

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
DÍVADELNÍ FAKULTA

Dramatická umění

Herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jak animovat tělo?

Olga Ilinskaya

Vedoucí práce: doc. MgA. Mgr. Michal Čunderle, Ph.D.

Oponent práce: MgA. Mgr. Tereza Janda Roglová, Ph.D.

Datum obhajoby: 27.1.2021

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2021

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

THEATRE FACULTY

Dramatic Arts

Acting with Authorial Creativity and Pedagogy

MASTER'S THESIS

How to animate the body?

Olga Ilinskaya

Thesis advisor: doc. MgA. Mgr. Michal Čunderle, Ph.D.

Examiner: MgA. Mgr. Tereza Janda Roglová, Ph.D.

Date of thesis defense: 27.1.2021

Academic title granted: MgA.

Prague, 2021

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

Jak animovat tělo?

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

Praha, dne

.....
podpis diplomanta

U p o z o r n ě n í

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

Poděkování

Na tomto místě bych ráda vyjádřila upřímné poděkování katedře autorské tvorby a pedagogiky, díky níž jsem se dokázala podívat jinak nejen na svou profesní činnost, ale i na život obecně. Děkuji všem pedagogům katedry: doc. MgA. Mgr. Michalu Čunderle, Ph.D., MgA. Petře Oswaldové, Ph.D., Mgr. Jiřímu Lösslvi, MgA. Mgr. Michaele Raisové, Mgr. Ivaně Vostárkové, MUDr. Evě Slavíkové, Evě Čechové, MgA. Mgr. Tereze Janda Roglové, Ph.D., prof. PhDr. Janě Pilátové, Pavlu Zajíčkovi, Mgr. Markétě Potužákové, Ph.D., prof. MgA. Přemyslu Rutovi, doc. Mgr. Janu Hančilovi, Mgr. Janu Zichovi.

Kromě toho bych zvláštní poděkování chtěla vyjádřit svým úžasným spolužákům, bez nichž by mé studium nebylo tak zajímavé, a to zvláště Martinu Douchovi, Zuzaně Jurechové, Zuzaně Rainové, Anně Luňákové, Ondřeji Maclovi, Daniele Grohové, Václavu Zimmermannovi, Vojtěchu Hříbkovi.

Obsah

1	<i>Úvod</i>	8
2	<i>Tělo moderního člověka</i>	14
2.1	„Zaútoč nebo uteč“: co dělá člověk se svým tělem?	14
2.2	Kult těla	15
2.3	Opačná strana Body positive	18
2.4	Proč je možné své tělo milovat a pečovat o něj?	21
2.5	Psychologické praktiky, které pomáhají obnovit normální vztah s tělem	22
3	<i>Jak oživit své tělo bez jeho poškození?</i>	26
3.1	Tanec jako způsob, jak se s sebou domluvit	26
3.2	Neurogeneze: taneční a neuronová spojení	27
3.3	Metodika výuky tance pro neprofesionály: proč by se neměli učit tančit?	29
3.4	Vztah „student – učitel“	31
3.5	Proč je skupina důležitá?	33
3.6	Hry pro dospělé	35
3.7	Komplikace a bezpečnostní pokyny	37
3.8	Estetika tanečních cvičení	39
4	<i>Výsledky práce s tělem na příkladu výuky tance na amatérské úrovni</i>	41
4.1	Mozek a tělo: spojení se zlepšuje	41
4.2	Každodenní život	43
4.3	Tance a pokrok na amatérské úrovni	44
4.4	Jak poznat, že proces je dokončen?	47
5	<i>Závěr</i>	49
6	<i>Přílohy</i>	51
7	<i>Seznam literatury</i>	55

1 Úvod

Cílem této práce je prozkoumat mechanismy dopadu amatérského tance na spojení mezi mozkiem a tělem. Do vlastního výzkumu byli zapojeni členové neprofesionální taneční skupiny pro dospělé, kteří trénují pod mým vedením čtyři roky, a to od září 2016 až do současnosti.

Výsledky své práce, v níž byly jak omyly, tak úspěchy, bych chtěla představit v této diplomové práci. Studium na Katedře autorské tvorby a pedagogiky (KATaP) mi pomohlo zlepšit vlastní metodu práce s dospělými studenty, umožnilo mi dosáhnout výborných výsledků v praxi pedagoga a naučit lidi nejen tančit, ale také co nejlépe komunikovat se svým tělem.

Uvedená skupina studentů byla vytvořena spontánně a prakticky bez mé účasti. Do dospělé skupiny původně patřily matky několika dětí, s nimiž jsem dělala choreografii, neboli taneční výchovu. Prostě mi řekly: „chceme lépe porozumět tomu, co naše děti dělají a také se to chceme naučit.“ Počet studentů se v této skupině postupně zvýšil na 10 lidí, jejichž věk se pohyboval od 16 do 45 let. Téměř žádný z členů skupiny se předtím nevěnoval choreografii a velmi mnoho z nich před tím nesportovalo.

Je velmi důležité, že se vznik této skupiny dospělých přesně shodoval se začátkem mého studia na katedře autorské tvorby a pedagogiky, na kterou jsem nastoupila v roce 2016.

Na KATaP jsem přišla se spoustou vědomostí a zkušeností: měla jsem více než desetileté praktické zkušenosti jako choreografka (včetně moskevské poloprofesionální choreografické skupiny Planeta snů (rusky „Планета снов“, 2003 – 2012), studovala jsem na Institutu současného umění (2007 – 2011), získala jsem diplom na Institutu ruského divadla (2012), studovala jsem na baletní škole Tudora Pirva ve Weimaru (Německo, 2013 – 2015).

Když jsem si vybírala jako svou profesi choreografii, tak takový obor studia jako psychosomatika (ve vztahu k choreografii a divadelnímu umění) v Rusku neexistoval. V rámci studia na různých vzdělávacích institucích a v průběhu praxe jsem pak zvládla mnoho důležitých disciplín, nezbytných pro výuku tance na profesionální úrovni, jako jsou divadelní workshopy, pedagogické, psychologické a anatomické kurzy a kurzy sportovní masáže.

Nástup na KATaP mi dal příležitost pokračovat ve vzdělávání a získat zcela nový, jedinečný přístup k práci s tělem. A já jsem měla to štěstí, že jsem tuto zkušenost ihned uvedla do praxe, protože žádný způsob výuky tance, který jsem tehdy znala, nebyl vhodný pro novou skupinu dospělých studentů.

Pracovat s dospělými jsem začala tak, jak jsem pracovala dříve se skupinami dětí různého věku. Začala jsem je učit, jak tančit, se zaměřením na rozvoj základních dovedností potřebných k zvládnutí zásoby tanečních prvků.

Téměř okamžitě jsem všimla, že zvolená metoda práce se ukázala konkrétně pro tuto skupinu jako neúčinná, splnění úkolů bylo pro členy skupiny za prvé fyzicky obtížné, a za druhé, bylo to obtížné i kvůli nedostatečné komunikaci mezi mozkem a tělem. Tyto dva faktory pak společně způsobily, že hodiny výuky byly nejen obtížné, ale také absolutně nezajímavé. Účastníci neviděli důvod, proč musí pracovat tímto způsobem, když nezískávají okamžitý, viditelný výsledek. Mnozí proto plánovali ukončení studia.

Uvědomila jsem si, že standardní metody práce se v tomto případě nehodí. Jako učitelka jsem vnímala členy skupiny jako „starší děti“, tedy jako studenty, kteří již měli s tancem nějaké zkušenosti. Na tuto skupinu se ale mělo ve skutečnosti pohlížet jako na nejmladší, jako by to byly malé děti, které teprve začínají s choreografií.

V případě, že by to byly malé děti, založila bych výuku na principu hry. To by dětem umožnilo snadněji a zábavněji rozvíjet určité dovednosti, které by v budoucnu potřebovaly k úspěšnému zvládnutí tanečních disciplín.

Hry, které jsou vhodné pro dvouleté či tříleté děti, však nejsou vhodné pro dospělé. Musela jsem najít nové formy interakce se členy své dospělé skupiny, abych jim předvedla, jak se učit tančit.

Velkou roli ve vývoji nového efektivního přístupu k výuce hrálo studium různých oborů na katedře autorské tvorby a pedagogiky. Cvičení, která jsme prováděli v rámci předmětů Výchova k pohybu, Individuální hlasová výchova před skupinou, Herecká tvorba v autorském tvaru, Tělo v pohybu, jsem okamžitě přidávala do svého pedagogického rejstříku. Poté jsem je zkoušela využít v dospělé skupině.

Díky práci s touto skupinou jsem se začala úplně jinak dívat na způsob výuky tance.

Došla jsem k závěru, že většina lidí v současné době žije pod tlakem mnoha faktorů, které narušují spojení mezi mozkiem a tělem.

Tyto faktory mohou zahrnovat:

- nespokojenost se svým tělem (s jeho vnějšími parametry: typem, hmotností, výškou, stavbou atd.),
- nedostatek dovedností v oblasti péče o tělo (náročná fyzická práce, fyzické přetížení, nedostatek stravy a spánku, nedostatek pohybu),
- nedostatek psychické pohody (obtížné rodinné vztahy, napjaté prostředí v práci, nedostatek psychického kontaktu s rodiči nebo dětmi),
- nespokojenost se svou úrovní mentálního nebo tvůrčího vývoje (pocit méněcennosti, odlišnosti vůči ostatním, pocit nedostatku vlastních tvůrčích nebo mentálních schopností),
- nepřátelské vnější prostředí (život ve společném prostoru se škodlivými lidmi).

Bohužel, v životě většiny lidí je přítomen alespoň jeden z těchto faktorů a komplexní propojení negativních okolností pak vede k narušení nejdůležitějšího spojení, kterým je spojení mezi člověkem a jeho tělem. Člověk již nepovažuje sám sebe a své tělo za součást jednoho celku, ale jako by se od těla vzdaloval.

Proč je toto spojení tak neuvěřitelně důležité? Protože je příčinou většiny psychických a fyzických problémů každého člověka. V důsledku narušení jednoty vnitřních a vnějších prostředí přestává být tento systém integrální, celistvý, živý a kdykoli může začít proces degradace.

Během mé práce se skupinou dospělých jsem viděla jaký silný negativní dopad na spojení mezi mozkem a tělem mají dva z neaktivnějších moderních proudů: kult těla a tzv. body positive (pozitivní tělo)

Kult těla, na jedné straně, motivoval některé z mých studentů, aby se starali o své zdraví, aby „vypadali dobře“. Ale na druhé straně právě kult těla po celou dobu způsoboval nespokojenost se svým vzhledem a povzbuzoval touhu a úsilí o nějaký nedosažitelný ideál.

Současně jsem pozorovala, jak směr body positive, který je založen na zcela zdravém principu, vedl k ještě smutnějším situacím. Někteří studenti, vyznávající filozofii body positive, byli tak uneseni příležitostí „vypadat nedokonale“, že si vážně ublížili. Kritická nadváha pak způsobila mnoho zdravotních a sociálních problémů.

Tyto a mnoho dalších problémů pak moji studenti „přivedly s sebou do hodin výuky“. Poprvé jsem čelila skutečnosti, že mým úkolem nyní není učit tyto lidi tančit v doslovném smyslu slova, ale oživovat je obnovením spojení mezi mozkem a tělem. Vycházela jsem z přesvědčení, že kontakt mezi vnitřními a vnějšími procesy je založen na vývoji nových nervových spojení, a to ponořením se do nových procesů a vícenásobným opakováním různých prvků, od elementárních, až po docela složité.

Naše hodiny se konaly jednou týdně. Zpočátku výuka trvala 60 minut, postupně se však doba výuky zvyšovala a dnes to jsou 2 hodiny a 15 minut. Kromě toho měli členové skupiny příležitost (a chtěli) studovat dvakrát týdně. Proto od září 2019 tedy všichni členové dospělé skupiny navštěvují dvě hodiny výuky týdně.

Intenzita a složitost zadaných cvičení neustále roste. Pokud jsme v roce 2016 začali s elementárními prvky a cviky, nyní se skupina aktivně účastní tanečních soutěží a vystupuje na závěrečných koncertech.

Každá hodina je rozdělena do čtyř částí. První část zahrnuje tělesnou výchovu zaměřenou na zlepšení tanečního výkonu. Druhá část hodiny je věnována rozvoji tvůrčích schopností. Třetí část je zaměřena na rozvoj improvizčních dovedností. Čtvrtá část zahrnuje inscenační a nácvikový taneční materiál.

V průběhu práce s touto skupinou se ukázalo, že většina účastníků, kupodivu, neměla za cíl naučit se tančit. Mnoho z nich opravdu chtělo zhubnout, přestat se stydět, účastníci se chtěli cítit uvolněně a svobodně na veřejnosti, chtěli se naučit poslouchat hudbu, posílit svaly, zlepšit koordinaci a tím dokonce udělat hrdinský čin ve prospěch svého zdraví.

Ještě překvapivější je, že velká většina dospělých studentů nezná svoji skutečnou motivaci. Někdo upřímně věří, že se přišel učit tančit, zatímco jiní chodili mnoho let, zdánlivě do společnosti, aby byli s přáteli.

Skutečná motivace, přístup k výuce, hodnocení vlastního pokroku a mnoho dalších parametrů se objevilo díky pozorování, jakož i díky účasti studentů dospělé skupiny na anonymním průzkumu, jehož výsledky jsou v této práci analyzovány.

Průzkum členů skupiny umožnil vyhodnotit výše uvedené parametry na samém počátku tanečních kurzů a porovnat je se stejnými parametry o čtyři roky později.

Z výsledků průzkumu vyplynulo, že se během čtyř let jejich vztah k tělu změnil: pokud se před začátkem taneční výuky převážná většina studentů chovala ke svému tělu spíše negativně, nyní k popisu svého těla většinou používají pozitivní adjektiva.

Průzkum účastníků jasně ukázal, jak tanec v dospělém věku může ovlivnit všechny ostatní oblasti života. Po čtyřech letech výuky si studenti všimli významného zlepšení

koordinace pohybů, zvýšení vytrvalosti, rozvoje flexibility a zmizel strach před něčím novým.

Samotný přístup členů skupiny k výuce se také významně změnil: namísto předvídání tvrdé práce a úkolů „které nelze provést“, čekají na „setkání se sebou“, čekají skvělou náladu, příležitost naučit se něco nového a dát svému mozku důvod vytvořit další řetězec neuronových spojení.

Zjistila jsem, že nový přístup k práci s dospělými neprofesionálními členy skupiny doplněný znalostmi získanými během studia na KATaPu, je účinný jak z hlediska výuky choreografie, tak z hlediska rozvoje silného spojení mezi mozkiem a tělem.

2 Tělo moderního člověka

2.1 Zaútoč nebo uteč: co dělá člověk se svým tělem?

Na rozdíl od mnoha generací svých předků má moderní člověk neuvěřitelně klidný a vyvážený život. Nemusí se neustále zabývat ochranou svého života, hájit svá vlastní území (nebo dobývat nová), bojovat s přírodními katastrofami, a dokonce ani nemusí rozdělovat oheň, aby se v noci zahřál.

Ve stejné době pak myšlení moderního člověka, které není vystaveno zjevnému fyzickému ohrožení života, hledá nová centra zájmu a pozornosti. Starověký mechanismus, který přivádí tělo do stavu bojové pohotovosti zvané „zaútoč nebo uteč“, není v naší době spuštěn v případě, kdy se objeví hrozný predátor, ale spouští se i při té nejmenší psychické zátěži, například během pracovního konfliktu s manažerem nebo při dlouhém dětském pláči.

Mozek si tak vybírá absolutně bezpečné objekty a dává jim status smrtelně nebezpečných, a to jednoduše proto, protože v současném životě není tolik skutečně nebezpečných situací a mechanismus „zaútoč nebo uteč“ musí být objektivizován.

Prudký nárůst hormonů adrenalinu a noradrenalinu, jako reakce na sebemenší psychický problém, okamžitě upozorní tělo moderního člověka, že něco není v pořádku. Cévy se zužují, srdeční rytmus se zrychluje, zvyšuje se svalová síla, zrak a sluch se zaostřují a celé tělo je připraveno na to nejdůležitější rozhodnutí, kterým je buď přijmout výzvu nebo utéct.¹

Je zřejmé, že takový stav, ať už se jedná o skutečnou nebo imaginární příčinu, má extrémně negativní dopad na všechny tělesné systémy. Po celkové mobilizaci dochází k nervovému a fyzickému vyčerpání. Puls se zpomaluje, zrak ztrácí zaostření, dýchání je těžké a přerušované, vědomí je zmatené.

¹ GLEITMAN, Henry, FRIDLUND, Alan J., REISBERG, Daniel. Základny psychologie (Основы психологии). Pětrohrad, Rusko: Reč (Речь), 2001. 1248 s. [ISBN 5-9268-0075-7](#).

Ke zotavení z těchto stavů, ke kterým dochází někdy i několikrát denně, potřebuje moderní člověk hodně času. Výsledkem je, že člověk žije na emocionální houpačce. Vyletí na maximum své energie a poté upadne do bezmocnosti a slabosti.

Bohužel, oba stavy jsou těžko sledovatelné vědomím moderního člověka. Život s maximem energie se pro něho stává normální a slabost po hormonálním výbuchu je vnímána jako obyčejná únava. V této fázi se poprvé můžeme dobře podívat na narušení spojení mezi člověkem a jeho tělem.

Narušení spojení je posilováno vývojem obvyklých neadekvátních reakcí na „požadavky“ těla. Takže „běžná únava“, která je ve skutečnosti důsledkem nepřiměřeného hormonálního výbuchu, nutí člověka vést pasivní život a nutí ho odmítnout aktivní a emocionálně plný životní styl. A samotný hormonální výbuch, který nemá reálný, dostatečný základ, negativně ovlivňuje mnoho sociálních aspektů života.

Moderní člověk se dostává do začarovaného kruhu neustálé nespokojenosti se sebou samým, a to jak na fyzické, tak i emocionální úrovni. Negativní postoje k sobě jsou do značné míry posíleny kultem lidského těla, který všem ukládá určité stereotypy. Kvůli tomu je člověk nucen hodnotit se nejen z hlediska toho, jak je sám spokojený se svým tělem a z hlediska vlastní genderové identity, ale i z hlediska obecně uznávaných standardů.

2.2. Kult těla

Současná společnost je charakterizována nerovnováhou a zkreslením v úsudcích a hodnocení. Na jedné straně je velmi módní a nutné být vysportovanou, fit a bio matkou šesti dětí s maximální velikostí S. Na druhé straně existuje naštěstí takové hnutí jako body positive.

Od doby korzetů jsou ženy nuceny deformovat svá těla, aby vyhovovala módním nápadům a trendům. Kromě strašného nepohodlí to často představovalo i reálné

ohrožení zdraví.

Móda korzetů skončila a začaly se organizovat módní přehlídky „pret – a – porte“, které společně s módními časopisy předepisovaly supermodelkám míry 90-60-90 (a tyto standartní míry se dále s každým rokem zpříšňovaly a zpříšňovaly.)

Od roku 1940 se výtky lidem s nadváhou staly normou a v roce 1980 se termín bulimie nervosa považuje za skutečné onemocnění. Podle Kendlerova výzkumu, který zkoumal osoby narozené před rokem 1950, dále mezi lety 1950 a 1959 a osoby narozené po roce 1959, je riziko nákazy bulimií nervosa u osob narozených po roce 1959 výrazně vyšší než u lidí, narozených dříve (viz. poznámky pod čarou)

To znamená, že se s každým rokem dvacátého století představy o tom, jak má člověk vypadat, stávaly tvrdšími a stále více podléhaly diktátu módních časopisů a módních návrhářů. Nejčastěji příčiny bulimie jsou psychické. Mnoho dívek (a velmi vzácně i mladých mužů) se snaží dosáhnout ideálu diktovaného zvenčí. Standardy instagramu a módních časopisů nechávají lhostejným jen psychicky velmi stabilního člověka.

Kupodivu kult těla, charakteristický pro 21. století, vyvolal zdánlivě naprosto přirozenou a správnou touhu po fyzickém zdraví a vynikající duševní pohodě. Zpevněná postava a výrazná svalová hmota zpočátku zdůrazňovaly fyzickou sílu a vytrvalost osoby a teprve poté se staly druhem „reklamy“ pro sport.

Mnoho sociologů souhlasí s tím, že kult těla změnil samotný koncept krásy. Krása již není stvořením přírody nebo příjemným doplňkem morálních vlastností jednotlivce. Je to základní definitivní rys osobnosti, který prokazuje vědomou péčí o obličej a postavu, stejně významnou jako dříve byla péče o mysl a duši.

Mezi psychologické faktory rozvoje kultu těla a moderní fitness-závislosti patří tři hlavní:

- za prvé, je to důsledek nízkého sebehodnocení a sebevědomí. Absence zdravé sebelásky se projevuje tím, že člověk sebe nepřijímá (neakceptuje se), ať už zčásti nebo jako celek. Obvykle je takový problém maskován touhou neustále se zlepšovat, vypracovat části těla, sledovat každou konzumovanou kalorií. Důvody tohoto jevu jsou v dětství, a pak v pubertě, kde nastupuje touha získat uznání opačného pohlaví... A také je způsoben tím, co zaseli rodiče svojí výchovou a rodičovským chováním, toto rodičovské „zrno“ vyrůstá obvykle do „plevele“ a projevuje se známým „Nemám rád sebe“,
- za druhé, příčinou fitness závislosti je zvýšená vnitřní úzkost. Ta se také mohla začít utvářet v dětství. To vše vede k hromadění vnitřního napětí. Člověk se jí chce instinktivně zbavit, a protože morálka a svědomí neumožňují křičet, rozbíjet předměty a útočit na druhé, volba padá na aktivní fyzickou zátěž. Tělo se uvolní, proto se stává zvykem chodit do posilovny a „vypustit trochu páry“. Problém tímto způsobem není vyřešen, ale dotyčné osobě se na chvíli „uleví od bolesti“,
- a třetím důvodem je hormon štěstí – endorfin. Ke zvýšenému vyplavení tohoto hormonu v těle člověka dochází v důsledku fyzické aktivity.²

Kult těla má tedy nejen „reklamní“ základ, ale také základ čistě fyziologický. Buddhisté říkají: „Tělo je jediná věc, u které je zaručeno, že s námi zůstane, dokud nezemřeme.“ Jak tedy může být něco důležitější než naše tělo, které nás oživuje?

Na jedné straně je samozřejmé, že ne. Naše tělo nám dává příležitost projít všemi životními úkoly, vychovávat mysl i duši a předávat nahromaděné zkušenosti dalším generacím.

Na druhé straně, moderní člověk žije v hedonistické společnosti, společnosti, kde většina lidí žije v prosperitě a harmonii. V takové situaci kult těla dostává maximální,

² COLBERT, Lisa H. et al. Physical activity, exercise, and inflammatory markers in older adults: findings from the Health, Aging and Body Composition Study. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2004, 52 (7), ss. 1098–104. doi: 10.1111/j.1532-5415.2004.52307.x.

ale nestandardní, postavení. Vlastní tělo se stává nejen hodnotou, ale super hodnotou; mění se v předmět lásky a zbožštění.

Proto dnes najdeme bezpočet kosmetických salonů, fitness center, tetovacích a piercingových salonů. Příznivci kultu těla docházejí až do absurdity a věří, že změnou svého těla mohou změnit program svého chování. Například muži věří, že získání svalové hmoty jim pomůže přeměnit se na alfa samce s maximální maskulinitou, zatímco ženy doufají, že získají vytříbený styl díky tvaru rtů nebo minimálnímu obvodu v pase.

Někteří vědci v moderní společnosti si jsou jisti, že kult těla nese jen ničení. Jean Baudrillard tvrdí, že „kult těla je škodlivý ve všech ohledech. Toto je narcismus a přehnaně vysoké sebevědomí, a já to považuji za ideologický virus zaměřený na ničení civilizace. Co je tělo v našem systému? Nástroj. Funkce. Zbožštění těla a všeho, co je s tím spojené, je osud primitivních bytostí. V první řadě musíte posilovat svou mysl. To neznamena popření výhod cvičení, jsou nezbytné a velmi užitečné. Sport je nezbytný, ale je nezbytný především pro zdraví a normální fungování těla, našeho biologického stroje. Ale nic víc. Tomu rozuměli i stoici starověku.“

Ve skutečnosti moderní společnost potřebuje jiný kult těla, který obhájí vyladění a opravu spojení mezi tělem a myslí. Náš mozek již tělo předstihl a tělo s ním nemůže držet krok, proto špatná koordinace, špatné zdraví a nízká úroveň fyzické energie.

2.3. Opačná strana Body positive

Dalším důležitým společenským fenoménem, který aktivně ovlivňuje postoj člověka k sobě, jako k fyzickému objektu a k osobnosti, je body positive, hnutí, které na začátku 21. století dosáhlo prozatím maximálního rozvoje.

Toto hnutí vzniklo jako aktivní protest proti neuctivému vnímání člověka, který je vnímán jako zboží a jako zboží musí být řádně „zabalen“ pro úspěšný prodej.

Jinými slovy, body positive se stal jakousi reakcí na kult těla³, o jehož nebezpečích jsme hovořili v předchozí kapitole.

Počátky body positive spočívají ve feministickém hnutí. Nejprve ženy po celém světě hájily své právo na rovnoprávnost s muži ve všech oblastech života a nyní hájí své právo na nesplnění standardů krásy a na to, aby v tomto případě, nebyly považovány za neplnohodnotné osobnosti.

Během několika let své existence hnutí body positive ovlivnilo nejen ženy, ale i muže, a aktivně se rozšířilo po celém světě. Není překvapivé, že velké množství lidí rádo slyšelo, že usilovat o krásu už není osobním cílem a nedokonalé tělo nebo tvář už není důvodem pro nedostatek sebeúcty a úcty ze strany druhých lidí.

Příznivci hnutí navíc tvrdí, že i ti lidé, kteří více či méně splňují normy, nejsou uznáváni a jsou obviňováni z nedostatku vlastních osobnostních rysů. Podle příznivců body positive se společnost musí naučit přijímat rozmanitost lidského vzhledu, protože díky tomu pak bude na světě méně duševních poruch, sebevražd, bulimií a anorexií. Člověk už nebude souzen podle stereotypů, protože osobnost je určována mnoha faktory.

Klíčovou myšlenkou body positive je milovat sebe a přijímat své tělo, aniž by se muselo změnit a vnímat těla ostatních lidí stejným způsobem. Podstatou hnutí je, že všichni lidé bez ohledu na to, jak vypadají, mají nárok na základní pohodlí a sebeúctu. Body positive je myšlenka, která je vhodná pro jakékoli tělo, bez ohledu na zdravotní stav, vzhled nebo osobní vlastnosti člověka jako nositele svého těla. Tělo nemůže být příčinou neúcty. Příznivci hnutí si navzájem pomáhají učit se vážit si svého zdraví,

³ SASTRE, Alexandra. Towards a Radical Body Positive: Reading the online “body positive movement”. *Feminist Media Studies*. Taylor & Francis Online, 2014, 14(6), ss. 929—943. doi: 10.1080/14680777.2014.883420

jedinečné krásy a individuality, překonávat komplexy a žít v souladu se sebou samými, neohlížejí se zpět na módu nebo veřejné mínění.

Body positive úzce souvisí s hnutím přijímání tuků (angl. Fat acceptance movement, známé také jako tuková pýcha, tukový aktivismus apod.). Podle ideologie hnutí by těla všech tvarů a velikostí neměla být vůbec posuzována (body shaming, šikana těla).

Stejně jako jakýkoli sociální jev má i body positive výhody i nevýhody. Je jisté nemožné podceňovat důležitost tohoto hnutí, body positive pomohl mnoha lidem překonat pochybnosti, pomohl vypořádat se s psychickými komplexy, pomohl věřit ve svoji vlastní jedinečnost a budovat svůj život v souladu se svými sny a ambicemi.

Tělesná pozitivita má však i nevýhodu, která je spojená s hnutím přijímání obezity. Bohužel ne všichni přívrženci hnutí přijímání tuků správně interpretují, základním principem tohoto hnutí je protest proti šikaně těla. Mnozí věří, že hnutí přijímání tuků podporuje nadváhu člověka a označuje ji jako zdravý fyziologický parametr.

To vede ve skutečnosti k tomu, že osoba s kritickou nadváhou, která podporuje body positive hnutí, odmítá jakékoli pokusy vyrovnat se s tímto fyzickým problémem, který ohrožuje její život a zdraví.

To znamená, že hnutí body positive, popírající problém nadváhy ze sociálního hlediska, automaticky tento problém popírá i z hlediska fyzického zdraví. A mnoho lidí odmítá bojovat o svou dlouhověkost a dobrý stav, protože jsou inspirováni myšlenkami hnutí přijímání nadváhy.

Mnoho přívrženců body positive hnutí tedy ze svého života zcela vylučuje jakékoli činnosti zaměřené na péči o tělo, tedy sport a jakoukoli fyzickou aktivitu, přiměřený přístup k výživě, rozvoj komunikace mezi tělem a mozkem. Tvrdí, že jejich tělo, podle postulatů body positive, je již dostatečně krásné, a proto nepotřebuje žádné „zlepšující“ procedury

Jedním z nejjasnějších potvrzení tohoto pohledu na tělo byla kniha Tess Holidayové „Mé body positive. Jak jsem se zamilovala do těla, ve kterém žiji“. Autorka například píše: „Pokud váš partner říká, že musíte zhubnout, určitě se musíte zbavit... takového partnera.“⁴

Původně správná a rozumná iniciativa se tak postupně mění v destrukční hnutí, které vychovává generaci mladých lidí, kteří jsou osvobozeni nejen od předsudků, ale také od zájmu o svůj fyzický vzhled.

Lidé, mající index tělesné hmotnosti vyšší než 25, by však neměli zapomenout, že stejně jako všichni ostatní musí sportovat, posilovat záda, posilovat kolena. Nadváha zvyšuje zátěž kloubů, a to nejen kolenních, ale také kyčelních a kotníků, bederní páteře, poškozují kardiovaskulární systém, způsobuje hypertenzi a vyvolává mnoho dalších zdravotních problémů.

2.4. Proč je možné své tělo milovat a pečovat o ně?

Vraťme se na chvíli k buddhistické moudrosti: „Tělo je jediná věc, u které je zaručeno, že zůstane s námi, dokud nezemřeme.“ Jinými slovy, jedná se o jedinečné bohatství, které nám bylo dáno při narození a pouze za něj jsme zodpovědní, za jeho stav a vývoj.

Naše tělo není dokonalé, žádné tělo není dokonalé. To však neznamená, že je to špatně, dává nám to možnost žít, cítit, přemýšlet, pracovat, radovat se a být smutný, vnímat vůně, chlad nebo teplo, texturu a náladu. Úkolem každého člověka je, aby jeho tělo bylo co nejdéle silné a zdravé.

Pro splnění tohoto úkolu není nutné ani vyvíjet nadlidské úsilí, ani usilovat o dosažení jakýchkoli norem. Stačí v sobě najít zdroje sebelásky a vše další výjde samo.

⁴ HOLLIDAY, Tess. Mé body pozitivum. Jak jsem se zamilovala do těla, ve kterém žiji . (Мой бодипозитив. Как я полюбила тело, в котором живу). Ехмо, 2019. 304 s. ISBN 978-5-04-099469-4.

Zvlášť stojí za zmínku to, že mluvíme o bezpodmínečné lásce: lásce k tělu, která je tady a teď. Nečekejte, až se tělo „vylepší“ a splní stanovené parametry, nekritizujte ho za pocit bolesti, bezmoci nebo únavy, nevnímejte své tělo jako dočasný jev.

Tělo je navždy.

A záleží jen na osobě samotné, jaká bude kvalita života tohoto těla. Jak často se bude cítit dobře. Jak dlouho budou všechny systémy fungovat bez poruch, jak silné bude spojení mezi tělem a mozkiem.

To vše jsou důležité aspekty šťastného a živého těla, které má právě teď každý člověk.

2.5. Psychologické praktiky, které pomáhají obnovit normální vztah s tělem

Než se přesuneme k fyzickým aspektům interakce mezi tělem a mozkiem, ráda bych zmínila psychologické praktiky, která společně s fyzickou aktivitou mohou pomoci obnovit normální vztah k tělu.

Mezi nimi jsou takové metody jako:

1. Meditace

Meditace jako speciální mentální cvičení se používá nejen v duchovní a náboženské praxi, ale i v metodách zlepšujících zdraví. Speciální kombinace polohy těla, dýchání a koncentrace mysli může uklidnit nervový systém a myšlenky. Ještě navíc podle mnoha studií může meditace ovlivnit metabolismus, krevní tlak a další vnitřní procesy v těle. Dnes je meditace často používána jako psychoterapeutický nástroj k řešení stresu, strachu a mnoha zátěžových stavů.

2. Zbavování se zvyku porovnávat se s ostatními

Čím více času člověk věnuje porovnáváním svých fyzických parametrů s fyzickými parametry lidí kolem sebe, tím méně je se sebou spokojen. Vzhledem k mnoha psychologickým vlastnostem nebude takové srovnání téměř nikdy ve prospěch srovnávacího. Psychoterapeuti doporučují nasměrovat potřebu srovnání na sebe v minulosti. Protože život každého člověka předpokládá neustálý vývoj (i když člověk nevyvíjí žádné úsilí), bude toto srovnání nutně ve prospěch srovnávané osoby.

3. Praxe poznávání svého těla

Pokud je osoba nespokojená se svým tělem, vyhýbá se zbytečným pohledům do zrcadla. Navíc se snaží nedívat se na své nahé tělo, protože bez oděvů se všechny „nedostatky“, které se mu nelíbí, stanou ještě viditelnější. Abychom se vypořádali s nechutí dívat se na své tělo, je důležité ho pravidelně zkoumat v zrcadle. Vědět, jak jedná nebo jak jiná část těla vypadá ze všech úhlů, neustále se vidět v jakémkoli stavu. Tento přístup formuje zvykání na vzhled svého těla a tento zvyk pak umožňuje nesoustředit se na „nedostatky“, ale přijímat je jako součást svého jediného a milovaného organismu.

4. Praxe vnímání fyzických pocitů

Zaměření na fyzické pocity prostřednictvím smyslů umožňuje člověku znovu se spojit se svým tělem. To dává člověku příležitost užít si příjemnou vůni, krásný výhled, chutné jídlo, teplo ohně, chlad větru. Tento způsob vnímání jedinci pomáhá znovu spojit své „já“ s fyzickým tělem.

5. Zvyk přijímat komplimenty

Člověk často lehkomyšlně odhání určená mu příjemná slova, aby se zaměřil na negativní hodnocení svého těla jinou osobou. Obnovit spojení se svým tělem pomůže vědomé vnímání komplimentů a jejich vnitřní opakování v myslích, tentokrát svým jménem.

6. Filtrování informačních zdrojů

Ani kult těla, ani body pozitivní hnutí nepomohou člověku navázat spojení s jeho fyzickým tělem. Pro vytvoření čestného a důvěryhodného vztahu s tělem je důležité omezit nebo vyloučit zdroje informací, které ukládají určité požadavky a parametry.

7. Opuštění negativního prostředí

Často jsou to nejbližší lidé, kteří nutí člověka, aby pocíťoval svou nedokonalost a ztratil kontakt s tělem. Nejjednodušší způsob, jak změnit tuto situaci, je změnit prostředí odmítnutím komunikace s negativními lidmi, kteří předkládají negativní hodnocení a postoje.

8. Cvičení péče o tělo

Zvyk péče o své tělo přímo ovlivňuje navázání silného spojení mezi tělem a mozkiem, adekvátní vnímání těla. Kupodivu mnoho fyzických vlivů má na tělo především psychický účinek. Horká vana, lehká masáž, pravidelný spánek, příjemná teplota v místnosti, pohodlné oblečení – každý z těchto faktorů pomáhá tělu cítit se lépe a člověku vážit si více svého těla.

9. Pozorování zvířat

Na rozdíl od lidí zvířata nehodnotí objektivní realitu z estetického hlediska. A to bychom se od nich měli naučit. Pozorováním toho, jak se zvířata cítí šťastně, bez ohledu na to, jak v daném okamžiku vypadají, se člověk může naučit sebevnímání v jakoukoli chvíli bez hodnocení svého vzhledu.

10. Extrémní pocity

V extrémní situaci se adrenalin uvolňuje do lidského těla, což zlepšuje přísun krve do orgánů a mobilizuje všechny vnitřní systémy. Ve velkém množství může být tento hormon destruktivní, ale v rozumných dávkách je užitečný, konec konců právě v tomto

stavu je spojení mezi tělem a mozkiem nejsilnější. Chcete-li zažít příliv adrenalinu, nemusíte pěstovat adrenalinové sporty a vyhledávat životu nebezpečné situace, stačí pravidelně zkoušet něco nového a neobvyklého jako například mluvit s cizími lidmi, chodit na jeviště, chodit po městě v noci atd.

3 Jak oživit své tělo bez jeho poškození?

3.1. Tanec jako způsob, jak se domluvit sám se sebou

Tanec není jen způsob, jak se udržet ve formě nebo se učit určitým pohybům, je to prostředek vyjadřování emocí v těle, je to způsob komunikace. Tanec probudí vnímání a umožní jedinci najít nové způsoby rozvoje a učení. Tanec aktivuje fantazii, umožňuje naučit se kreativnímu rozhodování, zvyšuje sebedůvěru. Pozorování učitele zvyšuje zásobu tanečních elementů, která v budoucnu umožní studentovi samostatně spojovat a vytvářet vlastní jedinečné taneční kombinace.

Tanec umožní hlouběji porozumět sobě i okolnímu světu.

Co je tak magického v těchto pohybech při hudebním doprovodu? Proč lidé tančí? Proč se mučí fyzickou zátěží? Proč rádi tančí i když to neumí?

Odpovědi by zřejmě mohly být následující: lidé tančí, aby se dostali do dobré kondice, očistili své myšlenky, dostaly se do emoční rovnováhy. To vše je však možné dosáhnout i jinými způsoby: cvičením v tělocvičně, meditací, jógou, dokonce i psychoterapií. Je zcela zřejmé, že k organizování mysli a získání silného těla není třeba tanec jako takový. To znamená, že existují další důvody, proč toužit po tanci.

Od dávných dob tanec umožňuje rozvíjet kreativní myšlení a slouží jako forma tvůrčího sebevyjádření. Tanečníci mají jedinečnou příležitost sdělit myšlenku pohybem. Tanečník může změnit náladu publika.

Tanec je mimořádným projevem fyzických schopností, které mohou přenášet čistou energii a katalyzovat radost. Ostré pózy, inovativní choreografie a nápadné obrazy jsou charakteristickými znaky této umělecké formy. Navíc se absolutně všechny typy tance spoléhají na dokonalou rovnováhu, přesnou kontrolu svalů, půvab, rytmus a rychlost.

3.2. Neurogeneze: taneční a neuronová spojení

Mozek je zodpovědný za každý pohyb těla. Čím zdravější je mozek a jeho spojení se svaly, tím lepší bude tanec. Silná neurologická spojení přispívají k vyšší rychlosti, obratnosti a rovnováze. Mozek sám vytváří tato spojení prostřednictvím procesu nazvaného neurogeneze. Pokaždé, když se člověk učí nová choreografická spojení, vytvoří jeho mozek nová neuronová spojení. A tato propojení pomáhají člověku přemýšlet a získávat nové znalosti, a to nejen v oblasti choreografie.

Tento proces má také opačný účinek: čím lépe mozek zpracovává informace, tím rychleji tělo reaguje. Čím přesněji nervový systém funguje, tím lepší jsou rotace a vyšší skoky, čím rychleji se nové kombinace pohybů ukládají do paměti, tím rychleji a efektivněji se provádí. Mimochodem, jedním z nejdůležitějších faktorů v tanci je rovnováha a propriocepce⁵ (hluboké čítí). V podstatě je to vnímání svého těla, jeho polohy a pohybu v okolním prostředí⁶.

Nervový systém řídí všechny pohyby, vědomé a náhodné. Kromě toho řídí kardiovaskulární a trávicí systém. Pohyb nastává, když náš nervový systém vysílá signál z a do příslušných částí těla. To znamená, že čím účinněji nervový systém funguje, tím lépe je tělo ovládáno.

Lidský nervový systém je rozdělen do dvou částí na centrální a periferní systémy. Centrální nervový systém tvoří mozek a mícha, zatímco periferie zahrnuje nervy, které spojují mozek a míchu.

Periferní nervový systém je rozdělen do dvou subsystémů: somatického a autonomního nervového systému. Somatický systém je zodpovědný za doručování motorických (pohybových) a senzorických (pocitových) informací do centrálního nervového

⁵ LUCASSEN, P. et al. Regulation of adult neurogenesis by stress, sleep disruption, exercise and inflammation: Implications for depression and antidepressant action. *European Neuropsychopharmacology*. Elsevier, 2010, 20(1), ss. 1-17. doi: 10.1016/j.euroneuro.2009.08.003.

⁶ KUČERA, Dalibor. *Moderní psychologie*. Praha: Grada, s. 66. ISBN 978-80-247-4621-0.

systému a zpět a je také zodpovědný za téměř všechny vědomé pohyby svalů. Autonomní nervový systém je zodpovědný za trávení a srdeční rytmus⁷.

Hlavním „účastníkem“ všech těchto procesů je neuron: elektricky vznětlivá buňka, která je uzpůsobena tak, aby přijímala, zpracovávala, ukládala, přenášela a vypouštěla informace pomocí elektrických a chemických signálů. Typický neuron se skládá z buněčného těla, dendritů a jednoho axonu. Povrch dendritu přijímá informace a odesílá je do buněčných jader. Axon je dlouhý válcový výběžek nervové buňky, podél kterého nervové impulsy putují z buněčného těla (soma) do inervovaných orgánů a dalších nervových buněk.

Koncové části axonu (terminály) se rozvětvují a přicházejí do styku s jinými nervovými, svalovými nebo žláзовými buňkami. Na konci axonu je synoptický konec, koncová část terminálu, kontaktující cílovou buňku. Synaptický terminál spolu s postsynaptickou membránou cílové buňky tvoří synapse.

Vzrušení je přenášeno prostřednictvím synapsí. Některé axony jsou potaženy myelinovým pláštěm. Jsou tvořeny speciálními Schwannovými buňkami, rotujícími okolo axonu, mezi nimiž jsou oblasti, neobsahující myelinový plášť – Ranvierovy zářezy.

Sodíkové kanály jsou přítomné pouze na zářezích, kde se znovu objevuje akční potenciál. V tomto případě se nervový impulz šíří postupně podél myelinizovaných vláken, což několikrát zvyšuje rychlost jeho šíření. Přenosová rychlost signálu přes axony pokryté myelinem dosahuje 100 metrů za sekundu.

Existují čtyři typy neuronů:

⁷ MATON, Anthea et al. Human Biology and Health. 3. Vydání. Pearson Prentice Hall, 1997, ss. 132-144. ISBN 978-0-13-423435-9.

1. aferentní neurony (senzitivní, smyslové, receptorové nebo centripetální). Tento typ neuronů zahrnuje primární buňky smyslových orgánů a pseudo-unipolární buňky, ve kterých mají dendrity volné konce,
2. eferentní neurony (efektorové, motorické nebo celulifugální). Neurony tohoto typu zahrnují koncové neurony – ultimátní a předposlední neurony – neultimátní,
3. asociativní neurony (interneurony) – skupina neuronů vytváří spojení mezi aferentními a eferentními neurony,
4. sekreční neurony – neurony, které vylučují vysoce aktivní látky (neurohormony). Mají dobře vyvinutý Golgiho komplex, axon končí axovasálními synapsemi.⁸

Například mozek při tanci v nových botách způsobuje, že aferentní nervy kolem mozku vysílají mozku senzorické informace o bolesti. Eferentní nervy zase zasílají informace z mozku do svalů nohou, aby korigovaly držení těla, aby se snížila bolest.

Pravidelné taneční cvičení tak může zlepšit funkce mozku, paměť a schopnost myšlení. A pokud je tanec doprovázen hudbou, hudba stimuluje oblast potěšení mozku, zatímco tanec stimuluje motorické oblasti mozku.

3.3 Metodika výuky tance pro neprofesionály: proč by se neměli učit tančit?

Taneční umění nemá hranice. Někdo chodí do třídy, aby se opravdu naučil, jak krásně tančit, ale ve skupinách dospělých je však procento těchto studentů extrémně malé.

Kupodivu má většina účastníků zcela jiné cíle: zhubnout, přestat se stydět, cítit se uvolněně na veřejnosti, naučit se poslouchat a slyšet hudbu, budovat svaly, zlepšovat

⁸ HUBEL, D., STEVENS, C., KANDEL, E. Mozek (Mozg). Scientific American. Moskva: Mir, 1979.

koordinaci nebo dokonce každý týden uskutečňovat hrdinský čin ve jménu svého zdraví.

Ještě překvapivější je, že velká většina dospělých studentů neví o své skutečné motivaci. Někdo upřímně věří, že se přišel učit tančit, zatímco jiní chodí cvičit mnoho let kvůli partě, a to jen proto, aby byli s přáteli.

Proto věříme, že výuka tance dospělých není ve skutečnosti o tanci. Dospělí se nemusí učit tančit tak, jak by se učili tančit děti nebo studenti konzervatoří. Dospělí neprofesionálové by se měli učit mnoho dalších věcí:

1. Rozvoj potřeby fyzické aktivity

Dospělí studenti, kteří se právě začali učit choreografii, často nevydrží ani půl hodiny aktivní fyzické zátěže, a to není překvapivé. Pracovní zátěž, kterou lidé zažívají během běžného dne, je úplně jiná než během výuky v tělocvičně, a to i v případě, když si osoba během dne nikdy nesesdla k odpočinku. Potřeba kardio tréninku a silového tréninku by se měla rozvíjet postupně, za prvé, pro zlepšení celkové fyzické kondice, a za druhé, pro rozvoj tanečních schopností každého člena skupiny

2. Poslouchat a slyšet hudbu

Každý člověk čas od času poslouchá hudbu, ale v hodinách choreografie je to úplně jiný proces. Z pozadí pro stovky každodenních činností se hudba stává důležitým prvkem akce, který je třeba se naučit zohledňovat.

3. Vědomý pohyb

Většina pohybů v každodenním životě člověka se provádí automaticky. Nikdo nepřemýšlí o tom, na kterou nohu se postavit, kam udělat krok; nikdo nepřemýšlí o následnosti pohybů, když zapíná kávovar; nikdo si nemusí pamatovat, jak se otáčí stránky knihy, aby zjistil, jak skončí příběh. V tanečních kurzech je všechno jiné: každý pohyb vyžaduje uvědomění a opakování, protože bez něho od začátku nic nejde.

4. Trénovat vizuální a tělesnou paměť

V každodenním spěchu se člověk nezaměřuje na tisíce malých věcí, které ho obklopují. V tanečních kurzech musí být tato dovednost obnovena, protože je třeba si pamatovat taneční pohyby, a to vizuálně i fyzicky.

5. Rozvíjení koordinace pohybů

Velmi často se začátečníci ve skupinách dospělých aktivně zlobí, když si uvědomí, že nejsou schopni na první pohled provést „naprosto jednoduchý“ pohyb. Je to všechno o nerozvinuté koordinaci. S každou hodinou studia se to zlepšuje a velmi brzy jsou nové pohyby velmi rychle pochopeny.

6. Důvěřovat učiteli a jasně postupovat podle jeho pokynů

Kupodivu je to jedna z nejtěžších dovedností. Dospělí studenti nejsou zvyklí na vykonávání pokynů bez jejich hodnocení: v běžném životě se sami rozhodují a odpovídají za své činy. Ve třídě musí hrát zcela jinou roli, roli studenta, jehož činnost řídí a koordinuje učitel.

Těmto a mnoha dalším oblastem je ve třídě u dospělých skupin věnováno mnoho času a úsilí. A v procesu porozumění všem těmto neuvěřitelně důležitým disciplínám přijde také taneční schopnost, protože každý to dokáže opravdu dobře – musí jen sám věřit v sebe samého, rozvíjet svalovou sílu a vytrvalost a také vytvořit silné spojení mezi mozkiem a tělem.

3.4. Vztah „Student – učitel“

Ráda bych se podrobněji zabývala budováním vztahu mezi studentem a učitelem, protože takové spojení je jednou ze základních podmínek pro úspěšnou výuku. A když říkáme úspěšnou, nemyslíme tím zvládnutí tanečních pohybů samo o sobě, ale i zvládnutí dovednosti tvrdé práce, postupného pohybu vpřed vlastním tempem.

Pro moderního dospělého je obtížné naladit se na vlnu efektivních vztahů s učitelem. Člověk je neustále ve spěchu; je plný vnějších myšlenek o každodenních záležitostech a problémech; je zvyklý sám rozhodovat o tom, co, jak a kdy bude dělat; není připraven delegovat odpovědnost a poslouchat vůli jiného člověka, jinými slovy, všichni se budou muset znovu naučit, jak hrát roli studenta.

Na druhé straně to není to snadné ani pro učitele: pokud jsou při práci s profesionálními tanečnickými – bez ohledu na jejich věk – priority stanoveny již dávno a nikdo nemusí nic dokazovat, v dospělých neprofesionálních skupinách jsou přístupy k vysvětlování materiálu a cesta k prvním výsledkům nové a neobvyklé.

Je však důležité překonat všechny obtíže, jak na straně učitele, tak na straně studenta, a to co nejrychleji, protože bez stabilního vztahu „učitel-student“ nelze hovořit o účinném vývoji a pokroku.

Výkonná interakce mezi studentem a učitelem je charakterizována následujícími rysy:

1. Student důvěřuje učiteli

Důvěra v učitele by měla být zmíněna hned na začátku, protože choreografie je potenciálně traumatická činnost. I nejjednodušší cvik může být škodlivý, pokud bude proveden nesprávně, to znamená, aniž by byly vzaty v úvahu pokyny učitele. Student, který důvěřuje učiteli, se nebojí dokončit úkoly, postupně rozvíjet fyzickou sílu a koordinaci.

2. Učitel věří ve studenta

Druhou stránkou důvěry studentů v učitele je důvěra učitele ve studenta. Nejen úspěšnost výuky obecně, ale také bezpečnost studenta do značné míry závisí na tom, jak pečlivě poslouchá instrukce učitele a jak pečlivě koordinuje svou činnost s pokyny učitele.

3. Student si uvědomuje a bere v úvahu rozdíl v odborné úrovni mezi ním a učitelem

Pokud je studentem dítě, není tak těžké vytvořit vzorec „student-učitel“, protože rozdíl ve věku pomáhá správně stanovit priority. Pokud jde o dospělého studenta a učitele, situace se radikálně mění: pro dospělého studenta je mnohem obtížnější přijmout pravidla chování „student-učitel“ a vzít v úvahu rozdíl v profesní úrovni mezi sebou a učitelem. Pokud však tento model rolí úspěšně zvládne a podporuje obě strany, výuka je maximálně efektivní.

4. Učitel si uvědomuje a zohledňuje úroveň přípravy studenta

Student se cítí bezpečně, když si je jistý, že učitel si uvědomuje a bere v úvahu jeho úroveň přípravy. Jinými slovy, student se nebojí, že další úkol učitele bude nerealizovatelný, že například bude požádán, aby udělal salto ve vzduchu nebo chodil několik metrů po rukou. V případě, že učitel buduje výuku v souladu s úrovní přípravy skupiny, jsou studenti připraveni dokončit všechny úkoly a zavčas věří v úspěch, což v mnoha ohledech tento úspěch předurčuje.⁹

3.5. Proč je skupina důležitá?

Drtivá většina dětí bude dávat přednost skupinovým hodinám před individuálními, protože jsou inspirovány společností svých vrstevníků, možností soutěžit a okamžitě prokázat své úspěchy. Proč se jim tato volba líbí? Protože děti jsou častěji sebevědomé a nevěnují pozornost názorům druhých a pokud ano, negativní hodnocení jen podněcuje jejich touhu dokázat opak.

Naproti tomu dospělí studenti často preferují spíše individuální výuku před skupinovou. A nejde jen o introverzi nebo extraverci: individuální lekce jim umožňují skrýt svá „selhání“ před cizími lidmi. Dospělí jsou zvyklí být na úrovni 24 hodin denně, takže jakékoli neúspěšné pokusy o provedení jednoho nebo druhého cvičení, a takové

⁹ BARYSHNIKOVA, Tatiana. Abeceda choreografie (Азбука хореографии). Moskva: Airis-Press Rolf, 2001. 272 s. ISBN 5-7836-0157-8.

pokusy se nevyhnutelně stávají naprosto každému v procesu učení čehokoli, je okamžitě demoralizují před cizími lidmi.

Dospělí studenti věří, že chyby a omyly ve výuce tance jsou špatné. Je pro ně obtížné vyrovnat se s tím, že nové prvky pro ně nejsou zvládnány hned při prvním pokusu, i když nejsou zvládnány nikým z celé skupiny. Neustálá sebekritika a sebehodnocení vytváří při skupinových aktivitách v dospělých studentech pocit nepohodlí.

Přesto jsem přesvědčena, že skupinová výuka je nejlepší pro většinu dospělých, kteří začínají tančit, a to téměř pro každého, až na pár výjimek. A to ne proto, že pro úspěšnou práci je zapotřebí určitého nepohodlí, ale to však může být jeden z důvodů pro společnou výuku. Ale především jde o to, že překonávání obtíží před cizími lidmi stimuluje vnitřní rozvoj osobnosti a určuje priority. Jinými slovy, toto je další dovednost, která může pozitivně ovlivnit celý budoucí život studenta.¹⁰

Nesmíme také zapomínat na konkurenci, která nevyhnutelně vzniká při skupinových hodinách. Na základě našich zkušeností je konkurence potřebná pro drtivou většinu lidí a často ji dokonce potřebují i ti, kteří popírají nutnost vnitřního rozvoje. Konkurence nutí celou skupinu k aktivnějšímu postupu vpřed a neustále se měnící „lídři“ (nejúspěšnější studenti) motivují ostatní k ještě lepším výsledkům.

Další nepochybnou výhodou skupinových hodin je schopnost každého studenta být podněcován nejen učitelem, ale i zbytkem skupiny. Fyzická aktivita je vyčerpávající a někdy už jen postoj všech studentů může zvýšit morálku skupiny.

Jako poslední, ale daleko ne méně důležitou výhodou skupinových cvičení, bychom chtěli uvést možnost navazování nových sociálních kontaktů. Pro moderního dospělého člověka není snadné najít nové přátele nebo alespoň nové známé, zejména pokud nemá děti. Třídy v taneční skupině vám umožní setkat se s velkým počtem lidí,

¹⁰ BEREZINA, Valentina. Doplňkové vzdělávání dětí Ruska. (Дополнительное образование детей России). Moskva: Dialog kultur, 2007. 511 s. ISBN 978-5-902690-03-0.

získat užitečné kontakty a, v ideálním případě, nové přátele a známé. Lidé, kteří se setkali v tanečních kurzech, jsou velmi často přáteli po zbytek svého života.

3.6. Hry pro dospělé

Skupinová cvičení předpokládají, že účastníci spolu úzce spolupracují. Pro vytvoření silného důvěryhodného vztahu mezi členy skupiny nestačí představit se navzájem nebo vyzvat je, aby se spojili do párů a udělali sklapovačky tak, aby jeden student držel nohy druhého. Je málo pravděpodobné, že poté budou chtít pokračovat v komunikaci mimo třídu.

Je známo, že lidé se k sobě navzájem přiblíží a lépe pochopí, když:

- společně vyřešili jakýkoli problém společně vynaloženým úsilím,
- něčemu se spolu smějí
- společně si hrají

Poslední bod, společná hra, funguje skvěle pro děti. Pokud dvě neznámé děti hrají hru, která jim oběma přinese potěšení, okamžitě přestanou být vůči sobě cizí a stanou se kamarády.

Ve skutečnosti tento způsob překonání bariér funguje také pro dospělé, jde jen o to, že dospělí si, bohužel, hrají jen zřídka.

Na základě zkušeností, které jsem získala při studiu na katedře autorské tvorby a pedagogiky, jsem se rozhodla použít některá cvičení z různých oborů, abych svým dospělým studentům poskytla všechny tři možnosti, aby se spojili v pevnou skupinu, tj. řešení problémů, radost (smích), hra.

Je zajímavé, že na samém začátku experimentu byli členové skupiny ostře proti hraní her během výuky tance, protože to považovali za hloupou aktivitu, která nemá nic

společného s hlavním účelem našich setkání v hale. Ale postupem času se všechna tato cvičení stala zvykem, hry nezařazují každou výukovou hodinu, ale všechny nové aktivity v podobě hry jsou nyní členy skupiny přijímány s potěšením a ochotou se učit.

Jednou z nejúspěšnějších her byla hra pozornosti z kurzu Evy Čechové. Herní podmínky: když vedoucí hry tleskne jednou, hráči si musí dřepnout a když vedoucí tleskne dvakrát musí skočit. Tuto hru jsem přizpůsobila našim specifikům a nahradila dřepy a skoky tanečními pozicemi.

Další účinnou hrou pro trénink pozornosti byla hra, kterou jsem si vzala z workshopu performerky a choreografky Tiny Afíyan Breiové. Podmínky hry: účastníci stojí v kruhu a počítají, například do tří. Každý, kdo pokazí rytmus nebo zamění posloupnost čísel by se měl uklonit. Úklon může být jakýkoli, to přidává hře improvizaci. Pravidla se postupně komplikují, místo verbálního počítání se objevují taneční pohyby, které je třeba vypracovat a úkoly s doprovodem hudby.

Vynikajícím cvičením improvizace bylo hraní s papírem velikosti A4 z kurzu MgA. Petry Oswaldové, Ph.D. Obvykle, když se začátečníkovi řekne: „Tanči!“, odmítá, protože je přesvědčen, že nebude úspěšný. A úkol nosit kus papíru A4 nejprve na vnější straně a poté na vnitřní straně dlaně se zpravidla nezdá děsivý, to není přece tanec! Stejný úkol se pak opakuje, ale musí být proveden bez skutečného listu papíru, jen si představte, že papír je stále na dlani. Studenti se zaměřují na papír a nevšimnou si, jak začínají tančit na hudbu doprovázející cvičení. A to je skvělý způsob, jak přesvědčit nováčky, že se pohybují skvěle a že to není vůbec strašné.

Další improvizací hrou bylo cvičení z kurzu Mgr. Jiří Lössla. Podmínky jsou jednoduché: účastníci si musí sami sebe představit jako brouky. Během hry se účastníci soustředí na to, jak v této roli vypadají, jak se pohybují. Ve snaze ohodnotit sebe v nové podobě studenti lépe pochopí, jak funguje jejich skutečné tělo a jak se pohybuje. To také zvedne náladu a přiměje účastníky, aby se spolu smáli při zábavných pohybech. Dalším bonusem tohoto cvičení je, že studenti chápou, jak se „nápad“ liší

od „reality“: můžete přijít se skvělým způsobem pohybu a pak strávit více než jednu minutu pokusem jej realizovat.

Standardní cvičení párové improvizace, často používané v tanečních kurzech, jsem doplnila dvěma herními řešeními. Úkol je jednoduchý: každý účastník páru musí přijít se třemi tanečními pozicemi ve třech různých rovinách, spojit je navzájem s pohyby a poté koordinovat své pohyby s pohyby partnera. První doplněk k tomuto úkolu je z kurzu Petry Oswaldové, kromě rovin dostávají účastníci i další podmínky (například kde se tento pohyb odehrává, ve kterém městě, v jaké místnosti, za jakých povětrnostních podmínek). Druhý doplněk je z kurzu Mgr. Ivany Vostárkové, kdy jsou některé pohyby doplněny zvuky hlasu. Přidání hlasu má dvě výhody: zaprvé tu, že se člověk naučí nasměrovat hlas na konkrétní cíl, dělá výraznější a naplňující pohyby, a za druhé, hlas se může stát dalším signálem pro tanečního partnera.

Samozřejmě to není úplný seznam cvičení, které jsem se naučila na katedře a které nyní používám v původní nebo upravené formě při své práci s dospělými i dětmi. Ale výše uvedené hry se staly jakýmsi základem, na kterém úspěšně procvičujeme mnoho dovedností, které potřebujeme.

3.7. Komplikace a bezpečnostní pokyny

Jakýkoli vzdělávací proces vyžaduje dodržování bezpečnostních pokynů – včetně procesu výuky tance a práce s dospělými studenty. Je to důležité zejména, pokud jde o cvičení neprofesionálů.

Osoba, která teprve začíná praktikovat choreografii, může být nekonečně vzdálena od skutečného pochopení toho, jak důležité je dodržovat bezpečnostní opatření a věnovat pozornost každému z následujících bodů:

1. Oblečení

Taneční cvičení v profesionálních skupinách vyžaduje přísné požadavky na oblékání pro každý ze zvláštních předmětů, tj. klasický, lidový nebo pop tanec. V případě neprofesionálních skupin nemusí být požadavky na formu oblečení tak přísné, existují ale také přísná omezení, oděvy pro cvičení by neměly bránit pohybu, neměly by mít prvky, které vadí nebo ruší.

2. Účes

V případě cvičení dospělých v neprofesionálních skupinách se svazek vlasů nevyžaduje, ale účes by měl být pro cvičení pohodlný a neměl by překážet pohybům. Je zakázáno provádět taneční prvky s volnými vlasy.

3. Rozcvičení (zahřátí)

Zahřívání všech svalů před tréninkem je povinné, protože bez zahřátí se riziko zranění při jakémkoli tanečním pohybu desetkrát zvyšuje.

4. Sladěnost činností

Všechny nové prvky by měly být prováděny pouze po dohodě s učitelem, zejména pokud jde o třídy v neprofesionální dospělé skupině.

5. Ticho během výuky

Konverzace během výuky nejen překáží učiteli účinně vést hodinu, ale může také způsobit zranění. Mluvící studenti nemusí před plněním nového prvku slyšet důležitou část výuky a pak pokyn vyplnit špatně.

6. Nemoci a zranění

Učitel by si měl být informován o tom, zda se některý ze studentů cítí špatně nebo se zranil mimo výuku. Pokud tyto informace učitel nemá, může učitel nevědomě zařadit cvičení, které je příliš obtížné nebo nebezpečné, což může mít za následek zranění nebo zhoršení stavu.

7. Konzumace jídla před výukou

Nedoporučuje se konzumovat vydatné jídlo méně než dvě hodiny před zahájením výuky. To má za následek narušení fungování trávicího systému, špatné pocity a zranění.

Aby se vyhnul komplikacím během výuky tance, měl by učitel nejen poskytnout studentům přesné pokyny, jak provést konkrétní cvičení, ale také, pokud je to nutné, podrobně vysvětlit, co, jak a proč bude třeba nyní udělat. Pochopení anatomie některých cvičení pomůže studentům přesněji sledovat pokyny a provádět každý prvek přesněji.

3.8. Estetika tanečních cvičení

Když někdo mluví o cvičení v taneční hale, mnozí si představí velký sál se zrcadly, baletními tyčemi a děvčaty ve špičkách a baletních „tutu“ sukních. Samozřejmě ve výuce dospělých zpravidla takové vybavení není, častěji jsou to obyčejné tělocvičny a volný styl oblečení.

Přikláním se však k tomu, že požadavky na oblékání jsou důležité nejen z hlediska bezpečnosti tanečních kurzů, ale také z hlediska taneční estetiky.

Jednotné a estetické taneční oblečení utřídí myšlenky, naladí mysl na plodnou práci těla a mozku, pomáhá soustředit se na výuku a zbavit se všech vedlejších pocitů. Vhodný je baletní trikot a legíny, piškoty nebo černé ponožky (obuv musí odpovídat tématu hodiny). Naopak těsné oblečení svazující pohyb, které studentům připadá krásné, ale překáží v pohybu, vhodné není. Také obuv nesmí být těsná, příliš teplá nebo tvrdá.

Odpovídající hudební doprovod pak má stejný účel, vhodná hudba pro zahřátí, zahájení, střední část a konec hodiny, hudba pro pomalé a energické cvičení hraje důležitou roli v atmosféře hodiny.

Struktura hodiny je stejně důležitá: pokud se výuka provádí podle stejného scénáře – například začíná a končí úklonem, všichni účastníci se pak jako by cítí být součástí nějaké tajemné činnosti.

Zachování tradic klasického tance také usiluje o udržení estetiky taneční praxe. Pozdrav učitele, úklon, úhledné rozestavění, do kterého se studenti postaví, práce ve správných diagonálách, to vše pomáhá naladit produktivní práci a vytvořit jedinečný taneční pocit a náladu.

Taneční nálada je velmi důležitá. Pokud se jen jeden ze studentů nepřepne ze svých každodenních činností na taneční kurzy, nebude schopen nejen efektivně pracovat na hodině, ale také ohrozí sebe a ostatní účastníky, protože nedostatek soustředění hrozí zraněním.

Další výhodou vytvoření správné taneční estetiky ve třídě je inspirace prostorem, která dává každému studentovi správnou náladu. Není žádným tajemstvím, že tanec je těžká fyzická aktivita a někdy je velmi obtížné pokračovat v provádění cvičení. V běžné tělocvičně můžete všeho nechat a přestat se snažit dosáhnout cíle. Ale v tanečním sále se díky speciální náladě překonávají obtíže snadněji a s úsměvem na tváři. A navíc zvyk se usmívat i během nepříjemných pocitů pomáhá vyrovnat se s jakoukoli nepředvídatelnou situací v každodenním životě i po skončení hodiny.

4. Výsledky práce s tělem na příkladu výuky tance na amatérské úrovni

4.1. Mozek a tělo: spojení se zlepšuje

V 80. letech minulého století různé skupiny vědců z celého světa dospěly ke stejnému závěru současně. Na základě studií mechanismu zrození úsměvu na lidské tváři byli schopni prokázat, že proces může nastat v obou směrech: nejen velmi dobrá nálada vyvolává úsměv člověka, ale i úsměv, který se úmyslně vytváří i ve špatné náladě, informuje mozek, že nyní by měl zažít pozitivní emoce.

K podobným závěrům jsme dospěli i pozorováním vývoje skupiny dospělých neprofesionálů během tří let pravidelných tanečních kurzů.

Výcvik takových studentů nemohl začít intenzivní duševní a fyzickou námahou, jelikož spojení mezi mozkiem a tělem není ještě naladěno. Tato námaha tedy může způsobit pouze fyzické a psychické trauma. Bylo rozhodnuto začít s nejzákladnějšími úkoly rozvoje základních dovedností v tanečním sále.

Na samém začátku našich kurzů bylo zřejmé, že většina tanečních prvků a běžných sportovních cvičení, která byla pro studenty nová, byla skupinou vnímána jako něco „příliš obtížného“, „něco, co nelze udělat, bez ohledu na to, jak moc se snažíš.“ Po prvních neúspěšných pokusech se v mnohých tato myšlenka zakořenila a bránili se dalšímu pokroku.

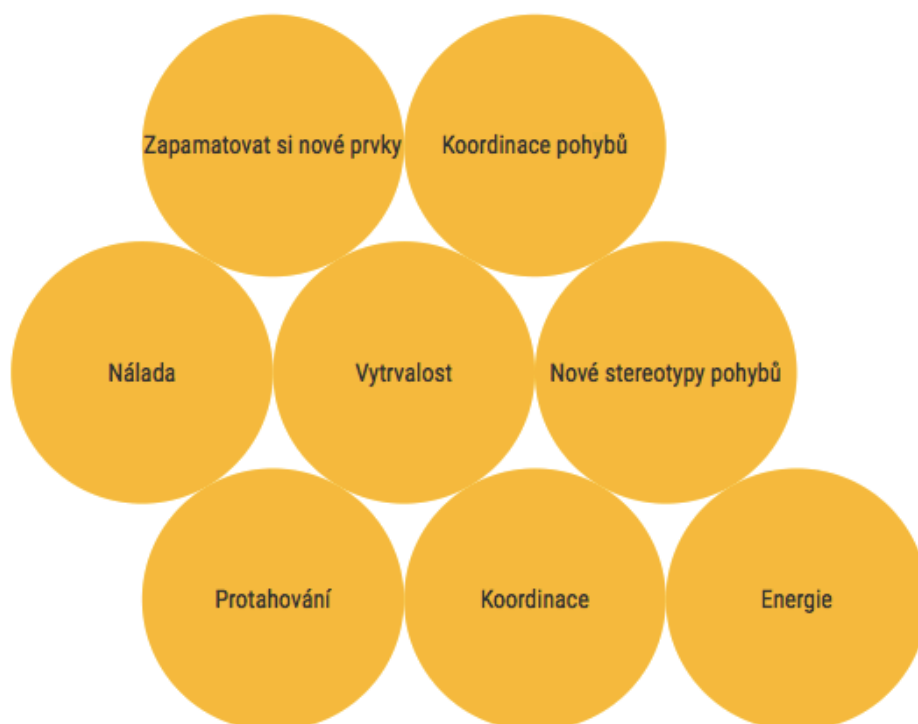
Naši první prioritou v této fázi bylo zvyknout si překonat strach z nového a jen se snažit, dokud se nepodaří prvek provést. Členové skupiny tak postupně učili svůj mozek a tělo, aby napanikařili, ale aby navázali nová spojení, aby dosáhli svého cíle.

Fenomén „obráceného úsměvu“, který jsme zmínili na samém začátku této části, fungoval také v našich hodinách. Vytrénované tělo pomáhá mozku rychleji rozhodovat; aktivní mozek, zaměřený na tento okamžik, má lepší kontrolu nad tělem.

Na obrázku 1 je vidět, jak členové skupiny hodnotí svůj pokrok po 3 letech tance. Mezi další úspěchy nejčastěji uvedli:

- rozvinutou koordinaci pohybů,
- schopnost zapamatovat si nové prvky,
- vývoj vlastních „pohybových stereotypů“.

Obr. 1: V čem se projevuje pokrok po 3 letech tanečních cvičení



zdroj: vlastní výzkum

Díky nově získanému spojení mezi mozkem a tělem začali studenti lépe koordinovat své pohyby a snadno opakovali taneční sestavy po učiteli. Strach z učení nových tanečních prvků zmizel nebo se značně zmenšil.

4.2. Každodenní život

Pravidelná taneční cvičení se nemohla nepromítnout do každodenního života. Úspěchy studentů se velmi brzy projevily nejen v tanečním sále. Postupem času si každý z nich začal všimnout pozitivních změn, které se netýkají cvičení.

To není překvapivé:

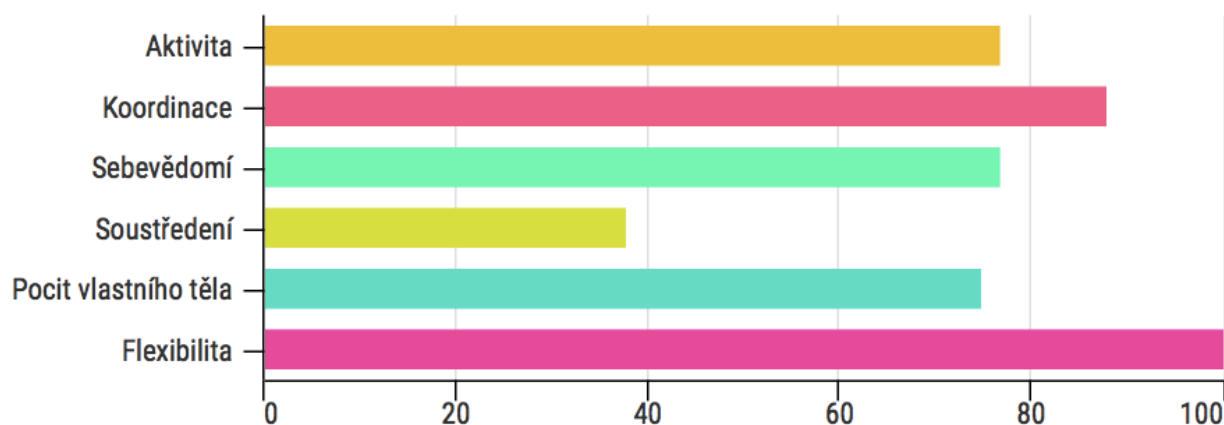
- rozvinutá koordinace pohybů umožňuje snížit riziko zranění, trénované tělo prostě nemůže „nepodařeně“ spadnout, vyvrtnout si nohu na rovném místě nebo narazit na roh stolu,
- rozvinutá vytrvalost usnadňuje zvládnutí každodenních zatížení, kterých má většina studentů hodně, mnoho z nich jsou rodiče s několika dětmi,
- potřeba pohybu nutí studenty sledovat úroveň fyzické aktivity po celý den a upravovat ji tak, aby zůstali v dobré kondici,
- díky dobrému protažení se ženy cítí pružnější a krásnější. A vysoké (adekvátní) sebehodnocení je hlavním klíčem k přitažlivosti jakékoli osoby,
- práce ve skupině rozvíjí zvyk důvěřovat druhým a cítit se svobodně i před cizími lidmi. Strach z „hloupého pohledu“, „zlého jednání“, „přitahování pozornosti k sobě“ mizí nebo se významně snižuje. V každodenním životě se to projevuje ve vnitřní svobodě a uvolněnosti, která u moderního dospělého laika často chybí.

Na obr. 2 je vidět, jak sami studenti hodnotí zlepšení svých parametrů po 3 letech tance.

Většina členů skupiny zaznamenává významný pokrok v následujících oblastech:

- fyzická aktivita
- koordinace,
- sebevědomí, sebejistota,
- soustředění pozornosti, koncentrace
- pocit vlastního těla,
- flexibilita, ohebnost.

Obr. 2: Zlepšení parametrů po 3 letech tanečních cvičení



4.3. Tance a pokrok na amatérské úrovni

Není divu, že člověk, který se začíná učit choreografii v dospělém věku a na amatérské úrovni, má velmi vysoká očekávání a chce vidět, pokud možno, okamžitý a zřejmý pokrok v tanečním mistrovství.

A také není divu, že se takový člověk hluboce mýlí, když očekává pokrok právě v taneční sféře.

Bohužel špatné stanovení cílů často vede ke katastrofálním následkům. Například, po několika měsících výuky, mohou někteří studenti přestat cvičit, protože žádný z nich ještě netančí na úrovni Maji Plisecké.

Je bezpodmínečně nutné usilovat o pokrok, protože bez pocitu pohybu vpřed je velmi obtížné zvládat jak těžkou fyzickou zátěž, tak i obtíže při zvládnutí nových prvků.

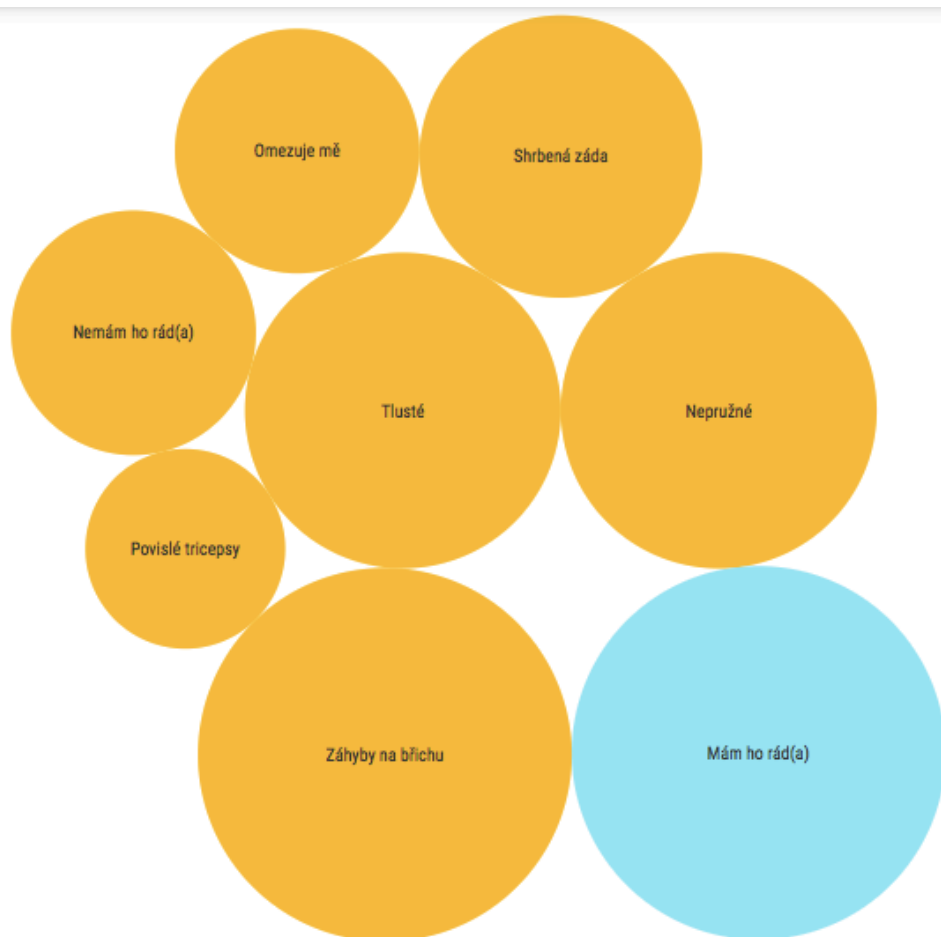
Proto jsme si stanovili za úkol vytvořit přiměřenou motivaci pro členy dospělé skupiny, což jim pomůže posunout se vpřed a užít si vývoj v různých oblastech své činnosti.

Soustředili jsme se tedy nejen na vývoj v oblasti tance (což je samozřejmě u běžných tříd nevyhnutelné), ale i na osobní vývoj každého ze studentů.

Například mnoho členů skupiny zažilo negativní emoce ve vztahu ke svému tělu před tím, než začali tancovat (obr. 3). Poznamenali, že jejich tělo je:

- nepružné,
- tlusté,
- omezující,
- se záhyby,
- nemilované,
- shrbené.

Obr. 3: Postoj ke svému tělu před začátkem tanečních cvičení



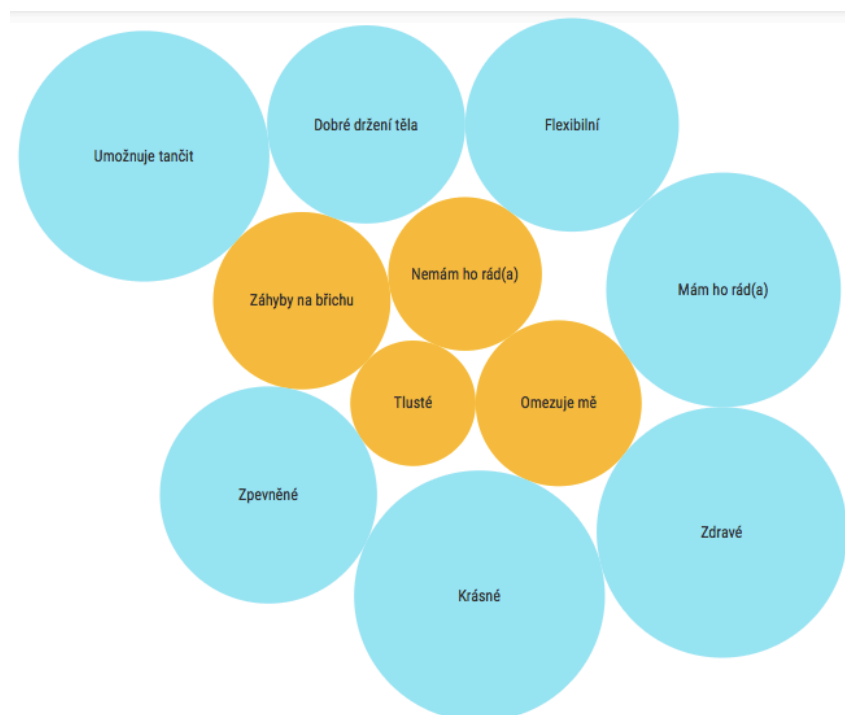
Zdroj: vlastní výzkum

Po 3 letech pravidelného cvičení se většina studentů naučila spolupracovat se svými těly různě, a proto k nim má zcela odlišný postoj. A nejde jen o to, že díky fyzické aktivitě mnozí členové skupiny zhubli, stali se lehčí, pružnější a odolnější, i když to samozřejmě také ovlivňuje vnímání jejich těla. V mnoha ohledech to však byla malá vítězství v tanečním sále, která přiměla členy skupiny změnit svůj postoj k tělu, začít je díky těmto úspěchům respektovat a zacházet s ním s láskou.

Nyní studenti popisují svůj vztah k tělu jinak (viz obr. 4):

- zpevněné,
- krásné,
- zdravé,
- flexibilní,
- dobré držení těla,
- umožňuje tančit.

Obr. 4: Postoj ke svému tělu po 3 letech tanečních cvičení



Zdroj: vlastní výzkum

Pokrok na amatérské úrovni je tedy velmi odlišný od pokroku profesionálních tanečníků. Schopnost tančit jsme nedefinovali jako hlavní cíl – tato dovednost se objeví (již se objevila!) bez dalšího úsilí, jednoduše kvůli pravidelným cvičením.

Hlavním úkolem skupiny bylo vyvinout další související dovednosti a návyky, které pomáhají získat sebevědomí, budovat důvěryhodné vztahy s vaším tělem, cítit se silnější, zdravější a šťastnější.

4.4. Jak poznat dokončení procesu?

Každý proces má počáteční a koncový bod. Práce nad vystoupením končí připraveným tanečním představením, proces hubnutí pak dosažením stanoveného cíle, vyjádřeného v nějakém počtu kilogramů, výuka cizího jazyka – dosažením úrovně roditelého mluvčího.

S tímto pohledem na proces přichází do naší skupiny téměř každý nový student. Moderní člověk potřebuje systém odpočtu, jsou zapotřebí konkrétní cíle, kterých musí být dosaženo za cenu neuvěřitelného úsilí, potřebujete přesný akční plán, který vede osobu z bodu A do bodu B.

V našich hodinách se snažíme naučit se tomu, že osobní cíle každého z účastníků se mohou lišit: někdo chce přestat srážet předměty, když se pohybuje po bytě, někdo už dlouho chtěl udělat rozštěp, někdo se chce zbavit trémy.

Všichni tito lidé, se svými osobními cíli, jsou spojeni jedním společným úkolem nezastavit se... I přes obecný názor, že každý proces musí mít počátek a konec, tento proces nebude nikdy dokončen. Nelze totiž říci, že jste již tak flexibilní, jak je to možné, vyvinuli jste maximální možnou koordinaci a co nejrychleji jste se učili nové prvky.

Právě tento přístup pomáhá dospělým členům neprofesionální taneční skupiny znovu a znovu najít další motivaci a pokračovat v pohybu vpřed.

5. Závěr

V této diplomové práci byly prozkoumány různé mechanismy dopadu amatérských tanečních cvičení na spojení mozku s tělem.

Zjistili jsme, že kontakt mezi vnitřními a vnějšími procesy je založen na vývoji nových nervových spojení, a to ponořením se do procesů, které jsou pro člověka nové, a vícenásobným opakováním různých prvků, a to od elementárních až po docela komplexní.

Dozvěděli jsme se, že moderní člověk často není připraven k dialogu se svým tělem a vnímá ho jako něco odděleného od jeho osobnosti. Zjistili jsme, že právě díky této zvláštnosti jsou vytvořena dvě nejdůležitější moderní hnutí – kult těla a body positive. Zjistili jsme, že, jak první, tak druhé hnutí negativně ovlivňují fyzický a duševní stav člověka a ničí spojení mezi vnitřním a vnějším.

Tanec jsme považovali za jeden ze způsobů jednoduché a intenzivní komunikace s vlastním tělem. Probrali jsme příležitosti, které choreografie dává nejen profesionálům, ale také amatérům, zjistili jsme rozdíly mezi technikou výuky tance při práci se začátečníky a profesionály, zaznamenali jsme výsledky pravidelného cvičení. Když mluvíme o výsledcích, máme na mysli nejen fyzické úspěchy, ale také hmatatelné změny v každodenním životě.

Prozkoumali jsme několik způsobů interakce mezi učitelem a dospělými studenty, zjistili jsme, proč je skupinové cvičení vhodnější než individuální cvičení, vypracovali jsme bezpečnostní požadavky na školení s neprofesionály.

Podrobně jsme prozkoumali výsledky průzkumu účastníků dospělé skupiny neprofesionálů, kteří pravidelně tančí 3 roky.

Průzkum účastníků skupiny ukázal, že v průběhu 3 let se jejich vztah k tělu změnil: pokud před začátkem tanečních lekcí vnímala převážná většina studentů svá těla spíše negativně, nyní k popisu svých těl používají většinou pozitivní adjektiva.

Průzkum účastníků jasně ukázal, jak tanec v dospělém věku může ovlivnit všechny ostatní oblasti života. Po třech letech výuky si studenti všimnou významného zlepšení koordinace pohybů, zvýšení vytrvalosti, rozvoje pružnosti, zmizel strach a panika před něčím novým.

Samotný přístup k lekcím se mezi členy skupiny také významně změnil (viz obr. 5, příloha 1): namísto předvídání tvrdé práce a úkolů, „které nelze udělat“ čekají na „setkání se sebou“, skvělou náladu, příležitost učit se něco nového a dát svému mozku důvod k vytvoření dalšího řetězce neurálních spojení.

Náš výzkum tak jasně ukazuje pozitivní dopad tance na spojení člověka s jeho tělem. Účastníci skupiny respondentů se stali aktivnější, zdravější, pozitivnější a vyrovnanější. Všechny tyto faktory nakonec určují celkovou úroveň spokojenosti se svým vlastním životem a míru psychické pohody každého člověka.

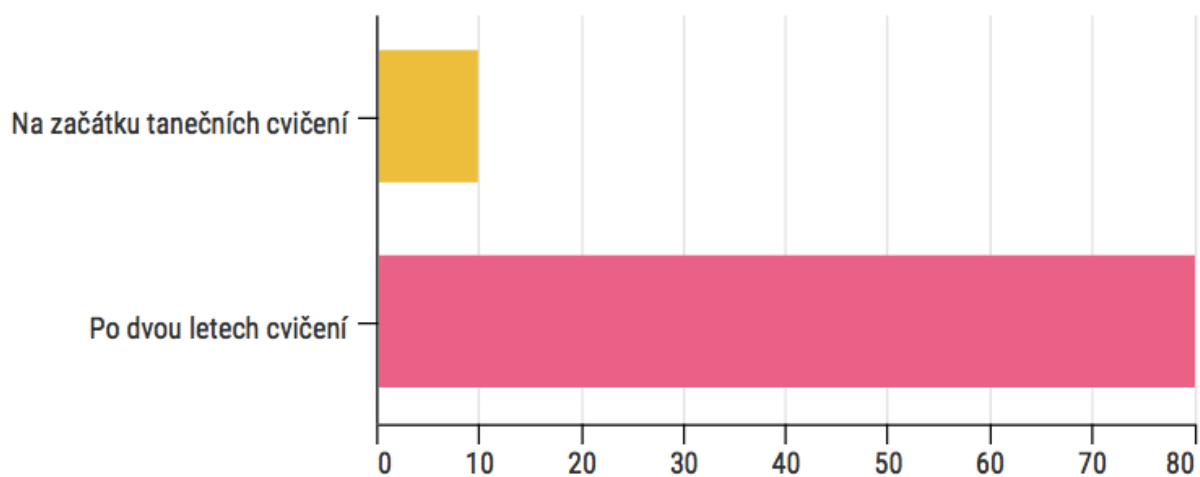
6. Přílohy

Příloha 1

Obr. 5: Očekávání před začátkem tanečních cvičení

Očekávání mozkové práce
Cesta "k sobě" **Zájem** Neochota
Strach
Těšení se na radost
Únava **Skvělá nálada**
Těšení se na něco nového
Očekávání pohodlí

Obr. 6: Přání improvizovat



Obr. 6: Nové cíle



● Užít si tanec ● Fyzická aktivita

Příloha 2

Dotazník pro provedení anonymního průzkumu mezi účastníky dospělé skupiny

1. Jaká je vaše práce? Máte sedavý nebo aktivní styl života?
2. Byl (a) jste fyzický aktivní, než jste začal(a) tančit? Pokud ano, jak?
3. Váš věk
4. Proč jsi začal(a) tančit?
5. Jste blízko k svému cíli? Zkuste odhadnout míru dosažení svého cíle v procentech.
6. Změnili se vaše cíle, když jste začal(a) učit se tančit?
7. Máte rád(a) své tělo? Pokud ano, proč? Pokud ne, proč?
8. Jsou nějaké části vašeho těla, které se vám nelíbí? Pokud ano, které? Proč se vám nelíbí? Začali jste je více tolerovat po zahájení tance?
9. Stal(a) jste se aktivnější díky tanci? (Například, jste čilejší ráno, jste připraven(a) na další fyzickou aktivitu, preferujete aktivní odpočinek místo pasivního atd.)
10. Získal(a) jste sebevědomí? Jak se to projevuje?
11. Máte pocit, že se vaše koordinace zlepšila? Jak se to projevuje? (Například padáte a narážíte méně, méně narážíte na rohy, snáze se učíte nové, věnujete se neobvyklým činnostem)
12. Máte pocit, že se vaše schopnost soustředit se na něco zlepšila? Jak se to projevuje? (například můžete poslouchat přednášku déle, soustředit se na jednu myšlenku déle, delší dobu pozorně poslouchat partnera, delší dobu efektivně vnímat jakékoli nové informace atd.)

13. Cítíte své tělo lépe? Jak se to projevuje? (například můžete snadno určit polohu paží a nohou, aniž byste se na ně dívali; přesně víte, kde se orgán, sval, kloub vyskytuje, máte ten či jiný pocit; navigace v prostoru uvnitř i vně vašeho těla)
14. Stal(a) jste se flexibilnější? Jak se to projevuje? (například, dříve, než jste se nemohl(a) dotknout prsty podlahy, ale nyní můžete položit dlaně; uděláte „most“ atd.)
15. Jak hodnotíte svůj pokrok v tanci? (například jak hodnotíte svou schopnost předvádět taneční prvky, nebo jak hodnotíte celkovou vytrvalost, nebo jak hodnotíte schopnost vydržet v rozštěpu, nebo jak hodnotíte náladu, jakou máte po tréninku atd.)
16. Máte se rád(a) více poté, kdy jste začal(a) tančit? Jak se to projevuje? (například začali jste se starat o své tělo, nebo se vám více líbí váš odraz v zrcadle, nebo cítíte obdiv svých blízkých atd.)
17. Jak tanec ovlivnil váš charakter? (tento parametr je obtížné osobně posoudit, proto vás žádáme, abyste položil(a) tuto otázku svým blízkým)
18. Začal(a) jste se kvůli tanci pohybovat jinak? Jak se to projevuje? (například jste pomalejší a jemnější; nebo naopak rychlejší a výraznější, cítíte se sebevědomější na podpatcích atd.)
19. Jak vysoká byla úroveň stresu ve vašem životě, než jste začal(a) tančit? Změnilo se to teď? Jakým způsobem?
20. S jakými pocity a jakými očekáváními chodíte na taneční kurzy? (například s pocitem očekávání, vzrušení, únavy, neochoty, radosti atd., s očekáváním obtíží, zajímavých úkolů, nových znalostí, zábavy, komunikace atd.)
21. Je pro vás v tanečních kurzech snazší provádět jasně stanovené úkoly s příkladem ukázaným učitelem nebo úkoly pro improvizaci? Co bylo pohodlnější v raných fázích? Co je nyní pohodlnější?

7. Seznam literatury

1. BARYSHEVA, A. Kreativní dítě. Diagnostika a rozvoj tvůrčích schopností. Rostov na Donu: Fenix, 2004. ISBN 978-5-222-05323-2.
2. BARYSHNIKOVA, Tatiana. Abeceda choreografie (Азбука хореографии). Moskva: Airis-Press Rolf, 2001. 272 s. ISBN 5-7836-0157-8.
3. BAUDRILLARD, Jean. La société de consommation: ses mythes et ses structures. Gallimard, 1986. ISBN 978-2070323494.
4. BAZAROVA, N. Klasický tanec: Metodika čtvrtého a pátého ročníku studia. Učebnice pro vyšší a střední odborné vzdělávací instituce umění a kultury. (Классический танец: Методика четвертого и пятого года обучения. Учебник для высших и средних специальных учебных заведений искусств и культуры). 2. vydání. Moskva: Umění (Искусство), 1984. 199 s.
5. BAZAROVA, N., MAY, V. Abeceda klasického tance: první tři roky výuky. Učební a metodická příručka pro vysoké a střední školy umění a kultury. (Азбука классического танца: Первые три года обучения. Учебно-методическое пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры). 2. vydání. Moskva: Umění (Искусство), 1983. 207 s.
6. BEREZINA, Valentina. Doplnkové vzdělávání dětí Ruska. (Дополнительное образование детей России). Moskva: Dialog kultur, 2007. 511 s. ISBN 978-5-902690-03-0.
7. BRACHA, Haim Stefan et al. Does «Fight or Flight» Need Updating? Psychosomatics. 2004, 45(5), ss. 448—449. doi: 10.1176/appi.psy.45.5.448.
8. BRUDNOV, A. Od mimoškolní práce k dalšímu vzdělávání dětí: Sbíрка norm. a metod. materiálů pro vedlejší vzdělávání dětí. Moskva: VLADOS, 1999. 541 s. ISBN: 5-691-00376-3.
9. CANNON, Walter Bradford. Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage. New York: Appleton-Century-Crofts, 1929.
10. COLBERT, Lisa H. et al. Physical activity, exercise, and inflammatory markers in older adults: findings from the Health, Aging and Body Composition Study.

- Journal of the American Geriatrics Society*. 2004, 52 (7), ss. 1098—104. doi: 10.1111/j.1532-5415.2004.52307.x.
11. EROKHINA, Olga. Škola tance pro děti: Folklor, klasika, modern. (Школа танцев для детей: Фольклор, классика, модерн. Rostov na Donu: Fenix, 2003. 223 s. ISBN 5-222-04093-3.
 12. EVLADOVA, E., LOGINOVA, L., MIKHAJLOVA, N. Vedlejší vzdělávání dětí: učební text pro studenty odborných škol, obory 0317 „Pedagogika vedl.vzdělávání“. (Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования") Moskva: Vldos, 2002. 352 s. ISBN 5-691-00706-8.
 13. GLEITMAN, Henry, FRIDLUND, Alan J., REISBERG, Daniel. Základny psychologie (Основы психологии). Pětrohrad, Rusko: Reč (Речь), 2001. 1248 s. ISBN 5-9268-0075-7.
 14. Goleman was Pacific professor, women's advocate. [online]. [cit. 2015-09-13]. Dostupné z: http://www.recordnet.com/apps/pbcs.dll/article?AID=/20100926/A_NEWS/9260312
 15. GOLEMAN, Daniel. Bio – About Daniel Goleman. [online]. [cit. 2012-06-12]. Dostupné z: <http://www.danielgoleman.info/biography/>
 16. GOLEMAN, Daniel. The meditative mind: The varieties of meditative experience. New York: Tarcher, 1988. ISBN 0-87477-833-6.
 17. GOLOVANOV, V. Metodika a technika práce učitele vedlejšího vzdělávání. Moskva: Humanitární nakladatelské centrum Vldos. (Гуманитарный издательский центр Владос), 2004. ISBN 978-5-691-01291-4.
 18. HOLLIDAY, Tess. Mé bodypozitivum. Jak jsem se zamilovala do těla, ve kterém žiji . (Мой бодипозитив. Как я полюбила тело, в котором живу). Ехмо, 2019. 304 s. ISBN 978-5-04-099469-4.

19. HUBEL, D., STEVENS, C., KANDEL, E. Mozek (Мозг). Scientific American. Moskva: Mir, 1979.
20. KOL. AUTORŮ. Časopis „Moderní populární tance“ (Журнал ”Современные эстрадные танцы”). 2002.
21. KOL. AUTORŮ. Psychologie a pedagogika. Schémata a komentáře. (Психология и педагогика. Схемы и комментарии). Moskva: Vladoš-press, 2001.
22. KOL. AUTORŮ. Taneční improvizace – teorie, historie a praxe. (Танцевальная импровизация-теория, история, практика). Almanach 1. Moskva, 1999.
23. KRISHNA, Das. Songwriter interviews. [online]. [cit. 2018-04-19]. Dostupné z: www.songfacts.com
24. KUČERA, Dalibor. Moderní psychologie. Praha: Grada, s. 66. ISBN 978-80-247-4621-0.
25. KUPRIYANOV, B. Sociální výchova v zařízeních dalšího vzdělávání dětí: učební příručka pro studenty vysokých škol studujících v oboru 050711 (031300) – Sociální pedagogika. (Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. Педагогика) Moskva: Academia, 2004.
26. LUCASSEN, P. et al. Regulation of adult neurogenesis by stress, sleep disruption, exercise and inflammation: Implications for depression and antidepressant action. European Neuropsychopharmacology. Elsevier, 2010, 20(1), ss. 1-17. doi: 10.1016/j.euroneuro.2009.08.003.
27. MATON, Anthea et al. Human Biology and Health. 3. Vydání. Pearson Prentice Hall, 1997, ss. 132-144. ISBN 978-0-13-423435-9.
28. MORIZ, V. et al. Metodika klasického tréninku. (Методика классического тренажа). Pětrohrad: Laň, 2000. 384 s. ISBN 978-5-8114-0963-1.
29. NIKITIN, V. Modern-jazz tanec: Historie. Metodika. Praxe. (Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика) Moskva: Ruská vysoká škola divadelního umění (ГИТИС), 2000. 438 s. ISBN 5-7196-0286-0.

30. NIKITIN, V. Modern-jazz tanec: Metodika výuky. (Модерн-джаз танец: Методика преподавания.) Moskva: Ruské centrum umění studentů a pracovníků odborného vzdělání (Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. Образования), 2002. 158 s.
31. NIKITIN, V. Modern-jazz tanec. Začátek výuky. (Модерн-джаз танец. Начало обучения.). All-Russian Center for Artistic Creativity, 1998.
32. NIKITIN, Vadim. Uspořádání hodiny a metodika výuky modern-jazz tance. Moskva: Jeden z lepších (издательский дом «Один из лучших»), 2006.
33. SASRE, A. Towards a Radical Body Positive: Reading the online ‘body positive movement’. *Feminist Media Studies*. Taylor & Francis Online, 2014, 14(6), ss. 929-943. doi: 10.1080/14680777.2014.883420
34. SASTRE, Alexandra. Towards a Radical Body Positive: Reading the online “body positive movement”. *Feminist Media Studies*. Taylor & Francis Online, 2014, 14(6), ss. 929—943. doi: 10.1080/14680777.\2014.883420
35. SCHAWBEL, Dan. Daniel Goleman on the Importance of Ecological Intelligence". *Forbes*. [online]. [cit. 2020-06-16]. Dostupné z: <https://www.forbes.com/sites/danschawbel/2012/08/01/daniel-goleman-on-the-importance-of-ecological-intelligence/#70755cc11619>
36. SOBCZAK, C. *Embody : Learning to Love Your Unique Body (and quiet that critical voice!)*. Carlsbad, CA: Gyrze Books, 2014. 120 s. ISBN 978-0-936077-81-9.
37. STÁTNÍ ROZPOČTOVÁ VZDĚLÁVACÍ INSTITUCE MOSKVVY PALAC UMĚNÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE MĚSTA ZELENHRAD (ГБОУ ЗДТДиМ). Vedlejší všeobecný vzdělávací program „Jazz-modern tanec“ Choreografický kolektiv Akvarelu (Дополнительная общеобразовательная программа «Основы джаз-модерн танца» Хореографический коллектив «Аквадели»)
38. STEWART, Tiffany M. Body Positive: A New Treatment for Persistent Body Image Disturbances in Partially Recovered Eating Disorders. *Clinical Case Studies* 2003, 2(2), ss. 154-166. doi:10.1177/1049732302250780.

39. TAYLOR, S., KLEIN, L., LEWIS, B. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*. American Psychological Association Inc., 2000, 107(3), ss. 411-429. doi: 10.1037//0033-295X.107.3.411.
40. TYLKAA, Tracy L., WOOD-BARCALOW, Nochole L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*. Elsevier, 2015, 14, ss. 118-129. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.04.001
41. VAGANOVA, A. Základy klasického tance. (Основы классического танца). 6. vydání. Pětrohrad: Laň, 2000. 192 s. ISBN 5-8114-0223-6.

Оглавление

1. Введение	61
2. Тело современного обывателя	69
2.1. Бей или беги: что обыватель делает со своим телом?.....	69
2.2. Культ тела.....	71
2.3. Обратная сторона бодипозитива.....	75
2.4. Почему можно любить любое тело и заботиться о нем?.....	79
2.5. Психологические практики, которые помогут восстановить нормальные отношения с телом.....	81
3. Как оживить тело, не навредив ему?	86
3.1. Танец как способ договориться с собой.....	86
3.2. Нейрогенез: танец и нейронные связи.....	87
3.3. Методика преподавания танца непрофессионалам: почему их не нужно учить танцевать?.....	91
3.4. Связь «Ученик-педагог».....	93
3.5. Почему группа – это важно?.....	96
3.6. Игры для взрослых.....	98
3.7. Осложнения и техника безопасности.....	102
4. Результаты работы с телом на примере занятий танцами на любительском уровне	107
4.1. Мозг и тело: связь налаживается.....	107
4.2. Повседневная жизнь.....	109
4.3. Танцы и прогресс на любительском уровне.....	110
4.4. Как понять, что процесс завершен?.....	113
5. Заключение	115
6. Дополнительные материалы	118
7. Список литературы	127

1. Введение

Целью этой работы является исследование механизмов воздействия занятий танцами на любительском уровне на связь между мозгом и телом. В исследовании приняли участие члены взрослой непрофессиональной танцевальной группы, занимающиеся под моим руководством на протяжении четырех лет - с сентября 2016 года по настоящее время.

Результаты моей работы, включающей в себя как первые ошибки, так и успехи, я бы хотела представить сегодня уважаемой комиссии. Учеба на Кафедре авторского творчества и педагогики помогла мне усовершенствовать собственную методику работы со взрослыми учениками, которая позволяет преподавателю достигать отличных результатов и учить людей не только танцевать, но и максимально эффективно взаимодействовать со своим телом.

Группа, о которой пойдет речь, сформировалась спонтанно - и практически без моего участия. Во взрослую группу изначально вошли мамы нескольких детей, с которыми я занималась хореографией. Они просто сообщили мне о том, что они «хотят лучше понимать, что делают их дети, и тоже научиться это делать». Постепенно количество учеников в этой группе достигло 10 человек, возраст которых составлял от 16 до 45 лет. Практически никто из участников группы ранее не занимался хореографией, и очень многие ранее не занимались ни одним из видов спорта.

Очень важно, что появление этой взрослой группы точно совпало по времени с началом моей учебы на Кафедре авторского творчества и педагогики, куда я поступила в 2016 году.

Я пришла на КАТАР с солидным багажом знаний и опыта: у меня за плечами был более чем 10-летний опыт работы педагогом-хореографом (в том числе, в московском полупрофессиональном хореографическом коллективе «Планета снов» (2003 год - 2012 год), учеба в Институте современного искусства (2007 год - 2011 год), диплом Института русского театра (2012 год), учеба в балетной школе Тюдора Пирву (Tudor Pirvu) в Веймаре (Германия) (2013 год - 2015 год).

Когда я выбирала хореографию в качестве своей профессии, такого направления, как психосоматика (применительно к хореографии и актерскому мастерству), не существовало в России. В различных учебных заведениях и в ходе практической работы я осваивала множество важных дисциплин, необходимых для обучения танцу на профессиональном уровне.

Поступление на КАТАР дало мне возможность продолжить свое образование и получить совершенно новый, уникальный опыт работы с телом. И этот опыт мне посчастливилось сразу же применять на практике, поскольку новая группа взрослых учеников не вписывалась ни в один способ обучения танцу, известный мне на тот момент.

Свою работу со взрослыми учениками я начала строить так, как привыкла строить ее раньше - при взаимодействии с детьми разных

возрастов. Я начала учить их танцевать, сосредоточившись на развитии базовых навыков, необходимых для освоения танцевальной лексики.

Практически сразу я увидела, что выбранный метод работы оказался неэффективным конкретно для этой группы: выполнять задания участникам группы было, во-первых, тяжело физически, во-вторых, трудно из-за отсутствия прочной связи между мозгом и телом. В совокупности два этих фактора сделали занятия не только сложными, но и абсолютно не интересными - участники не видели смысла так уставать, не получая мгновенного видимого результата. Многие планировали бросить занятия.

Я поняла, что стандартные методы работы в данном случае не подошли. Как педагог, я воспринимала участников группы как «детей старшего возраста» - то есть, как учеников, уже имеющих некоторый опыт занятия танцами. На самом же деле, эту группу следовало рассматривать как самую младшую - словно это маленькие дети, которые только начинают свое знакомство с хореографией.

И, если бы речь шла о маленьких детях, я бы строила свои уроки по принципу игры, которая позволила бы ученикам весело и с удовольствием развивать навыки, которые понадобятся им в дальнейшем для успешного освоения танцевальных дисциплин.

Однако, игры, подходящие для детей двух- или трехлетнего возраста, не подойдут для взрослых. Мне предстояло найти новые формы взаимодействия с участниками этой группы, чтобы научить их учиться танцевать.

Огромную роль в разработке нового эффективного подхода сыграло изучение различных дисциплин на Кафедре авторского творчества и педагогики. Упражнения, которые мы выполняли в рамках занятий *Výchova k pohybu*, *Individuální hlasová výchova před skupinou*, *Herecká tvorba v autorském tvaru*, *Tělo v pohybu*, я сразу же «забирала» в свой педагогический арсенал и пробовала применять во взрослой группе.

Благодаря работе с этой группой я стала абсолютно иначе смотреть на методику преподавания танца взрослым на любительском уровне.

Я пришла к выводу, что большинство современных обывателей живут под давлением множества факторов, разрывающих связь между мозгом и телом.

К таким факторам могут относиться:

- Недовольство своим телом (его внешними параметрами: вид, вес, рост, фактура и т.д.);
- Отсутствие навыков заботы о теле (тяжелая физическая работа, спортивные перегрузки, отсутствие режима питания и сна, недостаток движения);
- Недостаток психологического комфорта (сложные семейные взаимоотношения, напряженная обстановка на рабочем месте, отсутствие психологического контакта с родителями или детьми);
- Недовольство своим уровнем душевного или творческого развития (чувство неполноценности, непохожести на других; чувство дефицита собственных творческих или душевных способностей);

- Враждебная внешняя среда (жизнь в одном пространстве с токсичными людьми).

К сожалению, в жизни большинства людей присутствует не один и не два фактора из данного списка: сложные комбинации негативных обстоятельств приводят к разрыву важнейшей связи – связи между человеком и его телом. Человек больше не считает себя одним целым со своей внешней оболочкой, словно бы отстраняясь от нее.

Почему эта связь невероятно важна? Потому что в ней кроется причина большинства психологических и физиологических проблем каждого человека. Из-за нарушения единства внутреннего и внешнего начал система перестает быть целостной, монолитной, живой: в любой момент, в любой точке может начаться процесс деградации.

В ходе своей работы со взрослой группой я увидела, какое сильное негативное влияние оказывают на связь мозга и тела два самых активных на сегодняшний день течения: культ тела и бодипозитив.

Так, культ тела, с одной стороны, мотивировал некоторых моих учеников заботиться о своем здоровье, чтобы «хорошо выглядеть», однако, с другой стороны, именно культ тела заставлял их все время быть недовольными своим внешним видом, стремиться к некоему недостижимому идеалу.

Одновременно с этим я наблюдала, как бодипозитивное течение, имеющее под собой вполне здоровое основание, приводило к еще более плачевным результатам. Некоторые ученики, исповедующие

философию бодипозитива, так увлеклись возможностью «выглядеть неидеально», что нанесли серьезный вред самим себе: критический лишний вес стал причиной множества проблем со здоровьем и социализацией.

Эти и многие другие проблемы мои ученики «принесли с собой на занятия», и я впервые столкнулась с тем, что моя задача сейчас - не научить этих людей танцевать в буквальном смысле, а оживить их, восстановив связь между мозгом и телом. Я основывалась на убеждении, что контакт между внутренними и внешними процессами основана на наработке новых нейронных связей путем погружения в новые для человека процессы и многократного повторения различных элементов - от элементарных до достаточно сложных.

Наши занятия проходили с периодичностью один раз в неделю. Изначально занятие длилось 60 минут, однако, постепенно длительность урока увеличилась и на сегодняшний день составляет 2 часа 15 минут. Кроме того, у участников группы появилась возможность (и желание) заниматься дважды в неделю: таким образом, с сентября 2019 года все участники взрослой группы посещают два урока в неделю.

Интенсивность и уровень сложности даваемых упражнений непрерывно повышается: если в 2016 году мы начинали с элементарных заданий, то сейчас группа активно участвует в танцевальных конкурсах и выступает на отчетных концертах.

Каждый урок делится на четыре части: в первую часть входит физическая подготовка, направленная на улучшение танцевальных

данных; вторая часть занятия посвящена развитию творческих способностей; третья часть направлена на развитие импровизационных навыков; четвёртая - постановка и репетиция танцевального материала.

В процессе работы с этой группой выяснилось, что у большинства участников, как ни странно, и не было цели научиться танцевать. Многие из них на самом деле хотели: стать стройнее, перестать стесняться и почувствовать себя свободно на публике, научиться слушать и слышать музыку, накачать мускулатуру, улучшить координацию, а то и вовсе - совершать еженедельный подвиг во имя своего здоровья.

Еще более удивительно, что подавляющее большинство учеников из взрослых групп не осознают своей истинной мотивации. Кто-то искренне считает, что пришел учиться танцевать, а кто-то долгие годы ходит якобы «за компанию» - чтобы побыть с друзьями.

Истинная мотивация, отношение к занятиям, оценка собственного прогресса и многие другие параметры стали известны благодаря наблюдениям, а также участию учеников взрослой группы в анонимном опросе, результаты которого анализируются в данной работе.

Опрос участников группы дал возможность оценить указанные выше параметры в самом начале занятий танцами и сравнить их с теми же самыми параметрами четыре года спустя.

Результаты опроса показали, что в течение четырех лет их взаимоотношения с телом менялись: если до начала занятий танцами подавляющее большинство учеников относилось к своему телу скорее

негативно, то сейчас они используют для описания своего тела преимущественно позитивные прилагательные.

Опрос участников наглядно продемонстрировал, как занятие танцами во взрослом возрасте может отразиться на всех остальных сферах жизни. После четырех лет занятий ученики отмечают значительное улучшение координации движений, повышение выносливости, развитие гибкости, исчезновение привычки паниковать перед чем-то новым.

Само отношение к занятиям у участников группы также существенно изменилось: вместо предвкушения тяжелой работы и заданий, «которые невозможно выполнить», они ждут «встречу с собой», прекрасное настроение, возможность выучить что-то новое и дать своему мозгу повод создать очередную цепочку нейронных связей.

Я пришла к выводу, что новый подход к работе с участниками взрослой непрофессиональной группы, дополненный знаниями, полученными в ходе обучения на КАТАР, эффективен и с точки зрения обучения хореографии, и с точки зрения развития прочной связи между мозгом и телом.

2. Тело современного обывателя

2.1. Бей или беги: что обыватель делает со своим телом?

В отличие от многих поколений своих предков, современный обыватель ведет невероятно спокойную и размеренную жизнь. Ему не нужно ежесекундно спасать свою жизнь, защищать собственные территории (или завоевывать новые), сражаться с естественными природными катаклизмами и даже согреваться ночью в отсутствие возможности разжечь костер.

В то же время, в отсутствие очевидной, физической угрозы жизни и здоровью, ум современного обывателя ищет новый центр фокусировки. Древний механизм, приводящий организм в состояние боевой готовности под названием «бей или беги», в наше время запускается не при появлении грозного хищника, а при малейшем психологическом дискомфорте - к примеру, при рабочем конфликте с руководителем или в момент длительного детского плача.

Таким образом, мозг выбирает абсолютно безопасные объекты и придает им статус смертельно опасных - просто потому, что реальных опасных ситуаций в современной жизни не так уж много, а механизм «бей или беги» нуждается в объективизации.

Резкий выплеск гормонов адреналина и норадреналина в качестве реакции на незначительный психологический дискомфорт мгновенно приводят организм современного обывателя в состояние боевой готовности. Сосуды сужаются, сердцебиение учащается, мышечная

сила увеличивается, зрение и слух обостряются: все тело максимально готово к принятию важнейшего решения - принять вызов или убежать?¹¹

Очевидно, что подобное состояние - реальной ли, вымышленной ли причиной оно было вызвано - оказывает крайне негативное влияние на все системы организма. После всеобщей мобилизации наступает нервное и физическое истощение: пульс замедляется, зрение теряет фокус, дыхание становится тяжелым и прерывистым, сознание путается.

Чтобы восстановиться после подобного гормонального выплеска (а выплески эти случаются порой и несколько раз в день), современному обывателю требуется немало времени. В итоге получается, что человек живет на эмоциональных качелях, постоянно то взлетая к своему энергетическому максимуму, то проваливаясь в бессилие и слабость.

К сожалению, и то, и другое состояние едва ли отслеживается сознанием современного обывателя. Жизнь на энергетическом максимуме становится для него привычной, а слабость после гормональной бури воспринимается как обычная усталость. На этом этапе мы впервые можем хорошо рассмотреть нарушение связи между человеком и его телом.

Нарушение подкрепляется развитием привычных неадекватных реакций на «запросы» тела. Так, «обычная усталость», на самом деле являющаяся последствием беспричинного гормонального выброса,

¹¹ Генри Глейтман, Алан Дж. Фридлунд, Даниэль Райсберг. Основы психологии = Psychology. — СПб.: Речь, 2001. — 1248 с. — (Мэтры мировой психологии). — 5000 экз. — ISBN 5-9268-0075-7.

заставляет человека вести пассивный образ жизни, отказываясь от двигательной и эмоционально насыщенной деятельности. А сам гормональный выброс, не имеющий под собой реального, адекватного основания, негативно сказывается на многих социальных аспектах жизни.

Современный обыватель попадает в замкнутый круг постоянного недовольства собой - и на физическом, и на эмоциональном уровне. Негативное отношение к себе во многом подкрепляется культом человеческого тела, который навязывает всем и каждому определенные стереотипы и заставляет оценивать себя не с точки зрения комфорта, самочувствия и гендерной самоидентификации, а с точки зрения общепринятых стандартов.

2.2. Культ тела

Современное общество характеризуется серьезными перекосами в суждениях. С одной стороны, очень модно и просто необходимо быть спортивной, подтянутой мамой шести детей с размером одежды максимум S. С другой, к счастью, существует такое движение, как body positive.

Со времен корсетов женщины были вынуждены деформировать свои тела в угоду модным представлениям и тенденциям. Помимо жуткого дискомфорта, это влекло за собой угрозу здоровью. Закончились корсеты - начались показы прет-а-порте и модные журналы, супермодели со стандартами 90-60-90 (и эти стандарты с каждым годом все уменьшались и уменьшались).

Начиная с 1940 годов замечания в адрес людей с «лишним» весом входят в норму, и в 1980 году термин *bulimia nervosa* признается реальным заболеванием. Согласно исследованиям Кендлера¹², который провел анализ среди людей родившихся до 1950 г, в период с 1950 по 1959 гг и людей, рожденных после 1959 года, риск быть подверженным заболеванию нервной булимией значительно выше у людей, родившихся после 1959 года.

То есть, с каждым годом двадцатого столетия представления о том, как должен выглядеть человек, ужесточались или настойчивее насаждались. Чаще всего, причины булимии - психологические. Многие девушки (и гораздо реже - молодые люди) пытаются достичь навязанного извне идеала. Стандарты Instagram и журналов мод не оставляют равнодушными только психологически очень стабильного человека.

Как ни странно, культ тела, характерный для XXI века, породило, казалось бы, абсолютно закономерное и правильное стремление к физическому здоровью и отличному самочувствию. Подтянутая фигура и выраженная мышечная масса изначально подчеркивали физическую силу и выносливость человека, и только потом стали своеобразной «рекламой» занятий спортом.

Многие социологи сходятся во мнении, что культ тела изменил само понятие красоты. Красота уже не является творением природы или

¹² Kendler KS, MacLean C, Neale M, Kessler R, Heath A, Eaves L (1991). "The genetic epidemiology of bulimia nervosa". *The American Journal of Psychiatry*

приятным дополнением к моральным качествам отдельной личности. Это основное, определяющее свойство личности - демонстрирующее осознанную работу по уходу за лицом и фигурой на том же уровне, на котором ранее заботились об уме и душе.

Среди психологических причин развития культа тела и современной фитнес-зависимости выделяют три основных¹³:

- Во-первых, это признак низкой самооценки. А нелюбовь к себе проявляется непринятием себя полностью или частично. Обычно такая проблема маскируется в желании постоянно себя улучшать - оттачивать участки своего тела, отслеживать каждую съеденную калорию. Причины этого явления кроются в детстве, а дальше - переходный возраст, желание понравиться противоположному полу... И «зерно», случайно заброшенное ранее родительским поведением, прорастает в «сорняк» под названием «я себе не нравлюсь».
- Во-вторых, причиной фитнес-зависимости является внутренняя повышенная тревожность. Она могла начать формироваться также в детстве. Все это ведет к накоплению внутреннего напряжения. Человек инстинктивно хочет от этого избавиться, а так как мораль и совесть не позволяют применить крик, битье предметов и рукоприкладство, то выбор падает на активные физические нагрузки. Тело получает разрядку, и закрепляется привычка

¹³ Colbert LH, Visser M, Simonsick EM, Tracy RP, Newman AB, Kritchevsky SB, Pahor M, Taaffe DR, Brach J, Rubin S, Harris TB (July 2004). «Physical activity, exercise, and inflammatory markers in older adults: findings from the Health, Aging and Body Composition Study». *Journal of the American Geriatrics Society*. **52** (7): 1098–104

ходить в зал и «спускать пар» там. Проблема таким образом не решается, но временное «обезболивание» человек получает.

- И третья причина лежит гормоне счастья - эндорфине. Именно он выделяется в организме, когда человек активно напрягается физически.

Кроме того, культ тела имеет под собой не только «рекламное», но и абсолютно физиологичное основание. Буддисты говорят: «Тело - это единственное, что гарантированно остается с нами до самой смерти». Разве может быть что-то важнее, чем наш организм, делающий нас живыми?

С одной стороны, конечно, нет: наше тело дает нам возможность проходить все жизненные уроки, воспитывать ум и душу, передавать накопленный опыт следующим поколениям.

С другой стороны, современный обыватель живет в гедонистическом обществе - обществе, где большинство людей пребывает в достатке и гармонии. В такой ситуации культ тела получает максимальное - но нестандартное - развитие. Собственное тело становится не просто ценностью, а сверхценностью; превращается в объект любви и обожания.

Именно поэтому сегодня мы наблюдаем бесчисленные салоны красоты, фитнес-центры, тату-салоны и пирсинг-салоны. Приверженцы культа тела доходят до абсурда, полагая, что, изменив свое тело, они смогут изменить программу своего поведения. К примеру, мужчины уверены, что прирост мышечной массы поможет им превратиться в альфа-самцов

максимального уровня маскулинности, а женщины надеются стать более утонченными за счет формы губ или минимального объема в талии.

Некоторые исследователи современного социума уверены, что культ тела не несет в себе ничего, кроме разрушения. Жан Бодрийяр утверждает, что «культ тела вреден во всех отношениях. Это нарциссизм и самообожествление, и я рассматриваю это как идеологический вирус, направленный на уничтожение цивилизации. Чем же является тело в рамках нашей системы? Инструментом. Функцией. Обожествление тела и всего, что с ним связано — удел примитивных существ. Прокачивать надо прежде всего ум. Это не означает отрицания пользы физических упражнений — как раз они нужны и очень полезны. Спорт необходим, но необходим он прежде всего для здоровья и нормального функционирования организма, нашей биологической машины. Но не более того. Это понимали еще стоики античности»¹⁴.

На самом деле, современному обществу нужен другой культ тела, пропагандирующий настройку и коррекцию связи между телом и умом. Наш мозг уже обогнал тело, и тело никак не может за ним успеть - отсюда слабая координация, плохое самочувствие и низкий уровень физической энергии.

2.3. Обратная сторона бодипозитива

¹⁴ Baudrillard, Jean. La société de consommation: ses mythes et ses structures, 1970
75

Еще одно важное социальное явление, активно воздействующее на отношение человека к самому себе - как к физическому объекту и как к личности - это бодипозитив, получивший максимальное распространение в начале XI века.

Это движение возникло как активный протест против неуважительного отношения к человеку как к товару, который должен быть надлежащим образом «упакован» для успешной продажи.

То есть, иными словами, бодипозитив стал своеобразным ответом на культ тела¹⁵, о вреде которого мы говорили в предыдущей главе данной работы.

Истоки бодипозитива кроются в феминистском движении: сначала женщины всего мира отстаивали свое право быть наравне с мужчинами во всех вопросах, а теперь - свое право не соответствовать стандартам красоты и не считаться при этом неполноценными личностями.

За несколько лет своего существования бодипозитивное движение охватило не только женщин, но и мужчин, и получило активное распространение по всему миру. Нет ничего удивительного в том, что огромное количество людей было радо услышать, что стремление к красоте больше не является самоцелью, а неидеальное тело или неидеальное лицо - больше не причина для отсутствия самоуважения и уважения окружающих.

¹⁵ *Sastre A. Towards a Radical Body Positive: Reading the online 'body positive movement' (англ.) // Feminist Media Studies. — 2014. — Vol. 14, no. 6. — P. 929—943.*

Более того, участники движения утверждают, что даже те люди, которые более или менее соответствуют стандартам, обесцениваются и обвиняются в отсутствии личных качеств. По мнению бодипозитивистов, общество должно научиться принимать разнообразие людской внешности, тогда в мире будет меньше психических расстройств, случаев суицида, булимии и анорексии. Человека перестанут оценивать в соответствии со стереотипами, ведь личность определяется множеством факторов.

Ключевая идея бодипозитива — любить себя и принимать своё тело, не пытаясь его изменить, и так же воспринимать тела других людей. Суть движения в том, что все люди, вне зависимости от того, как они выглядят, имеют право на базовый комфорт и уважение к себе. Бодипозитив — это идея, которая подходит для любого тела вне зависимости от состояния здоровья, внешнего вида, от личных качеств человека как носителя своего тела. Тело не может быть причиной неуважительного отношения. Участники движения помогают друг другу научиться ценить здоровье, уникальную красоту и индивидуальность, преодолевать комплексы и жить в гармонии с собой, не оглядываясь на моду или общественное мнение.

Бодипозитив тесно связан с движением принятия полноты (Fat acceptance movement), согласно идеологии которого тела всех форм и размеров не должны подвергаться осуждению (бодишейминг).

Как и любое социальное явление, бодипозитив имеет и преимущества, и недостатки. Недооценивать важность этого движения, безусловно, нельзя: бодипозитив помог многим преодолеть неуверенность в себе,

справиться с психологическими комплексами, поверить в собственную неповторимость и выстроить свою жизнь в соответствии со своими мечтами и стремлениями.

Однако, у бодипозитива есть и обратная сторона - связанная с движением принятия полноты. К сожалению, далеко не все адепты Fat acceptance movement верно интерпретируют основополагающий принцип этого движения - протест против бодишейминга. Многие полагают, что движение принятия полноты поддерживает наличие у человека лишнего веса и обозначает его как здоровый физиологический параметр.

Это приводит к тому, что человек с критическим лишним весом, увлеченный бодипозитивным движением, отказывается от любых попыток справиться с этой физиологической проблемой, угрожающей жизни и здоровью.

То есть, бодипозитивное движение, отрицая проблему лишнего веса с социальной точки зрения, автоматически отрицает эту проблему и с точки зрения здоровой физиологии. И огромное количество людей отказывается бороться за свое долголетие и хорошее самочувствие, поскольку их вдохновляют идеи движения принятия полноты.

Так, многие адепты бодипозитивного движения полностью исключают из своей жизни любые занятия, направленные на заботу о своем теле: занятия спортом и любую физическую активность, разумный подход к питанию, развитие связи между телом и мозгом. Они аргументируют это тем, что их тело - согласно бодипозитивистским постулатам - и так

достаточно прекрасно, поэтому не нуждается ни в каких «улучшающих» действиях.

Одним из ярких подтверждений такого взгляда на тело стала книга «Мой бодипозитив. Как я полюбила тело, в котором живу» Тесс Холлидей. Автор, к примеру, пишет: «Если ваш партнер заявляет, что вам нужно избавиться от лишнего веса, то вам точно нужно избавиться... от такого партнера»¹⁶.

Таким образом, изначально правильное и разумное начинание постепенно превращается в деструктивное движение, воспитывающее поколение молодых людей, свободных не только от предрассудков, но и от заботы о своей физиологии.

Но людям с индексом массы тела выше 25 не следует забывать о том, что им, как и всем остальным, необходимо заниматься спортом: укреплять спину, укреплять колени. Лишний вес создаёт нагрузку на суставы, причем не только коленные, но и на тазобедренные, голеностопные и поясничные отдел позвоночника, вредит сердечно-сосудистой системе, вызывает гипертонию и провоцирует многие другие проблемы со здоровьем.

2.4. Почему можно любить любое тело и заботиться о нем?

Вернемся ненадолго к буддистской мудрости: «Тело - это единственное, что гарантированно остается с нами до самой смерти». Иными словами,

¹⁶ Тесс Холлидей, «Мой бодипозитив. Как я полюбила тело, в котором живу», ISBN - 978-5-04-099469-4, 2019

это уникальное богатство, которое подарено нам при рождении - и только мы отвечаем за него, за его состояние и развитие.

Наше тело не идеально - ни одно тело не идеально. Но это не значит, что оно плохое: оно дает нам возможность жить, чувствовать, думать, работать, радоваться и огорчаться, ощущать запах, вкус, тепло и прохладу, текстуру и настроение. И задача каждого человека - сделать так, чтобы его тело было крепким и здоровым как можно дольше.

Чтобы выполнить эту задачу, совершенно не обязательно прилагать нечеловеческие усилия или стремиться к соответствию каким-то нормам. Достаточно найти в себе ресурсы для любви к собственному телу - а остальное получится само собой.

Отдельно стоит отметить, что речь идет о безусловной любви: любви к телу, которое есть здесь и сейчас. Не ждать, пока оно «улучшится» и станет соответствовать заданным параметрам; не критиковать его за то, что оно чувствует боль, бессилие или усталость; не воспринимать свое тело как временное явление.

Тело — это навсегда.

И только от самого человека зависит, каким будет качество жизни этого тела. Как часто оно будет чувствовать себя комфортно. Как долго всех системы будут работать без сбоев. Как прочно будут выстроены связи между телом и мозгом.

Все это - важные аспекты счастливого, живого тела. Которое есть у каждого человека прямо сейчас.

2.5. Психологические практики, которые помогут восстановить нормальные отношения с телом

Прежде, чем перейти к физиологическим аспектам взаимодействия тела и мозга, мы бы хотели поговорить о психологических практиках, которые, наряду с физической активностью, могут помочь восстановить нормальные отношения с телом.

Среди них можно выделить такие способы, как:

1. Медитация

Медитация как специальное психическое упражнение используется не только в духовно-религиозных, но и оздоровительных практиках. Особое сочетание положения тела, дыхания и концентрации ума позволяют привести в порядок нервную систему и успокоить мысли. Более того: согласно многим исследованиям, медитация может влиять на обмен веществ, кровяное давление и другие внутренние процессы в организме¹⁷. Сегодня медитация часто применяется как психотерапевтическое средство для борьбы со стрессом, страхом и многими навязчивыми состояниями¹⁸.

¹⁷ [Goleman, Daniel](#) The meditative mind: The varieties of meditative experience. — New York: Tarcher, 1988. — ISBN 0-87477-833-6.

¹⁸ Wilkinson, G. *Understanding Stress*, Poole, Family Doctor Publications in association with British Medical Association, p111.

2. Отказ от привычки сравнивать себя с окружающими

Чем больше времени человек уделяет тому, чтобы сравнивать свои физические параметры с физическими параметрами окружающих, тем меньше он становится доволен собой. В силу многих психологических особенностей, такое сравнение почти никогда не будет в пользу сравнивающего. Психотерапевты предлагают направить свою потребность в сравнении на самого себя - в прошлом. Поскольку жизнь каждого человека предполагает постоянное развитие (даже если человек не прикладывает к этому никаких усилий), это сравнение обязательно будет в пользу сравнивающего.

3. Практика изучения своего тела

Если человек недоволен своим телом, он избегает лишнего взгляда в зеркало. Тем более, он старается не смотреть на свое обнаженное тело, поскольку без одежды все «недостатки», которые он в себе не любит, становятся максимально очевидными. Для того, чтобы справиться с нелюбовью к своему телу, важно регулярно изучать его в зеркале: знать, как выглядит та или иная часть тела в каждом ракурсе, постоянно видеть себя в любом состоянии. Такой подход формирует привычку к виду своего тела, а привычка позволяет не концентрироваться на «недостатках», а принимать их как часть своего единственного и любимого организма.

4. Практика восприятия физических ощущений

Сосредоточение на физических ощущениях, получаемых с помощью органов чувств, позволяет человеку восстановить связь со своим телом. Именно оно дает человеку возможность наслаждаться приятными ароматами, красивыми видами, вкусной едой, теплом огня, прохладой ветра. Этот способ восприятия поможет вновь начать ассоциировать свое «я» с физическим телом.

5. Привычка воспринимать комплименты

Очень часто человек легкомысленно отмахивается от приятных слов, сказанных в его адрес, чтобы сосредоточиться на негативной оценке своего тела со стороны другого человека. Восстановить связь со своим телом поможет вдумчивое восприятие комплиментов и мысленное повторение их самому себе - в этот раз, от себя лично.

6. Фильтрация источников информации

Ни культ тела, ни бодипозитивное движение в чистом виде не помогут человеку наладить связь со своей физической оболочкой. Для того, чтобы сформировать честные и доверительные отношения с телом, важно ограничить или исключить источники информации, навязывающие определенные требования и параметры.

7. Выход из токсичного окружения

Зачастую именно самые близкие люди заставляют человека остро чувствовать свое несовершенство и терять связь с телом. Самый простой способ изменить эту ситуацию - это изменить окружение,

отказавшись от общения с токсичными людьми, навязывающими негативные оценки и установки.

8. Практика заботы о теле

Привычка заботиться о своем теле напрямую влияет на установку стойкой связи между телом и мозгом, на адекватное восприятие тела. Как ни странно, многие физические воздействия на тело имеют, в первую очередь, именно психологический эффект. Горячая ванна, легкий массаж, регулярный сон, комфортная температура в помещении, удобная одежда - каждый из этих факторов помогает телу чувствовать себя лучше, а человеку - больше ценить свое тело.

9. Наблюдение за животными

В отличие от человека, животные не оценивают объективную реальность с эстетической точки зрения. И этому следует у них поучиться. Наблюдая за тем, как комфортно чувствуют себя животные, вне зависимости от того, как они выглядят в данную минуту, человек может научиться этому легкому восприятию себя в моменте - без оценки своего внешнего вида.

10. Экстремальные ощущения

В экстремальной ситуации в организме человека происходит выброс адреналина, улучшающего кровоснабжение органов и мобилизующего все внутренние системы. В больших количествах этот гормон может быть губительным, однако в разумных дозах он полезен - ведь именно в

таком состоянии связь между телом и мозгом крепче всего. Для того, чтобы испытать прилив адреналина, не обязательно заниматься опасными видами спорта и рисковать жизнью: достаточно регулярно пробовать делать что-то новое и нестандартное - заговаривать с незнакомцами, выходить на сцену, гулять по ночному городу и так далее.

3. Как оживить тело, не навредив ему?

3.1. Танец как способ договориться с собой

Танец — это не только метод поддержания себя в форме или изучение определенных движений, это средство выражения телом эмоций, это способ общения. Танец пробуждает восприятие и позволяет находить новые пути для развития и обучения. Танец активизирует воображение, дает возможность учиться принимать креативные решения. Повышает уверенность в себе. Наблюдение за преподавателем увеличивает танцевальный «словарный запас», что в будущем позволит ученику самостоятельно комбинировать и создавать свой уникальный танцевальный текст.

Танец позволяет глубже понять себя и окружающий мир.

Что такого магического в этих движениях под музыку? Зачем люди танцуют? Зачем они истязают себя физическими нагрузками? Почему они так любят танцевать, даже когда не умеют этого делать?

Очевидными ответами могут быть такие: люди танцуют, чтобы обрести хорошую форму; чтобы «очистить мысли»; для эмоционального баланса. Но все это достижимо и другими способами: спортзал, медитации, йога или психотерапевт, наконец. Совершенно ясно, что нет необходимости в танце как в таковом, чтобы организовать ум и обрести крепкое тело. Значит, у желания танцевать есть и другие причины.

С древних времен танец позволял развивать творческое мышление и служил формой творческого самовыражения. Танцоры имеют уникальную возможность донести идею с помощью движения. Танцор может изменить настроение аудитории.

Танец является экстраординарным отображением физических возможностей, которые могут передавать чистую энергию и катализировать восторг. Отличительными признаками этой формы искусства являются отточенность поз, инновационная хореография и яркие изображения. Более того, абсолютно все виды танца опираются на безупречный баланс, точный контроль мускулатуры, грацию, ритм и скорость.

3.2. Нейрогенез: танец и нейронные связи

Мозг отвечает за каждое движение тела. Таким образом, чем более здоров мозг и его связь с мышцами, тем лучше будет танец. Устойчивые неврологические связи способствуют лучшей скорости, ловкости и балансу. Мозг сам налаживает эти связи через процесс, называемый нейрогенез. Каждый раз, когда человек учит новую хореографическую связку, его мозг создает новые нейронные связи. И эти связи помогают человеку думать и получать новые знания - не только в области хореографии.

У этого процесса есть и обратный эффект: чем лучше мозг обрабатывает информацию, тем быстрее отвечает тело. Чем точнее работает нервная система, тем лучше вращения и выше прыжки, тем быстрее запоминаются новые комбинации движений, тем быстрее и

эффективнее они воспроизводятся. Кстати, один из самых важных факторов в танце - это баланс, или приорецепция. По сути, это просто ощущение себя в пространстве¹⁹.

Нервная система контролирует все движения - сознательные и произвольные. Кроме того, она управляет кардио-дыхательной и пищеварительной системой. Движение происходит, когда наша нервная система посылает сигнал от соответствующих частей тела и к ним. То есть, чем более эффективно работает нервная система, тем лучше осуществляется управление телом.

Нервная система человека разделена на две части: центральная и периферическая. Центральная нервная система состоит из головного мозга и спинного мозга, в то время как периферическая включает в себя нервы, которые соединяют головной и спинной мозг.

Периферическая нервная система разделена на две subsystemы: соматическую и вегетативную нервную системы. Соматическая система занимается доставкой моторной (двигательной) и сенсорной (чувственной) информации до центральной нервной системы и обратно, а также отвечает почти за все сознательные движения мышц. Вегетативная нервная система отвечает за пищеварение и биение сердца²⁰.

¹⁹ *Lucassen P. J.* Regulation of adult neurogenesis by stress, sleep disruption, exercise and inflammation: Implications for depression and antidepressant action. (англ.) // [European Neuropsychopharmacology](#) (англ.)русск. : journal. — Elsevier, 2010. — Vol. 20, no. 1. — P. 1 — 17. — PMID 19748235.

²⁰ Maton, Anthea; Jean Hopkins, Charles William McLaughlin, Susan Johnson, Maryanna Quon Warner, David LaHart, Jill D. Wright. Human Biology and Health. — Englewood Cliffs, New Jersey, USA: Prentice Hall, 1993. — С. 132—144. — ISBN 0-13-981176-1.

Главный «участник» всех этих процессов - это нейрон: электрически возбудимая клетка, которая предназначена для приема извне, обработки, хранения, передачи и вывода вовне информации с помощью электрических и химических сигналов. Типичный нейрон состоит из тела клетки, дендритов и одного аксона. Поверхность дендрита получает информацию и пересылает ее в ядра клеток. Аксон - длинный цилиндрический отросток нервной клетки, по которому нервные импульсы идут от тела клетки (сомы) к иннервируемым органам и другим нервным клеткам.

Концевые участки аксона — терминали — ветвятся и контактируют с другими нервными, мышечными или железистыми клетками. На конце аксона находится синоптическое окончание — концевой участок терминали, контактирующий с клеткой-мишенью. Вместе с постсинаптической мембраной клетки-мишени синоптическое окончание образует синапс.

Через синапсы передаётся возбуждение. Некоторые аксоны покрыты миелиновой оболочкой. Её образуют «накручивающиеся» на аксон специальные шванновские клетки, между которыми остаются свободные от миелиновой оболочки участки — перехваты Ранвье.

Только на перехватах присутствуют потенциал-зависимые натриевые каналы и заново возникает потенциал действия. При этом нервный импульс распространяется по миелинизированным волокнам ступенчато, что в несколько раз повышает скорость его распространения. Скорость передачи сигнала по покрытым миелиновой оболочкой аксонам достигает 100 метров в секунду.

Существуют четыре типа нейронов²¹:

1. Афферентные нейроны (чувствительный, сенсорный, рецепторный или центростремительный). К нейронам данного типа относятся первичные клетки органов чувств и псевдоуниполярные клетки, у которых дендриты имеют свободные окончания.
2. Эфферентные нейроны (эффекторный, двигательный, моторный или центробежный). К нейронам данного типа относятся конечные нейроны — ультиматные и предпоследние — не ультиматные.
3. Ассоциативные нейроны (вставочные или интернейроны) — группа нейронов осуществляет связь между эфферентными и афферентными.
4. Секреторные нейроны — нейроны, секретирующие высокоактивные вещества (нейрогормоны). У них хорошо развит комплекс Гольджи, аксон заканчивается аксовазальными синапсами.

Например, натертая мозоль при занятии танцами в новых туфлях, заставляет афферентные нервы вокруг мозоли посылать чувствительную информацию в мозг о боли. В свою очередь, эфферентные нервы отправляют информацию из мозга в мышцы ноги для коррекции положения, чтобы снизить боль.

Таким образом, регулярные танцевальные упражнения могут улучшить работу мозга, память и мыслительные способности. А в случае, если танец сопровождается музыкой, музыка стимулирует область мозга,

²¹ Мозг (сборник статей: Д. Хьюбел, Ч. Стивенс, Э. Кэндел и др. — выпуск журнала *Scientific American* (сентябрь 1979)). М. :Мир, 1980

отвечающую за наслаждение, в то время как танец стимулирует области мозга, отвечающие за моторные функции.

3.3. Методика преподавания танца непрофессионалам: почему их не нужно учить танцевать?

Танцевальное искусство не имеет границ. Кто-то приходит на занятия, чтобы действительно научиться красиво танцевать - во взрослых группах, однако, процент таких учеников крайне невелик.

У большинства участников, как ни странно, совершенно иные цели: стать стройнее, перестать стесняться и почувствовать себя свободно на публике, научиться слушать и слышать музыку, накачать мускулатуру, улучшить координацию, а то и вовсе - совершать еженедельный подвиг во имя своего здоровья.

Еще более удивительно, что подавляющее большинство учеников из взрослых групп не осознают своей истинной мотивации. Кто-то искренне считает, что пришел учиться танцевать, а кто-то долгие годы ходит якобы «за компанию» - чтобы побыть с друзьями.

Именно поэтому мы полагаем, что обучение танцам на занятиях со взрослыми - это не совсем про танцы. Взрослых людей не нужно учить танцевать - по крайней мере, так, как мы бы учили танцевать детей или студентов специальных учебных заведений. Взрослых непрофессионалов нужно учить многому другому:

1. Развивать привычку к физическим нагрузкам

Зачастую взрослые ученики, которые только-только начали заниматься хореографией, не выдерживают и получаса активной физической нагрузки - и это не удивительно. Нагрузка, которую люди испытывают в течение обычного дня, совершенно не похожа на занятия в зале - даже если в течение дня человек ни разу не присел отдохнуть. Привычку к кардио- и силовым тренировкам нужно развивать постепенно - во-первых, для улучшения общей физической формы, а во-вторых, для развития танцевальных возможностей каждого участника группы.

2. Слушать и слышать музыку

Каждый человек время от времени слушает музыку, однако на занятиях хореографией это - совершенно другой процесс. Из фона для сотни повседневных дел музыка здесь превращается в важный элемент действия, который нужно учиться учитывать.

3. Двигаться осознанно

Большинство движений в повседневной жизни любого человека выполняются автоматически. Никто не думает о том, какую ногу куда нужно поставить, чтобы сделать шаг; никто не продумывает последовательность действий при включении кофемашины; никому не нужно запоминать, как перелистнуть страницы книги, чтобы узнать, чем она закончилась. На занятиях танцами все иначе: каждое движение требует осознанности и многократных повторений, поскольку почти ничего поначалу не получается с первого раза.

4. Тренировать зрительную и телесную память

В повседневной суете человек не заостряет свое внимание на тысяче мелочей, которые его окружают. На занятиях танцами это умение

приходится восстанавливать, ведь танцевальные движения предстоит запомнить - как зрительно, так и телесно.

5. Развивать координацию движений

Очень часто начинающие участники взрослых групп активно возмущаются, когда понимают, что не в состоянии выполнить «абсолютно простое», на первый взгляд, действие. Все дело - в неразвитой координации. С каждым часом занятий она становится лучше, и очень скоро новые движения схватываются на лету.

6. Доверять преподавателю и четко выполнять его указания

Как ни странно, это один из самых сложных навыков. Взрослые ученики не привыкли к безоценочному выполнению указаний: в обычной жизни они сами принимают решения и несут ответственность за свои действия. На занятиях же им приходится играть совершенно иную роль - роль ученика, действия которого контролирует и координирует преподаватель.

Этим и многим другим направлениям на занятиях во взрослых группах посвящается большое количество времени и сил. А в процессе постижения всех этих, невероятно важных, дисциплин, придет и умение танцевать, потому что каждый может делать это действительно хорошо - ему нужно только поверить в себя, развить мышечную силу и выносливость, а еще - настроить крепкую связь между мозгом и телом.

3.4. Связь «Ученик-педагог»

На построении связи между учеником и преподавателем мы бы хотели остановиться подробнее, поскольку такая связь - одно из основополагающих условий успешных занятий. И, говоря «успешные», мы имеем в виду не освоение танцевальных движений само по себе, а освоение навыка упорно трудиться, постепенно продвигаясь вперед в своем собственном темпе.

Современному взрослому человеку трудно настроиться на волну результативных взаимоотношений с преподавателем. Человек постоянно куда-то спешит; он переполнен сторонними мыслями о повседневных делах и проблемах; он привык сам решать, что, как и когда он будет делать; он не готов делегировать ответственность и подчиняться воле постороннего человека - иными словами, играть роль ученика каждому предстоит научиться заново.

Преподавателю же, с другой стороны, тоже непросто: если при работе с профессиональными танцорами - любого возраста - приоритеты давно расставлены, и никому ничего доказывать не приходится, во взрослых непрофессиональных группах подход к объяснению материала и путь к первым результатам будет новым и непривычным.

Тем не менее, все трудности - и со стороны педагога, и со стороны ученика - важно преодолеть как можно быстрее, поскольку без устойчивой связи «Педагог-ученик» ни о каком эффективном развитии и прогрессе речи быть не может.

Продуктивное взаимодействие ученика и преподавателя характеризуется следующими признаками²²:

1. Ученик доверяет преподавателю

О доверии к преподавателю следует упомянуть в первую очередь, поскольку хореография относится к потенциально травматичным занятиям. Даже самое простое упражнение может нанести вред, если выполнить его неправильно - то есть, без учета инструкций педагога. Ученик, доверяющий преподавателю, не будет бояться выполнять задания, постепенно развивая физическую силу и координацию.

2. Преподаватель уверен в ученике

Обратной стороной доверия ученика к преподавателю является уверенность преподавателя в ученике. От того, насколько внимательно ученик слушает указания педагога, и насколько тщательно он согласовывает свои действия с инструкцией, полученной от преподавателя, во многом зависит не только успех занятий в целом, но и безопасность ученика.

3. Ученик осознает и учитывает разницу в профессиональном уровне между ним и преподавателем

Когда ученик - ребенок, выстраивать ролевую модель «Ученик-педагог» не так сложно: разница в возрасте помогает правильно расставить приоритеты. Когда речь идет о взрослом ученике и педагоге, ситуация в корне меняется: взрослому ученику значительно сложнее принять правила поведения «Ученик-педагог» и учитывать разницу в

²² Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис- Пресс : Рольф, 1999. – 262с.

профессиональном уровне между собой и преподавателем. Однако, если эта ролевая модель успешно освоена и поддерживается обеими сторонами, обучение проходит максимально эффективно.

4. Преподаватель осознает и учитывает уровень подготовки ученика
Ученик чувствует себя в безопасности, когда испытывает уверенность в том, что преподаватель осознает и учитывает его уровень подготовки. Иными словами, ученик не боится, что очередное задание, полученное от преподавателя, будет невыполнимым - к примеру, его попросят сделать кувырок в воздухе или пройти несколько метров на руках. В случае, когда педагог выстраивает занятия в соответствии с уровнем подготовки группы, ученики готовы к выполнению всех заданий и заранее уверены в успехе - что, во многом, этот успех и предопределяет.

3.5. Почему группа – это важно?

Подавляющее большинство детей предпочтут групповые занятия индивидуальным, поскольку их вдохновляет компания сверстников, возможность соревноваться и незамедлительно демонстрировать свои достижения. Почему им нравится эта опция? Потому что дети, чаще всего, уверены в себе и не обращают внимание на мнение окружающих - а если и обращают, то негативная оценка лишь подстегивает их желание доказать обратное.

Взрослые же ученики, напротив, часто предпочитают индивидуальные, а не групповые занятия. И дело здесь не только в интроверсии или экстраверсии: индивидуальные занятия позволяют скрывать свои «неудачи» от посторонних. Взрослые привыкли «держаться марку» 24

часа в сутки, поэтому любые неудачные попытки выполнить то или иное упражнение - а такие попытки неизбежно случаются абсолютно со всеми в процессе обучения чему угодно - на глазах у чужих людей моментально деморализуют их.

Взрослые ученики полагают, что ошибки и промахи на занятиях танцами - это плохо. Им сложно смириться с тем, что новые для них элементы не получаются с первого раза - даже если они не получаются ни у кого из всей группы. Привычка к постоянной самокритике и оценке своих действий заставляет взрослых учеников испытывать дискомфорт из-за занятий в группе.

И именно поэтому мы убеждены в том, что для взрослых, начинающих заниматься танцами, лучше всего подойдут групповые занятия - для всех, за очень редким исключением. Не потому, что легкий дискомфорт нужен для успешной работы - впрочем, и это может стать одной из причин. Но, в первую очередь, потому, что привычка преодолевать трудности на глазах у чужих людей подстегивает внутреннее развитие личности и переставляет приоритеты. Иными словами, это еще один навык, который может положительно повлиять на всю дальнейшую жизнь ученика²³.

Нельзя забывать и о конкуренции, неизбежно возникающей при групповых занятиях. Исходя из нашего опыта, конкуренция нужна подавляющему большинству людей - и зачастую даже тем, кто отрицает ее необходимость для внутреннего развития. Конкуренция заставляет

²³ Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.

всю группу активнее двигаться вперед, а постоянно сменяющиеся «лидеры» (самые успешные ученики) мотивируют остальных на еще более яркие результаты.

Еще одним безусловным преимуществом групповых занятий является возможность каждого ученика заряжаться энергией не только преподавателя, но и остальных участников группы. Физическая активность утомляет, и иногда только общий настрой всех учеников способен поднять боевой дух группы.

В качестве последнего, но далеко не самого неважного преимущества групповых занятий, мы бы хотели отменить возможность установления новых социальных контактов. Современному взрослому человеку непросто найти новых друзей или, как минимум, новых знакомых - особенно, если у него нет детей. Занятия в танцевальной группе позволяют познакомиться с большим количеством людей, обзавестись полезными контактами, а в идеале - новыми приятелями и друзьями. Очень часто люди, познакомившиеся на занятиях танцами, дружат всю оставшуюся жизнь.

3.6. Игры для взрослых

Занятия в группе предполагают, что ее участники тесно взаимодействуют друг с другом. Чтобы между участниками группы установились прочные доверительные взаимоотношения, недостаточно представить их друг другу или предложить им разбиться на пары и покачать пресс таким образом, что один ученик держит ноги другому. Вряд ли после этого им захочется продолжить общение вне занятий.

Известно, что люди становятся ближе и понятнее друг для друга, когда они:

- Вместе решили какую-либо проблему, приложив усилия;
- Вместе посмеялись над чем-то;
- Вместе поиграли.

Последний пункт - совместная игра - отлично работает для детей. Если двое незнакомых друг с другом детей сыграют в игру, которая принесет им обоим удовольствие, они моментально перестанут быть друг другу чужими, а станут приятелями.

На самом деле, этот способ преодоления барьера работает и для взрослых, просто взрослые люди, к сожалению, очень редко играют. И напрасно!

Основываясь на опыте, полученном во время учебы на Кафедре авторского творчества и педагогики, я решила использовать некоторые упражнения из различных дисциплин, чтобы обеспечить своим взрослым ученикам все три повода объединиться в прочную группу - решение проблемы, смех, игра.

Интересно, что в самом начале эксперимента участники группы были резко против игр на занятиях танцами, считая это глупым занятием, не имеющим отношения к основной цели наших встреч в зале. Но со временем все эти упражнения вошли у нас в привычку: мы не делаем это

на каждом занятии, но все новые игры участники группы теперь воспринимают с удовольствием и готовностью учиться.

Одной из самых удачных игр стала игра на внимательность из курса Евы Чеховой. Условия игры: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, игроки должны присесть, а когда ведущий хлопает дважды - подпрыгнуть. Эту игру я адаптировала под нашу специфику, заменив приседания и прыжки на танцевальные позиции.

Еще одной эффективной игрой на внимательность стала игра, которую я позаимствовала из мастер-класса перформерки и педагога-хореографа Tina Afiyan Breiová. Условия игры: участники встают в круг и считают - например, до трех. Тот, кто сбивает ритм, или путает последовательность цифр, должен поклониться. Поклон может быть любым, что добавляет в игру задачу на импровизацию. Постепенно правила усложняются: вместо устного счета появляются танцевальные движения, которые нужно отработать, и задания под музыку.

Отличным упражнением на импровизацию стала игра с листом А4 из курса Петры Освальдовой. Обычно, если новичку сказать: «Танцуй!», он отказывается, поскольку убежден, что у него ничего не получится. А задание носить лист А4 сначала на внешней, а потом на внутренней стороне ладони, как правило, не кажется страшным - это же «не танец»! То же самое задание затем повторяется, но выполнять его нужно уже без реального листа бумаги - просто представляя, что он по-прежнему лежит на ладони. Ученики сосредотачиваются на листе и не замечают, как начинают танцевать под музыку, сопровождающую упражнение. И

это - отличный способ убедить новичков, что они замечательно двигаются, и это совсем не страшно.

И еще одной игрой на импровизацию стало упражнение из курса Иржи Лёссла. Условия простые: участникам нужно представить себя многоногими жуками. В процессе игры участники сосредоточены на том, как они выглядят в этой роли, как передвигаются. В попытках оценить себя в новом качестве ученики лучше понимают, как устроено и как двигается их настоящее тело. Кроме того, это упражнение поднимает настроение и заставляет участников вместе смеяться над забавными движениями. Дополнительным бонусом этого упражнения является понимание учениками того, как отличается «задумка» от «реальности»: можно придумать отличный способ передвижения, а потом провести не одну минуту в попытках реализовать свою идею.

Стандартное упражнение на парную импровизацию, часто используемое на занятиях танцами, я дополнила двумя игровыми решениями. Задание простое: каждый участник пары должен придумать три танцевальных позы в разных плоскостях, соединить их между собой движениями, а затем согласовать свои движения с движениями партнера. Первое дополнение к этому заданию - из курса Петры Освальдовой: помимо плоскостей, участникам задаются другие параметры (например, где совершается это движение - в каком городе, в каком помещении, при каких погодных условиях?). Второе дополнение - из курса Иваны Востарковой: некоторые движения дополняются звуками голоса. Добавление голоса имеет два преимущества: во-первых, учась направлять голос на конкретную цель, человек совершает более

выразительные и наполненные движения, а во-вторых, голос может стать дополнительным сигналом для партнера по танцу.

Конечно, это далеко не полный список упражнений, которым я научилась на кафедре, и которые я теперь в чистом или адаптированном виде использую в своей работе и со взрослыми, и с детьми. Но перечисленные выше игры стали своего рода базой, на которой мы с успехом отрабатываем множество нужных нам навыков.

3.7. Осложнения и техника безопасности

Любой учебный процесс требует соблюдения техники безопасности - в том числе, и процесс обучения танцам. В том числе, и при работе со взрослыми учениками. Особенно, если речь идет о занятиях с непрофессионалами.

Человек, который лишь начинает заниматься хореографией, может быть бесконечно далек от реального понимания того, как важно соблюдать технику безопасности и уделять внимание каждому из следующих пунктов:

1. Форма одежды

Занятия танцами в профессиональных коллективах предполагают строгие требования к форме одежды для каждого из специальных предметов - классического, народного или эстрадного танца. В случае с непрофессиональными группами, требования к форме одежды могут быть не такими строгими, однако и здесь существуют жесткие ограничения: одежда для занятий не должна сковывать движения, не должна иметь мешающих элементов.

2. Прическа

В случае занятий со взрослыми в непрофессиональных группах пучок не является обязательным, однако прическа должна быть удобной для занятий и не мешать выполнять элементы. Выполнение танцевальных элементов с распущенными волосами запрещено.

3. Разминка (разогрев)

Прогрев всех мышц перед занятиями является обязательным, поскольку без разминки риск получить травму во время выполнения любого танцевального движения повышается в десятки раз.

4. Согласованность действий

Все новые элементы должны выполняться только после согласования с преподавателем - особенно, если речь идет о занятиях в непрофессиональной взрослой группе.

5. Тишина во время занятий

Разговоры во время занятий не только мешают преподавателю эффективно вести урок, но и могут стать причиной травмы: разговаривающие ученики могут не услышать важной части инструкции перед выполнением нового элемента и сделать его неправильно.

6. Недомогания и травмы

Преподаватель должен быть в курсе, если кто-то из учеников плохо себя чувствует или получил травму вне занятий. В отсутствие данной информации педагог может неосознанно дать слишком сложное или опасное упражнение, которое повлечет за собой травму или ухудшение состояния.

7. Еда перед занятиями

Не рекомендуется плотный прием пищи менее, чем за два часа до начала занятий. Это чревато нарушениями работы желудочно-кишечного тракта, плохим самочувствием и травмами.

Чтобы избежать осложнений во время занятий танцами, педагог должен не только давать ученикам точные инструкции по выполнению того или иного упражнения, но и, при необходимости, подробно объяснять, что, как и зачем сейчас нужно будет сделать. Понимание анатомии некоторых упражнений помогает ученикам еще точнее следовать указаниям и правильнее выполнять каждый элемент.

4.8. Эстетика занятий танцем

Когда кто-то говорит о занятиях в танцевальном классе, многие представляют себе большой зал с зеркалами, станками и девочками в пуантах и балетных пачках. Конечно, на занятиях у взрослых, как правило, нет такого антуража: чаще всего, это обычные спортивные залы, а форма одежды - свободная.

Мы, однако, склоняемся к тому, что требования к форме одежды важны не только с точки зрения безопасности танцевальных занятий, но и с точки зрения эстетики танца.

Одинаковая - и красивая! - танцевальная форма дисциплинирует мысли, настраивая ум на плодотворную работу тела и мозга; помогает сосредоточиться на занятии и отбросить все посторонние чувства.

Правильно подобранное музыкальное сопровождение работает на эти же цели: подходящая музыка для разогрева, начала, середины и конца занятий; музыка для выполнения медленных и активных упражнений - все это играет важную роль для атмосферы на уроке.

Не менее важной является и структура урока: если занятие из раза в раз развивается по одному и тому же сценарию - к примеру, начинается и заканчивается поклоном - все участники чувствуют себя причастными к таинственному действию.

Соблюдение классических танцевальных традиций также работает на поддержание эстетики танцевальных занятий. Приветствие педагога; поклон; аккуратный «рисунок», в который выстраиваются ученики; работа в нужных диагоналях - все это помогает настроиться на продуктивную работу и создать уникальное танцевальное настроение.

А танцевальное настроение - это очень важно. Если кто-то из учеников не переключился со своих повседневных дел на занятия танцем, он не только не сможет эффективно работать на уроке, но и подвергает

опасности себя и других участников, ведь отсутствие концентрации чревато травмой.

Еще одно преимущество создания правильной танцевальной эстетики на занятиях - это сила, которую дает нужное настроение каждому ученику. Не секрет, что танцы - это тяжелая физическая нагрузка, и порой очень непросто продолжать выполнять элемент за элементом. В обычном спортивном зале можно бросить все и прекратить движение к цели. Но в танцевальном зале, благодаря особенному настроению, трудности преодолеваются легче - и с улыбкой на лице. А позже, после окончания занятий, привычка улыбаться во время неприятных ощущений помогает справиться с любой непредвиденной ситуацией и в обычной жизни.

4. Результаты работы с телом на примере занятий танцами на любительском уровне

4.1. Мозг и тело: связь налаживается

В 1980-х годах разные группы ученых по всему свету одновременно пришли к одному и тому же выводу. На основе исследований механизма появления улыбки на человеческом лице им удалось доказать, что процесс может происходить в обоих направлениях. Иными словами, не только приподнятое настроение заставляет человека улыбаться, но и улыбка, нарочно воспроизведенная даже в плохом расположении духа, сообщает мозгу, что сейчас он должен испытать положительные эмоции.

К похожим выводам пришли и мы, наблюдая развитие группы взрослых непрофессиональных учеников на протяжении трех лет регулярных занятий танцами.

Подготовку таких учеников нельзя было начинать с интенсивной умственной и физической нагрузки: пока связь между мозгом и телом еще не настроена, так можно лишь нанести физические и психологические травмы. Было принято решение начать с самых элементарных заданий, позволяющих выработать базовые навыки работы в танцевальном зале.

В самом начале наших занятий стало очевидно, что большинство новых для учеников танцевальных элементов и обычных спортивных

упражнений воспринималось группой как нечто «слишком сложное», «то, что невозможно выполнить - как ни старайся». После первых неудачных попыток многие укреплялись в этой мысли и сопротивлялись дальнейшему движению вперед.

Нашей первостепенной задачей на этом этапе стала выработка привычки преодолевать страх перед новым и просто продолжать попытки до тех пор, пока элемент не станет получаться. Таким образом, участники группы постепенно приучали свой мозг и свое тело не паниковать, а устанавливать новые связи для достижения поставленной цели.

Феномен «обратной улыбки», о котором мы упомянули в самом начале этого раздела, сработал и на наших занятиях: тренированное, обученное тело помогает мозгу быстрее принимать решения; активный, сконцентрированный на текущем моменте мозг лучше управляет телом.

На Рис.1 можно увидеть, как участники группы оценивают свой прогресс после 3 лет занятий танцами. Среди прочих достижений наиболее часто отмечали:

- Развитую координацию движений;
- Способность запоминать новые элементы;
- Выработка собственных «движенческих стереотипов».

Благодаря установленной связи между мозгом и телом ученики стали лучше координировать свои движения и легко повторять за

преподавателем танцевальные связки. Исчез или сильно уменьшился страх перед разучиванием новых танцевальных элементов.

4.2. Повседневная жизнь

Регулярные занятия танцами не могли не отразиться и на повседневной жизни. Очень скоро достижения учеников стали заметны не только в танцевальном зале. Со временем каждый из них стал отмечать положительные изменения, не связанные с тренировками.

Это не удивительно:

- Развитая координация движений позволяет получать меньше травм - тренированное тело просто не сможет «неудачно» упасть, подвернуть ногу «на ровном месте» или удариться о выступающий угол стола;
- Развитая выносливость позволяет легче справляться с повседневными нагрузками, которых у большинства учеников немало - многие из них являются многодетными родителями;
- Привычка к движению заставляет учеников отслеживать уровень физической активности в течение дня и корректировать ее, чтобы оставаться в хорошей форме;
- Хорошая растяжка позволяет женщинам чувствовать себя более гибкими и красивыми. А высокая самооценка - главный ключ к привлекательности любого человека;
- Работа в группе развивает привычку доверять окружающим и чувствовать себя свободно даже на глазах у посторонних. Исчезает

или существенно снижается страх «выглядеть глупо», «сделать что-то не так», «привлечь к себе внимание». В повседневной жизни это выражается во внутренней свободе и раскованности, чего часто не хватает современному взрослому обывателю.

На Рис.7 можно увидеть, как оценивают улучшение своих параметров после 3 лет занятий танцами сами ученики. Большинство участников группы отмечает значительный прогресс в области:

- Физической активности;
- Координации;
- Уверенности в себе;
- Концентрации внимания;
- Ощущении собственного тела;
- Гибкости.

4.3. Танцы и прогресс на любительском уровне

Нет ничего удивительного в том, что человек, начинающий заниматься хореографией во взрослом возрасте и на любительском уровне, имеет очень высокие ожидания и рассчитывает на незамедлительный и очевидный прогресс в танцевальном мастерстве.

И также нет ничего удивительного в том, что такой человек глубоко заблуждается, ожидая прогресса именно в танцевальной области.

К сожалению, неверная постановка цели зачастую приводит к плачевным последствиям. Так, например, через несколько месяцев занятий часть учеников может прекратить заниматься, потому что никто из них еще не танцует на уровне Майи Плисецкой.

Стремиться к прогрессу, безусловно, необходимо - не ощущая движения вперед, очень сложно выдержать и тяжелую физическую нагрузку, и сложности с освоением новых элементов.

Поэтому мы поставили перед собой задачу сформировать для участников взрослой группы адекватную мотивацию, которая будет помогать им двигаться вперед и радоваться прогрессу в разных областях их занятий.

Так, мы сделали акцент не на прогрессе в области танцев (который, конечно, неизбежен при регулярных занятиях), а на личностном прогрессе каждого из учеников.

Так, например, многие из участников группы до начала занятий танцами испытывали негативные эмоции по отношению к своему телу (Рис. 5). Они отмечали, что их тело:

- Негибкое;
- Толстое;
- Ограничивающее;
- Со складками;
- Нелюбимое;

- Сутулое.

После 3 лет регулярных занятий большинство учеников научилось иначе взаимодействовать со своим телом и, соответственно, совсем по-другому к нему относиться. И дело здесь не только в том, что, благодаря физической активности, многие участники группы стали стройнее, легче, гибче и выносливее - хотя это, безусловно, тоже влияет на восприятие своего тела. Однако, во многом именно маленькие победы в танцевальном зале заставили участников группы изменить свое отношение к телу, начать уважать его за эти достижения и относиться к нему с любовью.

Сейчас ученики иначе описывают свои взаимоотношения с телом (Рис. 6):

- Подтянутое;
- Красивое;
- Здоровое;
- Гибкое;
- Хорошая осанка;
- Позволяет танцевать.

Таким образом, прогресс на любительском уровне сильно отличается от прогресса профессиональных танцоров. Мы не стали делать умение танцевать основной целью — это умение появится (уже появилось!) без дополнительных усилий, просто благодаря регулярным занятиям.

Мы сделали главной задачей группы развитие дополнительных сопутствующих навыков, помогающих стать увереннее в себе, выстроить доверительные отношения со своим телом, почувствовать себя более сильными, здоровыми и счастливыми.

4.4. Как понять, что процесс завершен?

У любого процесса есть начальная и финальная точки. Работа над номером завершается готовой танцевальной постановкой, процесс похудения - достижением поставленной цели в X килограммов, изучение иностранного языка - достижением уровня носителя.

С такой точкой зрения на процесс к нам в группу приходит практически каждый новый ученик. Современному обывателю нужна система отсчета; нужны конкретные цели, которые необходимо достигать ценой невероятных усилий; нужен точный план действий, который приведет человека из точки А в точку Б.

На наших занятиях мы стараемся научиться тому, что персональные цели у каждого из участников могут быть свои: кто-то хочет перестать сшибать предметы, перемещаясь по квартире; кому-то давно хотелось сесть на шпагат; кто-то мечтает избавиться от страха сцены.

Всех этих людей с их персональными целями объединяет одна общая задача: не останавливаться на достигнутом. Этот процесс никогда не будет завершен, поскольку невозможно сказать, что ты уже

максимально гибкий, развил максимально возможную координацию и максимально быстро разучиваешь новые элементы.

Именно такой подход и помогает взрослым участникам непрофессиональной танцевальной группы раз за разом находить дополнительную мотивацию и продолжать свое движение вперед.

5. Заключение

В данной дипломной работе мы исследовали различные механизмы воздействия занятий танцами на любительском уровне на связь человека со своим телом.

Мы выяснили, что контакт между внутренними и внешними процессами основана на наработке новых нейронных связей путем погружения в новые для человека процессы и многократного повторения различных элементов - от элементарных до достаточно сложных.

Мы узнали, что современный обыватель зачастую не готов к диалогу со своим телом, воспринимая его как нечто отдельное от своей личности. Мы выяснили, что именно на этой особенности построены два самых актуальных современных движения - культ тела и бодипозитив. Мы установили, что и то, и другое течение негативно влияют на физическое и психическое состояние человека, разрушая связь между внутренним и внешним.

Мы рассмотрели танец как один из способов простой и интенсивной коммуникации с собственным телом: поговорили о возможностях, которые дарит хореография не только профессионалам, но и любителям; узнали, чем отличается методика преподавания танца при работе с новичками; увидели, к каким результатам могут привести регулярные тренировки - и, говоря о результатах, мы имеем в виду не только физические достижения, но и ощутимые перемены в повседневной жизни.

Мы исследовали несколько путей взаимодействия педагога и взрослых учеников; выяснили, почему занятия в группе предпочтительнее, чем индивидуальные тренировки; подробно остановились на требованиях к технике безопасности при занятиях с непрофессионалами.

Мы подробно рассмотрели результаты опроса участников взрослой группы непрофессионалов, занимающихся танцами на протяжении 3 лет на регулярной основе.

Опрос участников группы показал, что в течение трех лет их взаимоотношения с телом менялись: если до начала занятий танцами подавляющее большинство учеников относилось к своему телу скорее негативно, то сейчас они используют для описания своего тела преимущественно позитивные прилагательные.

Опрос участников наглядно продемонстрировал, как занятие танцами во взрослом возрасте может отразиться на всех остальных сферах жизни. После трех лет занятий ученики отмечают значительное улучшение координации движений, повышение выносливости, развитие гибкости, исчезновение привычки паниковать перед чем-то новым.

Само отношение к занятиям у участников группы также существенно изменилось (Рис. 3): вместо предвкушения тяжелой работы и заданий, «которые невозможно выполнить», они ждут «встречу с собой», прекрасное настроение, возможность выучить что-то новое и дать своему мозгу повод создать очередную цепочку нейронных связей.

Таким образом, наше исследование наглядно демонстрирует положительное воздействие занятий танцами на связь человека со своим телом. Участники фокусной группы стали активнее, здоровее, позитивнее и уравновешеннее - а все эти факторы и определяют, в конечном итоге, общий уровень удовлетворенности собственной жизнью и степень психологического комфорта каждого человека.

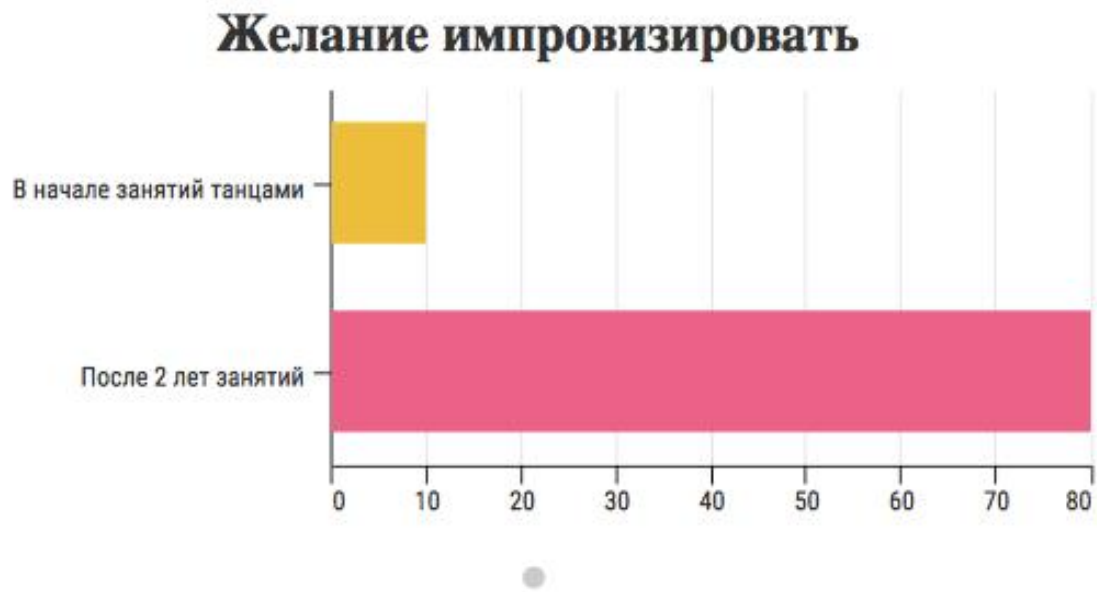
6. Дополнительные материалы

Рис. 1

В чем выражается прогресс после 3 лет занятий танцами



Рис. 2



Ожидания перед занятиями танцами

Предвкушение работы мозга
Ожидание нового
Прекрасное настроение
Предвкушение радости

Усталость Поездка "к себе" Страх
Интерес Нежелание
Предвкушение уюта

Рис. 4

Новые цели



● Получать удовольствие от танца ● Физическая активность

Рис. 5

Отношение к телу до занятия танцами

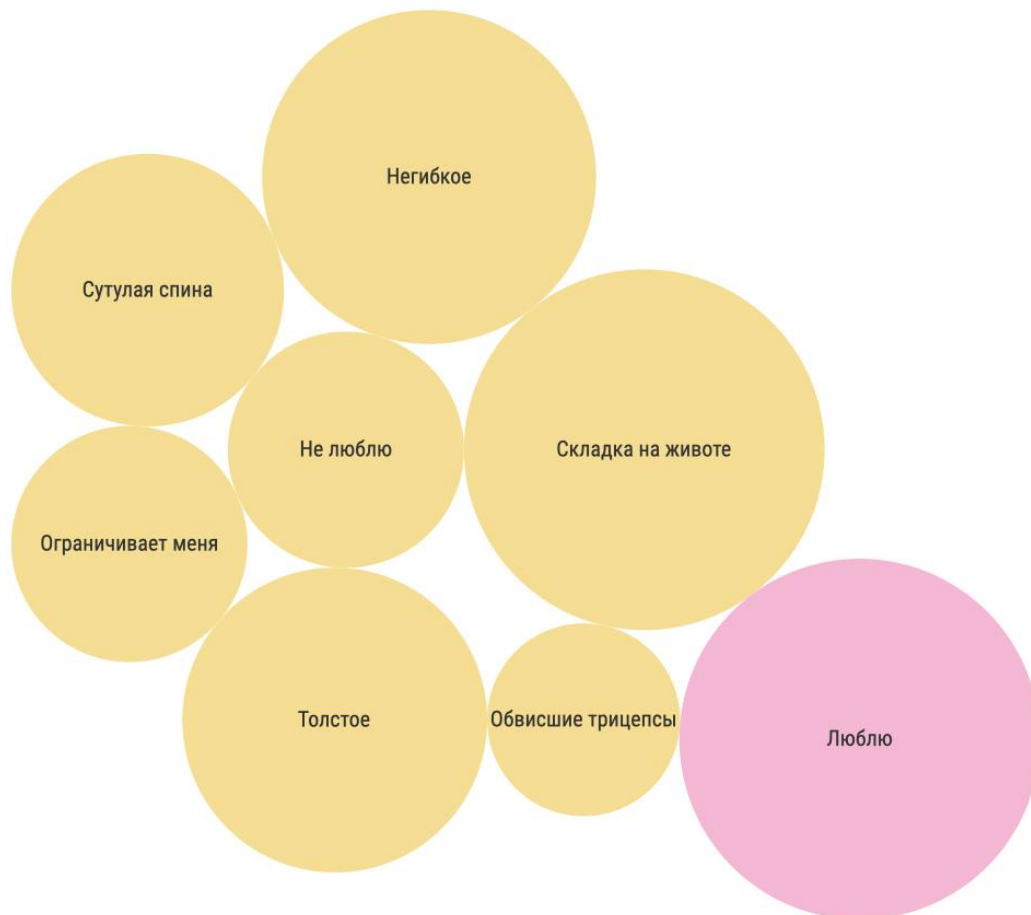
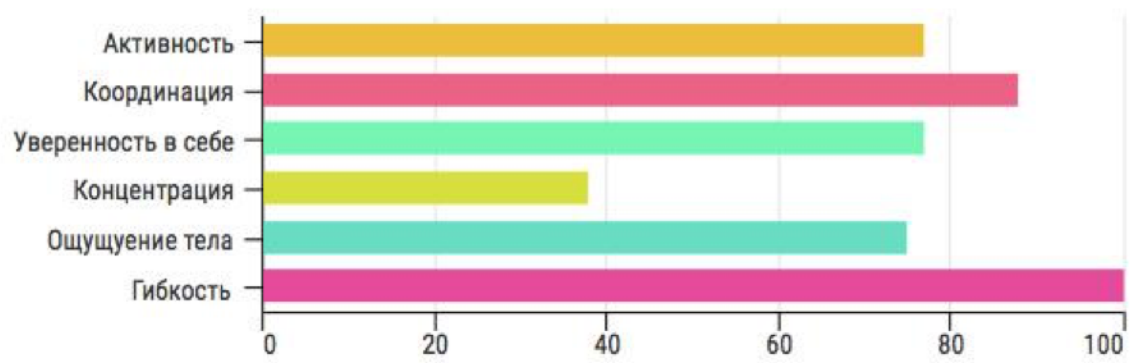


Рис. 6

Улучшение параметров после 3 лет занятий танцами



Анкета для проведения анонимного опроса среди участников взрослой группы

1. Кем вы работаете? У вас сидячий или активный образ жизни?
2. Присутствовала ли в вашей жизни физическая активность до начала занятий танцами? Если да, то какая?
3. Возраст
4. Зачем вы начали заниматься танцами?
5. Приблизились ли вы к своей цели? Попробуйте оценить уровень достижения вашей цели в процентном соотношении.
6. Изменились ли ваши цели в процессе занятий танцами?
7. Любите ли вы свое тело? Если да, то за что? Если нет, то за что?
8. Есть ли такие части вашего тела, которые вам не нравятся? Если да, то какие? Почему они вам не нравятся? Стали ли вы терпимее к ним после начала занятий танцами?
9. Стали ли вы активнее благодаря занятиям танцами? (Например, вы стали легче на подъем, бодрее по утрам, готовы к дополнительной физической активности, выбираете активный отдых вместо пассивного и т.д.)
10. Появилась ли у вас уверенность в себе? Как это проявляется?
11. Чувствуете ли вы, что ваша координация улучшилась? Как это проявляется? (Например, вы меньше падаете и спотыкаетесь, меньше задеваете углы, легче осваиваете новые, непривычные действия)
12. Чувствуете ли вы, что ваша способность концентрироваться на чем-либо улучшилась? Как это проявляется? (Например, вы можете дольше слушать лекцию, дольше удерживать внимание на одной мысли, дольше внимательно слушать собеседника, дольше эффективно воспринимать любую новую информацию)

13. Стали ли вы лучше чувствовать свое тело? Как это проявляется? (Например, с легкостью определяете положение рук и ног, не глядя на них; понимаете, в каком именно месте (орган, мышца, сустав) возникает то или иное ощущение; ориентируетесь в пространстве внутри и вне своего тела)
14. Стали ли вы более гибким? Как это проявляется? (Например, раньше вы не могли достать кончиками пальцев до пола, а сейчас можете положить ладони; встаете на «мостик» и т.д.)
15. Как вы оцениваете свой прогресс в занятиях танцами? (Например, вы оцениваете свою способность выполнять танцевальные элементы, или оцениваете общую выносливость, или оцениваете способность садиться на шпагаты, или оцениваете настроение, с которым вы выходите после тренировки, и т.д.)
16. Стали ли вы больше себя любить после того, как начали заниматься танцами? Как это проявляется? (Например, вы стали уважать себя за то, что заботитесь о своем теле; или вам стало больше нравиться ваше отражение в зеркале; или вы чувствуете восхищение своих родных и близких, и т.д.)
17. Как занятия танцами отразились на вашем характере? (Этот параметр сложно оценить самостоятельно, поэтому мы просим вас задать этот вопрос вашим близким)
18. Стали ли вы иначе двигаться благодаря занятиям танцами? Как это проявляется? (Например, вы стали более медленными и плавными; или вы стали более быстрыми и резкими; начали увереннее чувствовать себя на каблуках и т.д.)
19. Насколько высоким был уровень стресса в вашей жизни до начала занятий танцами? Изменился ли он сейчас? В какую сторону?

20. С каким чувством и какими ожиданиями вы едете на занятия танцами? (Например, с чувством предвкушения, волнения, усталости, нежелания, радости и т.д., с ожиданием сложностей, интересных задач, новых знаний, веселья, общения и т.д.)
21. На занятиях танцами вам проще выполнять четко поставленные задачи с примером, показанным преподавателем, или задачи на импровизацию? Что было комфортнее на первых этапах? Что стало более комфортным теперь?

7. Список литературы

1. Кеннон, Уолтер Брэдфорд. Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage (англ.). — New York: Appleton-Century-Crofts (англ.)русск., 1929.
2. Bracha, Haim Stefan.; Ralston, TC; Matsukawa, JM; Williams, AE; Bracha, A. S. Does «Fight or Flight» Need Updating? (англ.) // Psychosomatics (англ.)русск. : journal. — 2004. — Vol. 45, no. 5. — P. 448—449. — doi:10.1176/appi.psy.45.5.448. — PMID 15345792. Архивировано 28 марта 2010 года.
3. S. E. Taylor, L. C. Klein, B. P. Lewis. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight (англ.) // Psychological Review (англ.)русск. : journal.
4. Baudrillard, Jean. La société de consommation: ses mythes et ses structures, 1970
Источник: Бодрийяр, Жан. Общество потребления. Его мифы и структуры. Перевод на русский язык: Е. А. Самарская. — М.: Республика; Культурная революция, 2006. — 269 с. — (Мыслители XX века)
5. Sobczak C. Embody : Learning to Love Your Unique Body (and quiet that critical voice!) : [англ.]. — Carlsbad, CA : Gyrrze Books, 2014. — 120 p. — ISBN 978-0-936077-81-9.
6. Sastre A. Towards a Radical Body Positive: Reading the online 'body positive movement' (англ.) // Feminist Media Studies. — 2014. — Vol. 14, no. 6. — P. 929—943.
7. Stewart, Tiffany M. Body Positive: A New Treatment for Persistent Body Image Disturbances in Partially Recovered Eating Disorders : [англ.] / Tiffany M Stewart, Donald A. Williamson // Clinical Case Studies : J.. — 2003. — Vol. 2, no. 2 (April). — P. 154—166. — doi:10.1177/1049732302250780.
8. Tylkaa T. L., Wood-Barcalow N. L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition (англ.) // Body Image. — 2015. — Vol. 14. — P. 118—129.
9. Goleman, Daniel The meditative mind: The varieties of meditative experience. — New York: Tarcher, 1988. — ISBN 0-87477-833-6.
10. Schawbel, Dan. "Daniel Goleman on the Importance of Ecological Intelligence". *Forbes*. Retrieved June 16, 2020
11. "Goleman was Pacific professor, women's advocate". *The Record*. Retrieved September 13, 2015.
12. "Krishna Das : Songwriter Interviews". *www.songfacts.com*. Retrieved April 19, 2018.
13. "Bio". Daniel Goleman. Retrieved July 12, 2012.
14. Тесс Холлидей, «Мой бодипозитив. Как я полюбила тело, в котором живу», ISBN - 978-5-04-099469-4, 2019
15. Генри Глейтман, Алан Дж. Фридлунд, Даниэль Райсберг. Основы психологии = Psychology. — СПб.: Речь, 2001. — 1248 с. — (Мэтры мировой психологии). — 5000 экз. — ISBN 5-9268-0075-7.
16. Colbert LH, Visser M, Simonsick EM, Tracy RP, Newman AB, Kritchevsky SB, Pahor M, Taaffe DR, Brach J, Rubin S, Harris TB (July 2004). «Physical activity, exercise, and inflammatory markers in older adults: findings from the Health, Aging

- and Body Composition Study». *Journal of the American Geriatrics Society*. **52** (7): 1098—104
17. Мозг (сборник статей: Д. Хьюбел, Ч. Стивенс, Э. Кэндел и др. — выпуск журнала *Scientific American* (сентябрь 1979)). М. :Мир, 1980
 18. А. Я. Ваганова. Основы классического танца = Издание 6. — Спб.: Издательство «Лань», 2000. — 192 с. — (Учебники для вузов. Специальная литература). — ISBN 5-8114-0223-6
 19. Н. П. Базарова, В. П. Мей. Азбука классического танца: Первые три года обучения. Учебно-методическое пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры. — «Искусство», 2-е изд, 1983. — 207 с. ил. 22 см с.
 20. Н. П. Базарова. Классический танец: Методика четвертого и пятого года обучения. Учебник для высших и средних специальных учебных заведений искусств и культуры. — «Искусство», 2-е изд, 1984. — 199 с.
 21. В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. Методика классического тренажа. — Спб.: Издательство «Лань», 2000. — 384 с. — ISBN 978-5-8114-0963-1.
 22. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
 23. ГБОУ ЗДТДиМ Дополнительная общеобразовательная программа «Основы джаз-модерн танца» Хореографический коллектив «Акварели»
 24. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.
 25. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. : Владос, 2002. - 348, с.
 26. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :
 27. Журнал "Современные эстрадные танцы". Подшивка за 2002 г.
 28. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. В. Никитин, издательский дом «Один из лучших», Москва, 2006 г.
 29. Креативный ребенок. Диагностика и развитие творческих способностей. Ростов – на – Дону, «Феникс», 2004 г.
 30. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. В.П. Голованов. Гуманитарный издательский центр «Владос», Москва, 2004 г.
 31. Модерн-джаз танец. Начало обучения. В.Ю. Никитин, ВЦХТ, 1998г.
 32. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000. - 438с.
 33. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. : Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.
 34. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.

35. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. : Academia, 2004. - 240 с.
36. Психология и педагогика. Схемы и комментарии. Издательство «Владос-пресс», Москва, 2001 гю
37. Танцевальная импровизация- теория, история, практика. Альманах 1, Москва, 1999г.