Záměrem je využít a pomocí imaginace zvětšit prostor v ramenním kloubu, který dále expanduje do pohybu horních končetin a trupu. Lopatky se vzdalují od žeber, žebra se vzdalují od pánve, hlava od nohou a páteř se aktivně rotuje po spirále. Zdůrazňuje se také více než kdykoliv předtím tzv. sekvenční myšlení- tedy rozdělení jednotlivých částí těla tak, aby se mohlo postupně otáčet.
- **FALL ALLONGÉ**- cvičení zaměřené na pády torza těla ( uplatňuje se princip rebound z techniky J.Limóna)- vpřed, stranou i vzad ve spojení s pohybem do prostoru, rotací páteře a dolních končetin, swingů horních končetin. Cvičení se zaměřuje mimo jiné i na sekvenci pohybů.

### 3. ČÁST-

- **PREPARATION TURNS**- cvičení, jehož záměrem je budovat klid, sebevědomí a balanc ve velkých přenosech váhy na jednu nohu. Důležitá je imaginace protisměrů v trupu těla, pažích a hlavy (hlava se vzdaluje od kostrče, lopatky od sebe, hrudní koš se rozšiřuje, hlava se vzdaluje od ramen, ramena směřují do stran a jejich dráhu prodlužují paže), stejně jako v dolních končetinách (prostor v kyčelních a kolenních kloubech, mezi jednotlivými kostmi na chodidle).
- **BIG MOVE COMBINATION**- cvičení kombinující rotace, off-balance, prostorové změny a všechny další principy z předchozích cvičení. Tempo je svižné.
- **16**- malé poskoky po prostoru, při kterých dochází k rozdílnému tlaku v kotníku než v předchozí části hodiny. Cvičení současně propojuje koordinaci horních a dolních končetin, buduje rychlost a sílu. Důležitý je distanc mezi hlava- chodidla a pánevní dno- chodidla
- **JUMPS WITH CLAPPING**- poskoky spojené s rytmickým cvičením. Důvod, proč do cvičení zapojené tleskání, není jen rytmika- vytleskávání napomáhá pravidelnému dýchání, a správnému postavení těla (pohyb paží je záměrně při výskoky v opozici zbytku těla- tělo směřuje výskokem vzhůru, paže při vytleskávání směřují mírně dolů)
- **BIG JUMPS**- závěrečné velké skoky se zde propojují s počáteční improvizací, kdy bylo zadáním vnímat prostor a ostatní osoby kolem sebe. V tomto cvičení se vždy objevuje herní prvek zaměřený na vnímání ostatních v prostoru a prostorovou orientaci.

## 2.6. The Countertechnique Teacher Training ( CTTT)

Countertechnique mohou vyučovat pouze certifikovaní lektoři, kterých je v současné chvíli 28. Tito pedagogové působí po celém světě. Countertechnique rozlišuje tři skupiny lektorů- Teacher, Senior Teacher a Master Teacher. Jediným Master Teacher je v současné chvíli Nina Wollny ( kromě Anouk van Dijk).

Countertechnique Teacher Training je program, v rámci kterého se školí noví, certifikovaní pedagogové. Koná se jednou za dva roky.

Zájemce musí splnit několik podmínek:

- mít nejméně tři roky profesionálních zkušeností jako taneční interpret
- absolvoval velké množství lekcí a workshopů s Anouk van Dijk, nebo Ninou Wollny, přičemž nejméně jeden z nich byl One Body, One Career
- rozumí teoretickým informacím a principům Countertechnique a ty je schopný aplikovat do svého pohybu
- musí prokázat pedagogický a didaktický talent
- komunikovat v anglickém jazyce ( min. úroveň je C1)
- vysoká míra osobní motivace

Na základě výběrového řízení, kdy kandidát spolu s vyplněnou přihláškou, CV, motivačním dopisem, odkazy na videa také doloží, kolik lekcí, kde a s kým absolvoval, obdrží poté vyrozumění, zda byl do CTTT přijat, či nikoliv. Přihláška obsahuje mnoho otázek, ze kterých je možné posoudit, jaké znalosti o Countertechnique již aspirant má. Požadovaná videa dokládají nejen profesní aktivity zájemce, ale také to, jakým způsobem dokáže principy CT aplikovat na svém těle. Obvyklý počet přijímaných aspirantů je 6-8. Vybraní zájemci mohou být také vyzváni, aby před zahájením CTTT absolvovali ještě tzv. pre-CTTT training.

Cílem pre-CTTT trainingu je připravit kandidáty tak, aby na začátku trenérského výcviku byli všichni na stejné úrovni a měli srovnatelné podmínky pro jejich další rozvoj. Uchazeč není povinen pre-CTTT absolvovat. Cena této přípravy je proměnlivá dle délky a počtu zájemců.

Samotný CTTT trvá pouze 10 dní ( bezpodmínečně nutné je být přítomný po celou dobu) a probíhá v australském Melbourne. I to je důvodem, proč je požadováno velké množství teoretických informací i praktických lekcí před samotným zahájením výcviku. Příprava zahrnuje další praktické i teoretické lekce Countertechnique, zvláštní důraz je kladen na pedagogickou přípravu. Aspiranti se především učí, jakým způsobem vyučovat základní lekci Countertechnique.

Na konci trenérské přípravy by měl účastník naprosto jasně rozumět principům Countertechnique- jež je zároveň schopný demonstrovat na svém těle. Současně s tím zná koncept, rámec a jednotlivá cvičení, které trénink CT obsahuje. Pokud toto aspirant splňuje a zároveň je schopný s jistotou vést plnohodnotný trénink, obdrží oficiální Countertechnique certifikát. V momentě, kdy je nový pedagog certifikovaný, je oprávněný učit. Ihned poté je také zařazen do oficiálního Countertechnique systému, který prezentuje všechny lektory.

Získáním certifikátu ale proces nekončí. Pro všechny pedagogy úrovně Teacher a Senior Teacher platí pravidlo, které všechny zavazuje k účasti na alespoň třech CTTT během deseti let. To zaručuje další osobní růst a rozvoj, stejně jako možnost získat vyšší úroveň certifikace. Součástí každého CTTT není jen program pro nováčky, ale také další vzdělávací program pro již certifikované lektory.

Certifikace však není nikdy zaručena, takže se může stát, že aspirant neuspěje v závěrečném hodnocení. V tom případě zůstává i nadále aspirantem, ale není oprávněný vyučovat. Pokud se chce i přes tuto skutečnost stát lektorem, je povinen absolvovat následující CTTT ( za 50% cenu), a mnoho dalších lekcí, workshopů a program One Body, One Career. Doposud ze všech kandidátů neuspěli pouze dva.

Cena programu je pro tento rok stanovena na 2.500 EUR ( v přepočtu zhruba 63.000 CZK). Částku je možné rozložit do tří splátek ( 750 EUR/ 1.000 EUR/ 750 EUR). CTTT neposkytuje stipendijní program, organizátoři jsou ale nápomocní při vyřizování finanční podpory z jiných zdrojů.

## 2.7. Vlastní zkušenost s pohybovým systémem Countertechnique

V průběhu přípravy své diplomové práce jsem absolvovala několik cest za poznáním pohybového systému Countertechnique. Mým záměrem bylo absolvovat co nejvíce různých způsobů výuky, abych získala komplexnější náhled na celou metodu. Ze svých cest jsem si vedla poznámky, které tvoří základ této kapitoly.

Jako první jsem v červenci 2017 absolvovala týdenní **regular open classes** v italské Florencii. Struktura hodiny pro mě byla zpočátku jasná, ihned mi asociovala strukturu lekce Limón techniky. Vůbec jsme ale neabsolvovali cvičení na podlaze. V momentě, kdy jsme přešli do 2.části hodiny, cítila jsem se ztracená. Pohybový slovník, který se v Countertechnique používá, pro mě byl nový a bylo pro mě komplikované dešifrovat a analyzovat si jednotlivé pohyby. Signifikantním prvkem pro Countertechnique je práce s prostorem. Prostorové změny jsou často velmi rychlé a především velmi časté. Při této zkušenosti jsem nebyla schopná vnímat jiné informace, nežli verbální instrukce. Tempo 2. a 3. části hodiny bylo hodně svižné, cítila jsem stres a tenzi v těle. Následující dny jsem postupně začala ve variacích nacházet větší klid a především podstatu daného pohybu. Elita Cannata, která lekce vedla, mluvila o jednotlivých principech krátce a výstižně.

Protože jsem chtěla zjistit, jak probíhají **masterclasses**, vydala jsem se do Amsterdamu za Ninou Wollny. Wollny je typ pedagoga, který dokáže studenty nadchnout a motivovat je svou energií a především způsobem předávání informací. Jejím cílem je vést studenty k tomu, aby se nebáli riskovat, byli otevření změnám a tak rozvíjeli svůj potenciál. Masterclasses jsou určeny pokročilým, nebo profesionálním tanečnickům. Protože jsem již znala strukturu hodiny, mohla jsem se lépe soustředit na informace, které účastníkům lektorka nabízela.

Nina své lekce začíná teorií- objasní, na jakou část těla ( POV) se chce v hodině soustředit, a této vybrané části věnuje čas na anatomický rozbor. Na začátku hodiny také využívá pohybovou hru nebo improvizaci k uvedení POV do praxe, společnému naladění a soustředění. Oproti

regular classes věnuje podstatně méně času vysvětlování jednotlivých cvičení, tempo hodiny je také dynamičtější. 2. a 3.část hodiny je složena z delších pohybových sekvencí, jejichž technická úroveň je zásadně vyšší než v předchozím stupni.

Moje zatím poslední ( ale určitě ne poslední) cesta za tímto pohybovým systémem vedla do Helsinek, kde se konal týdenní **workshop**. Díky předchozím zkušenostem jsem si konečně začala principy CT osvojovat a chápat. Výuka probíhala ve tříhodinovém bloku, součástí byla i teorie. Workshop vedla opět Nina Wollny. Protože skupina byla omezená počtem lidí a podmínkou bylo absolvovat celý workshop, měla lektorka možnost navazovat na práci z předchozích dní. Každý den měl jiné téma, POV, které jsme v 1. části hodiny zpracovávali různými způsoby. Smyslem bylo tělo připravit na to, aby bylo schopné tuto zkušenost adaptovat i do jednotlivých cvičení a frází, které se každodenně opakovaly ( s menšími obměnami) a spojovaly. Protože záměrem pohybového systému Countertechnique je, aby se na základě porozumění a vnímání vlastního těla a prostoru stal každý sám sobě pedagogem, využívá k tomu instrukce a návody, které postupně vedou k dosažení tohoto stavu. Každý stupeň si postupně může vybrat z několika témat, na které se v danou chvíli zaměřuje- postupem času umí studenti tyto nástroje používat a vhodně volit a nepotřebují tak volbu od pedagoga.

Principy, se kterými CT pracuje, jsem byla schopná vnímat postupně. Pohybový jazyk, který je pro CT vlastní, byl pro mě zpočátku oříškem, a tak principy, které jsou běžně v tanečních technikách využívány a které jsem do svého pohybu již dokázala aplikovat, jsem zde znovu objevovala. To ale považuji za velmi pozitivní, Countertechnique je pohybový systém, který nutí studenty neustále přemýšlet a hledat nové, často riskantní cesty. Jasně strukturovaná cvičení mohou být pomůckou a opěrným bodem ve chvíli, kdy je nevykonáváme automaticky, ale v rámci nich si neustále pokládáme nové výzvy a otázky. Zároveň je někdo může vnímat jako formu, která je svazující. I v tomto ohledu je zde tak naplněný koncept protisměrů- protiváhy.



Prostřednictvím Countertechnique jsem objevila sama pro sebe spoustu nových možností a vnímání pohybu, propojení s prostorem ( vnitřním i v nějším) a přítomností. Tato zkušenost mě obohatila nejen jako interpreta, ale také a především jako pedagoga. Vybrané principy, se kterými systém CT pracuje, mohu vlastním způsobem přenášet a využívat ve své vlastní praxi. Protože nejsem certifikovaným lektorem, nejsem oprávněná vyučovat lekci dle norem Countertechnique. Nejpozitivnější na celém systému je ale právě ta aplikovatelnost do jakékoliv techniky a metody, stejně jako do vlastní choreografické a pedagogické činnosti.

### 3. Závěr

Ve své diplomové práci jsem se detailněji zabývala otázkou, co je to pohybový systém Countertechnique a snažila se na téma podívat z co nejvíce úhlů. Countertechnique je kodifikovaným, jasně vymezeným pohybovým systémem, ale zároveň také stále probíhajícím pohybovým výzkumem. To je závislé na okolnostech doby, potřebách tanečníků a samotných lektorů. Anouk van Dijk v jednom z mnoha rozhovorů uvádí, že Countertechnique je více než technika spíše způsob uvažování o pohybu a těle jako takovém.

Countertechnique je dle mého mínění v první řadě způsob, který je komplexním vzdělávacím a pohybovým systémem. Kromě fyzického projevu se vyznačuje také bohatým vnitřním obsahem a filosofií. Anouk van Dijk naprosto otevřeně uvádí, že její metoda není ničím zcela novým a objevným- van Dijk tak čerpá ze svých vlastních zkušeností a setkání, které jí samotnou inspirovaly a byly pro ni a její tělo funkční ( všechny techniky, metody a konkrétní osobnosti uvádím v jednotlivých kapitolách). Přesto se nedá říct, že Countertechnique je pouhou směsicí různých metod, stylů a forem. Naopak- systém, který van Dijk vytvořila, je smysluplným nástrojem ke vzdělávání budoucích tanečníků i rozvíjení dovedností profesionálů. Protože během celého procesu je kladen zásadní důraz na anatomické znalosti a tzv. scanning, jsou studenti vystavováni neustálému hledání nepoznaného ve vztahu ke svému tělu, mysli a prostoru, který nás obklopuje. Postupně se každý student stává sám sobě pedagogem, který je schopný používat a modifikovat nabyté informace dle svých aktuálních potřeb a požadavků.

Nástroje, které systém využívá, jsou velmi aktuální. Přestože podoba lekce současné taneční techniky je závislá na jejím pedagogovi a každý pedagog tak vyučuje současnou taneční techniku s ohledem na obecně využívané principy trochu odlišně, se dvě věci v Countertechnique zásadně odlišují: 1. Floorwork se v této metodě používá pouze ve spojení s improvizací, nebo pohybovou hrou. V průběhu strukturovaných cvičení se ani jednou neobjeví cvičení, kdy se celé tělo, nebo jeho část, opírá o

podlahu. Anouk van Dijk totiž pracuje s teorií, že tanečník, který má zvládnuté pohybové principy v práci na podlaze, tyto kvality často ztrácí v momentě, kdy se postaví na nohy. Van Dijk tím říká, že se často ztrácí příliš času výukou floorworku na úkor nalézání těchto dovedností ve stoji a v práci s prostorem. To je samozřejmě diskutabilní a nejednoznačné.

2. Oproti velmi často zdůrazňovanému pohybu tělesného centra, pánve a váhových centrech, se v Countertechnique o těchto pojmech mluví jen v souvislosti s anatomii anebo popisem momentální polohy těla. Nedůraz na tělesné centrum souvisí s celým konceptem protitahů a energetických linek/ drah, které tělem probíhají. Ve chvílích, kdy jsem byla na lekcích přítomná, jsem zpočátku stejně vědomě přemýšlela nad tím, kde se moje tělesné centrum nachází a pohyb vedla od něj - což je samozřejmě dané i mým předchozími vzděláními a zkušenostmi ( v průběhu mého vzdělávání byl vždy na pohyb vznikající od tělesného centra kladen velký důraz). Postupně jsem se ale začala soustředit opravdu jen na instrukce pedagoga- a pohyb pro mě získal novou dimenzi a velikost.

V průběhu psaní této práce mě častokrát napadlo srovnání s metodami, o kterých se v současné době v kontextu současných tanečních technik a pohybových metod nejvíce hovoří a které jsou stejně jako Countertechnique spjaté s konkrétním choreografem, či umělcem. Jde především o pohybový systém Gaga ( tvůrcem je Ohad Naharin) a Fighting Monkey ( RootlessRoot Company- Jozef Fruček & Linda Kapetanea). V současné době samozřejmě existuje těchto metod a přístupů mnohem více ( např. Release-the-beast technique<sup>32</sup>), tyto ale já osobně považuji za nejvýraznější.

Countertechnique jako jediná z výše jmenovaných systémů má jasnou podobu prostřednictvím jednotlivých ustálených cvičení, přesto má s ostatními jedno společné- cílem všech těchto metod je vystavovat studenta novým výzvám a touze po poznání nových informací, stejně jako ho naučit schopnosti přizpůsobovat se novým a rychle se měnícím

---

<sup>32</sup> Release-the-beast je taneční technika, kterou vytvořil choreograf a tanečník Tony Vezich. K této metodě došel poté, co hledal různé cesty, pomocí kterých by byl schopný předat tanečnickům ve svém souboru jeho pohybový slovník a zároveň tím předcházet zraněním, které si tanečníci při jeho pohybu často způsobili. Typický pro tuto metodu je pohyb na podlaze, tzv. floorwork, práce se sekvencí pohybu a tělesným centrem.

podmínkám. Ověřené a poznané cesty zpochybňují, aby bylo nutné riskovat a hledat cesty nové. To je v kontextu životního tempa, geografickým i politickým změnám dnešní doby pro tanečníka a performeru více než nutnou dovedností.

Podobný způsob školení nových lektorů jako Countertechnique má i Gaga. Zájemci musí absolvovat intenzivní kurz ( délka trvání a cena je odlišná), a stejně tak absolvovat předtím mnoho lekcí. Vyučovat mohou také pouze certifikovaní lektori. Ve Fighting Monkey žádný tréninkový systém pro budoucí pedagogy neexistuje.

Zde se dostáváme k otázce, jakým způsobem lze nahlížet na tyto metody jako na obchodní značky- a těmi všechny tři uvedené metody jsou. Obchodní značky jsou bezpochyby spojeny s tržními a marketingovými pravidly. V Countertechnique jsou ale ceny oproti cenám workshopů např. právě u Fighting Monkey a Gagy velmi vstřícné. Průměrná cena za open class se pohybuje kolem 10 EUR, u workshopů záleží na místě a dané zemi. I kvůli tomu lze vnímat licenci Countertechnique jen jako způsob ochrany a snaha o zachování svébytnosti a kvality, nikoliv jako nástroj k obohacení lektorů/ tvůrkyně ( ceny workshopů a lekcí u výše jmenovaných jsou podstatně vyšší). Lekce a veškeré workshopy jsou ale tím pádem dlouho dopředu maximálně kapacitně naplněny.

V průběhu svých cest za poznáním CT jsem se tak velmi často setkávala s tanečníky, kteří se primárně zaměřují na jiné taneční techniky ( především klasickou taneční techniku). Ti CT berou jako metodu, jejíž principy jsou absolutně aplikovatelné i na techniky, kterým se oni věnují a na CT oceňují právě to, jakým způsobem informace předává. I toto je společným prvkem pro pohybovou metodu Gaga i Fighting Monkey ( ve Fighting Monkey se mimoto objevuje také mnoho sportovců, sportovních trenérů apod.). Bohužel ale v České republice není tato diverzita příliš běžná.

Dalším společným faktorem uvedených metod je i fakt, že v České republice je naprosté minimum certifikovaných lektorů, nebo těch, kteří jsou oprávněni metodu vyučovat. Za Countertechnique není žádný takový

pedagog, ani ten, kdo by v současné chvíli byl ve školícím procesu. Opět tak zůstáváme lehce pozadu za zbytkem Evropy, kde se běžně vyučuje Countertechnique v různých typech zařízení, školách, univerzitách a konzervatořích. Přesto existuje mezi Countertechnique a Českou republikou určitá spojka- Anouk van Dijk navštívila Prahu během uvedení svých představení Suna no Onna ( Tanec Praha, 2003) a STAU ( Tanec Praha, 2009) na festivalu Tanec Praha, Anna Jirmanová ( česká tanečnice a choreografka) spolupracovala s certifikovanou italskou lektorkou a Nina Wollny zase s českými a slovenskými tanečníky při práci na německém projektu ( mimoto navštívila několikrát Prahu jako účinkující v pozvaných představeních).

Jsem zcela přesvědčená, že zkušenost s Countertechnique by pro mnohé studenty tance i profesionální umělce byla velmi obohacující z mnoha důvodů a proto nezbyvá než doufat, že se brzy rozšíří povědomí o této pohybové metodě i tady u nás, v České republice.

## **Použité zdroje**

### **Literární zdroje**

ALEXANDER, Frederick Mathias. *The Use of the Self*. Orion, 2001. ISBN 9780752843919.

DIEHL, Ingo a Friederike LAMPERT. *Dance Techniques 2010 – Tanzplan Germany*. Leipzig: Henschel Verlag in der Seemann Henschel GmbH & Co., 2014. ISBN 978-3-89487-689-0.

ELIÁŠOVÁ, Bohumíra. *Improvizační postupy v současném tanci*. Vyd. 1. V Praze: Nakladatelství akademie múzických umění, 2013, 95s. ISBN 978-80-7331-269-5.

GELB, Michael. *Body learning: an introduction to the Alexander technique*. Aurum Press, London, 2004. ISBN 9781854109590

JONES, Frank Pierce. *Body awareness in action: a study of the Alexander technique*. Schocken Books, 1976. ISBN 0805206280

## Internetové zdroje

A Choreographer's Full Life. *The New York Times* [online]. 1987, [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <http://www.nytimes.com/1987/11/11/arts/a-choreographer-s-full-life.html>

Alva Noë [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://www.alvanoe.com/bio/>

Amanda K. Miller- Fasshauer: choreographer, instructor, performer [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://amandakmiller.com/>

Amanda K. Miller. In: *Duke* [online]. [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <https://danceprogram.duke.edu/node/6880>

Anoukvandijk DC- STAU. In: *Divadlo Archa* [online]. 2009 [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <http://2012.archatheatre.cz/cs/predstaveni/anoukvandijk-dc-stau/?date=2009-06-05>

Anouk van Dijk. *Delving into Dance* [online]. 2017, 7.3.2017, , 1 [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <https://www.delvingintodance.com/podcast/anouk-van-dijk>

Anouk van Dijk [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://www.anoukvandijk.nl/en/>

ArtEZ Institute of the Arts [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://artez.nl/>

A Technique for Life [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://www.atechniqueforlife.co.uk/index.html>

Codarts: Rotterdam University of the Arts [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://codarts.nl/>

Corrie Hartong. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Corrie\\_Hartong](https://en.wikipedia.org/wiki/Corrie_Hartong)

Gerald Siegmund. In: *Sarma: Laboratory for discursive practices and expanded publication* [online]. [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: [http://sarma.be/pages/Gerald\\_Siegmund](http://sarma.be/pages/Gerald_Siegmund)

Chunky Move [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z:  
<http://chunkymove.com/>

Dance Works Rotterdam. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: [https://nl.wikipedia.org/wiki/Dance\\_Works\\_Rotterdam](https://nl.wikipedia.org/wiki/Dance_Works_Rotterdam)

Enigmatic Dance : Nina Wiener And Co 'S 'enclose Time' At Ucla. *Los Angeles Times* [online]. 1987, 27.4.1987, , 1 [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: [http://articles.latimes.com/1987-04-27/entertainment/ca-873\\_1\\_nina-wiener](http://articles.latimes.com/1987-04-27/entertainment/ca-873_1_nina-wiener)

Falk Richter. In: *DIVADLO.cz* [online]. 2009, 8.6.2007 [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <http://host.divadlo.cz/art/clanek.asp?id=13804>

Falk Richter [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z:  
<http://www.falkrichter.com/EN/about/>

Fighting Monkey: RootlessRoot [online]. [cit. 2018-04-29]. Dostupné z:  
<https://fightingmonkey.net/>

Fred Astaire: Franchised Dance Studio [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <https://www.fredastaire.com/about/>

Fred Astaire. In: <https://www.fdb.cz> [online]. [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <https://www.fdb.cz/lidi-zivotopis-biografie/17860-fred-astaire.html>

Hans Snoek. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Hans\\_Snoek](https://en.wikipedia.org/wiki/Hans_Snoek)

Gaga: people.dancers [online]. [cit. 2018-04-29]. Dostupné z:  
<http://gagapeople.com/english/>

Jack Gallagher. In: *Tanzhaus-zuerich.ch* [online]. [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <http://archiv.tanzhaus-zuerich.ch/en/person/jack-gallagher>

Jacqueline Knoops. In: *Theaterencyclopedie* [online]. [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: [http://theaterencyclopedie.nl/wiki/Jacqueline\\_Knoops](http://theaterencyclopedie.nl/wiki/Jacqueline_Knoops)

Jerry Remkes [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z:  
<http://www.jerryremkes.com/>



Marcel Wierckx [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://www.lownorth.nl/index.html>

Michael J. Gelb. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Michael\\_J.\\_Gelb](https://en.wikipedia.org/wiki/Michael_J._Gelb)

Michael Schumacher: dancer [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <https://michaelschumacherdancer.wordpress.com/>

Mindfulness. In: *Lávka: Psychoterapeutické centrum* [online]. [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <http://centrum-lavka.cz/mindfulness>

Movement Research [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <https://movementresearch.org/about>

MTC Talks: Anouk van Dijk & Falk Richter. *MTC* [online]. 2014, 30.9.2014, , 1 [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <http://www.mtc.com.au/backstage/2014/09/mtc-talks-interview-with-falk-richter-and-anouk-van-dijk/>

NeVLAT: De Nederlandse Vereniging van Leraren in de Alexander Techniek [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://www.nevlat.nl/>

Nieuwe Dansgroep. In: *Theaterencyclopedie* [online]. [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: [http://theaterencyclopedie.nl/wiki/Nieuwe\\_Dansgroep](http://theaterencyclopedie.nl/wiki/Nieuwe_Dansgroep)

Nina Wiener papers. In: *The New York Public Library: Archives & Manuscripts* [online]. [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <http://archives.nypl.org/dan/18549>

Nina Wollny. In: *Schabühne* [online]. [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <https://www.schaubuehne.de/en/people/nina-wollny.html>

North Atlantic Dance Relation. KRABBENDAM, Hans, Cornelis A. VAN MINNEN a Giles SCOTT-SMITH. *Four Centuries of Dutch-American Relations: 1609-2009* [online]. Albany: State University of New York Press, 2009, s. 7 [cit. 2018-04-28]. ISBN 978-1-4384-3013-3. Dostupné z: [https://books.google.cz/books?id=BsFFWIQ8RwEC&pg=PA1101&lpg=PA1101&dq=koert+stuyf+dance&source=bl&ots=-lt75raVdB&sig=XPRaztlyO\\_BNPLpn4tcvPfQ8WIs&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwi1ic3PgYvaAhXCB5oKHW-](https://books.google.cz/books?id=BsFFWIQ8RwEC&pg=PA1101&lpg=PA1101&dq=koert+stuyf+dance&source=bl&ots=-lt75raVdB&sig=XPRaztlyO_BNPLpn4tcvPfQ8WIs&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwi1ic3PgYvaAhXCB5oKHW-)

Pauline de Groot. In: *Impulstanz* [online]. [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <https://www.impulstanz.com/en/archive/artistbios/id664/tCKwQ6AEIUjAK/#v=onepage&q=koert%20stuyf%20dance&f=false>

Petron.io [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://petron.io/about/>

Studio Alexandrovsky techniky v Praze: Marko Janicki- učitel Alexandrovsky techniky [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://www.alexandrovatechnikapraha.com/lektor.html>

The Saturday Paper: The woman behind the Countertechnique, Anouk van Dijk. *The Saturday Paper* [online]. 2014, 4.10.2014, (32), 1 [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <https://www.thesaturdaypaper.com.au/culture/dance/2014/10/04/the-woman-behind-the-countertechnique-anouk-van-dijk/14123448001045>

Tomsterdam: Alexander Technique with Tom Koch [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://tomsterdam.com>

Tony Vezich [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://tonyvezich.wixsite.com/>

Vaudeville. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <https://en.wikipedia.org/wiki/Vaudeville>

Vitor García. In: *Politécnico de Lisboa* [online]. [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <https://www.ipl.pt/vitor-garcia>

William Forsythe [online]. [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://www.williamforsythe.com>

## **Příloha č.1**

### **Rozhovor s Ninou Wollny**

více o její osobě v podkapitole 1.2.1.3. Nina Wollny

- **Tvoje první setkání s Anouk van Dijk a její metodou proběhlo už během tvého studia na Codarts. Jakou podobu tehdy metoda měla?**

Poprvé jsem se s Anouk setkala už v prvním ročníku. Tenkrát nebylo zvykem, že by se ve škole střídali pedagogové, ale náš pedagog na Limón techniku onemocněl a jako jeho zástupce na 6 týdnů nastoupila právě Anouk. Už tehdy vyučovala Anouk některá cvičení, která tvoří strukturu Countertechnique ( např. Slow shifts, Head rolls atd.) Teorie a celková metodika, tak jak ji vyučujeme dnes, ale přišla mnohem později.

- **V jednom rozhovoru uvádíš, že tě zpočátku její výuka nijak neoslovila. Kdy a kde nastal zlom?**

Zpočátku jsem totiž vůbec nerozuměla tomu, o čem Anouk mluví a otrávil mě to. Navíc jsem pořád měla někde hluboko v sobě zakořeněnou představu a sen o malé baletce, kterou se jistě stanu. Zlom nastal v okamžiku, kdy jsem viděla její představení. Ta energie, pohyb a tanec, který ukazuje celou komplexní podobu lidskosti, mě naprosto fascinoval.

- **Jak vznikla vaše spolupráce?**

Když jsem byla v posledním ročníku na Codarts, zrovna Anouk vypsala konkurz do jejího souboru. Neměla jsem žádné ideály o tom, že bych s ní mohla začít pracovat, ale brala jsem konkurz jako novou zkušenost. Prostřednictvím různých improvizčních cvičení a her, které Anouk zadávala, jsem cítila, jak to moje tělo přijímá a hrozně jsem si ten moment užívala. Protože mi Anouk poté nabídla angažmá, začala naše intenzivní spolupráce.

- **Vzpomeneš si na chvíli, kdy jsi kompletně pochopila principy Countertechnique a sama je dokázala aplikovat do svého pohybu?**

Ta chvíle nepřišla z ničeho nic, byl to delší proces, který trval dlouhou dobu. První chvíle přišla ještě na konkurzu, kdy mě Anouk nechala dělat cvičení Hip joint opening ( které není momentálně zařazené jako samostatné cvičení do struktury tréninku). Po několika slovních korekcích jsem najednou pocítila zásadní změnu- nic mě nebolelo, naopak byl pohyb velmi příjemný. A pak přicházely postupné změny v průběhu naší práce. Mohu ale říct, že celý proces k tomu, abych si kompletně osvojila všechny principy a přirozeně je používala, trval asi 3 roky.

- **Měla jsi zkušenost s Alexandrovo technikou již předtím, než jsi začala spolupracovat s Anoukvandijk.dc?**

Ne, bohužel vůbec. Poprvé jsem se s Alexandrovo technikou a Tomem Kochem setkala až v company. V době, kdy jsem studovala na Codarts, jsme mimo tanečních technik měli jen pilates. Alexandrova technika a především Tom je ale pro pochopení Countertechnique velmi zásadní. Jeho obrovské specifikum je v tom, že se zaměřuje na práci s tanečnicí. A principy, na kterých je postavená Alexandrova technika, jsou pilířem i Countertechnique. Ta zkušenost s AT je tak zcela zásadní.

- **Kdy začala přesně vznikat metodika CT tak, jak ji známe dnes a jaká byla tvoje role v tomto období?**

Když jsem začala pracovat v anoukvandijk.dc, denně jsme absolvovali tréninky pod vedením Anouk, tím pádem jsme od počátku její metodu, která už určitou strukturu a podobu měla, přijali téměř za své. Ta chvíle ale vznikla v momentě, kdy Peter Cséri ( maďarský tanečník, který v té době v souboru působil, pozn.) přišel s tím, že by chtěl dostat více informací. V té době taky začala velká poptávka po výuce metody Anouk van Dijk, protože jsme hráli po celém světě. Anouk

oslovila tým lidí ke spolupráci a začala intenzivní práce na ustálení a vytvoření pohybového systému tak, jak ho známe dnes (rok 2002). Intenzivně jsme pracovali s tím, co už vzniklo a přesně to pojmenovali, hledali další základy a současně s tím tedy vznikala i ta teoretická část. Moje role v tomto procesu byla taková, že pouze já, Jack Gallagher a Birgit Gunzl jsme byli přítomní celému tomu procesu celou dobu a intenzivně na vývoji pracovali spolu s Anouk. V momentě, kdy vyšla kniha Dance Techniques 2010, jsme na textech pracovali ve složení Anouk, já a Gerald Siegmund.

- **Kdy jsi poprvé vedla lekci Countertechnique? Jaký je tvůj pedagogický přístup?**

V roce 2004. Hráli jsme s anoukvandijk.dc představení v Moskvě na festivale a každý soubor tam musel odučit nějaké lekce. A tam mi Anouk řekla, že budu vést lekci CT. Od té chvíle jsem vlastně pedagogem CT.

V té době mi byl velkým pedagogickým i osobnostním vzorem Michael Jahoda (spolupracoval s anoukvandijk.dc, pozn.). Díky němu jsem si uvědomila, že kromě teoretických i praktických znalostí a celkovému pohledu na tělo musím předávat studentům ještě navíc. Zjistila jsem, že vlastně nechci něco studentům ukazovat a předvádět, ale chci s nimi pohyb a můj pohled prostě jen sdílet. Pořád mezi těmi slovy vidím obrovský rozdíl. A tak bych svůj přístup popsala tak, že vlastně nevyučuji, ale se studenty sdílím to, co vidím, slyším a co mé tělo právě cítí. Myslím, že díky tomu studenti dokážou lépe pochopit celou podstatu.

- **Co ti z pohledu lektora Countertechnique přijde, že je pro studenty nejobtížnější? Existuje vůbec něco, co je pro většinu společné?**

Jednoznačně komplexní porozumění. Intelektuální pochopení neznamená, že je člověk schopný fyzickému porozumění a naopak. Countertechnique je systém, ve kterém se intelektové i fyzické porozumění spojuje snad více než kdekoliv jinde, protože se zaměřuje

na práci s přítomností a časem obecně, prostorem, stejně jako dalšími fyzickými parametry.

- **Jak probíhá výběr budoucích lektorů?**

Je to složitější proces. Protože samotný CTTT trvá velmi krátkou dobu, je potřeba, aby aspiranti už předtím, než na CTTT nastoupí, prokázali, že principům CT rozumí a sami je ve svém pohybu aplikují. Proto jsou otázky koncipované tak, aby z toho bylo rozpoznatelné, jestli tomu tak skutečně je, či nikoliv. Proto požadujeme videa ( kterými prezentuje svůj interpretační projev a případně příkládá i video z hodiny, kterou sám vede, pozn.). Cílem není hledat nové tanečníky do souboru. Cesta, kterou tanečník do chvíle, než je schopný všechno absorbovat a předat ostatním, je dlouhá, často trvá několik let. Mnoho tanečníků vyučuje a postupně, jak si začínají osvojovat některé principy CT, je zapojují i do vlastní výuky. A to je žádoucí. Ideální tedy je, pokud aspirant má nějakou pedagogickou zkušenost ( anebo má pro to předpoklady), a osvojené principy už využívá. My nikomu nezakazujeme Toolbox používat, naopak. Certifikace slouží k tomu, aby byl lektor schopný vést plnohodnotnou lekci CT s celou její strukturou.

- **Jakým způsobem funguje systém pro certifikované lektory?  
Pomáháte novým lektorům hledat místa, kde by mohli vyučovat?**

Jakmile je lektor certifikovaný, je zařazen do systému- je mu vytvořen profil na webových stránkách a je stane se součástí komunity lektorů. V té sdílíme nabídky na možnost výuky- ať už formou zástupů v době, kdy někdo ze stávajících lektorů nemůže učit např. na Codarts ( tam probíhá výuka pravidelně), nebo dostane nabídku na vedení workshopu a nemůže apod. Nefunguje to ale tak, že by každý lektor dostal seznam míst, kde může učit a z toho si vybíral. Je naopak žádoucí, aby se vracel do svých mateřských institucí, nebo do míst, ve kterých již předtím nějakým způsobem pracoval a tam začal i s výukou CT. Stejně jako navazoval nové kontakty v dalších institucích.

## **Příloha č.2**

### **Rozhovor s Elitou Cannatou**

Elita se narodila v Itálii, momentálně působí převážně v Nizozemsku. Studovala na Codarts, kde absolvovala v roce 2007. Už v roce 2005 začala navštěvovat lekce Countertechnique, které byly součástí výuky. Zde se poprvé setkává s Anouk van Dijk. Po ukončení studia v Nizozemsku začala působit jako nezávislý profesionál a navázala spolupráci s mnoha choreografy- José Navas, Megumi Nakamura, Cathy Sharp Ensemble, Tan Temel a další. V roce 2011 dokončila magisterské studium na Univesita degli Studi v italské Boloně.

V letech 2007-2008 pracovala s anoukvandijk.dc. Od roku 2014 je certifikovanou lektorkou Countertechnique.

Je významnou osobností na italské taneční scéně, protože mimo svou pedagogickou a interpretační činnost se podílí na fungování italských tanečních festivalů a organizací, jako např. Fabbrica Europa, Festival dei Popoli, Middle East Festival a Openflr.

- **Kdy jsi se začala zabývat tancem a proč?**

Tanec mě uchvátil svou svobodou, když jsem byla malé dítě a sledovala staré taneční filmy v televizi. Ve 14-ti letech jsem začala studovat klasický a moderní tanec v místní taneční škole v mém rodném městě Prato. V 19-ti letech jsem začala studovat na Codarts.

- **Kdy jsi poprvé přišla do kontaktu s Countertechnique?**

Poprvé jsem přišla do kontaktu s touto metodou v době, kdy ještě nebyla kodifikovaným systémem a nepoužíval se ještě název Countertechnique. Tomu předcházelo to, že jsem viděla představení v Rotterdamu a pohyb tanečnicků na scéně mě totálně uchvátil. Strašně jsem se chtěla naučit pracovat s tělem jako oni. A tak jsem začala navštěvovat lekce Anouk i dalších tanečnicků ze souboru, kteří učili. A v roce 2007, poté, co jsem dokončila studium na Codarts, jsem získala internship v jejím souboru a nakonec i práci v dalších jejích projektech.

- **Co tě vedlo k tomu se stát lektorem Countertechnique?**

Více věcí- vlastní vzdělávání a touha stát se pedagogem. Zpočátku jsem se chtěla vzdělávat a brala to jako příležitost k vlastnímu rozvoji. V momentě, kdy jsem se začala víc Countertechnique zabývat a cítila změny na svém těle, jsem chtěla získat zkušenost i jako pedagog. A tak jsem se v roce 2014 přihlásila na CTTT.

- **Měla jsi nějaké pedagogické zkušenosti už předtím, než jsi absolvovala CTTT?**

Neměla, i proto jsem byla překvapená, že jsem byla vybrána.

- **Co pro tebe bylo během CTTT nejobtížnější?**

Pro mě byla nejtěžší první lekce, které jsem vedla. Tím, že jsem neměla předchozí zkušenost jako pedagog ( oproti mě ostatní měli), jsem přesně nevěděla, co mě čeká. Bylo obtížné naučit se verbálními instrukcím, které jsou pro ostatní nápomocné a smysluplné a skloubit je s fyzickým pohybem. V místnosti se mnou byli lidé, kteří měli neskutečnou energii a chuť, ale také spoustu návyků, které jim v tanci a pohybu spíše škodili. Ačkoliv jsem tuto analyzační schopnost měla vždycky, vyslovit nahlas věci, které povedou k nápravě byla výzva. Několikrát jsem samozřejmě pochybovala o správnosti toho, proč jsem se rozhodla to absolvovat.

- **V čem jsou pro tebe a tvoje tělo konkrétní přínosy Countertechnique?**

V první řadě je to technika, která pracuje s propojením těla i mysli. Pomohla mi využívat všechny smysly, které člověk má a často na ně zapomíná a v každém momentu vědomě pracovat s tím, co se odehrává v mém těle a jak to následně ovlivňuje bytí v prostoru. Naučila jsem se být přítomná a vnímavá tělem i myslí. To jsou takové obecnější principy. Díky tomu, že jsem se naučila používat opozice v jakémkoliv pohybu se moje tělo stalo mnohem více svobodnější. Najednou při pohybu nemusím používat zbytečnou svalovou sílu, moje



tělo není v tenzi. Od chvíle, co jsem si osvojila principy CT, jsem neměla žádný úraz.

Velmi brzo jsem pochopila, že Countertechnique není taneční styl, ale metoda, která pomáhá tanečnickům k tomu, aby její nástroje používali kdekoliv jinde. Informace, které jsem díky tomu o těle získala, využívám denně i v mém osobním životě a v přístupu k sobě samé i k ostatním. Naučila jsem se nebýt ve stresu, být vědomě napojená na svůj dech, na své vnitřní tělo.

## Příloha č.3

### Rozhovor s Annou Jirmanovou

Anna je tanečnice, pedagožka a choreografka pocházející z Ostravy. Studovala na Tanečním centru Praha, o.p.s. a poté choreografii na pražské HAMU. Absolvovala několik zahraničních stáží, působila jako interpret v mnoha nezávislých projektech a v souborech jako Compania de Danzas a Norrdans. S metodou Countertechnique se setkala prostřednictvím spolupráce na projektu, jehož členkou byla i Elita Cannata ( která vedla občas ranní tréninky). Její zkušenost s Countertechnique je tak krátká. V současné době působí v Tanzkompagnie Giessen.

- **Čím je pro tebe Countertechnique signifikantní?**

Je typická tím, že pracuje s protitahy a izolacemi v jednotlivých kloubních spojeních. Tím vytváří tělu prostor pro jeho zvětšení a lehkost.

- **Objevila sis pro sebe něco nového, co využíváš dál i za tu krátkou zkušenost, kterou s Countertechnique máš?**

Techniky a metody, které jsou založené na práci s představou a komplexním vnímání těla, mi jsou obecně blízké. Principy, se kterými Countertechnique pracuje, mi jsou samozřejmě známé, nicméně CT nabízí na tyto principy jiný pohled. Právě tento přístup mě motivoval k tomu, abych přehodnotila a přezkoumala své zažitá stereotypy. Využívání váhy a práce s protipohybem v jednoduchých cvičeních mi přineslo větší svobodu v pohybu a kontrolu toho, co se v mém těle a prostoru kolem odehrává.

- **Jak hodnotíš strukturu hodiny, kterou jsi absolvovala?**

Díky tomu, že je lekce Countertechnique postavena tak, že pomocí jednoduchých cvičení, prostřednictvím kterých zpracovává dané principy a teprve poté postupuje k delším a náročnějším pohybovým vazbám, si moje tělo mělo dostatek času vše uvědomit. Díky tomuto

postupu jsem pak s náročnějšími variacemi neměla problém. Hodiny, které jsme s Elitou absolvovali, byly podle ní určené začátečníkům.

- **Je něco, co spojuje osoby, které delší dobu praktikují Countertechnique v jejich pohybovém projevu?**

Lehkost a zároveň síla pohybu, absolutní kontrola v nevyvážených a riskantních polohách těla a schopnost pohyb izolovat ( sekvenčně rozdělit).

- **Kde a kdy jsi poprvé slyšela o Countertechnique? Kolik lidí v tvém okolí ( v zahraničním angažmá) ví o existenci této metody?**

O Countertechnique jsem poprvé slyšela od mých zahraničních kolegů, zejména těch, kteří studovali na Codarts, protože tam je Countertechnique součástí výuky. Díky tomu jsem měla o této metodě i Anouk van Dijk povědomí již delší dobu. Prakticky jsem se ke Countertechnique dostala poprvé před dvěma lety- v té době jsem pracovala na jednom projektu spolu s certifikovanou lektorkou Elitou Cannatou. Od té doby jsem potkala několik pedagogů, kteří mají s Countertechnique zkušenost a její principy otevřeně využívají ve své vlastní pedagogické praxi ( nejsou certifikovaní). Ve švédském souboru Norrdans mají tanečníci vždy jednou za čas workshopy CT v rámci pravidelných tréninků. Ve svém současném angažmá ( Tanzkompagnie Giessen), ale nikdo z tanečníků zkušenost ani nějaké hlubší informace o CT nemá.