

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění

Pedagogika tance

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

CONTINUUM TRAINING SYSTEM

Anežka Stráníková

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

Oponent práce: Mgr. Art Anna Línová

Datum obhajoby: 6. června 2019

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2019

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Dance Art

Dance pedagogy

BACHELOR THESIS

CONTINUUM TRAINIG SYSTEM

Anezka Stranikova

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

Oponent práce: Mgr. Art Anna Linova

Datum obhajoby: 6 June 2019

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2019

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá pohybovým systémem Continuum training system. Popisuje jeho základní charakteristiky, principy, strategie a nástroje. Seznamuje s tímto systémem a uvádí ho do souvislosti s lidským tělem – konkrétně kontinuem fasciální tkáně. Tato souvislost slouží jako odpověď na autorčinu otázku a stává se možností přiblížení se problematice Continuum training system čtenáři bez fyzické zkušenosti s daným systémem. Poslední část práce popisuje vlastní zkušenost autorky s Continuum training systemem.

Cílem bakalářské práce je představit poprvé v českém jazyce Continuum training system. Vedlejším cílem je vytvoření souvislosti mezi Continuum training system a kontinuem fasciální tkáně, a opodvédt tak na položenou otázku. Práce je zaznamenáním informací z verbálního sdělení, rešerší odborné literatury a vlastních praktických zkušeností.

Klíčová slova: Continuum training system, kontinuum fasciální tkáně, tanec, pohyb, psychofyzické tělo, propojení.

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the motion system Continuum training system. It describes its basic characteristics, principles, strategies and tools. It introduces this system and connects it to the human body - specifically the fascial tissue continuum. This connection serves as an answer to the author's question and becomes a possibility to approach the issue of Continuum training system without the physical experience of the system. The last part describes the author's own experience with Continuum training system.

The aim of this bachelor thesis is to introduce Continuum training system for the first time in Czech. The secondary goal is to establish a connection between the Continuum training system and the fascial tissue continuum, and to answer the question. The thesis is a recording of information from verbal communication, literature search and own practical experience.

Key words: Continuum training system, continuum fascial tissue, dance, motion, psychophysical body, connections.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji za odborné vedení, dobré rady, vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce své vedoucí Sáře Puchowské.

Dále nesmírně děkuji za trpělivost, otevřenost, sdílení a velkou pomoc Omaru Carrum bez jehož informací by tato práce nemohla vzniknout.

V neposlední řadě děkuji svému otci Liboru Stráníkovi za trpělivost a pomoc při vyhledávání chyb, zpětnou vazbu a formální úpravu textu.

OBSAH

1 ÚVOD	1
2 CONTINUUM TRAINING SYSTEM	3
2.1 Vysvětlení základní terminologie	3
2.2 Historie Continuum training system	4
2.3 Charakteristika Continuum training system	5
2.3.1 Využití metafory a práce s představou v Continuum training system	6
2.3.2 Cíle, principy, strategie a nástroje Continuum training system	7
2.4 Struktura hodiny Continuum training system	23
2.5 Závěr kapitoly Continuum training system	23
3 KONTINUUM LIDSKÉHO TĚLA	24
3.1 Fascie charakteristika	24
3.2 Funkce fasciální tkáň	25
3.2.1 Mechanické funkce fasciální tkáň	26
3.2.2 Fyziologické funkce fasciální tkáň	27
3.3 Fascie a sval, myofasciální řetězce	27
3.4 Závěr kapitoly Kontinuum lidského těla	30
4 CONTINUUM TRAINING SYSTEM V Tanci A V TĚLE	31
4.1 Continuum training system a kontinuum fasciální tkáň	31
4.2 Continuum training system a vybrané tělesné systémy	33
4.3 Osobní zkušenost – charakteristika Continuum training system	34
4.4 Continuum training system a osobnost pedagoga	35
5 ZÁVĚR	37
SEZNAM LITERATURY	41

1 ÚVOD

V přírodě vše funguje v souvislostech a vzájemném propojení. Je tomu tak i v lidském těle a mělo by tomu tak být také v lidském chování a způsobu života. Cítění a následování těchto souvislostí poukazují na vědomí a respekt k přírodě a tomu, z čeho jsme stvořeni. Chceme-li se zdravě rozvíjet a pracovat na svých schopnostech a dovednostech, je vhodné dělat to v souladu právě s těmito souvislostmi. Nicméně se to jeví jako jedna ze základních věcí, která je v dnešní době poněkud opomíjena. Stáváme se experty na dílčí věci, na výkon a vizuální dojem, hledáme dokonalost nejrůznějšími technologiemi a zapomínáme, že ta opravdová dokonalost, krása a hodnoty jsou někde jinde. Proto je důležité hledat souvislosti, které jsou v našem dosahu, a chovat se tak, abychom jejich význam posilovali a učili se vidět další propojení. Mělo by tomu být tak v každodenním životě každého člověka, a tanečníka především. Tanečníci, choreografové a pedagogové tance jsou v téměř neustálé aktivní konfrontaci se svým tělem a tělo je nástrojem jejich profese. Měli by tedy mít určité množství praktických i teoretických „nástrojů“, jak své tělo vnímat a pracovat s ním. Čím více máme těchto „nástrojů“, tím více úhlů pohledu na jednu věc můžeme ve své praxi použít. Tato bakalářská práce představuje jeden z praktických „nástrojů“, jak pracovat se svým tělem a propojuje ho s teoretickým „nástrojem“ vycházejícím z informací o lidském těle. Oba tyto nástroje, praktický a i teoretický, propojuje z vnějšku slovo „continuum“ a zevnitř podobnost charakteristik systémů. Slovo „continuum“ je obsaženo v názvu pohybového systému „Continuum training system“, který je oním praktickým nástrojem, a zároveň je používáno v souvislosti s fasciální systémem „Continuum fascial system“, zde používaným jako nástroj teoretický.¹

S Continuum training system jsem se seznámila prostřednictvím mexického tanečníka, choreografa a pedagoga Omara Carrum. Zúčastnila jsem se workshopu, který mě zaujal a po této zkušenosti jsem se začala sama sebe ptát, čím to je, že pro mě byl tento workshop tolik přínosný a cítila jsem se jinak než během běžných tanečních workshopů, lekcí a hodin? Co způsobilo, že celé mé tělo aktivně pracovalo a začalo se během prvních pár minut projevovat jinak, než

¹ Pro přehlednost bude slovo continuum, resp. kontinuum, takto: ve spojení s výrazem „Continuum training system“ používáno ve formě „continuum“, ve spojení s „Continuum fascial system“, tj. fasciálním systémem lidského těla, pak bude používána forma kontinuum.

jsem byla zvyklá? Při hledání odpovědí na tyto a další otázky mě to skoro vždy zavedlo k lidskému tělu a jeho funkcím. Nejsilnějším zážitkem z hodin Continuum training systemu pro mě bylo to, že jsem cítila, že celé mé tělo se aktivně podílí na pohybu. Jako by začaly všechny buňky organismu pulzovat a účastnit se pohybu společně. Snažila jsem se tedy nalézt tuto propojenost a spolupráci celého těla v odborné literatuře, především v oblasti anatomie a fyziologie lidského těla. Nicméně samotné tyto informace na moji otázku neodpověděly. Postupným hledáním jsem se dostala k fasciálnímu systému a jeho významu. Informace o systému fascií mi ukázaly nový pohled na lidské tělo a ve spojení s Continuum training system začaly dávat nový smysl. Jak Continuum training system, tak systém fasciální tkáně jsou komplexními celky. Vytvářejí trojrozměrnou síť propojující celé tělo a zprostředkovávají komunikaci mezi jednotlivými částmi a systémy těla tak, aby byly schopné vykonávat svoji specifickou funkci a zároveň fungovaly v synergii celého organismu.

Hlavním cílem této bakalářské práce je představit poprvé v českém jazyce filozofii, základní charakteristiku, cíle, principy a strategie pohybového systému Continuum training system. Dalším cílem práce je uvedení Continuum training system do souvislostí s fasciálním systémem na základě informací získaných z odborné literatury. Tuto souvislost považuji za důležitou ve vztahu k následující otázce:

„Čím to je, že v hodinách Continuum training system cítím své tělo jako aktivní svobodný celek, kdy se cítím přítomně, fyzicky, svobodně, silně, vnímavě, bezpečně a jako součást celku?“

Tato otázka byla hlavním podnětem vzniku této práce. Je obtížné předávat praktické zkušenosti, zážitky a pocity na teoretické úrovni tak, aby poznatky byly předatelné i člověku bez obdobné zkušenosti. Proto jsem považovala za možné řešení hledat odpověď nejen v teoretickém základu Continuum training system, ale také v lidském těle (v tomto případě systému fasciálních tkání). Jedná se tedy o hledání možností, jak předat vlastní praktickou zkušenost a zdůraznit význam Continuum training system propojením těchto dvou systémů.

2 CONTINUUM TRAINING SYSTEM

2.1 Vysvětlení základní terminologie

Pohybový systém Continuum training system vznikl v roce 2012, proto zatím neexistují žádné ucelené publikace, ze kterých by bylo možné o něm čerpat informace. Nejrozsáhlejším zdrojem informací jsou prozatím webové stránky <http://omar-carrum.com/>, které jsou převážně ve španělštině. Informace o Continuum training system používané v této bakalářské práci byly získány z osobních sdělení Omara Carrum², jeho lekcí a workshopů. Bylo třeba dvojího překladu, ze španělského jazyka do jazyka anglického a z toho do českého jazyka, proto se v této bakalářské práci mohou vyskytovat jisté neplynulosti v překladu z cizího jazyka a v terminologii. Nejasnosti překladu byly konzultovány přímo s Omarem Carrum nebo odborníkem z oboru tance s dobrou znalostí anglického jazyka.

Prvním příkladem shora uvedeného je samotný název Continuum training system, slovem „system“ v podání Omara Carrum rozumíme soubor cílů, principů, strategií a nástrojů, které jsou rovnocenné a fungují společně³. Toto slovo bychom mohli zaměnit za slovo „metoda“ či „technika“, nicméně pro účely této bakalářské práce ponecháme slovo systém v českém překladu. Důvodem je, že slovo „metoda“ v Jižní Americe, kde Continuum training system vznikl a je nejvíce předáván, není v tomto kontextu téměř používáno. Slovo „technika“ by bylo možné po jazykové stránce použít, nicméně v rámci filozofie celého Continuum training system není toto slovo výstižné a vhodné, protože předpokládá určitou danost a uzavřenost. V této práci bude z těchto důvodů používán výraz „Systém Continuum“ namísto „Continuum training system“, tato podoba bude zachována pouze v názvech kapitol a na místech, kde je zachování původního názvu vhodnější⁴.

² Omar Carrum je vůdčí osobností celého Continuum training system. Setkání a rozhovory s ním probíhaly od ledna 2019 do dubna 2019.

³ To nepopírá obecné významy slova systém, kterými jsou soustava věcí nebo myšlenek, celek uspořádaný dle určitých kritérií s danými parametry

⁴ Výraz Continuum training systém není v této bakalářské práci skloňován.

2.2 Historie Continuum training system

Systém nebo technika vznikají v tzv. bodu zlomu (breaking point), což v podání Omara Carrum znamená moment, kdy se začneme ptát, kdy začneme hledat, proč děláme to, co děláme a jak to děláme. Je to okamžik kladení si otázek a hledání odpovědí, hledání nové cesty, která je ovlivněna tou cestou, kterou jsme dosud ušli. Můžeme dosavadní cestou pokračovat a rozvíjet ji nebo se naopak vydat na cestu úplně jinou. V obou případech jsme ale ovlivněni našimi do této chvíle získanými zkušenostmi a dovednostmi.

Systém Continuum je systém vytvořený mexickým tanečníkem Omarem Carrum a vznikl právě v bodu zlomu v návaznosti na jeho předchozí profesní zkušenosti. Omar Carrum byl zakládajícím členem projektu, ve kterém vznikl taneční soubor Delfos, a škola téhož jména. Byl tanečníkem a choreografem skupiny Delfos a ředitelem a pedagogem školy. Pro účely této skupiny byla používána technika „technica Mixta“ (kombinace techniky Marty Graham, José Limona, techniky klasického tance a osobního choreografického stylu pedagogů a choreografů souboru a školy). Tato technika se vyznačovala extrémní rychlostí, rychlými změnami směru odrazem ze strany na strany a velkým množstvím pohybového materiálu. Technika byla efektní, nicméně nebyla přívětivá k tělu a mnoho tanečníků mělo během několika let zdravotní obtíže pohybového aparátu. Po 24 letech se začal Omar Carrum zajímat o jiné možnosti pohybu a ptát se na různé otázky. Tyto otázky nejsou základem systému, ale jsou počátkem dotazování se a hledání dalších možností. Jednalo se například o otázky typu:

- Zda je možné pohybovat se stejnou rychlostí a uvnitř těla cítit zpomalený pohyb (slow motion)?
- Zda je možné měnit směr organickým způsobem pohybu prostřednictvím kruhových a zaoblených?

Zásadním momentem pro vznik Systému Continuum bylo setkání Omara Carrum s Vladimírem Rodrigueze z Kolumbie, který ho seznámil s technikou Piso Movil. Prostřednictvím této techniky se Omar Carrum naučil novému porozumění tělu a zůstal v Kolumbii, aby tento způsob pohybu mohl studovat. Nejvíce Omara Carrum zaujala z této techniky práce na podlaze (floor work). Tu se ve vlastní pedagogické praxi pokoušel propojit s pohybem do prostoru z techniky Mixta.

Nicméně se jednalo o dva velmi odlišné koncepty, které bylo obtížné pro pedagogické záměry kombinovat, a proto se Omar Carrum znovu začal ptát a hledat odpovědi v rámci obou těchto technik. Postupem času si Omar převzal z Piso Movil úplný základ a rozpracovával ho sám dle svých zájmů a potřeb. Před vytvořením samotného názvu Continuum training system bylo mnoho času zkoušení a hledání na Omarových hodinách s jeho pokročilými studenty. Samotný název je používán od roku 2012.

V současné době je Systém Continuum předáván 18 pedagogy patřícími do platformy „Red de maestros“. Jedná se o různé umělce, kteří dobře fyzicky ovládají a teoreticky znají Systém Continuum a mají potřebu jej zkoumat, rozšiřovat a přispívat k jeho neustálému rozvoji. Snaží se dohromady vytvářet společný prostor pro dialog a dotazování, který je základem pro existenci a rozvoj Systému Continuum. Tito pedagogové mají pravidelná několikadenní setkání, kde se navzájem vyučují, obohacují, sdílejí své poznatky a vzájemně reflektují svoji činnost. Každý z těchto pedagogů je jedinečný a jedinečným způsobem předává své dovednosti ostatním a dotváří specifičnost Systému Continuum.

2.3 Charakteristika Continuum training system

„Continuum training system je metoda pro trénování a zkoumání pohybu prostřednictvím kruhových a kontinuálních trajektoriích se specifickým a konkrétním způsobem používání váhy těla ve vztahu ke gravitaci“.⁵

Systém Continuum je otevřeným prostorem pro zkoumání, kladení si otázek a hledání odpovědí. Je to „živý organismus“, stejně jako je například lidské tělo, systém s danou stavbou a funkcemi tvořený různými soustavami, které jsou do určité míry neměnné, ale přesto se neustále proměňují a přizpůsobují na základě reakcí na prostředí, situace a stavy, ve kterých se v daném okamžiku nacházejí. Stavba/struktura je v rámci Systému Continuum dána cíli, principy a strategiemi, který udržují základní tvar a funkce. Protože se jedná o „živý organismus“ v čase a prostoru, existuje mnoho proměnných, které tuto stavbu/strukturu ovlivňují, proměňují a vyvíjejí. Když se na to podíváme z

⁵ Rozhovor s Omarem Carrum 3.4.2019, Praha.

pohledu sebe samých, především z pohledu tanečníků, každý den je jiný. To, že jeden den zvládneme otočit tři piruety neznamena, že je zvládneme otočit i druhý den. V našich životech hraje důležitou roli velké množství proměnných (emoce, pocity, únava, bolest, strach), a proto, abychom se nepoškozovali a rozvíjeli naše schopnosti a dovednosti, musíme být schopni zůstat otevřeni, vnímat a reagovat. Mluvíme-li o Systému Continuum, nemluvíme o kodifikované technice, ale o „živém“ systému proměňujícím se na základě kladení si otázek a hledání nových odpovědí. Charakteristikou Systému Continuum je, že všechny složky jsou rovnocenné, není zde žádná hierarchie mezi cíli, principy a strategiemi. Všechno spolu souvisí a neustále vzniká společně. Systém Continuum je vystavěn tak, že vytváří tzv. vrstvy. Vypracovává tak postupně od jednoduchých pohybů pevnou základnu pro dosažení komplexních a náročných pohybových dovedností. Omar Carrum rozlišuje tři důležité komponenty každého tanečního/pohybového systému/metody/techniky, těmi jsou zadání/úkol (task), dráha/trajektorie (trajectory) a forma/tvar (shape). V Systému Continuum je kladen důraz na zadání/úkol a trajektorii pohybu v prostoru. Co se týká formy pohybu, ta je samozřejmě přítomna, ale vzniká sekundárně jako výsledek zadání/úkolů a trajektorie.

2.3.1 Využití metafory a práce s představou v Continuum training system

Metafora slouží k práci s představou, která je v Systému Continuum často používána. Problematika práce s představou je rozsáhlým tématem přesahující rozsah této práce a jsoucí mimo její cíl. Je však důležité si uvědomit, že práce s představou může být užitečným a funkčním nástrojem vycházejícím z našich zkušeností a znalostí. V antickém Řecku byla práce s představou součástí léčebného procesu a přetrvává do dnešní doby, kdy je používána k různým účelům. Příklady užití práce s představou: zlepšení motorických schopností, dosažení specifického pohybu, zlepšení účinnosti pohybu, zlepšení flexibility, zlepšení postavení těla, vytváření choreografie a další. Příklady oblastí užití práce s představou: pohybové vzdělávání, kognitivní vzdělávání, rehabilitace, medicína, sport a další.⁶

⁶ FRANKLIN, Eric. *Dynamic alignment through imagery*. United States of America: Sheridan Books, 2012.

Typy práce s představou: ⁷

- Biologická - anatomie, biomechanika, fyziologie.
- Morfovaná – představa mezi metaforou a biologickou představou (preciznost biologické představy s kvalitou metafory).
- Metaforická – použité metafor, popsání něčeho použitím slov popisujících většinou něco jiného.
- Sensorická – vizuální, auditivní, taktilní, chuťová a čichová.
- Ideokinetická – používání linií pohybu k zlepšení pohybových vzorů.

System Continuum využívá pro dosažení specifické kvality pohybu často metafor a práci s představou založených na anatomii a fyziologii lidského těla, na inspiraci v přírodě, na vnímání prostoru a materiálů a další dle pedagoga. Proto jsou i některé cíle, principy, strategie a nástroje pojmenovány metaforicky. Je třeba k nim přistupovat tak, že tyto metafor jsou konceptem založeným na přesných informacích, znalostech a zkušenostech. Tak mohou metafor rozvíjet psychofyzické tělo a proměňovat naše pohybové stereotypy. Práce s představou a metaforou může být užitečným nástrojem, ale není podmínkou výuky Systemu Continuum, její využití závisí na osobnosti pedagoga a studenta.

2.3.2 Cíle, principy, strategie a nástroje Continuum training system

System Continuum rozlišuje cíle, principy, strategie a nástroje. Některé cíle, principy, strategie a nástroje se překrývají a shodují, nicméně na teoretické rovině je dobré udržet toto rozdělení, neboť napomáhá k přehlednosti a zároveň vypovídá o komplexnosti systému. Je důležité připomenout, že mnohé z cílů, principů, strategií a nástrojů jsou vyjádřeny prostřednictvím metafor a předpokládají určitou práci s představou (viz výše).

Cíle	Principy	Strategie a nástroje
Rozvíjení vědomí o psychofyzickém těle	Využití anatomických možností kloubů	Nezměněná rychlost
Specifická textura těla	Používání představy	Nepočítání hudby,

⁷ Tamtéž.

	„zívání“ pro pohyb kloubů, koncept kinesféry celého těla a konkrétních kinesfér jednotlivých kloubních spojení	spolupráce a kinetické napodobování
Rozvíjení vědomého vnímání trojrozměrného prostoru	Rozvíjení vědomí o těle jako celku	Využívání kruhových a spirálovitých drah
Rozvíjení inteligence těla každého jedince	Koncept skluzu při pohybu do prostoru po podlaze	Ohýbání prostoru pro změnu směru
Jasně a přesně „psaní“ tělem v prostoru	Neustálé vnímání/zkoumání přenášení váhy těla	Rozdílné „štetce“ pro kreslení/psaní v prostoru
Koncept psaní tělem ve vnějším a vnitřním trojrozměrném prostoru	Koncept účinnosti pohybu v prostoru	Porozumění „tekutosti“ kloubů (loktů a kolen) skrze pohyb ve větším množství těl ve skupině (zbavení se ostrých vrcholů těl ve skupině)
Vnímání, chování a přemísťování těla prostřednictvím kvality různých materiálů (především podlahy, vzduchu, těl ostatních tanečnicků)	Neustálé dotazování	Vícenásobná zadání, osobní dráha/cesta, spolupráce a posunutí trojrozměrného prostoru
Posilování proprioceptivního vnímání	Zadání/úkol vs tvar /forma	Snížení střechy
Koncept „kinetických buněk“	Váha vs tvar/forma	Představa „zívání“ uvnitř kloubů
Rozvíjení integrované	Psaní a kreslení tělem	Uvolnění kloubních

pozornosti, rizomatického učení a myšlení, otvírání a zpřítomňování smyslů, přítomného bytí		spojení a zapojení svalů
„Rozbíjení“ bipedálního vzorce lidské lokomoce	Kontinuita, neustálý pohyb v prostoru	Cvičení zaměřená na shromažďování a rozpínání
Rozvíjení specifického vztahu s gravitací na základě navazování neustálého dialogu s ní prostřednictvím přijmutí, zkoušení a objevování možností namísto bojování proti ní	Koncept spolupráce a kinetického napodobování	Učení dráhy ne formy
Koncept „tensegrity“ pro naučení se práce s napětím v těle pro dosažení specifických zadání	Konstantní propustnost	„Tekutý“ pád
Vytvoření „výzkumné laboratoře“ pro učení se	Změna směru jako výsledek trajektorie a psaní v prostoru namísto implusu	
	Nestabilita prostoru	
	Užívat si „jízdu“	
	Svět vzhůru nohama	
	Koncept alchymie	
	Shromažďování a rozpínání	

Cíle Continuum training system

Rozvíjení vědomí o psychofyzickém těle (Develop the Consciousness of the psychophysical body)

Lidské tělo je na nejrůznějších úrovních vzájemně propojený celek. Nelze oddělit jeho jednotlivé části od ostatních. Pracujeme-li s tělem je třeba být si vědom, že pracujeme s celkem, nikoli jednotlivými systémy či soustavami. Celé tělo se podílí na každém pohybu, každá z jeho částí má svoji funkci. Pohybem se vytváří mezi jednotlivými částmi vnitřní vztahy. Seběmenší změna jedné části těla, ovlivní celek.⁸ Mluvíme o psychofyzickém těle, kdy tento termín zahrnuje nejen tělesnou stránku, ale také myšlení, pocity a emoce. Systém Continuum vědomě přistupuje k tělu holisticky a je v něm kladen důraz na neustálou psychofyzickou přítomnost. Vnímání a cítění se stává základem pro akci/činnost.

Specifická textura těla (Specific texture)

Jedná se o metaforické vyjádření práce s kvalitou pohybu a možnostmi vnímání těla. Velmi charakteristickou kvalitou je hustá tekutost (plynulý „hutný“ pohyb), tvárnost, houževnatost a propustnost⁹.

Rozvíjení vědomého vnímání trojrozměrného prostoru (Develop a three-dimensional and volumetric consciousness of space)

Je nástrojem k dosažení trojrozměrného vnímání prostoru a objemu těla v něm, je to práce s tělesnými rovinami (frontální, sagitální a transverzální)¹⁰ a osami a směry v prostoru. Mluvíme zde o trojrozměrnosti prostoru a trojrozměrnosti těla v pohybu v prostoru. Systém Continuum se nezabývá samotnými osami a rovinami prostoru a těla, ale především se soustředí na všechny body, které jsou

⁸ HACKNEY, Peggy. *Making connections: total body integration through Bartenieff fundamentals*. London: Routledge, 1998.

⁹ Bude probráno podrobněji v následující podkapitole 2.3.2.2. Principy Continuum training system.

¹⁰ DIMON, Theodore. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. Praha: Pragma, 2009.

mezi nimi. Tyto body (prostor mezi osami a rovinami) jsou vnímány jak trojrozměrné plátno, na které lze psát a kreslit tělem.

Z pohledu objektu v prostoru, je lidské tělo vždy trojrozměrné, nicméně z pohledu pohybu těla v prostoru v rámci Systému Continuum můžeme hovořit také a tzv. dvojrozměrnosti těla. Dvojrozměrností těla zde rozumíme „ploché“ používání těla při izolovaném pohybu jednotlivých částí těla při základních pohybech flexe, extenze, abdukce či addukce. Při dvojrozměrném používání těla chybí pohyby za pomoci spirály a rotace. V Systému Continuum se cíleně pracuje v různých rovinách odděleně, což vede k podpoře trojrozměrnosti těla v pohybu. Omezení prostoru tak vede k přirozenému využívání pohybu po spirále a větší plasticitě těla. Například při zadání daného pohybu pouze v jedné rovině (například rovině frontální) je třeba tělo tomuto imaginárně omezenému prostoru přizpůsobit, což vede k přirozené změně pohybového vzorce. Lze to připodobnit k tomu, když člověk či zvíře musí prolézt nějakým otvorem, který je menší než jeho tělo. Není možné otvorem prolézt „naplacato“ bez toho, aby se tělo různě stáčelo, natáčelo a „poskládalo“.

Rozvíjení inteligence těla každého jedince (Develop the particular wisdom of each individual body. Anti-platonic philosophy)

Cílem je vnímat sebe sama jako vnitřní zdroj pro rozvoj a získávání individuální inteligence těla. Nebýt závislý na vnějších zdrojích jako jsou vzory a ideály, které nás vedou k vytváření formy a kopírování druhých. Důležité je mít za výchozí bod „být tady a teď sám za sebe“.

Jasně a přesně „psaní“ tělem v prostoru (Clarity and precision on the writing)

V Systému Continuum je pracováno s představou psaní či kreslení tělem v prostoru. Každý pohyb má svoji důležitost, zanechává stopu v prostoru a každá část těla se pohybuje prostorem po své trajektorii. Tento koncept tvaruje tělo. Z vnějšího pohledu se může zdát, že tělo vytváří „formu“. Ta však nevzniká primárně, ale sekundárně jako výsledek specifického zadání/úkolů a následování trajektorie v prostoru. Součástí každé pohybové techniky je forma, zadání/úkol a trajektorie. Tyto tři komponenty jsou dle jednotlivých technik v různé hierarchii. Pro Systém Continuum jsou velmi důležitými trajektorie a zadání/úkol. Forma je samozřejmě součástí, ale vzniká sekundárně a je na ni kladen minimální důraz.

Koncept jako psaní tělem ve vnějším a vnitřním trojrozměrném prostoru

(The conception of movement as a writing in the three-dimensional outer and inner space)

Tento koncept je úzce propojen s předchozím konceptem (viz výše) a rozšiřuje ho. V tomto konceptu je kladen důraz na možnost psaní jakoukoli částí těla různými způsoby, a to jak do vnějšího prostoru (okolí těla), tak i do vnitřního (uvnitř těla). To vyžaduje práci s představou, především při kreslení linií uvnitř svého těla. Zde se jedná o velmi detailní a specifickou představu toho, že linie vznikají v prostoru uvnitř našeho těla ohraničeného kůží, což přináší aktivní nervosvalovou práci a specifický zážitek, který se následně promítá do vnějšího prostoru a ovlivňuje pohyb těla.

Vnímání, chování a přemísťování těla prostřednictvím kvality různých materiálů, především podlahy, vzduchu, těl ostatních tanečníků

(Consciousness, behaviour and transportation of body through different density materials floor, air, other bodies)

Koncept souvisí s cíleným vnímáním všemi smysly. Tak jsou získávány různé psychofyzické zkušenosti, které vytváří základ pro práci s představou a metaforou. Příkladem je pohyb po podlaze (floor work), který slouží v Systému Continuum k zažití kontaktu s hmatatelným materiálem. Je možné si fyzicky vyzkoušet různé kvality pohybu a vnímat podlahu jako „partnera“. Na základě této předchozí zkušenosti při práci na podlaze lze tuto zkušenost aplikovat při pohybu v prostoru bez opory podlahy s udržením si vyžadované kvality pohybu. Vychází se zde z principu tělesné paměti a práce s představou.

Posilování proprioreceptivního vnímání (Strengthening the proprioceptive consciousness)

V rámci Systému Continuum je kladen důraz na záměrnou práci s proprioreceptory (smyslové receptory umožňující vnímat polohu a pohyby jednotlivých částí těla. Nacházejí se ve svalích, šlachách, kloubech a vnitřním uchu. Přidávají se k nim další aparáty zajišťující vnímání napětí svalů a ohybů kloubů).¹¹ To je metodicky rozvíjeno vnímáním polohy a pohybu těla v

¹¹ JELÍNEK, Jan, ZICHÁČEK, Vladimír. *Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část)*. 6. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2003, s. 285.

jednoduchých prvcích až po komplexní složitější pohybová zadání a fráze. Snaží se dovést k neustálému uvědomování si těla, jeho polohy, rozložení váhy, napětí, pohybu atd.

Koncept „kinetických buněk“ (Develop of the Kinetic Cell)

Jedná se o koncept práce ve skupině, kdy skupina funguje jako buňka, všechny součásti mají svojí roli a úlohu a vzájemně spolupracují v konkrétním prostředí a situaci. Součástí tohoto celku nejsou pouze osoby, ale také prostředí, hudba, materiály a předměty kolem, někdy je v této souvislosti v Systému Continuum používán termín „ekosystém“.

Rozvíjení integrované pozornosti, rizomatického učení a myšlení, otvírání a zpřítomňování smyslů, přítomného bytí (Develop the integrated attention, rhizomatic learning and thinking, open senses, alertness sense, present state)

Základem zde je to, že všechny smysly a vnímání fungují dohromady a jsou neustále aktivní. Je třeba vnímat veškeré impulzy a podněty, které přicházejí a být schopen s nimi pracovat. Vědět, že „tady a teď“ vnímám podněty, a to, jak mě mohou tyto podněty ovlivnit v pohybu a pocitu.

Rizomatické učení vzniká rizomatickými spojeními. „Rhizom propojuje libovolné body - různé režimy znaků, není jedním, ale multiplicitou. Je tvořen dimenzemi, které jsou pohyblivé a nemají začátek ani konec, protože jsou postihnutebné až v průběhu. Rhizom je tak určován coby necentralizovaný a nehierarchizovaný system“.¹² Jde o rozvětvené rizomatické učení se a myšlení vytvářející nekončící a nezačínající propojenou síť. Jedná se o živý stále se vyvíjející a rozvíjející organismus, otevření se tomu, co přichází z vnějšího i vnitřního prostředí a zpracování těchto informací do pohybu těla.

Otvírání a zpřítomňování smyslů probíhá v rámci každého pohybu, jejich charakterem, specifickým vztahem ke gravitaci a zdůrazňováním vnímání prostředí a materiálů kolem. S tím úzce souvisí přítomné bytí – vnímám to, kde se pohybuji, zpracovávám všechny informace přicházející v tento moment (vlastní tělo, ostatní osoby kolem, hudbu, prostředí).

¹² SLUKOVÁ, Tereza. *Pohyb a multiplicita, Ontologický rozměr malby v dílech Gilla Deleuze*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta humanitních studií, 2013, s.14.

„Rozbíjení“ bipedálního vzorce lidské lokomoce (Breaking the patterns of the bipedal human structure)

Vzpřímení postavy do vertikální polohy a používání bipedální lokomoce způsobuje totální změnu postavení těla a vytváří určitou hierarchii smyslů. Hlava je nejvyšším bodem našeho těla, a tak se zrak stává vedoucím smyslem. Odborná literatura uvádí, že zrakem vnímáme až 80 % smyslových podnětů.¹³ Současný dospělý člověk tráví většinu svého života ve vertikální poloze a téměř se nevrací k vývojově nižším vzorcům, kde je hlava součástí pohybujícího se těla a není neustále vertikálně držena jako nejvyšší bod těla. U takového člověka může při změně polohy hlavy z vertikální pozice dojít k dezorientaci, protože pro většinu dospělých lidí je zásadním orientačním, informačním, rovnovážným a komunikačním nástrojem vertikální poloha hlavy a není dostatečně využíván potenciál ostatních smyslů. Je častým jevem při pozorování pohybujícího se člověka, že při jakémkoli pohybu těla se snaží dorovnávat hlavu do vertikální polohy. Jako následek tohoto mohou například vznikat svalové dysbalance pohybového aparátu a další problémy. Proto Systém Continuum cíleně pracuje se změnou priority vzpřímené polohy těla a preference zrakového vnímání, vychází z vývojových vzorců člověka, zkouší různé druhy lokomoce, zaměřuje se na pohyb hlavy a krku a nechává se ovlivňovat informacemi z různých smyslových orgánů.

Rozvíjení specifického vztahu s gravitací na základě navazování neustálého dialogu s ní prostřednictvím přijmutí, zkoušení a objevování možností namísto bojování proti ní (Develop a specific relationship with gravity, with a constant dialogue, of adaptation, trying to embrace gravity instead of fighting against it)

Podstatou je vytváření kontinuálního vztahu s gravitací založeného na neustálém dialogu s gravitací. Základem je nebojovat s gravitací, ale akceptace, adaptování se a objevování, co nám gravitace poskytuje. Systém Continuum nabízí nástroje (viz níže), které tento specifický vztah s gravitací rozvíjí. Příkladem k tomuto může být neměnná rychlost a kreslení kruhových drah v prostoru. Tyto dva nástroje jsou pro specifický vztah s gravitací zásadní, protože vylučují princip pádu a nadnesení užívaný často v technikách moderního tance.

¹³ RÖDEROVÁ, Petra, KVĚTOŇOVÁ-ŠEVCOVÁ, Lea. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. 2. vyd. Brno: Paido, 2007.

Koncept „tensegrity“ pro naučení se práce s napětím v těle pro dosažení specifických zadání (Embrace the concept of tensegrity to learn the specific tension required for specific tasks)

Tensegrity je výraz tvořený ze slov „tensional“ a „integrity“ a vyjadřuje rovnováhou mezi stabilitou a mobilitou za použití přesně takového k tomu potřebného množství napětí. Tento princip je také základem pro udržení tvaru živého organismu v jakékoli poloze, což je zajišťováno především pojivovou tkání jako jsou vazy, šlachy a fascie.¹⁴ Dle Systému Continuum je princip používán k vědomému užívání minimální nutné energie pro získání takového postavení kloubů a aktivity svalů, aby tělo dosahovalo požadované kvality pohybu a zadání. Jedná se o maximální účinnost za použití minimální nutné energie.

Vytvoření „výzkumné laboratoře“ pro učení se (Develop a research laboratory state of learning)

V Systému Continuum nefunguje klasická hierarchie postavení učitel a student/žák. Pracuje s principem, že všichni jsou součástí výzkumu, kladení si otázek a hledání odpovědí prostřednictvím vlastního těla. Hodina se tak stává tzv. laboratoří, kde všichni zkoumají a hledají. Učitel má roli průvodce, který předává studentům takové informace a dovednosti, aby byli schopni akceptovat tento koncept a být součástí laboratoře. Dále udržuje strukturu jednotlivých hodin a celého procesu. Učitel tedy pomáhá studentům, aby mohli objevovat sami, protože to dle slov Omara Carrum: „Co sami objevíme, skutečně vlastníme“. V Systému Continuum je názor, že čím méně vnějších informací dostaneme, tím přirozenější řešení nalezneme. Proto studenti dostávají k jednotlivým zadáním minimální nutné množství informací a je jim ponechán prostor pro vlastní cestu.

Principy Continuum training system

Využití anatomických možností kloubů (Availability of the joints)

Je princip zajišťující připravenost kloubů prostřednictvím vhodné relaxace a dostatečné aktivity svalu (tensegrity). Klouby jsou tak připraveny k pohybu ve

¹⁴ FRANKLIN, Eric. *Dynamic alignment through imagery*.

svém maximálním anatomickém rozsahu bez poškozování struktury kloubního spojení a přetěžování.

Používání představy „zívání“ pro pohyb kloubů, koncept kinesféry celého těla a konkrétních kinesfér jednotlivých kloubních spojení (The usage of the yawn of the joints as and expansion of the projection, the concepts of whole kinesphere and particular kinespheres in the joints)

Jedná se o metaforickou pomůcku pro efektivní práci s kinesférou (osobní prostor člověka ohraničený rozpětím vlastních paží)¹⁵ celého těla, a také i kinesférou jednotlivých kloubních spojení (dle Omara Carrum přenesení významu slova kinesféra na oblast kloubních spojení). Zívání je nervosvalová reakce, při které dochází k maximálnímu otevření čelistního kloubu. S tímto pohybem má každý osobní zkušenost, proto lze pracovat s představou tohoto pohybu a aplikovat ji na specifickou kvalitu pohybu všech kloubů celého těla. Cílem je zvýšení rozsahu pohybu a práce s jinou kvalitou pohybu v kloubech celého těla.

Rozvíjení vědomí o těle jako celku (Develop the consciousness of the body as a whole mass)

Veškerý pohyb vzniká aktivitou celého těla. Propojenost, celistvost a spolupráce jsou základním předpokladem správně fungujícího organismu.¹⁶

Koncept skluzu při pohybu do prostoru po podlaze (The concept of sliding while traveling in the floor)

Koncept staví na pohybu do prostoru za pomoci principu skluzu. Pohybem v prostoru často pomyslně vytváříme jednotlivé body na povrchu. Jestliže se pohybujeme bez využití tohoto principu, body jsou umístěny v blízkosti závislé na délce části těla, která se pohybuje. Při použití principu slidding dislocation vytváříme větší vzdálenost jednotlivých bodů doteku za pomoci skluzu, který vzniká principem odtlačení a přitažení se. Můžeme tento koncept také nazvat slidding dislocation (princip vycházející z techniky Piso Movil).

Znázornění bodů:

bez použití principu skluzu: ● ● ● ●

s použitím principu skluzu: ●→● →●→●

¹⁵ ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005.

¹⁶ DYLEVSKÝ, Ivan, MRÁZKOVÁ, Olga. *Funkční anatomie člověka*. Praha: Grada, 2000.

Neustálé vnímání/zkoumání přenášení váhy těla (Constant study of the body weight transferring)

Práce s váhou těla je základem každého pohybu. Zde je tato činnost vysoce vědomě prováděna a vede k specifickému používání svalů. Základem je přenesení váhy na jednu část těla a její uzemnění, čímž se uvolní jiná část těla, která se může pohnout a sklouznout.

Koncept účinnosti pohybu v prostoru (The concept of efficiency for traveling)

Účinnost pohybu je zde chápána ve smyslu pohybu do prostoru, tak aby pohyb probíhal účinně (efektivně) a nemuselo docházet k mnoha opakování jednoho prvku při přemístění z bodu A do bodu B. Pohyb do prostoru vzniká pomocí maximálního natažení a následného přitažení a odtlačení jednotlivých těla jako celku a jeho jednotlivých částí.

Neustálé dotazování (Constant questioning)

Tento princip je podstatou vzniku celého Systému Continuum. Kladením si otázek a hledáním odpovědí zjišťujeme, které věci fungují, a které ne. Je to možnost, jak udržet systém „živý“, aktuální a přínosný. Dotazování se vztahuje k tomu, co funguje i k tomu, co nefunguje. Hledání odpovědí rozvíjí jak činnost samotného člověka, tak celého systému. Jedná se o aktivní přístup k sobě samému, pohybovému systému, době, ve které žijeme, a aktuální situaci. Kladení otázek nás vede k porozumění a uvědomění.

Zadání/úkol vs. tvar /forma (Task vs shape)

Každá pohybová technika, metoda či systém mají jinak hierarchicky zařazené tvar/formu a zadání/úkol. Pro Systém Continuum je zásadní práce se zadáním/úkolem a jeho řešení, zatímco tvar/forma je sice součástí Systému Continuum, nicméně na něj/ni zde není kladen žádný důraz. Tvar/forma vzniká sekundárně jako výsledek práce se zadáním/úkolem či sledování trajektorie.

Váha vs. tvar/forma (Weight vs shape)

Práce s váhou je zásadní a probíhá neustálým dialogem těla s gravitací, tvar/forma vzniká pak na základě tohoto dialogu.

Psaní a kreslení tělem (Script writing)

Jedná se o práci s představou kreslení či psaní různými částmi těla v prostoru. Tento princip je stále přítomný a vytváří rozdílnou kvalitu pohybu na rozdíl od hýbání se bez jakékoli představy. Kreslení může být jak do venkovního prostoru, tak do vnitřního prostoru těla. S tímto principem je úzce propojen princip kruhových tvarů a vzorů.

Kontinuita, neustálý pohyb v prostoru (Continuity, constant transition)

Princip kontinuity pohybu napomáhá k dosažení mnoha cílů Systému Continuum (viz výše). Kontinuální pohyb umožňuje neustálé a přesnější smyslové a kinetické vnímání, vypracovává svaly specifickým způsobem a učí specifickou kvalitu pohybu. Je zásadním principem Systému Continuum. Je třeba zmínit, že kontinuální pohyb se nerovná pohybu pomalému. Pomalu prováděný pohyb je využíván z počátku k osvojení principů a nástrojů, nicméně v rámci kontinuálního pohybu se můžeme pohybovat i velmi rychle a pracovat přitom i s dynamikou. Na vyšší úrovni technické zdatnosti nebo v rámci variací jsou používány i změny jako je zastavení a zrychlení, nicméně je nutné udržet kontinuitu uvnitř sebe. Ta nemusí být z vnějšího pohledu přímo viditelná, ale je třeba aby se uvnitř toto plynutí při změnách pohybu a rychlosti nezastavilo.

Koncept spolupráce a kinetického napodobování (The concept of synergy and kinetic mimesis)

Koncept popisuje synergii (spolupráci) celku (osob, hudby, prostoru, materiálů). Principem kinetického napodobování rozumíme vzájemné propojení a reagováním na energii a pohyb všech zúčastněných osob. Nejedná se o zrcadlení za pomoci zraku, ale důležité je cítit a vnímat pohyb druhého, naučit se číst a vidět kvalitu a dynamiku pohybu ostatních. Proto se v Systému Continuu nepoužívá počítání dob, které obvykle bývá vnějším vodítkem pro společné fungování. Dynamika jednotlivých pohybových sekvencí i celé hodiny je určována vzájemným společným vnímáním se a společným „fungováním“ tanečníků.

Konstantní propustnost (Constant permeability)

Prostupnost je princip přijímání podnětů z venku a vysílání podnětů ven. Je to stejný princip jako u buňky lidského těla a její membrány. Naše tělo funguje jako tato polopropustná membrána a přijímá podněty z venku a zároveň posílá podněty zevnitř ven. Vnímáme osoby, materiály a prostředí, ve kterém se nacházíme, a to má vliv na náš pohyb. Je to uvědomění si toho, že z dotyku na podlaze přecházím do dotyku se vzduchem, jiným člověkem či nějakým předmětem. Tím velmi intenzivně pracujeme s našimi smysly a získáváme od nich informace. Naše vnitřní podněty, emoce, pocity, ale i vzpomínky ovlivňují naše vnější chování a naopak to, co se děje venku, ovlivňuje naše vnitřní chování a cítění. Propustnost je zde také myšlena v rámci těla ve vztahu části k celku. Tzn., že například pohyb paže ovlivňuje pohyb celého těla, protože tělo je dostatečně „propustné“, aby toto pohyb mohlo projít celým tělem.

Změna směru jako výsledek trajektorie a psaní v prostoru namísto implusu (The turn is the result of a trajectory and constant writing more and instead of an impulse)

Změna směru vzniká zatočením sledováním trajektorie psaním v prostoru a probíhá v rovnoměrné rychlosti, nikoliv impulsem a změnou dynamiky při změně směru odrazem. Lze tento princip přirovnat k jízdě autem, kdy je třeba změnit směr zatočením oblou dráhou.

Nestabilita prostoru (The instability of the space)

Princip nestabilního prostoru obsahuje připravenost na různé změny v prostoru. Mezi malé změny, se kterými se často setkáváme v rámci jednotlivých hodin Systému Continuum patří rozbíjení prostorových stereotypů jako jsou např. vpřed čelem k divákům (front = směřování v prostoru), diagonály, preferovaná místa každého jednotlivce atd. Dalším termínem spojeným s tímto principem je tzv. sterilita prostoru. Sterilitou prostoru rozumíme „bezpečné“ prostředí tanečních sálů. Systém Continuum zahrnuje také připravenost těla pohybovat se a řešit situace i mimo toto „bezpečné“ prostředí prostorů pro tanec vytvořených. Proto může být součástí systému práce v netanečních prostorách, venku či na ulici. Pohyb venku přináší velké množství nových podnětů, na které musí být tělo schopné reagovat. Vyžaduje to vnímání mnoha podnětů a jejich rychlé vyhodnocování a reagování na ně.

Užívat si „jízdu“ (Enjoy the ride)

Užívání si pohybu celého těla v prostoru je hnacím motorem pro jakýkoli pohyb. Ve smyslu tohoto principu je to myšleno tak, abychom prováděli každý pohyb takovým způsobem, aby pro nás byl zážitkem. Užít si to, že se pohybují, že cestují prostorem, že jsem součástí skupiny a spolu vytváříme společnou energii.

Svět vzhůru nohama (The world upside down)

Systém Continuum se zaměřuje na práci hlavy a krku a zahrnuje mnoho pozic, kde hlava není nejvyšším bodem trupu, ale je součástí pohybu v různých pozicích a často se dostává do pozic, kde je hlava úplně otočená k zemi oproti běžnému postoji. Cílem je posílení práce vestibulárního systému a schopnost adaptace různých poloh hlavy, nikoli akrobatické prvky (ty mohou být součástí a výsledkem, ale ne primárním záměrem).

Koncept alchymie (The concept of alchemy)

Metaforické pojmenování principu obsahuje přetvoření něčeho obyčejného až negativního v něco vzácného. V rámci Systému Continuum je tento princip používán především v souvislosti s emocemi a pocity a je úzce propojen s konceptem propustnosti. Prostřednictvím propustnosti se učíme vnímat mnoho podnětů a stáváme se k nim senzitivnějším, a to i k těm ne zcela pozitivním. Systém Continuum tyto negativní podněty přijímá, neblokuje je, podporuje jejich projevení a pracuje s nimi, tak, aby mohly být přetransformovány do něčeho pozitivního. „Použij to, co cítíš, neblokuj to“. Nejčastěji se tento koncept vztahuje k emocím, se kterými studenti přicházejí na hodinu (mohou být smutní, naštvaní, nervózní atd.) a cílem toho konceptu je přijmout tyto emoce a využít je v rámci hodiny a přetransformovat je na něco užitečného, přínosného či hezkého.

Shromažďování a rozpínání (Gathering and expanding)

Shromažďování/kumulování těla či energie do co nejkoncentrovanějšího celku a následné rozpínání se, co nejvíce do prostoru. Princip objevující se všude v těle od buněčné úrovně až po pohyb celého těla.

Strategie a nástroje Continuum training system

Nezměněná rychlost (Constant speed)

Rovnoměrná dynamika pohybu je charakteristickou strategií Systému Continuum a je velmi důležitým nástrojem k dosažení úspěchu u mnoha cílů. Slouží především k vybudování specifické práce svalů, které musejí fungovat tak, aby pohyb byl plynulý a nedocházelo ke změnám rychlosti či ovlivňováním impulsy. Dalším významem je, že pohybujeme-li se rovnoměrnou rychlostí, jsme schopni přijímat informace z okolí i svého těla. To umožňuje dostatek času pro získávání a vyhodnocování podnětů z proprioreceptorů a dalších smyslových orgánů.

Nepočítání hudby, spolupráce a kinetické napodobování (No counting music, synergy and kinetic mimesis)

Systém Continuum učí spolupráci a vnímání se ve skupině, proto nepoužívá počítání hudby. Cílem je, aby se tanečníci pohybovali spolu, ne za pomoci počítání dob v hudbě, ale proto, že jsou schopni se vzájemně cítit a spolupracovat.

Využívání kruhových a spirálovitých drah (Usage of circular and spiral trajectories)

Využívání kruhových a spirálovitých drah je úzce propojeno s principem psaní/kreslení v prostoru. Kreslení kruhových a spirálových drah různými částmi těla je základní součástí každého pohybu. Kreslené trajektorie mohou být různě velké, probíhat různými směry a být kresleny ve vnějším i vnitřním prostoru.

Ohýbání prostoru pro změnu směru (Bending the space to change paths)

Systém Continuum pracuje s materiály (podlaha, vzduch, tělo - viz výše). Z tohoto úhlu pohledu je veškerý prostor tvořen materiálem (nejčastěji vzduchem). Proto je v rámci tohoto principu možné prostor tvarovat (ohýbat, zaoblovat). Tato metafora napomáhá rozbití zažitých návyků pohybu v prostoru a představ o něm.

Rozdílné „štětce“ pro kreslení/psaní v prostoru (Different brushes for painting/writing)

Tento princip specifikuje princip psaní/kreslení na vědomé používání různých částí těla a další detailní zacházení s nimi. Například při kreslení loktem lze rozlišovat mnoho další menších ploch, kterými lze psát (horní část lokte, plocha loketního kloubu z palcové či malíkové hrany). Je také mnoho možností s jakou

„linií“ chceme kreslit/psát (úzká, široká, ostrá, rozmazaná) a jakou přesně specifikovanou částí těla. Název principu vychází z metafory práce malířů, kteří používají různé štětce a jejich části pro získání požadované kvality linie.

Porozumění „tekutosti“ kloubů (loktů a kolen) skrze pohyb ve větším množství těl (zbavení se ostrých vrcholů těl ve skupině) (Use of the whole mass of bodies to understand liquid elbows and knees, and get rid of voltage peaks)

Je nástroj pro pohyb ve větším množství lidí. Nalezení kvality loktů a kolen tak, aby při pohybu mezi ostatními byly měkké, a namísto ohrožování ostatních při blízkém kontaktu a rychlém pohybu v omezeném prostoru, sloužily ke komunikaci a kvalitnímu pohybu. Tekutost v tomto smyslu neznamena kvalitu, jakou známe u vody, ale spíše hustou tekutinu (olej, rtuť).

Vícenásobná zadání, osobní dráha/cesta, spolupráce a posunutí trojrozměrného prostoru (Multiple tasks, personal path, synergy and shifting 3D space)

Vícenásobná zadání/úkoly propracovávají schopnost koordinace a soustředění se na dvě a více věcí zároveň (například každá ruka se hýbe jinak a k tomu přidáme plynulý pohyb hlavy).

Osobní dráha/cesta – studenti dostávají základní zadání a trajektorii, ostatní je na nich individuálně. System Continuum vede studenty k tomu, aby hledaly možnosti svého těla. Dává jim tedy nezbytné množství informací, aby měli prostor pro vlastní hledání.

Spolupráce všech zúčastněných a vnímání prostředí a hudby jako jeden celek, za využívání trojrozměrného prostoru (viz výše).

Snížení střechy (Pull down the roof)

Představa snížení střechy = zmenšení prostoru, znemožnění postavit se a pohybovat se ve vertikálním vzpřímeném postavení těla.

Představa „zívání“ uvnitř kloubů (The image of the intraarticular yawn of the joint) – viz výše Principy Continuum training system.

Uvolnění kloubních spojení a zapojení svalů (Relax the joints and engage muscles)

Volné klouby umožňují pohyb v jejich celém rozsahu, zapojené svaly pak s přiměřeným napětím pohybují těmito klouby. Tak vzniká aktivní a současně uvolněný pohyb.

Cvičení zaměřená na shromažďování a rozpínání (Gathering expansion exercises) – viz výše Principy Continuum training system.

Učení dráhy ne formy (Teaching of paths not the form) – viz výše Principy Continuum training system.

2.4 Struktura hodiny Continuum training system

Struktura hodiny není součástí systému. Cílem struktury Systému Continuum je budování vertikality, počínaje pohybem celého těla na podlaze, přes pohyb na čtyřech končetinách až k pohybu po dvou končetinách. Systém Continuum je v současné době vyučován několika pedagogy, kteří se společně setkávají a systém dále rozvíjí a vzájemně na něm pracují. Každý z nich má svoji strukturu hodiny, někteří využívají tzv. study lines¹⁷, jiní skládají jednotlivé prvky a zadání/úkoly do variací prvků, další veškerý pohybový materiál vyučují v kruhových drahách v prostoru nebo je celá hodina vyučována ve dvojicích.

2.5 Závěr kapitoly Continuum training system

Systém Continuum je komplexním propojeným celkem. Tato kapitola představila alespoň stručně jeho základní cíle, principy, strategie a nástroje. Nicméně toto je jen malá část toho, čím Systém Continuum skutečně je. Je velmi obtížné předat organickou komplexní pohybovou metodu slovy. K bližšímu pochopení a uchopení esence Systému Continuum snad poslouží následující kapitoly propojující tento systém s informacemi o lidském těle a mými osobními praktickými zkušenostmi se Systémem Continuum. Cílem následující kapitoly je představení teoretických

¹⁷ Způsob práce v rámci tanenčních hodin, kdy studenti postupují s daným pohybovým materiálem v „zástupech“ prostorem.

informací o systému fasciální tkáně, které mohou přispět k pochopení významu a komplexnosti Systému Continuum.

3 KONTINUUM LIDSKÉHO TĚLA

Předchozí kapitola představila stručně Systém Continuum, podněty k jeho vzniku a základní charakteristiku. To, co je dále v souvislosti se Systémem Continuum vhodné zmínit, jsou některé pohledy na lidské tělo. Lidské tělo a Systém Continuum mají vzájemné analogie a paralely. Hlavní společnou charakteristikou je to, že se v obou případech jedná o komplexní celky fungujících ve svých souvislostech za kontinuálního vnitřního pulzování. Stejně jako je nemožné v rámci této bakalářské práce popsat celý Systém Continuum, tak je nemožné popsat celé lidské tělo v celistvosti a všech aspektech. Nakonec se mi v této práci stalo pojítkem mezi lidským tělem a Systémem Continuum slovo „continuum“. „Slovo kontinuita (z lat. continuus, souvislý, spojitý) znamená nepřerušenu souvislost, plynulost, nepřetržité navazování a spojitě pokračování“.¹⁸ V souvislosti s lidským tělem se slovo „continuum“ objevuje u popisu pojivové tkáně (převážně v podobě „continuum“), přesněji fasciálního systému. Dovoluji si v následujících podkapitolách představit základní informace o této pojivové tkáni, které shledávám důležité vědět ve vztahu ke Systému Continuum.

3.1 Fascie charakteristika

„Slovo continuum bylo vybráno, protože vyzdvihuje trojdimenzionální kontinuální formu, která je zásadní pro porozumění funkčnosti fasciálního systému, neboť přispívá k přenášení a vytváření mechanických a jiných forem tělesných informací (například neurologických, biochemických)“.¹⁹

Lidské tělo je tvořeno buňkami pocházejícími z jedné základní buňky. Rozlišujeme základní čtyři typy buněk dle tkáně, která je jimi tvořena:²⁰

- Nervové buňky

¹⁸ Kontinuita [online], poslední aktualizace 7. ledna 2017 20:32 [cit. 19. 4. 2019], Wikipedie.

¹⁹ ADSRTUM, Sue, HEDLEY, Gill. „Defining the fascial systém“. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*. 2017, s. 176.

²⁰ Myers, Thomas W. *Anatomy trains: myofascial meridians for manual and movement therapists*. 2nd ed. New York: Elsevier, 2009.

- Svalové buňky
- Epitelové buňky
- Buňky pojivové tkáně

Všechny buňky mají stejný základ a skládají se ze stejných chemických látek. Nicméně poměr těchto látek se liší dle specializace každého typu buněk. Buňky nervové jsou specializované na rychle vedení nervového vzruchu skrze jejich membrány, svalové buňky jsou schopny nejvyšší možné kontrakce, epitelové buňky jsou významné svým vystláním povrchu a sekrecí důležitých látek. Buňky pojivové tkáně jsou významné produkcí důležitých látek, které následně ovlivňují ostatní struktury.²¹

Součástí pojivové tkáně jsou fascie, tkáň, která byla západní medicínou dlouho opomíjena a za posledních několik let se zájem o tuto tkáň výrazně zvýšil. V současné době probíhají kongresy zabývající se pouze touto tkání a vzniká mnoho výzkumů. Máme proto již určité množství informací o této problematice, nicméně je zde prozatím mnoho nejasností a věcí, které je třeba probádat. Lze však již říci, že fasciální tkáň hraje v lidském těle zásadní roli. Fascie je kontinuální systém udržující strukturu a anatomický tvar těla. Tento systém v posledních letech přichází do popředí zájmu, neboť fascie je velmi rozmanitou tkání ve smyslu struktury, složení a také funkce. Fasciální tkáň se rozděluje do několika vrstev, svrchní vrstva se nachází přímo pod kůží a vazivem a vytváří místo pro nervy a cévy. Hluboká fascie obklopuje svaly, vnitřní orgány, tvoří obal pro nervy a cévy, podporuje a posiluje klouby a svaly. Fascie tak vytváří oporu těla, jak na orgánové a tkáňové úrovni, tak na úrovni buněčné.

Fascie je definována jako bohatě inervovaná pojivová tkáň tvořena více vrstvami, které se vůči sobě překrývají, pohybují a spojují všechny ostatní struktury těla.²²

3.2 Funkce fasciální tkáně

Na základě výzkumů zabývající se touto problematikou bylo prozatím zjištěno, že fasciální tkáň má mnoho důležitých funkcí. Tyto funkce rozdělujeme na funkce mechanické a fyziologické.²³

²¹ MYERS, Thomas W. *Anatomy trains: myofascial meridians for manual and movement therapists*.

²² ZBUZKOVÁ, Petra. *Funkce a mechanika fascií se zaměřením na ramenní pletenec*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2014.

3.2.1 Mechanické funkce fasciální tkáně

„Mechanické vlastnosti fascií mají zásadní vliv na udržení celistvosti jednotlivých částí těla, tedy zachovávají anatomickou integritu orgánů (Paoletti, 2009). Mechanické funkce fascie jsou navzájem propojeny. Strukturální složky fascie usnadňují pohyb, při kterém dochází k přenosu sil. Úkolem fascie je zároveň přizpůsobit se těmto změnám a zabránit poškození sousedící tkáně, a tím ji poskytnout ochranu (Lindsay, Robertson, 2008)“.²⁴

Mezi mechanické funkce fasciální tkáně řadíme:

- Udržení struktury – fasciální síť vytváří opěrný systém, který udržuje tělo ve stálém vnitřní uspořádání a zachovává anatomickou celistvost, tedy i tvar. Na tuto síť se upevňují ostatní struktury, připevňují se na ni cévy, nervy, svaly a kloubní spojení.²⁵
- Tensegrity – „Tensegrity vyjadřuje strukturální princip vnitřního uspořádání daného systému. Ten vzniká využitím jednotlivých pevných složek uvnitř sítě stálého napětí, kdy se okolním napětím neustále stlačované tuhé složky navzájem nedotýkají. Tuhé složky jsou navzájem pospojovány dynamickými spojkami, které si drží trvalé předpětí a které zároveň celý systém prostorově vymezují“.²⁶
Pojem tensegrity pochází z architektury, kde byl termín definován jako spojení dvou slov – tentional a integrity (viz výše). Postupně se termín vyvíjel ve čtyřech základních oblastech – umění, architektuře, vesmírném výzkumu a strukturální biologii. V oblasti biologie a biologických systémů je tento koncept užitečný především, protože umožňuje schopnost vnitřní „sebe-stabilizace“, umožňuje přenos vnějších sil skrze vnitřní strukturu, zajišťuje určitou míru flexibility a zároveň schopnost vrátit se do původního tvaru po skončení působení hybné síly.
- Pohyb – fascie umožňuje pohyb díky schopnosti jednotlivých vrstev po sobě klouzat.

²³ Tamtéž.

²⁴ Tamtéž, s.34.

²⁵ Tamtéž.

²⁶ Tamtéž, s.39.

- Přenos sil – pro vyvolání pohybu jednotlivých částí těla, musí být svalová síla generována svalovými vlákny, přenášena dál. A to tak, že svalová vlákna jsou v přímém kontaktu s fascií nebo šlachou, které tento přenos zajišťují.
- Mechanotransdukce – je schopnost buňky převést mechanické podněty na biochemické a tím ovlivnit aktivitu jádra a dalších organel.²⁷

3.2.2 Fyziologické funkce fasciální tkáně

Fyziologické funkce se odlišují dle vrstvy fasciální tkáně a jsou rozdělovány na dvě hlavní fyziologické funkce:²⁸

- Metabolická funkce – týká se především povrchové vrstvy fasciální tkáně, která strukturálně přechází do podkožní tukové vrstvy a je s ní přímo spojována. Fasciální tkáň se tak podílí na metabolismu tukových buněk a jejich endokrinním působení.
- Hemodynamická – hluboká fasciální tkáň obklopuje síť arterií, vén, lymfatických cév a nervově cévní svazky a podporuje tak svojí dynamikou krevní tok i tlak. Mechanismus svalové pumpy je tak na cévy přenášen právě prostřednictvím fascie. Fasciální tkáň je charakteristická vnitřní pulzní aktivitou ve frekvenci 10 až 12 pulzů za minutu, což podporuje žilní a lymfatický tok. Tento vliv může být při abnormálním napětí tkáně negativní.

3.3 Fascie a sval, myofasciální řetězce

Z pohledu pohybu těla je důležitý vztah fascie a svalu. Fascie sval obaluje jako celek, ale také proniká hlouběji do svalových snopců a vláken, čímž výrazně ovlivňuje jeho strukturu a funkci. Fascie propojuje jednotlivé svaly spolu s ostatními svaly různých svalových skupin, což umožňuje tělu koordinovanější a efektivnější pohyb. Mluvíme zde o tzv. myofasciálních řetězcích.²⁹ Myofasciální řetězec je základním pojmem Myersovy knihy *Anatomy Trains*, která představuje

²⁷ ZBUZKOVÁ, Petra. *Funkce a mechanika fascií se zaměřením na ramenní pletenec*.

²⁸ Tamtéž.

²⁹ Tamtéž.

nový pohled na anatomii lidského těla. Myers tyto myofasciální řetězce nazývá „myofascial meridians“. Slovo myofasciální spojuje dohromady přirozeně dvě neoddělitelné tkáně – svalovou tkáň (myo) a pojivovou tkáň (fascie). Slovo meridián použil autor pro potřeby vyjádření linie tahu založené na poznacích anatomie západní medicíny. Jedná se o linie přenášející pohyb a napětí prostřednictvím myofascií kolem kostry lidského těla. Meridiány v Myersově pojetí propojují tělo, popisují geografii a geometrii v rámci myofascií. Pojetí termínu meridián není rovno stejnému termínu používaném v akupunkturu či jiných vědních oborech, nicméně jsou zde jisté souvislosti.³⁰ Jedná se o termín převzatý Myersem pro potřeby západní medicíny, v češtině je však výhodnější používat termín řetězec.

Cílem konceptu fascií a myofasciálních řetězců je pochopit pohyb těla v souvislostech a vyzdvížení faktu, že pohyb těla neprobíhá v jeho jednotlivých částech izolovaně, ale že při sebemenším pohybu je zapojeno celé tělo. Rozdělujeme základní linie (myofasciální řetězce) těla (obrázek 1 a 2):³¹

- Povrchová zadní linie
- Povrchová přední linie
- Postranní linie
- Spirální linie
- Linie paží
- Funkční linie
- Hluboká přední linie

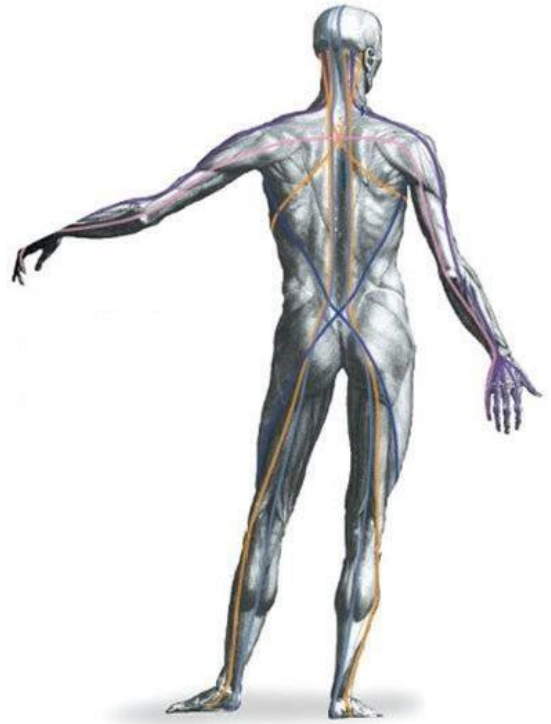
³⁰ MYERS, Thomas W. *Anatomy trains: myofascial meridians for manual and movement therapists*.

³¹ Tamtéž.



Obrázek 1³²

Ukazuje základní myofasciální řetězce dle Myerse z přední strany těla.



Obrázek 2³³

Ukazuje základní myofasciální řetězce dle Myerse ze zadní strany těla.

³² Pinterest. *Anatomy Trains - Myofascial Meridians* (CEU courses [online]).

³³ DALTON, Eric. Tom Myers – *Anatomy Trains Myofascial Meridians* [online].

3.4 Závěr kapitoly Kontinuum lidského těla

Fasciální tkáň vytváří kontinuální síť jemných vláken propojující celé tělo. Vytváří fasciální kontinuum, které zajišťuje komunikaci mezi jednotlivými tkáněmi a systémy těla, jak anatomicky, tak funkčně. Fascie je neoddělitelnou součástí každé aktivity lidského těla a její podíl na pohybu je zásadní. Fasciální tkáň tedy vytváří propojení aktivity pohybové soustavy s vnitřními orgány a nervovou soustavou. Z tohoto úhlu pohledu ji považuji za důležitou ve vztahu k Systému Continuum. Domnívám se, že se jedná o jediný systém, který se tak aktivně podílí jak na pohybu, tak na fyziologických funkcích organismu. Kvůli jeho komplexnosti stavím kontinuum fasciální tkáně do souvislosti se Systémem Continuum. Tuto souvislost považuji za vyzdvižení významu Systému Continuum z pohledu lidského těla.

4 CONTINUUM TRAINING SYSTEM V TANCI A V TĚLE

Poslední kapitola této bakalářské práce vychází z mé praktické zkušenosti se Systémem Continuum a z informací z odborné literatury.

Se Systémem Continuum jsem se poprvé setkala v roce 2018 v rámci studia na Akademii múzických umění v Praze prostřednictvím tříhodinového workshopu. Tento workshop mě velmi zaujal, a proto jsem se zúčastnila dalšího workshopu s Omarem Carrum v divadle Archa a domluvila jsem si návštěvu několika hodin na Konzervatoři Duncan centre, kde Omar Carrum v druhém semestru roku 2018 vyučoval. V roce 2019 jsem navštěvovala hodiny Systému Continuum opět na Konzervatoři Duncan centre jednou či dvakrát týdně v období únor až duben. Následující podkapitoly představují můj vlastní pohled na Systém Continuum vytvořený na základě osobní praktické zkušenosti, informací od Omara Carrum a informací získaných z odborné literatury. Jedná se o subjektivní vnímání Systému Continuum a hledání odpovědí na vlastní otázky. Hlavní otázkou, kterou jsem si položila bylo:

„Čím to je, že v hodinách Systému Continuum cítím své tělo jako aktivní svobodný celek, kdy se cítím přítomně, fyzicky, svobodně, silně, vnímavě, bezpečně a jako součást celku?“

Odpovědí na toto otázku mi byl pocit a zážitek z hodin Systému Continuum, nicméně ten nelze předat a je velmi subjektivní. Proto jsem se rozhodla hledat odpověď v lidském těle a informacích o něm. Ty se měly stát „důkazem“ významu Systému Continuum na úrovni, kterou lze předávat dále. Je důležité připomenout, že následující kapitola je propojením praktické zkušenosti s odbornými informacemi na základě vlastních domněnek, následující informace nelze tedy považovat za vědecky prověřená fakta.

4.1 Continuum training system a kontinuum fasciální tkáň

Nejdůležitější soustavou propojující Systém Continuum a lidské tělo, které je v této bakalářské práci věnována pozornost, je fasciální tkáň. Ta propojuje celé tělo a je prostředníkem přenosu pohybu a mnoha informací. Vytváří v těle kontinuální trojrozměrnou síť, jejíž nejjemnější vlákna jsou součástí všech ostatních tkání a tělesných struktur a vzájemně spolu komunikují. Vlákna

fasciální tkáně obsahují vysoké množství vody, jejich struktura není fixně dána a má schopnost neustálého mírného proměňování tvaru.³⁴ Ve fasciálním systému a Systému Continuum shledávám paralely, analogie a podobnosti. Z pohledu tanečníka a jeho fyzické zkušenosti se propojení těchto dvou systémů jeví jako jasné a logické, nicméně z vědeckého úhlu pohledu je obtížné tuto souvislost odborně charakterizovat.

V Systému Continuum funguje celé tělo. Projevuje se to například rovnoměrným pocením či pocitem, že je možné vnímat dech celým povrchem těla. Fascie prostupují celým tělem z podkoží až do tkání orgánů a nervové soustavy. Jejich pohyb a činnost ovlivňují i zdánlivě oddělené struktury a systémy těla. Stejně tak v Systému Continuum zdánlivě pracujeme především svaly, nicméně aktivita probíhá v celém psychofyzickém těle. V praxi to vypadá tak, že určitý pohybový prvek po stránce pohybové soustavy provádíme rovnoměrnou kontrakcí svalu kruhovým a spirálovitým způsobem pohybu za využití maximálního fyziologického rozsahu v kloubních spojeních. S tím souvisí aktivita fasciální tkáně, která je jak na povrchu ostatních tkání a struktur, tak uvnitř. Tyto fascie se spojují do řetězců a vytváří, tak propojené linie těla. Dále jsou tak aktivovány proprioreceptory, které jsou uloženy ve svalech a šlachách³⁵, ale také právě ve fasciích.³⁶ Tím je vysoce aktivován nervový systém, který vyhodnocuje veškeré okolní podněty - zrakové, sluchové, čichové, hmatové, chuťové. To v nás vyvolá různé pocity a emoce. Nesmíme však zapomenout na vše ostatní, co je do pohybu zapojeno také, ať se to na pohybu přímo podílí nebo je jím ovlivňováno. Vylučujeme pot, spalujeme energii, mění se nám dech a tep a do krve jsou vylučovány hormony. Jedná se o fyziologické projevy těla, které jsou v určité míře přítomné při každé pohybové aktivitě, nicméně v rámci Systému Continuum si na základě osobní zkušenosti dovoluji říct, že zde jsou uvědomované a cíleně zpracovávány. Tělo se pohybuje organicky do maximálních fyziologických možností těla za přiměřeného napětí, jako by bylo „ždíáno“, „natahováno“, „smršťováno a rozpínáno“. Dle osobního názoru toto propojení je z velké části vytvářeno konitunuem fasciální sítě, která se nachází jak téměř na povrchu těla, tak uvnitř těla.

³⁴ MYERS, Thomas W. *Anatomy trains: myofascial meridians for manual and movement therapists.*

³⁵ JELÍNEK, Jan, ZICHÁČEK, Vladimír. *Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část).*

³⁶ MYERS, Thomas W. *Anatomy trains: myofascial meridians for manual and movement therapists.*

4.2 Continuum training system a vybrané tělesné systémy

System Continuum je významný ve své tělesnosti. Celý systém vychází z velmi dobré znalosti anatomie, fyziologie a kineziologie lidského těla. Význam práce v Systému Continuum je pro pohybovou soustavu zřejmý. Velmi specifická je práce svalů, a to především v tom, že svaly jsou používány pro udržení konstantního a plynulého pohybu, tím pádem i jejich aktivita je neustálá. Tak dochází ke specifickému vypracování svalové tkáně. Z pohledu kosterní soustavy je významný především pohyb v kloubech. Ty jsou používány v celém svém anatomickém rozsahu. Na to pak navazuje velký rozsah pohybu celého těla. Příkladem je „rozbití klasického čtverce“, který nedovoluje zapažení za úroveň trupu. V Systému Continuum je umožněno paží pohnout za úroveň trupu, a tak dochází k maximálnímu pohybu v kloubních spojeních, maximálnímu natažení pohybované měkké tkáně a následnému kontinuálnímu navázání pohybu celého těla.

Co se týká nervové soustavy, System Continuum pracuje v hojně míře s představami. Dbá na to, aby byly tanečníci stále „bdělí“, zahrnuje velké množství podnětů ze smyslových orgánů a vychází z vývojových vzorců. Tím aktivuje nervový systém a posiluje nervové dráhy. Práce se smysly je velmi intenzivní a je kladen velký důraz na to, aby byly vědomě používány všechny smysly těla. Toho je dosahováno specifickou prací s pohybem. Příkladem může být specifické využívání odtlačení a přitažení se, které je možné si přiblížit pomocí představy „přísavek“ na končetinách. V rámci mnoha principů (viz výše) je práce se smysly zásadní, mluvíme především o proprioreceptivním vnímání, hmatu, rovnovážném ústrojí, sluchu, zraku, ale i čichu a chuti. System Continuum vnímá tělo v souvislostech, návaznostech a propojeních, popisujeme-li jeden systém či princip, přirozeně se dotýkáme i všech ostatních.

Systemem, který aktivně funguje v rámci Systému Continuum je dýchací soustava. Dech nebyl v hodinách, které jsem osobně absolvovala nijak zvlášť zdůrazňován, nicméně bylo na něj upozorňováno. Čistě z osobní zkušenosti vím, že dech byl podvědomě měněn prostřednictvím specifčnosti pohybu. Je téměř nemožné pohybovat se kontinuálním pohybem s kvalitou průchodnosti těla a zadržovat u toho dech. Požadovaná specifčnost pohybu vyžaduje přirozené aktivní dýchání. Jakmile se tělo začne pohybovat jako celek, potřebuje velké množství kyslíku a přirozeně se tomu přizpůsobí. Cílem není vědomě řízená

hyperventilace, ale přirozený proces okysličování podpořený specifickým druhem pohybové aktivity. Protože pohyb probíhá kontinuálně, je dostatek času na reakci dýchací soustavy. Z osobní zkušenosti mohu říci, že je to pocit, jako by tělo dýchalo všemi buňkami celého těla.

4.3 Osobní zkušenost – charakteristika Continuum training system

Na Systému Continuum mě nejvíce zaujalo to, jak v rámci jeho hodin moje tělo fungovalo. Celé tělo bylo velmi aktivní a fungovalo jako jeden propojený celek, jak po stránce fyzické, tak psychické. Proto jsem se rozhodla, že chci pojmenovat to, co je na tomto systému tolik cenné, a jak to funguje. Nejprve jsem se snažila hledat odpověď v pohybové soustavě a nervovém systému. Pátrání po těchto informacích mne zavedlo k fasciální tkáni, jejíž spojení se Systémem Continuum mi dává velký smysl. Tento výběr samozřejmě nesnižuje důležitost ostatních systémů těla, pouze v rámci bakalářské práce není možné popsat všechny systémy těla, proto jsem si vybrala jeden a zaměřila se na něj.

Systém Continuum je vícevrstevný systém, který přesahuje až do přístupu k životu. Je důležité zdůraznit, že Systém Continuum nebyl vytvořen jako pohybový prostředek pro choreografie jako většina pohybových technik (technika klasického tance, technika Marty Graham atd.). Jeho cílem je „vytvořit“ pro tanečníka/choreografa/pedagoga „nástroj“ k rozvoji tanečních i osobnostních dovedností a schopností. Systém Continuum pracuje vědomě s celým tělem. Učí své studenty být vědomý, zvědavý, klást si otázky a hledat na ně odpovědi. Učí je být si vědom sám sebe, ale zároveň se neuzavírat a být součástí celku. Důležitou součástí hodin jsou teoretické informace (o lidském těle, přírodě, kinetických a fyzikálních principech, různých materiálech atd.), které jsou často odpověďmi na dotazování v rámci tohoto systému a jsou předávány velmi přirozeným způsobem během praktické výuky. Tyto informace jsou základem pro metafory, které napomáhají k dosažení specifické kvality pohybu a vztahu s gravitací.

Systém Continuum nepředpokládá, že bude jedinou metodou pro tanečníka ani ho nepřipravuje na choreografie v nějakém stylu, ale stává se nástrojem poznávání a trénování psychofyzického těla. Způsobem přemýšlení o těle a předávání informací je Systém Continuum velmi blízký somatickým disciplínám, nicméně svou náročností a stavbou hodiny se jedná o fyzicky namáhavou hodinu

připravující zdatné a schopné tanečníky. Jedna z výrazných charakteristik, které odlišují Systém Continuum od jiných technik, je již obsažena v názvu: kontinuum, konstantní pohyb. Ten není cílem systému, ale je nástrojem pro dosažení mnoha cílů. Díky konstantnímu pohybu máme čas a můžeme kvalitně vnímat ostatní osoby, materiály kolem nás, prostředí, ve kterém se pohybujeme, hudbu atd. Proto se při prvním seznámením se Systémem Continuum může jevit, že se jedná pouze o pomalý plynulý pohyb. Pomalost je využívána z počátku, aby se studenti měli čas vnímat a uvědomovat si vše, co k jejich pohybu patří. Postupem času je plynulý pohyb v kontinuitě zrychlován až do velmi rychlého pohybování se prostorem.

Systém Continuum je vyučován ve provázaných vzájemně navazujících vrstvách. Přechozí získané dovednosti jsou základem pro dovednosti vyšší, nic není děláno bez významu. S tímto vědomím je třeba naučit se skutečně pozorovat a vnímat. Bez toho se mohou zdát pohyby v prostoru náročné a nezvladatelné. Jsou však pouze další vrstvou toho, co bylo zvládnuto v nižších polohách. Je třeba pohlížet na Systém Continuum v celistvosti a jejích souvislostech. V rámci hodin je upozorňováno na různé principy a strategie, ale je vždy třeba vědět, že jsou nestále v souvislostech a propojených s ostatními principy a strategiemi.

4.4 Continuum training system a osobnost pedagoga

Neoddělitelnou součástí Systému Continuum je atmosféra v jeho hodinách a osobnost pedagoga, v mém případě Omara Carrum. Pedagog je spíše průvodcem a snaží se o vytvoření nulové hierarchie a maximální spolupráce mezi všemi zúčastněnými. Cílem je být schopen fungovat jako celek/skupina, není „úspěch“ jednotlivce, ale „úspěch“ skupiny. Tím se zmenšují tendence k soutěživosti, tanečníci se učí vnímat jeden druhého a být spolu. Vzniká tak většinou velmi dobrá atmosféra a příjemné prostředí pro učení se nových věcí. Osobnost pedagoga v tom hraje významnou roli. I když se snaží o vytvoření nulové hierarchie, musí zde být někdo kdo, kdo je za hodiny zodpovědný a udává jejich směr, a to je funkce pedagoga. Ten musí být zdatný v Systému Continuum, musí mít dostatečné teoretické znalosti, musí být schopný neustálého vzdělávání se, být zvědavý a otevřený, musí umět pozorovat, vidět, reagovat, improvizovat a vytvářet tak „bezpečný“ prostor pro studenty a vzájemné objevování a učení se.

Konkrétně, co se týká Omara Carrum, kterého jsem měla možnost osobně poznat, pozorovat a učit se od něj, jedná se o velmi charizmatického člověka, který má v sobě „kousek přírody“. Je v něm klid, moudrost, energie, síla, živočišnost, přirozenost, radost, zvědavost, otevřenost, zodpovědnost, respekt a uznání. Je skvělým průvodcem i učitelem (učitelem ne ve smyslu postavení, ale ve smyslu přirozeného vzoru). Jeho „učení“ je předávání, sdílení, vedení a motivování.

5 ZÁVĚR

Mluvíme zde o malých detailech, které jsou těžko sdělitelné druhým slovy. Jsou to však právě takové detaily, které dělají tanec tancem a podmiňují dynamiku celku. V tomto významu nejde o dynamiku ve vztahu k času a rychlosti, ale o určitý způsob práce s tím, co je dané. Máme stejnou strukturu našich těl, čímž je dána a do určité míry omezena možnost našeho pohybu. Tím pádem se všechny taneční techniky, metody či systémy v mnoha směrech shodují, protože pracují s tím samým lidským tělem, a zároveň mohou být velmi odlišné a jedinečné. Tato jedinečnost spočívá v dynamice přístupů, v jejich detailech od osobnosti učitele, cílů, principů, strategií a nástrojů, přes dobu, ve které daná metoda vzniká, až po způsob používání slov v rámci výuky.

Je snadné věci soudit na první pohled, ale tím můžeme přehlédnout ty důležité detaily, které dělají tento svět zajímavý a barevný. Je dobré naučit se poznávat věci do hloubky, protože je to možnost, jak nalézat souvislosti věcí a skutečností, které známe nebo poznáváme. Vytváříme si tak síť našich zkušeností, která se každým novým zážitkem, poznatkem či uvědoměním rozšiřuje, zpevňuje a formuje pevnou základnu, která může nabývat velkých rozměrů. To, v čem nalezneme souvislost, nám dává smysl. Na tom, co nám dává smysl, můžeme stavět dál a rozvíjet se. Pokud se však učíme nové a nové věci izolovaně, ukládáme je do „krabiček“, nesnažíme se vnímat i jejich detaily, je těžké v nich najít řád a porozumět jim. Důležitým aspektem je také pokora, nerozlišování věcí na „dobré a špatné“, a uvědomění si, že pokud se zajímám o jednu věc, neznamená to, že opovrhují věci jinou. V dnešní době máme mnoho možností, které je dobré využít, ale zároveň je důležité vybírat si mezi nimi ty kvalitní s pevným základem a smyslem, a těmi, které vznikly jen tak. Žijeme v době „Contemporary dance“, kdy vzniká rychle mnoho stylů, metod, technik a „fusions“ různých stylů. To na jednu stránku hodnotím pozitivně, ale na druhou mi občas právě zde chybí „základ“ jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické a vědomostní. A právě tento „základ“ je to, co na Systému Continuum, o kterém je tato má bakalářská práce, považuji za nesmírně přínosné. Vznikl na základě postupně shromažďovaných poznatků, stále vlastně nepřetržitě vzniká, a přesto má svůj pevný základ. Zároveň je velmi otevřený, nesoudí a neodmítá ostatní přístupy k pohybu, tělu a osobnosti člověka. Existuje v něm rovnováha mezi pohybem a znalostí, mezi svobodou a řádem, mezi intuicí a vědomým.

System Continuum je otevřeným systémem zaměřeným na rozvoj psychofyzického těla, jež je charakteristický zejména specifickým vztahem s gravitací a pohybem vznikajícím na základě následování kontinuální kruhové a spirálovité trajektorie. Je jednou z mnoha možností, jak pracovat s naším tělem, která se může stát užitečným nástrojem pro tanec, ale i pro běžný život. Odlišuje se od jiných tanečních a pohybových metod, technik a systémů svým vztahem ke gravitaci a pohybem po kruhových a spirálových drahách bez používání impulsů a ostrých změn směru. Změna směru je v Systému Continuum přirovnávána k jízdě autem. Nelze změnit směr odrazem, ale je třeba zatočit. Velký důraz je kladen na kontinuální pohyb, což umožňuje jasné vnímání materiálů kolem sebe, specifickou aktivitu svalů, podporuje spolupráci a sdílení s ostatními ve skupině. Kontinuální plynulý pomalý pohyb je důležitým nástrojem, nicméně to neznámá, že není možné se pohybovat rychle a se změnou rychlosti. Naopak, rychlost a dynamika jsou další vrstvou Systému Continuum. Je však důležité udržet si kontinuitu uvnitř sebe.

Dalším charakteristickým znakem Systému Continuum je kladení důrazu na propojenost, aktivitu celého těla a objevování souvislostí v těle. Pohyb je prováděn po kruhových či spirálových drahách za využívání maximálního rozsahu v kloubních spojeních. Tak vzniká organický pohyb šířící se tělem po myofasciálních řetězcích a rezonující v celém těle. Propojenost těla je dána fyziologicky spolu se stavbou a strukturami buněk a tkání, systémově především fasciálním, nervovým a cévním systémem (fasciální, nervový a cévní systém jsou považovány za tři systémy, které kdyby se vypreparovaly z těla, tak je nejméně zachován tvar a struktura těla).³⁷ Z vnějšku pak může být tělo aktivně propojováno specifickou činností, jakou je například Systémem Continuum. Využití souvislostí, analogií a paralel kontinua system fasciální tkáně a Systému Continuum, je jednou z možností, jak rozšířit své nazírání na práci s lidským tělem prostřednictvím tance a pohybu.

První propojení těchto dvou systémů, Systému Continuum a systému fasciální tkáně, je na úrovni lingvistické; je jím slovo „continuum“.

Druhé propojení je strukturální; fasciální tkáň je kontinuální rozvětvenou trojrozměrnou sítí vláken obalujících ostatní tkáň a prostupující skrze ně,

³⁷ MYERS, Thomas W. *Anatomy trains: myofascial meridians for manual and movement therapists.*

Systém Continuum je pohybovou činností aktivně kontinuálně pracující s pohybovým systémem, a tím vědomě ovlivňující další struktury lidského těla jako jsou orgány, dýchací soustava, nervová soustava, trávicí soustava a další. Fasciální tkáň vytváří linie (myofasciální řetězce), spojující jednotlivé části pohybové soustavy do větších celků, které díky tomuto propojení fungují komplexně. V Systému Continuum se pracuje především s většími celky (myofasciálními řetězci) nikoliv izolovanými svaly, a to z důvodu využití přirozenějšího způsobu zapojení celého těla. Pohybem jsou propojovány jednotlivé linie (myofasciální řetězce), tím vzniká pohyb celého těla ve vzájemné souvislosti, a tak vzniká pohyb v Systému Continuum.

Třetí propojení je funkční; fasciální tkáň má mnoho funkcí, ve spojení se Systémem Continuum se jedná především o funkce mechanické (udržení struktury, tensegrita, pohyb, přenos sil a mechanotrasdukce), které jsou velmi blízké či shodné se základními principy Systému Continuum (princip tensegrity, specifický vztah s gravitací, vědomá práce proprioreceptorů, koncept alchymie, princip shromažďování a rozpínání). Fyziologické funkce fasciální tkáně (metabolická a hemodynamická) jsou Systémem Continuum ovlivňovány sekundárně, ale přesto vědomě.

Na základě těchto skutečností lze konstatovat, že propojení, návaznosti, vzájemné prolínání, principiální, myšlenkové i faktické průniky Systému Continuum a lidského těla jsou velice důležité. Systém Continuum vychází ze znalostí lidského těla a jeho přirozenosti. Cílem tohoto systému není forma, ale vlastní osobní dráha každého jedince, vedená určitými principy a strategiemi za vykonávání specifického zadání/úkolů a následování dané trajektorie. Propojení všech složek člověka, vědomí o nich, o jejich vzájemnosti, a toho, co člověka obklopuje v rámci Systému Continuum, je částečnou odpovědí na moji otázku, která je jádrem této mé bakalářské práce:

„Čím to je, že v hodinách Continuum training system cítím své tělo jako aktivní svobodný celek, kdy se cítím přítomně, fyzicky, svobodně, silně, vnímavě, bezpečně a součást celku?“

Největší silou Systému Continuum nejsou jednotlivé pohyby a cvičení. Jeho silou a výjimečností jsou jeho filozofie, paralely, analogie, principiální, myšlenkové i faktické průniky s přírodou a životem, stejně jako lidé, kteří ho předávají.

Všechny složky Systému Continuum (osobnost pedagoga, cíle, principy, strategie a nástroje, hudba, prostředí, studenti a další) musí být ve vzájemné spolupráci. Systém Continuum neodděluje nic od ničeho, ale hledá plynulou cestu, jak pokračovat vpřed a postupně po vrstvách buduje od základu schody, které nás dovedou tak vysoko, jak na to budeme připraveni.

SEZNAM LITERATURY

ADSRUM, Sue, Gill HEDLEY, Robert SHLEIP, Carla STECCO a Can YUCESYOY. Defining the fascial system. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*. 2017, 21, 173-177.

ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.

DIMON, Theodore. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2009. ISBN 978-80-7349-191-8.

DYLEVSKÝ, Ivan, Olga MRÁZKOVÁ a Rastislav DRUGA. *Funkční anatomie člověka*. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-7169-681-1.

FRANKLIN, Eric N. *Dynamic alignment through imagery*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2012. ISBN 0736067892.

HACKNEY, Peggy. *Making connections: total body integration through Bartenieff fundamentals*. London: Routledge, 1998.

JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia: (teoretická a praktická část)*. 6. rozš. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2003. ISBN 80-7182-159-4.

Myers, Thomas W. *Anatomy trains: myofascial meridians for manual and movement therapists*. 2nd ed. New York: Elsevier, 2009.

RÖDEROVÁ, Petra, Lea KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ a Zita NOVÁKOVÁ. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. 2. vyd. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-159-1.

SLUKOVÁ, Tereza. *Pohyb a multiplita, Ontologický rozměr malby v dílech Gilla Deleuze*. Praha, 2013. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta humanitních studií.

ZBUZKOVÁ, Petra. *Funkce a mechanika fascií se zaměřením na ramenní pletenec*. Praha, 2014. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Kontinuita. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2019-04-19]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Kontinuita>

OBRÁZKY

Obrázek 1

Anatomy Trains - Myofascial Meridians (CEU courses). In: *Pinterest* [online]. [cit. 2019-04-26]. Dostupné z: https://www.google.cz/search?client=opera&hs=9xf&biw=1326&bih=627&tbm=isch&sa=1&ei=1TmuXKf5ELHprgSvjKqgAQ&q=myofascial+meridians+myers&oq=myofascial+meridians+myers&gs_l=img.3...18472.24517..24816...0.0..0.186.2232.21j3.....1....1..gws-wiz-img.IssSlewMHO0%20-%20imgrc=UJrpaR38u1ceWM#imgrc=TYMQJ3TmTApkSM

Obrázek 2

DALTON, Eric. Tom Myers - Anatomy Trains Myofascial Meridians. In: *Ericdalton.com* [online]. [cit. 2019-04-19]. Dostupné z: https://www.google.cz/search?client=opera&hs=9xf&biw=1326&bih=627&tbm=isch&sa=1&ei=1TmuXKf5ELHprgSvjKqgAQ&q=myofascial+meridians+myers&oq=myofascial+meridians+myers&gs_l=img.3...18472.24517..24816...0.0..0.186.2232.21j3.....1....1..gws-wiz-img.IssSlewMHO0%20-%20imgrc=UJrpaR38u1ceWM#imgrc=CKUXKODwEBPubM: