

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění

Pedagogika tance

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**FUNKČNÉ NASTAVENIE TELA V POHYBE
MEDZIPRIESTOROVÝMI ÚROVŇAMI**

Veronika Tököly

Vedoucí práce: MgA. Mgr. Andrea Opavská, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Helena Arenbergerová

Datum obhajoby: 12. června 2024

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2024

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Dance department

Dance pedagogy

MASTER THESIS

**FUNCTIONAL ADJUSTMENT OF THE BODY IN MOVEMENT
TROUGH INTERSPACIAL LEVELS**

Veronika Tököly

Thesis advisor: MgA. Mgr. Andrea Opavská, Ph.D.

Examiner: Mgr. Helena Arenbergerová

Date of the thesis defense: 12th June 2024

Academic title granted: MgA.

Praha, 2024

Prehlásenie

Prehlasujem, že som magisterskú prácu na tému:

FUNKČNÉ NASTAVENIE TELA V POHYBE MEDZIPRIESTOROVÝMI ÚROVŇAMI

vypracoval(a) samostatne pod odborným vedením vedúceho práce a s použitím uvedenej literatúry a prameňov.

Praha, dňa

.....

Podpis diplomanta

Upozornenie

Využitie a spoločenské uplatnenie výsledkov diplomovej práce, alebo akéhokoľvek narábania s ňou je možné len na základe licenčnej zmluvy, tj. súhlasu autora a AMU v Prahe.

Evidenčný list

Užívateľ potvrdzuje svojím podpisom, že túto prácu použil len k študijným účelom a prehlasuje, že ju vždy riadne uvedie medzi použitými prameňmi.

[illegible]

PodĎakovanie

Veľmi rada by som poďakovala svojej konzultantke Andrejke Opavskej, ktorá ma svojím odborným vedením neustále podporovala, a vďaka ktorej som sa veľa naučila. Ďakujem aj všetkým ostatným pedagógom za sprostredkovanie kvalitných informácií a nových súseností. Ďalej ďakujem celej svojej rodine, za to, že pri mne stáli a dávali mi potrebný čas a priestor. V neposlednom rade ďakujem všetkým svojim priateľom, kolegom a študentom, ktorí boli otvorení so mnou zdieľať svoje znalosti a skúsenosti.

Abstrakt

Cieľom mojho výskumu je nájsť efektívne a v praxi fungujúce pohybové princípy, vytvoriť funkčný tréning pre tanečníkov, aby bolo možné jeho štruktúru aplikovať na študentov akejkoľvek úrovne a veku, ktorý ich pripraví nielen na výkon na javisku, ale taktiež zefektívni vykonávanie činností v každodennom živote. Dôvodom je, že tanečník si svoj “pracovný nástroj”, tzn. svoje telo nosí a využíva ho všade a vo všetkých aktivitách.

Základom je nájsť udržateľný prístup k telu a mysli tanečníka tvoriace neoddeliteľný celok, ktorý je schopný zlepšovať svoju techniku a posúvať svoje vlastné limity a hranice s rešpektom na individuálne dispozície, zdravou formou.

Predmetom môjho skúmania je funkčné nastavenie tela v pohybe v každej z priestorových úrovní, v ktorých sa technika súčasného tanca praktizuje jednotlivo, ale predovšetkým pri prechodoch z jednej úrovne do druhej.

Hľadám odpovede na tieto otázky:

Ako prirodzene prechádzať z jednej úrovne do druhej s ľahkosťou a bez prebytočnej námahy a extra svalovej činnosti?

Ako nájsť efektívnosť v pohybe a v učení zo strany študentov a vo vyučovaní zo strany pedagóga?

Čo všetko sa môžeme naučiť od detí v rannom veku a preniesť do praxe tanečníkov?

Zaujíma ma praktické zapojenie teórie do tréningu a neustále overovanie si informácií prostredníctvom vlastnej skúsenosti či skúseností mojich študentov a kolegov.

Kľúčové slová: funkčný pohyb, efektívny pohyb, alignment, vedomá práca, priestor, priestorové úrovne, pohybové princípy, súčasný tanec, tréning

Abstract

The aim of the thesis is to find effective and practical movements which are functional, also to create a functional training for dancers whose subsequent structure can be applied to students of any level and age as well as be able to prepare them for any performance on stage and make their daily movements as much efficient as possible. The reason is that a dancer takes care of his „work tool“ – his body which he uses whenever and everywhere.

The basis is to find out a sustainable approach to the body and mind of the dancer (creating an inseparable whole) who is able to improve his technique and push his own limits and boundaries in a respectful way despite of the individual dispositions, specifically in a healthy way.

The subject of my research is functional setting of the body in motion in each of the spatial levels which the technique of contemporary dance is practiced individually in, especially during transitions from one level to another.

I am searching for the answers of these questions:

How to move from one level to another with ease and without excessive effort and extra muscle activity as much naturally as possible?

How to find out the efficiency in movement and learning as a student as well as a teacher?

What is possible to learn from the part of children at an early age and transfer it to the practical part of a dancer?

I am interested in the practical involvement of theory in practice and constant verification of information through my own experience or through the experience of my students and colleagues.

Key words: functional movement, effective movement, alignment, conscious work, space, spatial levels, movement principles, contemporary dance, training

Obsah

Úvod	10
TEORETICKÁ ČASŤ	13
1. Funkčný pohyb a efektívnosť v pohybe.....	13
2. Telo v priestore a priestor v tele.....	15
2.1. Fyzický priestor	16
2.2. Medzipriestorové úrovne	17
2.3. Vnútorňý a vonkajší priestor tela.....	17
2.4. Priestorové osi a roviny tela.....	19
2.5. Lokomócia v priestore	20
3. Pohybové princípy v technike súčasného tanca.....	20
3.1. Práca s gravitáciou	21
3.1.1. Prenos váhy tela v priestore - neustále hľadanie rovnováhy	22
3.2. Princíp tlaku - tzv. "push"	23
3.3. Princíp natiahnutia a pritiahnutia - tzv. "reach" a "pull"	24
3.4.1. Centrum- stredová oblasť tela.....	26
3.5. Princíp špirál	27
3.5.1. Stavba a pohyb chrbtice	27
3.6. Dych v pohybe.....	29
4. Vedomý pohyb mysle - cesta k efektívnosti	32
4.1. Zapájanie všetkých zmyslov - cesta k pohybu v prítomnosti	34
4.2. Flow - prítomný stav mysle	35
PRAKTICKÁ ČASŤ	37
5. Funkčný tréning pre tanečníkov	37
5.1. Štruktúra tréningu.....	37
5.1.1. Naladenie sa.....	38
5.1.4. Stredná úroveň a obrátené polohy tela (OPT).....	42
5.1.5. Pohyb v priestore.....	45

5.1.6.	“Pliés”	46
5.1.7.	Skoky.....	47
5.1.8.	Záverečná variácia	48
5.1.9.	Cool down.....	49
Záver		50
Zdroje		54
Zoznam príloh.....		57
Prílohy		58
TANEČNÝ TRÉNING PRE SKUPINU DOT504 JUNIOR		58

Úvod

V kontexte mojej témy ma najviac zaujíma funkčnosť v tanci, ale aj v každodennom pohybe. Kladiem si otázku, ako môžem prepojiť informácie o fungovaní tela, ktoré už boli objavené a prakticky vyskúšané, a zostaviť tréning, ktorý bude funkčný vo svojom obsahu s možnosťou adaptovania pre odlišné skupiny študentov a s presahom do ďalších fyzických činností? Po desiatich rokoch praxe ako profesionálna tanečnica, neskôr aj ako pedagogička, a po vlastnej skúsenosti z tehotenstva, pôrodu a materstva je pre mňa nesmierne dôležité nájsť cestu ako sa efektívne hýbať a udržať si telo aktívne a funkčné čo najdlhší čas.

Rovnako ako pri batolati, ktoré už je schopné stáť a chodiť, tak aj v súčasnom tanci sa neustále strieda pohyb vo všetkých leveloch a človek ustavične vstáva hore a schádza na zem. Preto ma zaujíma práca v jednotlivých priestorových úrovniach, tak ako ich už dávno pomenoval významný tanečník, pedagóg a choreograf Rudolf von Laban, a najmä plynulé a efektívne prechody naprieč nimi.

Na to, aby som pochopila, ako efektívne a funkčne prechádzať z úrovne do úrovne, je nutné vedieť ako sa efektívne a funkčne pohybovať v každej z nich samostatne. Zaujíma ma, či je možné nájsť pohybové princípy, prípadne konkrétne cvičenia, ktoré sú použiteľné pre odlišné skupiny tanečníkov, študentov (mysliac amatérov, profesionálov, študentov tanca).

So všetkými pohybovými princípmi, ktoré budú v tomto odbornom texte spomenuté, aktívne pracujem v predstaveniach, v ktorých tancujem, a vedome ich rozvíjam vo svojej pedagogickej praxi. Druhy mojich informačných zdrojov sú rôznorodé vzhľadom k aktuálnosti témy a jej úzkeho prepojenia s praxou. Zahrňujem do nich nielen knižnú odbornú literatúru, ale taktiež vlastné rozhovory či rozhovory vrámci podcastov, osobné skúsenosti získané na workshopoch a praktických seminároch s významnými pedagógmi, choreografmi alebo nazhromaždené vlastnou pedagogickou praxou. Nadobudnuté poznatky som získala z odbornej literatúry, ako sú napríklad *Dynamické telo* od Marty Polákovéj, *Vývin pohybu v systéme Body-Mind Centering®* (BMC®) od Anny Sedlačkovej, *Feeling, sensing and action* od zakladateľky metódy BMC® - Bonnie Bainbridge Cohen, ďalej *The Axis Syllabus Human movement lexicon* od Freya Fausta, zakladateľa systému Axis Syllabus. Ďalším okruhom literatúry sú informácie z oblasti *body awareness methods*, konkrétne kniha od učiteľa Alexandrovej techniky Marca Janického *Tajemství těla a mysli*, ktorý prepája fyzickú prácu s tou mentálnou. Veľkou inšpiráciou pri zamýšľaní sa nad úlohou pedagóga, ktorý má pomáhať s efektívnym vzdelávacím procesom, boli knihy *Odemykání dětského potenciálu* a *Pozitivní leader*, ktoré v spolupráci s inými autormi napísal známy český kouč Jan Mühlfeit.

Inou skupinou prameňov, kde som načerpala nové vedomosti hlavne praktickým spôsobom, boli absolvované workshopy techniky Flying low s Milanom Herichom, systému

Axis Syllabus s Francescou Pedullou, MultiPartering s Liviou Baláž-Mendézovou a Zebastianom Mendézom či Rolfig v prepojení so súčasným tancom vedený Yurim Korcom. To všetko sa udialo v rokoch 2022- 2024 a bolo súčasťou môjho intenzívneho výskumu. K metóde BMC® som bližšie nahliadla nielen skrz spomínanú literatúru, ale aj vďaka spolupráci s Annou Sedlačkovou, s ktorou som mala individuálne stretnutia a rozhovory k téme pohybového vývoja môjho syna v období, keď bol batola.

Okrem spomínaných zdrojov som informácie pre svoj výskum získala zo zaujímavých rozhovorov s trénermi zaoberajúcimi sa prepojením tela, mysle a ich funkčnosťou. Medzi nimi sú napríklad Aleš Vítek, tréner funkčného pohybu, Jan Allister, ktorý sa okrem funkčného pohybu zaoberá aj dlhovekosťou a biohackingom, Filip Staněk, tanečník, pedagóg a tréner, ktorý si vytvoril svoju vlastnú pohybovú metódu Smart body, v ktorej sa snaží pristupovať k telu ako celku a hľadať organický pohyb. V neposlednom rade čerpám zo svojich vlastných skúseností ako matky teraz už 3-ročného syna, pozorovateľky, tanečnice, pedagogičky.

Spolupracovala som s rôznymi choreografmi, ako napríklad Silke Grabinger, Johannes Randolf, Asun Noales, Anton Lachký, Václav Kuneš, Jana Burkiewiczová, Milan Tomášik, Radoslav Piovarči, ktorí majú odlišné nároky na pohybové schopnosti a prístupy k tvorbe. To samozrejme ovplyvnilo môj pohľad na to, čo všetko by mal tanečník 21. storočia ovládať.

Ako pedagogička mám skúsenosť s výukou tréningov pre profesionálnych tanečníkov (napr. kolegov zo 420PEOPLE company, Burkicom), študentov konzervatória v Liptovskom Hrádku, Duncan centre, dospelých amatérskych tanečníkov v Studiu Maiselovka, Dance Perfect, Contemporary - prostor pro tanec, ale aj pre špecifickú skupinu adolescentov DOT504 Junior. S viacerými z týchto skupín som mala možnosť intenzívnejšie pracovať posledných osem mesiacov, a vyskúšať si získané vedomosti v praxi.

Pri skúmaní pohybu naprieč zmienenými priestorovými úrovňami som sa zamýšľala nad tým, čo je to práve to spomínané "medzi". "Medzi" je pohyb, ktorý sa deje počas toho, ako prechádzame z jednej úrovne do druhej. Je to teda dráha jednotlivých častí tela, ale aj trajektória vykonávaného pohybu v priestore - lokomócia. Aby sa to "medzi" mohlo udiť pre telo šetrne a efektívne, je potrebné sa zamerať na kvalitu vykonávaného pohybu. Kadiaľ a akým spôsobom pohyb vediem, prípadne sa uvoľním a nechám pohyb, aby sa mohol udiť sám.

Popri všetkých fyzických aspektoch a princípoch budem skúmať i to, ako myseľ a vedomá práca s našou psychikou môže ovplyvniť kvalitu pohybu, ktorá je viditeľná navonok, a vďaka ktorej sa i tanečník cíti ináč. Mojim cieľom je teda skúmať človeka v pohybe so všetkým, čo k nemu patrí, nielen jeho telesnú schránku.

Moja práca má teoretickú a praktickú časť. Všetky nadobudnuté informácie sa budem snažiť prenášať do praxe. Teoretická časť má 4 kapitoly. Budem v nej skúmať funkčný pohyb človeka v priestore, pričom okrem fyzických pohybových princípov ma bude zaujímať i úloha mysle pri efektívnom hýbaní sa.

V prvej kapitole sa budem zaoberať pojmom funkčnosť v kontexte pohybu a anatómie tela, pričom primárnym centrom záujmu sa stane pojem dynamický alignment. Tento fenomén je skúmaný nielen tanečníkmi a tanečnými pedagógmi, ale aj športovými trénermi či fyzioterapeutmi, preto jedným z inšpiračných zdrojov je práca významného českého fyzioterapeuta Pavla Koláře. V druhej kapitole rozoberiem priestor z rôznych uhlov pohľadu vo vzťahu k pohybujúcemu sa telu. Tretiu kapitolu venujem detailnému pohľadu na pohybové princípy, s ktorými sa v technikách a prístupoch súčasného tanca pracuje, a aký majú vplyv na efektívny pohyb. Posledná podkapitola bude adresovaná práci s dychom ako ďalším prostriedkom k dosiahnutiu organického pohybu, ktorý vedie k funkčnosti. Štvrtá kapitola sa bude týkať vedomej práce s myslou a jej dopad na funkčný pohyb vnímajúc, že fyzické telo nejde oddeliť od toho, čo sa deje v mysli, tzn. telesná i mentálna oblasť človeka sa vzájomne ovplyvňujú.

Praktická časť, ktorá je v mojom členení de facto ucelenou piatou kapitolou, je venovaná praktickému využitiu všetkých nadobudnutých poznatkov vo forme zostavenia štruktúry tréningu. Rozoberiem to, akým spôsobom som ju modifikovala vrámci svojej pedagogickej praxe, kedy som mala možnosť pracovať s adolescentami, študentami konzervatória, dospelými amatérskymi tanečníkmi a profesionálnymi tanečníkmi.

Je nutné spomenúť, že v súčasnom tanci často narážame na problematiku týkajúcu sa terminológie jednotlivých javov, princípov a prvkov. Budem si preto pomáhať termínami z klasického tanca či výrazmi prevzatými z anglického jazyka, ktoré je často ťažké preložiť do slovenčiny tak, aby bol naozaj obsiahnutý ich význam v plnej svojej miere.

TEORETICKÁ ČASŤ

1. Funkčný pohyb a efektívnosť v pohybe

Podľa synonymického slovníka funkčný taktiež znamená fungujúci, činný, účelový či výkonný. Ak je niečo funkčné, má to pracovať v súlade so svojím účelom (Synonymus.cz, 2011). Význam slova funkčný v spojení s pohybom znamená, že pohyb je vykonávaný tými časťami tela, ktoré sú na to určené. Konkrétne kĺby a svaly splnia teda svoju funkciu pri vykonaní danej činnosti, pohybu. Funkčný pohyb je pomalšou, ale dlhodobo udržateľnejšou cestou, ktorá vedie k zlepšeniu mobility, flexibility, sily a schopnosti relaxácie (Roots Health Clinic, 2023).

Aby telo pracovalo funkčne, je v prvom rade potreba spoznať jeho mechanizmy, vzťahy a princípy, na ktorých funguje. Každý človek, a obzvlášť profesionálny tanečník, herec, performer potrebuje mať svoj nástroj - svoje telo fungujúce. Čo to však znamená v praxi? Ako také funkčné telo dosiahnuť? V prvom rade sa ho naučiť počúvať a dennodenne naň pozeráť s "novými očami" a rešpektom. Telo a všetky jeho vonkajšie i vnútorné časti sú neustále v pohybe a menia sa. I keď si myslíme, že sme v pokoji a bez pohybu, určitý minimalistický pohyb sa či chceme alebo nie, deje. Kvapaliny v tele sa prelievajú, srdce nám bije, a v poslednom rade dýchame (Janicki, 2022).

Mať fungujúce telo, ktoré zostáva zdravé, znamená neustále sa prispôbovať podmienkam - vonkajším aj vnútorným, reagovať na stresory, impulzy, podnety, ktoré prichádzajú zvonku i zvnútra, udržať si fyzickú aj mentálnu flexibilitu a odolnosť. Takto nastavený tanečník má byť dostatočne otvorený a pripravený adaptovať sa. V praktickom svete tanečníka to znamená poznať aspoň základnú anatómiu ľudského tela a jeho mechanizmy, biomechaniku pohybu, zistiť svoje individuálne dispozície a disbalancie, ktoré sa časom u každého človeka vytvárajú, a naučiť sa ich kompenzovať, taktiež sa naučiť byť citlivý a empatický k vlastnému telu a jeho potrebám. Predpokladám, že to prispeje k efektívnemu a udržateľnému narábaniu s telom a zaručí mu dlhotrvajúcu výkonnosť.¹ Pohyb vykonávaný v súlade s telom a jeho zákonitosťami navyše pôsobí harmonicky a organicky.

¹ V tanci sa stáva, že sa zdravý prístup k telu porušuje kvôli naplneniu určitej špecifickej estetiky alebo požiadavkám choreografa, napr. prirodzené rozsahy pohybu jednotlivých kĺbov. Navyše vnímanie, čo je teda "zdravé" a "normálne" je u tanečníkov iné a limity sú posunuté. Myslím si, že práve preto je potrebné byť si vedomý momentov, kedy svoje telá dostávame za hranice prirodzenosti. V takých prípadoch je potom možné extrémne pohyby kompenzovať a dostať telo opäť do rovnováhy. Inokedy je to naozaj len o povedomí a vzdelanosti tanečníkov. Podobný pohyb je totiž možné vykonať s rešpektom na anatómiu a fyziológiu individuálneho tela konkrétneho tanečníka, alebo ísť proti tomu a ubližovať si. Na výslednej estetike sa často nič výrazne nezmení, resp. zmeny sú nepatrné či minimálne, ale pre telo z dlhodobého hľadiska a udržateľnosti znamenajú veľa.

Takýto pohyb dosiahneme zapojením a skordinovaním viacerých častí tela a systémov, ktoré sú prepojené a neustále sa adaptujú novému kontextu a situácii.

Vo funkčnom pohybe sa fokus kladie na kostrový systém, ktorý má pôsobiť ako pevný základ celej štruktúry tela. Pri zdravom efektívnom pohybe sa maximálne využíva táto podpora bez pridania extra svalovej tenzie. Jednotlivé kosti sú usporiadané do tzv. váhových celkov, ktoré majú byť usporiadané v línii tiaže celého tela v osi, pričom kĺbové spojenia zostávajú nepreťažené. Takto správne usporiadanie kostí, na ktoré sa napájajú väzy, šľachy, svaly, sa nazýva z angl. *alignment* - postúra. *“Pojem alignment sa najčastejšie spája s postavením tela vo vertikálnej polohe. V slovenčine nemáme ekvivalent tohto pojmu, preto ho neprekladáme. Alignment znamená zoradenie, usporiadanie, vyrovnanie, naladenie, súosovosť - indikuje teda určitý poriadok, zákonitosť, podľa ktorej sú časti celku usporiadané, a ktorá určuje vzájomné vzťahy medzi nimi.”* (Poláková, 2013, s. 62)

V kontexte tanca a pohybu budem hovoriť predovšetkým o tzv. dynamickom *alignmente*.² Tento koncept vychádza z myšlienky, že ľudské telo je vlastne v neustálom pohybe pod vplyvom rôznych síl, ktorým sa neustále musí adaptovať spôsobom, ktorý je pre telo ekonomický, tzn. reagovať na podmienky a zmeny vo vonkajšom (gravitačnej sily, alebo sily vytvorenej partnerom atď) i vnútornom prostredí. Okrem nájdenia účinnej opory v kostrovom systéme je ďalším krokom vedomé striedanie aktivity a pasivity svalov predovšetkým v oblastiach kĺbov, to znamená striedanie kontrakcie a uvoľnenia (Poláková, 2013). Funkčný pohyb sa docieli čo najmenším zaťažением svalov, respektíve aktivovaním a zapojením tých, ktoré sú na vykonanie danej činnosti, pohybu, potrebné, s rešpektom na rozsahy jednotlivých kĺbov. Veľmi významnú úlohu taktiež zohráva načasovanosť, teda v správny čas zapojiť určitú svalovú skupinu alebo aj telo ako celok, či naopak v správny čas dokázať konkrétnu svalovú skupinu či celé telo uvoľniť. *“Svaly je nutné cvičit ve vyvážené souhře a vždycky v propojené vazbě na postavení v kloubech. Jinými slovy, cvičí se stabilizační funkce svalů a s tím spojené správné držení v kloubech.”* (Červenková, Kolář, 2018, s. 68) Všeobecne svaly fungujú v tele vo vzťahoch, a tak keď jeden sval či skupinu svalov preťažujeme, tú protichodnú oslabujeme. Zdravé svaly sú dlhé, pružné a silné, fungujúce v určitej interakcii.

² Pavel Kolář, popredný český fyzioterapeut, hovorí o tzv. postúre: *“Postura je základní podmínkou pohybu. Je to schopnost těla držet jeho jednotlivé části, respektive klouby, proti působení zevních sil, z kterých má v běžném živote největší význam gravitace. Postura však není jen vzpřímený stoj nebo sed, jak si lidé většinou představují, ale je součástí naprosto každého pohybu.”* (Červenková, Kolář, 2018, s. 63)

Funkčnosť v tele je treba trénovať, podporovať, s čím súvisí „prepísovanie“ nesprávnych pohybových vzorcov a návykov v tele. Pohybové vzorce úzko súvisia s pohybovými princípmi, na ktorých stavia technika súčasného tanca (Sedlačková, 2017).

2. Telo v priestore a priestor v tele

Telo človeka sa neustále pohybuje v nejakom priestore, kde funguje a zároveň ho napína svojim bytím a aktivitou. Vnímanie vzdialeností, hĺbky, výšky, šírky, farieb, rôznorodých predmetov, ľudí a ich skúmanie, to všetko súvisí s priestorom. Aj na prvý pohľad prázdny priestor je naplnený pohybom neviditeľných miniatúrnych častíc a molekúl. Každý priestor má zároveň nejakú energiu a vplýva na nás.

Problematikou priestoru v tanci a práce s ním sa do hĺbky zaoberali už viacerí odborníci z oblasti tanečného umenia. Dá sa na ňu pozeráť z viacerých uhlov pohľadu, napr. môžeme hovoriť o internom prostredí (to, čo sa odohráva vo vnútri tela fyzicky či psychicky) a externom prostredí (všetko, čo nás obklopuje a vplýva na naše telo a myseľ), pričom telo človeka spadá do oboch oblastí, alebo môžeme vnímať osobný priestor v bezprostrednom okolí tela človeka, a priestor, ktorý siaha za hranice osobného priestoru a je neuchopiteľný, neustále expandujúci.

Ako prvý sa detailne témou priestoru zaoberal významný tanečný analytik, choreograf, pedagóg Rudolf von Laban³, ktorý výrazným spôsobom prispel k rozvoju tanečného umenia. Laban vo svojej choreutike - teórii priestoru pomenoval všetko, s čím tanečník vrámci priestoru pracuje a vďaka čomu sa v priestore orientuje - priestorové dráhy, roviny, úrovne, smer pohybu v priestore, ktorými sa bližšie budem zaoberať v nasledujúcich podkapitolách. Osobný priestor človeka, ktorý už bol vyššie zmieňovaný, nazval kinesférou a vysvetlil to tak, že je to priestor, kam človek dosiahne svojimi perifériami. Pre kinesféru našiel ideálny tvar a vytvoril tak koncept tzv. ikosaéдру alebo aj dvadsaťstenu, ktorého priesečníky ukazujú 27 možných smerov pohybu (Poláková, 2010).

Laban svojou prácou ovplyvnil ďalšie výrazné osobnosti v oblasti tanca ako sú William Forsythe, Anouk van Dijková, Amanda Millerová atď. Práve títo taneční umelci jeho myšlienky a skúsenosti spracovali a posunuli ďalej vo svojej tvorbe a výuke. Forsythe Labanov koncept ikosaéдру zjednodušil do modelu kocky, s ktorou pracuje vo svojom pohybovom výskume tak, že v nej vytvára rôzne línie, oblúky, tvary, ktoré variabilnými cestami skladá, rozkladá, umiestňuje v priestore. Tanečníka nikdy nenecháva v pokojnom stave, v rovnováhe, ale

³ Rudolf Laban (15. decembra 1879, Bratislava - 1. júla 1958, Weybridge) bol slovensko-maďarský tanečník, choreograf, tanečný teoretik, filozof, priekopník moderného tanca v Európe, zakladateľ tanečnej notácie, tvorca Labanovej analýzy pohybu (Poláková, 2010).

naopak ho neustále zadaniami prekvapuje a navádza na vykročenie z komfortnej zóny. Na Labanovu aj Forsytheovu prácu nadväzuje Amanda Millerová, ktorá ich priestorové princípy - deväťbodový systém, využíva pri svojej tvorbe improvizáčnych cvičení a choreografií. Anouk van Dijková využíva nadobudnuté skúsenosti z práce s Forsythom a Millerovou vo svojej rozpracovanej tanečnej technike - Countertechnique ⁴. Van Dijková vníma telo trojdimenzionálne, pričom každá jeho časť smeruje do iného bodu v priestore. Jednotlivé časti sú však neustále v akejsi harmónii, spolupracujú, navzájom sa vyvažujú a pracujú v opozíciach. Práve princíp protiťahov a protismerov tvorí základ jej techniky (Opavská, 2023). Je treba si uvedomiť trojrozmernosť sveta a každého človeka, čo v skutočnosti znamená byť si vedomý šiestich rôznych smerov: hore, dole, vpravo, vľavo, vpred, vzad (Janicki, 2022).

Z môjho prostredia je Labanovou analýzou pohybu výrazne ovplyvnená tanečnica, pedagogička a choreografka Marta Poláková, ktorá jeho odkaz ďalej skúma a venuje sa mu z teoretického aj praktického hľadiska. Svoje poznatky získala zo štúdia Labanovej analýzy pohybu na Laban/ Bartenieff Institute of Movement Studies v New Yorku a skúsenosti, nadobudnuté vďaka svojmu celoživotnému zápalu pre tanec a pohyb ako taký, využíva vo svojej pedagogickej a choreografickej činnosti. Jej doménou je práca s tanečnou improvizáciou, kde téma priestor hrá jednu z popredných rolí. Práve to, ako sa dajú Labanove princípy prakticky využívať na tanečných hodinách, pri improvizácii a tvorbe choreografií, rozpracováva vo svojej knihe Sloboda objavovať tanec. Tejto osobnosti sa venovala i vo svojej ďalšej knihe: Rudolf von Laban - vizionár tanca a teoretik pohybu, ktorá odráža nielen jeho prácu, ale i jeho život.

Všetci spomínaní taneční analytici sa zhodnú na tom, že vedomá práca s priestorom má vplyv na kvalitu vykonávaného pohybu tela. Vedomé aplikovanie práce s priestorom pomáha k nadobudnutiu adekvátnej kvality pohybu, jeho formy. Taktiež napomáha k správne, pre telo šetrnému prevedeniu pohybu. Významne ovplyvňuje to, akým spôsobom je tanečník vnímaný vizuálne a aký dopad, presah do vonkajšieho priestoru, k divákovi má jeho samotný tanec.

2.1. Fyzický priestor

V prvom rade je nutné nahliadnúť na pojem priestor tak, ako je väčšine ľudí známy. Fyzický priestor je priestor, v ktorom sa človek, teda i tanečník nachádza a pohybuje. Tanečníkovi takýto typ priestoru zvyčajne slúži na nácvik, tréning či ukážku a predvedenie

⁴ Countertechnique je jednou zo súčasných tanečných techník, ktorej autorkou je holandská choreografka, pedagogička a tanečnica Anouk van Dijková, ktorá ju so svojím tímom spolupracovníkov rozpracováva a upresňuje už viac než dvadsať rokov. Má status certifikovanej tanečnej techniky s registrovanou ochrannou známkou (Opavská, 2023).

vytvoreného predstavenia. Do tejto skupiny patria reálne priestory divadla, tanečné sály, javisko atď. Lektor, choreograf, tanečník vníma a vedome pracuje s konkrétnou výškou, šírkou a hĺbkou danej miestnosti, prostredia.

V širšom kontexte za fyzický priestor môžeme považovať aj vonkajšie prostredie, ktoré nie je presne ohraničené. I keď zo skúseností vnímam, že pri práci s tzv. site specific predstaveniami či pohybovými lekciami konajúcimi sa vonku, sa aj tak hranice nejakým spôsobom určia. Buď sa to deje nevedome a prirodzene (človek potrebuje pre svoje fungovanie určité hranice), alebo to určuje vedúca osobnosť skupiny (lektor, choreograf). V kontraste s vonkajším prostredím je fyzický priestor vo vnútri, ktorý má jasné hranice, tvar a objem (Poláková, 2010).

2.2. Medzipriestorové úrovne

Priestorové úrovne, tak ako ich poznáme a pracujeme s nimi dnes, rozdelil a zdefinoval už spomínaný Rudolf von Laban. Jednotlivé priestorové úrovne sa delia podľa toho, ako ďaleko sú pohyby a telo samotné vzdialené od podlahy. Za najnižšiu úroveň považujeme pohyby v ľahu, v sede. Väčšina častí tela je vo fyzickom kontakte s podlahou, ktorá poskytuje oporu. Práve tejto úrovni dal súčasný tanec špeciálnu pozornosť. Vytvorila sa technika *floorwork* (z angl. práca na podlahe), kde sa detailne pracuje s konkrétnymi pohybovými princípmi, ktoré sú prenositeľné aj do vyšších úrovní (viz. kap. 3 a 5). Pod strednú úroveň zaraďujeme pohyby v polodrepe, na kolenách, v predklone, v obrátených polohách tela. Je to úroveň, na ktorú sa hodinách techniky súčasného tanca kladie rovnako veľký dôraz. Spôsobil to vplyv akrobacie a následné využívanie akrobatických prvkov v choreografiách. Cieľom je teda neustále zdokonaľovanie sa v obrátených polohách tela, zosilnenie a dosiahnutie určitej virtúozity v tejto úrovni. Druhým dôvodom, prečo sa práci v tomto leveli detailnejšie venujem, je využívanie hlbších a širších pozícií, polodrepov, drepov - tzv. *pliés*. Ďalším cieľom je teda získanie sily a stability nielen horných, ale aj dolných končatín. Do najvyššej úrovne patria pohyby v stoju a skoky. Fokus sa tu kladie na koordináciu horných končatín, stabilitu a virtúozitu práce dolných končatín a celkové prepojenie všetkých častí tela fungujúcich v neustále meniacich sa vzťahoch. V súčasnom tanci tréningy aj choreografie zasahujú do všetkých úrovní, ktoré sa rôznorodým spôsobom striedajú (Poláková, 2010).

2.3. Vnútny a vonkajší priestor tela

Telo je trojdimenzionálne, má určitý objem, ktorý je vyplnený vnútornými orgánmi, systémami ako sú krvný obeh, dýchanie, tráviaca sústava. Aby mohli fungovať v svojej plnej

miere, potrebujú určitý priestor. Inými slovami keď je vnútorný priestor stlačený, orgány sa navzájom začínajú obmedzovať. Hoci sa vyššie spomínané systémy dejú automaticky, môžeme k nim prispieť i svojou vedomou prácou, a to vnímaním vnútorného prostredia tela so všetkým jeho obsahom vo všetkých jeho rozmeroch- zhora nadol, spredu dozadu, sprava doľava a naopak. Je potreba dať systémom a štruktúram vo vnútri tela dostatočný priestor, vytvoriť im miesto.

“Přímou nadvládou nad svým vnitřním prostorem máme skrze svoji pohybovou soustavu. Tá je tvořena (zjednodušeně řečeno) prvky strukturálními (kostmi), prvky ovladatelnými a pružnými (svaly) a prvky neovladatelnými, ale pružnými (vazivem).” (Janicki, 2022, s. 39) Pohyb teda ovplyvňuje dianie vo vnútri tela. Vnútorný priestor vie často ovplyvniť ten vonkajší a má priamy dopad na formu, tvar tela v pohybe a jeho dráhu, taktiež na funkčné a efektívne narábanie s telom.

Vonkajší priestor je všetko, čo nás obklopuje. Z pohľadu tanečníka vnímam a bezprostredne pracujem s kinesférou, čo je osobný priestor človeka, a na druhej strane so všetkým, čo siaha za hranice kinesféry. Psychológovia ho vnímajú z hľadiska neverbálnej komunikácie, kedy je podstatné ako ďaleko či naopak blízko sú osoby, ktoré spolu komunikujú, navzájom od seba vzdialené. Konkrétne sa tým zaoberá vedná disciplína proxemika. Už od detstva si každý človek prirodzene vymedzuje hranice svojho osobného priestoru rôznymi spôsobmi neverbálnej, a neskôr aj verbálnej komunikácie. Na základe vzťahov s ľuďmi, s ktorými zdieľa rovnaké prostredie, sa líši to, aká je medzi nimi vzdialenosť. Vďaka mnohým výskumom sa určil pojem osobná zóna, ktorý sa rozumie ako akási neviditeľná čiara, ktorá chráni človeka pred inými ľuďmi, a za ktorej hranice sa dostanú len tí najbližší (Milotová, 2012).

Na veľkosť tejto zóny má vplyv povaha daného človeka, kultúrne, sociálne prostredie, z ktorého vyšiel, a v ktorom sa aktuálne nachádza, mentálny, emocionálny stav, vek, zdravotný stav atď. Americký antropológ Edward T. Hall rozlíšil a pomenoval štyri druhy vzdialeností, ktoré vymedzujú a vplyvajú na vzťah medzi ľuďmi:

1. Intímna sféra - oblasť v bezprostrednej blízkosti tela (len ľudia s veľmi blízkym vzťahom a pevným putom si do nej zvyčajne zasahujú - napr. milenci, manželia, rodič a dieťa) - vzdialenosť do 40 cm
2. Osobná sféra - oblasť siahajúca za hranice intímnej sféry (komunikácia medzi priateľmi) - vzdialenosť od 45 cm - 1, 5 m
3. Sociálna sféra - oblasť siahajúca za hranice intímnej sféry (komunikácia medzi kolegami, cudzími ľuďmi, umožňuje formálne jednanie) - vzdialenosť od 1, 5 m - 3, 6 m

4. Verejná sféra - oblasť siahajúca za hranice sociálnej sféry (komunikácia vo verejnom priestore, napr. pri divadelnom predstavení, prednáške) - vzdialenosť od 3, 6 m - 10 m

Je pravdou, že v tanci všetky sféry osobnej zóny bez opýtania a niekedy i bez povšimnutia neustále prekračujeme a vstupujeme si do nich (aj do tej intímnej). Je to pre nás prirodzené a v mnohých prípadoch i nevyhnutné. Je dôležité si to uvedomiť a vedome s tým pracovať, obzvlášť pri kolegoch, študentoch, ktorí sú citlivejší, prípadne prechádzajú nejakými fyzickými či psychickými zmenami alebo problémami.

2.4. Priestorové osi a roviny tela

Trojrozmernosť tela vnímame na základe uvedomenia si jeho výšky, šírky a hĺbky. Telo rovnako ako akýkoľvek iný objekt má svoje osi, ktoré prechádzajú stredom tela pričom každá z nich sa vzťahuje na jeden zo spomínaných priestorových elementov. S výškou súvisí vertikálna os. Vnímame ju ako imaginárnu priamku ťahajúcu sa pozdĺž chrbtice, pretínajúcu temeno hlavy na jednom konci a kostrč na druhom konci. Na jednej strane sa ťahá hore do výšky a na druhej sa snaží hľadať uzemnenie cez podlahu až pod ňu. So šírkou súvisí horizontálna os. Je to imaginárna priamka vodorovná s podlahou, ktorá prechádza cez stred tela a viaže sa na smery do strán vpravo, vľavo. S hĺbkou (dĺžkou) súvisí sagitálna os. Táto línia prechádza cez stred tela ale v smeroch vpred, vzad. Všetky osi sú navzájom na seba kolmé. V jednom bode sa pretínajú. Miesto stretnutia všetkých osí pre telo vo vertikálnej polohe vytvára centrálné ťažisko. Žiadna z osí nemá začiatok ani koniec. Energia pohybu nie je ohraničená (Poláková, 2010).

V osami tela sú prepojené priestorové roviny tela. Každá z rovín súvisí i iným druhom pohybu. Pre lepšie uvedomenie si rovín a následnú prácu s nimi, je dobré predstaviť si každú z rovín v podobe dverí, ktoré rôzne umiestňujeme v priestore. S vertikálnou osou súvisí vertikálna rovina. Rozdeľuje telo na prednú a zadnú stranu. Skúmajú a vykonávajú sa vrámci nej pohyby ako sú úklony a abdukcie (odtiahnutie), adukcie (pritiahnutie) horných a dolných končatín. S horizontálnou osou súvisí horizontálna rovina. Rozdeľuje telo na hornú a dolnú polovicu. V tejto rovine môžeme pozorovať rôzne rotácie a špirály v pohybe. So sagitálnou osou súvisí sagitálna rovina. Rozdeľuje telo na pravú a ľavú polovicu. V tejto rovine prevládajú predklony a záklony, ohýbanie a vystieranie končatín, ale aj rotácia o 360 stupňov napríklad v podobe kotrmelca (Poláková, 2010).

2.5. Lokomócia v priestore

Tanečník svojím pohybom vytvára v priestore dráhy, tzv. pohybové trajektórie. Pohyb vždy začína vo vnútri tela a následne smeruje von. Impulz pre pohyb môže vychádzať zvnútra a tanečníkovej vlastnej iniciatívy, alebo z vonkajšieho prostredia v podobe dotyku, tlaku, ťahu, slova partnera, pedagóga, choreografa. Zakaždým sa informácia spracováva v celom tele (berúc do úvahy fyzické, mentálne, emocionálne telo). Fyzicky však pohyb ide cez kostrovú a svalovú štruktúru, pokožku a následne putuje ďalej. Je dôležité uvedomiť si, kde sa telo ako celok nachádza vo fyzickom priestore, rovnako ako každá jeho konkrétna časť. Následne sledujeme dráhu pohybu tela vo fyzickom priestore, v priestore kinesféry, ale stále aj vo vnútornom prostredí tela, pretože pri pohybe sa všetko deje simultánne. Jeden element ovplyvňuje ďalší, a všetko spolu súvisí. Tak ako má každý pohyb svoj začiatok, má aj svoj koniec. Spôsob ako pohyb ukončíme, v akom tvare sa na jeho konci telo nachádza, aké je umiestnenie tanečníka v priestore a akým smerom prúdi energia ďalej je na rozhodnutí tanečníka, pedagóga, choreografa alebo prirodzene vyplynie z predošlého pohybu (Korec, 2024).

3. Pohybové princípy v technike súčasného tanca

V technike súčasného tanca sa často pracuje práve s pohybovými princípmi viac než s konkrétnymi tanečnými prvkami. Presná forma tela pri pohybe tak zostáva druhoradá a často je len dôsledkom. Pochopením, stelesnením, zvládnutím a následným aplikovaním jednotlivých pohybových princípov do tanečnej praxe, sa nielenže zdokonaľuje tanečná technika, ale aj forma, ktorá sa potom prirodzene stáva pre diváka i samotného tanečníka/performera, atraktívnou.

Všetky princípy, s ktorými sa pracuje v súčasnom tanci, súvisia nejakým spôsobom s vedomovou prácou vo vzťahu k zemi. Podlaha je prvým a tým najdôležitejším partnerom, s ktorým sa tanečník stretáva. Je dôležité nastaviť si k nej funkčný vzťah. Vplyvom neustálej na telo pôsobiacej gravitačnej sily je vždy pri pohybe nejaká časť tela v priamom kontakte so zemou, aktívne sa od nej odtláča (vynímajúc skoky, kedy sa na moment celé telo ocitá vo vzduchu so snahou poprieť gravitáciu). Bližšie sa práci s váhou vlastného tela budem ešte zaoberať (viz. podkapitola 3.1.). Telo sa gravitácii môže poddať alebo proti nej bojovať. Pri akomkoľvek vykonávanom pohybe ide o ustavičnú adaptáciu tela v priestore, hľadanie rovnováhy a funkčných vzťahov medzi jednotlivými časťami tela navzájom. Podstatná je teda integrácia celého tela v každom pohybe (Korec, 2024). Ďalším významným princípom, ktorý budem analyzovať, a nadväzuje na prácu s gravitáciou, je práca s prenosom váhy tela či jeho

konkrétnych častí v priestore, ktoré bezprostredne k akémukoľvek pohybu patria (viz podkapitola 3.1.1.). Tanec je pre mňa vysoko sofistikovaná verzia chôdze (po nohách i po rukách), ktorá má rôzne pravidlá, určuje si hranice, s ktorými pracuje, a vďaka ktorým sa stáva elegantnou a pre mnohých krásnou.

Veľa pohybových princípov, ktoré využívam vo svojej tréningovej praxi sa opiera o informácie z psychomotorického vývoja detí v rannom detstve. Intenzívne sa nimi zaoberajú vývojová kineziológia⁵ a metóda BMC® (Body-Mind Centering®)⁶, ktorej autorkou je Bonnie Bainbridge Cohen⁷. Pracuje sa v nej so základnými neurologickými vzorcami ako sú bunkové dýchanie, pupočná radiácia, tzv. *mouthing* (súvisí s pohybom úst), prespinálny vzorec pohybu, spinálny vzorec pohybu, homologický vzorec pohybu, homolaterálny vzorec pohybu, kontralaterálny vzorec pohybu (Sedlačková, 2017).

3.1. Práca s gravitáciou

Vedomú prácu s gravitáciou zaraďovali vo svojich technikách už protagonisti moderného tanca, ako napríklad José Limón⁸ alebo aj jeho predchodkyňa Doris Humphrey. Limón sa vedome gravitačnej sile podriadil, nechal tak spadnúť určitú časť tela, pričom ale pád podchytil a jeho energiu pretavil do iného pohybu na princípe kyvadla. Objavuje sa tak princíp tzv. *fall and recovery*, čo v preklade znamená pád a obnovenie, znovuzískanie. Pád sa môže udiť z neutrálnej či viac statickej polohy tela ako vychýlenie tela z rovnovážneho stavu. Pričom pod pojmom pád sa v tanci myslí úplne uvoľnenie svalov. V inom prípade pádu predchádza tzv. *suspension*, čo je v preklade zavesenie. Je to akési spomalenie pohybu a jeho energie (Ovsová, 2013).

V technike súčasného tanca sa pracuje s tiažou tela podobným spôsobom ako v technike Limóna. Iná cesta práce s váhou je, že telo necháme spadnúť úplne, nepodchyťme

⁵ Vývojová kineziológia je vedecká náuka o ľudskom pohybe skúmajúca psychomotorický vývoj detí primárne v prvom roku života (Dimon, 2009).

⁶ BMC® (Body-Mind Centering®) je prístup k pohybovej analýze a reedukácii. Je to neustále prebiehajúca, meniac sa, zážitková cesta, ktorá vníma telo komplexne. Nesnaží sa oddeliť fyzické telo od mysle, emócií, pocitov, duše, ale naopak hľadá medzi nimi prepojenia. BMC® nás vedie k porozumeniu ako sa myseľ vyjadruje cez telo v pohybe. Jej zakladateľkou je Bonnie Bainbridge Cohen (Cohen, 2007).

⁷ Bonnie Bainbridge Cohen (1941) je americká pohybová umelkyňa, výskumníčka, pedagogička a terapeutka. Zaslúžila sa o vznik a rozvoj metódy BMC®. Jej inovatívny prístup k pohybu a vedomej práci ovplyvnil odvetvia ako sú tanec, jóga, telesná psychoterapia. V roku 1973 založila školu pre BMC® - The School for Body-Mind Centering® (Body-Mind CENTERING, 2024).

⁸ José Arcadio Limón (1908-1972) bol mexický tanečník, choreograf, pedagóg a dominantná osobnosť amerického moderného tanca. Vytvoril jednu z najvýznamnejších techník moderného tanca, ktorá je i teraz inšpiráciou pre mnohé súčasné tanečné techniky a pohybové prístupy a metódy. Princípy pádu, zachytenia, zavesenia, práce s kinetickou energiou a ďalšie sú dodnes využívané po celom svete (Ovsová, 2013).

kinetickú (pohybovú) energiu, a telo sa tak v plnej miere poddá gravitácii. V takom prípade je nutné naučiť sa padať, stlmiť náraz, dostatočne uvoľniť telo a vedieť, na ktoré konkrétne časti tela je vhodné dopadnúť. Systém Axis Syllabus⁹ (ďalej len AS) navrhuje využívať tzv. *landing pads*, čo sú v preklade pristávacie plochy. Sú to všetky mäkké oblasti na tele, ktoré sú schopné stlmiť náraz a absorbovať váhu tela bez jeho poškodenia. Patria medzi ne časti tela ako sú dlane, predlaktia, bicepsy, tricepsy, deltové svaly, prsné svaly, hrudník, brušné svaly, oblasť panvy, hornej časti chrbta, stehná, predkolenia a lýtko, chodidlá (Faust, 2007).

3.1.1. Prenos váhy tela v priestore - neustále hľadanie rovnováhy

S gravitáciou súvisí vnímanie váhy tela ako celku a jeho jednotlivých častí. Pri akomkoľvek pohybe a prechode z jedného pohybu do druhého (čo už je samotná chôdza) neustále prenášame váhu tela. V bežnom živote ide prevažne o prenos váhy z jednej dolnej končatiny na druhú. V súčasnom tanci je to komplexnejšie a váha sa môže prenášať buď z jednej dolnej končatiny na druhú, alebo z jednej dolnej končatiny na jednu či obe horné končatiny, prípadne z jednej hornej končatiny na druhú. K opore sa využívajú rôzne časti horných a dolných končatín, nielen tie, ktoré sú tomu primárne určené (dlane a chodidlá). Dôležitým aspektom je aktívne vnímanie a vedomá práca s tromi váhovými celkami - hlava, hrudník, panva, ktoré sú v ideálnom stave postavené vertikálne priamo nad sebou, a teda pri pohybe jedného z nich menia svoju polohu aj ostatné a adaptujú sa novej situácii (Poláková, 2015).

“Cítanie tiaže alebo “váhy” tela (ako sa často v praxi hovorí) je špecifický kinestetický zmysel, ktorý umožňuje tanečníkovi pracovať so svojou hmotnosťou. Využitie tzv. yielding - prepúšťania tiaže cez oporné štruktúry tela do zeme - umožňuje využiť pri pohybe podpornú silu zeme odtlačením sa od nej. Odtlačenie je pohybový impulz, ktorý umožňuje aktívny pohyb tela cez priestor. Prenášanie hmotnosti ako plynulý tok “váhy” s aktívnym využitím podpory jednotlivých častí tela je ďalší dôležitý aspekt aktívnej práce s tiažou.” (Poláková, 2010, s. 69)

Pri presúvaní v priestore je nutné aktívne sa odtlačiť od podlahy, čomu predchádza uzemnenie - z angl. tzv. *grouding* (Poláková, 2015). Pri každom pohybe sa telo adaptuje na novú dynamickú pozíciu. Pre mňa je podstatné, aby v každej z týchto pozíc a polôh, pokiaľ to dovoľuje choreografia a zámer, si tanečník udržal alignment. Pokiaľ by sme zastavili pohyb v

⁹Axis Syllabus je úložiskom užitočných informácií týkajúcich sa použitia, prípravy, úpravy, štruktúry, funkcie, obmedzenia a potenciálu ľudského tela v pohybe. AS je úprimnou podporou kolektívneho úsilia o suverenitu v oblasti zdravia jednotlivca. AS sa neustále prehodnocuje, upravuje, aktualizuje a monitoruje z hľadiska pravdivosti a užitočnosti v oblasti zdravia a dobrých životných podmienok. AS nie je určený na poučovanie, ale na informovanie s pochopením, že jediný druh súhlasu je informovaný a na uznanie a rešpektovanie súhlasu ako modernej morálnej orientácie pre všetky sociálne interakcie (Faust, 2021).

akomkoľvek momente, je dôležité, aby boli jednotlivé kĺby v správnom postavení. Podľa profesora Pavla Koláře a neurofyziológa Rudolfa Magnusa postúra sprevádza pohyb ako tieň (Červenková, Kolář, 2018). Pri prenose váhy zohrávajú najväčšiu úlohu svaly v centrálnej časti tela, v oblasti panvy, ktoré musia byť dostatočne silné. Vďaka tomu sa vytvárajú funkčné svaly medzi centrálnou časťou tela a perifériami (pričom v súčasnom tanci sa pod pojmom periférie myslia aj hlava a kostrč). Nadbytočné napätie vo svaloch horných, dolných končatín či krku je potom možné uvoľniť. Každý krok je sprevádzaný snahou udržať rovnováhu. V jeden moment sa pri kroku totiž prevažná časť váhy tela nachádza nad jednou dolnou končatinou. Najdôležitejšie ale je, aby bola nad stojnou končatinou panva. Podobný princíp je aj v tanci, pričom je to ďaleko komplexnejšie vďaka zložitosti a náročnosti rôznorodých pohybov. Ako už bolo zmienené v úvodnom odstavci, opornou končatinou nemusí byť primárne dolná končatina (súčasný tanec vo veľkej miere pracuje s obrátenými polohami tela, kedy sú stojnými končatinami ruky či hlava, pričom princíp zostáva rovnaký). Z predošlého textu vyplýva, že ak sa panva dostane nad stojnú perifériu, tie ostatné sa tak môžu uvoľniť, respektíve dať do ľubovoľnej formy, udržať si konkrétny tvar spĺňajúci požiadavky choreografa či pedagóga, prípadne ich nechať uvoľnené a podriadené gravitácii. Rovnováha sa získava prostredníctvom cítenia protiťahov, s ktorými aktívne pracuje Countertechnique. Vytvára sa akási dynamická rovnováha jednotlivých častí tela, ktoré smerujú do odlišných bodov v priestore. Vzniká násobením funkcie protisily, ktorá je v tele prirodzene prítomná, lebo telo neustále odoláva posobeniu gravitačnej sily. *”Dynamická rovnováha podľa Countertechnique je nastolená uvedoměním si, že vztah mezi jednotlivými částmi pohybujícího se těla se v jeho vnitřním prostoru neustále proměňuje, a zároveň musí být doplněn jejich konkrétní komunikací směrem k vnějšímu prostoru.”* (Opavská, 2023, s. 5) Tento koncept zároveň pracuje s rešpektom na funkčnú anatómiu kĺbov so snahou udržať alignment jednotlivých kostí vo vnútri kĺbového spojenia (Benková, 2018).

3.2. Princíp tlaku - tzv. “push”

Ďalší zo série pre mňa základných pohybových princípov, ktoré sa v technike súčasného tanca využívajú, je princíp tlaku – tzv. *push* a s ním súvisiaci princíp uvoľnenia, prepustenia - tzv. *yield*. Tlak aj uvoľnenie sa deje vo vzťahu k podlahe či partnerovi, prípadne objektu/rekvizite. Tieto princípy sú pre telo prirodzené a ich základ sa tvorí už v rannom detstve, a to konkrétne v 1. roku života človeka. Rozvíjajú sa spolu s vertebrálnymi pohybovými vzorcami, respektíve sú ich bezprostrednou súčasťou. Existuje šesť tlakových vzorcov, vďaka ktorým sa nastavuje vzťah k vlastnému osobnému priestoru a zakladá sa protichodná sila proti gravitácii. Telo sa týmto spôsobom učí vytvárať oporu na odtlačenie sa od zeme prostredníctvom svojich jednotlivých častí. Šesť tlakových pohybových vzorcov sa ďalej delí

na dva spinálne (odtlačenie od hlavy ku kostrči alebo od kostrče k hlave), dva homologické (odtlačenie od dvoch horných končatín k dvom dolným končatinám alebo od dvoch dolných končatín k dvom horným končatinám), dva homolaterálne (odtlačenie od jednej hornej končatiny k jednej dolnej končatine alebo od jednej dolnej končatiny k jednej hornej končatine na rovnakej strane) (Cohen, 1993).

Pred každým odtlačením je nutné danú časť tela, ktorá má vytvoriť samotný tlak, uvoľniť. K uvoľneniu dochádza s predstavou rozpustenia váhy danej časti tela do podlahy alebo partnera, objektu. Ako druhé sa deje zatlačenie do miesta kontaktu, potom dochádza k odtlačeniu sa a nasleduje presun v priestore. Veľmi napomocná je predstava, že telo vytvára svoje vlastné odtlačky (Korec, 2024).

“Pri vertebrálnych vzorcoch sa prostredníctvom zmyslov, najmä sluchu a zraku, otvárame výraznejšie vonkajšiemu prostrediu, ktoré vytvára motiváciu na pohyb. Motiváciou je posun na vyššie úrovne (z ľahu do stoja). Ten je charakteristický väčšou rýchlosťou, priamym smerovaním, väčšou silou, ktorú vyžaduje pohyb proti gravitácii.” (Sedlačková, 2017, s. 81) Uvedomenie si podstaty tohto princípu pomáha pri efektívnom prechádzaní medzi jednotlivými priestorovými úrovňami.

3.3. Princíp natiahnutia a pritiahnutia - tzv. “reach” a “pull”

S princípmi *push* a *yield* sú úzko prepojené, a fungujú v určitom vzťahu, ďalšie z pohybových princípov využívaných v súčasnom tanci, a to tzv. *reach* (natiahnutie) a *pull* (pritiahnutie). Rovnako ako tie predchádzajúce, sú súčasťou rozvoja vertebrálnych pohybových vzorcov. Šesť rôznorodých možností natiahnutia a pritiahnutia vytvárajú základ pre pocit ľahkosti tela, vnímanie prostredia za hranicami osobného priestoru a poskytujú spôsob ako sa pohybovať a presúvať z jednej priestorovej úrovne do druhej. Tieto princípy sa ďalej delia na dva spinálne (pritiahnutie od hlavy alebo kostrče), dva homologické (natiahnutie a pritiahnutie od dvoch rúk alebo od dvoch chodidiel), dva kontralaterálne (natiahnutie a pritiahnutie z jednej ruky ku chodidlu na opačnej strane alebo z chodidla na ruku na opačnej strane) (Cohen, 1993).

Princípy natiahnutia a pritiahnutia súvisia s vonkajším priestorom, jeho vnímaním a prezentáciou pohybu tela. Pomáhajú pri udržaní rovnováhy. Dobrým prostriedkom ako zdokonaľiť tento princíp je poskytnúť telu dostatočne dobrú motiváciu posunúť sa v priestore. Ukážkou toho sú deti v rannom detstve, ktoré sa začínajú pohybovať v priestore práve na základe silnej motivácie niečo uchopiť, získať a pod.

3.4. Princípy “cohesion” a “expansion”

Na princíp *reach* naväzujú ďalšie princípy využívané v súčasnom tanci, a to cohesion (kohézia, združovanie) a expansion (expanzia, rozpínanie). Veľmi intenzívne s nimi pracuje technika *Flying Low*¹⁰, ktorej zakladateľom je David Zambrano¹¹

Tieto princípy slúžia na neustálu recykláciu a obnovovanie energie človeka v pohybe. Sú to akcie “od seba” a “k sebe”, kedy pohyb smeruje “von”, končatiny sa naťahujú čo najďalej od strednej časti tela, so snahou obsiahnuť čo najväčší priestor, ktorý strieda kontrastný pohyb smerujúci naspäť k stredovej oblasti, pričom sa telo prirodzene balí a skladá k svojmu centru. Je možné vnímať telo ako celok a aj tieto princípy aplikovať komplexne tak, že všetky končatiny spolu s hlavou a kostrčou vzdialiť čo najďalej od centra a potom naopak všetko priblížiť čo najbližšie k sebe, k svojmu stredu.

S týmito pohybovými princípmi súvisí pohybový vzorec pupočná radiácia, ktorá nám je vďaka primárnemu prepojeniu matky a dieťaťa skrz pupočnú šnúru prirodzená a pre život nevyhnutná. Je dôležité teda vnímať periférie vo vzťahu k oblasti pupka. Pričom periférie sa myslia v tomto prípade okrem horných a dolných končatín aj hlava a kostrč (ako pozostatok chvostu).

“V procese ontogenézy je to fáza vnútromaternicová, kedy sa ľudský plod vznáša v plodovej vode upevnený pupočnou šnúrou. Je to štádium radiálnej symetrie, ktorého centrum kontroly je v strede tela. Primárny vnem, rozvíjajúci sa v tomto štádiu, je vnímanie pohybu.” (Sedlačková, 2017, s. 90) Vzorec pupočnej radiácie tvorí základ pre efektívnu koordináciu pohybu tela.

Tieto princípy je však možné ďalej rozvíjať a aplikovať na jednotlivé časti tela samostatne, kedy v jednej časti tela dochádza k expanzii, zatiaľ čo iný článok tela sa snaží o

¹⁰ Flying Low je jednou zo súčasných tanečných techník, ktorej fokus sa kladie na vzťah tanečníka k podlahe. Je zložená z jednoduchých pohybových vzorcov, v ktorých sa zapája práca s dychom, rýchlosťou a uvoľnením energie cez telo, aby sa tak aktivoval vzťah medzi centrom a kĺbami, našiel efektívny pohyb. Telo v pohybe neustále mení priestorové úrovne, pracuje s kohéziou a expanziou. Doraz sa kladie na kostrovú štruktúru, ktorá pomáha tanečníkovi zlepšiť fyzickú percepciu a bdelosť. V neposlednom rade technika Flying Low pracuje so špirálami v pohybe, vďaka ktorým telo efektívne schádza na zem a opačne vystupuje zo zeme smerom hore. Zakladateľom tejto techniky je David Zambrano (Zambrano, 2016).

¹¹ David Zambrano (1959) je venezuelský tanečník, choreograf, pohybový výskumník a improvizátor. Zambranova pedagogická i performatívna práca sa od začiatku vyvíja vo vzájomnej symbióze. Ovplynil tanečníkov a pedagógov po celom svete. Je zakladateľom tanečnej techniky Flying Low a Passing Through a Couple Dance. V roku 2019 si otvoril svoje tanečné centrum v Bruseli pod názvom Tic-Tac centre (Zambrano, 2016).

kohéziu. Je teda možné si vytvoriť pre dosiahnutie určitej pohybovej kvality viacero centier ako súčasť jednotlivých častí tela a pracovať s nimi na princípoch otvorenia a zatvorenia.

3.4.1. Centrum- stredová oblasť tela

Azda v každej tanečnej technike sa intenzívne pracuje s pojmom centrum tela. Pričom v súčasnom tanci sa tento termín môže, ale aj nemusí stotožňovať s termínom ťažisko. Všetci taneční pedagógovia odhliadnuc od techniky, ktorú vyučujú, sa zhodnú na tom, že každé telo rovnako ako akýkoľvek iný objekt má svoje ťažisko. Je to miesto, resp. bod, kde sa všetky tri roviny pretínajú v prípade, že je človek vo vertikálnej polohe, v stojí. V ľudskom tele sa tento bod nachádza približne medzi 4. a 5. drienkovým stavcom. Samozrejme sa to vďaka individuálnym proporciám každého tela môže líšiť. Ako náhle sa dá človek do pohybu, jeho ťažisko sa presúva a občas dochádza k tomu, že sa nachádza mimo fyzického tela.

Samotný pojem centrum sa teda môže používať v súvislosti s ťažiskom. Inokedy sa pod týmto slovom skrýva celá oblasť. Podľa pohybového vzorca pupopočnej radiácie sa centrum nachádza v okolí pupka. Často sa pri zmienke “zapojiť centrum” myslí aktivovať brušné svaly, alebo ešte komplexnejšie brušné a chrbtové svaly v drienkovej časti chrbtice, ktoré vytvárajú spoločne akýsi funkčný opasok (Sedlačková, 2017).

V ďalšom prípade sa za centrálnu časť tela považuje panva. Panva je miestom koordinácie pohybu hornej a dolnej časti tela. Je tiež miestom, kde sa stretávajú dve protichodne posobiace sily. Svojím tvarom a konštrukciou je predurčená niesť veľkú váhu. Chrbticou je priamo napojená na hlavu, z čoho vychádza prepojenie temeno - kostrč, s ktorým technika súčasného tanca pracuje. Panva je tiež súčasťou troch váhových celkov, ktorých vertikálne usporiadanie tvorí základ pre správnu postúru - alignment a teda aj funkčný pohyb (Poláková, 2015). Z hľadiska taoizmu je panva a oblasť pupka súčasťou tretieho tan-tchien, ktorý je konkrétne umiestnený medzi bránicou a hrádzou, v oblasti fyzického ťažiska. *“Spodný tan-tchien je zo všetkých tan-tchienov najviac napojený na Zem a jej čchi (energiu), ktorú prijíma a uchováva, a transformovanúju telu ponúka využívať.”* (Kozánková, 2021, s. 24)

V Countertechnique sa nepracuje s jedným centrom, ale s konceptom mnohopočetných telesných centier, kedy má každá s jednotlivých častí tela svoje vlastné centrum. Často sú umiestnené v kĺbových spojeniach. Pri pohybe tak pracujú v určitých vzťahoch a vzájomne sa ovplyvňujú (Benková, 2018).

V systéme Axis Syllabus sa hovorí o tzv. anatomickom centre - *anatomical centre*, ktoré sa nachádza vyššie než všetky doteraz spomínané centrá (oblasť medzi 8.-12. stavcom hrudnej chrbtice). Súvisí to práve s funkciou jednotlivých častí chrbtice, pričom práve oblasť

anatomického centra má prirodzene najviac mobility. Spôsobuje to práve tvar týchto konkrétnych stavcov a priestor medzi nimi. Anatomické centrum je zároveň priesečníkom nervových, myofasciálnych, obehových, orgánových systémov (Faust, 2017).

V neposlednom rade je tu akási túžba ľudí nájsť svoj stred, nielen v súvislosti fyzickej, ale aj psychickej stability.

Mojím cieľom nie je nájsť jednu konkrétnu teóriu, s ktorou sa stotožním. Práve naopak, zostať otvorená, skúmať to, čo je v danom okamihu pre telo najviac prospešné a funkčné a poskytnúť študentom odlišné možnosti, cesty a informácie, vďaka ktorým sa budú sami schopní rozhodnúť.

3.5. Princíp špirál

Všetko v prírode, aj v ľudskom tele je designované a vyvinuté v oblých tvaroch a špirálach. Je teda prirodzené sa hýbať, ako hovorí Frey Faust, v sofistikovaných, twistovaných oblúkoch. Špirály sú polyaxiálne, inými slovami viacsmerné. Umožňujú teda vyjadriť pohyb v niekoľkých smeroch naraz. Veľkú rolu tu hrá koordinácia, ktorá integruje svaly, svalové skupiny, distribuuje napätie a znižuje tak celkovú námahu (Faust, 2022).

Aj z vývojovej kineziológie vieme, že jeden zo základných neurologických vzorcov vyvíjajúcich sa v 1. roku života dieťaťa je práve spinálny vzorec pohybu. Konkrétne sa objavuje približne v 5. - 6. mesiaci života batolaťa, ale vytvára sa už v posledných mesiacoch vnútromaternicového obdobia. Začína vždy na jednom konci chrbtice. Postupuje teda buď skrz hlavu alebo kostrč a plynule prechádza celou chrbticou. Rozlišujeme dva odlišné pohybové vzorce spinálneho pohybu, a to spinálne uvoľnenie a odtlačenie (princípy *yield* a *push*) a spinálne natiahnutie a pritiahnutie (princípy *reach* a *pull*) pričom sa jednotlivé princípy odvíjajú od hlavy alebo kostrče. Spinálny pohyb sa deje v horizontálnej rovine a je sprevádzaný rotáciou (Sedlačková, 2017). Z týchto informácií vyplýva, že samotnej rotácii alebo akémukoľvek špirálovitému pohybu predchádza uvoľnenie a odtlačenie, za ktorými nasleduje natiahnutie a pritiahnutie.

Ako z predošlého textu vyplýva, jednotlivé pohybové princípy je ťažko od seba oddeliť, lebo na seba plynule a prirodzene nadväzujú.

3.5.1. Stavba a pohyb chrbtice

Je dôležité si vrámci nazerania na špirály v pohybe uvedomiť štruktúru ľudskej chrbtice a pohyby, ktoré jej jednotlivé časti umožňujú. Chrbtica je základnou prvotnou štruktúrou nášho

tela. Táto sústava kostí a stavebná os nášho tela je tiež ochranným obalom pre miechu - najpôvodnejší mozog (z neho sa potom vyvinul mozog v hlave), čo je časť centrálnej nervovej sústavy. Ďalšou funkciou chrbtice, okrem tej ochrannej, je riadiť pohybovú sústavu, ktorej je základným stavebným kameňom.

Chrbtica sa skladá z 33-34 stavcov - 7 krčných, 12 hrudných, 5 dříekových, 5 krížových zrastených do krížovej kosti, 4-5 kostrčových zrastených v kostrč (akýsi "chvost") - z toho teda vyplýva, že máme 22 nezrastených a 2 zrastené jednotky - teda 24 pohyblivých segmentov.

Medzi každými z dvoch pohyblivých stavcov je kĺb. Tieto kĺby však zďaleka nie sú tak voľné ako napr. tie v členkoch, kolenách či bedrových kĺboch. Priestor medzi jednotlivými stavcami vypĺňajú tzv. disky, čo je akási gelová náplň, ktorej objem sa tlakom môže postupne zmršťovať. Tieto medzistavcové platničky jednotlivé stavce od seba oddeľujú, ale aj spájajú do jedného funkčného celku, tlmia nárazy pri chôdzi, behu, skoku. Je dôležité podotknúť, že pri únave dochádza k dehydratácii organizmu a tým aj k úbytku vody v platničkách, čím strácajú svoju elasticitu a pružnosť a možnosť úrazu sa zvyšuje (Dimon, 2009).

Chrbtica vďaka rozdeleniu na jednotlivé segmenty dokáže uskutočniť rôzne pohyby ako sú rotácia, ohýbanie všetkými smermi - flexia, extenzia, lateroflexia a aj vertikálny pohyb - naťahovanie a zmršťovanie (je nevyhnutné zachovávať esovitý tvar chrbtice - teda 2 lordózy a 2 kyfózy). Kyfóza je prehnutie chrbtice smerom dopredu. V tvare kyfózy je hrudná časť chrbtice a krížová spolu s kostrčou. Lordóza je prehnutie chrbtice smerom dozadu. V tvare lordózy je krčná a dříeková časť chrbtice. Je teda podstatné a správne zachovávať štvorité zakrivenie chrbtice. Je však nesprávne a nezdravé ak sú zakrivenia príliš veľké, alebo sa vyskytujú v iných častiach chrbtice než im prináleží (býva časté vyrovnanie hornej kyfózy v oblasti hrudníka či prehĺbenie spodnej lordózy v oblasti dříeku a krížov alebo hornej lordózy v oblasti krčnej chrbtice - tzv. predsunutá hlava vpred atď) (Poláková, 2013).

K zakriveniu chrbtice dochádza postupne. Pôvodné embryonálne zakrivenie smerom dovnútra (bábätká vo vnútri maternice) sa na niektorých miestach obracia - najskor je to krčná časť vplyvom váhy hlavy, čo je prvá časť tela, ktorú malé dieťa začína samostatne používať. Prvé lordózne zakrivenie nastáva už pri porode, kedy dieťa musí prejsť porodnými kanálmi a zakloniť hlavu dozadu, aby sa správne otočilo a mohlo dojsť k prirodzenému spôsobu narodenia sa. K druhému zakriveniu dochádza neskôr v stojí vplyvom gravitácie. Tým, že stojíme, pôsobí váha nášho tela na chrbticu a tá reaguje ako pružina striedavým zakrivením, čo jej umožňuje efektívne niesť váhu a zachovať si dĺžku (Sedlačková, 2017).

Z toho všetkého teda vyplýva, že chrbtica rovnako ako všetko živé nie je absolútne rovná. Nie je teda dobré to od nej vyžadovať a ísť tak proti jej prirodzenosti. Avšak neustála snaha o predĺženie, uvoľnenosť a ľahkosť môže byť prínosná. Chrbticu všeobecne zaťažujeme

viac, než je nutné nielen v tanci, ale predovšetkým v každodenných aktivitách (napr. časté predkláňanie a následne zdvíhanie predmetov, detí, pričom by bolo lepšie využiť flexiu - ohyb v bedrových kĺboch, ktoré sú na to stavané). Správna cesta je tá, kedy sa snažíme vykonávať pohyb tou časťou tela, ktorá je na to najviac usposobená.

Ako som spomenula, chrbtica je veľmi pohyblivá a schopná urobiť rôzne pohyby, avšak nie všetky v každej jej časti. Krčná chrbtica umožňuje výraznú extenziu (záklon), rotáciu, lateroflexiu (úklon), ale menšiu flexiu (predklon). Hrudná chrbtica nám dovoľuje výraznú rotáciu, menšiu flexiu, lateroflexiu, najmenšiu extenziu. Na pohyb hrudnej chrbtice vplyva slobodný, voľný pohyb rebier, čo má tiež dopad na voľné dýchanie. Drieková časť chrbtice má výraznú flexiu, extenziu, lateroflexiu, ale minimálnu rotáciu. V tejto časti sa teda špirály a twisty neprevádzajú, respektíve nie je to úplne vhodné (Faust, 2018).

3.6. Dych v pohybe

Dych je podvedomou akciou tela. Je to proces, ktorý sa v tele deje automaticky a súvisí so všetkými vyššie spomínanými princípmi. V mnohých súčasných pohybových prístupoch a tanečných technikách je snahou dych zvedomiť, kontrolovať či prenastaviť to, akým spôsobom prebieha. Dych je po narodení prvým reflexom a zároveň prvým pohybom tela. A ako všetko ostatné, nejde túto akciu oddeliť od iných procesov a pohybov, ktoré v tele neustále plynú a menia sa. Ide teda o to, aby sme každému jednému z nich dovolili uskutočniť sa a dali im dostatočný čas a priestor (Janicki, 2022).

Priestor aj v kontexte dychu zohráva pre mňa primárnu úlohu. Aby sa človek mohol nádychnúť v plnej svojej miere, je nutné urobiť priestor pre bránicu (fungujúcu ako nafukovací balón v tvare kopuly), ktorá sa nádychom stláča smerom dole, posúva tak orgány v brušnej dutine a následne potom mení svoj tvar (tzv. "vypučené" brucho). Týmto spôsobom majú zase pľúca miesto okolo seba, aby zväčšili prísunom vzduchu svoj objem. *"Ke správne nadechnutí - a to je dôležité - se všetky svaly, ktoré se upínají na trup a pánev, včetně těch zádočných, musí uvolnit tak, aby se při tom kontrolovaně rozšířily."* (Červenková, Kolář, 2018, s. 80-81).

Je teda nesprávne neustálou kontrolou prostredníctvom svalového napätia držať brušné či prsné svaly, hoci cieľom môže byť okrem estetickej aj stabilizačná funkcia a snaha o správne držanie tela. Stabilizáciu trupu nám umožňujú svaly, ktoré sú oveľa hlbšie (v oblasti driekovej chrbtice), navyše neovládateľné našou vôľou, zapájajúce sa do akcie v koordinácii s inými svalmi v stredovej oblasti tela a taktiež pri integrácii správneho dychu (Červenková, Kolář, 2018).

Pri výdychu sa bránica vracia do svojej pôvodnej polohy, kedy často dosahuje úroveň prsných bradaviek. Pľúca sa naopak stláčajú jej vplyvom smerom hore a vytláčajú vzduch z tela von. Je tiež nevyhnutné si opäť pripomenúť trojrozmernosť tela v súvislosti s dychom. Rozpínavosť a stláčanie bránice a pľúc sa deje vo všetkých smeroch. Pri plnom nádychu a výdychu pozorujeme teda pohyb vpred, vzad, do strán, a zároveň predĺženie tela medzi hlavou a panvou (Janicki, 2022). *“Nádech si tedy můžeme představit jako rozšíření, výdech jako prodloužení. Námítka, že přece není fyzicky možné sa pořád rozpínat, nás nemusí zajímat. O směr dolů ať se stará gravitace. Naše starost je - vědomý směr vzhůru.”* (Janicki, 2022, s. 272) V tanečnom tréningu sa často pracuje s dychom tak, že sa nadychujeme cez nos a vydychujeme cez ústa, pričom sa odporúča pri výdychu uvoľniť čeľusť. Treba si uvedomiť, že tá nie je bezprostrednou súčasťou lebky, ale je pripojená k hlave vďaka kĺbom. Prebytočné napätie držané v čeľusti môže mať kvôli svojmu umiestneniu veľký vplyv na fungovanie celého tela, pretože sa často prenáša na okolité oblasti (krk, trapézové svaly, prsné svaly, oblasť horného chrbta atď). Kĺby čeľusti sa totiž nachádzajú blízko atlantookcipitálneho kĺbu, čo je kĺb medzi prvým stavcom a lebkou - spája teda hlavu s chrbticou. Pri mnohých každodenných aj tanečných pohyboch zbytočne zápajame čeľustné svaly, ktoré vôbec na ich vykonanie nepotrebujeme. Ich povolenie a pootvorenie úst je cestou nájst' šetrnú cestu a nepreťažovať tie svaly, ktoré nemusíme (Janicki, 2022).

Z predošlého textu vyplýva, že dych (navonok minimalistický pohyb) má veľký dopad na všetky ostatné pohyby, väčšie, siahajúce až za hranice kinesféry. Dychový stereotyp má vplyv na správny *alignment* tela, s čím súvisí naučiť sa uvoľniť a nepreťažovať svaly, ktoré k dychu nie sú potrebné a majú inú funkciu. Hlavný princíp dychu, ktorým je stláčanie a následné rozpínanie by sa dal priradiť k princípu kohézie a expanzie, ale aj k princípu *yield, push* a *reach, pull*. Každým nádychom prijímame do tela novú energiu, fyzickú výživu pre naše telo v podobe kyslíku, a každým výdychom zbavujeme telo od nepotrebných látok a prebytočného napätia. Zároveň podľa čínskej medicíny, tzv. dýchaním do brucha, ktoré nazývajú dýchanie do spodného tan-tchien (oblasť spodného brucha a panvy), kedy dovoľíme brušným svalom sa uvoľniť a rozšíriť v plnej svojej miere, sa energia - čchi zvedomuje v tejto oblasti, čo napomáha pri vzájomnom prepojení okolia s vlastným telom (Kozánková, 2021).

V niektorých súčasných tanečných technikách a metódach, ako sú napr. Fighting Monkey, Flying Low, BMC®, sa konkrétna pozornosť nevenuje dychu, ale hlasu a hovorenému slovu, ktoré s ním ale bezprostredne súvisia. Vďaka nim sa ľahšie dosahuje potrebná pohybová kvalita či nachádza uvoľnenie. Podľa môjho názoru to tiež súvisí s navedením pozornosti, kedy nielenže na nejaký pohyb, kvalitu len myslím, ale ich transformujem aj do zvuku či konkrétnych slov, ktoré zároveň stelesňujem. Konkrétny príklad

nachádzam v technike Flying Low, v ktorej tanečníci pri pohybe často spievajú princípy, ktoré akurát vykonávajú - *gathering* (zhromaždenie) a *sending* (poslanie). Z vlastnej skúsenosti mi vyplýva, že je to veľmi efektívna cesta osvojenia si daného pohybu, princípu. Ďalší príklad mám priamo zo svojej pedagogickej praxe. Fakt, že pri tanci i rozprávam, spievam alebo vydávam rôzne zvuky podporujú daný pohyb, ktorý sa stáva jasnejší, presnejší a plnohodnotnejší.

Bonnie Bainbridge Cohen vo svojej BMC praxi taktiež ponúka spôsob práce s hlasom. Proces dýchania, vokalizácie sú dôležitými akciami, ktoré tvoria základ pre založenie kompletných pohybových vzorcov zapájajúc kostrový, svalový a orgánový systém. Vokálna štruktúra, hrtan sú podľa jej štúdií napojené na centrum panvy - tzv. panvovú bránicu. Cohen celú vokálnu štruktúru spolu s tvárou pokladá za ďalšie končatiny, ktoré tiež potrebujú expandovať do priestoru. Skúma hlas, zvuk, ktorý spôsobuje v tele vibráciu. Odkazuje sa na vývoj batoliat, ktoré predtým než hovoria konkrétne slová, vydávajú rôzne zvukové napodobeniny (tzv. "brblú"), ktoré sú však vždy prepojené s pohybom. Pohybový vývoj je prepojený s vývojom centrálnej nervovej sústavy (CNS), preto sa nazýva psycho-motorický. Vývoj CNS súvisí s napredovaním reči. V dospelosti sa pohyb odpája od hlasu a často využíva len jedno alebo druhé, pričom spolu nekorešpondujú. Cohen nabáda, že zablokovanie v oblasti panvy, neustále držanie panvy v podsadení vzad alebo preklopení vpred (nesprávny alignment) ovplyvňuje náš hlas, ktorý sa znižuje a tichšie.

Vrámci dýchania poukazuje na tzv. bunkové dýchanie, ktoré môže byť jednou z ciest zvedomenia si svojho dychového vzorcu. Vysvetlením je, že každá bunka tela potrebuje pre svoj život, existenciu pohyb, dych. Pred narodením dieťa žije v maternici matky a "dýcha", dostáva živiny a pohybuje sa vďaka organickému napojeniu skrz pupočnú šnúru. Neskôr po narodení sa hlavným dýchacím orgánom stávajú pľúca a hlavným svalom bránica. Bunky, ku ktorým sa dych nedostane, ostávajú neaktívne. Bunky, do ktorých sa dych dostáva, ale len čiastočne, sa musia vysporiadať s určitými problémami. Bunky, ktoré voľne dýchajú, sú zdravé a vitálne. Bunky fungujúce vo vzájomnom vzťahu spolu rezonujú. Stav bunkového dýchania dosiahneme prinesením pozornosti k dychu všeobecne. Ako prvé cítime vonkajšiu vrstvu dýchania, proces medzi pľúcami a vzduchom okolo. Postupne, časom sme schopní sa uvoľniť a precítiť vnútorné dýchanie cez tekutiny, ktoré sa prelievajú vo všetkých bunkách nášho tela. Takýto fokus nás prirodzene privádza do plnej pozornosti na prítomnosť a stavu *flow* - plynutia, kedy kohézia a expanzia sa deje vrámci každého kúska tela, každej bunky (Cohen, 2008).

Je dôležité podotknúť, že na dýchanie má okrem mnohých fyzických faktorov veľký vplyv aj psychika, prežívané emócie (tie príjemné aj nepríjemné), úzkosti, predstavy, domienky atď. Tie menia postúru tela, s ktorou sa mení dychový stereotyp. Ak je teda človek v permanentnom

strese či bolesti, má zaručene v tele viac nepotrebné svalovej tenzie, vytvárajú sa disbalancie a jeho dych sa stáva plytkým a nedeje sa v plnej svojej miere. *“Dýchání je i určitou podvědomou řečí naší psychiky.”* (Červenková, Kolář, 2018, s. 79)

4. Vedomý pohyb mysle - cesta k efektívnosti

Telo nejde oddeliť od mysle a prežívania emócií. Gabor Maté, kanadský lekár maďarského pôvodu, ktorý sa touto problematikou zaoberá už veľa rokov, pri jednom rozhovore polemizoval nad myšlienkou a používaním slova prepojenie v kontexte tela a mysle, pretože podľa neho tvoria spoločný neoddeliteľný celok. Preto téma vedomého nasmerovania mysle zohráva dôležitú úlohu pri docielení efektívneho hýbania sa (Shetty, 2024).

Pri každej činnosti vždy nad niečím premýšľame, niečo cítime. Problém je, že aktivita tela a mysle nie vždy korešpondujú so sebou navzájom. Ľudia sú na základe automatických mechanizmov schopní vykonávať veľa pohybov bez toho, aby sa reálne zamysleli nad tým, čo naozaj robia. A naopak naša myseľ si častokrát žije svoj vymyslený život bez ohľadu na to, v akom stave je fyzická schránka a aká činnosť sa akurát vykonáva. Tak sa veľakrát stáva, že v momente, kedy je telo v pokoji, sa zrazu objavujú podvedomé reakcie na ten fantazijný svet mysle svalovými kontrakciami, zmenou dychu a telo sa tak dostáva do zbytočnej tenzie. Každá takáto fyzická aktivita je pre telo vyčerpávajúca, a teda neefektívna. Telo je v neustálom pohybe, a tak máme aj bezodné možnosti voľby, akým spôsobom s ním a myšlienkami naložíme. *“Vždyť vše, co děláte, lze dělat lépe. Sedět, stát či chodit jde s menším napětím, ve větším souladu se strukturou těla. Na životní problémy a výzvy jde reagovat s menší mírou stresu, spěchu a negativity. Mysl můžete používat otevřenějším, objektivnějším a racionálnějším způsobem, což vám umožní vyhnout se nekonečně opakovaným mentálním bludům.”* (Janicki, 2022, s. 25)

Obzvlášť pre tanečníkov je nesmierne dôležité naladiť svoju myseľ na prítomnosť a aktuálnu činnosť a vedome ju sprítomňovať v momentoch, kedy uteká do minulosti či budúcnosti. Myseľ neustále skenuje svoje telo. Nahliada na neho zvnútra. Pohyb sa musí urobiť veľakrát vedome, aby sa časom zautomatizoval, a pozornosť sa tak mohla preniesť niekam inam (na partnera, priestor, svetlá, diváka, hudbu atď). Je teda potrebné získať oboje - schopnosť skoncentrovať svoju myseľ na pohyb, ktorý akurát predvádzam, ale aj dokázať spustiť kvalitne vytvoreného autopilota. To je pre tanečníkov často kľúčové obzvlášť pri technicky náročných a komplexných pohyboch a scénach. Určitá automatizácia činností, pohybových vzorcov je teda nevyhnutná. Riadiť totiž vedome taký komplexný a komplikovaný “stroj” ako je ľudské telo by bolo nemožné a v niektorých prípadoch nebezpečné. Fyzické telo

totiž dokáže vykonávať i viac pohybov naraz bez sprítomnenej mysle, avšak tá sa môže fokusovať len na jednu vec. Záleží, kam sa nasmeruje (Janicki, 2022).

Problémom je, že väčšinu času však naše telo funguje len na tzv. autopilota a ide podľa svojich zvykov. *“Zvyk je automatická a naučená reakce na určitý typ podnětu.”* (Janicki, 2022, s. 27) Otázkou však nie sú zvyky samotné, ale zlozvyky, kedy “program”, ktorý máme pre určitý typ aktivity nastavený, už nie je pre telo ten najvýhodnejší, najefektívnejší. V takom prípade je treba dať telu nové, funkčnejšie zvyky. Aby sme mu dali nové pokyny, ktoré budú v súlade s jeho fyzickou štruktúrou, je potrebné nejaké mentálne úsilie, a tomu predchádza uvedomenie.

Rada by som ešte bližšie rozobrala tak často používaný pojem myseľ. V mnohých kontextoch a úvahách, i v bežných konverzáciach je veľa krát spomínaný. Jedná sa o vyššie mozgové funkcie, tie ktoré ľudí odlišujú od zvierat. Myseľ rovnako ako telo sa riadi princípom podnet-reakcia. Ponúka sa teda rovnako ako pri fyzickom podnete možnosť voľby pre jej nasledujúce nasmerovanie. Marco Janicki, predstaviteľ Alexandrovej techniky, ktorého práca je pre môj výskum inšpirujúca a podnetná, rozdelil pojem myslenie do viacerých kategórií:

1. “skutočné”, aktívne myslenie vs. pasívne, mechanické myslenie
2. “čisté”, racionálne, logické myslenie vs. emocionálne, náladové, zaujaté myslenie
3. bdelé, zámerné myslenie vs. lenivé, pasívne, reaktívne myslenie
4. myslenie zamerané na prítomný moment vs. myslenie zamerané na minulosť či budúcnosť
5. myslenie zamerané na telo, v službách celého organizmu vs. myslenie zamerané na snívanie, vytváranie virtuálnej alternatívnej reality, odtrhnuté od tela

Na to, aby sme myseľ používali správne, je ideálne striedať všetky typy myslenia, neskĺznuť len do pasívneho. *“To, čemu říkáme myšlenky, jsou tedy obvykle jen mechanické výtvory, které náš mozek neustále produkuje pod vlivem vjemů, emocí a vzpomínek.”* (Janicki, 2022, s. 316) Na cestu aktívneho myslenia je však potrebné vynaložiť úsilie a poskytnúť mozgu nové, rozmanité podnety, a tým obohatiť myseľ o ďalšie možnosti. Hoci je myseľ programovaná tak, aby fungovala ako racionálny nástroj, často je ovplyvnená emóciami, a to spôsobuje určitý typ uvažovania a aj samotné rozhodnutia. Na to, aby sme prácu mysle integrovali do tanečného vzdelávania funkčne (či už na strane pedagóga alebo študenta), je dôležité uvedomiť si, či a kedy je myseľ ovplyvnená emóciami. Napomáha k tomu kvalita a zameranie pozornosti. Tam, kam upriamime našu pozornosť, vie zmeniť to, ako sa cítime, hýbeme. Rozlišujeme dva druhy zamerania pozornosti - konkrétne zameraná myseľ na detail a periférne zameraná myseľ na všetko, čo sa objaví v daný moment vo vedomí (Janicki, 2022).

V tanci sa vedome pracuje s oboma. V prípade, že sa pracuje s konkrétnym technickým cvičením, princípom, zadaním, je nutné zamerať sa na detail. Avšak v reálnej praxi tanečníka je nevyhnutné vnímať viacero aspektov naraz (priestor, objekty, kolegov, divákov, svetlá, hudbu atď). Nástroje, ktoré k tomu pomáhajú, sú predovšetkým zastavenie, všímavosť, pomenovanie si toho, čo sa v mysli odohráva. Následne je možné sa rozhodnúť či budeme obsah v mysli akceptovať alebo sa rozhodneme ho zmeniť. A ideálne až potom dochádza k reakcii na daný podnet. Som presvedčená o tom, že myseľ, ktorá je prepojená s fyzickou aktivitou napomáha k efektívnemu vzdelávaniu a osvojovaniu si nových zručností a schopností.

4.1. Zapájanie všetkých zmyslov - cesta k pohybu v prítomnosti

Na kvalitu nášho života a teda aj prevedenej práce má vplyv to, akým spôsobom využívame svoje zmysly. Na začiatku je dôležité spomenúť, aký je celý proces zmyslového vnímania. Ako prvý prichádza podnet zútra tela alebo zvonku a v podobe nervového signálu je skrz nervy posúvaný ďalej do centrálnej nervovej sústavy (CNS). Vzniká tzv. zmyslový počítok. Tie sa v mozgu rôznym spôsobom miešajú a spracovávajú. Tak vznikajú vnemy, ktoré už narozdiel od prvotných počítok, dokážeme vedome vnímať. Avšak neustále máme tak veľa odlišných vnemov, že ich väčšinou len odfiltrujeme a nezamýšľame sa nad nimi. Touto cestou si ľudia šetria energiu, a postrehnú len nové, niečím zvláštne a neznáme elementy. Súbor rôznych vnemov, ktoré zahrňujú aj určitú interpretáciu, často subjektívnu, sa nazýva spoločným názvom pocity. S vnemami aj pocitmi je možné zachádzať vedome. Súvisí to už s vyššie spomínanou pozornosťou a jej upriamením. Je však potreba spomaliť, občas dokonca úplne zastaviť a všímať si, čo sa aktuálne v tele deje. Existujú na to rôzne techniky *mindfulness* - z prekladu plné zapojenie mysle. Na začiatku sa to môže zdať únavné, lebo sme až príliš pohltení realitou svojej mysle. Avšak v konečnom dôsledku takéto čisté a pravdivé vnímanie dodá telu viac energie a stáva sa tak efektívnym. Zmyslové orgány - receptory sa nachádzajú nielen na povrchu tela, ale taktiež v jeho vnútorných orgánoch, svaloch, šľachách, kĺboch. *“Ve skutečnosti neexistuje několik oddělených smyslových systémů, mezi kterými mozek přepíná, jako mezi televizními kanály, ale jen jednotné pole vědomí, zahrnující vše - vnější a vnitřní svět, všechny smysly, myšlenky a emoce.” (Janicki, 2022, s. 243)*

Vo svojej podstate je treba všetky zmysly oživiť, znovuoobjaviť, nájsť v sebe zvedavé dieťa, ktoré sa v každom dospelom či dospelávajúcom človeku skrýva. Často totiž len tak pozeráme do prázdna a vlastne vôbec nevnímame to, čo vidíme, avšak držíme v očiach prílišné napätie. Pri vedomej práci so zrakom je snaha o mäkký, uvoľnený pohľad, vnímanie priestoru (pred nami, za nami, i na stranách), zameranie sa na celok alebo naopak na detail

podľa potreby. Obzvlášť v tanci sa vo veľkej miere využíva a aktívne pracuje s konkrétnym pohľadom na jednej strane a s periférnym videním na druhej strane. Obe cesty pozerania sú pre tanec nevyhnutné. Je potreba vycítiť alebo mať jasnú informáciu zo strany pedagóga či choreografa, ktorý z pohľadov je v danej chvíli nutné použiť. Periférne videnie je spôsob pozerania, kedy pri neutrálnej polohe očí za pomoci uvoľneného pohľadu, je človek schopný vnímať veľa vecí, ľudí naraz a zároveň používa obe oči (bežne totiž pozeráme na svet primárne jedným okom tak ako je to i s využitím HK a DK, kde je vždy jedna z nich využívaná viac). Zlepšenie periférneho vnímania má vplyv na celkové vystupovanie, orientáciu a fungovanie v priestore, ale aj na prácu v skupine (Janicki, 2022).

Sluch, ktorý je po zraku druhým najčastejšie používaným zmyslom, je taktiež väčšinu času používaný automaticky. Prvým krokom pri zvedomení si toho, čo počujem, je samotné počúvanie, upriamanie pozornosti na všetko, čo registrujú naše uši a sú schopné zachytiť. Skrz sluch taktiež vnímame hudbu, ktorá zohráva v tanci dôležitú úlohu. Podobným spôsobom sa môže pracovať s hmatom (dotykom), čuchom i chuťou (Janicki, 2022).

Takouto cestou bytia a fungovania nedávame až taký veľký priestor našim domnienkam, falošným predstavám, úvahám o minulosti či budúcnosti a vymysleným príbehom vytvárajúcim sa v našej mysli. Tie nás vo veľa prípadoch oberajú o energiu. Ísť cestou vnímania len reálnych podnetov je naopak efektívne. Samozrejme by sa podobnou cestou dalo nahliadať aj na prácu s emóciami.

4.2. Flow - prítomný stav mysle

Ako som spomínala v predošlej podkapitole, premýšľanie nad minulosťou či budúcnosťou nám berie nielen energiu, ale i čas a pozornosť. Obzvlášť v dnešnej zaneprázdnenej a rýchlej dobe môže byť cesta k efektívnosti nie tzv. *multitasking* - splňanie viacerých úloh a zadaní naraz, ale naopak ponorenie sa do prítomného okamihu s celou svojou myslou a celým svojím telom. Hoci Janicki vo svojej knihe nabáda, aby sa človek vždy plne sústredil na telesnú realitu a obracal pozornosť na zmyslový svet, podľa môjho názoru aj multitasking môže byť pre človeka prospešný. Je treba rozlišovať, kedy ho potrebujeme na dosiahnutie určitého cieľa a stáva sa pre nás funkčným a kedy naopak je potreba zamerať pozornosť na jednu konkrétnu aktivitu a dokázať sa na ňu plne koncentrovať.

Len v prítomnosti sme schopní niečo reálne urobiť, dosiahnuť, naučiť sa. A práve vnímanie okolitého, ale aj vnútorného sveta človeka prostredníctvom všetkých zmyslov nám vie pomôcť k tzv. stavu *flow*. "*Flow se vyznačuje úplným ponořením se do činnosti nebo hry (anglické slovo flow znamená plynutí).*" (Mühlfeit, Novotná, 2018, s. 17) S týmto pojmom prišiel maďarský psychológ Mihalyi Csikszentmihalyi, ktorý sa v časoch 80tych-90tych rokov zaoberal

umelcami a ich prácou. Práve oni boli schopní sa nechať úplne pohltiť svojou prácou a úplne zabudnúť na okolitý svet. To sa často stáva i deťom. Tie sa pomerne ľahko dostávajú do tohto stavu, lebo si prirodzene vyberajú hry, ktoré ich zaujímajú, bavia, a vo väčšine prípadov majú na ne aj talent. Vrámcami stavu *flow* sa hovorí o dvoch primárnych aspektoch:

1. Relatívne vnímanie času - pri tomto stave obvykle človek nevníma čas tak ako reálne plynie (často má pocit, že sa aktivite venuje len chvíľu, pričom v skutočnosti prešli hodiny)

2. "Vypnutie" amygdaly, ktorá je súčasťou emočnej časti mozgu, ktorá neustále človeka varuje pred možným nebezpečenstvom, hrozbou, zmenami atď.

Aby mohol človek podávať najlepšie výkony, jeho mozog musí pracovať na nízkych otáčkach a v pomalých frekvenciách. Do stavu *flow* sa dostávame v prípade, že pracujeme na niečom ťažkom, je to teda pre nás výzvou, ale zároveň máme na to talent, a sme v tom kreatívni. Často nám k tomu pomáha zvedomenie dychu. Mühlfeit a Novotná vnímajú štyri fázy stavu *flow*:

1. Príprava na výkon - je tam určitá dávka stresu, nervozity a mozog pracuje na vysokej frekvencii.

2. Uvoľnenie - je to moment tesne pred výkonom, kedy je dobré sa uvoľniť a koncentrovať na prítomnosť.

3. Flow - fáza samotného vykonávania činnosti, ktorá človeka baví a napína (uvoľňujú sa hormóny spojené so šťastím a úspechom - endorfín, dopamín, serotonin, oxytocín).

4. Obnova síl - fyzický a mentálny oddych po výkone.

Podľa môjho názoru je dôležité tieto fázy poznať, naučiť sa s každou jednou z nich pracovať vedome a integrovať ich do tréningov, prípravných fáz pred predstaveniami a samozrejme i do samotných predstavení.

PRAKTICKÁ ČASŤ

5. Funkčný tréning pre tanečníkov

Pri zostavovaní tréningu sa zameriavam na viacero aspektov. V prvom rade mi ide o to, aby tanečník dokázal vnímať svoje telo, každý pohyb, a s ním súvisiacu iniciatívu na jeho vykonanie. Ideálne je ho priviesť k vedomej práci a kontrole, ktorú je schopný v určité momenty pustiť (napr. uvoľniť telo a poddať sa gravitácii). Taktiež sa trénujú pohybové vzorce v súlade s dynamickým alignmentom a efektívne využívanie jednotlivých častí tela vždy v integrácii so zvyškom tela. Vytvárajú sa tak nové pohybové návyky, ktoré sa automatizujú.

Funkčnosť tréningu však pre mňa nespočíva len v individuálnej práci každého tanečníka so svojím vlastným telom. Je nutné pracovať aj na ďalších schopnostiach, ktoré sú rovnako dôležité ako tie fyzické. Preto každú časť tréningu, cvičenie ďalej vrstvim a okrem primárneho zadania vytváram priestor a podnety na prácu s inými elementami. To je dôvodom, prečo využívam rôzne spôsoby narábania s priestorom, odlišné nástroje na dosiahnutie určitých technicky náročných pohybov a celkové zlepšovanie pohybovej kvality, techniky a dispozícií. Individuálnu prácu striedajú cvičenia v dvojici, kde sa tanečníci učia naladiť na partnera, komunikovať s ním, aby mohlo dojsť ku kontaktu a následnému spoločnému tancu. Fokus tiež kladiem na vnímanie skupiny a schopnosť prevziať zodpovednosť za jej vedenie, prípadné podriadenie sa, a tiež dokázať rozpoznať, ktorá z možností je pre danú situáciu funkčná. Každý pohyb detailne rozoberáme a vedome s ním pracujeme, a následne po osvojení si nového pohybového slovníku, kvality, smerujeme pozornosť na nejaký iný element. Študentov nabádam k tomu, aby boli schopní pomenovať to, čo sa s telom deje, dokázali sa pýtať konkrétne otázky, reagovali na podnety. Zvedomenie si telesných a mentálnych procesov je dobrou cestou k dosiahnutiu cieleného výsledku.

Každý tréning si skladám tak, aby sa tam objavila improvizácia, krátke cvičenia, komplexné tanečné variácie, individuálna práca, práca s partnerom i v skupine.

5.1. Štruktúra tréningu

Po úvodnom naladení a rozvičení tela postupujem v tréningu od práce v spodnom leveli, pokračujúc strednou úrovňou a obrátenými polohami tela až do pohybu v stoj nevyvímajúc skoky. Táto dramaturgia je pre mňa podstatná kvôli nastaveniu funkčného vzťahu s podlahou najskôr skrz celé telo, neskôr cez odlišné oporné plochy, a nakoniec cez chodidlo. Vďaka tejto štruktúre majú študenti tiež možnosť vrátiť sa pohybovo do jednotlivých štádií psycho-motorického vývoja ranného detsva a tentokrát vedome s nimi pracovať. V

neposlednom rade ide o spôsob nadobudnutia nových zručností a schopností, obohatenia si pohybového slovníka v každej z úrovní, čo si aktuálny súčasný tanec vyžaduje.

5.1.1.Naladenie sa

V úvode hodiny je dôležité nastaviť svoje telo aj myseľ na prácu, ktorá bude nasledovať. Ide o to, aby sme sa skoncentrovali, sprítomnili. Často sa stáva, že človek už je síce fyzicky v priestore, no myslou je ešte niekde inde. Dobré je teda využiť na naladenie sa formu pohybovej hry, ktorá má jasné pravidlá a prirodzene nás nasmeruje k sústredeniu. Ak chceme byť jej súčasťou, musíme byť celým telom aj myslou tu a teraz. Je to zároveň spôsob, kedy sa hneď na začiatku uvoľní atmosféra. Hra so sebou prirodzene prináša úsmev, očný kontakt. Vytvára sa tak bezpečné prostredie, kde sa všetci učia a môžu robiť chyby.

Konkrétny príklad pohybovej hry, ktorú zaraďujem do svojich tréningov je tzv. SAMURAJ. Prebieha v kruhu, pričom jeden posielajú nad hlavou dlaňami spojené paže s jasným smerovaním na iného človeka. Ten následne jasne a ostro spája svoje dlane nad hlavou. Prvý počas svojho pohybu zároveň volá slabiku SA, druhý MU a ďalší dvaja zo strán pri slabike RAJ miera svoje spojené ruky k centru toho druhého, ktorý hneď na to plynule pokračuje rovnakým spôsobom v ďalšom kole. Cieľom je udržať rytmus, skoordinať svoje telo v tom správnom smere, udržať si pripravené telo a byť schopný v správnom momente zareagovať. Na hru je samozrejme možné využiť iné slovo, zrýchľovať tempo, prípadne hrať na vypadávanie. Cieľom hry je okrem skoncentrovania sa, nastavenie vzťahu s podlahou a uvedomenie si, že pohyb a smerovanie paží do priestoru nie sú oddelené od zvyšku tela, ale energia sa dostáva zo zeme, cez telo do vonkajšieho priestoru.

5.1.2.Warm up

Warm up znamená komplexné pripravenie, zahriatie a rozcvičenie tela na všetko, čo bude nasledovať. Jedným zo zdravých spôsobov ako zahriať svalstvo, rozprúdiť krv a podporiť činnosť kardio-vaskulárneho systému práve na začiatku tréningu, je tzv. *shaking* - trasenie rôznych častí tela. Pričom je možné to vykonávať na mieste v ľahu, vo vertikálnej polohe v stoj alebo pri chôdzi, prípadne počas striedania rôznych polôh. Nejde len o to, že je to skvelá a pre telo prospešná forma warm upu. Ďalším benefitom je, že má počas toho študent čas sa sprítomniť v danom priestore a zbaviť prebytočného svalového napätia. Má možnosť spomaliť tok svojej mysle, prípadne sa vedomovou koncentrovanou prácou zbaviť nepotrebných myšlienok, problémov, s ktorými možno na hodinu prichádza. Akoby ich doslova vytriasol z

tela von. Ideálne je k tomu pripojiť vedomé dýchanie a už spomínané uvoľňovanie čeliste prostredníctvom výdychu (Pedulla, 2022).

Ako druhú časť warm upu zaraďujem mobilizáciu jednotlivých častí tela v kĺboch formou krúživých pohybov. Tie podporujú uvoľnenie priestoru vrámci kĺbov, a tým dávajú možnosť prúdeniu synoviálnej tekutiny vo vnútri kĺbovej dutiny, ktorá je pre telo nesmierne dôležitá, pretože znižuje trenie medzi kĺbovými chrupavkami pri pohybe (Dimón, 2009). Dôležité je nesnažiť sa konkrétnu pohybujúcu sa časť tela izolovať, ale práve naopak, snažiť sa ju integrovať a precítiť vo vzťahu k zvyšku tela. Dôraz kladiem na prevedenie oblých plynulých pohybov vykonávaných bez prebytočného svalového napätia, postupný prechod do odlišných priestorových úrovní. Ďalším faktorom, na ktorý sa sústredím, je priviesť študentov k tomu, aby našli prirodzené prepojenie dychu s pohybom, ktorý si tak na začiatku lekcie zvedomujú.

Forma warm upu môže byť skrz improvizáciu s jasnými zadaniami, opakovanie pohybu po pedagógovi, alebo prostredníctvom konkrétnej tanečnej variácie, ktorú je nutné dopredu naučiť a následne s danou kvalitou predviesť, prípadne si ju neustálym opakovaním osvojiť.

5.1.3. Technika floorwork

Floorwork predstavuje prácu, pohyb predvádzajúci na podlahe v ľahu či v sede. Nastavenie funkčného vzťahu s podlahou a vnímanie jej ako prvého tanečného partnera a oporu, je pre mňa primárnym a stáva sa základom všetkých princípov a práce na akýchkoľvek technických zručnostiach vo všetkých priestorových úrovniach. Samozrejme je logické, že v prípade keď je viac častí tela vo fyzickom kontakte s podlahou, je ľahšie sa o ňu oprieť, rozpustiť svoju váhu (*yield* - viz. obrázok č. 1), odtlačiť (*push* - viz. obrázok č. 3) a naučiť efektívne pracovať s uvoľnením (*release*) a naopak aktivovaním konkrétnych svalov či svalových skupín na vykonanie daného pohybu a presun v priestore (*reach* a *pull*). Veľkou inšpiráciou pre techniku floorwork je pohybový vývoj detí v prvom roku života. Batolata sa pohybujú podľa určitých neurologických vzorcov (viz kapitola 3), ktoré sa potom nanovo objavujú a vedome s nimi pracuje práve v technike floorwork. Už spomínaná metóda BMC® má vplyv na rozvoj tejto techniky v tomto smere. Ďalším prínosom sú informácie z techniky Flying Low, ktoré obohacujú pohybový slovník na zemi. Obe, BMC aj Flying Low, pracujú s homolaterálnym, kontralaterálnym a homológny pohybom s využitím princípu *yield*, a tiež s pupočnou radiáciou, čo vo Flying Low znamená prácu s expanziou (*expansion*) a kohéziou (*cohesion* - viz. obrázok č. 6). Vo Flying Low sa energia načerpaná pri kohézii vždy niekam ďalej posiela, a to aj v polohách ľahu. Inokedy sa však pri technike *floorwork* môže pracovať aj s maximálnym uvoľnením celého tela do podlahy, a následná aktivácia len určitej/tých častí/í.

Pohybový slovník techniky floorwork sa inšpiruje aj inými tanečnými štýlmi, ako je napríklad *breakdance*. Využíva sa práve obratnosť, ktorá je spôsobená využívaním všetkých štyroch končatín, ale aj hlavy, ako zdroja opory. Z oblasti *breakdance* sa prevzali tzv. *downrock* a *footrock*, v ktorých je obsiahnutá práca chodidiel. To, akým spôsobom ich využívame v nízkych polohách, v tej najnižšej úrovni na zemi, v akom sú vzťahu s rukami, môže mať zásadný vplyv na dosiahnutie efektívnosti a plynulosti - tzv. *flow* v pohybe.

Downrock je špecifický tým, že ide o prácu dlaní a chodidiel, ich vzťahovosť pričom sa v jeden moment opiera o podlahu vždy len jedna ruka (dlaň). *Footrock* je o práci chodidiel. Podobným spôsobom s nimi pracujú aj v technike Flying low či v systéme Axis Syllabus. Práve AS prišli s termínom *pivoting* - pivotovanie (viz. obrázok č. 4). Vrámcí pohybu to znamená prispôbenie sa dlaní či chodidiel prostredníctvom odľahčenia zápästí a plet tak, aby ich vzťah voči ostatným častiam tela bol v alignmente (Faust, 2017). V oxfordskom slovníku je termín *pivoting* používaný v súvislosti s biznysom, opísaný ako proces zmeny smeru, pretože aktuálna stratégia neprináša žiadané výsledky. Z toho vyplýva, že oba z týchto významov súvisia s dosiahnutím cieľa čo najefektívnejším spôsobom.

Chodidlá majú v breakdance svoju funkciu a estetiku. Ukazuje sa tak virtuoziता a rytmické prevedenie počúvanej hudby skrz telo. V neposlednom rade *footrock* a *downrock* slúžia ako preparácia na tzv. *freezes* - zastavenia (viz. obrázok č. 5), kedy telo vcelku na moment zastane v nejakej technicky, na rovnováhu náročnej alebo na pohľad zaujímavej pozícii často s nohami vo vzduchu, pričom sa aktívne odtláča od všetkých oporných plôch - hlavy a rúk.

Práve spomínané *freezes* sa s obľubou využívajú v technike floorwork pre jej estetický zážitok z pohľadu diváka a dobrého pocitu zo zvládnutia náročného prvku v pohľadu tanečníkov.

V technike floorwork sa však ako oporné plochy využívajú nielen spomínané chodidlá a dlane, ale naopak všetky mäkké, svalové časti tela - z AS tzv. *landing pads* - pristávacie plochy (viz. obrázok č. 2). Je možné a zdravé na ne preniesť váhu celého tela alebo len jej určitej časti. Taktiež fungujú ako opora pre odtlačenie sa od zeme. Pričom sa to dá preniesť aj pri práci s partnerom (prípadne objektom, rekvizitou, scénografiou), a to tak, že sa skrz svoje mäkké plochy odtlačím od jeho mäkkých plôch (Faust, 2017).

Technika floorwork v mojom podaní je kompilátom všetkého, čo som doteraz nadobudla svojou praxou a štúdiom odbornej literatúry.

Forma, prostredníctvom ktorej sa dá na technike floorwork pracovať je rôznorodá. Dá sa opäť využiť vedená improvizácia, krátke cvičenia či dlhšia tanečná väzba zameraná na konkrétny princíp/y či budovanie sily, mobility, flexibility, koordinácie.

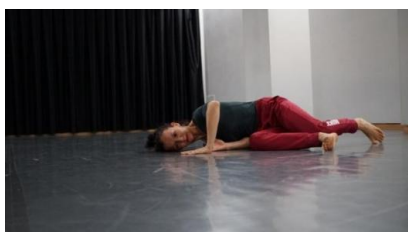
Vo svojich tréningoch využívam všetky spôsoby k dosiahnutiu cieľa v závislosti na tom, čo daná skupina študentov potrebuje precvičovať.



Obrázok 1 „Yield“ - odovzdanie, ponorenie sa do podlahy.



Obrázok 2 „Landing pads“ - ponúknuť mäkkých plôch podlahe s možnosťou preniesť na váhu tela a následne sa od nich odtlačiť.



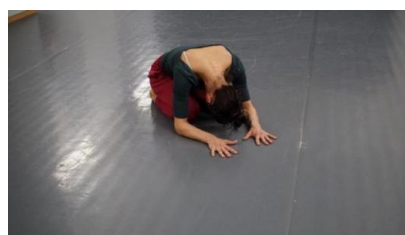
Obrázok 3 „Push“ - odtlačenie sa od oporných plôch.



Obrázok 4 „Pivoting“ - prispôbenie sa chodidiel prostredníctvom odľahčenia pät tak, aby ich vzťah voči ostatným častiam tela bol v alignmente.



Obrázok 5 „Freeze“ - aktívne odtlačenie sa od podlahy prostredníctvom oporných plôch pričom sú DK v nejakej konkrétnej forme



Obrázok 6 „Cohesion“ - práca s pupočnou radiáciou, všetky periférie dostať čo najbližšie k centru tela. Načerpáva a recykluje sa tak energia, ktorá sa následne posiela ďalej do priestoru.

5.1.4. Stredná úroveň a obrátené polohy tela (OPT)

Do tejto úrovne patria pohyby v drepoch, polodrepech, vzporoch, podporoch, na kolenách, ale aj rôzne naváženia na ruky a obrátené polohy tela (ďalej len OPT). OPT sú polohy kedy sa oporou pre telo stávajú horné končatiny a následne sa poradie troch váhových celkov (hlavy, hrudníku, panvy) mení, pričom hlava je najnižšie (viz obrázok č. 8) (Toman, 2019). Práca v tomto leveli je azda najťažšia a najkomplexnejšia zo všetkých. Pohyby sú fyzicky náročné pre horné aj dolné končatiny, a mnohé z nich si vyžadujú silu v kombinácii so zložitou koordináciou. Rovnako ako pri technike floorwork sa pracuje s kontralaterálnymi, homolaterálnymi aj homológnymi pohybmi, pričom dodržanie alignmentu (napr. dodržanie postavenia zápästných, lakťových a ramenných kĺbov nad sebou kolmo k podlahe) je jedným z hlavných elementov pri tejto práci. Extrémny dôraz sa kladie na princípy yield a push. Vedomé prenášanie váhy tela zohráva dôležitú úlohu, keďže sa oporou tela pre zvyšok tela môže stať nielen jedna z dolných končatín (DK), ale aj nejaká časť horných končatín (HK), a prípadne i hlava. Príkladom komplexného tanečno-akrobatického prvku, ktorý sa dá rôznymi spôsobmi modifikovať, je hviezda (viz. obrázky č. 9-18).

Z metodického hľadiska je pri výuke nutné začať s jednoduchou koordináciou a fyzicky nenáročnými pohybmi, postupne telo posilňovať (nielen HK a DK, ale aj celý stred tela - brušné a chrbtové svaly), a z prvej polohy vzporu a možných pohyboch vrámci nej, kedy sú tri váhové celky v jednej horizontálnej rovine sa pomaly dostávať do OPT (viz. obrázok č. 7).

Cesta ako sa dopracovať k náročnejším a akrobatickým OPT, ktoré si aktuálny trend v súčasnom tanci vyžaduje, potrebuje pravidelnú vedomú a koncentrovanú prácu. Efektívne pohybovanie sa v strednej úrovni má veľký vplyv na prechody z jedného levelu do druhého.

Prostriedkom ako pracovať na technike a efektívnom prevedení pohybu v tejto úrovni sú okrem všetkých už vyššie spomínaných spôsobov aj práca v páre. Partner vie slúžiť ako mentálna podpora, vytvára bezpečné prostredie pre skúšanie a možné chyby či pády. Často vie dotykom reálne pomôcť k úplnému dosiahnutiu OPT. Partner vie motivovať pri fyzicky náročných cvičeniach, a vďaka tomu nájsť v tele extra silu potrebnú na správne prevedenie daného pohybu. Je nevyhnutné zdôrazniť, že práve práca s OPT vie byť často pre študentov tou najlákavejšou, najťažšou, a zároveň najdesivejšou. Pedagóg teda musí vedieť ako citlivo narábať so strachom študentov, postupne a empaticky ho odbúravať.



Obrázok 7 *Poloha na štyroch* pričom sú kolená zdvihnuté nad podlahou. Je dôležité, aby bol spevnený stred tela, aktívne zapojené brušné aj chrbtové svaly, kĺby horných končatín kolmo nad sebou a lakťe smerujúce von.



Obrázok 8 *Obrátená poloha tela (OPT)*, pri ktorej je dôležitá poloha panvy, ktorá sa dostáva nad hlavu a tieto dva váhové celky si vymieňajú svoju pozíciu. Ďalším podstatným faktorom je postavenie kĺbov horných končatín nad sebou a lakťe smerujúce von. Hlava v takomto prípade môže byť uvoľnená a zadná strana krku predĺžená.



Obrázok 9 *Preparácia na OPT* zvanú *hviezda*. Dôležitou akciou sa stáva "plié"-ohyb v kolenách a pivotovanie chodidiel tak, aby kolená smerovali tam, kde idú prsty na chodidlách.



Obrázok 10 Horná časť tela ide cez *úklon* a postupne sa približuje k podlahe.



Obrázok 11 Po úklone nastáva *špirála v tele* tak, aby sa správne postavili dlane na podlahu a pripravili na to, že sa postupne na ne prenesie celá váha tela.



Obrázok 12 Nasleduje fáza kedy sa vonkajšia dolná končatina odľahčuje od podlahy a *váha sa tak prenáša na tri oporné plochy - dve dlane a jedno chodidlo.*



Obrázok 13 Nasleduje aktívne odtlačenie od podlahy od oporného chodidla a *celá váha sa prenáša na horné končatiny.*



Obrázok 14 Nasleduje *pohyb dolných končatín*, ktorých dráha ide po hornom oblúku *ponad trup*. Dolné končatiny sa aktívne vyťahujú smerom von z tela.





Obrázok 15, 16, 17, 18 Po prevedení hviezdy je dôležité *postupné, plynulé a mäkké ukončenie*, kedy sa váha tela opäť dostane nad dve chodidlá a trup tela pokračuje v oblúkovej trajektórii až do vertikálneho postavenia (revers).

5.1.5. Pohyb v priestore

Po skúmaní pohybov v spodnej a strednej úrovni nastáva pasáž v tréningu venovaná pohybu v celom vonkajšom fyzickom priestore. Začína sa chôdzou, cez ktorú si študent uvedomí vertikálnu polohu a postavenie svojho tela a jeho jednotlivých častí nad sebou. Kráčanie smerom vpred, strieda kráčanie vzad. Extrémne prítomný musí byť zrkový zmysel, ktorý študent môže podporiť hlasným pomenovávaním objektov a ľudí v prostredí, kde sa nachádza. Pracuje sa s konkrétnym pohľadom aj periférnym videním, ktoré musí každý tanečník zveľaďovať. V tomto cvičení ide zároveň o uvedomenie si skupiny a vzájomných vzťahov s druhými. Ďalším z aspektov, na ktoré je možné a často nevyhnutné sa zamerať, je pri každom kroku prítomný princíp push, a tiež akým spôsobom sa prenáša váha z jedného chodidla na druhé. Už pri jednoduchšej chôdzi sa otvára možnosť práce s rytmom a zmeny tempa, ktoré transformujú kráčanie v beh. V neposlednom rade je nutné si uvedomiť funkciu HK, ktoré pracujú v kontralaterálnom pohybe vo vzťahu k DK. Prirodzená koordinácia paží v chôdzi a v behu sa zúročuje v skokoch, kedy práve HK hrajú dôležitú úlohu a majú na ich prevedenie veľký vplyv. V neposlednom rade nás ruky pri dynamickom pohybe a presune vedia ochrániť pred prípadnou zrážkou s inými tanečníkmi či objektami v priestore (Herich, 2024).



Obrázok 19 *Alignment pri chôdzi* a funkčné používanie horných končatín, ktorých pohyb je kontralaterálny voči dolným končatinám.



Obrázok 20 *Alignment v behu* a funkčné kontralaterálne využitie horných končatín pri behu, ktoré sú zároveň blízko centrálnej časti tela a majú aj ochrannú funkciu.

5.1.6. “Plié”

Na vedomú chôdzu, prenášanie váhy z chodidla na chodidlo prirodzene nadväzuje podľa môjho názoru práca s jedným z hlavných tanečných prvkov, ktorým je tzv. *plié* - z francúzštiny znamená ohnúť, zložiť. Úzko súvisí s princípmi ako sú *yield*, *push*, ďalej s uzemnením, s prenášaním váhy a hľadaním rovnováhy, s prácou s ťažiskom, centrom vo vzťahu k perifériám. Primárne ide o to vybudovať silu DK, stabilitu, vďaka ktorej môže zvyšok tela fungovať vo väčšej voľnosti. Na druhej strane vie horná časť tela spolu s pažami pomôcť k nadobudnutiu rovnováhy, a to prostredníctvom práce s opozíciami a protiťahmi (viz obrázok č. 21). *Plié* je tiež nesmierne dôležité pri skokoch.

Plié nevnímam len ako tanečný prvok. Je to pohyb, proces, každá preparácia pred rotáciou, skokmi, akrobaciou, ale aj ich ukončenie a dopad. Zároveň je to celkové nastavenie mysle, akási fyzická aj psychická pripravenosť tela, schopnosť reagovať, absorbovať, adaptovať sa danej situácii. Termín *plié* som si vo svojej praxi prevzala ako nástroj na opísanie práce HK vrámci techniky *floorwork* a pri práci s OPT ako nástroj na priblíženie kvality pohybu tanečníkom, ktorým je tento pojem blízky.

Cesty, ako ich precvičovať sú zase rôznorodé, a to skrz improvizáciu, konkrétnu pohybovú väzbu či vytvorenie pohybovej situácie.



Obrázok 21 *Práca s plié na jednej nohe*, cítenie protiťahov, smerovanie energie do vonkajšieho priestoru a snaha o dosiahnutie rovnováhy, čo je aktívny proces (nie finálna póza).

5.1.7. Skoky

Ak sa skoky neobjavili už vrámci dynamickej fázy pri pohybe, chôdzi a behu, napríklad pri hre s rytmom, nastáva na to priestor práve po vedomej práci s pliés. Samotný skok totiž aj esteticky vyznie len v prípade, že má kvalitnú preparáciu a k veľkosti skoku adekvátne stlmený dopad.

Skoky všeobecne rozdeľujeme na tie, ktoré sú prevedené v princípe odrazu a dopadu na :

- z dvoch chodidiel na dve (temps levé saute, échappé)
- z jedného na druhé (jeté)
- z jedného na to isté (ballonné)
- z jedného na dve (assemblé)

Skoky vrámci súčasného tanca nemajú svoju vlastnú terminológiu, preto sa využívajú termíny z iných techník a štýlov (najčastejšie z techniky klasického tanca). Avšak mňa osobne nezaujímajú konkrétna forma tohoktorého skoku, tak ako je to v KTA, skôr jeho princíp. Skoky sa môžu odohrávať vo vertikále, v rotácii, prípadne vychýlením sa z vertikálnej osi do miernej diagonály. Primárnou funkciou HK je pomôcť telu k samotnému výskoku. Ich forma a estetika aj v mojej pedagogickej praxi teda vychádza z tohto podnetu.

Opäť je možné skoky trénovať cez precvičovanie konkrétnych jednotlivých skokov, skrz improvizovanie jedného z princípov alebo v zložitejšej variácii.

5.1.8. Záverečná variácia

V záverečnej časti tréningu nastáva priestor na komplexnú tanečnú variáciu, kde sa zúžitkujú všetky dosiaľ precvičované princípy (napr. *pivoting* - viz obrázok č. 23) a pohyby vo všetkých úrovniach s dôrazom na plynulé a efektívne prechody z jedného levelu do druhého. Ideálne je, ak sa vrámci pohybov medzipriestorovými úrovňami dokáže dodržať *alignment* (viz. obrázok č. 22). Fokus sa primárne kladie na prechod po špirále (prizvukovaný práve v technike *Flying low*), podriadenie sa gravitácii a práca s uvoľnením pri pohybe smerom k podlahe a naopak využitie ťahu za nejakou časťou tela smerom hore pričom oporná časť sa aktívne odtláča od podlahy. Aby bola záverečná variácia naozaj komplexná, nesmú v nej chýbať ani skoky (viz obrázky č. 24-27). Dôležitým faktorom je integrácia dychu do pohybu pričom v niektorých prípadoch nabádam študentov na nádych alebo výdych v závislosti od konkrétneho pohybu a v iných momentoch im nechávam voľnosť, aby našli cestu, ktorá funguje pre ich telo.

Sekundárnym cieľom je práca so zložitejšou koordináciou, proces odčítania a následného stelesnenia detailov v pohybe, precvičovanie pohybovej pamäte, tanečnosti, muzikality, ale i zvyšovanie kondície.



Obrázok 22 *Alignment* v stoj - udržanie kolien v smere prstov chodidiel, aktívne zapojenie centrálnej časti tela, práca na koordinácii horných a dolných končatín.



Obrázok 23 *Pivoting* v stoj - prispôsobenie sa chodidiel prostredníctvom odľahčenia pät tak, aby ich vzťah voči ostatným častiam tela bol v alignmente.



Obrázok 24 *Preparácia pred skokom, aktívna práca chodidiel, kolená v alignmente.*



Obrázok 25 *Posledná fáza pred skokom, aktívna práca hornej časti tela.*



Obrázok 26 *Skok - fáza letu.*



Obrázok 27 *Mäkký dopad po skoku do plié.*

5.1.9.Cool down

Cool down je proces upokojenia tela i mysle po výkone. Je nutné znížiť telesnú teplotu, pulz, činnosť svalovej aktivity, spomaliť dych. Po veľmi aktívnej fyzickej námahe sa neodporúča radikálne zastaviť ani prejsť do dlhotrvajúceho strečingu. Na druhej strane je treba spomaliť a zjednodušiť akýkoľvek pohyb, ktorý bol počas tréningu vykonávaný, prejsť do pomalej chôdze. Ideálne je zakombinovať do fyzickej práce aj mentálnu činnosť študentov, a to napr. uvedomením si zmeny na tele, toho, čo sa počas tréningu udialo, čo sa zmenilo, čo sa naučili atď. Proces je podľa môjho názoru dôležitý po každom tréningu nejakým spôsobom uzavrieť, aby mohli študenti pokračovať v ďalších individuálnych aktivitách, ktoré nasledujú po tréningu.

Záver

Pri výchove tanečníka 21. storočia je dôležité vybudovať všestranné telo, ktoré má veľa možností - fyzických aj psychických. Z toho dôvodu je nutné pracovať s princípmi, ktoré sa dajú pochopiť a stelesniť odlišnými spôsobmi. Občas je však nevyhnutné ukázať daný princíp v konkrétnej forme, naučiť sa ju, osvojiť si ju a obohatiť tak svoj vlastný pohybový slovník.

To, čo všetko by mal tanečník dnešnej doby ovládať, sa nedá obsiahnuť do jedného 90 minútového tréningu. Vytvorila som si však štruktúru, o ktorú sa môžem oprieť. Funkčnosť tréningu nespočíva len v jeho obsahu, ale aj v jeho dopade na ďalšiu činnosť, napr. javiskovú prax, každodenné aktivity, šport a pohyby bežného života. Preto je veľmi prínosné aspoň do určitej miery poznať skupinu študentov, ktorú učím a viesť k čomu ich má tréning pripraviť. V širšom kontexte môže byť cieľom skvalitniť život, a to práve vďaka všetkým ponúkaným informáciám a skúsenostiam, ktoré študenti postupne počas tréningov nadobúdajú. Ďalším, taktiež celkom širokým zámerom môže byť príprava študentov na profesionálny život tanečníka. V takom prípade si musí byť pedagóg vedomý, čo všetko by mal tanečník ovládať a akými kvalitami disponovať. Oveľa jasnejším cieľom funkčného tanečného tréningu je príprava performerov na konkrétne predstavenie.

Zo všetkých doterajších nadobudnutých informácií a skúseností mi vyplýva, že univerzálny tanečník vo svete súčasného tanca, a tým pádom aj pedagóg, ktorý má vychovávať takýchto tanečníkov, má byť silný, pružný a flexibilný zároveň, otvorený fyzicky aj psychicky, schopný kontrolovať sa aj uvoľniť, zvedavý a motivovaný hľadať, skúmať a učiť sa, schopný pracovať vedome, individuálne, ale aj v skupine, schopný uchopiť konkrétnu štruktúru aj improvizovať, byť empatický voči sebe i ostatným, autentický a v neposlednom rade byť kognitívne, emočne a sociálne inteligentný a vzdelaný.

Uvedomujem si, že tréning, ktorý je schopný obsiahnuť také množstvo odlišných kvalít, si vyžaduje špecifický prístup zo strany pedagóga, ktorý musí byť vysoko kvalifikovaný nielen fyzicky, ale aj mentálne. Musí viesť ako obsah tréningu (zadania, cvičenia, pohybové situácie, variácie) postupne podľa potrieb vrstviť či varírovať, neustále sa adaptovať podmienkam a situáciám, byť prítomný zároveň si udržať nadhľad a zostať "nad vecou". Mal by mať dostatočné množstvo svojich vlastných životných aj tanečných skúseností, a v neposlednom rade kvalitných overených informácií.

Mala som možnosť uplatniť jeden konkrétny mnou vytvorený tréning na odlišné skupiny študentov - teenagerská skupina dievčat DOT504 Junior, skupina dospelých amatérskych tanečníkov začiatočníkov v tanečnom štúdiu Dance Perfect, ktorých učím pravidelne raz do týždňa od septembra roku 2023 a tento tréning si mali možnosť vyskúšať štyrikrát, študenti 5. ročníka na konzervatóriu Duncan Centre, ktorí ho absolvovali dvakrát, profesionálni tanečníci

420people company, ktorí si ním prešli dvakrát s konkrétnym zámerom pripraviť sa na výkon v predstavení The Watcher. Presvedčila som sa, že s malými obmenami a prispôbením ho bolo možné aplikovať na tak odlišné skupiny. V prípade začiatocníkov som maximálne zjednodušila technicky náročné prvky a zachovala si primárne smery pohybu a princípy. Pri ostatných skupinách som si mohla dovoliť ísť do koordinácie zložitejších pohybov, ktoré si vyžadujú viac sily, flexibility a mobility. I keď sa občas objavili individuálne požiadavky a postrehy, ako napr. že mám menej rozprávať a vysvetľovať alebo dať určitým cvičeniam väčší priestor, bol podľa môjho názoru, v každom prípade prínosný a obohacujúci, hoci u každej skupiny niečím iným. Po každom tréningu som dbala na to, aby mi ostal čas vypočuť si spätnú väzbu od študentov a študentiek. Žiadala som aj o písomnú formu feedbackov, ktoré sa mi žiaľ nedostavili, resp. len vo veľmi malom počte. Všetky názory a postrehy si však po každej lekcii zaznamenávam prostredníctvom osobného denníku. Jedna zo študentiek skupiny DOT504 Junior povedala, že si po mojích hodinách viac uvedomuje smer kolien pri pohybe a nezamykanie laktov. Študentky sú schopné bez napočítania tanečnej variácie ísť spolu, vnímať sa, využívať konkrétny pohľad aj periférne videnie. Oveľa viac sa dokážu sústrediť na preparáciu a dopad, nielen pre ne atraktívny akrobatický prvok či skok, pretože samy cítia, ako to ovplyvňuje výsledné prevedenie pohybu. Jedna žena zo skupiny amatérskych tanečníkov začiatocníkov hovorí, ako jej prospieva fakt, že sa môže hýbať a a tancovať na podlahe, o ktorú sa môže oprieť a zároveň cítiť váhu svojho tela. Pre ďalšiu je spôsob môjho učenia a dramaturgia lekcie akousi nenásilnou formou, kedy môže byť prirodzene sama sebou, vyjadriť tancom odlišné emócie a na konci sa cíti šťastná. Iní oceňujú rovnocenné zameranie sa na prácu s mobilitou, flexibilitou, silou, koordináciou. Iná zo študentiek dokonca podotkla, že cíti presah mojich lekcii do každodenného života práve tým, že sa cíti uvoľnenejšia a silnejšia, ale zároveň sebavedomejšia vo svojom vlastnom tele. Všimam si na tejto skupine, ako sa fyzicky zlepšujú v jednotlivých princípoch aj napriek vyššiemu veku a s takmer minimálnymi predošlými skúsenosťami so súčasným tancom. Dôvodom je podľa môjho názoru, že chcú, baví ich to a na každom zadaní, cvičení pracujú vedome. Študenti konzervatória ocenili inú formu, akou sa dá pracovať s pohybovými princípmi, ktoré poznajú a rozšírili si tak pohybový slovník a možnosti nasmerovania svojej mysle a pozornosti. Kolegom so 420people bolo sympatické, že som do tréningu zahrnula určité konkrétne pohyby či princípy, s ktorými pracujeme aj v predstavení The Watcher pričom súviseli s témou môjho tréningu, a tým bolo potom ich prevedenie v samotnom predstavení jednoduchšie. Taktiež ocenili neustále spomínaný vzťah s podlahou v pohybe v každej z úrovní.

Uvedomila som si, že všetky pohybové princípy, ktoré som v 3. kapitole rozobrala, sú základom dosiahnutia lepšej techniky. Stotožnila som sa so slovami učiteľa špecifickej jiu-jitsu techniky *budokon* - Camerona Shanea, ktorý hovoril, že tí najlepší nevedia nič viac a nič menej

ako to, že neustále zdokonaľujú až nakoniec úplne ovládajú základné princípy a ich prevedenie. Cameron Shayne sa dlhé roky venuje bojovým umeniam a jóge. Vytvoril svoju vlastnú metódu budokon, ktorú učí a zdieľa po celom svete. So svojou manželkou Melanie založili školu s názvom Budokon University.

Ak mám silný základ, môžem si dovoliť ísť ďalej. Príkladom je, že pokiaľ mám silné a pružné telo, ktoré sa väčšinu času hýbe v alignmente, môžem si občas dovoliť ísť za jeho hranice a porušiť ho. Prípadne viem, ako také pohyby kompenzovať. Nie je teda cieľom vytvoriť tanečníka-robota. Práve naopak, naučiť sa pristupovať k tancu, k životu vedome, spoznať odlišné možnosti, kvality, dostať dobré informácie, vedieť sa rozhodnúť a byť schopný prevziať zodpovednosť.

Tréning nemá jednu jasnú oblasť, ktorú chce zdokonaľiť. Venuje sa rozvoju sily, mobility, flexibility i koordinácie. Z toho vyplýva, že po krátkej dobe nie sú výsledky tak zrejmé a viditeľné, avšak z dlhodobého hľadiska má takáto trpezlivá, vedomá a pravidelná práca dopad na všetky oblasti života. Uvedomujem si, že je to ťažko dokázateľné prostredníctvom dát a čísiel. Avšak súhlasím s názorom učiteľa pohybu Petra Růžičky, ktorý je jedným zo študentov metódy Ido Portal, že pokiaľ niečo robíme často, veľa a so správnym postupom, stane sa to a výsledok bude skôr či neskôr vidieť a cítiť. Cítim to sama na svojom tele. Trénovaním samotných princípov sa pracuje na univerzálnosti. Tá je prínosná rovnako pre amatérskych aj profesionálnych tanečníkov. Všetci môžu využívať nadobudnuté pohybové schopnosti a vedomosti v rôznorodých športoch a aktivitách každodenného života. Profesionálni tanečníci majú nástroje, ktoré môžu ľubovoľným spôsobom používať na základe požiadaviek choreografa.

Jediné v čom vidím problém je kvantita verus kvalita strávených hodín v tanečných štúdiách. Tanečníci nepotrebujú na zdokonaľovanie techniky a spoznávanie tela mať dokonalé podmienky, odpruženú podlahu, baletizol, kvalitné ozvučenie, hudbu, svetlá atď. Svoj nástroj - svoje telo si nosia všade so sebou. A tak by k nemu mali aj pristupovať. Hovorím z vlastnej skúsenosti, kedy som od začiatku štúdia tanca (vo veku 15 rokov) nikdy nemala tak málo tréningov v pomere k predstaveniam, ktoré musím odohrať/odtancovať pričom sú fyzicky náročné, vyžadujúce všetky atribúty dobre zvládnutej techniky, ako za posledné obdobie 3 rokov (aktuálne mám 31 rokov). Popri malom synom však nebol čas ani priestor na také množstvo kvalitných lekcí, aké by som potrebovala. A tak som každý pohyb počas dňa vzala ako cvičenie, ktoré chcem predviesť čo najlepším možným spôsobom vrámci kontextu a situácie. Pri skúmaní teórie, ktorá je podkladom môjho výskumu, sa fyzická práca stretla s mentálnou.

V neposlednom rade musím podotknúť, že k aktívnemu a funkčnému fyzickému tréningu patrí aj oddych a regenerácia. Práve vtedy sa v tele ukladajú všetky nadobudnuté informácie a skúsenosti, ktoré potrebujú čas, aby dozreli.

Aj keď ubehli skoro štyri roky od kedy sa venujem tejto téme, cítim, že som vo svojom výskume len na začiatku. Nepopieram, že nejaký názor, čo tvrdím dnes, sama o pár rokov pozmením na základe nových skúseností a znalostí. Uvedomujem si, že slová správne a zdravé v súvislosti s telom a pohybom môžu byť veľmi subjektívne a zavádzajúce. Snažím sa však zdieľať, čo funguje na mojom tele a dokáže prospieť aj iným študentom, tanečníkom.

Zdroje

Knihy:

BAINBRIDGE COHEN, B. *Sensing, Feeling, and Action*. 2nd edition. United States of America: Contact Editions, 2008. ISBN 978-0-937645-10-9.

DIMON, JR., T. *Anatomie těla v pohybu*. 2.vydání. Praha: Pragma, 2009. ISBN 978-80-7349-191-8.

FAUST, F. *The Axis Syllabus Human Movement Lexicon* [online]. 5th edition. Sebastian Grudd, 2017 [cit. 2024-01-28]. Dostupné z: <http://www.axissyllabus.com>

JANICKI, M. *Tajemství těla a mysli*. Praha: Jakub Hlaváček- Malvern, 2022. ISBN 978-80-7530-366-0.

KOLÁŘ, P., ČERVENKOVÁ, R. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, spol-, 2018. ISBN 97880-7429-975-9.

KOLÁŘ, P. *Posilování stresem*. Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7465-2.

MÜHLFEIT, J., COSTI, M. *Pozitivní leader*. Brno: Management Press, 2017. ISBN 978-80-265-0591-4.

MÜHLFEIT, J., NOVOTNÁ, K. *Odemykání dětského potenciálu*. Brno: Management press, 2018. ISBN 978-80-7261-562-9.

POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo- súčasný prístup k pohybu*. 1.časť. Bratislava: Vysoká škola múzických umení, 2013. ISBN 978-80-89439-39-3.

POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo- súčasný prístup k pohybu*. 2.časť. Bratislava: Vysoká škola múzických umení, 2015. ISBN 978-80-89439-63-8.

POLÁKOVÁ, M. *Sloboda objavovať tanec*. Bratislava: Divadelný ústav, 2010. ISBN 978-80-89369-23-2.

SEDLÁČKOVÁ, A. *Vývin pohybu v systéme Body- Mind- Centering*. 2. doplnené vydanie. Bratislava: Vysoká škola múzických umení, 2017. ISBN 978-80-8195-013-1.

VESAN KOZÁNKOVÁ, Z. *Cvičenie ako liek*. Bratislava: IKAR, 2021. ISBN 978-80-551-8025-0.

Diplomové práce:

BENKOVÁ, A. *Pohybový systém Countertechnique*. Praha, 2018. Magisterská práce. AMU, Hudobná a tanečná fakulta, katedra tanca. Vedúca práce Mgr. Libuše Ovsová.

GILOVÁ, K. *Specifika taneční výuky v období pubescence*. Praha, 2019. Magisterská práce. AMU, Hudobná a tanečná fakulta, katedra tanca. Vedúca práce MgA. Mgr. Andrea Opavská, Ph.D.

MILOTOVÁ, R. *Neverbální komunikace: teorie a praxe*. Plzeň, 2012. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta filozofická. Dostupné z: <https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/4862/1/BP%20Milotova%20final.pdf>

TOMAN, M. *Prínos afro-brazílskeho bojového umenia capoeira pri zvyšovaní interpretačných kvalít tanečníka so zameraním na obrátené polohy tela*. Bratislava, 2019. Magisterská práce. Vysoká škola múzických umení, Hudobná a tanečná fakulta, katedra tanca. Vedúca práce doc. Mgr. Marta Poláková ArtD.

Internetové zdroje:

Beelen, A. *David Zambrano* [online]. 2016 [cit. 2023-12-14]. Dostupné z: https://www.davidzambrano.org/?page_id=353

Body-Mind CENTERING. *Bonnie Bainbridge Cohen* [online]. 2001-2024 [cit. 24-02-27]. Dostupné z: <https://www.bodymindcentering.com/about/bonnie-bainbridge-cohen/>

FAUST, F., VOISON, D. *101 USELESS, DAMAGING EXERCISES... AND WHAT TO DO INSTEAD* [online]. Axis Syllabus, 2022 [cit. 2024-01-28]. Dostupné z: <http://www.axissyllabus.com>

Funkční pohyb [online]. 2023 [cit. 2023-10-26]. Dostupné z: <https://www.rootshealthclinic.cz/services/guided-exercise/>

Synonyma. *Synonymus.cz* [online]. 2011 [cit. 2023-10-19]. Dostupné z: <https://synonymus.cz/funkcni-19/>

SÖÖT, A., VISKUS, E. Contemporary Approaches to Dance Pedagogy - the Challenges of the 21st Century. *PROCEDIA - Social and Behavioral Sciences* [online]. 2014, 10 [cit. 2024-02-25]. Dostupné z: www.sciencedirect.com

OVSOVÁ, L. Charakteristika a principy techniky José Limóna [online]. 2013, In: . s. 5 [cit. 2024-02-25]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=346>

ZAMBRANO, D. *Flying-Low Dance-Technique*. [online]. 2001-2024 [cit. 24-02-27]. Dostupné z: https://www.davidzambrano.org/?page_id=279

Podcasty:

SHETTY, J., 2024, *Gabor Maté: Why Your Trauma is Showing Up as Guilt, Fear, and Shame and How to Untrap Yourself from the Past*. In: On Purpose podcast nn. 12.2.2024 [cit. 20.2.2024]

SMETÁNKA, J., 2020, *Být vědomě v těle*. In: Psychologie cz (podcast]. 2.12.2020 [cit.11.3.2023]. Dostupné z:

<https://open.spotify.com/episode/2vO1j5p7ELp0veJF3JMeui?fbclid=IwAR3Jicb2jufszRLGz4nZerqOa4hgF50bGvPKRGwlmdDxL-8Cu0Y2K0dn9qg>

SMETÁNKA, J., RŮŽIČKA, P., 2020, *Uvolněte se*. In: Psychologie cz (podcast). 16.6.2020 [cit. 11.3.2023]. Dostupné z:

<https://open.spotify.com/episode/2iX1kLV0Ri2xECw2VNk3uU?fbclid=IwAR1nXwc3gwjkuLLcdEZic2q3IWm7LoDKjW9Wu-MskThX0JKbylzresD6KGE>

TRŽIL, D., 2018, *Petr Růžička (Pohyb je život) o pohybových dovednostech*. In: Proti proudu [podcast]. 7.8.2018 [cit.20.1.2023] Dostupné z:

https://open.spotify.com/episode/0AsIMIEb00qqT1cRAsSuOK?fbclid=IwAR2QTTv8n_igKYp8RplAM4_Gh2kCTaR62i82bIJJeuwcSzkgl4AvB8ljIIA

Ostatné zdroje:

HERICH, M. *Flying Low* [workshop]. Praha: HAMU, 6.-8.2.2023

HERICH, M. *Flying Low* [workshop]. Banská Bystrica : Divadlo Štúdio tanca Banská Bystrica, 25.-28.2.2024

KILVÁDY, M. *Workshop s Martinom Kilvádym* [workshop]. Banská Bystrica: Divadlo Štúdio tanca Banská Bystrica, 17.7.2023

KOREC, Y. *Workshop prepájajúci Rolfing so súčasným tancom* [workshop]. Praha: HAMU, 12.-14.2.2024

MENDEZ, Z., MENDEZOVÁ, L. B. *MultiPartnering* [workshop]. Praha: HAMU, 29.9.-1.10.2023

OPAVSKÁ, A. *Countertechnique jako zvláštní i typická metoda současného tance*. Praha: HAMU, 2022.

PEDULLA, F. *Axis Syllabus* [workshop]. Praha: HAMU, 14.-15.5.2022

SHAYNE, C. *Budokon* [workshop]. Praha: Tiger team Praha, 11.11.2023

Zoznam príloh

Tanečný tréning pre skupinu DOT504 JUNIOR

Prílohy

TANEČNÝ TRÉNING PRE SKUPINU DOT504 JUNIOR

Cieľová skupina:

DOT504 Junior

Popis:

So skupinou DOT504 Junior pracujem od septembra 2023 a stretávame sa na lekciách **pravidelne raz do týždňa** pričom jeden tréning trvá **90 minút** (je dôležité podotknúť, že študentky absolvujú týždenne ešte ďalšie dve lekcie, a to s inými pedagógmi). Študentky sú vo veku 13-17 rokov a väčšina z nich sa tancu venuje už niekoľko rokov.

Aktuálne sa pripravujú na celovečerné predstavenie, ktoré bude mať premiéru v máji 2024. Mojou úlohou je teda rozvíjať ich individuálny potenciál, techniku súčasného tanca, prácu v skupine, zdravo sebavedomé vystupovanie a v neposlednom rade tvorivosť.

Téma tanečnej hodiny: Plié a koordinácia HK a DK

Dôvodom výberu témy plié je, že tento tanečný prvok je zároveň vo svojej podstate pohybovým princípom, ktorého zvládnutie je pre mnohé technicky náročné prvky žiaduce a pre dosiahnutie plynulosti a organickosti v pohybe nevyhnutné. Na prácu s plié som sa zamerala preto, aby som pomohla študentkám s uzemnením, mäkkšími dopadmi, s technicky zložitejšími prvkami ako sú akrobacia, piruety, skoky, ale taktiež aby som im pomohla pochopiť, že v tanci je dôležitý každý krok, a kde jeden pohyb končí, tam druhý začína. To, akým spôsobom ukončím predošlý pohyb zároveň ovplyvní ten nasledujúci a vytvára mu preparáciu.

Ďalším s fokusom bolo posilniť telo, pracovať na koordinácii a kontrole pohybu. Dôvodom je prevažujúca hypermobilita u študentiek a občasné koordinčné problémy pri prepojení dolných a horných končatín v pohybe.

Nástroje, formy výuky:

Samostatná práca, improvizácia, pohybové situácie, práca v duetoch i v skupine.

Každá z pohybových foriem, ktoré využívam, má svoje opodstatnenie vrámci konkrétnych cvičení. Prispieva nielen k pochopeniu daného princípu, jeho precvičeniu, ale rozvíja ďalšie mäkké schopnosti a zručnosti dôležité pre rozvoj tanečníka/performera. Kvôli ich blížiacemu sa predstaveniu som do tréningu zahrnula okrem individuálnej práce, aj prácu s partnerom, vnímanie skupiny a zapojenie periférneho videnia pri tanečných variáciach. Zo skúseností sa pri práci v dvojici prirodzene uvoľní atmosféra, prehĺbuje sa komunikácia a

vzťahy. Študentky sú vystavené tzv. pohybovým situáciám, kedy sa musia sústrediť na viac aspektov naraz, a to vnímať priestor, svoje telo v priestore, partnerovo telo v priestore, v akej sú vzdialenosti a vzťahu voči sebe atď. Musia nájsť cestu ako spolupracovať. V pripravených cvičeniach nie je cieľom pracovať s dotykom, ale samovoľne sa môže objaviť, čo vnímam ako veľké pozitívum práve z dôvodu, že v tomto období dospievania je téma dotyku veľmi krehká.

V rámci tréningu využívam improvizáciu, ktorá rozvíja prirodzený potenciál každej študentky, ich individuálne zručnosti a kreativitu. Taktiež sa tam objavujú krátke cvičenia, kde sa sústredia na detailné prevedenie pohybu. V ďalšom prípade sa pracuje s dlhšími variáciami, ktoré rozvíjajú mozgovú aktivitu, celkovú tanečnosť, pohyb naprieč priestorovými úrovňami, orientáciu v priestore a v skupine. V neposlednom rade sa snažím dbať na to, aby študentky ne strácali radosť z tanca, vďaka ktorej sa mu rozhodli venovať hlbšie.

Hudobný doprovod:

V Studiu Dance Perfect nemám možnosť spolupracovať s korepetítorom, preto využívam reprodukovánú hudbu. Citlivo pristupujem k výberu skladieb tak, aby podporili kvalitu pohybu, pomohli k správne naladeniu sa, ale zároveň aby edukovali a obohacovali študentky o nové vedomosti v oblasti hudobného umenia.

Štruktúra lekcie:

1. Naladenie

Pohybová hra „*Samuraj*”

- Využíva sa kruhové usporiadanie, pretože dôležitú úlohu zohráva neustály vzájomný očný kontakt, pričom si študentky konkrétnym spôsobom “posielajú” pohyb a reagujú naň
- Cieľom je sprítomniť sa, koncentrovať sa, uzemniť sa
- Bez hudobného doprovodu

2. Warm up

„*Shaking*” - trasenie rôznych častí tela

- Ostávame v kruhu
- Začína sa v 1. paralelnej pozícii, s možnosťou zatvoriť si oči
- Cieľom je zahriať svalstvo a rozprúdiť krv v tele
- Hudobný doprovod: Vivaldi/Phillipe Jarousky s cieľom navodenia uvoľnenej a pokojnej atmosféry, príjemných emócií a prínosu klasickej hudby do tréningu

Krúživý pohyb jednotlivých častí tela - mobilizácia všetkých kĺbov

- Cieľom je nájsť artikuláciu jednotlivých častí tela v integrácii so zvyškom tela, ľahkosť - pohyb bez extra vyvinutej svalovej práce a námahy - zvedomujeme si dych
 - Hudobný doprovod: Monteverdi/Phillipe Jarousky s cieľom podporenia pokojnej atmosféry a jemnej plynulej kvality pohybu
- 3. Technika floorwork** - postupuje sa z jednej strany priestoru na druhú po radách
- 3.1.** Zadanie na improvizáciu - prejsť priestorom tak, aby konce *periférie* (dlane a chodidlá) aspoň nejakou ich časťou vždy ostali *vo fyzickom kontakte s podlahou*
- Cieľom je vedomá práca periférie a uvoľnenie prebytočného svalového tonusu, nepotrebného na vykonanie daného pohybu
- 3.2.** Zadanie na improvizáciu - prejsť priestorom s vedomím každého *yield* (vnorenie) a *push* (odtlačenie) - objavenie plie v spodnom leveli
- Cieľom je vedomá práca s týmito princípmi a nájdenie nových možností, častí tela, od ktorých sa dá odtlačiť a posunúť v priestore
- 3.3.** Zadanie na improvizáciu - prejsť priestorom tak, že je *oblasť panvy po celý čas mimo fyzického kontaktu s podlahou*
- Cieľom je aktivácia centrálnej časti tela, kedy sa prirodzene zapájajú brušné a chrbtové svaly za pomoci odtlačenia sa od ostatných častí tela
 - Sekundárnym cieľom je strečing oblastí krku, hornej časti chrbta a ramien ako príprava na nasledujúce variácie
 - Hudobný doprovod: India Arie s cieľom udržania pozitívnej atmosféry ako podpory pre improvizáciu
- 3.4. Floorwork variácia**
- Cieľom je využiť pohybové princípy, s ktorými sme pracovali v improvizácii, v konkrétnom pohybovom materiáli a obohatenie sa o nové pohybové návyky a vzorce
 - Hudobný doprovod: India Arie - Strength Courage and Wisdom s cieľom podporiť vedomú a intenzívnu svalovú prácu, ktorú si variácia vyžaduje s možnosťou nasledovať rytmus alebo využiť hudbu len ako pozadie
- 4. Pohyb v strednej úrovni + práca s OPT** - pracuje sa v dvojiciach, ktoré sa po každom cvičení menia
- 4.1.** Študentky sa *v polohe na štyroch* (kolená sú mimo fyzického kontaktu s podlahou) homolaterálne a potom kontralaterálne posúvajú priestorom pričom sa dotýkajú temenami hláv - jedna z dvojice ide vpred a druhá cúva (následne si vždy menia role)
- Cieľom je práca na kontrole tela, posilnení tzv. core - stredu tela a HK v koordinácii s DK pričom sa pozornosť rozširuje vzhľadom k partnerovi

- 4.2.** Študentky sa spoločne z polohy vzporu postupne *rolujú priestorom* pričom sú v dvojici postavené oproti seba zrkadlovo
- Cieľom je posilnenie celého tela s dôrazom na centrálnu časť a HK, kontrolované schádzanie na podlahu, vnímanie tempa partnera a vzájomné sa prispôsobenie
- 4.3.** *Prenesenie váhy na HK* pričom jedna z dvojice je aktívna a druhá z dvojice zaisťuje bezpečné prostredie a pomáha k maximálnemu prevedeniu cvičenia, kedy sa panva ocitá kolmo nad hlavou (následne sa menia role)
- Cieľom je praktizovanie OPT, odbúranie strachu z novej polohy, v ktorej sa telo nachádza vďaka pomoci partnera, vnímanie partnera a jeho potrieb
- 4.4.** *Hviezda* - študentky zrkadlovo a spoločne prechádzajú priestorom na princípe kola
- Cieľom je zvedomiť si koordináciu pri tomto často prevádzkanom prvku - naučiť sa správne načasovaniu odtlačenia konkrétnej časti tela od podlahy a následné prenesenie váhy tela nad ďalšiu končatinu v koordinácii s partnerom
 - Hudobný doprovod: Woodkid - Iron, Run Boy Run a Eluveitie - LVGVS s cieľom podporiť energiu a koncentráciu, ktorú si cvičenia vyžadujú
- 5. Pohyb v priestore**
- 5.1. Voľná chôdza v priestore**
- 5.2. Vpred vzad**
- Cieľom je učenie a uvedenie si vertikálnej osi, budovanie vzťahu k vlastnému telu, k priestoru a k spolužiackam, zvedenie si práce chodidla a chôdze ako primárneho pohybu
 - Bez použitia doprovodnej hudby s cieľom upriamenia pozornosti na vnútorný rytmus a vonkajšie prostredie
- 5.3. Voľný beh a skoky v priestore vpred vzad**
- Cieľom je plynule prejsť do dynamickej gradácie tréningu, vnímaniu hudby, hry s rytmom a prípravy na skoky, ktoré sa objavujú v záverečnej kombinácii
 - Hudobný doprovod: Júlia Kozáková - O Gadže Bašaven, Young Aesthete - Essential s cieľom podporiť hru s rytmom a udržať energiu
- 5.4. Formou improvizácie** v priestore sa neustále prenáša váha z jednej DK na druhú, koniec jedného pohybu je zároveň prípravou na ďalší, pracuje sa s princípmi push a yield - inými slovami sa praktizuje plié vo všetkých jeho formách tak ako ich vnímam
- Cieľom je práca na uzemnení a vytvorenie plynulých prechodov medzi jednotlivými pohybmi
 - Hudobný doprovod: The Cinematic orchestra - To Build A Home s cieľom priniesť zmeny oproti predošlému charakteru hudby a podporenie inej kvality pohybu a koncentrácie

6. Záverečná variácia

- Cieľom je pracovať na kvalite prevedenia, nájsť plynulých a efektívnych prechodov v pohybe z jednej úrovne do druhej
- Sekundárnym cieľom je rozšírenie si pohybového slovníku a vnímanie skupiny
- Hudobný doprovod: Please the Trees - Infinite Dance s cieľom podporiť tanečnosť, dynamiku, rôzne kvality objavujúce sa vo variácii a zoznámiť študentky s novými českými umelcami pôsobiace v hudobnom odvetví.