

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha, 2018

Markéta Miencilová

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění

Pedagogika tance

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Taneční medicína a jiné techniky pro zdravý pohyb

MARKÉTA MIENCILOVÁ

Vedoucí práce: MgA. Sara Maria Puchowska Ph.D.

Oponent práce: MgA. Monika Diatta-Rebcová

Datum obhajoby: 7. června 2018

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2018

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Dance art

Dance pedagogy

BACHELOR THESIS

**Dance medicine and other techniques for healthy
movement**

MARKÉTA MIENCILOVÁ

Supervisor: MgA. Sara Maria Puchowska Ph.D.

Opponent: MgA. Monika Diatta-Rebcová

Date of thesis defence: 7. června 2018

Academic degree: BcA.

Prague, 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

Taneční medicína a jiné techniky pro zdravý pohyb

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.

Abstrakt

Bakalářská práce pojednává o tématu taneční medicíny a jiných technikách pro zdravý pohyb. Zabývá se tedy rešerší třech technik nebo metod, s kterými měla autorka možnost pracovat a také popisuje taneční medicínu jako nutnou znalost tanečníka v dnešní době.

Klíčová slova

Taneční medicína, pilates, jóga, Feldenkraisova metoda, zdravý pohyb.

Summary

Bachelor thesis discusses the topic dance medicine and other techniques for healthy movement. It deals with research of three techniques or methods with which the autor had opportunity to meet and also describes dance medicine as a necessary knowledge of the dancer.

Key words

Dance medicine, pilates, yoga, Feldenkrais method, healthy movement

Poděkování

Chtěla bych velmi poděkovat Saře Puchowské za odborné vedení bakalářské práce, za všechny podnětné připomínky a za svůj čas, který mi při psaní práce věnovala. Dále bych chtěla poděkovat rodině a všem ostatním, kteří se mnou měli při přípravě a psaní bakalářské práce trpělivost.

Obsah

1.	Úvod.....	1
2.	Zdravý pohyb	3
2.1.	Správný základní postoj	5
2.2.	Rozcvičení	9
2.3.	Cool down aneb uklidnění těla po výkonu	10
2.4.	Příklady cvičení na rozcvičení a uklidnění těla.....	11
3.	Taneční medicína	14
3.1.	Sara Puchowska	15
3.2.	Zuna Kozánková.....	16
4.	Feldenkraisova metoda	18
4.1.	Zakladatel metody Moshe Feldenkrais	19
4.2.	Aplikace Feldenkraisovy metody v tanci.....	21
5.	Jóga a její vliv na zdraví.....	23
5.1.	Původ a historie jógy	24
5.2.	Druhy a styly jógy	25
5.3.	Aplikace jógy do tanečního prostředí.....	29
6.	Pilates	31
6.1.	Zakladatel pilates Joseph Hubertus Pilates	32
6.2.	Druhy pilates a jeho dnešní licence	33
6.3.	Aplikace pilatesu do tanečního prostředí	34
7.	Shrnutí	36
8.	Závěr.....	38

1. Úvod

V dnešní uspěchané době, kdy nikdo nemá času nazbyt a každý má spoustu studijních nebo pracovních povinností, které musí spojit se svým osobním životem, žije velká část populace ve stresu. O stresu a nátlaku ví své i tanečníci v divadlech, tanečníci na volné noze – freelanceři, ale například i studenti tanečních škol, zejména potom konzervatoří. Na studenty nebo tanečnický je vyvíjen nátlak zejména na jejich fyzickou zdatnost, která musí být stoprocentní, ale zároveň také univerzální, aby se uplatnila v co nejvíce možných případech tanečního projevu. Co už ale do výuky zahrnuto ve většině případů není, je kompenzace, protažení a relaxace. Tyto body jsou pro tanečnický velmi důležité, protože jakmile překračují svou fyzickou hranici bez následného odpočinku, můžou dojít k mnohdy vážným zraněním, které jim zkomplikují už tak krátký taneční život. „Jednoduchým“ řešením by bylo zasadit do studijního plánu studentů na konzervatořích nějaká kompenzační cvičení, nebo nějakou z mnoha technik a metod, které existují (jóga, pilates, Feldenkraisova metoda, Alexanderova technika či Franklinova metoda). Slovo jednoduché jsem dala do uvozovek schválně, jelikož studenti na konzervatořích mají v nynější době již tak časově náročný studijní plán, že by to znamenalo další pedagogy, finance, prostory ale především další vzácný čas navíc. Což je vlastně skoro nemožné. Je tedy nutné, aby si byli studenti již od útlého věku vědomi toho, že pokud chtějí dobře, zdravě a dlouho aktivně tančit, je nutné pro své tělo udělat něco navíc než to, co dělají na hodinách. Tyto myšlenky ale nejsou jen určitou frází, pramení z mého osmiletého studia na taneční konzervatoři, kde jsem sama pochopila, že pokud chce být tanečník dobrý a mít své tělo, které je zároveň jeho nástrojem, zdravé, musí pro to on sám něco udělat. Během studia na vysoké škole jsem měla možnost poznat Saru Puchowskou a její pojetí taneční medicíny. Myslím, že právě tohle je jedna z věcí, která je v dnešní době pro tanečnický velmi důležitá. Relaxace a kompenzace je totiž velmi důležitá, ale nic nenapomůže správnému průběhu těchto věcí lépe než právě taneční medicína.

Při studiu na Akademii múzických umění jsem měla také možnost se seznámit s technikami jako je Feldenkraisova metoda, pilates nebo jóga. S Feldenkraisovou metodou jsem se setkala pouze ve formě workshopu, který nám zprostředkovala katedra, ale například s pilates mám zkušenosti dlouhodobější, zejména potom

z hodin Renaty Sabongui. S jógou se stále spíše seznamuji, ale jako metoda je mi velmi sympatická, zejména pro její relaxační účinek.

Téma taneční medicíny a zdravého pohybu mě zaujalo natolik, že jsem se mu začala věnovat více ve svém osobním i studentském životě. V mojí bakalářské práci bych chtěla přiblížit téma zdravého pohybu, jehož primárním prvkem je samotný tanečnickův postoj a dalším tématem, které bych chtěla přiblížit je samotná taneční medicína. Následně bych chtěla uvést již zmiňované tři metody, se kterými jsem se v průběhu studií setkala a měla možnost pracovat. Právě tyto metody by totiž podle mého názoru mohly sloužit k již popsané nutnosti určité kompenzace a relaxace. Každou z metod se pokusím uvést společně s její stručnou historií, jejími základními principy a pokusím se najít v každé z těchto metod nějaké uplatnění do tanečního prostředí.

Tato práce není učebnicí, ke zdravému způsobu pohybu lze určitě najít více různých cest, různých tanečních a pohybových technik a metod je totiž v dnešní době obrovské množství. Pilates, jóga a Feldenkraisova metoda jsou mi ale nejbližší, proto jsem rozhodla zařadit do své práce právě tyto metody.

2. Zdravý pohyb

Existuje mnoho faktorů, které ovlivňují zdravý pohyb člověka. Ať už jsou tímto faktorem klouby nebo svaly, které tělo společně drží ve vzpřímené poloze nebo zapojení mysli, jakým stylem chceme daný pohyb udělat, nic z toho nejde samostatně. Vždy člověk musí myslet na mnoho důležitých aspektů, díky kterým potom provede pohyb a záleží jen na člověku, jestli se na své tělo opravdu zaměří a bude se chtít hýbat zdravě, nebo jestli bude jen mechanicky každou vazbu či pohyby opakovat bez jakéhokoliv přemýšlení o těle. S tím úzce souvisí také to, v jakém je člověk psychickém i fyzickém stavu. Pokud je totiž člověk ve stresu a během cvičení se na pohyb dostatečně nekoncentruje, můžou díky tomu vzniknout různé zdravotní obtíže a jejich napravení může být mnohdy i zdlouhavé. Totéž platí i u pohybu, který člověka nebaví. Mozek začne při takovém pohybu automaticky pracovat a člověk se začne zamýšlet nad jinými, v tu chvíli nepodstatnými věcmi. Řešením je koncentrovat se na pohyb, nebo na cokoliv, co člověk v danou chvíli dělá a vše ostatní vyřešit až na to bude mít čas.

Zároveň má každý pohyb svou určitou návaznost. Mohla bych zde vyjmenovat snad každý pohyb, které naše tělo vykoná, ale pro představu uvádím pouze pár příkladů. Například když děláme plie, v jakékoliv pozici by měly kolena směřovat nad špičky, zároveň by také tento pohyb neměl být jen pohybem dolů, ale měl by být provázen také s pocitem tahu nahoru¹, aby nedošlo ze zhroucení celého těla a přílišnému zatěžování zejména kolenních kloubů. Druhým příkladem může být například skok, jeho odraz a později i dopad. Pokud se totiž člověk odrazí ze vtočených kotníků nebo se odrazí málo, skok nebude proveden s dostatečnou suspencí. Při dopadu je potom nutné dbát opět na to, aby člověk nedopadl na vtočené nohy a aby kolena směřovala nad špičky.

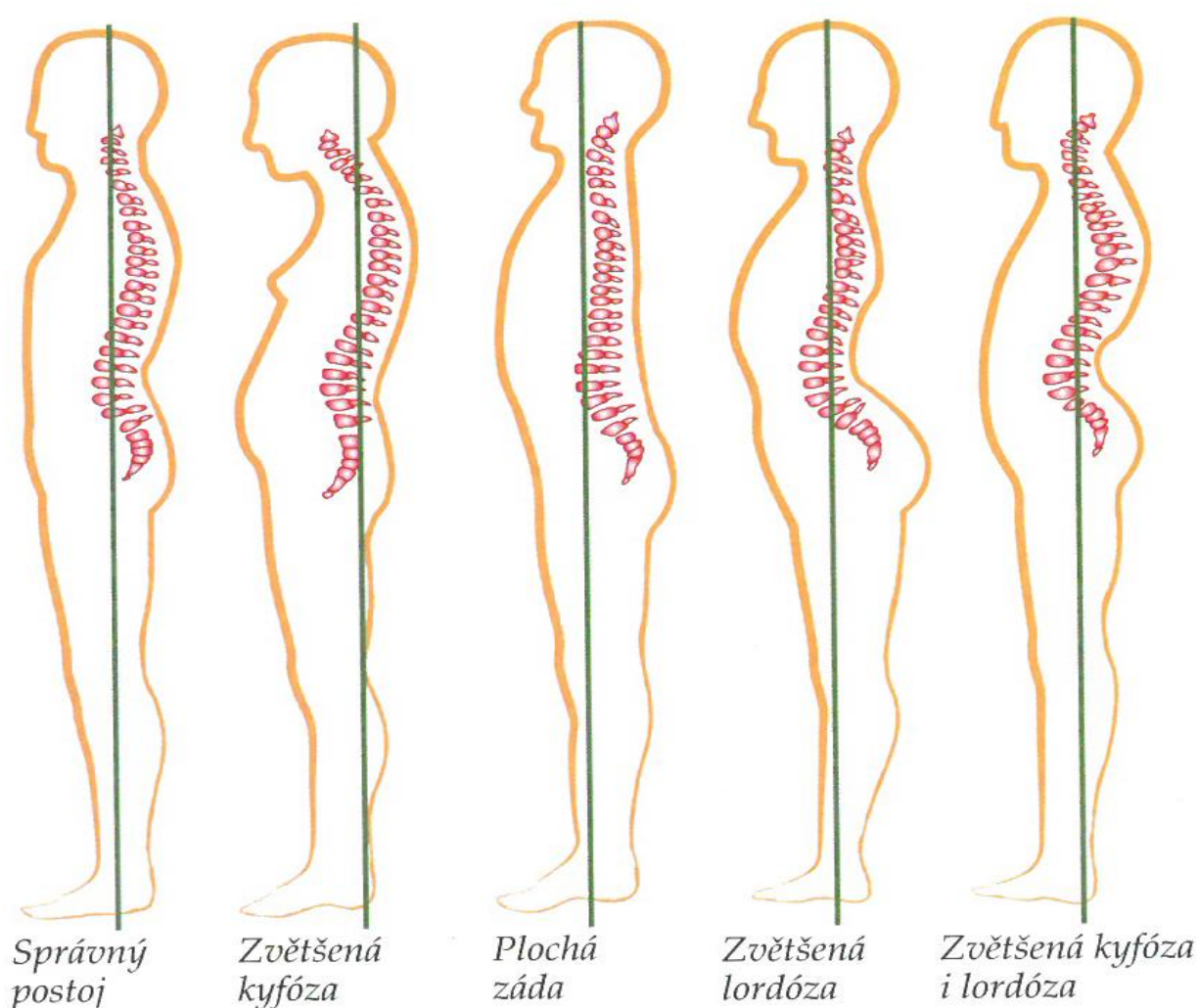
Dalším, velmi důležitým aspektem, který provází zdravý pohyb, je zdraví samotné. Pokud je totiž člověk nemocný, nemoc přechodí, nebo v našem případě „přetančí“,

¹ Technika push and pull

riskuje nejen to, že se nemoc brzy vrátí znovu v horší podobě, ale riskuje také zranění. Tělo je totiž v době nemoci zranitelnější a náchylnější. Dalším aspektem ke zdravému pohybu je dostatečné zahřátí těla, jeho rozcvičení, nastavení myšlení na danou činnost ale také jeho uklidnění a protažení, které je neméně důležité.

2.1. Správný základní postoj

Již základní postoj nám o člověku řekne mnohé, například jestli má rovná záda, jakého tvaru má nohy, poznáme zde i vady jako je skolióza, hyperkyfóza nebo hyperlordóza. Při bližším ohledání můžeme také například zjistit to, jestli tanečnickova chodidla směřují správným směrem, či jestli jsou vbočená, extrémně vytočená nebo zda má dotyčná osoba spadlou klenbu. V případě tanečníků budeme často vídat propnuté nohy do písmene obráceného C, což rozhodně také není správně. Jak by ale takový správný základní postoj měl ve skutečnosti vypadat a kdy s jeho vyučováním ideálně začít?



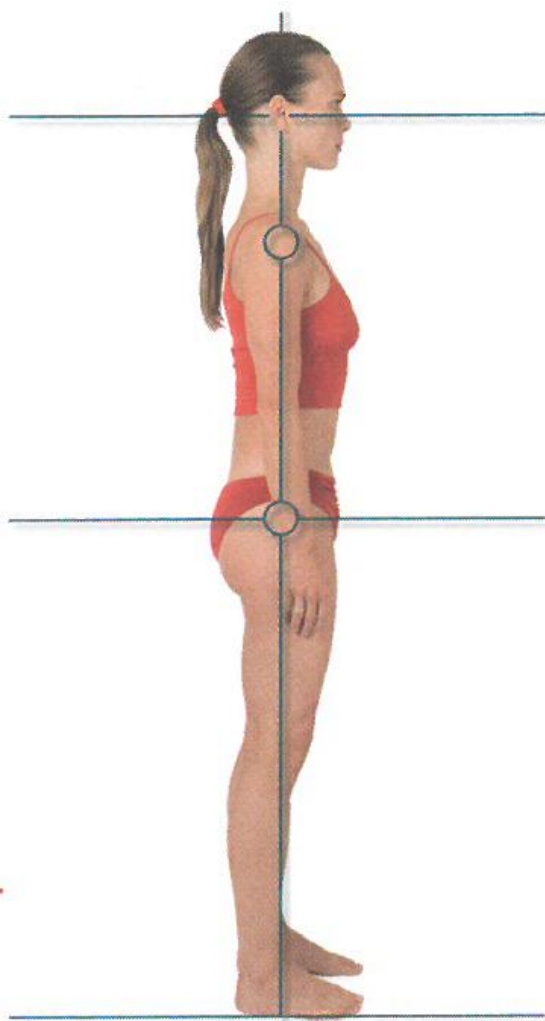
Obrázek 1 – správný postoj (obrázek z knihy *Pilates, cvičení pro zdravá záda*)

Dejme tomu, že popisujeme člověka z pohledu zepředu v paralelní pozici, s protaženými dolními končetinami, pažemi směřujícími dolů podél těla a hlavou vzpřímenou s pohledem před sebe. Když začneme popisovat správný postoj od

chodidel, určitě by měl být kladen důraz na to, kam směřují jejich špičky. V tomto případě by měly směřovat rovně před sebe, aby byla vyvážená osa a aby mělo chodidlo dobrý kontakt s podložkou. Dále je nutné cítění správného rozložení váhy, které je v případě chodidla rozloženo do třech bodů, které jsou pod palcem, pod malíkem a pod patou. Kotník by neměl být vbočený, ani vybočený, měla by od paty probíhat rovná osa přes lýtko až ke kolenům, která opět nesmí být vbočená (do písmene X) ani vybočená (do písmene O). V případě vybočení kolen by totiž vedlo k nesprávnému zatížení a jejich případnému poranění. Na postavení kolen navazuje část stehenní, která se samozřejmě odvíjí částečně od postavení a natočení kyčlí a částečně od postavení kolen. Jak je již psáno, kolena směřují dopředu, nevybočují, tím pádem stehenní část nohu krásně prodlužuje a nevybočuje se, což navazuje na kyčelní kloub, který není v tenzi a zamknutý. Postavení pánve, která navazuje, je mnohdy jednou z nejproblematičtějších částí těla. Často bývá například díky skolióze jedna strana pánve viditelně výše, občas vidáme také rotaci pánve z osy, což má potom následek přetěžování chodidel. Pánev by tedy měla být v rovině, neměla by vybočovat do žádného směru, neměla by rotovat a také by se neměla překlápět. S překlápěním souvisí další bod těla, kterým je páteř. Pokud totiž pánev překlápíme směrem vpřed, vzniká v páteři hyperlordóza, která je pro tělo nezdravá a také je to znak pro ochablé svalstvo v oblasti břišní, a naopak, zkrácené svalstvo v oblasti bederní. Měli bychom si tudíž dávat pozor, abychom měli břišní svaly natolik vypracované a aktivní, aby k hyperlordóze nedocházelo a páteř byla v rovině. Když přejdeme k lopatkám, měly by být také v rovině, každá lopatka by neměla být jinak vysoko a celá hrudní páteř by neměla rotovat. Totéž platí i u ramen, kde kromě vyosení a rotování můžeme občas zpozorovat také jejich přílišné zavření, které je také špatně. Hrudník by měl být otevřený, klíční kosti by



Obrázek 2 – správný základní postoj (obrázek z knihy *Držení těla, analýza a způsoby zlepšení*)



Obrázek 3 – správný základní postoj z pohledu z boku (obrázek z knihy *Držení těla, analýza a způsoby zlepšení*)

měly směřovat do stran, a tudíž také ramena a lopatky by měly směřovat do stran a dolů. V horních končetinách by neměla být zbytečná tenze, ruce by měly volně viset podél těla, dlaně by měly být směrem k tělu. Krk by měl být protažený, nemělo by se stát, že by byl krk předsazen nebo naopak zasazen moc dozadu aby hlava, jejíž postavení záleží na poloze krku, mohla být volná a nevznikala zde žádná blokáce. Temeno hlavy by mělo směřovat do stropu, člověk by měl cítit mírný tah hlavy nahoru, hlava by neměla být v úklonu, předklonu či záklonu a oči by měly směřovat dopředu aby nedocházelo k neúmyslnému přetáčení hlavy za pohledem.²

Při pohledu na tanečnicka z boku by tělo nemělo být vychýleno ani směrem dopředu, ani směrem dozadu, ale mělo by být rovně v ose (viz obrázek 3). Linka těla

by měla procházet od kotníků, přes kolena, kyčle a pánev, loket, rameno až po temeno hlavy. Při pohledu z boku by tanečnickova záda neměla být jak v hyperlordóze, tak v hyperkyfóze, nohy by měly být v jedné lince a hlava by neměla být předsunutá.

Při správném postavení tanečnicka z pohledu zezadu je důraz kladen na tři body na chodidle, od kterých se staví celé tělo a poté na to, aby byla pánev v rovině, nebo aby nerotovala. Dále je důležitá linka lopatek a ramena v rovině.

² LARSEN, Christian, Claudia LARSEN a Oliver HARTELT. *Držení těla: analýza a způsoby zlepšení: look@yourself - work@yourself*. Olomouc: Poznání, 2010. ISBN 978-80-86606-93-4.

Nejčastějšími chybami, které můžeme u tanečníků pozorovat při pohledu z boku je například hyperlordóza páteře, nebo naopak její přílišné podsazování. Můžeme vidět také velkou nerovnost v postavení dolních končetin, které bývají často prohnuté do písmene C, tudíž klouby nejsou v jedné lince nebo sledovat předsunutou bradu, při které se vychyluje z linky těla i páteř. Jednou ze závažných chyb, kterou můžeme zpozorovat z boku je však postoj samotný, který je mimo pomyslnou svislou linku. Tanečníci přetěžují přední část chodidla, na kterou dávají mnohem větší váhu než na část zadní a celé tělo má tendenci se naklánět směrem dopředu. Důležité je si opět hlídat tři body na chodidle, od kterých se staví celé tělo. Při pohledu na tanečníka zepředu však můžeme pozorovat chyby také. Zejména se jedná o skoliózu, případně vychýlení či rotace pánve. Dále také můžeme sledovat již zmiňované nesprávné postavení třech důležitých bodů na chodidle, kdy může docházet i k rotaci nebo vychylování kotníků z osy. Při pohledu zezadu jsou potom nejčastějšími chybami například lopatky, které nebývají v jedné lince, nebo opět rotace pánve, která je však lépe viditelná z pohledu zepředu.

2.2. Rozcvičení

Základem pro správný a zdravý pohyb, správné fungování svalů a celého těla při pohybu je zahřátí těla. Pro pohyb je velmi nezdravé, když je prováděn nezahřátým, studeným a ztuhlým tělem. Tanečnickovi se poté může přihodit úraz, kterými mohou být i přetrhané svaly či šlachy nebo zablokované různé části těla. Mnoho tanečníků má naučeno, že jakmile přijdou na sál, lehnou si na zem a bez jakéhokoliv zahřátí tělo rozcvičují na zemi. Není to nejlepší varianta, jelikož tělo i podlaha jsou studené, tím pádem se tělo a svaly moc dobře nerozehřívají. Proto je dobré tělo zahřát a prokrvit intenzivně.

Intenzivním zahřátím ale není myšleno náhlé provádění velkých skoků, nebo rychlá a technická vazba, kterou dělal tanečník na konci předchozí lekce. Doporučuje se teplý oděv a například rychlejší chůze či lehký běh po prostoru. Jakmile je tělo lehce zahřáté, změní se člověku tep, přizpůsobí se danému pohybu dech a začnou se zahřívát svaly. Po chůzi v prostoru či lehkém běhu je dobré protáhnout velké svalové skupiny. V předklonu nebo v pozici střechy tak například protáhneme zadní svaly stehenní a svaly lýtkové, poté se můžou na zádech nebo v sedě protáhnout čtyřhlavé svaly stehenní. Je také dobré rozhýbat páteř, například rolováním od temene hlavy až do hlubokého předklonu, kde jde uvolnit hlava a úpony na krku, které bývají dost často zatuhlé z rychlého způsobu života, stresu nebo přemáhání se. Také lze protáhnout svaly na ruku, trapézové svaly nebo široké svaly zádové. Dále je dobré věnovat se v rozcvičení nejdříve pomalým a plynulým pohybům, od kterých potom tanečník přejde k pohybům rychlejším a od základních prvků k těm složitějším. Je ale nutné dbát také na to, na jaký typ pohybu se člověk rozcvičuje. Pokud máme hodinu založenou na principech rotace a spirál, je důležité se na to zaměřit již při rozehřívání, zahřát trup, páteř a udělat na toto téma také nějaké přípravné cvičení. Naopak při hodině, kde se budou objevovat akrobatické prvky, či prvky partneringu, je důležité již při rozcvičování myslet na přenášení váhy jak celého těla, tak například přenášení váhy na ruce, které se při různých akrobatických prvcích můžou stát stojnými a opěrnými body celé váhy těla.³

³ FRANKLIN, Eric. Conditioning for dance. Champaign, Ill.: Human Kinetics, c2004. ISBN 0-7360-4156-7.

2.3. Cool down aneb uklidnění těla po výkonu

Po každém výkonu, ať už tanečním či jiném sportovním je velmi vhodné tělo řádně protáhnout. Pokud k protažení těla nedojde, svaly v něm po průběžném zahřívání rychle ztuhnou a další dny můžou být pro tanečnický nebo sportovce velmi bolestivé, jelikož svaly budou unavené. Nejnáchylnějšími svaly na přetažení bývají zpravidla svaly stehenní, hýžděvé či lýtkové, přetáhnout však člověk může i svaly, o kterých nikdy ani netušil. Jak ale takové svaly dobře protáhnout a uklidnit?

Důležité je, aby tanečník ihned po výkonu neopouštěl místnost a tělo nedostalo teplotní šok. Je vhodné se teple obléct, aby tělo nebylo vystaveno chladnějším podmínkám, nebo tanečník například nestál v průvanu a pomalu protáhnout tělo. Musíme ale dbát také na okolnosti, které se při protažení a při zklidnění těla objevují. Většinou totiž na konci lekce bývá nějaká rychlejší či delší vazba, proto bychom neměli například ihned po dokončení takové vazby zadat jako uklidnění rolování páteře, či pozici „Mrtvoly“ na zemi⁴. Vhodné je nejprve pomalejším cvičením tělo uklidnit. Po uklidnění je dobré například rolovat páteř od hlavy dolů, zklidnit tělo meditací v poloze Mrtvoly na zemi v lehu nebo již zmiňované protažení svalů. Zde je důležité dát si na vše čas. Důkladného protažení totiž člověk nedosáhne, když bude sval protahovat pár sekund, vhodné je v protažení setrvat i minutu. Člověk by ale měl vždy dbát na to, jak se cítí, co cítí a v tomto ohledu se vždy řídit podle sebe.⁵

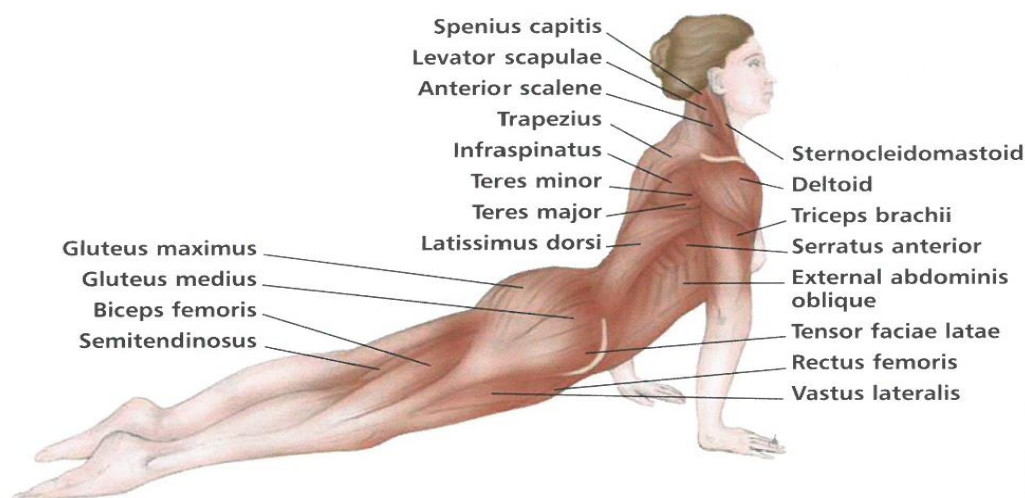
Níže je popsáno a vyobrazeno pár cviků z mnoha, které existují a které mohou být k protažení těla použity. Každému tanečnickovi samozřejmě vyhovuje jiný způsob protažení těla, tyto cviky jsou pouze inspirací, jak lze protažení dosáhnout.

⁴ Jógová pozice, kdy člověk nehybně leží na zemi. Provádí se zejména na uklidnění těla.

⁵ FRANKLIN, Eric. Conditioning for dance. Champaign, Ill.: Human Kinetics, c2004. ISBN 0-7360-4156-7.

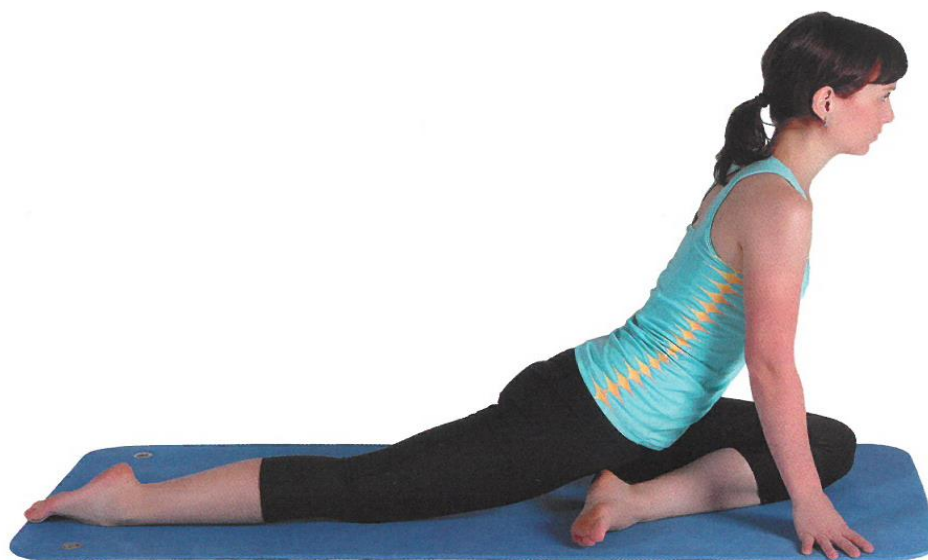
2.4. Příklady cvičení na rozcvičení a uklidnění těla

Uvolnění kyčlí a protažení stehenních svalů



Obrázek 4 – alternativní způsob protažení (obrázek z knihy *Exercise and movement in dance, yoga and sport*)

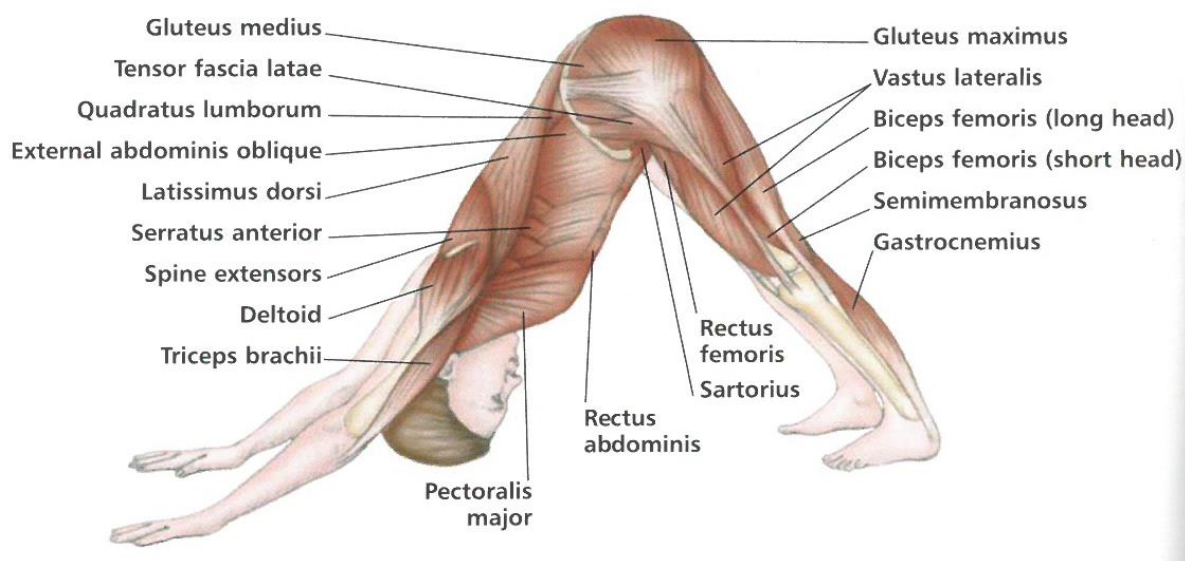
Cvik kde tanečnick zároveň uvolní kyčle a zároveň přirozenou cestou protáhne čtyřhlavý stehenní sval, který je velmi náchylný na přetažení.⁶ Klekneme si na levé koleno, pravá noha se nechává vzadu napnutá. Pro správné provedení prvku je dobré si na koleno „nedosednout“ a stále se vytahovat za hlavou vzhůru. Tento cvik je vhodný zejména po cvičení k protažení svalů, může být dělán ale i před lekcí.



Obrázek 5 – protažení hamstringů a uvolnění kyčelního kloubu (obrázek z knihy *Pilates, cvičení pro zdravá záda*)

⁶ PALASOVÁ, Alena. *Pilates: cvičení pro zdravá záda*. Prostějov: Computer Media, 2015. ISBN 978-80-7402-171-8

Protažení v pozici střechy



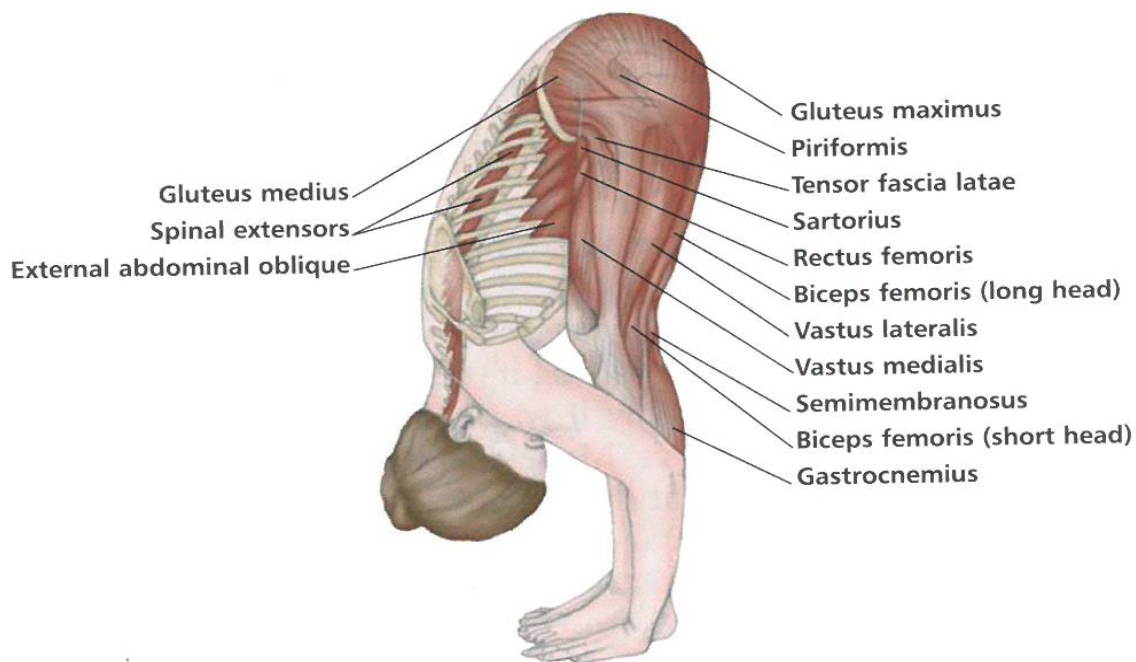
Obrázek 6 – protažení hamstringů, lýtkových svalů a uvolnění zad (obrázek z knihy *Exercise and movement in dance, yoga and sport*)

Další možností protažení hamstringů je velmi známá pozice střechy. Zde ale protahujeme nejen svaly nohou, dobře se totiž v této pozici uvolňují a protahují i záda. Používá se často v rozcvičení, může být zasazen ale i do závěru lekce.



Obrázek 7 – protažení hamstringů, lýtkových svalů a uvolnění zad (obrázek z knihy *Pilates, cvičení pro zdravá záda*)

Rolování těla



Obrázek 4 – rolování těla (obrázek z knihy *Exercise and movement in dance, yoga and sport*)

Velmi známé a univerzální cvičení, které lze využít prakticky kdykoliv. Rolování začíná od temene hlavy a pokračuje přes všechny obratle páteře až do nejnižší možné pozice, kde se trup těla uvolní. Při tomto cviku se dají uvolnit široké zádové svaly, nebo svaly trapézové, současně však tanečnick protahuje i hamstringy a celou zadní stranu nohou. Rolování těla se dá spojit i s dalšími protahovacími cvičeními například s jinou pozicí nohou, kdy se můžou zapojit i další svalové skupiny.



Obrázek 5 – protažení v jiné pozici nohou (obrázek z knihy *Exercise and movement in dance, yoga and sport*)

3. Taneční medicína

Tento relativně nový přístup má pomoci tanečnickům profesionálům i tanečnickům amatérům udržet své tělo v dobré kondici, případně se naučit jej správně ovládat a správně se o něj starat, aby se předcházelo možným zraněním. Spolupracuje se s nimi ale i během zranění, či po něm. Zajímavé je na tomto přístupu to, že může být užitečný jak profesionálním tanečnickům, kteří se například tancem živí, tak amatérům, pro které je tanec jejich koníčkem. Mnohdy také může být podle mého názoru jednodušší pracovat v takovém případě s amatérským tanečnickem, který nemá špatné pohybové vzorce tak silně zapamatované, jako tanečník profesionál, který je některým špatným pohybovým návykům učen již od mládí či dětství.

Existují různá pojetí taneční medicíny, já jsem měla možnost setkat se s dvěma přístupy a jejími dvěma pedagogy, Sarou Puchowskou a Zunou Kozánkovou, které k tomuto oboru přistupují obě velmi zajímavým způsobem. Každá má ale své pojetí taneční medicíny jiné. Sara Puchowska se hodně zaměřuje na svalovou stránku těla, oproti tomu Zuna Kozánková zkoumá se svou medicínou v tanci pohyb v závislosti na čínské medicíně. Mě osobně je bližší způsob práce Sary Puchowske a jejího pojetí přes svaly, ale bylo velmi zajímavé se na taneční medicínu podívat i z jiného, mě neznámého, hlediska.

S taneční medicínou také velmi úzce souvisí i pojem „dance science“, neboli věda o tanci. Tato věda se zabývá studiem tance, tanečnicků, ale také aplikováním vyzorovaných principů do pohybu. Cílem této vědy o tanci je zlepšení kvality pohybového projevu, snížení zdravotních rizik a úrazů a celkové zlepšení jak psychické, tak fyzické stránky člověka.

Tato taneční věda, do které spadá i pojem taneční medicína, se zabývá různými celky, které pomáhají objasnit všechny problémy a nejasnosti, které při pozorování můžou vzniknout. Patří mezi ně v první řadě fyziologie, anatomie, kinesiologie, ale také celky, jakými je psychologie, biomechanika nebo například zdravá výživa.

3.1. Sara Puchowska

Sara Maria Puchowska se narodila 22. července 1985 v polském Grudziadzi a začala s tancem ve velmi raném věku. Absolvovala Ph.D. na Hudební Akademii múzických umění v Praze v oboru choreografie a teorie choreografie. Mezitím ale absolvovala také kurz Matwork instruktora v Balanced Body Univerzity v Praze, které připravuje lektory pilates na co nejvyšší možné úrovni. V Balanced Body Univerzity si poté Sara dodělala roku 2013 i kurz Reformer instruktora. Mezi profesním působením stojí určitě za zmínku funkce vedoucího souboru Baby Baletu na konzervatoři TCP v Praze⁷, kterou Sara vykonávala v letech 2009-2010. Od roku 2009 zde tedy vede skupinové i individuální lekce Pilates i moderního tance. Mezi roky 2010-2016 vedla také workshopy a kurzy v My Pilates Academy, mezi které patřily například lekce *Dance pilates*, *Cardio pilates* a *Pilates s pomůckami* (overball, theraband, rotační desky a bosu). V letech 2012-2013 byla pedagogem na Hudební akademii Fryderyka Chopina ve Varšavě, kde vedla přednášky z choreografie a v rámci svých doktorských studiích na Hudební Akademii múzických umění vedla workshopy taneční medicíny. Od roku 2015 zde tento předmět i vyučuje. Od roku 2012 až do teď vede individuální a skupinové lekce a workshopy v akreditovaných programech jako lektor tance, lektor orientálních tanců, lektor fitness a lektor pole dance a přednášky na téma choreografie, taneční medicína nebo pilates. Sara je také majitelkou a zakladatelkou *Studia Sary Puchowske s.r.o.*

Tanec, Pilates a pohyb jsou mou životní vášní, která se stala nejen mou prací, ale především splněným snem. Cele dětství a základní školu jsem se věnovala tanci, ale už tehdy jsem tušila, že scéna není pro mě – raději zůstávám v zákulisí. Na začátku studia na fakultě choreografie jsem se setkala s technikou Pilates a s pojmem taneční medicíny – okamžitě jsem věděla, že to je přesně ono! Již několik let působím jako instruktor Pilates, učím, připravuji choreografie a školení.⁸

⁷ Soubor složený ze studentů školy. Baby Balet. *Taneční Centrum Praha* [online]. [cit. 2018-03-28]. Dostupné z: <http://www.tanecnicentrum.cz/baby-balet-praha/>

⁸(Sara Puchowska [online]. 2015 [cit. 2018-03-01]. Dostupné z: <http://sarapuchowska.com/o-mne>)

3.2. Zuna Kozánková

Zuna Kozánková se narodila roku 1973 a celý její život je vázán k tanci, jak také uvádí na svém webu: *„Zuna celý život tančuje a tanec považuje za jednu z možností vyjádření své taoistické duše. Vystudovala Taneční Konzervatoř a Vysokou školu múzických umění v Bratislavě, školu Shiatsu KI a odbor akupunktury na Univerzite Guang Ming Beijing v Praze. Momentálně studuje na Akademii čínské metafyziky. Má za sebou několik studijních pobytů v Evropě a Asii. Intenzívně se věnuje studiu čínské medicíny, qigongu a taoizmu a jejich interaktivnímu propojení s pohybem lidského těla. Je praktikantkou japonské terapie Shiatsu, od roku 2007 vede vlastní „Školu shiatsu“ na Slovensku.*

Zuna vyučuje již 25 let, během kterých vyvinula jedinečný styl práce s lidským tělem, založený na zkušenostech s anatomíí lidského těla a toků energie v něm. Tyto poznatky propojuje s univerzálními principy taoizmu, a tím svým studentům přináší nové informace o pohybové inteligenci. Kvality jejího učení obsahují klidný, citlivý a kvalifikovaný přístup k pohybu a tělu. Je vyhledávanou učitelkou pracující v Bratislavě, Praze, Salzburku, Vídni, Leeds, Freiburgu, Vratislavi, Bangkoku a Pekingu.“⁹

Zuna se tedy nevěnuje jen medicíně v tanci a pedagogické činnosti. Působí také, jak již bylo výše zmíněno, jako lektorka a terapeutka Shiatsu metody. Tato celostní metoda péče o zdraví spočívá v různých masážních technikách, původem z Japonska, které svým působením mohou pomoci při odstraňování širokého spektra fyzických i psychických obtíží.¹⁰ Po otevření vlastní Shiatsu školy se kromě tanečnickům a sportovcům věnuje také běžné populaci, která jí často vyhledává zejména pro takzvané civilizační choroby, které ji trápí. Podle potřeby poté *Shiatsu metodu* kombinuje také s reflexními masážemi nebo například s baňkovaním.

⁹ (Zuna Vesán Kozánková [online]. Zuna Kozánková, 2016 [cit. 2018-02-18]. Dostupné z: <http://danceandmedicine.wixsite.com/zuna/zuna-cf5y>)

¹⁰ (Česká asociace Shiatsu [online]. Shiatsu asociace, 2007 [cit. 2018-02-18]. Dostupné z: <http://www.shiatsuasociace.cz/index.php?id=78>)

Dalším oborem, kterému se Zuna Kozánková věnuje, je *Čchi-kung cvičení*.¹¹ Toto cvičení, které sestává z 8 cviků, má člověka naučit správnému postoji těla, správnému dýchání a v neposlední řadě cvičení prohlubuje také koncentraci a relaxaci těla. Kromě výše jmenovaného Zuna navíc píše články o čínské medicíně, o Shiatzu metodě a také o taoistické filozofii, kterou využívá i během své pedagogické praxe.

Co se pojetí taneční medicíny týče, je zde velmi zajímavá spojitost s medicínou čínskou. Spojuje se zde pohyb s ročními obdobími – s *jarem, létem, babím létem, podzimem a zimou* – a hledá se zde spojitost mezi pohybem a mezi funkcemi důležitých orgánů a jejich funkcí v již zmiňovaných ročních obdobích. Mezi nejzajímavější orgány, o kterých jsme se Zunou mluvily, byly ledviny, které mají v našem těle spojitost s kostmi, chrupavkami, s močovým měchýřem a jejich obdobím je *zima*, srdce, které je „propojeno“ s tenkým střevem, cévami, žilami a krevním oběhem a jejich obdobím je *léto*, nebo také plíce, které mají svou souvislost s kůží a pohybovou pamětí a jejich obdobím je *podzim*. Neméně zajímavé potom byly i ostatní, kterými byly slezina a žaludek, které mají spojitost se svaly a jejich obdobím je *babí léto* a játra a žlučník, kde je spojitost se šlachami či s vazy. Zde je potom období *jara*.¹²

¹¹ Čínské cvičení spojené s relaxací, koncentrací, meditací a dechovými cvičeními. Čchi-Kung. *Tai-chi Praha* [online]. [cit. 2018-03-28]. Dostupné z: <http://www.taichi-praha.cz/cchi-kung/>

¹²KOZÁNKOVÁ, Zuna Vesan. *Medicína v tanci*. Dostupné také z: <http://danceandmedicine.wixsite.com/zuna/zuna-cf5y>

4. Feldenkraisova metoda

Tato metoda, kterou založil Moshe Feldenkrais je zajímavá nejen tím, že je celá vymyšlena pouze jedním člověkem ale také tím, že se nejedná o pevně sestavený cvičební systém po sobě navazujících prvků a cvičení, ale o cviky, které lze různě kombinovat a cvičit v různém pořadí. Ačkoliv vypadají cvičení fyzicky nenáročně, probíhají především v nitru těla a jsou viditelným pohybem pouze doprovázena, je tato metoda velmi náročná.

Základním atributem této metody je uvědomění si vlastního těla. Dalším ze základních atributů je potom dosáhnout uvědomění svého těla prostřednictvím pohybu, což je také cílem této metody. Málokdo si totiž uvědomuje své tělo v tom smyslu, že vnímá například svalové napětí, které je nutné pro vzpřímený postoj. Vnímáme své tělo tím způsobem, že víme, že jej máme, ale už nedáváme dostatečný důraz pro opravdové hluboké uvědomění. Právě toho se snaží metoda skrze pohyb dosáhnout. Ve Feldenkraisově metodě existují dva způsoby cvičení, a to vědomý pohyb a pohyb mentální. Vědomým pohybem se myslí ten, který se provádí s vědomím nejen, že se pohybujeme, ale také, a hlavně, jak se pohybujeme, jak daný pohyb provádíme a jestli jsme si ho naplno vědomi. Mentálním pohybem se potom tělo učí nové pohybové vzorce a to tak, že pohyb neprobíhá v cílovém orgánu, ale v mozku, v centrálním nervovém systému. Při cvičení, zejména mentálním, je potřeba dát si na nácvik nových pohybových vzorců vždy dostatek času, myslet vždy na obě strany těla, abychom předešli jejich nerovnostem a po celou dobu cvičení je potřeba naprostá koncentrace, aby cvičení mohlo probíhat v souladu. U mentálního pohybu se budeme často setkávat s nerovnostmi, které pramení z našeho vlastního těla. Daleko lépe si totiž představíme pohyb paží nebo nohou, než například pohyby zad či lopatek. Je to ale velmi jednoduché, paže nebo nohy totiž člověk vidí a přirozeně je vnímá, a tak se mu i mentální pohyb zdá jednodušší. Jelikož záda nebo lopatky nevidíme, představit si jejich pohyb a práci je pro nás daleko složitější. Když se ale na tyto části zaměříme, po určité době zjistíme, že i práce s těmito částmi těla může být velmi zajímavá.¹³

¹³ LONG, Aljoscha a Ronald P. SCHWEPPE. Feldenkrais. Praha: Alternativa, 2003. Škola do kapsy (Alternativa). ISBN 80-85993-84-8.

4.1. Zakladatel metody Moshe Feldenkrais

Moshe Feldenkrais, celým jménem Moshe Pinchas Feldenkrais, se narodil 6. května 1904 v Rusku. Vyrůstal v Bělorusku a ve svých čtrnácti letech, krátce po skončení první světové války, emigroval do Palestiny. Prvních deset let samostatného života žil v Tel Avivu, kde studoval střední školu a zároveň pracoval jako dělník a zeměměřič. Ve svém volném čase sportoval, hrál fotbal a dělal Ju-Jitsu¹⁴. Provozování těchto aktivit se mu ale stalo osudným, při fotbalu si vážně poranil kolenní chrupavku, a to mělo v pozdější době zásadní význam pro jeho osobní i profesní vývoj.

Během třicátých let žil v Paříži, kde vystudoval strojní inženýrství, matematiku a fyziku a po získání titulu doktora věd také dostal možnost pracovat v institutu Fredéricka Joliot-Curieho¹⁵. S ním v té době navrhl několik přístrojů a generátorů pro výzkum radioaktivity a byl také jeho hlavním asistentem. Roku 1933 potkal Jigoroa Kana¹⁶, kterým byl naprosto fascinován, a to až tak, že se začal natolik věnovat judu, že mu to vyneslo jako prvnímu Evropanovi černý pás. Poté v Paříži založil klub Ju-Jitsu a napsal také dvě knihy o judu.

Roku 1940, při obléhání Paříže nacisty, se mu podařilo odplout jednou z posledních lodí do Anglie, a to i přesto, že sebou měl svůj kufr. Všechna zavazadla byla totiž na lodích zakázána. V tomto kufříku se ukrývaly plány na zápalné bomby, údaje o pokusech s nukleárním štěpením a dva litry těžké vody. Přestože světem zuřila válka a Feldenkrais úzce spolupracoval s anglickým ministerstvem námořnictví, vždy si našel čas také na judo, a to jak na jeho praktikování, tak i vyučování. Spolu se sňatkem s Yonou Rubensteinovou¹⁷ byly tyto dvě věci zásadním pro jeho hlubší zájem o lidský vývoj. Těsně po válce byl Feldenkrais účastníkem autobusové nehody a jeho zdravotní stav byl zhoršen. Lékaři vyhrožovali, že už nikdy nebude chodit a doporučovali operaci, ale v tehdejší době byla šance a záruka na správnost

¹⁴ Bojové umění

¹⁵ Francouzský fyzik a chemik, držitel Nobelovy ceny z roku 1935 za chemii

¹⁶ Zakladatel moderního juda, vycházel také z Ju-Jitsu

¹⁷ Dětská lékařka, díky které měl Feldenkrais velmi vážný zájem o studii lidského vývoje

provedení asi padesátiprocentní. Snažil se tudíž sám všemožně vyléčit svá zranění, a tak studoval všechno, co v té době bylo přístupné, od anatomie a fyziologie, přes neurofyziologii, pohybovou terapii, psychoterapii, jógu, akupunkturu a hypnózu. Operaci se Feldenkrais nikdy nepodrobil. Díky znalostem z juda, svým vědeckým schopnostem a znalostmi toho, jak se učí chodit děti, se sám naučil znovu chodit, a to tak dobře, že poté judo opět vyučoval. Uvědomoval si také, jak dokonalé je to, co se mu povedlo. Trávením měsíců na lůžku totiž objevil způsoby, jak si může člověk uvědomit základní pohybové procesy, aniž by fyzicky musel pohyb provádět. Tohle vše dělal pomocí sebezpozorování a jemného cvičení.

V roce 1950 se Feldenkrais vrátil do Tel Avivu a stal se ředitelem elektronického oddělení izraelské armády, kde vyléčil z chronických bolestí zad izraelského předsedu vlády Davida Bena-Guriona a na to konto se stal pro tento národ pokladem. V průběhu padesátých a šedesátých let jezdil Feldenkrais po Izraeli a po Evropě, kde vyučoval skupiny svých budoucích učitelů jeho metody. Roku 1971 byl poté pozván do Spojených Států, konkrétně do San Francisca a do Amherstu v Massachusetts, aby vyučoval velké skupiny lékařů, ale stále měl samozřejmě také své soukromé pacienty, se kterými prováděl dlouhodobý výzkum prostřednictvím Funkční integrace¹⁸.

Své cvičení si nechal patentovat jako metodu a sám byl iniciátorem rozšiřování těchto studijních programů s mezinárodní akreditací. Podporoval také vznik právně registrovaných otevřených sdružení, která měla na starost nejen komunikaci absolventů jeho čtyřletých studijních programů, ale také zajišťovala to, že se jeho metoda nestane pouhou rehabilitační technikou, kterou podle něj rozhodně nebyla. Moshe Feldenkrais učinil za svůj život mnoho objevů, inspiroval se jimi a také mnoha lidem pomohl od jejich zdravotních problémů. Ke konci života, od roku 1981 kdy onemocněl, přestal vyučovat veřejně a roku 1984, ve věku osmdesáti let, pokojně zemřel v Tel Avivu.¹⁹

¹⁸ Metoda vytvořena speciálně pro jedince, pracující s koordinací pohybu, správným fungováním svalů a zvětšováním pohybového rozsahu

¹⁹ O životě Moshého Feldenkraise. *Feldenkraisova metoda* [online]. [cit. 2018-03-28].

Dostupné z: <https://www.feldenkraisovametoda.cz/moshe-feldenkrais/>

4.2. Aplikace Feldenkraisovy metody v tanci

Feldenkraisova metoda má s tancem mnoho společného, byť by se mohlo zdát, že s ním nespolupracuje vůbec. Pravdou je, že zde nenalezneme žádná ustálená cvičení, která bychom mohli popsat a porovnat, ale jedná se zde o princip, kterým pohyby probíhají. Již v úvodu kapitoly byly zmíněny dva druhy pohybu, kterými se metoda zabývá. Jsou jimi vědomý a mentální pohyb. U vědomého pohybu je jeho definování jednodušší. Je to pohyb, který vykonáváme v závislosti na nějaké touze nebo příkazu, ale patří zde také naše návyky. Mohlo by se zdát, že návyk není vědomým pohybem, protože si mnohdy člověk všechny detaily pohybů ani neuvědomuje. Ale jakmile je tělo návykům jednou naučeno, probíhá potom každý pohyb ve své podstatě vědomě. Na druhou stranu zde máme i pohyby mentální. Ty člověku pomáhají zejména v těch chvílích, kdy potřebuje obměnit své pohybové návyky, které jsou mnohdy příčinou nějaké bolesti či zranění. Dochází zde tedy k vyslání signálů z mozku do nervové soustavy a zakořenění nového pohybového vzorce. Tato pohybová obměna ale není výsledkem pár minut. Vždy je důležité, dát takovému procesu čas a nespěchat na něj.

Přímou souvislost s tancem tedy Feldenkraisova metoda má, nebo by rozhodně mít měla. Člověk, student, by se měl již od počátků studia věnovat pohybu vědomě, aby nedocházelo k již zmiňovaným problémům špatných pohybových návyků. Tyto návyky lze totiž v kolotoči studia poté velmi špatně odbourat, protože na lekcích, zejména těch skupinových, na to není vyhraněný podstatný čas. Využití tohoto vědomého pohybu je velmi důležité zejména u mladých studentů, aby se případné špatné pohybové návyky daly cíleným myšlením odbourat. Vědomý pohyb by měl provázet tanečnický po celou dobu jejich kariéry, která sice není dlouhá, ale díky právě tomuto vnímání může mít pro tanečnicka daleko lepší důsledek než jen pouhé hýbání bez vědomí.

Feldenkraisova metoda je v posledních letech velmi moderní ale i v řadě běžné populace. S rozrůstajícími se „civilizačními“ chorobami a následnou péčí lékařů, která mnohdy není dostačující, se tak lidé začínají zajímat o různé alternativní metody, které by jim mohly pomoci a díky tomu zažívá Feldenkraisova metoda

zvýšení popularity. Je ale nutné, aby si každý člověk, který chce touto metodou pomoci svému tělu uvědomil, že jej nenapraví jednou lekcí. Tělu musí dát čas, musí pochopit podstatu cvičení a musí chtít.

5. Jóga a její vliv na zdraví

Termín jóga pochází z jednoho z nejstarších jazyků, ze sanskrtu a jeho kořen znamená něco sjednotit. Z toho tedy vyplývá jakési splynutí s životem. Také proto jógu můžeme nazývat mnoha způsoby, nejčastěji ale bývá nazývána vědou, náboženstvím, filozofií, uměním či také fanatismem. Její umění tkví v tom, že je to způsob života v harmonické spolupráci. Praktikováním jógy dochází k vědomému učení a člověk má dost času uvědomit si mnohdy zanedbané životní otázky. V dnešní uspěchané době se setkáváme s mnoha druhy a koncepty praktikování jógy, v jádru původní myšlenky se ale nakonec všechny tyto druhy sjednocují.

Praktikování jógy je ve své podstatě celkem jednoduché. Postačí nám k tomu klidné místo, měkká podložka, pohodlný oděv a případná relaxační hudba, která napomáhá tomu, aby cvičení bylo uvolněné, neuspěchané, ale zejména dělá příjemnou atmosféru. V józe se všechny pozice, kterými člověk při jejím praktikování prochází, nazývají ásány. Tyto ásány můžou mít jednoduchou podobu, ale v pokročilejších lekcích mohou být obohaceny o různé detaily, kterými se poté stanou těžší na provedení. Cvičení by mělo začínat relaxací, která má za úkol zacílit pozornost na mysl daného člověka, spojenou s dechovým cvičením, které připraví celé tělo na pohyb. Pro nejdokonalejší rozehrání těla se doporučuje cvičit Pozdrav slunci²⁰, který má ucelenou a dynamickou podobu. V průběhu cvičení by nemělo docházet ke spěchu, který často předchází nějakému zranění a člověk by měl cvičit cviky plynule a bez zbytečného svalového napětí. Na konec lekce patří také uklidnění těla a mysli. To se v józe provádí opět relaxací, které nejlépe dosáhneme v leže v pozici na zádech, kdy máme uvolněné celé tělo, zavřené oči a necháme naši mysl procítit to, co naše tělo dělalo a kam se ve cvičení posunulo.

²⁰ Velmi známé jógové cvičení, které aktivuje, zahřívá a protahuje celé tělo

5.1. Původ a historie jógy

Tato pravděpodobně nejstarší duchovní věda pochází z Indie, kde byla objevena kolem roku 3000 př. n. l. Svědčí o tom kresby ásán, nalezené na hliněných figurkách a kamenech, které historikové našli v městě Mohendžorado. Jóga byla v indickém prostředí vyvíjena jako ucelený souhrn cvičení, dechových technik a meditace a byla také inspirována hinduistickou mytologií a buddhistickým učením.

Nejstarší zmínky o józe jsou potom z let 900–500 př. n. l z brahmán²¹, nejznámější zmínky zase pochází z Bhagavadgíty²². Tento Zpěv Vznešeného, který byl publikován ve třetím století a je dodnes využíván miliony lidí v Indii při jejím denním odříkávání. Celkem obsahuje 18 kapitol, ve kterých podrobně popisuje například to, jak zklidnit svou mysl pomocí meditace. Samozřejmě se spis zabývá i jinými tématy, jako je třeba etika, náboženská povinnost člověka nebo zeširoka rozebraná podstata člověka a jeho bytí. Prvním člověkem, který souhrnně a systematicky popsal jógové cvičení byl Pataňdžali, který ve druhém století vytvořil *Jógasutru*, spis o asi 195 aforismech, krátkých úvahách. Popisuje zde základní cviky a pojmy, uvádí různé kombinace cvičení, vysvětluje, jak očistit pránu, svou životní energii. Jeho škola je uznávaným filosofickým směrem jógy a během mnoha let se k základním cvikům a pojmům doplňovaly různé poznatky či komentáře mnoha dalších učených lidí. Jednou z dalších základních příruček je *Hathajógapradípiká*, která vznikla ve 14. století. Tato příručka hlásá, že cvičením člověk může očistit nejen tělo, ale i duši a že právě cvičením dojde k sebepoznání. Popisuje také například kundaliní energii nebo aktivaci čakr. Prvním indických učitelem jógy ve světě byl Swami Vivekananda, který ji začal vyučovat v Chicagu, v USA. Během svého života se několikrát do Chicaga vrátil, aby zde učil jógu od její podstaty. Indie měla několik lidí, kteří jógu prezentovali, ač každý jiným způsobem a s jiným zaměřením. Byli jimi kromě již zmíněného Vivekanandy také Svámí Sivananda, Svámí Višnudévananda, Kunalajánanda nebo Krishnamacharya. Pro historii jógy jsou také velmi důležité archeologické průzkumy, které se konaly v letech 1921–1922. Při těchto výzkumech byl objeven dosud nejslavnější nález,

²¹ Výklad náboženských textů

²² Védské dílo, tzv „Zpěv Vznešeného“

a to socha muže, sedícího v pozici lotosového květu obklopeného zvířaty. Nejpravděpodobněji to byl Pashupati, v Indii a Nepálu uctívaný bůh zvířat.^{23 24}

V dnešní době je na světě nepřehledné množství různých jógových studií, kde může člověk navštívit všechny existující druhy jógy, velké množství videí, publikovaných na sociálních sítích, podle kterých může člověk cvičit a je dostupná spousta článků, návodů a informací. Stále více je o jógu zájem i u běžné populace. Záleží potom na každém člověku, zda filosofii jógy pochopí, nebo jestli se nechá unášet pouze jejími povrchovými krásami a bude pro něj pouze relaxací po těžkém dni v práci.

5.2. Druhy a styly jógy

Jóga jako filosofie a metoda je pouze jedna. Ovšem postupem času, kdy se z Indie, takzvané „kolébky jógy“ rozšířila do celého světa, je nemožné zabránit jejímu vývoji pramenícího od stovek inspirativních lidí a pramenů. Postupem času tedy vzniklo množství jógových odvětví. Každé má své určité specifikum a každé se něčím liší. Záleží poté tudíž jen na daném člověku, jaké odvětví si pro sebe vybere jako to pravé. Do některých odvětví by se však člověk neměl pouštět bez předchozích jógových znalostí, v těhotenství či po úrazech. Níže je popsáno několik nejznámějších odvětví, spolu s jejich krátkou charakteristikou.

Hatha jóga

Pravděpodobně nejznámější druh jógy, pokládán také za její základní formu. Je fyzicky nenáročný a je nejznámější formou pro začátečníky. Samozřejmě čerpá i z jiných druhů jógy, ale podstatou tohoto stylu je klid.

²³ Původ a historie jógy, 1. část. *Yoga point* [online]. [cit. 2018-03-28]. Dostupné z: <http://www.yogapoint.cz/joga/o-joze/puvod-historie-jogy-1-cast/>

²⁴ Historie jógy. *Yoga point* [online]. [cit. 2018-03-28]. Dostupné z: <http://www.yogapoint.cz/joga/o-joze/historie-jogy-2/>

Ashtanga Vinyasa jóga

Tento druh jógy je již náročnějším, důraznějším, a ne tak klidným. Je stanoveno šest sekvencí, které je prováděno na základě plného jógového dechu, tudíž je vhodné, když má člověk alespoň základní předchozí zkušenosti s jógovým cvičením.

Bikram jóga

Druh jógy prováděn v místnosti, ve které je zhruba 42 stupňů a vlhkost zhruba 40 procent. Díky velkému odvodu potu při cvičení je tento typ jógy vhodný i při touze spálit co nejvíce kalorií, i když to není podstata jógy. Podle zakladatele tohoto druhu jógy jde při tomto cvičení díky vyšší teplotě daleko více zvýšit flexibilita těla.

Vinyasa flow jóga

Tento styl je znám pod pojmem vinjásy-spojení jedné fáze dechu s jednou pozicí. Zakládá se na cvičení různých pozic s plynulým dechem. V průběhu celé lekce je praktikována dechová technika udždžájí.

Iyengar jóga

Druh jógy, který není doporučován pro cvičení bez lektora, nebo někoho zkušeného. Dbá se zde na přesnost a správnost provedení všech cvičení a je zde zapojen také velký rozvoj svalových funkcí. Pro dokonalost provedení cviků jsou zde využívány i různé cvičební pomůcky: popruhy, podložky atd.

Power jóga

Druh jógy prováděn zejména ve fitness studiích, jelikož díky rychlejšímu tempu spálí člověk více kalorií. Je to tedy motivace i pro lidi „jóga nezainteresované“. Zároveň je to jeden z novějších druhů, jelikož vznikl až kolem 80. let, a je odlišný v pořadí cviků, které jsou dány do určitého schématu.

Restorativní jóga

Klidný druh jógy, která je vhodná zejména pro rekonvalescenci po úrazech. Cvičení nejsou náročná, jsou tedy vhodná i pro lidi s omezeným pohybovým rozsahem. V lekci je jen pár cvičení, kdy každé probíhá zhruba dvacet minut a je zde tedy čas na uvolnění svalů nebo prodýchání vzniklých bolestí. Jsou zde také součástí různé

pomůcky, ať už typu relaxačního, jako jsou polštáře, nebo typu cvičebního, jako jsou různé bločky či válce.

„Těhotenská“ gravid jóga

Styl přizpůsobený těhotným ženám, či ženám po porodu. Díky speciálně upraveným cvičením a dýchání to matku ani dítě neohrozí na zdraví a pomáhá také například k posílení pánevního dna, což je v těhotenství dokonce výhodou. Ženy cvičením neztrácí stabilitu a rovnováhu, která se jim během těhotenství díky rostoucímu břichu mění a udržují se v kondici.

Hot jóga

Tato jóga probíhá v o něco méně vytopených prostorech než u bikram jógy, prospívá lymfatickému systému, posiluje srdce a zvyšuje hybnost kloubů. Není vhodná pro děti či nemocné jedince a je vhodná pro mírně až středně pokročilé.

Kundalini jóga

Jóga vycházející z tantry, provádějí se zde ásány společně s dechem nebo také meditace se zpěvem. Cílem je probudit k energii první, tedy nejspodnější, čakru a posouvat energii vzhůru po páteři přes všech sedm čaker.

Jivamukti jóga

Styl jógy vytvořen a praktikován zejména v New Yorku v USA. Spojení fyzicky náročné jógy a meditace. Dále potom také spojení se zpěvem, čtením a také s hudbou.

Viniyoga

Metoda, která funguje na principu jeden učitel a jeden žák. Tedy velmi individuální hodiny, zejména jógy klasického stylu. Individuální přístup je zde samozřejmostí.

Jógová terapie

Tento druh jógy má za cíl najít určitý problém v těle a v ideálním případě mu předejít. Soustředí se v první řadě na dech a na jeho propojení s pohybem. Je vhodná i pro začátečníky, hlavně díky individualitě i při skupinové výuce.

Jin jóga

Klidná, meditační jóga, při které má člověk čas posílit vazivové tkáně a klouby, také díky tomu, že se každé cvičení provádí velmi dlouho. Opakem jang jógy, která je dynamická a posilují se u ní hlavně svaly, které jsou narozdíl od vazivových tkání povrchové.

Mysore jóga

Zde má každý student na všechno svůj vlastní čas, lektor jej do ničeho nenutí, pokud má student problém s nějakou z ásán, lektor mu například doporučí nějakou jednodušší variantu. Vše zde vychází z pocitu studenta, na co si on sám troufne.

Karma jóga

Člověk musí své skutky dělat z lásky, ne pro úspěch, či peníze. Toto hlásá karma jóga, kde je důraz kladen hlavně na motiv a kde jedinec věnuje čas svým skutkům.

Acro jóga

Jóga minimálně pro pár, kde jsou hlavními akrobatické pohyby a prvky. Vhodné spíše pro středně pokročilé.

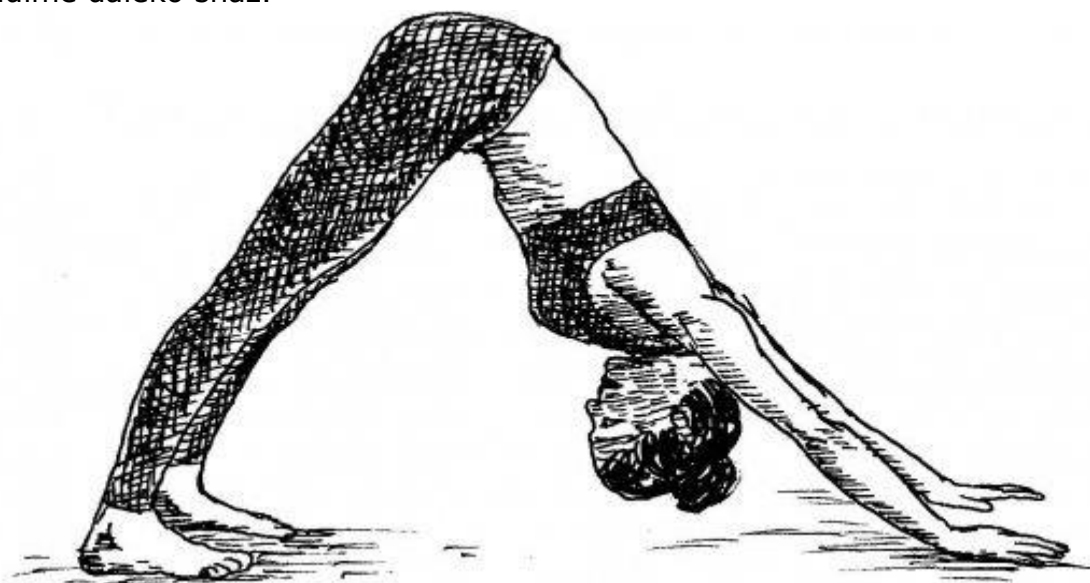
Aqua jóga

Díky vodě, ve které lekce probíhají, je mnoho z ásán pro jedince jednodušší, může se tudíž více zaměřit na technické provedení dané ásány. Samozřejmě se zde mění vnější prostředí, působící na člověka.²⁵

²⁵ Velký průvodce mezi druhy a styly jógy. *Yoga Point* [online]. [cit. 2018-04-03]. Dostupné z: <http://www.yogapoint.cz/joga/druhy-jogy/velky-pruvodce-druhy-styly-jogy/>

5.3. Aplikace jógy do tanečního prostředí

K aplikaci jógy do tanečního prostředí dochází téměř v každé hodině moderního či současného tance. V jiných technikách, například v té klasické, takové propojení s touto technikou podle mého názoru vidět nelze, jelikož konkrétně klasická taneční technika má svá určitá specifika, polohy, pózy a pohyby, z kterých vychází. V moderních či současných technikách, kde vychází pohyb z těla přirozenějším způsobem a periferie těla jej často dotváří, tak propojení s jógovou technikou uvidíme daleko snáz.



Obrázek 6 - Střecha (adho mukha švanásana, sumerusána) (dostupné z: <https://yoga4yogi.cz/asany/?sanskrt&id=54>)

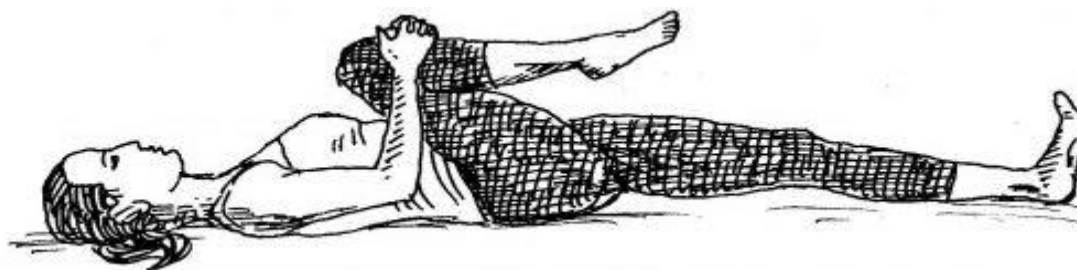
Prvním cvičením, které tanečníci velmi využívají je pozice *Střechy* (*adho mukha švanásana, sumerusána*). Při provádění tohoto prvku dochází k protažení hamstringů, zad, procítění protažení páteře a zároveň odtlačení váhy od podlahy. Zároveň se tato pozice hodí jak k rozcvičení před hodinou, tak i jako kompenzace po hodině, pokud jsou v ní zahrnuty například tilty či jiné náročné cvičení na



Obrázek 7 - Dítě (balásana) (dostupné z: <https://yoga4yogi.cz/asany/?sanskrt&id=4>)

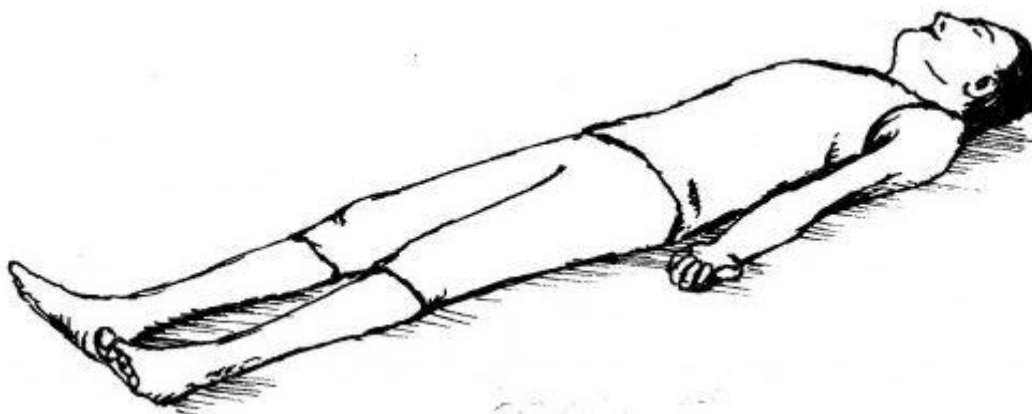
hamstringy. Dalšími cvičeními, které se prolíná do tanečního prostředí je *Dítě (balásana)*, *Vyháněč větrů (apanásana)* či pozice *Mrtvoly (šavásana)*. Cvičení pozice *Dítěte* může být zařazován jako uvolňovací během lekce po určitém fyzicky náročném cvičení, dochází zde k uvolnění zad, krční páteře a hlavy. Při cvičení *Vyháněče větrů* člověk uvolní nejen záda, ale také kyčle a opět protáhne hamstring. V pozici *Mrtvoly* se tanečníci po tréninku uvolní, zrelaxují a mají také čas uložit všechny nové informace, přijaté během lekce. Tato pozice je tedy vhodná spíše na závěr lekce, kdy je potřeba tělo uklidnit.

Cvičení jsem vybírala podle mého názoru dle důležitosti propojení jógy s tancem, je to ale subjektivní názor, jde o to, aby každý tanečník našel sám, co mu nejvíce



Obrázek 8 - Vyháněč větrů (apanásana) (dostupné z: <https://yoga4yogi.cz/asany/?sanskrt&id=61>)

vyhovuje. Cviky a jejich četnost provedení se také mohou měnit v rámci komplexnosti dané lekce. Celkové propojení jógy a tanečního prostředí vidím hlavně v přínosu jógy jako relaxace pro tanečníka, uvolnění ztuhlého těla po tréninku, získání povědomí o důležitosti dechu při pohybu a zvyšování pohybového rozsahu nenásilným způsobem.



Obrázek 9 - Mrtvola (šavásana) (dostupné z: <https://yoga4yogi.cz/asany/?sanskrt&id=22>)

6. Pilates

Pilates je cvičební metoda, která byla původně určena pacientům s absencí pohybu nebo například mužům policejních sborů. Dnes je tato metoda díky svým účinkům rozšířena nejen do tanečního prostředí, ale i do laického prostředí či do fitness světa. Pravidelným cvičením pilates člověk zpevní své tělo, zvýší kloubní rozsah a naučí se správně dýchat. Metoda se skládá ze série 34 cviků, které se cvičí tradičně na podložce. Existuje ale také série cvičení prováděná na strojích, která je obsáhlejší a pochází z prvotní Pilatesovy myšlenky.

Základním principem pilates je zpevnění těla, přesněji řečeno jeho centra. Všechny cviky z centra vycházejí, používají se nejčastěji břišní svaly, ale cvičení samozřejmě zapojuje i menší svalové skupiny, které podporují komplexnost celého těla. Dalším velmi důležitým principem cvičení je dýchání. Pokud totiž člověk dýchá pouze povrchově, do vrchní nebo přední části hrudníku, může to mít za následek bolesti zad, šíje nebo hlavy, v závislosti na zvedání ramen a přetěžování trapézů. Člověk by tedy měl používat dech hluboký neboli „brániční“, při kterém bude pohyb hrudníku rovnoměrný. Dalšími neméně důležitými principy jsou koncentrace, kontrola, přesnost, plynulost, dynamika a rovnováha. Koncentrace napomáhá člověku naplno prožít a pochopit to, co právě dělá a kontrola je důležitým prvkem, jak předejít případným zraněním a nepříjemnostem. Výsledkem koncentrace a kontroly bývá přesnost pohybu, která je nezbytně nutná pro správný postup při cvičení. Plynulost a dynamika jsou poté důležité proto, aby cvičení neprobíhalo zbytečně po částech a hodina měla svůj určitý spád a rovnováha, plynoucí z již zmíněné koncentrace a kontroly, podpoří plynulost daného pohybu a dá člověku větší jistotu pro provedení prvku.

Metoda pilates je fyzicky velmi náročná, přitom je ale vhodná pro jedince jakéhokoliv věku. Postupnou plynulostí cvičení totiž člověk může na svém těle, za relativně krátkou dobu, cítit určitou změnu. Aby toho ale člověk dosáhl, musí se cvičení věnovat pravidelně, ideálně jednou či dvakrát týdně.

6.1. Zakladatel pilates Joseph Hubertus Pilates

Narodil se 9. prosince 1833 v městečku Mönchengladbach v Německu. Jako dítě byl neduživý a slabý, proto se rozhodl své zdraví posílit, a to zejména cvičením. Trénoval šerm, plavání, gymnastiku, box, lyžování a potápění a díky těmto všem sportům byl již ve čtrnácti letech v perfektní kondici. Tohle mu ale nestačilo, chtěl víc. Naučil se také techniku jógy, kterou později i studoval. Díky tomu, co se ve svém mládí naučil, získával spoustu cenných informací, které tvořily základ k tomu, čemu se posléze velkou část života věnoval, k pilates.

Roku 1912 se Pilates přestěhoval do Anglie, kde neměl stálou práci a vydělával si jako boxer nebo například i jako učitel sebeobrany. Když se svět zmítal v událostech 1. světové války, byl Pilates převelen do vojenského tábora v Lancasteru, kde působil jako ošetřovatel a také učil ostatní doktory základním fyzickým zdatností. Zajímavostmi z této doby je například to, že již tehdy ve vojenském táboře navrhl svou první sérii cviků pro pacienty upoutané na lůžko, nebo to, že se dostal do povědomí lidí tím, že učil například Rudolfa von Labana²⁶ či Mary Wigman²⁷.

Když válka skončila, vrátil se Pilates zpět do Německa, kde ale díky své cestě do Ameriky dlouho nezůstal. Tato cesta, uskutečněna konkrétně roku 1925 se mu stala osudovou, jelikož díky ní potkal svou budoucí manželku Claru, se kterou si později také v New Yorku, kam cestovali, založil studio.

Jakmile si své studio s manželkou založili, dostali se do povědomí předních velikánů té doby. To, že jeho cviky zařazovali do svého tréninku i George Balanchine, Martha Graham či Jerome Robbins bylo skvělé, protože se metoda rozšířila i do řad netanečnicků, kterými byli například golfisti, hudebníci, atleti nebo herci.

Joseph Pilates miloval život, a díky tomu, že již od svého mládí cvičil, se nemusel omezovat a mohl si dopřát i jeho oblíbený doutník, či víno. Sám jednou pronesl:

²⁶ Maďarský tanečník, choreograf a taneční teoretik.

²⁷ Německá tanečnice a choreografka.

*"Doporučuji všem moje cvičení, udělá vás šťastnějšími. Od té doby, co cvičím jsem nebyl nemocný, nebral jsem nikdy ani aspirin. Jím to, co mám rád (např. steak). Kdyby lidi viděli, jak žiju – nevěřili by tomu – občas i kouřím (doutníky), piju víno a miluji. Láska! Bez té jste mrtví!"*²⁸

Také asi i díky těmto věcem v poklidu umřel ve věku 83 let, tedy v roce 1967.

6.2. Druhy pilates a jeho dnešní licence

Existují dva styly pilates, podle kterých jej můžeme jako takový rozdělit. Těmito dvěma styly se myslí pilates klasický a pilates novodobý.

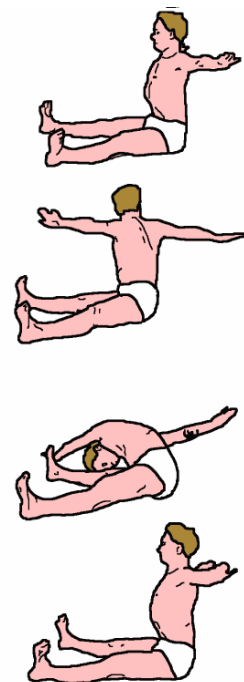
Klasický pilates pochází přímo od jeho autora Josepha Huberta Pilatese, který jej začal vyvíjet pro lidi upoutané na nemocniční lůžka. Tito lidé se neměli jak dostat k pohybu, a tak jim vymyslel sérii speciálních cvičení, které mohli cvičit i na lůžku. Dnes se tato cvičení dělají na strojích, které se nazývají reformery a cvičení je díky nim velmi efektivní, člověk si daleko víc uvědomí, s kterými svaly pracuje a také přesně ví, které svaly zrovna posiluje či protahuje. Pilates poté navrhl také klasickou sérii pilates cvičení, která má 34 cviků na podložce.

Novodobý styl pilates nemá žádného zakladatele či nějaký směr, tudíž nemá ani svou základní sérii cvičení. Jedná se zde o základ klasického cvičení pilates, který je například obohacen o různé prvky z jiných technik, které mohou cvičení pozměnit. V novodobém pilates se také velmi často využívají pomůcky, ať už to jsou bosu podložky, over bally, rollery, či thera bandy.

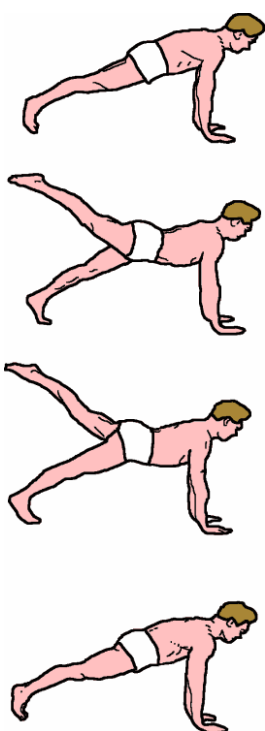
²⁸ (Kdo byl J. Pilates. *Pilates* [online]. [cit. 2018-02-19]. Dostupné z: <http://www.pilates.cz/metoda-pilates/historie/>)

6.3. Aplikace pilatesu do tanečního prostředí

Pilates má podle mého názoru největší přínos pro tanečnický jako komplexní metoda, jak intenzivně posílit tělo, zejména pak jeho centrum, které je v tanci velmi důležité. Cvičení podle Pilatesovy metody se tak nebude promítat do tanečního prostředí v jeho konečné formě, ale spíše ve formě principů a detailů. Nejzákladnějšími principy, které se budou do tanečních technik určitě promítat, bude například princip dechu a princip rovnováhy, který úzce souvisí s principy dalšími, kterými jsou koncentrace, kontrola a plynulost. Když člověk tyto principy spojí a propojí je s pohybovými vzorci dané lekce, tělo může prvky vykonávat v souladu. Níže je uvedeno pár cviků Pilatesovy metody, kdy je propojení těchto principů s taneční technikou znatelné.



Prvním popisovaným cvikem bude *The Saw* neboli pila. Zde dochází jak k protažení hamstringů a lýtkových svalů, díky



Obrázek 15 Leg – Pull – Front

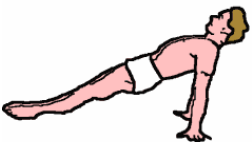
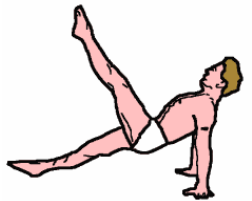
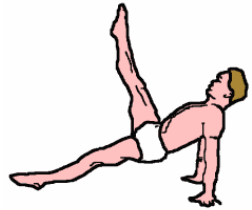
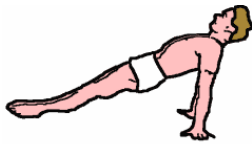
(dostupné z: http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates25.htm)

pozici, ve které cvičící sedí, tak k odtažení a vytažení páteře směrem vzhůru. Cvičící

s výdechem rotuje trup těla a protilehlou paží „krájí vzduch“ až k malíčku své nohy, tím protáhne svá záda, protilehlou stranu těla se vědomě snaží nechat na zemi, čímž dochází ještě k většímu protažení než ve výchozí pozici. Vědomá práce s dechem cvičícímu umožní větší pohybový rozsah a větší míru protažení. Druhým popisovaným cvikem, který slouží k procvičení centra, bude *The leg pull-front*. Výchozí pozice tohoto cviku je v plance, kde musí cvičící cítit protažení za temenem hlavy a za patami. S nádechem se v této pozici zvedá

noha do nejvyšší možné polohy, samozřejmě v rámci zachování všech kvalit, a s výdechem se noha vrací zpět do výchozí pozice. Tímto cvikem se posílí nejen centrum těla, ale také zadní strana stehna a je zde opět kladen velký důraz na dech. Jako nácvik můžeme použít i cvičení na všech čtyřech končetinách (v kleku), které je podstatně jednodušší, ale

Obrázek 14 The Saw (dostupné z: http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates11.htm)

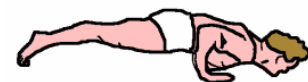
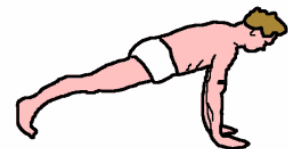


Obrázek 10 Leg – Pull (dostupné z: http://www.easyvigoour.net.nz/pilates/h_pilates26.htm)

kromě práce hýžďových svalů skvěle zpevnit centrum těla, což se každému tanečnickovi hodí.

člověk získá pojem, o co ve cvičení jde, což je primární účel. Modifikací tohoto cvičení je poté *The leg pull*, kdy cvik probíhá naopak a noha se zvedá dopředu. Zde se poté zapojují i svaly hýžďové. Posledním popisovaným cvičením, v tanečním prostředí asi nejznámějším, bude *The Push Up*. Výchozí pozicí je hluboký předklon, kde protahujeme zadní stranu stehen, cvičící může cvik začít ale i ve stoji s rolováním. Po předklonu následuje pozice střechy, kde s použitím dechu cvičící protáhne záda a postupně s rovnými zády plynule přechází do pozice planku, odkud s výdechem pokračuje rovně bradou až k zemi.

Tato cvičení jsem opět vybírala podle subjektivního názoru z absolvovaných lekcí. Podle mého názoru je totiž například *The Saw* cvikem, který je nejen velmi účinný na protažení hamstringů a rotaci trupu, ale také na uvolnění hrudní části zad, která jde v tomto cviku velmi dobře „prodýchat“. Cvičení *The Leg Pull* bude potom skvělým posilovacím prvkem pro tanečnice, ale nejen pro ně. Jde zde totiž



Obrázek 11 The Push up (dostupné z:

http://www.easyvigoour.net.nz/pilates/h_pilates34.htm)

7. Shrnutí

Po podrobnějším zkoumání všech tří porovnávaných technik jsem došla k názoru, že každá z uvedených je v tanečním světě nějakým způsobem zakomponovaná, ať už jen drobnými prvky nebo výraznějšími principy, které jsou viditelné i pouhému laikovi. Některé z prvků a principů ale používáme tak automaticky, že si je mnohdy v souvislosti s danou technikou nebo metodou ani neuvědomujeme, což je škoda pro její úplné pochopení. Zároveň si myslím, že v dnešní době je tanec hodně inspirován různými novými metodami a lidé, kteří jej interpretují, si ze všeho toho nového vezmou to, co je pro ně inspirativní a díky čemu se můžou i oni sami zlepšovat. Zároveň se již objevují lidé, kteří prosazují styl zdravého pohybu, což je určitě jen dobře. Pokud totiž není tanečník zdravý, nemůže dělat to, co jej nejvíce baví, tančit.

První věcí, na kterou bych chtěla upozornit je princip aplikace třech pozorovaných metod do tance. Tato aplikace totiž není u všech třech stejná. Největší podobnost s tancem zahrnuje podle mého názoru jóga. Její ásány mnohdy připomínají konečné polohy či pozice v tanci, její aplikace do tance se tedy zdá být nejjednodušší. Druhou pozorovanou je Pilatesova metoda, kde už je podobnost s tancem menší. Stále se zde dají najít některé cviky, které s tancem přímou spojitost mají, ale spíše se zde jedná o principy, které si daný taneční směr přebere a aplikuje je. Feldenkraisova metoda, která je třetí pozorovanou, přímou podobnost s tancem nemá skoro žádnou. Je to dáno zejména tím, že zde není žádný ustálený systém cvičení. Do tance se zde ale opět projevují hlavní principy metody.

Další věcí, na kterou bych chtěla po pozorování technik a metod apelovat, je jejich určitá podobnost mezi jimi samotnými. Například v józe, kdy se objevuje pozice prkna na straně (*Vasisthasana*) a v pilates, kde se objevuje pozice planku. Každá metoda má při provádění tohoto cviku za cíl trochu jiný účel, v pilates je tento cvik hlavně na posílení centra těla, v józe je to potom o stabilitě a o protažení těla. V konečné podstatě zde můžeme najít dokonalou symbiózu mezi těmito dvěma metodami. Feldenkraisova metoda sice takovou přímou podobnost nemá, zde bych

ale chtěla zmínit důležitost vědomého pohybu. Bez určitého vědomí totiž nelze daný cvik dokonale pochopit, což je minimálně škoda pro cvičícího, který je v podstatě okraden o jeho podstatu.

Co mají ale všechny metody společného a bez čeho se neobejdou je dech. Ten je primární v každé z těchto metod, jelikož bez nich by byl pohyb ničím. U pilates a jógy je dýchání vnímáno ještě o úroveň výše, můžeme s jeho pomocí například prodýchat složitou pozici, kde nám jinak není úplně komfortně.

8. Závěr

Techniky a metody, které jsem si pro popis ve své bakalářské práci vybrala jsou podle mého názoru jedny z neznámějších, dokonce možná i jedny z těch nejzákladnějších. Ve své bakalářské práci jsem samozřejmě ale nepracovala se všemi existujícími technikami a metodami, ať už z důvodu nedostačující kapacity práce nebo nedostatečné zkušenosti s nimi.

V první části své práce jsem přiblížila tematiku zdravého pohybu obecně, který nám usnadňuje navazující kompenzaci a relaxaci. Popsala jsem správný základní tanečnickův postoj a přiblížila také části hodiny, které jsou více než důležité, rozcvičení a uklidnění těla.

Ve druhé části práce jsem potom popsala taneční medicínu a doplnila jsem kapitolu o dvě ženy, které se jí zabývají, byť je pojetí každé z nich úplně odlišné.

Ve třetí části své práce jsem popsala tři vybrané metody, které mají souvislost se zdravým pohybem, jejich historii, zakladatele a také jejich druhy a typy v nynější době. Každá kapitola obsahuje i aplikaci dané metody do tanečního prostředí, kde jsem popsala podobnost metody s tancem, známé nebo základní cviky každé metody a jako poslední následuje kapitola, kde jsou shrnuty všechny tři metody dohromady.

Ačkoliv je každá metoda založena na jiném principu a má za cíl trochu něco jiného, bylo velmi zajímavé sledovat podobnosti mezi samotnými třemi metodami, která je v některých aspektech velmi zásadní. Touto podobností ale nejsou myšlena jen cvičení z vizuální stránky, ale i základní principy metod. Nejviditelnější podobností v každé z těchto metod byl dech, který je primární, jelikož dokáže při správném využívání člověku při pohybu velmi pomoci. Tyto metody si tohoto benefitu jsou vědomy, proto každá s dechem intenzivně, byť trochu na jiném principu, pracuje.

Ráda bych ještě jednou v závěru práce zdůraznila, že pro to, aby mohl být pohyb prováděný zdravým způsobem, je nutná i jeho kompenzace a relaxace. Bez těchto dvou věcí je v dnešní době pohyb vlastně neúplným.

Seznam literatury

Knihy

FELDENKRAIS, Moshé. Silné Já: návod ke spontánnosti. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2014. ISBN 978-80-7349-405-6.

FRANKLIN, Eric. Conditioning for dance. Champaign, Ill.: Human Kinetics, c2004. ISBN 0-7360-4156-7.

GÍTÁNANDA. Jóga krok za krokem: [učebnice pro učitele a žáky]. Olomouc: Dobra & Fontána, 1999. ISBN 80-86179-38-9.

HÁJKOVÁ, Adéla. *Jóga jako alternativa aktivní taneční kariéry*. Praha, 2011. Diplomová práce. Akademie múzických umění v Praze.

KLENKOVÁ, Monika a Július KAZIMÍR. *Bolesti v kříži a Pilates Medical*. Praha: Slovart, 2010. ISBN 978-80-7391-437-0.

KOZÁNKOVÁ, Zuna Vesan. *Rukopisné poznámky, Medicína v tanci*.

KREJČÍK, Václav. Jóga: v rytmu života. Praha: Euromedia Group - Ikar, 2009. ISBN 978-80-249-1205-9.

LARSEN, Christian, Claudia LARSEN a Oliver HARTELT. Držení těla: analýza a způsoby zlepšení: look@yourself - work@yourself. Olomouc: Poznání, 2010. ISBN 978-80-86606-93-4.

LONG, Aljoscha a Ronald P. SCHWEPPE. Feldenkrais. Praha: Alternativa, 2003. Škola do kapsy (Alternativa). ISBN 80-85993-84-8.

PALASOVÁ, Alena. Pilates: cvičení pro zdravá záda. Prostějov: Computer Media, 2015. ISBN 978-80-7402-171-8

RYWERANT, Yochanan. Feldenkraisova metoda: systém funkční integrace. Přeložil Jana ŽLÁBKOVÁ. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2008. ISBN 978-80-7349-134-5.

PUCHOWSKA, Sara Maria. *Rukopisné poznámky, Taneční medicína*. Praha.

SIMMEL, Liane. *Dance medicine in practice: anatomy, injury prevention, training*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2014. ISBN 978-0-415-80939-9.

STAUGAARD-JONES, Jo Ann. *The anatomy of exercise and movement for the study of dance, pilates, sports, and yoga*. Berkeley: North Atlantic Books, c2011. ISBN 9781583943519.

STÜLPNAGEL, Bettina. *Jóga pro těhotné*. Přeložil Lenka CHROBOCZKOVÁ. Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-1190-3.

Webové zdroje

<https://www.centrumtance.cz/lektor/417/sara-puchowska?podstyl=129#certifikaty>

<http://danceandmedicine.wixsite.com/zuna/zuna-cf5y>

<https://www.feldenkraisovametoda.cz/moshe-feldenkrais/>

<http://www.judobystricenp.php5.cz/jigoro.php?kano=2>

https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/chemistry/laureates/1935/joliot-fred-bio.html

<http://www.pilates.cz/metoda-pilates/>

<http://www.pilates.cz/metoda-pilates/historie/>

<http://sarapuchowska.com/o-mne>

<http://sarapuchowska.com/pilates/>

<http://www.shiatsuasociace.cz/index.php?id=78>

<http://www.shiatsu-terapie.sk/ozune.html>

<http://www.taichi-praha.cz/cchi-kung/>

<https://www.thefamouspeople.com/profiles/mary-wigman-5491.php>

<https://www.trinitylaban.ac.uk/about-us/our-history/rudolf-laban>

<http://www.yogapoint.cz/joga/druhy-jogy/velky-pruvodce-druhy-styly-jogy/>

<http://www.yogapoint.cz/joga/o-joze/puvod-historie-jogy-1-cast/>

<http://www.yogapoint.cz/joga/o-joze/historie-jogy-2/>