Akademie múzických umění v Praze
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění
Pedagogika tance

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Interpret v choreografiích současného tance: Nároky a požadavky

Patrik Čermák

Vedoucí práce: Mgr. Helena Arenbergerová
Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, duben 2023

The Academy of Performing Arts in Prague
MUSIC AND DANCE FACULTY

Dance Art
Pedagogy of dance

BACHELOR'S THESIS

Performer in contemporary dance choreographies: Demands and Requirements

Patrik Čermák

Thesis supervisor: Mgr. Helena Arenbergerová
Awarded academic title: BcA.

Prague, April 2023

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem

Interpret v choreografiích současného tance: Nároky a požadavky

vypracoval samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím pouze uvedené literatury a pramenů a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v souladu se zákonem a vnitřními předpisy AMU.

Praha, dne …….. ……..

Patrik Čermák

Poděkování

Velice rád bych touto cestou poděkoval Mgr. Heleně Arenbergerové za její trpělivost, cenné rady, inspiraci a čas, který této práci a mně věnovala. Dále bych chtěl poděkovat své manželce Janě, že to se mnou po dobu tvorby této práce vydržela a byla mi velkou oporou ve chvílích, kdy jsem sám nevěřil, že tuto práci někdy dokončím.

Abstrakt

Tato bakalářská práce mapuje základní nároky a požadavky na interprety současného tance. Popisuje různé tréninkové formy a taneční styly a zasazuje je do kontextu potřeb současného tance. V neposlední řadě se zabývá způsobem, jakým by se měla vyvíjet výuka nové generace profesionálních interpretů současné taneční scény.

Klíčová slova:

Současný tanec, interpret, taneční technika, taneční styl, taneční vzdělání.

Abstract

This bachelor thesis maps the basic demands and requirements for performers of contemporary dance. It describes different training forms and dance styles and places them in the context of the needs of contemporary dance. Last but not least, it deals with the way in which the training of the new generation of professional performers of the contemporary dance scene should develop.

Keywords:

Contemporary dance, performer, dance technique, dance style, dance educatiton.

Obsah

Úvod ... 1

1 Definice pojmů ... 2

2 Nároky a požadavky na interpreta ... 3

2.1 Technika ... 3

2.2 Fyzická kondice a odolnost ... 4

2.3 Osobitost ... 4

2.4 Disciplína ... 5

2.5 Práce s partnerem ... 6

2.6 Práce ve skupině ... 6

2.7 Schopnost improvizace ... 6

2.8 Samostatnost ... 7

3 Taneční a pohybové techniky ... 8

3.1 Vybrané moderní taneční techniky ... 8

3.1.1 Graham technika ... 9

3.1.2 Humphrey-Limón technika ... 9

3.2 Vybrané současné techniky a přístupy ... 10

3.2.1 Countertechnique ... 11

3.2.2 Pohybový jazyk Gaga ... 11

3.2.3 Flying Low Dance Technique ... 12

3.3 Improvizace ... 12

3.4 Kontaktní improvizace ... 13

3.5 Klasický balet ... 14

3.6 Akrobacie ... 14

3.7 Somatické přístupy ... 14

3.8 Kondiční a kompenzační cvičení ... 15

3.9 Multidisciplinární přístupy ... 16

3.10 Bojová umění ... 16

3.11 Lidové tance ... 17

3.12 Kultura Hip Hop ... 17

4 Jaké další dovednosti by měl současný interpret rozvíjet? 18
4.1 Herecké schopnosti a práce s hlasem 18
4.2 Pěvecké schopnosti 18
4.3 Otevřenost k novým výzvám 18
5 Má interpretační zkušenost s dovednostmi z jiného oboru 19
5.1 První slova na jevišti 19
5.2 Výzva jménem Panoptikum 19
5.3 Mah Hunt – kdo z koho 20
5.4 Poe 20
5.5 Stand-up 21
5.6 Zázrak (s)tvoření 21
6 Dotazník pro interprety současné taneční scény a choreografy 22
7 Reflektují toto konzervatoře? 23
8 Konzervatoří to jen začíná 26
Závěr 27
Seznam použitých zdrojů 28

Seznam příloh

- Příloha 1 – Dotazník pro choreografy
- Příloha 2 – Dotazník pro interprety současné taneční scény

Úvod

Téma nároků a požadavků na interpreta v choreografiích současného tance jsem si vybral, jelikož jsem si v určitém bodě své taneční kariéry uvědomil, že má práce již není jen o tanci. Když jsem v roce 2012 nastoupil do svého prvního angažmá v baletu Jihočeského divadla, mou hlavní náplní práce bylo udržovat se ve formě za pomoci denních tréninků povětšinou klasického tance a co nejlépe se naučit choreografie, které mi někdo předal a poté je několikrát měsíčně ztvárnit na jevišti. Od té doby uplynulo více než deset let a já musím konstatovat, že má práce interpreta v současné době zahrnuje kromě tance také herectví, akrobacii, improvizaci a mnoho dalších dovedností. Při kreativním procesu tvorby nové inscenace již nejsem jen nástrojem choreografa ke ztvárnění jeho záměru. Musím se nyní aktivně podílet na jeho tvorbě. Jelikož nemám stálé angažmá v jednom souboru, jsem zodpovědný za svou každodenní pohybovou praxi a udržování dobré fyzické kondice. Je tedy pouze na mně, jakým způsobem a zdali vůbec budu denně trénovat.

Dalším důvodem, proč mě toto téma tolik zajímá je spojeno s mým studiem pedagogiky současného tance. Kladu si otázku, jak kvalitně připravit novou generaci budoucích interpretů na tuto velice fyzicky a mentálně náročnou práci. Jak a hlavně co ve svých hodinách předávat svým studentům? Jak mě na mou práci připravila konzervatoř? Do jaké míry z těchto zkušeností čerpám dodnes a co všechno jsem musel načerpat během své praxe?

Ve své práci vycházím kromě odborné literatury a článků také z dotazníků, které jsem zaslal interpretům a choreografům současné taneční scény, abych zjistil, jaká je jejich zkušenost s interpretací současného tance. Dále také z rozhovorů s tvůrci a interprety a v neposlední řadě z vlastní zkušenosti.

Téma nároků a požadavků na interpreta v choreografiích současného tance jsem si musel z důvodu velkého rozsahu problematiky vymezit pouze na území České republiky.

Cílem této práce je zmapovat rozsah dovedností, které musí téměř každý interpret během své relativně krátké kariéry zvládnout, pokud chce vyhovět požadavkům současných tanečních tvůrců.

1 Definice pojmů

Současný tanec:

"Současný tanec je taneční styl, který se začal vyvíjet v západní Evropě v sedmdesátých letech dvacátého století a který využívá a rozvíjí koncepty a principy tvorby amerického postmoderního tance. Je pro něj charakteristický přístup k tělu založený na studiu těla a poznávání a využívání vzájemného vztahu těla a mysli."[1]

"Současný tanec se vyznačuje mnoha styly a způsoby práce a každý z různých typů tréninku hraje jedinečnou roli."[2] Současný tanec je ve své podstatě neustále se měnící celek, který je ovlivňován vývojem všech tanečních technik a stylů. Nemá přesně určené hranice. Je ovlivněn moderními technikami, postmoderními směry, ale taktéž akrobacií, bojovými sporty, lidovými tanci či hip hopem. Všechny tyto a mnoho dalších technik a stylů ovlivňují a formují naše chápání toho, co vlastně je současný tanec. Andrea Opavská ve své disertační práci píše: "současný tanec je určitý distinktivní umělecký fenomén s rozeznatelnými a již definovanými charakteristikami, který z hlediska historického následuje po taneční moderně a americké postmoderně šedesátých let 20. století. K předchozím etapám se vztahuje jiným způsobem. Nevymezuje se vůči nim, přistupuje k nim častěji jako ke zdroji své inspirace. Zároveň však reflektuje sociálně kulturní prostředí, z něhož vyrůstá a na které zpětně působí."[3]

Interpret:

Ve své práci jsem se rozhodl nahradit slovo tanečník slovem interpret. "Tanečníkem" je kdokoli, kdo se věnuje tanci. Pojem interpret se spojuje s interpretací nějaké předlohy, myšlenky a nápadu někoho jiného. Tedy tanečník – interpret, stejně jako muzikant nebo herec naplňuje před obecenstvem myšlenku a záměr někoho jiného. V současném tanci je po tanečníkovi – interpretovi požadován i kreativní přístup během tvorby. Marta Poláková[4] přidává k pojmu interpret ještě pojem performer, vzhledem k tomu, že v některých inscenacích se využívá principu improvizace. V takovémto případě je interpret současně i tvůrcem či spolutvůrcem daného díla.

---

[1] POLÁKOVÁ, Marta. Sloboda objavovať tanec. Divadelní ústav. Bratislava. 2010. ISBN 9788089369232

[2] DIEHL, Ingo, IAMPER, Friederike, Dance Techniques 2010 - Tanzplan Germany. 2. Vyd. Tanzplan Deutschland. Berlín. 2014 s.10 ISBN 978-3-89487-689-0 "Contemporary dance is characterized by many styles and ways of working, and the different types of training each have a unique role to play."

[3] OPAVSKÁ, Andrea. Český současný tanec v 90. letech 20. století: Diplomová práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Hudební fakulta, 2006, str. 23.

[4] POLÁKOVÁ, Marta. Sloboda objavovať tanec. Divadelní ústav. Bratislava. 2010. ISBN 9788089369232

2 Nároky a požadavky na interpreta

Být interpretem současného tance již dávno neznamená jen mít perfektně zvládnutou taneční techniku a mít dobré povědomí o svém těle. Originalita je žádoucí a čím více dovedností z jiných odvětví interpret má, tím větší má šanci na uplatnění na současné taneční scéně. Na interprety současné taneční scény jsou kladeny obrovské nároky. Nejedná se pouze o co nejdokonalejší technický základ a širokou škálu pohybových dovedností a stylů, které je jedinec schopen obsáhnout. Při tvůrčím procesu se většinou vyžaduje kreativita, ochota experimentovat a učit se novým dovednostem často i mimo obor. Inscenace jsou ve většině případů velice fyzicky náročné a vyžadují skvělou fyzickou kondici a připravenost opakovat takovéto výkony prakticky na denní bázi. Tyto výkony představují obrovskou a dosti jednostrannou zátěž celého pohybového aparátu interpreta. Proto je další důležitou součástí přípravy každého tanečníka kondiční cvičení, kompenzační cvičení a rehabilitace. Tanec ale není jen o fyzičnu. V inscenacích se mnohdy zabýváme náročnými sociálními a existenciálními otázkami. Interpreti ztvárňují různé role. Stejně jako například v činohře či opeře jsou i tanečníci nuceni pracovat se svými emocemi a při každém představení do rolí vstupovat a opět z nich vystupovat. Je to tedy proces náročný nejen po fyzické, ale i psychické stránce.

Interpret současného tance by měl být člověk, který je zodpovědný sám za sebe a svůj umělecký rozvoj. Nečeká, až mu někdo řekne, co má dělat. Aktivně přistupuje ke svému seberozvoji.

V následující části bych rád shrnul, jaké tedy jsou hlavní nároky, požadavky a předpoklady pro to, aby se člověk stal interpretem v inscenacích současného tance.

2.1 Technika

Perfektně zvládnutá technika je základ každého interpreta. Jedná se o vědomou práci s pohybem. Propojení vědomí a fyzična vyžaduje velké duševní a fyzické úsilí. Dobrá technika a znalost biomechaniky pohybu znamená pevný základ, o který se interpret může opřít zejména v situacích, kdy je fyzicky či mentálně vyčerpaný. Dává nám správné nastavení těla, které funguje svým způsobem jako prevence úrazu. Různé taneční a pohybové techniky kultivují tělo interpreta odlišným způsobem a dávají mu specifickou estetiku, dynamiku a kvalitu pohybu. Správně zvládnutá technika je pouze nástrojem pro další umělecký rozvoj interpreta. Pokud je perfektní technika hlavním cílem v inscenacích, jedná se pouze o vyprázdněnou artistní formu bez hlubšího prožitku a myšlenky. "Dnešní taneční trénink se skládá z kombinace různých metod, z nichž některé se zabývají lepším pochopením způsobů, jakými v těle pohyb vzniká a jak může být toto vytváření pohybu individuální, citlivé a efektivní. Různé způsoby nabízení kinestetických/prostorových nástrojů a rozvíjení dovedností studentů v

oblasti současné taneční a pohybové praxe se značně odlišují a nelze je snadno zahrnout pod jeden souhrnný pojem, jako je například "technika".”[5]

Každý interpret se někdy dostane do situace, kdy po něm choreograf či tvůrce chce takřka fyzicky nezvládnutelné pozice, při kterých si každý lékař či fyzioterapeut klepe na čelo a hrůzou odvrací zrak. Je ale potřeba si uvědomit, že jediný, kdo je zodpovědný za své tělo, je interpret sám. Musí tedy vždy myslet na co nejbezpečnější provedení i v těch nejkrkolomnějších pohybech.

2.2 Fyzická kondice a odolnost

Fyzická zdatnost a odolnost je věc, kterou nelze naučit. Nelze ji ošidit. Je to věc, kterou musí interpret vytrénovat, neustále na ni pracovat a zdokonalovat ji. Interpret musí zvládat vydržet velkou fyzickou zátěž takřka na denní bázi, a to mnohdy až osm hodin v kuse. V ideálním světě by každý tanečník měl začít den kvalitním tréninkem a po celém dni zkoušení si dopřát čas na dobrou regeneraci. Vzhledem k nedostatku času a finančních prostředků je toto bohužel spíše privilegium souborů s pevnou pracovní dobou a dobrým zázemím. Soubory, které toto v České republice poskytují, bychom spočítali na prstech jedné ruky. Realita je mnohdy taková, že interpreti jsou na volné noze a působí v několika souborech zároveň. Mají několik zkoušek za den na různých místech, takže například obědová pauza je zároveň přejezd na další zkoušku. Často se také stává, že po celém dni zkoušení jde interpret ještě hrát představení. Jen těžko si po takto nabitém dni zajde do sauny, na fyzioterapii či na masáž. Navíc následující den se toto opakuje. Všechny tyto skutečnosti kladou velké nároky nejen na fyzickou připravenost interpreta, ale také na jeho mentální stav. Interpret musí být odolný vůči stresu. Musí být neustále myšlenkami přítomný v daném okamžiku. Při zkouškách či představeních si nemůže dovolit polevit na ostražitosti a pozornosti, jelikož by tím například při partneřině mohl ohrozit kolegy či sebe samého. Profesionální tanečník má mnohdy větší fyzickou zátěž než většina profesionálních sportovců. Bohužel ale nemá stejné prostředky a podmínky pro svůj trénink a regeneraci.

2.3 Osobitost

Tím, že máme velkou rozmanitost stylů uvnitř současného tance, můžeme sledovat velkou pestrost umění interpretů, kteří mají každý svůj osobitý styl.

---

[5] DIEHL, Ingo, IAMPER, Friederike, Dance Techniques 2010 - Tanzplan Germany. 2. Vyd. Tanzplan Deutschland. Berlín. 2014 s.14 ISBN 978-3-89487-689-0 “Today’s dance training consists of a combination of different methods, some of which are concerned with a better understanding of the ways in which the body generates movement and how this movement generation can be individual, sensed, and efficient. The various ways of offering kinesthetic/proprioceptive tools and developing skills of students in the field of contemporary dance and movement practice differ widely and are not easily subsumed under one umbrella term, such as ‘technique’.”

Každý interpret je jedinečný a má za sebou jiné zkušenosti, které se propisují do jeho pohybu a způsobu práce s pohybovým materiálem. Tato rozdílnost není v současném tanci potlačována, ale spíše vyzdvihována.

Hanya Holm[6] napsala: "Jste svým vlastním mistrem i žákem. Nemá cenu kopírovat to, co udělal někdo jiný. Musíte hledat ve svém vlastním těle. To, co tam objevíte, bude pro váš vlastní prospěch. Ostatní vám mohou poskytnout prostředky, nástroje, ale nemohou to udělat za vás."[7]

Jak již bylo zmíněno, diverzita stylů může velmi ovlivnit celkový projev interpreta. Dá se tedy předpokládat, že čím více stylů interpret ovládá, tím větší uplatnění na taneční scéně bude mít. Dalo by se tedy říci, že ač má každý interpret svůj osobitý styl, tento styl není definitivní. Může se stále vyvíjet a v průběhu let měnit.

2.4 Disciplína

Disciplína je vlastnost, kterou by si měl osvojit každý interpret. Pokud má interpret to štěstí, že je zaměstnán v souboru, který poskytuje pravidelné ranní tréninky před zkouškou, má zpravidla takovýto trénink povinný a tím pádem jedinou starostí tohoto jedince je, nesklouznout do svého stereotypu a udržet si motivaci k tomu, aby se stále zdokonaloval a vyvíjel. Pokud je ovšem interpret na volné noze, ve většině případů nemá možnost pravidelných tréninků. Je tedy pouze na něm, jak a zdali vůbec bude probíhat jeho taneční či pohybový trénink. Dle mého názoru není těžké trénovat a udržovat se ve fyzické kondici v období, kdy po tréninku následuje zkouška či představení. Interpret na volné noze může mít ovšem také období i několika týdnů, kdy takové vytížení nemá. A právě v těchto chvílích je zapotřebí velká disciplína a motivace k udržení dobrých tréninkových návyků a péče o pohybový aparát.

Hanya Holm také napsala: "Umění tance není kniha, ani si ho nemůžete vzít lžičkou nebo v podobě pilulek. Tanec může být výsledkem pouze vašeho vlastního soustředění a pochopení.

---

[6] Hanya Holm (1893-1992) byla původem německá tanečnice, choreografka a pedagožka. Řadíme ji do druhé generace pionýrů amerického moderního tance společně s Marthou Graham, Doris Humphrey a Charlesem Weidmanem. Studovala a působila v souboru Mary Wigman. V roce 1931 se přestěhovala do New Yorku, kde založila Americkou "pobočku" německého výrazového tance. Během svého života založila vlastní školu, soubor a taneční styl, který propojoval principy německého výrazového tance s americkou dynamikou a temperamentem.

[7] MORRISON BROWN. J., Mindlin N., WOODFORD CH. H., 2nd Edition, The vision of modern dance - In the Words of its Creators. 2. vyd. Princeton Book Company. New Jersey. 1998 ISBN 0-87127-205-9 s.71." You are your own master and student. There is no value in copying what someone else has done. You must search within your own body. What you discover there will be for your own benefit. Others can give you the means, the tools, but they can't do it for you.

Když děláte protahovací cviky, sedy-lehy nebo cokoli jiného, děláte to za jediným účelem: chcete udělat nástroj z toho, co je jinak pouhým tělem."[8]

2.5 Práce s partnerem

Partneřina v současném tanci je velice odlišná od partneřiny klasické. Genderové role se mažou a pravidlo zvedajícího muže a zvedané ženy již není aktuální. V současném tanci vedeme dialog dvou rovnocenných partnerů. Pracujeme s principy přenášení váhy, sdíleného těžiště, páky, protitlaků a protitahů. Při současné partneřině se rozvíjí citlivost vůči partnerovi. Často pracujeme ve velice riskantních pozicích, při kterých musíme partnerovi naprosto důvěřovat, jelikož jakákoliv chyba může být fatální. Současná partneřina tedy vyžaduje také velkou zkušenost a naprostou koncentraci.

Velký vliv na rozvoj způsobu, jakým vnímáme a vyučujeme partneřinu, má jednoznačně kontaktní improvizace. Jedná se o improvizační techniku, jejímž základem je fyzické vnímání dotyku a váhy těla.

2.6 Práce ve skupině

Při práci se skupinou jde zejména o odložení vlastního ega. Ve skupině nikdo není a ani nesmí být sólistou. Ohad Naharin[9] v dokumentu Tančíme říká: "Při práci ve skupině jednotlivci nenesou zodpovědnost jen za sebe, ale za celou skupinu." Důležitými faktory při skupinové práci jsou napojení se na skupinu, důvěra, zodpovědnost vůči druhým a vzájemný respekt. Ve skupině jde vždy o celek a konečný výsledek docílený společným úsilím. Je to velice těžká disciplína a stejně jako vše v současném tanci, se i v této dovednosti musí interpreti trénovat a zdokonalovat.

2.7 Schopnost improvizace

Schopnost improvizace je velice důležitou dovedností, která interpretům umožňuje činit sebevědomá rozhodnutí. Učí kreativitě a zodpovědnosti za vlastní činy. "Improvizace nám poskytuje prostředek k vykopání vrstev zkušeností, vjemů, charakteru, pocitů, kterými

[8] MORRISON BROWN. J., Mindlin N., WOODFORD CH. H., 2nd Edition, The vision of modern dance - In the Words of its Creators. 2. vyd. Princeton Book Company. New Jersey. 1998 ISBN 0-87127-205-9 s.71. "The art of dancing is not a book, nor can you take it with a spoon or in the form of pills. Dance can only result from your own concentration and understanding. When you are doing stretches, sit-up excercises, or whatever you may be doing, you are doing it for one purpose only: you want to make an instrument out of what is otherwise a mere body."

[9] Ohad Naharin je israelský choreograf, bývalý umělecký ředitel Batsheva Dance Company a autor pohybového jazyka Gaga.

obyčejně proběhneme nebo je potlačíme."[10] "Jako způsob objevování a rozvíjení obrazů improvizace vyžaduje a současně vytváří celou škálu dovedností, z nichž nejdůležitější je schopnost být klidný a otevřít svou pozornost k přítomnému okamžiku."[11] Improvizace se opět dostává do popředí a je hojně využívána tvůrci při konkurzech či procesu tvorby nových inscenací. Eva Blažíčková v rozhovoru pro Český rozhlas k tématu improvizace říká: "Improvizace není jen hledání tvaru. Improvizace je pro mě ponor do podvědomí. Vyžaduje obrovské soustředění. Velmi často k tomu dochází až po vyčerpání fyzických sil, kdy člověk skutečně nemá na to, aby dělal okrajové věci, ale dělá věci podstatné. Dojde k jakémusi základu. A to je bod, ze kterého poté pramení neuvěřitelná síla a inspirace tvorby. Když se podaří zachytit to, co v improvizaci vzniká, tak člověk vytváří podstatné věci."[12]

2.8 Samostatnost

Schopnost samostatně tvořit a rozhodovat se sám za sebe je v mnoha ohledech klíčovou dovedností. Zejména při tvůrčím procesu vás nikdo nevodí za ručičku a neukáže vám přesně co máte dělat. Samostatné přemýšlení, potažmo nabízení nových nápadů, může tvůrci ulehčit práci a vám zajistit práci další. Nikdo nechce dlouhodobě spolupracovat s figurkou, která jen poslouchá rozkazy, ale nedokáže reagovat spontánně a originálně.

Často si kladu otázku, jakým způsobem se fyzicky připravit na svou pohybově velice rozmanitou práci. Jaký taneční či pohybový trénink zvolit, aby mé tělo dokázalo bez zranění vydržet veškeré mnohdy krkolomné a fyzicky velice náročné kreace choreografů. Jak si udržet dlouhé linie těla, flexibilitu, stabilitu a lehkost, kterou mi může poskytnout klasický balet. Zároveň stále zlepšovat své schopnosti floor worku, pozic upside down, iniciace pohybu či podchyceného pádu, které nabízí moderní a současné taneční techniky. Dále rozvíjet svou kreativitu a schopnost improvizace, a to jak samostatně, tak i s partnerem či ve skupině. Jak udržet svalovou hmotu tolik potřebnou při náročné partneřině? Jakým způsobem trénovat svou vytrvalost? V ideálním případě ještě trochu stepovat, žonglovat a ovládat alespoň základy různých dalších tanečních stylů. Všechny tyto kvality a dovednosti potřebuje každý interpret získat a udržet ideálně po celou dobu své kariéry. Jak ale tento různorodý pohybový slovník pěstovat a udržet?

[10]TUFNELL, Miranda, CRICKMAY, Chris. Tělo, prostor, představa: Poznámky k improvizaci a představení. Akademie múzických umění v Praze. NAMU. 2020. s.60 ISBN 978-80-7331-541-2
[11] Tamtéž
[12]Rozhovor Markéty Kaňkové s Evou Blažíčkovou pro Český rozhlas 24.4.2023 https://www.mujrozhlas.cz/rapi/view/episode/ab6c22ed-2953-3b25-a040-80fa272b41c2

3 Taneční a pohybové techniky

Jak již bylo řečeno, současný tanec je o rozmanitosti. V následující kapitole se pokusím shrnout různé techniky, tréninkové formy a pohybové přístupy a jejich výhody a využití pro interprety současného tance. Každá z níže popsaných technik přispívá k mozaice dovedností interpreta a je pouze na něm, jaký obraz si za svou kariéru vyskládá.

Andrea Olsen v knize The Place of dance trefně popisuje neustálé balancování mezi směřováním k orientaci a dezorientaci: “Současný tanec zahrnuje jak orientaci, tak dezorientaci: učení se z minulosti a odhodlané zkoumání nového. Vždy se pohybujeme mezi tréninkem a invencí. Čím silnější je formální technika, tím pevnější je základ v tréninku. Nicméně čím formálnější a opakující se forma, tím těžší je najít pohybovou invenci.”[13]

"Proč se říká dobré ráno? První touhou člověka je navázat kontakt s jiným člověkem. Pro mě je první touhou spojit se se svým tělem."[14]

3.1 Vybrané moderní taneční techniky

Moderní taneční techniky se vyvíjí již od počátku 20. století. Jsou spjaté s výraznými osobnostmi moderního tance, které se vymezovaly vůči klasickému baletu. V choreografické tvorbě hledali tito tvůrci nové pohybové vyjádření, které by odpovídalo nové době a tématům, která chtěli sdělovat. S tím souvisela potřeba vychovat si svoje tanečníky, což vedlo k postupné kodifikaci pohybového slovníku, tedy stanovení určitých norem, které přesně definují jednotlivé pohyby a jejich provedení. Techniky se ustavovaly postupně, cca mezi 30.-60. lety. Moderní techniky mají jasné pohybové tvarosloví, které se zároveň objevuje v choreografické tvorbě jednotlivých autorů technik.[15] Mezi nejznámější moderní techniky patří zejména technika Marthy Graham, Humphrey-Limón technika, Horton technika či Cunningham technika. Všechny tyto techniky byly vytvořeny za účelem kultivace těla tanečníků jednotlivých tvůrců a dávají tanečníkům specifickou dynamiku a estetiku těla.

---

[13] Olsen. A., The Place of Dance – A Somatic Guide to Dancing and Dance Making. Wesleyan University Press. 2014. ISBN 9780819574060, s.31 “Contemporary dance involves both orientation and disorientation: learning from the past, and determined investigation of the new. There is always a tug between training and invention”

[14] Akhram Khan: Britský tanečník a choreograf bangladéšského původu. Významný představitel současného tance v prvních dekádách 21.století, charakteristický propojením současného tance a tradičního indického kathaku. V dokumentu What do artists do all day? https://youtu.be/jGX7pwJPoRE

[15] OPAVSKÁ, Andrea. Český současný tanec v 90. letech 20. století: Diplomová práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Hudební fakulta, 2006

“Původně moderní taneční technika předávala estetiku učitele stejně pevně jako trénovala těla. Většina těch, kteří dnes vyučují, uvažuje o technice nezaujatěji než jejich předchůdci. Jejich lekce se zaměřují na budování silných, všestranných a správně nastavených těl, aniž by se snažili vštípit konkrétní vizi tance.”[16]

3.1.1 Graham technika

Základními principy techniky Marthy Graham jsou dech, kontrakce a uvolnění (contraction & release), spirála, opozice v těle a práce s podlahou jako partnerem.

Dle mého názoru je zejména princip kontrakce a uvolnění jedním z nejlepších a nejjednodušších způsobů, jak studentům vysvětlit a zpřítomnit střed těla. Na stranu druhou se domnívám, že velice specifické a jasně dané tvarosloví a pohybový slovník jsou již v dnešní době zastaralé a překonané. Měli bychom zachovat principy této techniky a implementovat je do současných přístupů.

V České republice je Graham technika stále nejrozšířenější technikou vyučovanou na našich konzervatořích. Do Československa ji jako první přivezli v letech 1972-73 Ivanka Kubicová a Jan Hartman, kteří tuto a další moderní techniky studovali na London Contemporary Dance School. [17]

3.1.2 Humphrey-Limón technika

Další významnou technikou vyučovanou i na našem území je Humphrey-Limón technika. Tato technika je založena zejména na principu pádu a návratu do osy (fall & recovery a fall & rebound), spíše než na konkrétních jasně daných cvičeních. To dává velký prostor a svobodu pedagogům, kteří tuto techniku vyučují. Nejznámější osobností, která v současné době pořádá workshopy inspirované Limón technikou v České republice je tanečník, choreograf a pedagog Joe Alegado.[18]

---

[16] COHEN, Selma, Jeanne. International Encyclopedia of Dance. Volume 4. Oxford University Press. New York. 2004. s.442 ISBN 0-19-517588-3 “Originaly, modern dance technique imparted the aestheticof the teacher as firmly as it trained bodies. Most who teach today consider technique more dispassionately than did their predecessors. Their classes aim at building strong, versatile, correctly aligned bodies, without atempting to instill a particular vision of dance.”

[17] BRODSKÁ, Božena, DUBSKÁ, Alice, GREMLICOVÁ, Dorota, HAVLÍK, Jaromír. Český taneční slovník: Tanec, Balet, Pantomima. Divadelní ústav. Praha. 2001. ISBN 80-7008-112-0 s.93 a s.162

[18] Tanečník, choreograf a pedagog mexického původu. Byl sólistou v souboru Josého Limóna a v současné době vyučuje svou vlastní techniku inspirovanou Limón technikou po celém světě.

“Limónovi tanečníci se učili přemýšlet o pohybu z hlediska správného nastavení těla, posloupnosti pohybu, opozice, potenciální a kinetické energie, pádu, váhy, odrazu a návratu a zavěšení. Uplatňováním těchto principů a cvičení dosahuje tanečník prodloužení, protažení a síly ve svalech, které poskytují volnost při provádění švihů, otoček mimo osu, zavěšení obtížnějších pohybů v Limónově technice”.[19]

“Martha Grahamová a Doris Humphreyová vědomě pracovaly s gravitací a váhou těla tanečníka, každá však jiným způsobem. Technika Marthy Grahamové se zaměřuje na vypracování aktivního centra v pánvi, kde se koncentruje váha těla a odkud je i ovládána. Centrum má být s podlahou neustále v aktivním vztahu a nikdy se nepoddávat gravitaci ve smyslu volného pádu nebo pasivního uvolnění. Patrné je to zejména při pohybu z místa do prostoru, při němž dochází k přenosu váhy (shift of the weight) a to výrazným posunem těžiště v kompaktním těle do prostoru po horizontální linii. Naopak charakteristickým pohybovým projevem humphrey-limónovské teorie je využití pádu a podchycení po vertikální nebo kyvadlové dráze.”[20]

3.2 Vybrané současné techniky a přístupy

Pod pojmem technika současného tance rozumíme otevřený systém tréninkových metod, jež využívají koncepce pohybu vzešlé z nového vnímání tance, těla a pohybu, které přinesl americký postmoderní tanec. O otevřeném systému hovoříme proto, že ho nevytvořil jeden člověk, jako tomu bylo v období rozvoje moderního tance, ale na rozvoji systému se podílejí mnozí pedagogové po celém světě, kteří do něj integrují nové teoretické i praktické poznatky z anatomie, kineziologie, somatických metod, bojových umění, jógy, neurověd atd. Forma pohybu je proto velmi otevřená. Pohybový slovník není kodifikovaný a pohybová forma není systemizovaná v ustálených cvičeních.[21]

Stylů v současném tanci se mísí mnoho a každý pedagog má svůj osobitý pohybový slovník či způsob, jakým svým studentům materiál předává. Technik jako ucelených forem s jasně

---

[19] LEWIS, Daniel. The Illustrated dance technique of José Limón. Princeton Book Company. 1999. s.36 ISBN 978-0-87127-209-6 “Limón dancers learned to think about the movement in terms of alignment, succession, opposition, potential and kinetic energy, fall, weight, recovery and rebound, and suspension. By implementing these principles and exercises, the dancer achieves the lenght, stretch and strength in the muscles that provide the freedom to do the swings, off center turns, suspension of the more difficult movements in the Limón technique.”

[20] OPAVSKÁ, Andrea. Český současný tanec v 90. letech 20. století: Diplomová práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Hudební fakulta, 2006 s. 24

[21] Tamtéž

danými prvky, popřípadě jasně určenými cvičeními na druhou stranu mnoho není. V průběhu posledních desetiletích někteří výrazní tvůrci a pedagogové svoji metodu kodifikují a odkloňují se od pro ně vágního názvu současný tanec a přinášejí specifický název své techniky, svého přístupu (např. Flying Low, Countertechnique, Smart body a jiné)

Zde uvádím příklad tří relativně nově kodifikovaných technik a pohybových přístupů.

3.2.1 Countertechnique

Countertechnique poskytuje nástroje pro tělo i mysl, které umožňují zvládnout náročnou taneční praxi 21. století. Neustálým a postupným směřováním částí těla od sebe v prostoru umožňuje Countertechnique tanečníkovi pracovat s neustále se měnící dynamickou rovnováhou. Tato dynamická rovnováha snižuje tlak na celkovou strukturu těla a může být v každém okamžiku změněna.[22]

Z technického hlediska hovoříme v Countertechnique o principech protitahů, protitlaků a uvolňování přebytečného napětí v těle. Je zajímavé, že v Countertechnique se vůbec nevyužívá pojem centrum. Při práci s tělem se nikdy nezaměřuje pozornost jen na jeden konkrétní bod v těle. Aby bylo docíleno protitahu a protitlaku, je zapotřebí vždy nejméně dvou částí těla. Obecně se v Countertechnique pracuje s imaginací a přejaté názvosloví se nahrazuje vhodnějšími přirovnáními. Například namísto plié má Countertechnique výrazy folding & unfolding (skládání a rozkládání) nebo místo tendu používá slovo brush (hladit,česat,…). Tyto a mnoho dalších pokynů vytváří pro tanečníky velice srozumitelný pohybový systém se širokým využitím pro jejich pohybovou praxi.

3.2.2 Pohybový jazyk Gaga

Jedná se v podstatě o vedenou improvizaci s jasně daným názvoslovím. V Gaga se pracuje s imaginací a za pomoci různých pohybových kvalit kultivuje tělo tanečníka. Gaga nabízí cvičení, které rozvíjí flexibilitu, vytrvalost, hbitost, koordinaci a efektivitu pohybu. Hledání formy, rychlosti a námahy je doprovázeno hravým zkoumáním měkkých a hrubých textur těla.[23]

Gaga má jako jedno z hlavních hesel hojně využívaných v hodinách slovo available (k dispozici). Hlavní myšlenkou tohoto hesla je to, že těla tanečníků by měla být při lekci a posléze i ve své pohybové praxi neustále připravena a otevřena novým impulzům, změnám

[22] https://www.countertechnique.com/what-it-is/

[23] https://www.gagapeople.com/en/

pohybových kvalit a dynamiky pohybu. Těla nezadržují přebytečné napětí a neustále se uzpůsobují nově nastalým pohybovým situacím.

V České republice je v současné době jedinou certifikovanou lektorkou Gaga Nataša Novotná[24].

3.2.3 Flying Low Dance Technique

Tato technika se primárně zabývá efektivním pohybem do prostoru, ze stoje na podlahu, po podlaze a zpět do stoje. Je však svým pojetím a principem odlišná od jiných technik zabývajících se floor workem. V technice Flying low je pohyb vedený z centra směrem ven a zase zpět. Liší se tedy od jiných technik vyučujících floor work, které využívají švihového pohybu periferií k efektivnímu pohybu po podlaze. Základními principy, které jsou při výuce využívány, jsou principy spirály a práce s rychlostí a tempem. Vždy se cvičení provádí nejprve pomalu a postupně se přidává na rychlosti, až do nejrychlejší možné varianty při zachování správného technického provedení. Tělo se neustále pohybuje po spirále, ať už běží nebo stojí. Tyto spirály pomáhají tanečníkům dostat se “do podlahy” a “z podlahy”. Spirály pomáhají tanečníkovi vidět sebe i prostor ze všech stran. Tanečník ví, co je za ním, když jde dopředu. Aby studenti tyto spirály aktivovali, najdou svůj střed a z tohoto středu pohybují všemi svými klouby. Ruce, nohy, dlaně, prsty, lokty a chodidla se stávají prodloužením středu. Spirály pohánějí skupinu po celé místnosti, a to jak na zemi, tak ve vzpřímené poloze.[25]

3.3 Improvizace

Improvizace není konkrétní taneční technika ani pohybový styl. Je to spíše dovednost jedince činit sebevědomá rozhodnutí o vlastním těle. Improvizace napomáhá rozvoji kreativity, samostatnosti, citlivosti a představivosti. Improvizace je často podceňována díky své neuchopitelnosti. Měli bychom si uvědomit, že i improvizace musí mít vždy své limity a jasně vymezené hranice. Každý pedagog má své prostředky a způsoby, jak studenty v improvizaci vést a skrze představivost, imaginární či reálné limity a pohybové hry rozvíjet.

Zde bych rád pro představu uvedl pokyny pro improvizaci z knihy Tělo, prostor, představa od Mirandy Tufnellové a Chrise Crickmaye: “Ležte klidně. Podlaha je jako teplý písek. Měkký.

[24] Nataša Novotná je česká tanečnice, choreografka a pedagožka. Je spoluzakladatelkou souboru 420PEOPLE a zakladatelkou Kyliánova nadačního fondu v Praze.

[25] Autorem techniky Flying Low je David Zamrano. On sám chápe Flying Low jako jednu ze čtyř částí základu jeho pohybové praxe. Dalšími částmi této praxe jsou Passing Through (skupinová instantní kompozice) jejíž principy Zambrano také vytvořil. Dále improvizace a Couple dancing (tanec v páru), který vychází ze společenských a folklórních tanců.

Otevřený vašemu tělu. Vnímejte otisk svého těla v písku. Pomalu se kutálíte po různých plochách. Zanecháváte mapu krajiny svého těla. Nejméně známé. Nedosažitelné. Podlaha naslouchá sdělením, které vaše tělo o sobě zanechává. Vzduch naslouchá tělu uvnitř a venku."[26]

Pokud chceme, aby lidé uměli improvizovat, musíme improvizaci zařazovat i do technických hodin. Je totiž čím dál častější, že se interpreti s improvizací setkávají na konkurzech a jako s prostředkem tvorby nových inscenací. Měli by se tedy s improvizací setkávat co nejčastěji.

Hlavními "průkopníky" v oboru improvizace jsou osobnosti jako Rudolf Laban, Anna Halprin, Steve Paxton či William Forsythe.

Taneční improvizace není jenom náhodná směsice nápadů a improvizace na jevišti není pouze prezentace metody, jak hledat nový pohybový materiál. Jde o hotový jevištní tvar otevřené formy, který klade vysoké nároky na tanečníky. Předpokládá se zvládnutí několika tanečních technik, různých improvizačních postupů a především schopnost uplatňování kompozičních zásad okamžitě, přímo na jevišti.[27]

3.4 Kontaktní improvizace

Základem kontaktní improvizace je fyzické vnímání dotyku a váhy těla nebo jeho částí. Provádějí se cvičení na zvýšení citlivosti, odstranění zbytečného svalového napětí a otevření vnitřního zraku a intuice. Bezprostřednost a citlivost pro tělesný dotyk je podstatnější než předem připravené a naučené jednání či taneční postupy.[28]

Kontaktní improvizace je jedním ze zásadních přístupů při výuce partneřiny v současném tanci. Při kontaktní improvizaci pohyb vzniká měnícím se bodem dotyku mezi dvěma těly a vzájemným působením váhy. Pěstuje citlivost projevu, vnímání partnera, využívání prostoru a plynulost pohybu.

Rád bych zde citoval slova Heleny Arenbergerové, která kontaktní improvizaci popsala naprosto trefně: "Kontaktní improvizace je pro každého, nezávisle na tanečních zkušenostech,

[26] TUFNELLOVÁ, Miranda, CRICKMAY, Chris. Tělo, prostor, představa: Poznámky k improvizaci a představení. Akademie múzických umění v Praze. NAMU. 2020. s.65 ISBN 978-80-7331-541-2
[27] ELIÁŠOVÁ, Bohumíra. Improvizační postupy v současném tanci. Akademie múzických umění v Praze. 2013. s.7 ISBN 978-80-7331-269-5
[28] Tamtéž s.37

kdo má rád přirozený pohyb a je otevřen komunikaci s ostatními. V kontaktní improvizaci pracujeme s různými typy a různou intenzitou doteků, s přijímáním váhy a odevzdáním váhy partnerovi, s rolováním, pádem, tlakem, tahem, chůzí, během či zastavením. Nepřetržitě objevujeme pohybové možnosti našeho těla v rámci interakce s ostatními. Ti nejsou překážkou, kterou bychom museli překonávat, ale nevyčerpatelným zdrojem inspirace pro naše další jednání. Naše smysly se probouzí a zostřují, postupně rozpoznáváme a vnímáme i velmi jemné impulzy a naše neverbální komunikační a sociální dovednosti se tak nenásilně zlepšují. Učíme se důvěřovat a riskovat, vést a zároveň se nechat vést, neplánovat, ale spontánně reagovat na nastalou situaci a jednání partnera. Tady a teď vzájemně dáváme, přijímáme a sdílíme"[29]

3.5 Klasický balet

Klasický balet je považován za jednu ze základních technik, kterou by profesionální tanečník měl alespoň okrajově ovládat. Pěstuje dlouhé linie těla, specifickou pohybovou estetiku a ladnost. Učí nás sebekázni a disciplíně. Interpreti současného tance by se neměli vůči klasickému baletu vymezovat. Naopak by jej měli zařadit do své pohybové praxe a principy, které se v ní naučí, využít ve své praxi. Pro interpreta současného tance může být velkou výhodou znalost této techniky zejména při kontinuální práci v profesionálním souboru, kde se s klasickým baletem může setkat ve formě ranních tréninků či na konkurzech, kde je klasická technika stále jedním z hlavních kritérií pro přijetí.

3.6 Akrobacie

Stále častěji se můžeme v tréninku a choreografiích současného tance setkat s akrobacií. Je to způsobeno zejména nově narůstající popularitou nového cirkusu, což je umělecká forma založena na mísení umění artistického s uměním tanečním, hereckým a audiovizuálním. V současné době je nový cirkus na vzestupu a mnoho interpretů současného tance se kvůli lepšímu uplatnění učí těmto dovednostem.

3.7 Somatické přístupy

Somatické přístupy se rozvíjí již od konce 19. století a jejich vliv na moderní a současný tanec je velice významný. Mezi tyto techniky patří například Alexandrova metoda, Franklinova metoda, Feldenkreisova metoda, Body Mind Centering, Klein technika a mnoho dalších. Somatické přístupy jsou takové přístupy, které se zabývají zlepšením kvality a efektivnosti pohybu. V somatickém vzdělávání je mysl vnímána jako prostupující celým tělem skrze propojení nervového systému. Tím pádem pozornost věnovaná tělu je pozornost věnovaná

[29] Citace z rozhovoru s Helenou Arenbergerovou v Praze ze dne 6.4.2023

mysli. Tuto myšlenku dále rozvíjí neurověda, která indikuje, že mozek je pouze součástí obrovské výměny neuro-endokriní, neuro-enterické a neuro-buněčné sítě prostupující celým tělem.

Cílem somatického vzdělávání je rovnováha mezi všemi smysly - tedy mezi těmi vně i vnitřně zaměřenými, abychom tak kultivovali celkovou lidskou inteligenci a vitalitu.[30] Mezi somatické přístupy řadíme také takzvané Release techniky, které pracují s principem body-mind (tělo-mysl). Tyto techniky nemají jasně danou strukturu a nejsou kodifikovány. Pracují s principy vědomého těla, uvolňování přebytečného napětí, izolovaným pohybem a pohybem těla jako celku a efektivností pohybu s co nejmenším úsilím. Joan Skinner popisuje ve svých poznámkách z hodin z dubna 1973 pohyb tanečnice takto: "Pohyb se zdá být spíše kosterní než svalový. Svaly se zdají být spíše prodloužené a ovinuté kolem kostí než stažené nebo sevřené. Klouby působí dojmem, jako by v nich byl prostor, a vztah ke gravitaci je podobný vznášení se prachové částice ve světelné záři."[31] Daniel Lepkoff ve svém článku What is Release Technique (Co je Release Technika) uvádí: “Aby bylo možné změnit navyklé pohybové vzorce, je třeba se zabývat fungováním celého organismu, mysli i těla. Základní metoda, jak dosáhnout změny v těle, byla navržena s ohledem na následující myšlenku: v době, kdy se záměr realizuje do tělesné akce, je již příliš pozdě na to, aby se změnil způsob, jakým se tato akce odehrává. Zárodek akce je zakotven někde mezi formováním záměru a následným uvedením do akce. Tento zárodek je "obrazem" těla pro danou akci.”[32]

3.8 Kondiční a kompenzační cvičení

Při tvorbě, zkoušení či pravidelném reprízování inscenací, je tělo interpreta často vystaveno jednostranné zátěži celého pohybového aparátu. Abychom vyrovnali disbalance a předcházeli zraněním způsobených těmito disbalancemi a přetížením, musíme tělo posilovat a zároveň vracet k pomyslnému základnímu nastavení. K tomu nám mohou posloužit například Jóga, Pilates, Gyrotonics či DNS (Dynamická Neuromuskulární Stabilizace). Všechny tyto metody se v posledních letech stávají velice populárními mezi interprety a jsou jimi pravidelně zařazovány do tréninku.

---

[30] https://www.somatika.cz/soma-prameny/

[31] COHEN, Selma, Jeanne. International Encyclopedia of Dance. Volume 5. Oxford University Press. New York. 2004. s.476 ISBN 0-19-517589-1 “Movement seems to be more skeletal than muscular. The muscles apear to be lenghtened and wrapped around the bones rather than contracted or gripped. The joints give the appearanceof having space in them and the relationship to gravity is similar to the suspension of a dust particle in a shaft of light.”

[32] LEPKOFF, D. Movement Research Performance Journal, Fall/Winter 1999 #19, What is Release Technique

3.9 Multidisciplinární přístupy

Mezi relativně nové způsoby tréninku patří multidisciplinární formy jako je Fighting Monkey Practice[33], Movement culture Ido Portala[34] či Ferus Animi / Terra Nova[35]. Tyto formy jsou čím dál častěji vyhledávány profesionálními tanečníky kvůli své komplexnosti a rozmanitosti přístupů k lidskému tělu a mysli. Inspirují se různými sporty, bojovými uměními a filosofiemi, jejich tvůrci spolupracují s neurovědci, osteopaty, fyzioterapeuty, atd. Rozvíjí řadu dovedností a přináší nový pohled na pohyb a tělo jako celek. Skrze pochopení základních koordinačních principů a biomechaniky pohybu, využívanou ve všech pohybových a sportovních disciplínách, zlepšují tyto metody celkové povědomí o vlastním těle. Pro interprety je toto nesmírně přínosné zejména při "nasávání" nových tanečních stylů, technik a při tvorbě s tvůrci s různorodým pohybovým slovníkem. Dále tyto přístupy rozvíjí jedince skrze práci s partnerem, ať už v přímém fyzickém kontaktu či pozorováním pohybových strategií druhých, které mohou být často velmi odlišné od těch našich. Hravou formou je jedinec vystaven neustálým změnám a nezbývá mu nic jiného, než rychle reagovat a adaptovat se na nově nastalé a nepředvídatelné situace. Adaptace je přitom jednou z klíčových vlastností každého interpreta současného tance. V dnešním nestabilním světě je adaptabilita často skloňovaným pojmem, jakousi nezbytností přizpůsobovat se rychle se měnícímu světu. Pomocí hravého přístupu vedou účastníky ke kreativnímu myšlení a hledání několika různých řešení jednoho problému "Diversity breeds immunity"[36] ("Rozmanitost zvyšuje imunitu").

Je zajímavé, že všichni zakladatelé těchto pohybových metod se v určité fázi svého života věnovali tanci v různých podobách. Zakladatelé Fighting Monkey Practice, Jozef Fruček a Linda Kapetanea[37], byli členy souboru Ultima Vez Wima Vandekeybuse a společně založili soubor RootlessRoot. Ido Portal[38], zakladatel Movement culture, se dlouhá léta věnoval bojovému stylu capoeira a studiu různých stylů tance a pohybových forem. Zakladatelé a hlavní členové uskupení Ferus Animi/Terra Nova[39] jsou profesionální tanečníci a tvůrci.

3.10 Bojová umění

Bojová umění jsou ideálním prostředkem pro rozvoj nejen vlastní koordinace, ale i pro interprety tolik důležité partneřiny. Napojení se na partnera a komunikace s ním. Partnerova akce a má adekvátní reakce. Práce s váhou partnera. To jsou kvality, ze kterých může těžit každý interpret. Klasické styly bojových umění, jako jsou tai-ji, aikido či capoeira, jsou lety

[33] V České republice vyučuje FM Practice Jakub Zeman a Eliška Benešova
[34] Českou odnoží Movement culture je Pohyb je život.
[35] Jednou ze zakladatelek uskupení je češka Tina Afiyan-Breiová
[36] Jeden ze sloganů Fighting Monkey Practice
[37] https://fightingmonkey.net/about/
[38] https://www.idoportal.com
[39] https://www.ferus-animi-terra-nova.org

prověřené pohybové systémy, které efektivně pracují s tělem jako celkem a tanečníci se díky těmto technikám mohou naučit mnoho o vlastním těle.

Já osobně mám zkušenost s capoeirou, která mě zaujala svou hravostí a dynamikou a také s tai-ji, které rozvíjí vnímavost k vlastnímu i partnerovu tělu, sílu a koncentraci.

3.11 Lidové tance

Lidové tance jsou nedílnou součástí národní kultury. Rozvíjejí interpretovu muzikálnost a práci s partnerem. Každá kultura má své vlastní tance s nezaměnitelným temperamentem a stylem pohybu.

3.12 Kultura Hip Hop

Kultura Hip Hopu je stejně jako kultura současného tance stylově velice rozmanitá. Nejedná se o jeden styl, ale stejně jako u současného tance hovoříme o mnoha stylech pod jedním celkem. Každý styl pěstuje jedinečnou pohybovou kvalitu interpreta. Při takzvaných tanečních battlech[40] často tanečníci mísí tyto styly dohromady a improvizují v nich.

[40] Taneční souboje jednotlivců či skupin

4 Jaké další dovednosti by měl současný interpret rozvíjet?

4.1 Herecké schopnosti a práce s hlasem

V současných inscenacích se čím dál častěji setkáváme s tím, že dochází k určité fúzi disciplín a jako interpretovi se vám může velice jednoduše stát, že vás choreograf či režisér inscenace na které právě společně pracujete překvapí otázkou, zda by vám nevadilo odříkat monolog či dialog s partnerem. Je nutné si uvědomit, že činohra je samostatný obor, který se studuje několik let a herec musí zvládnout řadu dovedností. Není vůbec jednoduché věrohodně existovat v konkrétní situaci. Ve většině případů tyto pokusy tanečníků působí amatérským dojmem a inscenaci spíše uškodí.

4.2 Pěvecké schopnosti

Uvědomuji si, že toto je velice individuální, a ne všichni mají dar pro zpěv. Pokud ale dispozice pro zpěv interpret má, měl by je rozvíjet, jelikož jak již bylo několikrát řečeno: Čím více dovedností jedinec ovládá, tím širší uplatnění.

4.3 Otevřenost k novým výzvám

Za svou kariéru jsem se potkal s mnoha tanečníky, kteří celý svůj profesní život strávili opakováním předem určených vazeb pedagogů či choreografů. Dlouhá léta nemuseli používat vlastní kreativitu a improvizace pro ně byla forma určená spíše amatérům. Když byli tito tanečníci najednou postaveni před jednoduchý úkol vytvoření si vlastní pohybové vazby v procesu tvorby nové inscenace, cítili se až dotčeni, že toto přeci není náplní jejich práce. Doposud tomu tak skutečně často bylo. Časy se ale mění a interpreti musí být otevřeni novým výzvám.

5 Má interpretační zkušenost s dovednostmi z jiného oboru

V následující kapitole bych rád uvedl pár příkladů, kdy jsem se musel já sám při tvorbě nové inscenace naučit i jiným dovednostem kromě jiného tanečního stylu či specifického pohybového slovníku choreografa/ky.

5.1 První slova na jevišti

V inscenaci Poslední večeře[41] uskupení Dekkadancers jsem se například musel jako záskok za zraněného kolegu naučit několikaminutový monolog italského mafiána, který je navíc ve třech jazycích. Italsky, anglicky a poté nejdelší část česky. Byla to pro mě obrovská výzva, jelikož jsem do té doby na jevišti neřekl ani slovo a najednou jsem měl nejen odříkat, ale odehrát tento monolog. Pokud někdo viděl alespoň jednu činoherní inscenaci či film, je mu naprosto jasné, že nestačí jen prázdně odříkat naučený text. Herec musí textu porozumět, odůvodnit si jednání své postavy a poté jej srozumitelně předat divákům. Nutno podotknout, že před touto zkušeností se mi dělalo špatně už při představě, že mluvím i před malou skupinou neznámých lidí. Bral jsem to tedy jako výzvu, kterou musím zvládnout a která mě posune vpřed. Musím dodat, že jsem na tento pro mě velice nelehký úkol nebyl zcela sám. S přípravou mi pomáhala má žena, která absolvovala na katedře činoherního divadla a pomohla mi porozumět a zpracovat daný úkol. Těchto výzev jsem od té doby musel překonat ještě několik a vlastně pevně doufám, že jich přijde ještě mnoho.

5.2 Výzva jménem Panoptikum

V inscenaci Panoptikum[42] choreografky Lenky Vagnerové jsem se kromě velice fyzicky náročného pohybového materiálu musel také naučit řadu kouzelnických triků. Tyto triky byly poté zařazeny do různých scén a děly se jen tak mimochodem. Zatímco iluzionista má na svá kouzla ideální podmínky a věnuje se několik měsíců či dokonce let jejich zdokonalování a přesnosti, my jsme na naučení a zdokonalení měli zhruba dva měsíce. Samotné provedení jednotlivých triků poté také probíhalo ve ztížených podmínkách. Většinou v průběhu fyzicky náročné akce či hned po ní. Zadýchaní, zpocení a s prsty mastnými od make upu a potu jsme museli provádět triky s cigaretami, špičatým nožem, baseballovou pálkou či mizícími lahvemi. Ve stejné inscenaci jsem měl také ztvárnit němou roli Josepha Merricka neboli sloního muže. Obtížnost této role spočívala zejména v tom, že velká část mého obličeje byla zakryta. Hlava byla vycpaná a její váha mě ukláněla na levou stranu a celá levá strana mého těla byla vycpána

[41] https://dekkadancers.net/cs/repertoire/posledni-vecere/
[42] https://www.lenka-vagnerova.cz/panoptikum

tak, že mi znemožňovala plynulý pohyb. Kostým byl tedy velice autentický a umožnil mi se do role postiženého muže naprosto vžít. Vzhledem k tomu, že jsme v inscenaci nemluvili a do mého obličeje bylo vidět jen částečně, musel jsem emoce daných situací promítnout a přenést do fyzického projevu. Vyžadovalo to dlouhé hodiny nácviku v kostýmu, který nejen tvořil iluzi toho, že mě deformuje, ale opravdu jsem po několika dnech začal pociťovat velkou zátěž mé levé strany. Aby zátěže na tělo nebylo málo, další rolí, kterou jsem v inscenaci ztvárnil, bylo siamské dvojče. Svého kolegu, druhé siamské dvojče, jsem měl po své levé straně a musel jsem se po celou dobu trvání scény (cca 15 minut) uklánět rameny doprava a tlačit svou pánev a hrudník co nejvíce doleva na kolegu. Kouzlo této role také spočívalo v tom, že jsme s kolegou museli manipulovat předměty a kouzlit, ale každý měl k dispozici pouze jednu paži. Já pravou a kolega levou. V této pro tělo naprosto mučivé pozici jsme prováděli kouzla a tančili. Po skončení každé reprízy jsem cítil velkou bolest zad, měl jsem modřiny na obou pažích od provádění kouzla s nožem a byl jsem fyzicky i mentálně velice vyčerpaný.

5.3 Mah Hunt – kdo z koho

Inscenace Mah Hunt[43] choreografky Lenky Vagnerové pro mě byla jednou z nejkrásnějších a zároveň nejnáročnějších inscenací. Jednalo se o duet, při kterém jsme s partnerkou téměř neodešli z jeviště. Byl jsem již třetí obsazení mužské role v této inscenaci. Při nastudování inscenace jsem se velkou část pohybového materiálu musel naučit z videa. Veškerý pohybový materiál a fyzicky velice náročná partneřina, při které jsme si s partnerkou nemohli dovolit chybu, jelikož by to mohlo pro toho druhého znamenat ohrožení na zdraví, paradoxně nebylo to nejnáročnější na této inscenaci. Během velice krátké doby jsem se také musel naučit hrát na PVC trubku jako na didgeridoo[44], točit s čaringou (Hlas duchů)[45], ušít partnerce kostým přímo na jevišti, což zahrnovalo manipulaci s patnáct centimetrů dlouhou jehlou kolem partnerky, která byla neustále v pohybu a také chodit a běhat na chůdách, které jsem měl připevněné na nohách i pažích tak, aby připomínaly pohyb slona či jiného velkého zvířete. S jistotou mohu říct, že jsem za svou kariéru zatím neúčinkoval v náročnější inscenaci.

5.4 Poe

V inscenaci Poe[46] choreografky Lenky Vagnerové jsme se jako jednu z nových dovedností museli naučit jezdit na jezdících botách Segway, které v inscenaci slouží k navození iluze přízračné levitace. Tyto boty se ovládají pomocí přenášení váhy a musím konstatovat, že po několika týdnech jsme si na botách byli už tak jistí, že jsme dokázali jezdit nejen popředu, ale též pozadu, rotovat, měnit prudce směr, a dokonce jezdit s partnerem v náručí. Tyto boty

[43] https://www.lenka-vagnerova.cz/mahhunt
[44] Australský dechový nástroj Australských kmenů Aborigins
[45] Australský hudební nástroj a komunikační prostředek Australských kmenů Aborigins
[46] https://www.narodni-divadlo.cz/cs/predstaveni/poe-42134819

fungovaly perfektně na rovném povrchu bez děr. My jsme však jen dva týdny před premiérou zjistili, že jeviště Nové scény Národního divadla má k rovnému povrchu velice daleko. Tehdy začala ta pravá výzva, jelikož boty se za jízdy vypínaly či resetovaly a člověk se tak ocitl uprostřed jízdy jen na jedné noze. Museli jsme tedy choreografie upravit tak, aby se většina vymyšleného materiálu, který tvořil velkou část inscenace, zachovala a my se při tom nezranili. Tyto úpravy zredukovaly, ale neeliminovaly riziko pádu. Z původně velice zábavné aktivity na jevišti se tak pokaždé před představením stává stres, zda danou scénu ustojíme a pokud se přece jen něco stane a boty vypnou, jak se v dané situaci zachováme a co nejméně narušíme chod představení a iluzi scény.

5.5 Stand-up

V inscenaci Rřbitov nápadů[47] uskupení Dekkadancers jsem měl možnost vyzkoušet si krátkou scénu ve stylu stand-up show. Musím říct, že to pro mě byla opět velká výzva, se kterou jsem se musel ve velice krátkém časovém úseku popasovat. Není nic náročnějšího, než rozesmát publikum a nebýt při tom trapný či laciný.

5.6 Zázrak (s)tvoření

Při tvorbě inscenace Zázrak (s)tvoření[48] režiséra Radima Vyzváryho, jsem se musel naučit základy pantomimy, lehké akrobacie a novocirkusové partneřiny.

Tyto příklady dovedností jsou jen zlomkem toho, co se každý tanečník a interpret současného tance musí za svou kariéru naučit a co si osvojit.

[47] https://dekkadancers.net/cs/repertoire/double-shot/
[48] https://www.narodni-divadlo.cz/cs/predstaveni/zazrak-stvoreni-14666358

6 Dotazník pro interprety současné taneční scény a choreografy

Během příprav této práce jsem rozeslal choreografům a interpretům krátký dotazník. Dotazník byl anonymní, což se bohužel také ukázalo jako neefektivní pro zpracování údajů. Dotazník mi bohužel vyplnil velice malý počet lidí. Přesně řečeno 5 tvůrců a 32 interpretů. To bohužel nejsou výsledky, které by bylo možné považovat za plnohodnotné a směrodatné. Zároveň pro mě bylo na začátku psaní této práce velice náročné (vzhledem k rozsahu) sepsat si otázky tak, aby pro mě byly relevantní a měly jistou výpovědní hodnotu. Poté, co jsem více pronikl do široké tematiky své práce, již bohužel na nový dotazník nebyl čas. V novém dotazníku bych nenechal tak velký prostor pro vlastní formulaci odpovědí. Ne, že by mě nezajímal osobní názor každého jednotlivce, ale pro další zpracování se tento způsob jeví jako velice neefektivní. Například k otázce Z čeho se skládá váš pohybový slovník?, bych nejprve sám vypsal co možná největší počet možností, které bych poté nechal respondenty vyplnit pomocí zaškrtávání políček a až na konci bych nechal prostor pro další, mnou neuvedené techniky. Místo otázky ,,kolik hodin trénujete" bych se spíše ptal, jestli mají možnost trénovat denně, zda mají možnost rehabilitace a v kolika souborech a uskupeních v současné době působí. Choreografů bych se ptal, jaký je jejich proces tvorby, zda tvoří společně s interprety nebo přicházejí již s hotovým tvarem, který jen naučí.

I přesto zde předkládám alespoň některé údaje, které z dotazníků vyplývají.

Z dotazníků, které jsem zaslal choreografům současné taneční scény vyplývá, že všichni očekávají samostatnost a kreativní přístup při tvorbě nových inscenací. Tyto kvality ve většině případů postrádají zejména u čerstvých absolventů konzervatoří.

Z dotazníku pro interprety současné taneční scény vyplývá, že největší obtíže jim dělá mluvení na jevišti (herectví) a improvizace, což je v podstatě kreativní činnost.
Na otázku, z čeho se momentálně skládá jejich pohybový trénink (nebyla jen jedna odpověď), se objevilo 18x moderní a současné techniky, 17x klasický balet, 12x posilování, 10x jóga, 7x pilates, 7x běh a pouze 4x improvizace.

Dále z dotazníků vyplývá, že nejčastější kombinací pohybové praxe je kombinace klasického baletu, současných a moderních technik, jógy a běhu.

Mezi další dovednosti, které interpreti při své práci využívají patří mluva/herectví (28x), akrobacie (13x), zpěv (8x), pantomima (4x) a hra na hudební nástroj (4x).

7 Reflektují toto konzervatoře?

Většina profesionálních tanečníků má vystudovanou taneční konzervatoř. Tato instituce by tedy měla budoucím generacím profesionálů poskytnout všestranný základ do jejich profesního života. V ideálním případě by takovýto student měl konzervatoř na konci svého studia opouštět s dobrým povědomím o vlastním těle a perfektně zvládnutou klasickou a současnou technikou.

Záměrně zde uvádím techniku současnou, jelikož se domnívám, že ve 21. století je již na čase, abychom si uvědomili, že moderní techniky jsou jen jednou z částí velkého celku, ve který se současný tanec za posledních několik desítek let vyvinul. Kromě moderních technik, které studentům jistě poskytují kvalitní technický základ, jsou zde i další techniky, jako například Release techniky, Countertechnique, Flying Low Technique, pohybový jazyk Gaga a mnoho dalších. Další dovedností, která by se měla stát součástí výbavy každého profesionála je schopnost improvizace. Jak jsem již zmiňoval v předešlé kapitole, při psaní této práce jsem rozeslal tanečníkům anonymní dotazník, ve kterém jsem se jich mimo jiné ptal, zda někdy narazili na své limity a zda tyto limity mohou nějak formulovat. Velká část respondentů odpověděla, že se cítí nejistě při improvizaci. Je to ale právě improvizace, kterou hojně využívá velká část choreografů, jako jeden z prostředků při tvorbě nové inscenace. Setkáváme se s ní čím dál častěji při konkurzech do profesionálních souborů či nových projektů. Improvizace nás nevede jen ke kreativitě. Učíme se vnímat své tělo a vědomě se rozhodovat. Jelikož improvizace je aktivita, při které tanečník čerpá hlavně ze svých zkušeností, je potřeba nabrat těchto zkušeností co nejvíce. Každý další taneční styl, který tanečník ovládá, dotváří mozaiku jeho pestrého pohybového slovníku. V tomto ohledu by se dalo říct: “kolik stylů ovládáš, tolikrát jsi tanečníkem”.

Kromě klasické techniky, moderních technik a současných technik, by měl mít student možnost vyzkoušet si formou workshopů co nejvíce různých stylů, tanečních a pohybových technik a přístupů.Od lidových tanců, přes hip hop a akrobacii, až po tance různých národů a kultur.

Jelikož tanec je činností skupinovou, v jistém bodě své kariéry se každý tanečník setká s partneřinou. Partneřina je dovednost, která vyžaduje velké zkušenosti a techniku. Měla by tedy být součástí výuky, abychom předešli budoucím problémům, kdy mladí, nezkušení tanečníci a tanečnice končí s vyhozenými ploténkami, vykloubenými rameny či otřesy mozku, právě kvůli nezkušenosti a nesprávné technice. Je také potřeba uvědomit si, že je velký rozdíl mezi partneřinou v klasickém tanci a partneřinou v tanci současném. Jsou to dvě rozdílné disciplíny.

Jak je již zřejmé, tanec je fyzicky velice náročná činnost. Těla tanečníků jsou pod velkým tlakem. Je tedy důležité umět odpočívat a rehabilitovat. Konzervatoře by toto měly reflektovat a učit studenty, jak o svá těla pečovat, aby jim jako nástroj sloužila co nejdéle. V ideálním případě ve zdraví a napořád. K tomu slouží různé somatické přístupy, které se vrací ke správnému základnímu nastavení těla. Mezi tyto přístupy řadíme například Feldenkreisovu metodu, Franklinovu metodu, Body Mind Centering a mnoho dalších. Dále je potřeba pomocí kompenzačních cvičení vyrovnat disbalance v těle. Mezi tato cvičení řadíme například Pilates, Gyrotonics či Jógu.

Péče o pohybový aparát tanečníka však nespočívá jen v kvalitní regeneraci. V neposlední řadě bychom studenty měli vést ke správné životosprávě a dobrým stravovacím návykům. V ideálním případě docílit toho, aby chápali, jaké procesy v těle při fyzické aktivitě probíhají, jak lidské tělo funguje a jak ho nutričně zásobit.

Mým záměrem není kritizovat současné školství. Jsem si vědom, že časová dotace není nekonečná a objem informací, které studenti musí vstřebat a zpracovat každým rokem přibývá. Možná by však bylo na čase zastavit se a přehodnotit, co již není potřeba a co naopak potřeba je a chybí.

Během přípravy své práce jsem procházel sylaby všech českých konzervatoří a bohužel musím konstatovat, že ne všechny konzervatoře reflektují potřeby všestranného interpreta 21. století. Kromě konzervatoře Duncan Centre a Janáčkově konzervatoři v Ostravě jsem o současných tanečních technikách či improvizaci mnoho nenašel. Ostatní konzervatoře sice pořádají několikadenní workshopy, kam zvou renomované pedagogy oboru současného tance, avšak tyto workshopy nenahradí kontinuální osvětu v dané technice či stylu. Studentům mohou otevřít obzory a rozšířit pole zájmu. Z praxe však bohužel víme, že časová dotace studia na konzervatoři je tak velká, že studenti často nemají čas a energii na své další zájmy a rozvoj mimoškolních aktivit. Je proto potřeba začlenit velké množství stylů a technik přímo do výuky. Zprostředkovat studentům kontakt s co největším množstvím pedagogů s odlišnými způsoby předávání svých zkušeností. Je potřeba zařadit kreativní a hravý přístup do výuky. Neměli bychom se zaměřovat pouze na výkon studentů. Měli bychom do výuky zařadit řadu somatických přístupů, aby studenti do hloubky poznali své vlastní tělo, porozuměli mu a naučili se mu naslouchat. Možná tak do budoucna předejdeme řadě zranění z přetížení.

Dále bychom měli zvážit, zda by i na tanečních konzervatořích neměla probíhat hlasová výuka či hodiny herectví. Netvrdím, že by student měl perfektně zvládnout tento obor. Ostatně je to samostatný umělecký obor, který vyžaduje stejně intenzivní studium a praxi jako obor taneční.

Mohla by to však být pro studenty další dovednost, kterou si již ve škole vyzkoušeli a nebudou tedy tolik překvapeni, až se s tímto setkají ve svém profesním životě.

Čím dál více nároků a požadavků na interprety se netýká pouze světa současného tance. Domnívám se, že i studenti zaměřeni primárně na tanec klasický by měli být kreativní a otevření novým výzvám. Platí pro ně naprosto stejně vše výše zmíněné. Je mnoho souborů, kde je vedle sebe na repertoáru tanec klasický i současný. Pokud interpret zvládá obojí, má opět větší šanci na uplatnění.

Reforma školství na konzervatořích je běh na dlouhou trať. Tento běh začíná u pedagogů. Domnívám se, že dobrý pedagog by měl dát studentům prostředky k co největšímu seberozvoji a sebepoznání v oboru který vyučuje. V tanci to platí dvojnásob. Pedagog by neměl vychovávat své kopie. "Poskytněte studentům nástroje pro vytvoření vlastního celoživotního prostředí pro zkoumání, objevování, přemýšlení a učení. Reagujte na potřeby dnešních a budoucích studentů - ne na ty včerejší. Obohaťte zkušenosti studentů tím, že do učebních osnov vnesete výzkum, tvůrčí činnost a angažovanost a nabídnete studentům praktické příležitosti k přípravě na svět, do kterého vstoupí."[49]

Robert Čapek ve své "Malé knize o velkých vzdělávacích myšlenkách: Uč jako umělec" definuje, jaký je moderní učitel:

- Předává lásku k oboru
- Pracuje se žáky teambuildingově
- Realizuje pestré aktivizační metody
- Vyhýbá se frontální výuce, především výkladu
- Pracuje s diferenciací a individuálním přístupem
- Vyváženě a přátelsky komunikuje
- Problémy řeší férově
- Didakticky je na výši, zná velké množství metod a aktivit
- Je pedagogickým umělcem[50]

Z konzervatoří a dalších vzdělávacích institucí by měli vycházet takoví lidé, kteří jsou na jedné straně disciplinovaní a na straně druhé kreativní a otevření novým výzvám. Měli by aktivně přistupovat ke svému životu a seberozvoji.

[49] Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – the Challenges of the 21st Century
Anu Sööt*, Ele Viskus https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814011847
[50] ČAPEK, Robert. Uč jako umělec: Malá kniha o velkých vzdělávacích myšlenkách. Jan Melvil Publishing. 2020 s.232. ISBN 978-80-7555-105-4

8 Konzervatoří to jen začíná

Rád bych podotknul, že konzervatoře či další vzdělávací instituce jsou skvělým startovním bodem kariéry začínajícího interpreta. Zároveň si však musíme uvědomit, že velkou část zkušeností načerpáme až v průběhu praxe a neměli bychom tedy nabýt dojmu, že pokud máme diplom, máme hotovo a s tímto základem si již vystačíme do konce kariéry.

Závěr

Jak je tedy již zřejmé, současný tanec ve všech svých formách, podobách a přístupech, je neustále se měnící a téměř neuchopitelný. Není v silách jednotlivce jej plně obsáhnout a naučit se vše, všem vyhovět a vše plně pochopit. Neexistuje jeden recept na formování těla a mysli interpreta, kterého bychom se měli držet. Krása současného tance tkví v jeho rozmanitosti. Je proto zřejmé, že síla interpreta tkví v jeho jedinečnosti. Čím více stylů, technik a přístupů do sebe interpret dokáže nasát, tím větší uplatnění najde v tomto neustále se měnícím a vyvíjejícím se oboru. Je potřeba stále zůstat otevřený novým impulzům. Člověk nikdy neví, jakou další výzvu mu současný tanec připraví.

Na stranu druhou bychom neměli zapomínat na skutečnost, že současný tanec je v první řadě umění a až ve druhé řadě sport. Nejde tedy jen o výkon a překonání našich předchůdců. Nemá smysl hnát se za dokonalostí. Měli bychom hledat krásu v nedokonalosti a jednoduchosti.

“Je rozdíl mezi hraním pohybu a jeho skutečným prováděním. V konečném důsledku nemá smysl počítat, kolik skoků dokážete udělat, protože jedno malé gesto, které je pravdivé, daleko převáží všechno ostatní.”[51]

[51] BROWN MORRISON, Jean, MINDLIN, Naomi, WOODFORD, H. Charles. THE VISION OF MODERN DANCE In the Words of Its Creators. 2. vyd. Princeton Book Company. New Jersey. 1998. s.72 ISBN 0-87127-205-9

Seznam použitých zdrojů

Odborná literatura

- BALES, Melanie, NETTL-FIOL, Rebecca. The body eclectic: Evolving Practices in Dance Training. The Board of Trustees of the University of Illinois. 2008. ISBN 978-0-252-07489-9
- BRODSKÁ, Božena, DUBSKÁ, Alice, GREMLICOVÁ, Dorota, HAVLÍK, Jaromír. Český taneční slovník: Tanec, Balet, Pantomima. Divadelní ústav. Praha. 2001. ISBN 80-7008-112-0
- OPAVSKÁ, Andrea. Český současný tanec v 90. letech 20. století: Diplomová práce. Praha: Akademie múzických umění v Praze, Hudební fakulta, 2006
- DIEHL, Ingo, IAMPER, Friederike, Dance Techniques 2010 - Tanzplan Germany. 2. Vyd. Tanzplan Deutschland. Berlín. 2014 ISBN 978-3-89487-689-0
- POLÁKOVÁ, Marta. Dynamické telo: súčasný prístup k pohybu, 1. časť. Vysoká škola múzických umení v Bratislave. 2013. ISBN 978-80-89439-39-3
- POLÁKOVÁ, Marta. Dynamické telo: súčasný prístup k pohybu, 2. časť. Vysoká škola múzických umení v Bratislave. 2015. ISBN 978-80-89439-63-8
- COHEN, Selma, Jeanne. International Encyclopedia of Dance. Volume 4. Oxford University Press. New York. 2004 ISBN 0-19-517588-3
- COHEN, Selma, Jeanne. International Encyclopedia of Dance. Volume 5. Oxford University Press. New York. 2004. ISBN 0-19-517589-1
- CLARKE, Melanie. The Essential Guide to CONTEMPORARY DANCE TECHNIQUE. The Crowood Press Ltd. Wiltshire. 2020 ISBN 978-1-78500-699-9
- BREMSER, Martha, SANDERS, Lorna. Fifty Contemporary Choreographers. 2. vyd. Routledge. New York. 2011. ISBN 978-0-415-38082-9
- LEWIS, Daniel. The Illustrated dance technique of José Limón. Princeton Book Company. 1999. ISBN 978-0-87127-209-6
- ELIÁŠOVÁ, Bohumíra. Improvizační postupy v současném tanci. Akademie múzických umění v Praze. 2013 ISBN 978-80-7331-269-5
- Olsen. A., The Place of Dance – A Somatic Guide to Dancing and Dance Making. Wesleyan University Press. 2014. ISBN 9780819574060
- POLÁKOVÁ, Marta. Sloboda objavovať tanec. Divadelní ústav. Bratislava. 2010. ISBN 9788089369232
- TUFNELL, Miranda, CRICKMAY, Chris. Tělo, prostor, představa: Poznámky k improvizaci a představení. Akademie múzických umění v Praze. NAMU. 2020. ISBN 978-80-7331-541-2
- ČAPEK, Robert. Uč jako umělec: Malá kniha o velkých vzdělávacích myšlenkách. Jan Melvil Publishing. 2020 ISBN 978-80-7555-105-4
- BROWN MORRISON, Jean, MINDLIN, Naomi, WOODFORD, H. Charles. THE VISION OF MODERN DANCE In the Words of Its Creators. 2. vyd. Princeton Book Company. New Jersey. 1998 ISBN 0-87127-205-9

Internetové zdroje

- https://www.gagapeople.com/en/about-gaga/
- https://www.countertechnique.com/what-it-is/
- http://www.davidzambrano.org/?page_id=279
- https://fightingmonkey.net/about/
- https://rootlessroot.com
- https://www.jakubzeman.net
- https://www.ferus-animi-terra-nova.org
- https://www.idoportal.com/culture/
- https://www.pohybjezivot.cz
- Dokument Tančíme (Let's dance) (S02E01) Všichni na scénu (Tous en scène)
- Rozhovor Markéty Kaňkové s Evou Blažíčkovou pro Český rozhlas 24.4.2023 https://www.mujrozhlas.cz/rapi/view/episode/ab6c22ed-2953-3b25-a040-80fa272b41c2
- Dokument Akram Khan - What do artists do all day? https://youtu.be/jGX7pwJPoRE

Příloha 1

Dotazník pro choreografy:

1 Jaké kvality a dovednosti by měl mít interpret ve vašich inscenacích?

- Dobře zvládnuté základy klasického a moderního tance - schopnost improvizace a kreativní přístup - klasická i moderní pantomima
- kreativitu, která předčí očekávání. Tanečník by měl inspirovat
- ovládání tanečních technik (včetně znalosti partneřiny) je samozřejmostí...mimo toto - smysl pro detail, soustředěnost, chuť aktivně se podílet na tvorbě, rozumět principům pohybu, umět “naplnit” roli, nebát se riskovat, ovládat práce s rekvizitami, umět být týmový hráč
- Přesvědčivý
- Technický základ, charisma, zodpovědnost

2 Je něco (vlastnost, dovednost, atd.), co postrádáte u českých interpretů současné taneční scény?

- Čas na tvorbu
- Mnohdy smysl pro detail, odvážnost riskovat, muzikálnost, pokora
- Plastičnost pohybů
- Ve srovnání se zahraničními tanečníky je to pohybová a stylová versatilita
- V mé bublině ani ne. Každý má svou přednost.

3 Domníváte se, že jsou čerství absolventi konzervatoří dostatečně připraveni na nároky choreografů současného tance?

- Nároky choreografů se liší. Každý choreograf má svůj osobitý přístup. Ale obecněji řečeno bych řekl, že české taneční školství pokulhává
- Ne. Ale zlepšuje se to. V porovnání s tím, když jsem absolvoval já. (Cca 20 let)
- Podle toho o které konzervatoři se bavíme... (ale všeobecně je odpověď spíš ne)
- Spíše ne.
- Ve většině případech ne zcela.

4 Pořádáte na nové projekty konkurzy nebo oslovujete konkrétní interprety přímo?

- Oboje
- Obojí
- Obojí
- Obojí.
- 50/50

Příloha 2

Dotazník pro interprety současné taneční scény

1 Jak dlouho se profesionálně věnujete tanci?

- od roku 2001, pokud počítám jako začátek absolutorium na DC, maturita 1999
- Skoro dvacet let
- Tři roky
- V divadelním angažmá jsem 14. rokem.
- +- 10 let
- 10 let
- 10 rokov
- 12
- 12 let
- 12 let
- 13
- 14 let
- 15 let
- 16 let
- 17 rokov
- 18
- 20 let
- 20 let
- 20 let
- 20 let cca
- 20 let od prvního zaměstnání v divadle + osm let na taneční konzervatoři
- 22 let
- 25 let
- 26 let
- 35
- 5 let
- 5 let
- 6 let
- 6 let
- 7 let
- 8
- 8 let

2 Jaké je vaše taneční vzdělání?

- Absolutorium na taneční konzervatoři –
- DIS Absolvent Taneční konzervatoře s maturitou.
- Konzervatoř
- Konzervatorium + bakalar v odbore tanecna interpretacia a pedagogika tanca so specializaciou na sucasny tanec (momentalne sucastou magisterskeho programu pedagogika sucasneho tanca).
- Konzervatoř
- Konzervatoř
- Konzervatoř, absolutorium
- Konzervatoř Duncan Centre, HAMU
- Konzervatoř Duncan centre, poté taneční pedagogika na Akademii múzických umění v Praze, nyní doktorské studium tamtéž, obor taneční věda PT na HAMU a doktorát z TV

- samouk, workshopy, stáže v usa, součást taneční scény
- Tanecne konzervatorium, HAMU pedagogika tance
- Taneční Centrum Praha - konzervatoř
- Taneční konzervatoř hl. města Prahy, samouk
- Taneční konzervatoř
- Taneční konzervatoř
- Taneční konzervatoř, HAMU
- Taneční konzervatoř hl. m. Prahy
- Taneční konzervatoř hl. m. Prahy
- Taneční konzervatoř Praha
- Taneční konzervatoř s absolutoriem
- Taneční konzervatoř v Brně a JAMU taneční pedagogika
- Taneční konzervatoř v Praze zakončená maturitou a absolutoriem
- vysokoškolské - bakalář
- Vyšší odborné
- Vyšší odborné - klasický tanec
- Vyšší odborné na Taneční konzervatoři hl. m. Prahy BcA. na HAMU
- Vyšší odborní
- Workshopy, spolupráce s choreografy a režiséry. Žádné formální taneční vzdělání
- ZUŠ, amatérská taneční skupina ,workshopy v ČR a v zahraničí, projekty.
- 1.-5. ročník Taneční konzervatoř Praha- Křížovnická, Absolutorim DC

3 Jaké taneční či jiné pohybové metody vás v průběhu let ovlivnily?

- Contemporary, klasicky balet, moderní tanec
- Countertechnique, Fighting Monkey Practice, Feldenkraisoiva metoda, jóga, párová akrobacie
- Duncan taneční metoda, Klasická taneční technika, latinsko-americké a standardní tance, lidový tanec, 9 spot technique
- Floorwork, Gaga, Limón technika, Graham technika, Balet, Step, Jazz, Feldenkraisova metoda.
- Flying Low Dance Technique, Fighting Monkey, Axis Syllabus, Release technika, Limón technika, technika klasického tance, BMC
- folklorní tanec, klasický balet, urban, contemporary, improvizace, Gaga, samotické techniky, fyzioterapie, martial arts
- folklór různých kultur, urban styles, akrobacie,
- Graham, Limón, Gaga, ale především choreografie renomovaných autorů
- Graham technika, Cunningham technika, release technika, Feldenkrais, Franklin metoda, Improvizace, Astanga yoga
- Hawkins tech., Graham, Duncan metoda, Improvizace, kontaktní improvizace,Limon tech.,Cunningham tech., Klasická tan. tech., lidový tanec, jóga, pilates, intuitivní pedagogika, taneční terapie, taneční a pohybová výchova, tan. gymnastika,
- Limón technika, George Balanchine, Jarek Cemerek
- Improvizace
- Jóga a jógová terapie
- Klasická taneční technika, současný tanec, moderní gymnastika, společenské tance, lidový tanec domácí i cizí
- Klasický a neoklasický tanec, techniky: Marta Graham, Limon, Jazz dance, Gaga pohybový slovník Ohada Naharina, Izraelsky současný tanec, Countertechnique,
- Klasicky balet, Graham technika, Limon technika, jazz, současný tanec, fyzické divadlo, jóga, Flying Low and Passing through, Countertechnique, Axis Syllabus, Improvizace, Kontaktni improvizace, Release, BMC, Franklin metoda, různé přístupy tvůrců/choreografů/režisérů k tvorbě

- Klasický balet, současné techniky: Flying Low, Countertechnique, Ultima Vez vocabulary, dále Fighting Monkey
- Klasický, ľudový, súčasný tanec - Flying Low, Passing Through, Rasmus Olme, Alexandrova technika, improvizace, release technika.
- Klasický tanec, moderní tanec, Limón technika, contemporary
- Klasický tanec, moderní taneční techniky, pouliční taneční styly, fyzické divadlo, pantomima, akrobacie
- Latina, standard, moderna, klasika, jazz
- Limón academy (NYC) limón technika
- Limón, contemporary, klasický tanec
- Na konzervatoři se vyučuje Vaganova baletní metoda.. v divadle mě ovlivnily spíš styly jednotlivých choreografů
- - Přístup a metody izraelských tanečníků a choreografů - způsob práce a tvůrčí proces s choreografy působícími v Holandsku - klasická pantomima
- Současný tanec a jeho "formy" jako release technique a floorwork
- Současný tanec (Allayne Dance, 420PEOPLE, Jana Burki, Lenka Vágnerová a ich tanečníci), akrobacie, afrohouse, house, streetdance
- Tarasov, Gaga, Vaganova , Forsythe
- Technika M.Graham, J.Limona, Flying low And Passing through, kontaktní improvizace, BMC, jóga, tréninky současného tance pedagogů s různým backgroundem
- Všechny: v klasice i moderně, vždy je možné převzít, co je dobré a vhodně užít pro svůj rozvoj nebo pro pedagogickou práci Všeobecně moderní technika
- Workshopy moderního tance, pilates..

4 Kolik hodin týdně v současné době věnujete tréninku?

- Klasický trénink 5x týdně 1 h plus 5x týdně 3-4h zkoušení repertoáru
- Momentálně pouze vyučuji cca 7h za den
- Nelze přesně říci, v čase se proměňovalo a stále proměňuje. Momentálně učím denně minimálně 1x90min lekci, při nazkušování představení navíc hodiny zkoušek - časově se různí podle projektu. Ve volném čase se rekreačně věnuji jiným sportům a jiným pohybovým aktivitám, které vice či méně přispívají ke kondici či hlubšímu vnímáni těla a pohybu.
- Podľa toho koľko predstavení mám naplánovaných. 2-5hodin.
- přibližně 25-30h obsahuje i nastudovaní choreografie
- Sedm a půl hodiny tréninku klasického tance týdně
- Trénink + zkouška cca 30h, pokud pouze trénink, tak 7 hodin
- Více než 15 hodin
- V průměru 10 hodin
- V současné době se má aktivní kariéra tanečníka výrazně omezila, tudíž netrénuji pravidelně Záleží na pracovním vytížení
- 0
- 10 až 15
- 12 hodin
- 14h
- 15
- 20 hodin
- 21
- 2-4
- 4
- 4
- 40
- 40 hodin týdně :-)

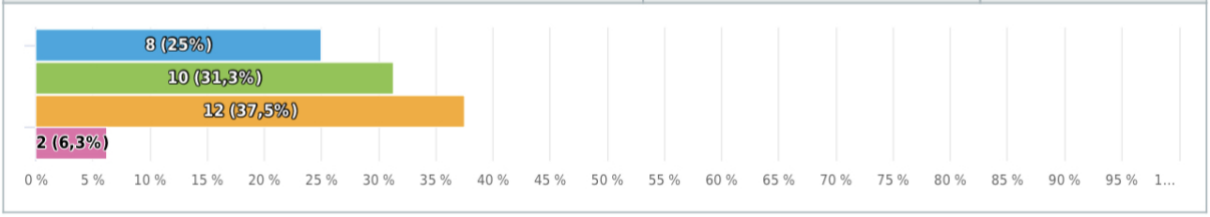
- 4 -10 (zaleží či mam predstavenia, ktore hram popri materskej)
- 4-6
- 5
- 5 hodin
- 6h CCA
- 6 hodin
- 8
- 8h
- 8-10 hodin

5 Z čeho se momentálně skládá váš pohybový trénink? (klasický balet, moderní techniky, současné techniky, běh, posilování, ...

- Akrobacie, posilování, cardio, současné techniky Běh ,běžky, lyže, Turistika, Klasický trénink
- Běh, pilates, jóga, stretching, work out
- Contemporary, běh, posilování, klasicky balet
- Jóga, posilování
- Jóga, posilování, stretching
- Klasický balet
- Klasický balet
- Klasicky balet, moderní a současné techniky, pilates, plavání
- Klasický balet, moderní tanec, jóga
- Klasický balet, moderní trénink, repertoár, občas běh se psem
- Klasický balet, pilates, běh
- Klasický balet, současné techniky, plavání
- klasický balet, současné techniky, posilování, somatické techniky, relaxace
- Klasický, moderní
- Klasický tanec, moderní a současný tanec, zřídka pilates a posilování
- Klasický tanec, současný tanec, Pilates reformers
- Klasicky trénink, posilování, trénink současného tance
- Klasika, Floorwork, Improvizace, Gaga, Jóga
- Kombinace všeho
- Místy klasický balet, stretching / Jóga, florwork a posilování
- Moderní techniky s prvky klasického baletu, současné techniky, běh, posilování, calisthenics, strečink...
- Momentálně: současné techniky, jóga flow ,Fighting Monkey - Zero forms, koordinace, improvizace, rychlá chůze, občasné práce na zahradě, jízda na kole, plavání, brusle apod.
- pilates, hotyoga, improvizace, jízda na kole
- Pilates, jinak učím pouze společenský tanec
- Posilování, jóga, moderní a klasický tanec
- Současné techniky, jóga, dynamický stretching
- Trénink současného tance (smart body), kondiční posilování (TRX, funkční trénink) urban styles, posilovna, protahovaní.
- výuka tance
- Z mixu všeho výše vyjmenovaného
- 80% klasický tanec 20% moderní

6 Jsou inscenace ve kterých účinkujete (nebo jste účinkoval/a) čistě taneční?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano	8	25,0%
Ne	10	31,3%
Většina ano	12	37,5%
Většina ne	2	6,3%



7 Jaké jiné dovednosti kromě tance v inscenacích využíváte? Uveďte prosím příklad. (zpěv, mluva, akrobacie, hra na hudební nástroj, atd.)

- -
- akrobacie
- Akrobacie
- Akrobacie, herectví/pantomima, žonglování,
- akrobacie, mluva
- Akrobacie, mluva
- Herectví
- Herectví
- Herectví
- Hra na hudební nástroj mluvené slovo
- Lahka akrobacia
- Mluva
- Mluva a herectví
- Mluva, akrobacie, herectví
- Mluva, extrémní fyzické polohy
- Mluva, herectví, akrobacie, kouzelnické triky
- mluva, improvizace, zpěv, choreografické dovednosti, pedagogické dovednosti, praktické dovednosti např. práce s invalidní vozíkem ...
- mluva, pedagogika - umělecko vzdělávací projekty
- Mluva , zpěv
- Mluvené slovo, akrobacie
- Mluvené slovo, kresba, akrobacie
- Neverbální herectví, fyzické divadlo, mluva, akrobacie
- Pantomima, mluva
- řeč, hra na nástroj
- Slovo, step, loutkoherectví
- Trochu mluva, trochu akrobacie

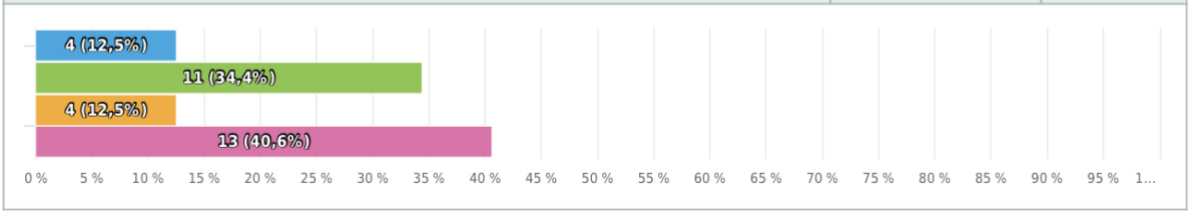
- Výjimečně mluva nebo zpěv
- Zpěv, lehká akrobacie
- Zpěv, Mluva,
- Zpěv, mluva
- Zpěv, mluva, akrobacie, hra na klavír
- zpěv, mluva, hra na hudební nástroj :)

8 Narazil/a jste někdy na své limity? Dá se tento limit nějak formulovat? Například: Jsem slabý/á v herectví, nejde mi situační improvizace, ...

- Akrobacie
- Akrobacie
- Ano, jistě. V průběhu let jsem narazila na různé limity, lišilo se podle požadavků projektu
- Ano, mnohdy... například limity klasické taneční techniky vzhledem k dispozicím i pozdního začátku aktivního klasického tréninku...a mnoho dalších
- Asi ne
- Byť vtipný na javisku, je úzká hranice ....kdy je to vtipné a kdy se může stať, že je to trapné
- flexibilita
- i když často používám herectví, nejsem schopna najít mnoho poloh, vycházím spíše z vlastní přirozenosti, zpívám falešně
- Improvizace
- Improvizace, mluvené slovo
- Jak rapují slovenští Kontrafakt: "Kde je limit?!"
- Je pre mna ťažké na javisku hovoriť
- Jsem slabá v akrobacii, na Taneční konzervatoři v Praze je to tabu
- Jsem slabá ve hře na jakýkoli hudební nástroj
- Jsem slabý v pohybovém rozsahu a memorování čerstvého materiálu
- Mojí slabou stránkou je improvizace, ale v repertoáru pro ni prostor není, takže mě tento fakt příliš nelimituje.
- Musí být bezpečné prostředí, pak není nic nepokořitelné.
- Na limity narážím neustále..
- Ne
- Ne
- Necítím sa sebaisto v speve.
- Nedostatečná síla v horní polovině těla
- nedostatek tréninku v improvizaci, nedostatek klasického tréninku
- Nejčastěji to byly fyzické limity. Něco mi tělo prostě nedovolí udělat v rámci limitů svých dispozic.
- Nejde mi improvizace, necítím se v ní komfortně
- nejsem vystudovaná v herectví, nervozita,
- Pokročilá akrobacie. Nejde mi spoustu věcí, ale není to můj limit
- Stud v mluveném projevu
- Taneční limity: po zranění již některé klouby neslouží stoprocentně, omezená schopnost v jiných tanečních stylech
- Určitě, což byla výzva k práci já sobě
- Verbální vyjadřování
- Vše je otázkou otevřenosti k dané disciplíně a v jejím cvičení. V případě klasického tance jsem mnohokrát cítil nedostatečně vybaven, ale tréninkem jsem limity na oko většinou odstranil tak, aby běžného diváka netrkly na první dobrou...

9 Účastníte se konkurzů nebo jste pro konkrétní práci oslovován/a?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Účastním se konkurzů	4	12,5%
Jsem oslovován na konkrétní práci	11	34,4%
Většinou se účastním konkurzů	4	12,5%
Většinou jsem oslovován na konkrétní práci	13	40,6%



10 Vzděláváte se nadále i jako profesionál/ka? Pokud ano, jak, kde a jak to rozšiřuje vaše performerské možnosti?

- Absolvováním tanečních workshopů, dalším zpracováním informací z nich, studiem odborné literatury
- Ano- čítam, chodím na workshopy, lekcie a momentalne studujem v magisterskom odbore tanečnu pedagogiku
- Ano, každodenním tréninkem lépe chápu své tělo a vše se promítá do samotného vystupování... vzdělávám se také zájmem o různé typy divadla, tvorby atd.
- ano - kvalifikace v dalších oborech jako např. Výživové poradenství, fitness, účastním se workshopů a přednášek o tanci
- Ano, workshopy
- jsem zvědavej, zkouším nové věci, chodím mimo komfortní zónu, sdílím zkušenosti, inspiruji se
- Navštěvoval jsem lekce scénického šermu ve volném čase. - v létě jsem navštěvoval taneční semináře - navštěvoval lekce zpěvu, protože to inscenátor vyžadoval - naučil jsem se hrát na kytaru (v čemž víceméně pokračuji - celkově ale své možnosti mi nejvíce pomáhá rozšiřovat jevištní praxe a zkušenosti nasbírané spoluprací s pestrou paletou tvůrců
- Navštěvuji taneční a jiné pohybové workshopy
- Ne
- Ne
- Ne
- Občasné letní kurzy, Workshopy,
- Researching + Pilates
- Stále tančím v baletu Národního divadla, eventy, tanec v opeře
- Studium na Hamu, workshopy
- taneční workshopy, samovzdělávání
- Účast na zajímavých tanečních workshopech, ale spíše pro rozšíření znalostí pro pedagogickou činnost.
- Účastním se všech lekcí hostujících pedagogů, maximálně využívám možnosti, omezení pouze díky málo času .

- účastním se workshopů, navštěvuji pohybové lekce v rámci studia HAMU
- Většinou při práci na nových inscenacích. S režiséry a choreografy
- V mém věku jde spíš o údržbu
- V posledních letech na workshopy není moc čas. Ale díky učení ostatních, si člověk může spoustu věcí lépe uvědomit/utřídit sám v sobě.
- V posledních letech se už v tomto oboru nevzdělávám, pokud nepočítám lekce pilates, které pro mě znamenají spíše rehabilitaci a kompenzaci.
- V současné době primárně pečuji o dítě a hraji v zaběhnutém repertoáru.
- vzdělávám se s každým novým projektem. Vždy přijde něco, s čím jsem se ještě nesetkal, a tím se učím
- Vzdělávám se skrze učení druhých
- Workshopy
- Workshopy s českými a zahraničními lektory
- Workshopy súčasného tanca a improvizace, life koučing
- Zatím ne.