

## **Oponentský posudek magisterské práce:**

### **Olga Ilinskaya - Jak animovat tělo?**

V první kapitole nás Olga Ilinskaya uvádí do problematiky práce se skupinou dospělých studentů:

„Poprvé jsem čelila skutečnosti, že mým úkolem nyní není učit tyto lidi tančit v doslovném smyslu slova, ale oživovat je obnovením spojení mezi mozkiem a tělem.“

‘Tělo moderního člověka’, druhá kapitola, se přes téma ztráty instinktivního tělového chování dostává k neaktivnějším moderním proudům vnímání vlastního těla: Kultu těla (adorace tělesného vzhledu, módní tělo, tvrdé tréninky, hladovění apod.) a Body positiv (spokojenost s vlastním tělem, jeho vzhledem, ale vede i ke kritické nadváze atd.) Autorka nachází vztah k tělu někde mezi těmito dvěma směry: „Naše tělo není dokonalé, žádné tělo není dokonalé. To však neznamená, že je to špatně /.../ Úkolem každého člověka je, aby jeho tělo bylo co nejdéle silné a zdravé. /.../ 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.“ Také zmiňuje psychologické praktiky, které společně s fyzickou aktivitou mohou pomoci obnovit normální vztah k tělu (meditace, poznávání svého těla, vnímání fyzických pocitů, péči o tělo). Radí sem i snahu neporovnávat se s ostatními, umění přijímat komplimenty, filtrování informačních zdrojů, opuštění negativního prostředí, pozorování chování zvířat...

Názvem třetí kapitoly (str.26-40) se Olga Ilinskaya ptá: ‘Jak oživit své tělo bez jeho poškození?’.

Tanec považuje jako prostředníka cesty k sobě samému:

„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./.../ Tanec umožní hlouběji porozumět sobě i okolnímu světu./.../ 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.“

V dalších podkapitolách se věnuje neurogenezi, nervovému systému, neuronu. Tuto pasáž uzavírá konstatováním: „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.“

Na straně 29. se dostáváme k ‘Metodice výuky tance pro neprofesionály‘ otázkou v názvu podkapitoly ‘proč by se neměli učit tančit?’. Na otázku autorka neodpovídá, ale rozepisuje se o potřebách této skupiny: rozvoj fyzické aktivity, vnímání hudby jako důležité součásti taneční výchovy, zvědomování pohybu, vědomí vlastního těla, trénink vizuální a tělové paměti, koordinace pohybů a podstatná je pro ni i důvěra k učiteli.

‘Hry pro dospělé’, další podkapitola, je výběrem cvičení, jejich zdrojů a úprav pro skupinu, se kterou pracovala.

Následují bezpečnostní pokyny a estetika tanečních cvičení.

Čtvrtá kapitola přináší ‘Výsledky práce s tělem na příkladu výuky tance na amatérské úrovni’. Studenti kurzu se po několika letech zlepšují, pravidelná pohybová aktivita jim pomáhá cítit se lépe i v každodenním životě. Jsou zde grafy výsledků z dotazníku, který nacházíme v příloze.

V Závěru se znovu vracíme ke kapitolám uvedeným výše a k pozitivním dopadům taneční přípravy na skupinu dospělých studentů.

„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.“

K této české verzi je přiložena celá magisterská práce v rodném jazyce autorky.

----

Diplomová práce se mi četla nelehce, musela jsem se často domýšlet, co autorka chtěla vyjádřit. Je to možná dané i tím, že psala svou práci v rodném jazyce a překlad by potřeboval hlubší znalost českého jazyka. Některé jemné odstíny významu vět jsou nepřesné, či nesrozumitelné. Celá práce by potřebovala pečlivou korekturu.

**OTÁZKY:**

1. Upřesněte pojem, který používáte ve své práci: spojení mezi mozkem a tělem. A vysvětlíte, co pro Vás znamená slovo mozek v tomto spojení.
2. Uveďte na příkladu jednoho konkrétního studenta jeho vývoj vztahu mezi mozkem a tělem během studia ve Vašich hodinách tance.

**NAVRHOVANÁ ZNÁMKA: D/E**

**V Praze dne 20.1.2021 Tereza J. Roglová**