

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

DISERTAČNÍ PRÁCE

Praha, 2014

Sara Puchowska

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Choreografie a teorie choreografie

DISERTAČNÍ PRÁCE

SCHOPNOSTI TĚLA V CHOREOGRAFII

MgA. Sara Puchowska

Vedoucí teoretické práce: Mgr. Bohumíra Eliášová, Ph.D.

Oponent teoretické práce: Mgr. art. Anna Sedláčková, ArtD.

Prof. Mgr. Dorota Gremlicová, Ph.D.

Mgr. Jiří Lössl

Oponent praktické práce: Mgr. MgA. Andrea Opavská

Prof. Ivanka Kubicová

Datum obhajoby: 2.9.2014

Přidělovaný akademický titul: Ph.D.

Praha, 2014

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Choreography and theory of choreography

DISSERTATION THESIS

BODY ABILITY IN CHOREOGRAPHY

MgA. Sara Puchowska

Supervisor: Mgr. Bohumíra Eliášová, Ph.D.

Theoretical opponent: Mgr. art. Anna Sedláčková, ArtD.

Prof. Mgr. Dorota Gremlicová, Ph.D.

Mgr. Jiří Lössl

Practical opponent: Mgr. MgA. Andrea Opavská

Prof. Ivanka Kubicová

Date of defense: 2.9.2014

Obtained academic degree: Ph.D.

Prague, 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem disertační práci na téma

Schopnosti těla v choreografii

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne 26.06.2014

podpis diplomanta

Upozornění

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

Poděkování

Děkuji Mgr. Bohumíře Eliášové, Ph.D. a prof. Dorotě Gremlicové, Ph.D. za odborný náhled, věnovaný čas, cenné poznámky a rady k mé doktorské práci.

Děkuji všem tanečnickům mých choreografií za kousky uměleckých a životních pravd, které mi darovali.

Děkuji překladatelům, Kamile Misiorowské, Nině Baše a Alexandře Fraisové, za pomoc s překladem a trpělivost.

Děkuji rodičům za dlouholetou podporu, za to, že mi po celá léta láskyplně dodávají odvahu a sílu a v neposlední řadě synovi Benovi - za motivaci k ukončení této práce.

Abstrakt

Předkládaná práce zpracovává problematiku využití možností těla tanečníků přes choreografy. Práce se opírá nejen o studium odborné literatury (teoretická a praktická část), ale také o výzkum, který byl v rámci práce proveden (dotazník pro tanečníky a choreografy). Cílem práce je popsat, jaká je vize tančícího těla v současném světě. Je relativně vyšší věk tanečníka na jevišti předností nebo nevýhodou? Otázka je řešena z hlediska fyzických parametrů, estetiky, atraktivity pro tanečníky i pro choreografy. Zároveň práce pojednává o taneční medicíně jako prostředku zdravotní prevence, který může pomoci předcházet úrazům při choreografických zkouškách a přispět k vědomému využívání fyzických možností těla tanečníků. Využívají choreografové možnosti těla tanečníků především z hlediska věku a fyzických či psychických možností?

Abstract

This thesis deals with the use of dancers' body and its abilities by choreographers. The work is based not only on the study of literature (theoretical and practical part) but also on the research, which was part of the work carried out (questionnaire for dancers and choreographers). The aim is to describe what is the vision of the dancing body in the contemporary world. Is a relatively advanced age of a dancer an advantage or disadvantage on stage? The question is dealt with in terms of physical parameters, aesthetics, attractiveness for dancers and choreographers. At the same time this work is about dance medicine as a means of prevention, which can help prevent accidents in the choreographic rehearsals and contribute to the conscious use of physical possibilities of bodies of the dancers. Do the choreographers use bodies of the dancers primarily in terms of age and physical or mental abilities fully?

OBSAH

1.	Úvod	11
2.	Vize těla v tanci a choreografii ve druhé polovině 20. Století	15
2.1	Úvod	15
2.2	Definice slova „tělo“	15
2.2.1	Křesťanství a tělo	16
2.3	Způsoby, jak diagnostikovat tělo	17
2.4	Vize těla z pohledu sociologie – vybrané příklady	17
2.4.1	Civilizované tělo	18
2.4.2	Sarah Nettleton a Jonathan Watson	18
2.4.3	Marcel Mauss	18
2.4.4	Pierre Baudieu	19
2.4.5	Norbert Elias	19
2.4.6	Konceptualizace sociálního a politického těla	20
2.4.7	Lucien Sfez	20
2.4.8	Citace	21
2.5	Vize těla z hlediska antropologie	22
2.6	Vize těla z hlediska psychologie - tělesné sebepojetí	25
2.6.1	Tělesnost – fáze	27
2.6.2	Pozoruhodné doplňující informace	27
2.7	Vize těla z pohledu taneční medicíny	28
2.8	Vize těla v tanci - vědomí těla	31
2.8.1	Vztah k tělu u tanečnicků	31
2.8.2	Faktory ovlivňující tvarování těla u tanečnicků	35
2.9	Vize těla v choreografii	35
2.10	Vize těla na příkladech jednotlivých tanečních technik	35
2.10.1	Klasický tanec	39
2.10.2	Contemporary dance – scénický tanec/současný tanec	40
2.10.3	Společenský tanec	41
2.10.4	Kontaktní improvizace	42
2.10.5	Lidové tance	43
2.10.6	Techniky Body&Mind	44
2.11	Resumé	44

3.	Věk – Ageing	46
3.1	Úvod	46
3.2	Věk- pojem	46
3.2.1	Kalendářní a biologický věk	47
3.2.2	Věk u tanečníků	47
3.3	Dospívání	48
3.3.1	Změny v těle tanečníka v období dospívání	49
3.3.2	Změny kostní soustavy	49
3.3.3	Pružnost	50
3.3.4	Koordinace	50
3.3.5	Síla	51
3.3.6	Vytrvalost	51
3.4	Psychická podpora	51
3.5	„Life spine“ u tanečníků a choreografů	53
3.6	Stárnutí – Ageing	55
3.6.1	Stárnutí a složení těla	55
3.6.2	Stárnutí a hmotnost kosterních svalů	57
3.6.3	Stárnutí – síla a výkon kosterních svalů člověka	58
3.6.4	Stárnutí a maximální spotřeba kyslíku	60
3.6.5	Fyzický trénink u osob ve starším věku	61
3.6.6	Silový trénink	61
3.6.7	Vytrvalostní trénink	62
3.7	Společenský tlak dnešní doby	64
3.7.1	„3 v 1“ zkušenosti, věk, technika – herci ano, tanečníci ne?	65
3.7.2	Kde a zda tančí tanečníci 40+ ?	68
3.7.3	Staří tanečníci na jevišti – směšní, vyzrálí nebo nežádoucí?	69
3.8	Analýza a výsledky dotazníkového průzkumu	70
4.	Taneční medicína	81
4.1	Co je taneční medicína?	81
4.2.1	Neutrální pozice a roviny těla	84
4.2.2	Kosti, tkáně, klouby, chrupavky	85
4.2.3	Páteř	88
4.2.4	Paže a ruce	92
4.2.5	Pánev	93
4.2.6	Nohy a kolenní kloub	96

4.2.7	Chodidlo – základna	99
4.3	Dýchání	101
4.4	Nervová soustava	103
4.5	Svaly	103
4.6	Krevní oběh	106
4.7	Předcházení úrazům u tanečnicků	107
4.8	Taneční medicína: vzdělávání, na tréninkovém sále a na jevišti	110
4.9	Rozcvička a „cool down“	117
4.10	Výsledky dotazníkového průzkumu	119
4.11	Malý slovník taneční medicíny	122
5.	Využití možnosti těla v choreografii	124
5.1	Úvod	124
5.2	Základní informace o těle tanečníka při práci na choreografii	125
5.3	Spolupráce tanečník – choreograf	128
5.4	Využití možností tanečnicků	132
5.4.1	Využití fyzických a psychických možností	132
5.4.2	Tanečník po úrazu - co teď?	136
5.4.3	Spolupráce choreografa s odborníky na „dance science“	137
5.4.4	Výsledky dotazníkového průzkumu	140
5.5	Vybrané příklady využití možností těla v choreografii	143
5.5.1	Mats Ek – Place	143
5.5.2	Martha Clarke – Nocturne	145
5.5.3	Lidové tance – Mazowsze	147
5.5.4	Společenské tance – Jive	150
5.5.5	Victoria Marks – Dancing to music	152
5.5.6	Jiří Kylián – Car-Man	154
5.5.7	„Dospělé děti“ - Dance Precisions - Run the World	156
5.5.8	Sara Puchowska- Sophi	158
5.6.	Shrnutí	161
6.	Závěr	163
7.	Literatura	166

1. Úvod

Po dokončení magisterského studia jsem začala pracovat jako umělecká ředitelka Baby Baletu Praha, jako choreografka na volné noze a instruktorka Pilates. Ve všech těchto oborech jsem vždy pracovala s tělem tanečníků a vždy jsem uvažovala nad tím, z čeho plyne skutečnost, že někdo dokáže výborně točit piruetu a jiný zvednout nohu do neskutečné výšky. To pro mě bylo inspirací při volbě tématu mé práce: Schopnosti těla v choreografii.

Na počátku jsem byla fascinována vším: tělem tanečníka, věkem, taneční medicínou, problematikou autentičnosti pohybu, prací s postiženými lidmi, prací s rekvizitou a scénografií, využitím možností tanečníků choreografem. Kladla jsem si otázku, jak toto všechno ovlivňuje tělo a práci na choreografii a představení? Takovýto tematický rozsah práce by však byl příliš široký, proto jsem se rozhodla hlouběji zabývat čtyřmi aspekty, které považuji za nejdůležitější:

1. Vize těla v současném světě.

Způsob, jakým vnímáme tělo především na tanečním jevišti, a faktory, které jej ovlivňují.

2. Věk tanečníka

Jak se s věkem mění fyzické možnosti těla. Jaký věk je „nejvhodnější“ pro tanec? S jakou věkovou kategorií choreografové pracují rádi a pracovat chtějí a jaké období tanečníci sami vnímají jako svá nejlepší léta, kdy se jim tančilo nejlépe.

3. Taneční medicína

Zdravotní prevence pro tanečníky. Základní informace o fungování těla v pohybu, nejčastější úrazy a způsoby, jak jim předcházet a případně jak je řešit.

4. Využití možností tanečníků choreografy

Využívají choreografové při práci na choreografii možností tanečníků a pokud ano, jakým způsobem? Popsala jsem také vybrané příklady choreografií, například „Place“ od Matse Eka, „Nocturne“ od Marthy Clarke, lidových tanců, společenského tance.

Komentář k sestavování dotazníku

V rámci pilotní studie jsem provedla nestandardizované rozhovory s tanečnicí a choreografy. Také jsem pozorovala každodenní život tanečnic, choreografů a vrcholových sportovců.

Na základě studia pramenů a zmíněné pilotní studie byl stanoven a analyzován referenční rámec tématu výzkumu. Na základě této analýzy byly stanoveny hypotézy pro výběr otázek pro vytvoření následujícího dotazníkového výzkumu. Při sestavování dotazníků jsem použila převážně metodu kvalitativního výzkumu a otázky v dotazníku jsem standardizovala, abych mohla testovat hypotézy. Ke každému bodu jsem provedla dotazníkový průzkum s otázkami pro choreografy a tanečnic. Dotazníkový průzkum byl proveden prostřednictvím internetu v listopadu 2013. Dotazník byl aktivní po dobu 15 dnů – od 15. 11. 2013 do konce měsíce. Dotazník byl vypracován ve dvou variantách, pro tanečnic (profesionály a amatéry) a pro choreografy. Byla jsem velmi příjemně překvapena získáním vysokého počtu odpovědí. Získala jsem 25 odpovědí od choreografů a 83 od tanečnic. Dotazník vyplňovali jak amatéři, tak profesionálové.

Mezi choreografy a tanečnic, kteří vyplňovali dotazník, byly především ženy – 88 %, pouze 12 % mužů (jak u tanečnic, tak u choreografů). Dotazovaní pocházejí a pracují v celé České republice, částečně na Slovensku. Někteří z tanečnic pracují v Evropě, například ve Florencii, tančí a připravují choreografie pro nejrůznější taneční styly, jako jsou klasická taneční technika, modern dance, jazz, contemporary dance, street dance, orientální tanec, flamenco, společenské tance, lidové tance, indické tance, salsa.

Mezi choreografy:

- 21 % studovalo taneční obor na ZUŠ (základní umělecká škola)
- 18 % taneční konzervatoř
- 23 % na katedře tance na HAMU, JAMU (Bc., MgA., PhD.)
- 18 % tanec na soukromých školách
- 20 % nenavštěvovalo žádnou instituci zabývající se tancem

Mezi tanečnicí:

- 18 % studovalo taneční obor na ZUŠ (základní umělecká škola)
- 19 % taneční konzervatoř
- 19 % na katedře tance na HAMU, JAMU (Bc., MgA., PhD.)

- 23 % tanec na soukromých školách
- 21 % nenavštěvovalo žádnou instituci zabývající se tancem

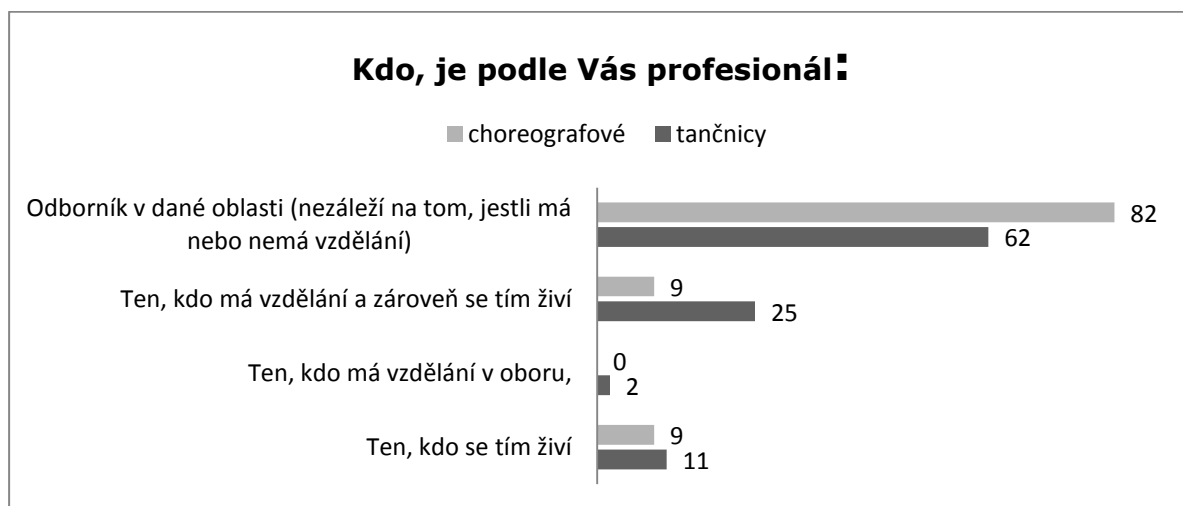
Mezi dotazovanými jsou jak osoby, které získaly vzdělání ve státních nebo soukromých institucích, tak lidé bez odborného vzdělání pracující na volné noze (78 % tanečníků a 65 % choreografů) nebo v angažmá (11% tanečníků a 9 % choreografů), přičemž choreografové a tanečníci pracují zároveň v angažmá a na volné noze. Díky tomu získané odpovědi poskytují obraz celkové situace v České republice.

V rámci této práce bych se ráda pokusila nalézt odpovědi na otázky, které mě zajímají – zde jsou vybrané z nich:

- Jaká je vize těla na jevišti při tanci?
- Jak dlouho by chtěli pracovat tanečníci a choreografové? Odcházejí všichni tanečníci do důchodu ve věku 35 let?
- Znají tanečníci a choreografové své tělo, možnosti a limity?
- Kdo je „zdravý tanečník“?
- Spolupracují při nacvičování choreografie choreografové a tanečníci s odborníky s taneční medicíny?

Cílem této práce bude pokusit se nalézt odpovědi na tyto i další otázky.

Velmi důležitou otázkou pro mě bylo, kdo vlastně je v tanci profesionál. Tuto otázku jsem položila dotazovaným: **Kdo je podle Vás profesionál:**



Pro převažující většinu je profesionálem odborník v dané oblasti, nezáleží na tom, zda má nebo nemá vzdělání (82 % choreografů a 62 % tanečníků). Jen pro 2 % tanečníků je vzdělání určující pro to, zda někdo je či není profesionálem.

Tato práce shrnuje informace pocházející z mezinárodních konferencí a setkání, mezi jinými: IUGTE – Lab&Conference (2011) v Německu, 22nd Annual Meeting IADMS v Singapuru (2012), 1. Conference on Dance Medicine v Lublani ve Slovinsku (2011), IPEDAM (Norsko, 2012). Další poznatky pocházejí z kurzů Pilates, anatomie, teoretických přednášek, workshopů, rozhovorů s tanečnicí a choreografy, mezi jinými v Česku, Polsku, Norsku, Finsku, Německu, a také z vědomostí obsažených v knihách.

2. Vize těla v tanci a choreografii ve druhé polovině 20. století

2.1 Úvod

Hlavním tématem vědeckého diskursu je v posledních letech tělo a tělesnost. Tělo, o těle, pro tělo, s tělem, tělu, skrze tělo - toto nenápadné podstatné jméno se skloňuje ve všech možných pádech. Tělo je chápáno jako podívaná a manifest, projekt a produkt. Jeho podstata se však nemění, stále se skládá z kostí, svalů, kůže, tkání a buněk.

Ukazuje se, že tělo jako takové, esence lidské existence na zemi, koncipované smysly, komunikující a fungující, neustále vzdoruje jednoduchým vzorcům chápání. V zásadě se dá jen souhlasit se skutečností, že je důležité. Definice důležitosti však zůstává otevřená novým variantám pochopení.

Díváme se tedy na tělo z pohledu odborníků sociologie, filozofie, antropologie a taneční medicíny, kteří v něm vidí určitý skutečný základ, na kterém staví svá témata. Také prostřednictvím různých příběhů o těle, jak dávných, tak zcela nových. Tělo se čím dál častěji stává mnohoznačným pojmem.

Na lidské tělo se lze dívat a definovat je v mnoha ohledech. V této části mé práce jsem zvolila jen několik z nich: sociologie, antropologie, psychologie, filozofie, taneční medicína. Zaměřím se především na téma, jak je vnímán obraz těla v tanečním prostředí od druhé poloviny 20. století až po současnost.

Podstatný vliv na tuto část mé práce měla díla odborníků, jako byl např. Marcel Mauss (který sice zemřel v roce 1950, ale jsem si jistá, že jeho názory jsou platné i dnes), Zygmunt Bauman a Dominika Byczkowská.

2.2 Definice slova „tělo“

České slovo „tělo“ neslo ve staroslověně význam „podoba, socha, stéla, oltář, stan“¹. Původ samotného slova „tělo“ spočívá v řeckém výrazu „telos“, v překladu do češtiny: „cíl, splnění tužby, činnosti, snahy a to realizací hmotnou-

¹ Machek, 1968, str. 638

konkrétní, dosažený úspěch, např. zhotovený výrobek apod., tedy ztělesnění práce.²

V polském slovníku cizích slov můžeme najít následující definici: "tělo", *filoz.* ve filozofických a náboženských systémech je vedle duše druhý prvek tvořící člověka, který je podle Platóna jen vězením duše. Podle Aristotela s ní splývá v podstatnou jednotu. Vztah těla k duši, je jedním z nejdůležitějších současných filozofických problémů.³

Jak obtížné je definovat tělo ukazují práce Michaela Foucaulta, kde koncept těla znamená: "*soubor znalostí*", "*ideologie*", "*profesionální kód*", "*kulturní způsob života*", "*zvyk myšlení*", "*vědecký systém přesvědčení*", "*dominantní strukturu předpokladů*"⁴

Další definice týkající se těla:

„Postřehy, myšlenky a pocity člověka, odkazující na jeho vlastní tělo.“⁵

„Koncept těla je obsahovou a formální znalostí o těle prezentovanou formou slov, konvencionálních znaků a obrazů. Zatímco pojem tělesného schématu lze zahrnout do kategorie obecně méně vědomých projevů prostorové orientace, tak obraz těla je vědomým znázorněním těla.“⁶

2.2.1 Křesťanství a tělo

Křesťanství s sebou přineslo výrazné změny v náhledu na lidské tělo. Inspirovalo se platonismem a striktně rozlišilo pojmy „*duše*“ a „*tělo*“. Každému z nich byla určena kvalita. Duše a duchovní stránka člověka byla označena za tu vznešenější, vyšší a „*čistší*“. Naopak tělo bylo od dob raného křesťanství bráno jako to nízké a „*špinavé*“. O ukotvení tohoto postoje se zasloužil jeden z nejdůležitějších křesťanských spisovatelů na přelomu 2. a 3. století Tertullianus: „ *Nic se nelíbí Bohu tak, jako hubenost. Vyhublé tělo projde*

² Machek, 1968, str. 638

³ internetová encyklopedie Polského vědeckého nakladatelství PWN

⁴ McDowell 1991, str. 17

⁵ S. Fisher 1990

⁶ Mandal, 2004

*nebeskou branou snáze. Vyhublé tělo také zůstává v hrobě déle zachovalé.*⁷ K odsouzení těla přispěl o přibližně 200 let později po Tertuliánovi také svatý Augustin.

2.3 Způsoby, jak diagnostikovat tělo

Tělo můžeme hodnotit:

1. Percepčně – velikost těla
2. Kognitivně – tj. posouzení atraktivity těla
3. Po stránce afektivní, kde emoce a reakce doprovázejí evaluaci těla
4. Adaptační a kompenzační způsoby chování, doprovázející pozitivní nebo negativní hodnocení těla.

Můžeme také diagnostikovat tělo z hlediska psychologického, sociologického, antropologického, z hlediska medicíny tance aj.

2.4 Vize těla z pohledu sociologie - vybrané příklady

Z pohledu sociologie předcházely zájmu o tělo filozofické úvahy a antropologické studie. Téma těla je v sociologii je přítomné již dlouhou dobu, ale na začátku měly poznatky spíše marginální charakter. Sociologické teorie považují tělo za organismus, který sice má svá omezení, ale současně je bytostí tvarovanou kulturními vlivy, nese s sebou významy. Prostřednictvím vzoru krásy, mužství, ženství, stáří nebo pomocí praktik a zvyklostí aplikovaných vůči tělu se kultura v našich tělech „ukládá“.

V západní kultuře existuje dlouhá tradice, začínající Platonem a přetrvávající ještě dlouho po Descartovi, podle níž je člověk oduševnělé tělo. Tělo má hodnotu ve vztahu ke spirituální složce, tím se odlišuje od zvířat. Tento princip - obecně nazývaný „duše“ - tělo přesahuje a zároveň vytváří jeho protiklad. Dějiny západní civilizace jsou dějinami vztahu a boje mezi duší a tělem. Naše kultura je touto distinkcí doslova posedlá, na rozdíl od většiny kultur Orientu, kde je naopak kladen důraz na jednotu mezi duší a tělem. To, jak vnímáme své tělo i těla ostatních, je hluboce zakořeněno a sdíleno kulturním systémem.

⁷ Vandereycken, 2003, str. 31

2.4.1 Civilizované tělo

Je to první problematická otázka původu těla. Tělo není něčím nepřírozeným, „nespadlo z nebe“, ale stejně jako hrouda hlíny se pozvolna vytesává pomocí společenského procesu. K takovému závěru dospěli v sedmdesátých letech XX. století sociologové a nadšeně se vrhli na novou oblast výzkumu - sociologie těla. Norbert Elias byl jedním z prvních badatelů této „země zaslíbené“ tj. tělesnosti. Klíčem k pojetí Eliasovy koncepce je pojem *Civilitas* – význam vznikl pod vlivem nevelkého spisku Erasma Rotterdamského *De civilitate morum puerilium*, který se zabývá etiketou a chováním lidí ve společnosti. Oblasti svého výzkumu si německý sociolog vybral dějiny Evropy v období od jedenáctého do devatenáctého století, protože se domníval, že právě v této době došlo k proměně procesu zvyšování kontroly nad tělem a jeho projevu, tj. měl místo jistý proces, který lze oddělit a podrobit analýze, a který je součástí širšího universum změn lidského chování v kultuře.

2.4.2 Sarah Nettleton a Jonathan Watson

Sarah Nettleton a Jonathan Watson zabývají se sociologií těla a tvrdí: "Pokud existuje nějaká nesporná věc, něco co je jisté, tak to, že všichni máme tělo. Cokoliv děláme, děláme v našich tělech. Když myslíme, mluvíme, posloucháme, jíme, spíme, chodíme, relaxujeme, pracujeme a hrajeme si - používáme své tělo. Každý aspekt našeho života je ztělesněný."⁸

2.4.3 Marcel Mauss

Marcel Mauss, identifikuje čtyři hlavní body - způsoby, jakými se lidské tělo používá:

1. Klasifikace způsobu, jakými se lidské tělo používá v závislosti na pohlaví (a ne jen rozdělení mezi pohlavími). Existuje společenství mužů a společenství žen.
2. Varianty způsobů, jakými se lidské tělo používá v závislosti na věku.
3. Klasifikace v závislosti na výkonnosti způsobů, jakými se lidské tělo používá, jsou tedy lidskými normami, které se zaměřují na drezuru lidí. Tělo je předmětem různých postupů ze strany „vedoucího“. Cílem těchto praktik je

⁸ S. Nettleton, J. Watson, *The body in everyday life*, London and New York, 1998

zlepšování, zdokonalování nástroje tak, aby byla možná realizace cíle. Tělo tanečníka je jeho vyjádřením, způsobem přenosu informací, komunikace, inspirace, formou dialogu, vizí krásy, reality kolem nás a především "místem kultury".

4. Předávání forem způsobů, jakými se lidské tělo používá.

Zbývá ještě jeden úhel pohledu, tj. povaha vzdělávání a lidské drezury. Tělo tanečníka se používá k realizaci záměrů, tvarování identity, k dosažení cílů. "Zvyky" se samozřejmě mění v závislosti na jednotlivce a na způsobech napodobování ostatních, ale především se liší v závislosti na společenství, vzdělání, konvencí, módy a prestiže. Máme zde do činění s technikami a prací kolektivního a individuálního praktického rozumu, a ne, jak se obecně považuje, s duší a jej schopnosti napodobovat, (Marcel Mauss, *Sociologie i antropologie*, 1973).

Musíme vzít v úvahu i další fakta. Výchova, drezura těla má viditelný dopad na všechny prvky umění jakým je používání lidského těla. Koncepce výchovy se mohla překrývat s pojmem napodobování. Všem dětem, i těm, které mají výjimečně vysokou schopnost napodobovat, i těm, které ji mají v mnohem menší míře, je poskytnuta stejná výchova. Proces napodobování probíhá na principu prestiže. Dítě a stejně tak i dospělý napodobuje činnosti korunované úspěchem, činnosti, které se podařily osobám s určitou autoritou a ke kterým mají důvěru (u tanečníků: taneční pedagog, choreograf).

2.4.4 Pierre Bourdieu

Jedním ze sociologů, kteří upozornili na význam těla je Bourdieu Pierre, autor koncepce *habitus* (*kognitivní perspektiva získaná v procesu socializace*), která jako jeden ze základních kognitivních prvků uznává používání těla. To, jak chodíme, sedíme, jíme, se liší u různých skupin a sociálních vrstev. To, jakým způsobem používáme tělo, je výsledkem internalizace v důsledku socializačních procesů a získání *habitusu* jako takového, (Bourdieu, Passeron, 1900: 9-23).

2.4.5 Norbert Elias

Mezi nejdůležitější procesy specifikované Norbertem Eliase, kterým bylo po staletí tělo podřizováno, patří: socializace, racionalizace a individualizace (Elias

1980: 371-374, 464-466). Proces socializace těla je založen na vytváření sociálních norem regulace. Proces individualizace se opírá o použití sebeovládání. Klade důraz na internalizaci tělesných praktik.

Tělo podle Eliase je orgán podrobený civilizačnímu procesu, tj. podřizovaný, disciplinovaný a krocený, a to pokud jde jak o jeho přirozený hlas a vzhled, oblékání, gesta, impulsy, tak i emocionalitu. Západní společnosti, které komplikují svou strukturu, ovíví tělo neviditelnou sítí vlivů, jak zvenčí, tak zevnitř, natolik úspěšně, že kodexy správného chování jsou internalizované a stávají se jedním z faktorů určujících identifikaci s vlastní skupinou. Objevuje se zde také sociální ohodnocování jednotných "těl" (osob), v závislosti na jejich místo v sociální struktuře, (Norbert Elias, *Przemiany obyczajów w cywilizacji Zachodu*, 1980).

2.4.6 Konceptualizace sociálního a politického těla

Na to, že se tělo stalo součástí politické hry a sociologie těla je z nutnosti také sociologií politiky, bylo upozorňováno již v okamžiku vzniku této oblasti vědy. Bryan Turner v prvním vydání díla *Body and Society* napsal: Somatická společnost se organizuje kolem regulace těl. Feministické hnutí, skupiny důchodců a invalidních důchodců, kampaně proti AIDS, akce *pro - choice* a proti potratům, oplodnění *in vitro* a sterilizace, banky lidských orgánů, akce na podporu bezpečného sexu, ale i sportovní podívané, prevence a podpora zdraví, opatření pro kontrolu sexuální turistiky a různé aspekty ekologických hnutí - to vše jsou otázky, kterými se zabývá biopolitika somatické společnosti. Stát se již nezabývá zvýšením produkce, ale ovládním reprodukce. Hlavním politickým cílem je dohlížet na prostor mezi subjekty, mapování hranic mezi lidmi, komunitami a kulturami, (Turner, *Regulating Bodies: Essays in Medical Sociology*, Routledge, London 1992, str. 12. rovněž: Turner, *Body and Society: Explorations in Social Theory*, Basil Blackwell, Oxford 1984).

2.4.7 Lucien Sfez

Další úhel pohledu představuje Lucien Sfez ve své knize „*La Sante Parfaite. Critique d'une Nouvelle utopie*” (Dokonalé zdraví. Kritika nové utopie) z roku 1995.

Jak zdůrazňuje, zdraví a péče o tělo se nyní staly velmi důležitými, o čemž svědčí nová očekávání a požadavky, jako běžné kontrolování dietních návyků a vypočítávání jejich parametrů, systematická péče o prevenci nemocí (tzv. profylaxe), predikce onemocnění na základě genetické diagnostiky.

Závěrem se zdá, že v případě postmoderního uvolnění hodnot a anticipace přírodních katastrof se naším hlavním úkolem stává samokontrola těla, která definuje normy a míru společenské akceptace. My sami jsme zodpovědní za naše vlastní tělo. (Anthony Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. Ja i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, překlad: A. Szulżycka, PWN, Warszawa 2001).

2.4.8 Citace

Zygmunt Bauman

"Tělo je dnes, způsobem, který není předmětem diskuse, soukromým vlastnictvím. Jeho kultivace, jako pěstování zahrady, je věcí majitele. [...] Získáním těla jako soukromého majetku se majitel ocitl v nemalých neshodách. Je přece zahradou a zahradníkem najednou. Měl by vše, co se odehrává, ovládat - ale to právě on musí být tou kontrolou řízen."⁹

Krzysztof Loska

"Na jedné straně, postmodernismus může být definován jako období výstavby, navrhování svého vlastního těla, čemuž napomáhají nové disciplinární techniky: aerobik, jogging, kulturistika, zdravá výživa, hygiena, a na druhé straně - jako realizace utopické vize postupného osvobození z omezení vlastní tělesnosti."¹⁰

Małgorzata Jacyno ve svém díle "Kultura individualismu" tvrdí:

"Kult přírody, přirozenosti a přirozeného života, jde ruku v ruce s neuvěřitelným odhodláním bojovat proti fyzickým procesům jako je stárnutí, ztráta pohyblivosti, snížení imunity či smrt. Hubnutí, omlazování, zvětšování svalové hmoty, účast na terapii proti závislostem a životní styl, který tomu všemu slouží, pro individuální

⁹ Z. Bauman, *Ciało i przemoc w obliczu ponowoczesności*, Wyd. Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 1995, str. 94.

¹⁰ Krzysztof Loska, *Przegląd Kulturoznawczy*, 2011

bytosť získáva význam osvobození z nevhodných determinací a sociální emancipace."¹¹

John O'Neil

V klasickém díle *"Five Bodies: the Human Shape of Modern Society"* John O'Neil rozlišuje způsoby, pomocí kterých se tělesnost projevuje v lidské kultuře. Popsal je heslovitě: tělo světa, tělo sociální, tělo politické, tělo spotřebitele a tělo medicínské. Moderní lidé jsou zaneprázdnění tvarováním světa, který již není jejich vlastní. Nemůžeme se prohlížet v našich dílech, v našich institucích, v okolním prostředí. Abstraktnost moderní zkušenosti vyplývá z nahrazení lidských tvarů jednotkami míry např.: číslem, čarou, znakem, kódem, indexem."¹²

Jak je patrné, názorů a způsobů, jak pojem lidského tělo interpretuje pouze jedna oblast – sociologie - je velmi mnoho. Zde jsem předložila několik jednotlivých teorií pro nastínění širšího spektra problematiky.

Obrat ke každodennosti v jednom ze svých děl popsal Piotr Sztompka. Uvádí v něm: "Popularita sociologie každodenního života na počátku XXI. století je důsledkem skutečnosti, že se násilné a radikální sociální změny v éře "pozdní moderny" s explozivním technologickým rozvojem v čele, nejsilněji odrazily v oblasti každodenního života. Právě zde vznikají nové ohromující jevy, situace, životní praxe."¹³

Jedno je jisté, nyní již nelze sociologicky a antropologicky hovořit o "těle obecně" – je to vždy tělo sociální, poznamenané zejména kontextem historickým, politickým či kulturním.

2.5 Vize těla z hlediska antropologie

Na rozdíl od sociologie se fyzické antropologie o lidské tělo zajímala už od svých viktoriánských počátků. Tělesná stránka lidství stála v centru pozornosti antropologie hned z několika, především historických, příčin. V kontextu

¹¹ M. Jacyno, *Kultura indywidualizmu*, PWN, Warszawa 2007, str. 95.

¹² J. O'Neil, *Five Bodies: The Human Shape of Modern Society*, Cornell University Press, Ithaca-London 1985, str. 26.

¹³ P. Sztompka, *Zaufanie. Fundament społeczeństwa*, Znak, Kraków 2006, str. 32.

evropského kolonialismu se věda o člověku logicky potýkala s otázkami antropologických konstant neboli všelidských univerzálií, která hledala – a více či méně vědeckými cestami také nalézala - v konfrontaci s nesmírnou rozmanitostí kulturních systémů. Navzdory mnohým mezikulturním rozdílům - nezřídka prezentovaným jako úsměvné kuriozity, potvrzující legitimitu imperialismu a „civilizační“ úlohy Evropy - antropologové většinou nezpochybňovali jisté společné vlastnosti lidstva. Tělo je ideální objekt antropologického výzkumu právě jakožto nositel řady pozorovatelných rozdílů a zároveň univerzálních prvků napříč kulturami.

V rámci antropologie má dlouhou tradici studium vztahů mezi přírodou a kulturou a jejich vliv na člověka jako člena společnosti. Dějiny této debaty lze vymezit otázkou: má-li lidstvo jako živočišný druh společný evoluční původ, kde leží hranice mezi kulturou a přírodou? Odpovědi na tento problém lze nalézt u samotných počátků uvažování o člověku a společnosti jako takové. Za raný příspěvek této veskrze antropologické debaty můžeme považovat například Herodotovy „*Dějiny*“ z 5. století před Kristem, v nichž se cíleně zabývá rozmanitostí kulturních norem a problematikou konvencionality versus universality chování. Odpovědi na tyto otázky se během tisíciletí samozřejmě lišily a vyvíjely. Nikdy nevyřešený spor mezi kulturním a biologickým determinismem utvářel a stále tvoří dějiny kulturní antropologie. Jeho původ však spočívá v klasické filosofii, která přírodu chápala primárně jako biologický život za hranicemi lidských sídel a kulturou naopak myslela racionální život občana města (TURNER, 2008). Vidíme zde tedy opět kulturně selektovaný obraz člověka určitého etnického původu, určitého věku a pohlaví. Rozdíl mezi pouhým životem a životem v určité kulturní nice stál u zrodu západního pojetí politické suverenity. Až do příchodu poststrukturální analýzy Micheala Foucaulta se sociálně antropologická debata o tom, zda je tělo sociálním konstruktem, nebo biologickou daností, pohybovala mimo sféru politického myšlení. Je to však právě vztah mezi tělesným a veřejným, který dává sociální antropologii tělesnosti zcela novou dimenzi a význam. V antropologii a filosofii 19. století ovlivněné marxismem a evoluční teorií je zřejmá tendence pátrat po antropologických univerzáliích právě v prehistorii lidského druhu. Například výzkumy pravěké společnosti, Ligy Irokézů a primitivních klasifikačních systémů Henryho Luise Morgana (1818-1881), přispěly k teorii společného původu lidstva. Lidské tělo bylo v rané fázi vývoje antropologické vědy částí řešení záhady kulturního

relativismu a jako takové podstatným tématem rané antropologie. Současně se rozvíjela i oblast filosofické antropologie a v jejím rámci také role lidské tělesnosti a jejího vztahu k ontologii člověka. Různá pojetí, pojmenování a aspekty specificky lidského ztělesněného bytí v kultuře se staly předmětem řady výzkumů. Pojetí lidstva jako jednoho z mnoha živočišných druhů podléhajícího všem přírodním zákonům, tedy faktické přiznání naší tělesnosti, otevřelo problematiku potřeb a vlastností nutných k našemu přežití v procesu evoluce. Jaké je minimální kulturní jádro umožňující zachování a reprodukci lidského druhu? Lidstvo čelilo přírodním podmínkám a omezeným zdrojům potravy vytvářením sociálních struktur, které zpětně generovaly omezený počet cest, jimiž se lidské kultury ubíraly.

Lidské tělo fascinovalo celou plejádu fyzických antropologů, kteří - počínaje Johannem Blumenbachem (1752-1840) - člověka pečlivě přeměřovali, a to především jeho lebku. Johann Friedrich Blumenbach, považovaný za otce fyzické antropologie - spolu s celou svou generací, pátral po původu a „přirozené“ hierarchii lidských ras.

Člověk žije ve světě symbolů. Symboly, jakožto věci zastupující jiné věci, jsou kulturními konstrukty, které v naprosté většině nemají univerzální význam. Jejich čtení podléhá kulturní gramatice. Význam konkrétního symbolu tedy není jeho imanentní vlastností. Chléb a víno symbolizující v křesťanské eucharistii Ježíšovo tělo a krev, mohou například hinduistu pohoršovat (v jeho očích) kanibalistickou konotací. Porozumět symbolu znamená porozumět kulturnímu kontextu. Tatáž mořská mušle může pro západního turistu symbolizovat vzpomínku, zatímco pro obyvatele Trobriandských ostrovů má podrobnou historii a nese s sebou specifický sociální status (BOWIE, 2000). Další vrstvu významů může stejný předmět nabýt v kontextu antropologické výstavy, kde vypovídá o exotické jinakosti nebo koloniálním vztahu. Už Max Weber charakterizoval člověka jako bytost, která tvoří významy. Přiřadit věcem význam, pojmenovávat je, klasifikovat je a regulovat svět kolem sebe, je zcela fundamentální vlastností všech lidských společenství. Má to souvislost s chápáním těla na jevišti přes diváka.

2.6 Vize těla z hlediska psychologie - tělesné sebepojetí (*body image*)

Body image – do češtiny obvykle překládáno jako tělesné sebepojetí je definováno jako mentální reprezentace vlastního těla, tj. představa o jeho rozměrech jako celku, o rozměrech jednotlivých částí a vztah k tělu jako celku i k jeho jednotlivým částem. *Body image* zahrnuje hodnocení velikosti těla, pocity ve vztahu k tělu (spokojenost - nespokojenost) a přemýšlení o těle. V rámci tohoto tělesného sebepojetí u člověka může dojít k poruchám vnímání těla (*body perception*) a k vytvoření porušených představ o vzhledu těla (*body concept*), (Rabe - Jablonská, Dunaj, 1997).

V psychologii je fenomén vnímání vlastní tělesnosti je rovněž popisován jako tělové schéma, tělesné já (*body self*) nebo pojetí těla/ tělesné sebepojetí (*body concept*). Tělové schéma je složitým pojmem, který zahrnuje:

1. orientaci ve vlastním těle (*body orientation*), orientaci vně a uvnitř vlastního těla, zejména kinestetický smysl
2. znalost tělesných rozměrů (*body size knowledge*), určení velikosti a místa, které tělo jednotlivého člověka zabírá v prostoru
3. znalost těla (*body knowledge*), skutečné poznání struktury a funkci lidského těla a jeho částí, včetně rozlišování pravé a levé strany těla (Schier, 2005).

Na základě původního tělesného schématu se rozvíjí tělesné já, tj. psychická struktura, která je nedílnou součástí organizace (*self*) jednotlivce a umožňuje oddělit "já" od "ne mne" (Schier, 2005). Tělesné já se tvaruje spíše na základě sociálního modelu tělesnosti, než na základě proprioceptivního vnímání (smyslové vnímání jednotlivých částí a poloh vlastního těla).

Mnohé studie prokázaly, že tělesné já, považované za nejdůležitější prvek sebeprezentace – tj. Ukazování se ostatním, se jako obraz vlastní osoby stává jedním z nejdůležitějších regulačních prvků lidského chování (Kubačka - Jasiacka, 2007).

Vnímání těla je jednou ze složek celkového sebepojetí člověka tykajících se představ o těle. Již delší dobu je tato otázka důležitým předmětem výzkumů a analýz. I v posledních letech vznikla řada studií na toto téma. Obecně lze vnímání těla přirovnat k fotografii, kterou nosíme v peněženke. Je to náš "mentální obraz, který nosíme ve svém nitru", (Rabe - Jablonská, Dunajská, 1997). Některým se tato fotografie líbí, jiným ne. Osobám s pozitivním obrazem těla se žije snadněji, lidé s negativním obrazem jsou nespokojeni, plní obav.

Nejlépe se se svou pozicí ve společnosti vypořádávají osoby s pozitivním a přitom realistickým přístupem ke své tělesnosti.

Obraz sebe samého je rovněž modifikován způsobem, jakými nás vnímají ostatní. V západní společnosti má způsob sebeprezentace jedince zásadní vliv na ostatní příjemce. Často tento příjemce pouze na základě vzhledu, získává "předsudky" o daném jedinci, o jeho systému hodnot, způsobu bytí, vlastnostech atd.

Člověk není schopen objektivně posoudit, jak vypadá. Obraz člověka je neoddělitelný od jeho vyhodnocení, tj. zda je s ním spokojen či nespokojen.

Vývoj těla a tělesnosti

Ve věku 2 let již dítě získává schopnost se odlišit od ostatních lidí, ví, že je někým jiným než matka, otec, bratr, sestra a umí diferencovat svoje tělo od těl ostatních osob,

- ve věku 4 let má dítě schopnost vytvářet kresby lidské postavy a vícerozměrných konstrukcí lidského těla,
- v dalších letech roste rozsah znalostí na téma vlastního těla, souvisejících s mechanismy rozvoje a se sociálními vlivy,
- od cca 9 let věku vzniká schopnost správného (odpovídajícího realitě) odhadu velikosti těla,
- v období dospívání se tvaruje zřetelný emocionální postoj k tělu. Význam těla a jeho obrazu roste současně s psychosexuálním vývojem. Důležité je, jak dítě vnímá své tělo, co si o něm myslí, co k němu cítí, zda se mu líbí, nebo jej odmítá a netoleruje změny, ke kterým v něm dochází. Dále je také podstatné, jak se k tělu chová, stará-li se nebo se o něj, nebo jej zanedbává.

Faktory, které narušují správný vývoj tělesného obrazu, jsou následující: abnormální intelektuální vývoj, snížené motorické schopnosti, chronické somatické onemocnění, organické poruchy CNS a vnější faktory, např. negativní postoj blízkých osob či sociálního prostředí.¹⁴

¹⁴ Rabe - Jabłońska, Dunajska, 1997

2.6.1 Tělesnost – fáze

Susan Foster (1997: 237-238) rozlišuje tři typy tělesnosti, které tanečník bere v úvahu a které mezi sebou korespondují ve „vlastním Já“ tanečníka, když transformuje svou tělesnost v souladu s taneční konvencí:

1. Tělo vnímané a materiální, hmatatelné (*percieved and tangible*) - subjekt s ním může vstoupit do kontaktu, komunikovat s ním. Tělo zde přichází do styku s předměty, s lidmi. Tanečník cítí pot, dech druhého tanečníka.

2 Esteticky dokonalé tělo (*aesthetically ideal*) - může mít určitý tvar, velikost, proporce a projevuje schopnost vykonávat určité pohyby.

Obě tělesnosti jsou důsledkem socializace – tanečních tréninků, konverzací o tanci, pozorování, snahy o dosažení ideálu. Tato dokonalost je však nedosažitelná, protože se neustále mění, vyvíjí se. Hranice se posouvají a schopnosti těla jsou stále lepší (nebo rostou očekávání vůči tělu).

3. Expresivní tělo (*demonstrative*) - zprostředkovává získávání dovedností prezentováním správných a chybných pohybů. Tento typ těla se prezentuje v tělesnosti učitele, ve vlastní tělesnosti či tělesnosti kolegů, které tanečník začíná vnímat z pohledu určité taneční konvence.
(<http://www.tft.ucla.edu/2012/03/faculty-susan-foster/>)

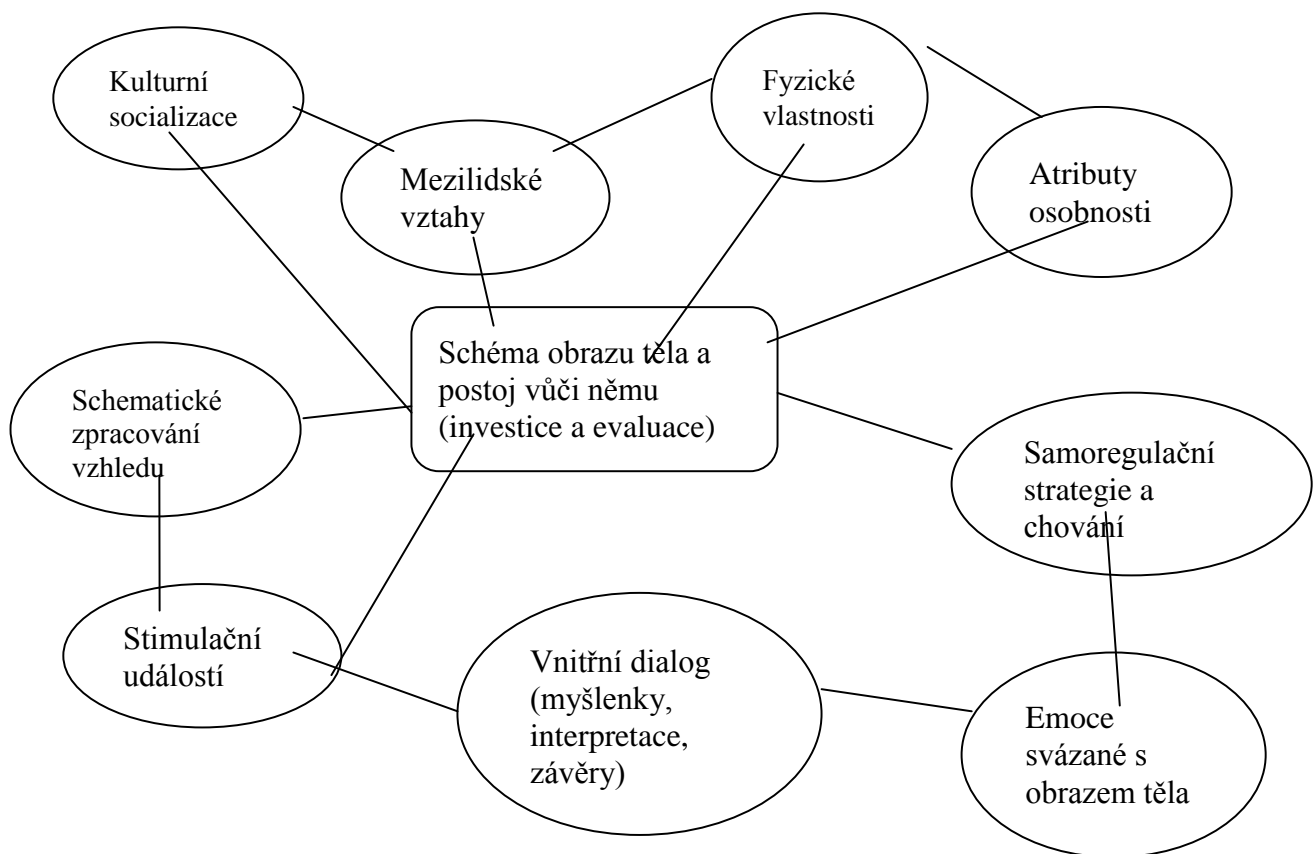
Tělesnost: fáze

- Je třeba si uvědomit, že fyzické dospívání a vývoj musí být nedílnou součástí rozvoje psychického Já,
- na tělesnost se skládá soubor obrazů, které se dynamicky a vědomě zaměřují na tělesné zkušenosti,
- kromě mentálních představ dítěte na vnímání těla (v důsledku vývoje) je třeba zdůraznit vliv reakcí druhých na vzhled člověka.

2.6.2 Pozoruhodné doplňující informace

- neurolog Henry Head v roce 1920 jako první poznamenal, že model držení těla, poloha jednotlivých částí těla vůči sobě, tzv. plastická reprezentace těla, je nezbytná k zajištění správného držení těla,

- v 40. letech XX. století Schilder vyjádřil přesvědčení, že vnímání těla (*body image*) je "kresbou našeho těla, kterou máme v našem vědomí, definoval je jako obraz našeho těla, který vzniká v naší mysli způsobem, jakým se naše tělo ukazuje nám samým" (Rabe - Jabłońska, Dunajska, 1997, str. 724.),
- trojrozměrný obraz těla či schéma těla vzniká pod vlivem působících let, interpersonálních faktorů a kulturně společenského prostředí,
- v 80. a 90. letech XX. století se objevily požadavky mnoha odborníků o potřebě rozlišovat vnitřní reprezentaci (*image*) a interní obraz (*picture*), verbálně hodnotit a naučit se vnímat pocity vůči vlastnímu tělu (Rabe - Jabłońska, Dunajska, 1997).



2.7 Vize těla z pohledu taneční medicíny

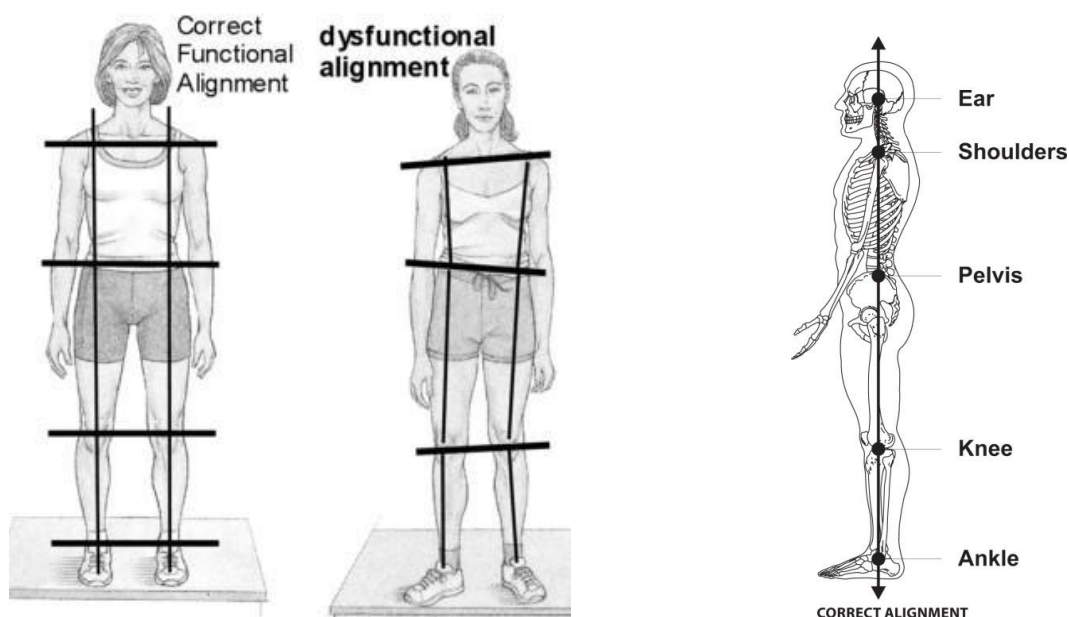
Taneční medicína (zdravotní prevence pro tanečnický) v posledních letech sestavila "svůj" systém vnímání těla tanečnický. Systém zkoumá především stavbu těla, jeho kompozici: kostru, svaly, kůži, jeho systémy: kardiovaskulární, trávicí, dýchací, vylučovací, nervový, lymfatický, tkáně, buňky, fascie, ale i

smyslové orgány. Tyto informace poskytují základ pro analýzu komplexního pozorování: skok a dopad, postoj těla, zda-li je v ose (*alignment*), poloha paží, pánve, kolen, chodidel, práce trupu.

Medicína tance je zároveň prevencí, jak se vyhnout zranění a pokud k němu dojde, jak se vypořádat s návratem k formě a pokračovat s tancem nejvhodnějším způsobem pro tanečnicka (rehabilitace, plánování zkoušek, výživa, relaxace). Zkoumá, jak se tělo tanečnicka mění s věkem a jaké úskalí s sebou nese profese tanečnicka (lordóza, hypermobilita, skolióza).

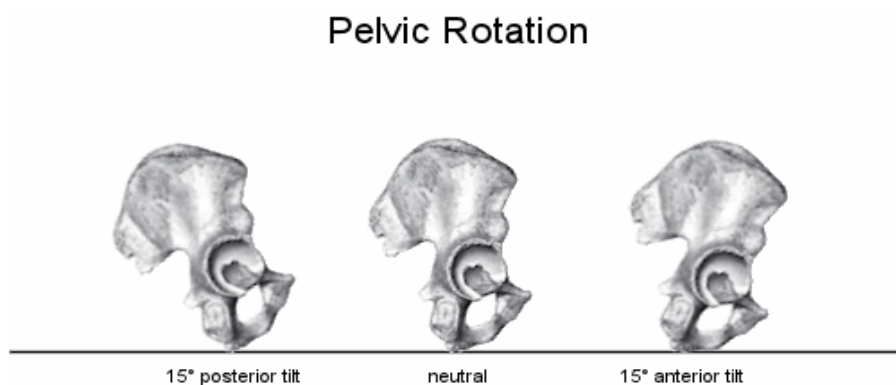
Ukázkové vize těla (více v kapitole 4):

1. Osa těla



Zdroj obrázků: <http://thebestgolfchannel.wordpress.com/2010/04/13/efficiency-of-movement-vs-micro-moves/>

2. Poloha pánve



Zdroj obrázků: <http://mindfulmovementslondon.blogspot.cz/2012/03/neutral-pelvis-in-pilatesin-life.html>

3. Poloha chodidel



Zdroj obrázků:

1. Thomas Bond, (<http://thomasbondphysio.blogspot.cz/2013/08/feet-and-rock-climbing.html>)
2. Marcin Sergiew RTG chodidel pacienta před operací (<http://stawkolanowy.eu/>)

2.8. Vize těla v tanci - vědomí těla

Vědomí těla a jeho pohybů je otázkou práce s tělem, ale především vnímáním jeho existence. Tělo je třeba vnímat, je třeba se s ním naučit pracovat. Pro tanečnický profesionální i amatérské úrovni, bez ohledu na směr a na taneční techniky, je nezbytné poslouchat své tělo, znát jeho reakce na nejrůznější podněty. Nelze volně pracovat s tělem a jen doufat, že vždy bude realizovat každý záměr tanečnicka, choreografa a pedagoga.

2.8.1 Vztah k tělu u tanečnicků

Při tanci tělo tanečnicka plní funkci nástroje, přístroje, zařízení, vehiklu, jehož prostřednictvím působí. Nelze přehlednout, že tělo je první a nejpřirozenější nástroj člověka.

Tanečnick se, prostřednictvím přijatých forem zapojuje do tvůrčího procesu. A to diskusí o chápání pohybu, prostoru, těla a diskusí o problematice postavení umění a spolupráci s ním. Choreografové a tanečnicki následují nejnovější technologická řešení, čímž stírají hranice mezi uměleckými žánry. Tanec/pohyb v čase a prostoru byl zdůrazňován v souvislosti s rostoucím zájmem o problematiku těla a tělesnost, podporoval model vědomého, subjektivního zacházení s tělem. Pokud jde o tanec, důraz byl vždy kladen na kondiční stav těla a jeho vzhled. Nyní péče o tělo zahrnuje také tělesné vědomí, s přihlédnutím k pochybování a testování možností těla (motorické limity/hranice těla se výrazně změnilo, např. V choreografii Vandekeybusa tanečnicki tančí s cihlami a „s padajícími zdi“.

Vztah tanečnicka s vlastním tělem je velmi specifickým druhem interakce. Často se vyvíjí v průběhu mnoha let, má velmi osobní ráz a je založen na dlouholetém pozorování. Tanečnick vypráví příběh svého těla, jako kdyby jej sděloval prostřednictvím "někoho jiného". Bez dobré komunikace s vlastním tělem, bez schopnosti číst a reagovat na signály těla nemůže tanečnick optimálně využít své fyzické možnosti a rozvíjet je. Požadavky určitého sociálního prostředí a vnitřní rivalita ve skupině kladou na tanečnicka velmi vysoké nároky. Obvykle se tanečnick snaží tyto nároky realizovat, přičemž hranice takového požadavku může vymezit pouze nejbližší spolupracovník tanečnicka - vlastní tělo.

Čtyři základní vztahy k tělu u tanečnicků (na základě individuálního pozorování, rozhovorů s tanečnicí, pedagogy a choreografy).

1. Tanečnick zachází se svým tělem jako s materiálem, který podléhá určitým transformacím, má daný tvar či barvu pleti, vlasů. Tanečnici se přizpůsobují normám v určité taneční technice (společenský tanec). Pokud jde o tělesný vzhled a estetiku jednotných tanečních technik, tento materiál by měl co nejpřesněji odpovídat přijatým konvencím. Tanečnick podstupuje určité procedury, např. pudrování těla, opalování, líčení, cvičení pro udržení štíhlé postavy, ale také plastické a estetické zákroky, umožňující zvýšit možnosti těla natolik, aby se ještě víc přiblížil přijaté konvenci.

2. Druhý způsob vnímání těla je považovat tělo za nástroj. Tento nástroj pracuje na určitých principech, je používán tanečnicí jako mechanismus, používá jej stejně, jako ostatní umělci používají barvy či hudební nástroje. Tělo, s kterým se tímto způsobem zachází, by mělo být spolehlivé a díky odborné přípravě udržované na odpovídající úrovni. Je třeba zdůraznit, že v případě mnoha tanečních technik je tělo jediným projevem dovednosti tanečnicka. Teoretické znalosti, choreografické dovednosti a životní zkušenosti nelze prezentovat jiným způsobem než prostřednictvím těla. V tomto způsobu vnímání těla jej považujeme za základní pracovní nástroj tanečnicka.

3. Třetí hledisko: vnímání vlastního těla jako bytosti do jisté míry autonomní, jakéhosi kvazi-herce, s kterým je třeba vyjednávat, smlouvat postup vykonávaných činností. Tento kvazi-herce může být veden svou vlastní logikou, někdy i v rozporu se záměry a plány tanečnicka.

4. Poslední pozorovaný vztah je založen na poslouchání vnitřního "já" a považování svého těla za partnera, spolupracovníka. Tělo je nositelem emocí, pocitů, životních zkušeností a právě pomocí těla lze vyjádřit vše, co člověk cítí. Někdy je tento přístup a způsob vyjadřování na jevišti považován za autoterapii a výkon tanečnicka nemusí být pro příjemce pochopitelný.

Je třeba si uvědomit, že jeden způsob nevylučuje druhý. Často se stává, že tanečníci v jednom představení sestavují role či postavu s využitím dvou až čtyř technik. Někteří choreografové cíleně spolupracují s tanečnicí pomocí různých způsobů, aby vyjádřili složitost postavy v roli.

* Podrobný popis postupů použití těla jako nástroje lze nalézt v textu - *Ciało – narzędzie konstruowania tożsamości. Na podstawie badań tancerzy* (Byczkowska 2010b) a *Ciało, jako narzędzie budowania pozycji w grupie. Na podstawie badań wśród tancerzy tańca towarzyskiego* (Byczkowska 2007).

Tělo je důležité zejména pro lidi, pro které je pracovním nástrojem. Vzhled a kondiční stav těla ovlivňují druh a intenzitu tréninků nebo jiných provozovaných činností a celkově působí na sebevědomí, motivaci a snahu o dosažení cíle. Tanečníci se nám vybavují jako osoby štíhlé, svalnaté, ohebné, které by měly být spokojené se svým tělem. Bohužel, přímá úměra mezi provozováním sportu/tance a spokojeností s vnímáním vlastního těla není tak jednoznačná a jednoduchá, co víc – ne vždy je příznivá. Vše závisí na druhu taneční techniky, angažovanosti, pohlaví a osobnostních rysech sportovce. Například technika klasického tance vyžaduje nízkou tělesnou hmotnost, další tlak může vzniknout kvůli oblečení a kostýmům, které sice zasazují tanečníka do příběhu, ale odhalují značnou část těla, čímž dochází k dalšímu hodnocení, tentokrát z ohledu estetického. Štíhlá silueta je zde nejen ideálem, ale i předpokladem úspěchu. (Výzkumy provedené ve Spojených státech a Norsku ukázaly, že 15 % až 20 % sportovkyň jako metodu hubnutí použilo půst, zvracení a projímadla. Pro porovnání, u mužů tento podíl dělá 5 až 8%. Sundgot - Borgen 1994, Sundgot - Borgen 1999, Johnson i In., 1999. Ukázalo se, že ne vždy má tento typ přístupu vliv na snížené hodnocení vlastního tělesného obrazu. Někteří autoři baletní umělce přirovnávají k vrcholovým sportovcům, vzhledem k podobným očekáváním a také délce a intenzitě tréninků).

Během pozorování současné taneční scény si lze snadno všimnout, jak se změnila v posledních desetiletích. Tím, co odlišuje estetiku současné taneční scény od staršího repertoáru, je výrazný důraz kladený na tělesnost a nadvláda, dominance těla nad choreografickou složkou. Rovněž se mění způsob pohledu na tělo během tanečních tréninků – dnes se spíše zdůrazňuje tvůrčí potenciál těla.

Dříve se tanečníci zaměřovali na krásné pózy a taneční soustavy (estetický zážitek), dnes zkoumají a snaží se využít všech pohybových možností těla. Jedním z nových trendů je právě kladení důrazu na tělo, tj. zdůrazňování subjektivní povahy těla. Umělci se přitom často vzdávají estetické hodnoty projevu ve prospěch pohybu samotného. K pochopení této problematiky je lépe odkázat na koncepty René Descartese a Platóna, u kterých se téma opírá no opozici, no dualismus: smyslové poznání versus rozumové poznání, čímž lze zdůvodnit další dvojici protilehlých pojmů aktivní tělo - pasivní zrak. Zrakové vnímání v Platónově pojetí slouží rozumu, což zdůrazňuje metafora "oka rozumu", skrze které je svět pozorován. Percepce u Platóna má receptivní charakter, záleží pouze na vnímání otisků dojmů, funguje na stejném principu, na kterém se v myslích odráží vrozené ideje. Podobné pojetí najdeme u Descarta, který nedůvěřuje smyslům, protože nás mohou klamat. Z tohoto důvodu se odkazuje na Boha, poznávaného pouze prostřednictvím rozumu. Descartes rehabilituje smysl zraku, spojuje ideu o Bohu s principem perspektivismu, čímž odkazuje na existenci jediného univerzálního - protože božského - pohledu na svět. Táto univerzální vyhlídka je ještě rysem modernistického myšlení, zřejmého také v tanci.

Nadvláda zraku, "zrak centrizmus" je jedním z hlavních rysů moderního tance - (např. tvorba Marthy Graham). Komunikace tanečníka s vlastním tělem, vnímání signálů pramenících z těla, může získat i jiný rozměr. Stejně důležitý jako v tanci či jiné činnosti založené na tělesné aktivitě, je postoj k vlastnímu tělu v práci terapeuta. Skrze smysly a tělesné vjemy nebo díky zřejmé skutečnosti, že všichni jsme vtělené subjekty, můžeme pochopit ostatní. Proto, bez zdravého přístupu k vlastnímu tělu, bez naslouchání tělesným signálům, nelze mluvit o úplném vztahu. Částečně poznáváme svět skrze tělo a mnoho informací o světě kolem nás má somatický původ. To platí i pro uměleckou interakci s ostatními tanečníky, herci, hudebníky a se všemi, s kterými spolupracujeme na zkouškách a na jevišti. Mnohé z těchto hodnot, norem a skupinových stereotypů je vtělených. Z toho vyplývá, že díky znalosti svého těla jsme schopní si uvědomit rozmanité sociální praktiky, které se na nás vztahují, kterým podléháme. (Artur Pełka, *Subwencja ciała sportowego jako metafory męskości w tekstach teatralnych Elfriede Jelinek*, str. 49.).

2.8.2 Faktory ovlivňující tvarování těla u tanečníků

Faktory ovlivňující tvarování těla u tanečníků během jejich vzdělávání a práce

1. Tanečnickovo „Já“ (emoční strana tanečníka)
2. Trénink a odborná příprava těla
3. Sociologické a estetické standardy
4. Anatomie těla a jeho anatomické predispozice
5. Partner, kontakt s ostatními tanečníky
6. Scénografie
7. Kostýmy
8. Osvětlení
9. Prostor, kde se trénuje a vystupuje
10. Hudba
11. Rekvizity
12. Věk tanečníka
13. Smysly
14. Vliv pedagoga, choreografa, osob, které formují mladého tanečníka.

Většina vyjmenovaných faktorů je somatického původu, ale je třeba zdůraznit, že v případě tanečníků duševní i tělesná stránka je stejně důležitá.

2.9 Vize těla v choreografii

Tvůrčí proces mnoha současných choreografů nezačíná tréninkem v tělocvičně, ale čtením děl z oblasti filozofie, psychologie, sociologie nebo experimentováním v laboratoři.

2.10 Vize těla na příkladě jednotlivých tanečních technik

Zdůrazňování tělesnosti je jednou z významných změn, které se v posledních desetiletích objevily na taneční scéně (týká se to především moderního tance). Šedesátá léta XX. století byla obdobím feministického hnutí a propagace těla politického. Tato doba studentské revolty (1968) vedla k radikálním společenským změnám, díky kterým tělo získalo další význam:

sociálně politický, upoutalo pozornost filozofů a teoretiků. Vše mělo vliv na formování scénického vkusu a práci choreografů s tanečníky.

V praxi lze tyto změny nejdříve zpozorovat, pokud jde o styl, teprve později se projevuje v choreografických trendech – viz Tanztheater, německé taneční divadlo. K obnově konceptu Tanztheater došlo v šedesátých letech v Německu, ve stejné době, kdy se uskutečnil "návrat k tělu" v humanitních oborech.

Tanztheater vznikl a působil na průlomů dvacátých a třicátých let XX. století, s přestávkou v období války, před válkou byl pojem spojen s tvorbou Kurta Joosse

Týkalo se to tvorby choreografů Johanna Kresnika, Piny Bausch, Gerharda Bohnera, Susanne Linke, Reinhild Hoffmann, z nichž každý vytvořil vlastní estetiku inscenace, výrazně odlišnou od té, která platila dosud.

Díla zakotvená v estetice Tanztheater radikálně změnila uvažování o tanečních inscenacích. Stopy tohoto formálně stylistického převratu lze pozorovat dodnes, zejména pokud jde o *mainstream*, tj. určující hlavní proud. Tělo v pojetí Tanztheater bylo vysunuto do popředí, měnil se charakter tanečních kompozic z formálně estetického na diskursivní, popisující realitu kolem nás. Technické dovednosti, pravidla kompozice, pojetí abstraktního těla, vsazeného do určité taneční techniky, byly odsunuty na vedlejší kolej. Hlavní inspirací byly realita kolem nás, lidské tělo, chování, gestikulace, výraz a mimika, které se pro choreografy staly novým "pohybovým scénickým slovníkem". Svět prezentován v představeních Tanztheater se stal věrným odrazem společnosti. Patrice Pavis (francouzský divadelní sémiotik) ve své práci popsal specifika Tanztheater jeho cílem již není tanec, pohyb nebo choreografie, ale vytvoření plně divadelní podívané, ve které se preferuje pohyb navazující na mimoscénickou každodenní motoriku. (Patrice Pavis, Słownik terminów teatralnych, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 2008, str. 537).

Německý choreograf Johann Kresnik vytvářel inscenace politické povahy, které popisovaly realitu "tady a teď". Pina Bausch je autorkou děl dotýkajících se sociální reality, přivolává na jeviště vlastní vzpomínky a vzpomínky tanečníků.

Tento model představení časem získal mezinárodní uznání a v osmdesátých letech XX. století byl transportován za hranice Německa. Mnoho choreografů (Lloyd Newson, Alain Platel) přiznává, že inscenace Piny Bausch byly pro ně inspirací. V četných představeních Tanztheater a pohybového divadla, důraz byl kladen na zasazení těla tanečníků do sociálního kontextu a současně na

zachování péče o vizuální aspekt představení a také o autentický projev účinkujících na jevišti a nejen jejich prezentaci. Představení se stala zrcadlovým odrazem reality. V choreografiích ve stylu Tanztheater tělo nemusí vypadat dokonalé, mít ideální proporce, jak v klasickém tanci, to bylo odmítnuto ve záměru předvést každodenní gesto.

Od sedmdesátých let začíná v tanečních představeních dominovat tendence komentovat sociální realitu, především z hlediska sociologie a antropologie těla, tj. věd považujících tělo za prostor, ve kterém vzniká identita a které je místem sociální kontroly. Důležitým tématem se stal také materiální aspekt samotného těla a jako metafora leknutí, souvisejících s lidskou smrtelností, křehkostí, pomíjivostí a nakonec rozpadem.

Tanec a choreografické konceptuálního tance tvoří další skupinu umělců, která se zaměřuje na současný trend "návratu k tělesnosti". Pro ně není tanec cílem samým o sobě, ale hledáním odpovědi na otázku, „čím tanec je“? Vlastní choreografie specifikují jako kritické praktikování těla. Xavier Le Roy, francouzský konceptuální choreograf, tvrdil: "Kriticky praktikovat tělo znamená zpochybnit naše obecné rozumění a vnímání tělesnosti. Vědecké zkoumání těla a jeho tkáni, vše jsem pozoroval prizmatem biochemie, jako na soubor buněk, v kterých probíhá neustálý pohyb, kde se vyskytují nekonečné druhy vztahů. Chirurgická mechanika navrhuje určité chápání těla. Toto porozumění můžeme jinak nazývat praxí. Kritická praxe se snaží vyvrátit každý zažitý způsob vnímání těla - například jako koherentního organismu. Vše je v hlavě. Lze si představit, že hranice těla končí kůží a dál začíná to, co již tělem není. Lze definovat tělo jako něco, co existuje jen ve vztahu k objektům, v pohybu proti nim. Dovedu si představit, že moje tělo je rozšířením židle, na které právě sedím, a chodidla jsou pokračováním podlahy. Protože nikdy nejsme zbavení fyzického kontaktu s okolním prostředím. Můžeme tedy kriticky praktikovat naše těla, vědomě je umísťovat do různých relací nebo naopak - zacházet s nimi jako s odtrženými bytostmi. Kritická praxe má zpochybňovat takové nebo jiné chápání těla. Praxe nemá v úmyslu zavést jednu vizi těla." (Uprawiać ciało krytycznie. Rozhovor s Xavierem Le Roy Joanna Warszawa, „Didaskalia“ 2003, nr 12, str. 131).

Co je tanec a jaké jsou jeho analogie? Čím je tělo? Jedná se o základní otázky konceptualistů. Nejvíce zřejmá otázka byla zpochybněna, takže hledají odpovědi dál. Pro konceptualismus anatomie je jedním ze schémat vnímání lidského těla.

Organismus je souborem, produktem techniky, mocenských systémů, citátů, kontextů, znalosti a dalších jevů. "Nejde ani tolik o to, tančit, ale být tanečníkem. Být tanečníkem vědomým, který více hledá, než představuje."¹⁵

V obou vizích, Tanztheater a konceptuálních choreografů, tanec se vpisuje do sociálního prostoru, utíká od tanečních technik. Choreografové chápou tělo jako produkt systémů, kontextů, prezentují je a kritizují. Konceptualisté zvolili scénický minimalismus (na rozdíl od dřívějších velkých baletních scénografií) motorické činnosti, pohyb omezili na stání. Tanztheater často volí monumentální scénu, která jim připomíná obklopující nás realitu, která nás obklopuje.

Tyto vize lze pozorovat např. v následujících choreografiích:

Sasha Waltz & Guests – trilogie KÖRPER / S / NOBODY (Tělo 2000) o sexualitě, která se dotýká otázky duchovnosti a toho, co se děje s tělem po smrti (<http://www.youtube.com/watch?v=jifXuaXgoHY>) Pina Bausch – „Walzer“, (<http://www.youtube.com/watch?v=louTkqTZsIs>).

V osmdesátých a devadesátých letech minulého století evropští choreografové přivedli na taneční scénu diametrálně odlišné esteticky tělesné modely. Najednou se objevují těla jak mladá tak i starší, hubená, tlustá, zdravotně postižená, nemocná atd. Explorace těla probíhá také na jiných úrovních, než jen vizuální. Daniel Laurrieu uvádí "vodní" choreografii, kde se tančí v bazénu (Waterproof, 1986). Předmětem analýz se stávají i další druhy pohybu, nejen "taneční" – repertoár gest se rozrůstá jak o každodennost a jednoduchost, tak i např. o sportovní aktivity: Regine Chopinot v K.O.K (1988) uvádí studii dynamiky boxu. O podobném přechodu v recepci divadla – tj. od vnímání těla jako nosiče gesta, ke vnímání reálného těla na jevišti - píše rovněž Ulrike Fischer - Lichte.

V postsocialistických zemích je oživení umělecké scény v devadesátých letech je spojeno se zavedením diskursu těla, především v případě performance a výtvarného umění, či proudu *body art* a kritického umění, je to také doba vývoje contemporary dance. Úroveň, na které chápání těla přibližuje performance a částečně i výtvarné umění k choreografii určuje skutečnost, že u obou těchto praktik tělo výtvarníka/tanečníka je zobrazováno jako objekt a subjekt najednou (A. Jakubowska, *Body and the East*. Moderna galerija Ljubljana / Museum of Modern Artifical, Katalog wystawy, Budapest 1999, s. 126).

¹⁵ Anna Królica, O dyktacie ciała nad choreografią we współczesnym tańcu, 2011

Podle Andre Lepeckého v Evropě od sedmdesátých let dominuje hlavně estetika Tanztheater a její deriváty (A. Lepecki, *Concept and presence*, [w:] *Rethinking Dance History*, ed. A. Carter, Routledge, New York – London 2004, s. 170–181).

2.10.1 Klasický tanec

Technika klasického tance patří k jedné z nejtěžších tanečních technik. U profesionálních tanečnicků se začíná taneční vzdělávání již velmi brzy (ve věku 6-9 let) a od té chvíle jejich tělo vstřebává vzory klasické taneční techniky.

V případě klasického tance je pro tanečnický důležitá technika a forma, která tvaruje tělo při pohybu. Zde se k ideální linii a kondici lze dopracovat pomocí dlouhých tréninků.

Vztah k tělu: Klasický tanečník se již od útlého věku učí velmi kritickému způsobu vnímání svého těla. Přes dokonalé proporce, podmínky a velmi dobrou techniku po celou dobu vnímá své nedostatky. Již samotná výuka v baletní škole začíná zkouškou zaměřenou na hodnocení těla.

Vize těla

Estetika těla	ŽENA drobná postava, jemná a křehká. Tělo tanečnice klasického tance by mělo být pružné, štíhlé MUŽ tělo štíhlé, pružné, ale přitom svalnaté (<i>parter lifting</i>)
Kostým	Jak u žen, tak i u mužů kostým podtrhuje postavu. Kostýmy jsou na míru, těsně přiléhající. Pointes u žen zdůrazňují jemnost a křehkost tanečnic
Somatické předpoklady	Dlouhé, elegantní končetiny Silná, pružná záda Rovné nohy - bez vtočených i vytočených kolen Klenutý nárt Dobrá pohyblivost v kyčelním kloubu Protažené hamstringy Pevný svalový tonus Křehká stavba Relativně malá hlava
Poznámky	Jen 2 % populace se rodí s tímto somatotypem.

2.10.2 Contemporary dance (scénický tanec/současný tanec)

Obzvláště pro mnoho současných tanečníků je komunikace se svou tělesností jedním z největších zdrojů inspirace. Inspirací je také vlastní tělo, které vyjadřuje tanečnickovy pocity a emoce.

V současném tanci nejsou tělesné proporce tak podstatné, jako u klasického tance a tanečník nemusí projít "tělesnou zkouškou". Forma a linie jsou stále důležité, ale jinak než u klasického tance. Důraz je kladen více na emoce a na vše, co tanec s sebou přináší.

Pojmem těla v postdramatickém divadle se zabývá Hans-Thies Lehmann:

"Tělo je absolutní - zahrnuje všechny ostatní diskursy [...]. Veškerá sociální témata mají projít uchem jehly – získat tvar tělesné otázky. Láska jako sexuální přítomnost, smrt jako AIDS, krása jako dokonalost těla [...]. Tělo se stává alfou a omegou... V postdramatickém divadle se fyzické tělo stává odlišnou skutečností, která pomocí gest nevypraví o těch či jiných emocích, ale svou přítomnost projevuje jako ústředna kolektivní historie."¹⁶

Estetika těla	Tanečníci současného tance nemají specifikované vlastnosti, jako tanečníci tance klasického. Estetika těla může vzhledově odpovídat člověku "procházejícímu se po ulici".
Kostým	Mnoho různorodých kostýmů, od těsně přiléhajících a zdůrazňujících tělo, po takové, které podtrhují jen některé partie, např. široké boky a silnější břicho. Typ kostýmu závisí na kostýmním výtvarníkovi, choreografovi a tanečnickovi.
Somatické předpoklady	Současným tancem může provozovat člověk jakéhokoli somatotypu. Zapotřebí jsou však pouze silná chodidla. Tanečníci nemusí mít mimořádně klenutý nárt ani nášlap.
Poznámky	Problémem současného tance je metrosexualismus. Jak kostýmy, tak ženské a mužská těla vypadají často stejně. Někdy mají ženy tendenci být na jevišti více maskulinní než

¹⁶ H.-T. Lehmann, *Teatr postdramatyczny*, v překladu D. Sajewska, M. Sugiera, Księgarnia Akademicka, Kraków 2009, s. 150–152.

	muži (ženy zvedají muže). Vize těla je v současném tanci (<i>contemporary dance</i>) jiná než v tanci moderním (<i>modern dance</i>).
--	--

2.10.3 Společenský tanec (latinskoamerické a standardní tance)

Společenský tanec existuje také jako sportovní disciplína, ve které pořádá se v tanečních sálech, nyní pořádá soutěže Mezinárodní federace tanečních sportů. Na tu se zaměřujeme v následujícím rozboru.

V případě sportovních společenských tanců, na rozdíl od jiných tanečních technik, pozorujeme další prvek, soutěživost - tj. získávání bodů pro postup do vyšších výkonnostních tříd a stání na stupních vítězů. Za tímto účelem tanečníci podstupují různé estetické úpravy, mj. bělení zubů, barvení vlasů, opalování v soláriu. Tanec v taneční skupině vyžaduje, aby celá formace vypadala stejně. Často se stává, že mají muži a ženy stejný střih vlasů (ženy si často připínají vlasy). Všechny zmíněné procedury mají pomoci k získání lepších výsledků v soutěži.

Estetika těla	Velmi důležitá je péče o vnější vzhled, tj. nanášení pudru, pečlivě upravený účes, líčení, opalování a barvení vlasů (také u latinskoamerických tanečníků). Zde je podstatné tělo - má být vidět, být prvoplánové
Kostým	Ženy: bohatě zdobené šaty (latinskoamerické tance), dlouhé šaty (standardní tance). Muži: kalhoty a přiléhavá košile, frak ve standardních tancích.
Somatické předpoklady	Štíhlá a pružná silueta Mimika, gesta, dobrý hudební sluch
Poznámky	Tanečník nepracuje pouze na své zdravotní kondici, tanečních technikách, choreografii a emocích, které prezentuje při tanci, ale také na vzhledu těla. Tento proces je mnohem delší a složitější než u tanečníků současného tance (<i>contemporary dance</i>), kteří mohou tančit v tom, co mají zrovna na sobě.

2.10.4 Kontaktní improvizace (CI - Contact Improvisation)

Decentralizované tělo dosahuje úrovně svého nulového bodu v technice kontaktní improvizace CI, kterou ve Spojených státech vytvořil Steve Paxton. Metoda se zaměřuje na zkoumání opěrných bodů rozmístěných po celém těle. Francouzský choreograf mladé generace Boris Charmatz popisuje úlohu zmíněné techniky:

"Vznik kontaktní improvizace v 60. a 70. letech se nás z mnoha důvodů týká i dnes: zpochybnění tělesné hierarchie, mocenských vztahů, relací muž - žena, otevírá mnoho možností pro pohyb (nošení na hlavě, nošení, aniž by byl tanečník sám zvedán, zvedání bezvládného těla, zvedající nemusí být nutně tím, který spotřebuje nejvíce energie, podpírání bez zvedání, udržování stavu "vlnění těla", atd.). Kontaktní improvizace klade otázku odpovědnosti jednoho těla za druhé, zkoumá možnost dotýkat se i být dotýkán a umožňuje odhalit dominantní logiku stavu "být nesen".¹⁷

Praxe Contact Improvisation rovněž dokazuje, že kůže má potenciál trojrozměrnosti, spojený s rozvojem její schopnosti vnímat dotyky. Plocha kůže je pro člověka percepčním prostředkem, pomocí kterého směřuje tělo ke vztahům. Jak říká psychoanalytik Didier Anzieu: „Je osmotickou hranicí mezi "já" a "ne-já"“, (D. Anzieu, Le Moi-peau, Dunod, Paris 1995).

Contact Improvisation se stala symbolem osvobození těla v současném tanci a přitom nejlépe známou technikou, která zaznamenala nejvyšší počet tanečních „mutací“. Jak říká Steve Paxton, nyní žije ona svůj vlastní život. V mnoha zemích praktikují taneční formace výhradně CI techniku.

Estetika těla	„Přirozené“ lidské tělo
Kostým	Ideologie CI je založena na principu prezentace těl tanečníků nejpřirozenějším způsobem. Pokud tanečníci vystupují, často se prezentují v tréninkovém nebo volném oblečení
Somatické předpoklady	Otevřenost Vnímavost Odpovědnost za druhé tělo Svědomitost těžiště těla

¹⁷ B. Charmatz, I. Launay, *Entretenir – a` propos...*, s. 44.

2.10.5 Lidové tance

Lidové tance – vize těla

Většina lidových tanců v Evropě (v Polsku, Česku a na Slovensku) je přístupná pro všechny ve společnosti. Nicméně existují i tance, ve kterých je účast omezená z důvodu věku, pohlaví, schopnosti nebo společenského postavení. Existují např. tance určené výhradně pro děti, pro starší členy komunity nebo pro určité skupiny např. neprovdané dívky (jako v balijské rejang). Máme také jednotlivé tance pro muže a ženy, či osoby s příslušným společenským statutem.

Estetika těla	„Přirozené“ lidské tělo
Kostýmy	Kostým může ovlivňovat charakter pohybu: japonské ženy jsou omezeny těsností kimona. Ohraničením jsou plné sukně, šátky a peleríny, prostřednictvím kterých mají tanečníci možnost ovlivnit dojmy přihlízejících. Vizuální atraktivita tance je podtržena pomocí barevných krojů. V dnešní době při tanci lidé někdy nosí všední oblečení. Tančí se také v tradičních krojích s důrazem na lokální původ tance.
Somatické předpoklady	Smysl pro rytmus, dobrý hudební sluch, schopnost zpěvu a tance, koordinace, prostorová orientace.
Poznámky	Na lidových tancích je krásné hodnotící soud, že nestaví před tanečníkem vysoká očekávání, pokud jde o tělesný potenciál. Každý zdravý člověk, bez ohledu na věk, je schopen zatančit polku, mazurku apod. Samozřejmě některé tance jsou mimořádně technicky obtížné.

2.10.6 Techniky *Body&Mind*

(Yoga, Pilates, Gyrokinezis, Feldenkraise, Franklinova metoda)

V případě vyjmenovaných technik bychom si měli položit otázku, zda se vůbec jedná o tanec. Pro mě osobně jsou ony určitou formou doplnění tance. Při provádění cviků také svým způsobem tančíme.

Estetika těla	Svalnaté, štíhlé tělo
Kostým	V případě osob praktikujících techniky <i>Body&Mind</i> kostýmy neexistují. Výjimkou je jóga, při které tanečník nevystupuje, ale prezentuje své schopnosti v soutěžích. Pak může mít na sobě např. body a trenýrky
Somatické předpoklady	Techniky <i>Body&Mind</i> může provádět každý, bez ohledu na věk a fyzické dispozice. Cílem techniky je propojit tělo a duši. Pohyb by měl být co nejvíce v souladu s našimi těly. Tato cvičení jsou přizpůsobená tělu a ne tělo technikám. Pohyb by měl probíhat v souladu s dechem a bez větší svalové námahy.
Poznámky	

2.11 Resumé

Vize těla, které jsem uvedla výše, jsou jen jedny z mnoha. Hledala jsem "ideální" definici, v literatuře, u tvůrců a tanečníků, nejlépe vystihující tělo tanečníka a práci s tělem. Takovou definici jsem sice nenašla, ale pohled na tělo z perspektivy choreografa, tanečníka a učitele tance přede mnou otevřel širší spektrum otázek ohledně těla, tělesnosti, vztahu k tělu a práci s tělem.

Tanec se stal paradigmatickým příkladem nového způsobu vnímání člověka, který tělo nejen má, ale tělem je (tělo myslí, cítí, vnímá, pozoruje, je aktivní). Dokazuje tím skutečnost myšlení tělem, rehabilituje kinestetický smysl a doceňuje význam dalších smyslů. Potvrzením jsou zde aktivity současných tanečníků, kteří často využívají improvizaci. Naslouchají vlastním tělům a rozvíjí jejich alternativní možnosti.

Tělo na jevišti získalo rozměr mentální a fyzický, duchovní a materiální, vnější a vnitřní, smyslný a racionální, má formu nebo je zbavené formy. Tělo převzalo

funkci nástroje a prostředku, částečného řešení a dodatečného prvku. Důsledkem je diktát tělesnosti v současné choreografii a scénických vystoupeních. Tělo tanečníka znamená totéž v kontextu sociálním a kontextu motorických dovedností či symboliky.

Je rovněž podstatné, aby se veškeré taneční postupy a styly rozebíraly jednotlivě, poněvadž ne všechny mají stejné kořeny, stejný původ. Některé vznikly před staletími, vyvíjely se a „šlechtily“ (balet), ostatní jsou stále ve fázi vývoje. Ale každý taneční styl, každá taneční technika je prací tělem, s tělem a prezentuje se skrze tělo. Kolik tanečníků existuje, tolik máme představ o těle. Tyto vize se mění časem, s ohledem na požadovaný ideál, který také podléhá neustálým změnám.

Ačkoliv se tanec v mnoha ohledech podobá sportu, rozhodla jsem se nečerpat inspiraci ze sportovní oblasti. V tanci se setkáváme s odlišnou koncepcí a rozdílnými představami o tělesnosti (např. tělesná estetika). Navzdory jistým podobnostem jsem přesvědčena, že tanec by měl být definován zvlášť. Tanec nejen kombinuje mnoho různých aspektů lidské činnosti (tělesnost, sexualitu, vztahy), ale vyžaduje využití specializovaných teorií a výzkumných metod. Normativní vzorce a ideály, týkající se těla v tanci a v choreografii, se neustále mění a budou měnit dále stejně, jako se mění ideály ve světě módy, v oblasti zdraví a dalších sférách života. Záleží jen na nás, jak chceme tělem a s tělem pracovat, jak budeme vzdělávat mladší generace a ovlivňovat jejich způsob vnímání těla.

3. Věk – Ageing

3.1 Úvod



Fotografie:

<http://www.shapearts.org.uk/artandexhibitions/participatoryarts/specimens-to-superhumans/events/all-that-happened-to-us%E2%80%A6.aspx>

Je velmi obtížné stanovit, jak se mění tělo, vytrvalost, odraz, pohybová paměť a další pohybové charakteristiky u tanečnicků v průběhu času. Aby byly výsledky výzkumu zcela věrohodné, bylo by nutné provést výzkum u stejné skupiny tanečnicků ve školním věku, v dospívání, v dospělosti, po čtyřicátém a padesátém roce života. Bohužel mi to čas a podmínky neumožňují a s výsledky podobného výzkumu jsem se ani nikde nesešla.

Máme však k dispozici obecné výsledky výzkumů prováděných u lidí různých věkových kategorií, jak u fyzicky aktivních osob a tanečnicků, tak u osob, které se pohybovým aktivitám nevěnují. Každá fáze v životě člověka je důležitá, každá je trochu jiná než fáze předcházející a než fáze, která následuje. Nové životní etapy přinášejí něco nového, s přibývajícimi lety například ubývá energie, zůstávají však zkušenosti a city a emoce.

Nesmíme zapomínat, že tanec se týká nejen těla, ale také duše.

3.2. Věk - pojem

Biologický věk člověka je dán biologickým stavem organismu v různých fázích jeho vývoje; měřítka biologického věku člověka jsou: zubní věk (např. počet prořezaných zubů), kostní věk (stupeň osifikace kostí). Biologický věk dětí ve

skupině vrstevníků bývá v rámci populace odlišný; standard je dán vývojovými normami.

Vývojové normy určují antropologické hodnoty stanovených vlastností lidského organismu, které jsou v dané populaci považovány za správné pro jedince daného pohlaví a věku; používají se nejčastěji v antropologii, medicíně, psychologii, sociologii, pedagogice a při určování fyzické kondice.

3.2.1 Kalendářní a biologický věk

Kalendářní (chronologický) věk – počet let a dnů uplynulých od okamžiku narození. Jeho měřítkem je fyzikální čas.

Biologický věk – stupeň fyzické, psychické, kognitivní a emocionální zralosti. Je měřítkem biologické zralosti organismu. Vnitřní hodiny organismu.

Důležitější než biologický věk je stav organismu a jeho fungování.

Sociologický věk je dán charakteristickými rolemi plněnými ve společnosti. Za počátek stárnutí je ze sociologického hlediska považován odchod do důchodu. V současné době však mají senioři možnost zůstat aktivní (aktivity pro seniory, universita třetího věku atd.).

Nezapomínejme, že každý člověk stárne jinak, jak z fyziologického hlediska (dokonce jednotlivé orgány ve stejném těle nestárnou stejnoměrně), tak z hlediska zdravotního, psychologického a sociálního.

3.2.2 Věk u tanečníků

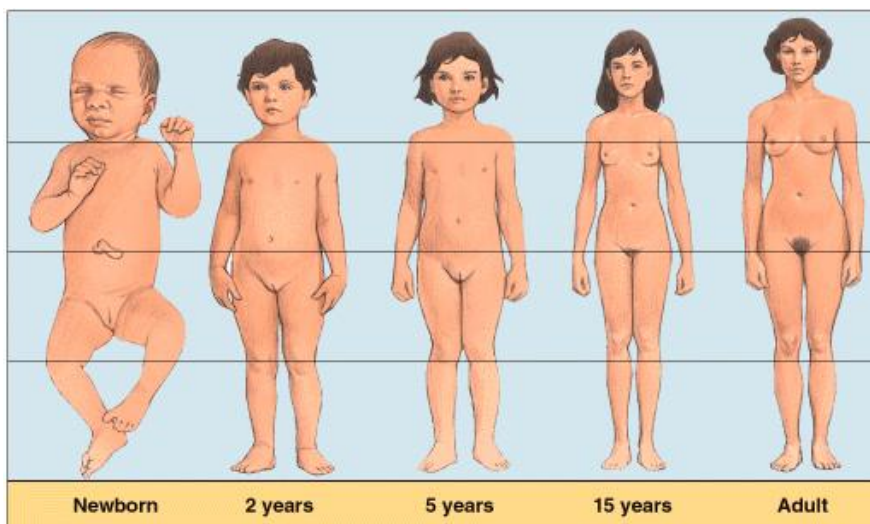
Tanečníci od samého začátku své přípravy narážejí na problematiku věku. Taneční vzdělávání dětí (v případě klasického tance) začíná v baletní škole ve věku 9–11 let, v závislosti na státě (samozřejmě zde jsou výjimky). V případě tanečníků jiných stylů je možné začít později, avšak pro dosažení profesionální úrovně je potřeba výrazně většího úsilí nutného pro vypracování stejné úrovně techniky, jakou disponují děti, které s tancem začaly o několik let dříve (např. společenský tanec).

Obecně vzato se na profesionální taneční scéně můžeme nejčastěji setkat s tanečnicí ve věku 18–40 let. Ještě mladší jsou členové baletních souborů pro studenty (14–18 let), tanečních skupin, juniorských týmů. Starší tanečníci, po čtyřicítce, mají rozhodně méně možností uplatnění a často s tancem přestávají.

3.3 Dospívání

"Dítě není zmenšeninou dospělého."

Josef Huwyler



Fotografie z: <http://www.bio.miami.edu/dana/dox/heterochrony.html>

Čas dospívání představuje období velkých změn nejen pro lidský organismus, ale také pro psychiku. V dospívání dochází k rychlému fyzickému vývoji (zejména ve věkovém rozmezí 12 až 15 let), probíhají jednotlivé fáze pohlavního dospívání, kognitivní rozvoj (smyslové schopnosti dosahují vysoké úrovně) a také rozvoj sociální a morální.

Tělo se vyvíjí a jeho proporce mění, získané schopnosti nezůstávají stabilní a musejí se neustále obnovovat.

Základní znalosti psychofyzických zákonitostí růstu pomáhají choreografům lépe pochopit, jak se dítě vyvíjí, a upravit taneční výcvik a zkoušky požadavkům jednotlivých věkových skupin.

Fyzická zralost u tanečnicků nastává u žen zpravidla ve věku 18 let, u mužů pak ve věku 19/20 let.

3.3.1 Změny v těle tanečníka v období dospívání

Změny v období dospívání jsou velmi výrazné, obzvláště u chlapců. V tomto období se mění tělesná výška, pružnost, síla, vytrvalost. V období dospívání získává tanečník nejvíce návyků (jak dobrých, tak špatných).

Je důležité, aby tělo mělo dostatek času zvyknout si na změny v organismu. Pro tanečníka je jeho tělo nástrojem a změna těžiště (způsobená rychlým růstem) může tanečníka „rozhodit“. Také na zkouškách se může ukázat, že prvky, které se včera zdály snadné, dnes už tak snadné být nemusí (piruety, zvedáčky). V tomto období je důležitá strava tanečníka, která by měla být bohatá na mikroživiny a makroživiny a dostatečně pestrá. Při hladovění není možný plný rozvoj organismu z důvodu nedostatku potřebných výživových složek. To může v důsledku vést k úrazům, horšímu soustředění a slabším výsledkům při praktických a teoretických zkouškách a představení.

3.3.2 Změny kostní soustavy

Růst je primárně výsledkem prodlužování dlouhých kostí. Na konci dlouhých kostí v místě kontaktu mezi epifýzou a diafýzou nalézáme epifyzární ploténky. Právě tady dochází k růstu. Buňky se v ploténkách, nazývaných růstové, dělí zvýšenou rychlostí, což vede ke ztlušťování. Čím je dělení buněk aktivnější, tím silnější je ploténka a torze. Nadměrné přetěžování může růstové ploténky značně poškodit, a tím ohrozit i budoucí růst.

Obzvláště nebezpečný je tlak zvenčí, ať již ze strany učitele tance, choreografa nebo kamaráda, který se snaží „pomocť pořádně ohnout“.

Růstové změny:

- Začínají růstem dlaně a chodidla,
- následuje růst paží a nohou,
- poté dojde na změny v pánevní oblasti (u chlapců se rozšiřuje hrudník a ramena),
- prodloužení páteře je pak známkou posledního stadia růstu.

3.3.3 Pružnost

Čím je tanečník mladší, tím je pružnější. Flexibilita se snižuje během prvních let školní docházky. Jedním z cílů taneční průpravy v období růstu je tedy zachovat pružnost. Čím dříve se na tom začne pracovat, tím lépe.

Děti jsou nadšené, což může často vést k nadměrnému protahování, jehož výsledkem je zranění. Snižování flexibility je patrné především během druhého období prudkého růstu.

- Používat při protahování metody správného strečinku je nesmírně důležité jak pro děti, tak pro starší tanečníky, díky němu se lze vyhnout lokální nevyrovnanosti.

- „Nepřekračujte své dnešní možnosti.“

3.3.4 Koordinace

Koordinace v tanci znamená nejen optimalizaci sekvence pohybů a úsporné využívání svalů; tanec rovněž zlepšuje koordinovanou reakci na akustické, optické i dotekové stimuly a zvyšuje schopnost vnímat prostor, rovnováhu i smysl pro rytmus. V období mladších školních let ještě není vnímání těla plně rozvinuto. Pohyby jsou nepřesné a bez koordinace v prostoru. Nové pohybové vzorce se často zapomínají, proto je třeba je často opakovat. Ve věku starších žáků dochází k dozrávání motorických schopností. Schopnosti koordinace se výrazně zlepšují a svaly začínají pracovat ekonomičtěji. Toto druhé období může být extrémně náročné, protože piruety a rovnovážné pozice se potýkají se změnami tělesných proporcí a svalovou nerovnováhou způsobenou růstem. Pravidelné cvičení a trénink se má soustředit na rovnováhu a točení, což by mělo pomoci koordinaci rozvinout na velmi dobrou úroveň.

Koordinace znamená flexibilitu mozku, pomáhá rozvíjet a ekonomicky využívat svalovou sílu. (Exercise Physiology, W. D. Mc Ardle, F.I. Katch, V.L. Katch, 2007)

3.3.5 Síla

Tanečníkovi pomáhají sílit: zlepšení intramuskulatury a koordinace (objem svalu se nemůže zvětšovat, dokud v těle není dostatečná koncentrace testosteronu). Metabolismus a koncentrace hormonů jsou další důvod, proč je specifický silový trénink u dětí zbytečný. „Při silovém tréninku se do dětského krevního oběhu uvolňuje až desetkrát více adrenalinu, než kolik je ho přítomno v těle dospělého.“¹⁸ A to je pro děti velká zátěž.

- Silový trénink by se měl kombinovat s tréninkem koordinace,
- Trénink pro získání tělesné hmoty může mimo taneční sál nastat na konci období puberty.¹⁸

3.3.6 Vytrvalost

Děti mohou skákat a točit se dlouho a vytrvale, produkují totiž za pomoci přísunu kyslíku energii, která je bez toxinů. To je nejlepší možné využití energetických zdrojů. Produkované toxiny se odstraní velmi rychle a tkáň se rychle regeneruje. Později, v době dospělosti pomůže vytrvalostní trénink. Tento typ tréninku by měl být zahájen v době puberty.

- děvčata mívají s vytrvalostním tréninkem občas problémy, někdy dokonce kolabují,
- je dobré zahájit vytrvalostní trénink v podobě specifických pohybových her, dobrým věkem pro jeho zahájení je 13/14 let.

3.4 Psychická podpora

Obzvláště v období dospívání je velmi důležitá podpora ze strany rodičů a osob, které vedou přípravu tanečníka. Tanečník neutváří svou „taneční osobnost“ sám, ale s pomocí společnosti, která jej obklopuje. Na jednoho tanečníka „fungují“ pouze pochvaly, na jiného kritika, někdo potřebuje „pevnou ruku“, někdo jiný zase reálné hodnocení. U každého účinkuje něco jiného.

Důležitou roli zde hrají:

Rodiče – na nich je rozhodnutí, zda dítě začne s taneční přípravou a jak intenzivně se jí bude věnovat. Nedostatek pomoci z jejich strany může vést k narušení rozvoje mladého tanečníka. Mimo to právě rodiče financují lekce,

¹⁸ L. Simmel *Dance Medicine in Practice*, str. 197

soustředění, kostýmy, obuv atd. Poskytují také logistickou podporu (příprava jídla, nápojů) a ze začátku jsou i manažery taneční kariéry svých dětí (volí taneční školu, styl).

Taneční pedagog či trenér předává tanečnickům dovednosti, rozvíjí jejich dobré vlastnosti a zároveň piluje nedostatky. Je důležité, aby osoba, která má na starosti vedení tanečníka, navázala se svým svěřencem dobrý kontakt. Měla by pro něj představovat autoritu i oporu. Měla by jej umět motivovat k další činnosti, stanovovat vyšší cíle a povzbudit ve slabších chvílích.

Choreografové připravují pro tanečníka/tanečnický choreografie, čímž jim ukazují jejich technické, pohybové, emocionální možnosti. Ne vždy je jejich cílem ukázat tanečnický z co nejlepší stránky, někdy se pokoušejí „zvýraznit“ jejich nedostatky. Způsob, jakým choreograf nahlíží na tanečníka a jak s ním spolupracuje, určuje konečný produkt: představení, show, performance atd. Choreograf má vizi pohybujiícího se těla a tato vize se nemusí vždy shodovat s vizí tanečníka. Bez ohledu na to je ve vztahu mezi tanečníkem a choreografem důležitá:

- důvěra mezi tanečníkem a choreografem,
- práce na roli, tanečním partu,
- dobrý pocit tanečníka,
- motivace,
- naplnění cílů choreografa.

Partner. V lidových nebo společenských tancích je obvykle přítomen partner/partnerka/soubor, který provází tanečníka v každém okamžiku taneční přípravy. Profesionální páry (ve společenských tancích) společně pracují na dosažení cílů, osobnosti tanečníků na sebe vzájemně působí a společně prožívají úspěchy a neúspěchy. Partner by měl být druhému oporou a člověkem, na nějž se lze spolehnout.

Vizážisté, kostyméři – zodpovídají za vzhled a dobrý pocit tanečníka na jevišti. Zároveň doplňují choreografovu vizi. Jejich úkolem v poslední fázi choreografické práce je dotvořit vizuální charakter představení, který může podpořit sebevědomí tanečníků (kvalitní líčení, dobře ušité a pohodlné kostýmy), ale také může způsobit mnoho potíží (příliš těsný kostým, líčení nebo účes, v němž se tanečník necítí pohodlně).

Tanečníci touží uspokojit **diváka**, splnit jeho očekávání. Přijetí výkonu tanečníka či tanečnice obecně má velký vliv na hodnocení jeho nebo její práce.

Prostředí tanečníka jej utváří a poskytuje mu vzory. Z provedeného dotazníkového výzkumu vyplývá, že pro tanečníky představují vzory hlavně taneční pedagogové a choreografové.



Pro tanečníky jsou vzory především: taneční pedagog 24 %, choreograf 23 % a kolegyně/kolega 20 %. 7 % dotazovaných žádný vzor nemá a pro 19 % je vzorem někdo jiný.

3.5 „Life spine“¹⁹ tanečníků a choreografů

Tanečníci	Choreografové
<p>1. <u>Zahájení taneční přípravy</u> – přihlášení dítěte do taneční školy</p> <ul style="list-style-type: none"> - zájem rodiče / rodičů o tanec, - hledání volnočasových aktivit pro dítě, - zájem dítěte o tanec, - podnět ze strany dalších osob z okolí: kamarádka, teta, televizní program apod. 	<p>V případě choreografů není nezbytně, aby předtím byli profesionálními tanečníky, proto může být model vzdělávání a práce choreografa odlišný.</p> <p>1. Rozhodnutí o zahájení taneční přípravy – pokračování s tancem – taneční kariéra – choreografické vzdělání – práce choreografa – ukončení choreografické kariéry*</p>

¹⁹ „Life spine“ – život tanečníků a choreografů od doby zahájení tance do ukončení

<p>2. <u>Tanec jako zábava</u></p> <p>Dítě, které začíná s taneční přípravou ve věku 4–9 let, ji zpravidla považuje za formu hry. Tanec se mu nebo jí začíná líbit. U dítěte se vyvíjí potřeba „vyjadřovat se“ prostřednictvím tance – tanec buďto zůstává zábavnou aktivitou, anebo se stává způsobem trávení volného času, který již představuje začátek kariéry.</p> <p>3. <u>Rozhodnutí o pokračování v taneční přípravě</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - "období práce" – rozvoj, vzdělávání, výuka, intenzivní trénink, - „doba sbírání plodů“ – období, kdy léta práce přinášejí první výsledky, čas kariéry. <p>4. <u>Taneční kariéra</u></p> <p>5. <u>Období „po tanci“</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - taneční důchod, - setrvání v tanečním prostředí se změnou úlohy na: tanečního pedagoga, choreografa, porotce apod. - rozchod s tancem – změna povolání. 	<p>2. Vzdělání choreografa – práce choreografa – ukončení choreografické kariéry*</p> <p>3. Zájem o pohyb – práce choreografa – ukončení choreografické kariéry*</p>
--	--

*choreografická kariéra - choreografem lze být do konce života a „ještě o den déle“ (některé choreografie se tančí dodnes, přestože choreograf již není mezi živými). Otázka tedy zní, ve kterém okamžiku končí kariéra choreografa? Mnozí choreografové, které znám, pracují až do důchodu i v důchodu. Někteří pracují celý život na volné noze a nikdy nevědí, která choreografie bude jejich poslední. Další věc je, že choreografové „obnovují“ své choreografie někdy i po mnoha letech a zůstávají aktivní v tanečním prostředí, ačkoliv již nové choreografie netvoří.

Rozdíly mezi tanečníky a choreografy:

1. **Časový tlak** – choreografové nepotřebují své tělo jako vyjadřovací prostředek. Jejich vyjadřovacím prostředkem je právě tělo jiného tanečníka. Tanečník musí často vtěsnat svou kariéru do období maximálně 20 let (tanečník klasického, moderního, jazzového, muzikálového tance či street dance).

Tvůrčí období choreografa může trvat i více než 50 let.

Choreografové (zejména ti na volné noze) často nevědí, že připravují poslední choreografii a „odcházejí z jeviště“. Tanečník se v okamžiku ukončení taneční kariéry loučí se scénou a diváky (zejména tanečníci klasického tance).

3.6 Stárnutí – Ageing

Po období rozvoje, v jehož důsledku organismus dosahuje nejvyšší biologické výkonnosti (biological fitness) začíná ve věku 25 až 30 let období stárnutí. Je pro něj charakteristické postupné zhoršování životních funkcí v mnoha rovinách: fyzické, psychické i sociální. Každý člověk stárne individuálně a proces stárnutí probíhá asynchronně. (Exercise Physiology, 2007).

3.6.1. Stárnutí a složení těla

Životní funkce se zhoršují, v různé míře se zmenšují fyziologické rezervy všech orgánů a soustav. Tím se snižuje schopnost organismu snášet fyziologickou zátěž (např. dlouhodobé výkony), odolávat nepříznivým faktorům (úrazy, infekce) a udržovat homeostázi (např. termickou).

Pojem stárnutí se týká také populace. Nejčastěji zmiňovaným demografickým ukazatelem je **průměrná očekávaná délka života** (life expectancy) (e_0). Tento ukazatel obvykle udává vyšší hodnoty o 5–7 let pro ženy a zvyšuje se spolu se zlepšováním sociálně-ekonomických podmínek. Nejvyšší je v rozvinutých průmyslových zemích, např. v Japonsku v současné době dosahuje 79 let u mužů a 86 let u žen. Individuálním ukazatelem dlouhověkosti je **maximální délka života** (maximum life span), která v současné době činí pro ženy 122 let (Jeanne Calment), pro muže 115 let (Christian Mortensen). Teoretická hranice délky života u žen, určená např. analýzou křivek mortality žen ve Švédsku z let 1977–2007, činí 120–130 let.

Z hlediska kvality procesu stárnutí organismu lze rozlišit:

- a) zřídka se vyskytující stárnutí bez nemocí, tzv. zdravé stárnutí;
- b) běžně se vyskytující „obyčejné“ stárnutí, tedy stárnutí za přítomnosti nevýrazných, nejčastěji chronických příznaků nemocí;
- c) nezřídka se vyskytující stárnutí s nemocemi, tedy stárnutí probíhající se závažnými patologiemi.

U stárnoucích osob se tělesná hmotnost udržuje na stále úrovni nebo zde dochází k cyklickým výkyvům, které se definují jako odchylky o $\pm 3\%$ výchozí hmotnosti v průběhu 2 let.

S věkem se mění složení těla:

Z hlediska absolutních hodnot, což souvisí se snižováním FFM (fat free mass), na níž mají hlavní množstevní podíl kosterní svaly;

- procentuálně, vzhledem k tělesné hmotnosti, což souvisí s výkyvy množství tukové tkáně v organismu.

- **Hmota kosterní svaloviny** (SM – skeletal muscle mass) je vyšší u mužů než u žen (cca 40 % oproti 30 % tělesné hmotnosti). Lze jej dobře stanovit z následujících vztahů zpracovaných Lee a kol. (2000):

$$\text{Muži: SM [kg]} = 0,244 W [\text{kg}] + 7,8 H [\text{m}] - 0,098 A [\text{roky}] + 3,3 \quad (1)$$

$$\text{Ženy: SM [kg]} = 0,244 W [\text{kg}] + 7,8 H [\text{m}] - 0,098 A [\text{roky}] - 3,3 \quad (2)$$

kde: W – tělesná hmotnost, H – výška, A – věk.

Celková svalová hmota končetin (TASM – total appendicular skeletal muscle) dosahuje 27–30 kg u mužů a 18–20 kg u žen. Počínaje třetím desetiletím života se SM s věkem snižuje. Tento jev se charakterizuje ztrátou svalové hmoty dolních končetin, zejména u mužů (Gallagher a kol, 2000). Tuková tkáň představuje cca 35 % tělesné hmotnosti žen a 25 % tělesné hmotnosti mužů. Největší část tukové tkáně představuje **podkožní tuk** (SAT – subcutaneous adipose tissue) a **viscerální tuk** (VAT – visceral adipose tissue). Množství SAT, které se u mužů ve středním věku odhaduje na $16,5 \pm 6,9$ l a u žen ve středním věku na $23,7 \pm 11,1$ l, se s věkem mění jen málo. Oproti tomu výrazné zvýšení nastává s věkem v případě VAT: z $2,1 \pm 1,8$ l na více než 4 l u sedmdesátiletých mužů a z $1,4 \pm 1,2$ l na cca 2,5 l u žen stejného věku.

Ve věku okolo 20 až 25 let dosahuje organismus **vrcholu kostní hmoty** (PBM – peak bone mass). Tato hmotnost se poté již postupně snižuje s postupem stárnutí organismu o cca 1 % ročně. Zhruba do 50. roku života ubývá zejména kostní hmoty s houbovitou strukturou, přičemž hutná kostní tkáň odolná vůči zlomeninám zůstává zachována. V pozdějším věku (u žen po menopauze) dochází ke zrychlení procesu demineralizace kostí.

3.6.2 Stárnutí a hmotnost kosterních svalů

V rámci procesu stárnutí kosterních svalů dochází k pomalé a postupné ztrátě svalové hmoty (sarkopenie) a k souvisejícím procesům zmenšování funkčních možností svalů, tj. k poklesu svalové síly (dynapenie) a poklesu maximální rychlosti kontrakce a výkonu. Proto u starších osob dochází k oslabování a „zpomalování“ svalů, což zvyšuje riziko pádů a rozvoje tělesného postižení.

Ztráta svalové hmoty u osob nad 50 let činí v průměru cca 1–2% ročně a je důsledkem zmenšení počtu svalových vláken a množství svalových bílkovin. To souvisí s narušením rovnováhy mezi tvorbou a rozkladem bílkovin, které pozorujeme v procesu stárnutí – začíná převažovat jejich rozpad. Ve věku 70 let je příčný průřez kosterních svalů menší o 25–30% než u mladých osob, s čímž je spojeno snížení svalové síly o 30–40 % (Porter a kol., 1995).

V rámci procesu stárnutí dochází také ke **snížování kvality svalů** (MQ – muscle quality, která je dána velikostí síly připadající na jednotku příčného průřezu svalem nebo na jednotku svalové hmoty) – u mužů probíhá tento proces podobným způsobem u svalů horních a dolních končetin, zatímco u žen se týká ve zvýšené míře končetin dolních. Z příčin snížování kvality svalů mohou hrát podstatnou roli změny nervové stimulace, změny úhlu zpeření svalů i zvýšení podílu vazivové tkáně ve svalech. Dalším podstatným faktorem, který vede ke snížení kvality kosterních svalů ve stáří, je horší kvalita jednotlivých svalových vláken, vyjádřená velikostí síly připadající na jednotku plochy příčného průřezu. Bylo prokázáno, že specifická síla ($N \times cm^{-2}$) vláken I. typu je u osob ve starším věku asi o 30 % nižší než u mladých lidí. Také specifická síla vláken typu IIA je u starších osob asi o 30 % nižší než u mladých. Na snížení specifické síly

jednotlivých svalových vláken mají vliv změny elektromechanické vazby související s věkem, zejména snížení rychlosti a amplitudy růstu koncentrace iontů vápníku ve stimulované svalové buňce, zmenšení počtu myofibrilárních bílkovin a posttranslační modifikace myofibrilárních bílkovin včetně myozinu. Na úrovni jednotlivých svalových vláken jsou pozorované ztráty myofibrilárních bílkovin a zmenšení příčného průřezu spojené s procesem stárnutí podstatně vyšší u rychle se smršťujících svalových vláken, nežli u vláken pomalých. V rámci procesu stárnutí dochází také ke snížení maximální rychlosti kontrakce svalových vláken v důsledku enzymatických a funkčních změn myozinu, který je hlavní bílkovinou zodpovědnou za vytváření svalové síly (J.A. Żołądź, Wydolność fizyczna człowieka, 2006).

Etiologie ztráty svalové hmoty a svalové síly s věkem není zcela známa, bylo však zjištěno, že v tomto procesu hrají velkou roli následující faktory: snížení počtu α -motoneuronů související s věkem, poruchy funkce satelitních buněk, hormonální změny, mj. snížení koncentrace estrogenů, testosteronu a růstového hormonu, mírné chronické zánětlivé stavy v organismu spojené se zvýšením syntézy cytokinů katabolické povahy, mj. interleukinu 6 (IL-6), nádorového nekrotického faktoru (TNF- α), zvýšená tvorba reaktivních forem kyslíku a poruchy funkce mitochondrií (poruchy procesu oxidativní fosforylace), poruchy příjmu potravy (stařecká anorexie) a snížená fyzická aktivita (Arnold a kol., 2011).

3.6.3 Stárnutí – síla a výkon kosterních svalů člověka

- **Maximální svalová síla člověka** (MVC – maximal voluntary contraction) koreluje se svalovou hmotou, přesněji řečeno s plochou příčného průřezu svalu. Maxima dosahuje ve věku 20 až 30 let a poté se udržuje na stejné úrovni s tendencí k mírnému poklesu po dobu dalších 20 let, načež výrazně klesá. V kontextu základních potřeb člověka v běžném životě je ve starším věku obzvláště citelný pokles MVC svalů dolních končetin, jelikož vede k omezení fyzické aktivity. Hypokineze (snížená kontraktibilita svalu oproti normě) má za následek zvýšení sarkopenie (zhoršení funkce svalů) a další pokles svalové síly. V mládeži je schopnost svalů dolních končetin člověka generovat sílu impozantní, kdežto ve

starším věku je často tak malá, že představuje omezení či překážku dokonce při jednoduchých pohybových úkonech, jako je například zvednutí se ze židle. Z četných výzkumů vyplývá, že maximální síla extenzorů kolenního kloubu u mladých zdravých lidí činí 200–400 N u žen a 600–800 N u mužů. Pozornost si zaslouží skutečnost, že MVC této svalové skupiny u některých sportovců značně přesahuje 1000 N. V důsledku procesu stárnutí se maximální síla extenzorů kolenního kloubu podstatně snižuje. Výzkum Viitasalo a kol. prokázal například, že MVC extenzorů kolenního kloubu u mužů ve věku 71–75 let činí méně než 400 N a je zhruba o 47 % nižší než hodnoty zaznamenané u osob ve věku 30–35 let. Hlavní příčinou poklesu svalové síly (dynapenie) u osob ve starším věku je výše popsáný jev sarkopenie.

Maximální silový výkon (MPO – maximum power output) kosterních svalů člověka závisí jak na maximální svalové síle (MVC), tak na **maximální rychlosti jejich kontrakce** (V_0), avšak V_0 určuje MPO ve větší míře než maximální svalová síla. Maximálního výkonu svaly dosahují při práci s **optimální rychlostí kontrakce** ($V_{opt.}$). Ta odpovídá zhruba 30–40 % maximální rychlosti kontrakce svalů (Żołądź, 2006). Maximální výkon svalů dolních končetin u mladých zdravých mužů v klasickém výzkumu, které provedl Margarii a kol., činí asi 14 W × kg tělesné hmotnosti⁻¹ (tedy více než 1000 W u osoby o tělesné hmotnosti 75 kg), (J.A. Żołądź, Wydolność fizyczna człowieka, 2006).

Všimněme si, že maximální výkon svalů sportovců, kteří se specializují na rychlostně-silové disciplíny, bývá dvojnásobně a dokonce trojnásobně vyšší než u nesportujících.

Po dosažení zhruba 25. roku života se maximální výkon kosterních svalů začíná snižovat. Hlavním důvodem tohoto jevu je snížení počtu a plochy průřezu rychle se smršťujících vláken (typu IIA a IIX). Pokles maximální svalové síly v procesu stárnutí přispívá v mnohem menší míře k poklesu maximálního svalového výkonu, nežli pokles maximální rychlosti kontrakce svalů. Potvrzují to výsledky výzkumu (Thom J.M. i kol. Influence of muscle architecture on the torque and power-velocity characteristics of young and elderly men. 2007, 100, 613–619), kteří zjistili, že maximální síla lýtkového svalu *m. gastrocnemius* u osob ve věku 69–82 let byla dvojnásobně nižší než u osob ve věku 19–35 let, kdežto maximální testovaný svalový výkon u mladých lidí pětinašobně přesahuje maximální svalový výkon starších osob. Tyto výzkumy dokazují, že svaly starších

lidí v mnohem větší míře ztrácejí schopnost generovat výkon nežli sílu. Příčinou tohoto jevu je výrazné snížení maximální rychlosti kontrakce svalů v důsledku procesu stárnutí.

3.6.4 Stárnutí a maximální spotřeba kyslíku

Typické hodnoty maximální spotřeby kyslíku (VO_{2max}) u osob ve věku 20–25 let činí: 32–45 ml \times kg tělesné hmotnosti⁻¹ \times min⁻¹ u žen a 45–55 ml \times kg tělesné hmotnosti⁻¹ \times min⁻¹ u mužů. Nejnižší hodnoty VO_{2max} jsou měřeny u pacientů s oběhovou a dechovou nedostatečností v pokročilém stádiu a u osob ve starším věku. Má se za to, že hodnota VO_{2max} umožňující člověku plnou pohybovou nezávislost činí asi 15 ml \times kg tělesné hmotnosti⁻¹ \times min⁻¹. Hodnota VO_{2max} pod 10 ml \times kg tělesné hmotnosti⁻¹ \times min⁻¹ je považována za kontraindikaci pro velké operace hrudníku. Po dosažení 20 let věku maximální spotřeba kyslíku klesá jak u žen, tak u mužů. Robinson v průkopnickém výzkumu provedeném ve 30. letech 20. století prokázal, že maximální spotřeba kyslíku u fyzicky aktivních osob ve věku 25 až 75 let vyjádřená v ml \times kg tělesné hmotnosti⁻¹ \times min⁻¹ klesá v průměru o 1 % na rok, tedy o 10 % za deset let. Výsledky Robinsonova výzkumu byly potvrzeny studii Dehna a Bruce'a (1972), kteří na základě analýzy výsledků 17 longitudinálních výzkumů, jichž se účastnilo 700 osob ve věku od 10 do 90 let, také prokázali, že maximální spotřeba kyslíku se snižuje s věkem tempem asi 10 % za deset let. Tempo poklesu VO_{2max} u osob ve věku 10–90 let lze dle Dehna a Bruce'a vypočítat z následujícího vztahu: VO_{2max} (ml \times kg tělesné hmotnosti⁻¹ \times min⁻¹) = 56,592 – 0,398 \times věk v letech (3). Při stanovování maximální spotřeby kyslíku osob ve starším věku je třeba pamatovat, že jeho pokles v důsledku procesu stárnutí není u všech těchto osob stálý. U lidí se sedavým životním stylem je tempo poklesu V_{2max} ve vztahu k věku značně rychlejší než u fyzicky aktivních osob. U sportovců pokračujících s vytrvalostním tréninkem byl pozorován pokles VO_{2max} rychlostí sotva 5–6 % za deset let, kdežto závodníci, kteří drasticky omezili vytrvalostní trénink nebo jej zcela vyřadili, ztráceli cca 15 % VO_{2max} za deset let. Existuje mnoho příčin způsobujících pokles VO_{2max} v procesu stárnutí (Żołądź a Majerczak, 2011). Dle Cobba a dalších (2000) je možno pokles fyzické výkonnosti ve starším věku vysvětlit zhoršením stupně prokrvení svalů během zátěže. Příčiny lze hledat v

anatomických změnách probíhajících jak v srdečním svalu, tak v cévách. Tyto změny ve větší míře postihují diastolickou funkci srdečních komor, nežli funkci systolickou. V důsledku anatomických změn v oběhové soustavě se snižuje tepový objem a ejekční frakce srdce při fyzické zátěži. Navíc v důsledku reakce autonomní nervové soustavy dochází ke snížení maximální srdeční frekvence, což způsobuje postupný pokles maximálního minutového srdečního objemu. Podstatný podíl na poklesu VO₂max u osob ve starším věku může mít snížení schopnosti cévního endotelu uvolňovat oxid dusnatý a prostacyklin, což zmenšuje jak průtok krve ve svalech v době zátěže, tak minutový srdeční objem. Silný vliv na pokles VO₂max v procesu stárnutí mohou mít také takové faktory, jako je pokles efektivity výměny plynů v plicích, ztráta svalové hmoty, pokles počtu mitochondrií ve svalech a zmenšení „kapacity“ oxidativní fosforylace pro výrobu ATP ve svalech. U polské populace se jako faktor podstatně snižující relativní hodnoty VO₂max stále častěji projevuje zvýšení tělesné hmotnosti způsobené nárůstem hmotnosti tukové tkáně.

3.6.5 Fyzický trénink u osob v pokročilém věku

Starší lidé by přes svůj věk neměli přestávat s fyzickou aktivitou. Právě naopak – trénink se doporučuje, měl by být pouze vhodně přizpůsoben dané věkové kategorii a individuálním možnostem jedince.

3.6.6 Silový trénink

Četné vědecké poznatky nasvědčují tomu, že silový trénink do značné míry snižuje rychlost ztráty svalové hmoty a síly, dokonce i u osob ve starším věku. Proto je často doporučován nejen jako jedna ze součástí rehabilitace pacientů, ale také pro udržení dobré kondice osob ve starším věku. Je však třeba podotknout, že silový trénink by měl být v případě starších lidí zařazován se značnou opatrností. Po silovém tréninku se doporučuje nejméně jeden den odpočinku, proto by tréninky neměly být častější než dvakrát až třikrát týdně. Podle některých vědců může silové fyzické cvičení u osob ve starším věku, třeba i jednou týdně, vést k příznivým výsledkům. Při plánování silového tréninku starších osob mohou být nápomocná doporučení American College of Sports

Medicine, která jsou uvedena ve studii Ratamesse a kol. (2009). Je však třeba pamatovat, že silový trénink, ačkoliv má podstatný vliv na zpomalení úbytku svalové hmoty a síly, nedokáže zastavit proces snižování síly a výkonu svalů, který nastává s postupujícím věkem. Přesvědčivá data z této oblasti poskytují rekordy dosahované závodníky v kategorii masters, např. výsledky ve skoku do dálky (tato disciplína dobře odráží maximální výkon dolních končetin) dosahované závodníky ve věkovém rozmezí 27 až 90 let. Přestože pokračují ve specializovaném tréninku, jejich výsledky klesají tempem cca 10 % za deset let. Průměrná rychlost běhu na 100 m, která podstatně koreluje s maximálním výkonem svalů dolních končetin, se mezi 22. rokem života (věk současného světového rekordmana Usaina Bolta) a 90. rokem života snižuje tempem cca 7 % za deset let.

3.6.7 Vytrvalostní trénink

Osoby ve starším věku mohou v závislosti na fyzické kondici provozovat vytrvalostní trénink. Intenzita takovéto zátěže by neměla přesahovat anaerobní práh (LT). Při plánování intenzity vytrvalostní zátěže pro osoby ve starším věku mohou být užitečné individuální hodnoty VO₂max a LT. Navíc při kontrole intenzity vytrvalostního tréninku může být nápomocné měření srdeční frekvence (HR – heart rate) v průběhu zátěže. Zátěžová srdeční frekvence by měla být přizpůsobená aktuálním hodnotám HRmax, které po dosažení 20 let věku soustavně klesají. Závislost mezi maximální srdeční frekvencí (HRmax) a věkem je dána všeobecně známým vztahem:

$$\text{HRmax} = 220 - \text{věk v letech}$$

Podle názoru mnoha vědců však tato rovnice poskytuje příliš vysoké hodnoty HRmax u dětí a mládeže a naopak příliš nízké hodnoty HRmax u osob ve starším věku. Proto byl formulován nový vztah, který, jak se zdá, lépe vystihuje hodnoty HRmax u osob v různém věku:

$$\text{HRmax} = 208 - 0,7 \times \text{věk v letech} \quad (5)$$

Je však třeba podotknout, že odhadované hodnoty HRmax, třebaže byly vypočteny s použitím nové rovnice dle Tanaky a kol., poskytují pouze přibližné hodnoty HRmax.

Věk (v letech) 35 40 45 50 55 60 65 70

Doporučovaná srdeční frekvence při zátěži (tepů × min⁻¹)

93–157 90–153 88–149 85–145 83–140 80–136 78–132 75–128

Vytrvalostní trénink nízké intenzity může být u zdravých osob ve starším věku zařazen každý den. Osobám s horší fyzickou kondicí se doporučuje nepodstupovat zátěž častěji než každý druhý den.

Vytrvalostní trénink zahájený dokonce i v pokročilém věku vede k rychlému zlepšení psychického stavu sportujících, včetně zvýšení sebevědomí, snížení prožívaného strachu a zlepšení kognitivních schopností. Mechanismus zlepšení psychického stavu u sportujících není zcela znám, má se za to, že by mohl souviset se zlepšením prokrvení mozku při fyzické zátěži a s nárůstem koncentrace mozkového neurotrofního faktoru (BDNF – brain derived neurotrophic factor) v mozku a v krevním oběhu, k němuž dochází v důsledku tréninku. Již po několika týdnech pravidelného vytrvalostního tréninku dochází ke zlepšení metabolické stability svalů, ke zrychlení kinetiky VO₂ při stálé zátěži (Żołądź a kol., 2006), k poklesu srdeční frekvence při dané úrovni zátěže a ke zvýšení prahu vnímání únavy. V další fázi tréninku je pozorováno zvýšení hladiny anaerobního prahu (posunutí laktátové křivky doprava), nárůst VO₂max a zvýšení svalové síly a hmoty. Pozornost si zaslouží skutečnost, že ke zvýšení svalové síly, zejména následkem silového tréninku, dochází značně dříve než k nárůstu svalové hmoty. Věda přináší stále více důkazů, že pravidelný fyzický trénink snižuje také riziko výskytu civilizačních chorob, obzvláště metabolických (včetně cukrovky druhého typu) a onemocnění kardiovaskulární soustavy. Výzkum prof. Bente Pedersena z Kodaňské univerzity ukazuje, že svalová aktivita má ochranný vliv na organismus v důsledku zvýšení vylučování IL-6 ve svalech. Tato látka, na rozdíl od IL-6 pocházejícího ze zánětlivých buněk a adipocytů, je protizánětlivým cytokinem. Vědci se domnívají, že svalový IL-6 spolu s jinými protizánětlivými cytokiny, jako je například antagonist receptoru interleukinu 1 (IL-1r) a interleukin 10 (IL-10), zamezuje uvolňování faktoru nádorové nekrózy (TNF-alfa), zánětlivého cytokinu, který je považován za jeden z hlavních faktorů zodpovědných za odolnost vůči inzulinu a dyslipidémii. Je však třeba pamatovat, že vytrvalostní trénink, který bezpochyby vede ke zlepšení kvality života osob ve starším věku, nemůže zcela zastavit pokles VO₂max spojený s věkem a zhoršování fyzické výkonnosti. Například průměrná rychlost

běhu na vzdálenost 1500 m (která vysoce koreluje s VO2max) u běžců ve věkovém rozmezí 35–80 let klesá o zhruba 9 % za deset let, tedy podobným způsobem, jako VO2max ve vztahu k věku. V případě maratónského běhu ve stejném věkovém rozmezí je tento pokles podobný a činí cca 10 % na deset let, tedy cca 1 % ročně.

3.7 Společenský tlak dnešní doby

Povolání tanečníka v evropské kultuře není snadné – žijeme v době plastických operací, botoxových injekcí a face-liftů. Je to kultura věcí na jedno použití. Co se "starým" tanečníkem?

Zhlédla jsem několik desítek tanečních představení a pouze třikrát na jevišti vystupoval tanečník nad 50 let. Proč? Jsou to tanečníci, kdo nechce tančit? Anebo jsou to choreografové, kdo s nimi nechce spolupracovat? Anebo obecnost nechce platit za lístky na představení, ve kterém tančí „stařečci a stařenky“?

Nejsilnější tlak na společnost vyvíjejí masmédia, zejména vizuální jako internet a televize, které patří k nejsilnějším faktorům ovlivňujícím společenské dění s největším dosahem. Mají obrovský vliv na utváření způsobu, jakým lidé vnímají svět. V posledních letech díky úspěšným televizním pořadům začali tančit všichni. Stardance nebo You can Dance (Bailando) zaznamenaly úspěch mezi zábavnými pořady. Začaly vznikat nové taneční školy, kroužky ve školách. Pokud se však na věc podíváme blíže, vidíme mezi taneční profesionály starší osoby? Propaguje televize tanečnický nad 50 let? Nikoliv, tančí děti, mládež a dospělí do +40. Kromě pár výjimek v českém Stardance Václav Vydra (ve finále), Dana Batulková (nar. 1958) a Pavel Kříž (nar. 1961) dokonce vyhráli! Ve sféře rekreačně provozovaných společenských tanců zároveň v posledních letech roste popularita tanečních pro dospělé i pro seniory.

Při sledování pořadů v polské, české a britské televizi jsem se nesešla se starými tanečnickými. Věk většiny z nich nepřesahuje 30 let (výjimkou jsou celebrity vystupující v zábavných pořadech ale, ty zřejmě zvýšily popularitu společenských tanců).

Klasický tanec, který je v evropské kultuře silně zakotven, v ní zanechal vizi tančícího těla, a to těla mladého. Televize také vštěpuje divákovi vizi tančícího těla, které je mladé. Samozřejmě je pár osobností, které tančily do vysokého

věku, jako byla Alicia Alonso, Maja Pliseckaja v oblasti klasického tance nebo Martha Graham v modern dance. Tanečnice flamenca Cristina Hoyos stále tančí (nar. 1946).

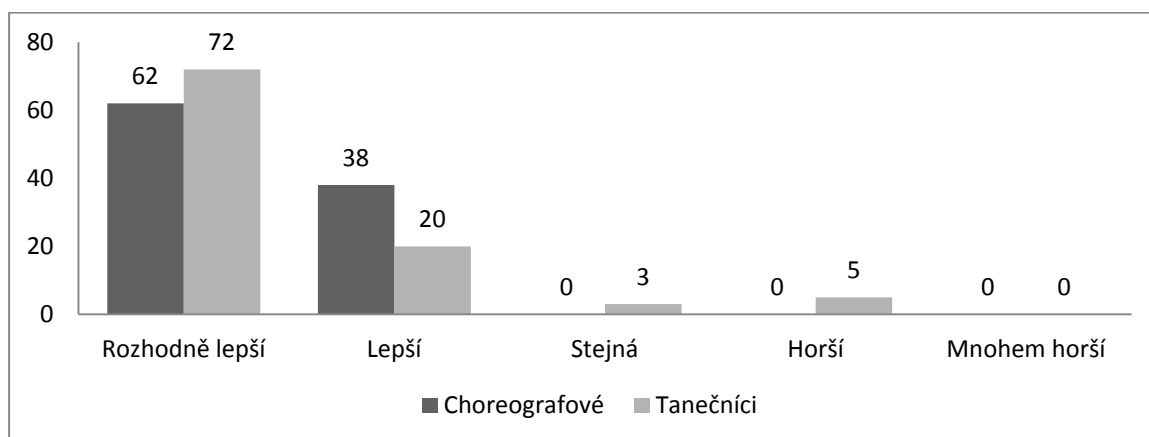
V rozhovoru mi tanečnice současného tance (37 let) řekla: „Cítím lítost nad tím, jakou vizi vytvářejí masmédiá. Pro ně jsem už důchodkyně a já přitom teprve teď mám pocit, že bych měla co říct. Nejen tělem, ale i srdcem a rozumem“²⁰

3.7.1 „3 v 1“ zkušenosti, věk, technika – herci ano, tanečníci ne

Zkušenosti

Tanečník stejně jako herec komunikuje s diváky pomocí těla. Přitom však hodnota herce s věkem roste, kdežto u tanečníka se snižuje. Proč je tomu tak?

Ohodnoťte prosím na škále, jak se s rostoucím věkem mění následující schopnosti a dovednosti tanečníků. S rostoucím věkem zkušenosti jsou...



Z dotazníkového výzkumu provedeného mezi tanečníky a choreografy vyplynulo, že **s věkem se zkušenosti rozhodně mění k lepšímu, s čímž souhlasí 72 % tanečníků a 62 % choreografů**. Zainteresované skupiny jednoznačně odpověděly, že zkušenosti se s věkem zvyšují. Pouze 3 % dotazovaných tanečníků odpovědělo, že zkušenosti zůstávají na stejné úrovni a 5 %, že se zhoršují.

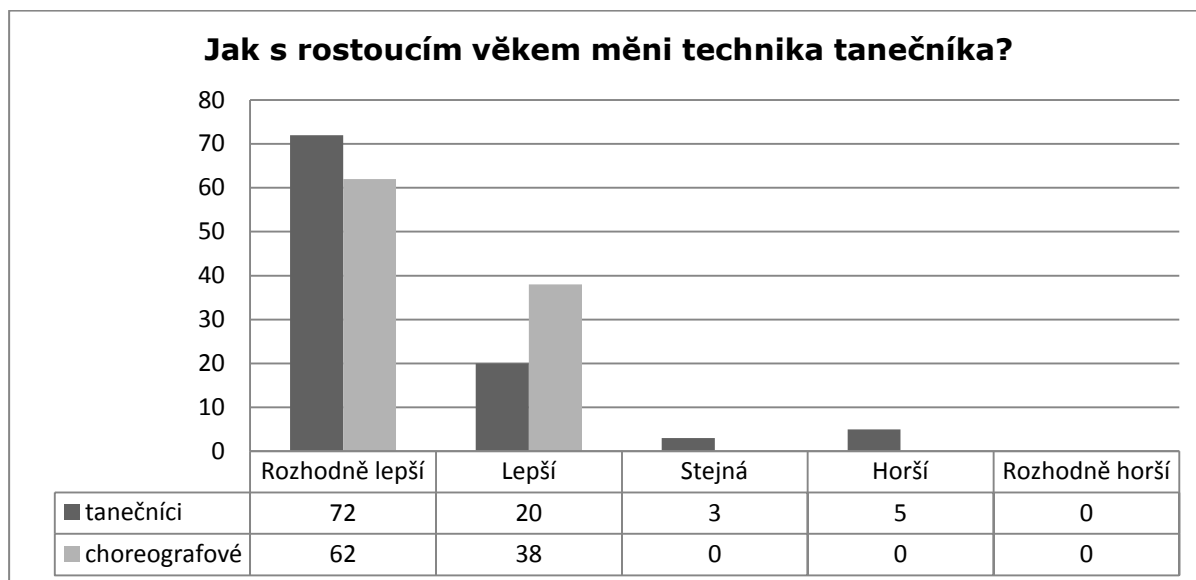
Odpovědi dotazovaných se nacházely v rozmezí 35 a 80 let. Jako příklad uvádím několik odpovědí:

²⁰ Rozhovor s tanečnicí současného tance, 37 let, který proběhl v dubnu 2012

Dotazovaným jsem položila otázku: V kolika letech je podle Vás tanečník starý? Zde jsou vybrané odpovědi tanečníků a choreografů:

- „je to samozřejmě individuální, ale řekl bych, že nad 40 let už není tělo schopné podávat kvalitní výkony“, (respondent muž 26-35 let),
- „mezi 40 a 50“, (respondent žena 26-35 let),
- „pokud je opravdu tanečník, není starý nikdy“, (respondent muž 36-45 let),
- „je to individuální“, muž 46-55 let, (respondent žena 26-35 let),
- „až se tak sám cítí, má-li schopnost sebenáhledu“, (respondent žena 26-35 let),
- „dost individuální, v tu chvíli, kdy se starým začne cítit, cca 40 let“,
- „v latině je seniorská kategorie od 35 let, konkrétně v našem oboru je hraniční 40, neznám nikoho ze svého okolí, kdo by po čtyřicítce závodně tančil“, (respondent žena 18-25 let),
- „v 80“, (respondent žena 26-35 let),
- „ve 30“, (respondent žena 26-35 let).

Ptala jsem se také, jak se s věkem mění technika tanečníků. Zde jsou odpovědi:

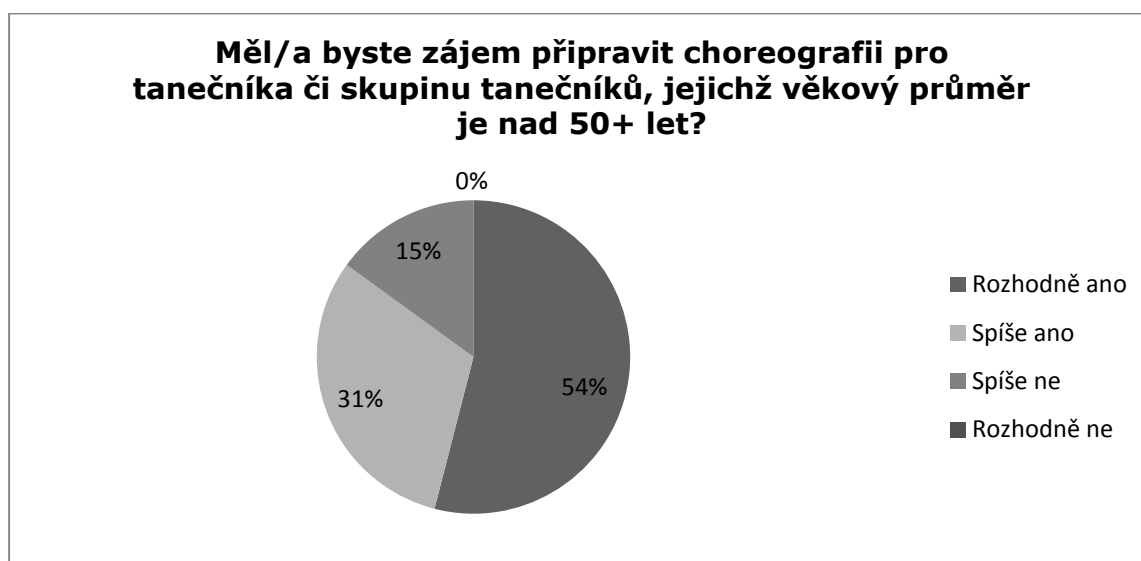


Na základě výsledků dotazníkového výzkumu jsou zkušenosti a technika tanečníka rozhodně lepší ve vyšším věku nežli v nižším. Věková hranice „stáří tanečníků“ byla uváděna počínaje 32 lety až po tvrzení, že „tanečník nikdy není příliš starý na tanec“. Věk by měl být v tanečním prostředí předností, ale není

tomu tak. Jak tanečníci, tak choreografové se shodují na tom, že věk zde představuje plus. Samozřejmě se fyzické možnosti mění, nicméně fyzické faktory představují jen jednu ze součástí celku, jimž tanečník je.

Tanečníci by rádi tančili déle, otázka však zní, zda by choreografové chtěli pracovat se staršími tanečníky. Choreografům jsem položila otázku:

Měl/a byste zájem připravit choreografii pro tanečníka či skupinu tanečníků, jejichž věkový průměr je nad 50 let?



Více než 50 % choreografů by rádo vytvořilo choreografii pro osoby nad 50 let. Jen 15 % z nich spíše nemělo zájem. Nikdo z dotazovaných neodpověděl, že by rozhodně neměl zájem připravit choreografii s touto věkovou kategorií.

„3 v 1“ zkušenosti, věk, technika – herci ano, tanečníci ne?

Z provedeného dotazníkového výzkumu vyplývá, že tanečníci a choreografové by rádi pokračovali ve spolupráci i ve vyšším věku.

Možná by bylo dobré zeptat se diváků, zda se chtějí dívat na staré tanečníky na jevišti? Je možné, že při sledování tanečníků chtějí vidět ideál sebe sama (krásného, mladého, vypracovaného, což odpovídá tělesnému ideálu posledních let). Diváci se pravděpodobně nechtějí dívat na sebe sama jako na staré a neuživé, jelikož se bojí stárnutí a s ním souvisejících změn. Měly by jeviště a opona mít magické účinky, které nás odtrhnou od reality i umožní zapomenout na starosti všedního dne? I to může být jedním z důvodů, kvůli nimž se starší tanečníci tanci již aktivně nevěnují.

Druhým důvodem může být problém se získáním prostředků na takováto představení. Investoři raději vloží své prostředky do perspektivnějších podniků.

Pak možná také má naše kultura velký problém s přijetím stáří jako hodnotným a legitimním stavem člověka.

3.7.2 Kde a zda tančí tanečníci 40+ ?

Většina profesionálních tanečníků (zaměstnaných ve státních divadlech) končí svou taneční kariéru před čtyřicítkou. Po skončení kariéry odchází tanečník do předčasného důchodu.

V tanečním světě bylo několik osobností, které tančily i po 40. roce života: Margot Fonteyn tančila v 60 letech s Rudolfem Nurejevem, který byl na scéně po padesátce. Martha Graham odešla ze scény ve věku 75 let. V nedávnější době, přesněji v roce 1999, tančil Michail Baryšnikov, tehdy padesátiletý, s Merce Cunningham, 80 let, na Lincoln Center Festivalu. Jednalo o výjimečné interpretační osobnosti, jejichž věk bylo publikum ochotno tolerovat kvůli jejich „slávě“, i když vystoupení v pozdějších letech vzbuzovala i rozpačité reakce.

Určitá paralela je možná v případě slavných rockových skupin 60. let, které po útlumu v posledních letech úspěšně koncertují, i když je hudebníkům často přes 70 (Rolling Stones). Přitom pop-music jinak také inklinuje jednoznačně k preferenci mládí a k někdy trapným pokusům interpretů tvářit se, že jsou stále mladí (Tina Turner, v Česku Helena Vondráčková, v Polsku Maryla Rodowicz).

U tance zůstávaly velké osobnosti, pokud se však jedná o taneční divadla, jen jedno (z těch, která znám) zaměstnávalo tanečnický nad 40 let – Nederlands Dans Theater, který v roce 2006 ukončil svoji činnost.

Nederlands Dans Theater III

V roce 1991 byla z iniciativy Jiřího Kyliána založena nová skupina zaměřená především na tanečnický nad 40 let. Motivací bylo, že interpreti, kteří tvořili silnou generaci jeho spolupracovníků, se dostali do věku, kdy už nemohli stačit nárokům práce v hlavní skupině NDT1, ale Kylián si uvědomoval jejich potenciál, daný zkušeností a hlavně mentálními schopnostmi. Svoji roli hrál samozřejmě i fakt, že se to týkalo jeho manželky Sabine Kupferberg, která konec kariéry nesla velmi těžce. K provozování Nederlands Dans Theater III jakožto stálé společnosti

však nebylo dost prostředků, a tak se rada Nederlands Dans Theater v roce 2006 rozhodla činnost Nederlands Dans Theater III v této podobě ukončit. Nyní se jedná o plánech dalšího fungování skupiny a realizaci nových projektů.

"NDT III byl založen v roce 1991 jako skupina pro zkušené tanečnický starší 40 lety. Tanečníci vynikají dokonalou divadelní zkušeností a přenášejí plody svých obsáhlých zkušeností do práce, v níž dosahují vynikajících standardů při kombinování moderního a klasického tance s mimikou, dramatem, komedií, tělesným vyjádřením a někdy také písněmi. Choreografové zde mohou pracovat s jedinečným darem každého tanečnicka tak, že vytvářejí mistrovská díla plná do dokonalosti dotažených maličkostí. Tato společnost umělců divadla a pohybu fascinuje mladé i starší, začátečníky i znalce, zkrátka každého."²¹

Hlavní tanečníci: Sabine Kupferberg, David Krügel, Giocondo Barbuto, Karel Hruska, Grard Lemaitre a Egon Madsen.

Existovaly také projekty, v nichž byli ke spolupráci přizváni tanečníci nad 40 let: The New York-based Paradigm Dance Project, a Massachusetts-based Elders Ensemble of Prometheus, Maryland-based Liz Lerman Dance Exchange jsou některé příklady příležitostí pro starší tanečnický.

3.7.3 Staří tanečníci na jevišti – směšní nebo nežádoucí?

Dotazovaným byla položena otázka, zda je starý tanečník na jevišti směšný.

Choreografové a tanečníci jsou toho názoru, že staří tanečníci na jevišti nejsou směšní (31 % choreografů a 49 % tanečnicků). Jen 5 % tanečnicků a 8 % choreografů na tuto otázku odpovědělo kladně.

Nejsou-li podle taneční veřejnosti starší tanečníci na jevišti směšní, jsou tedy nežádoucí?

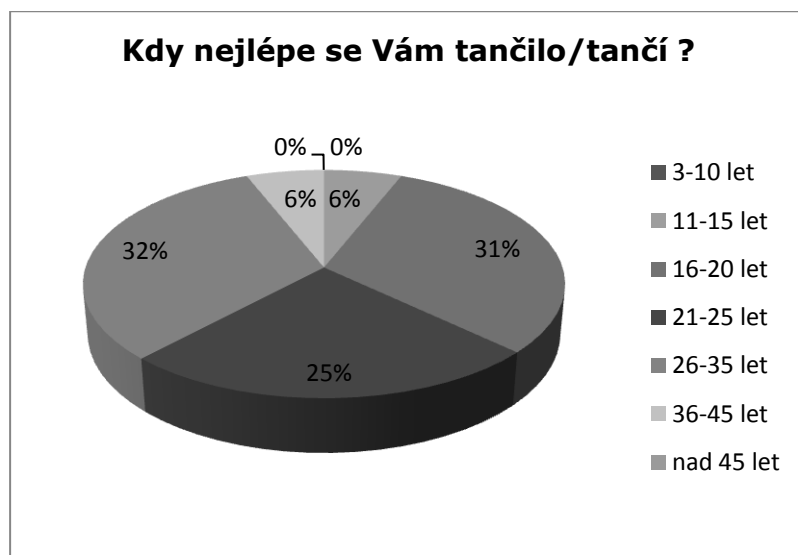
- Myslím, že je velmi důležité zvolit pro tanečnicka vhodnou roli vzhledem k věku. Energie, s níž bude tančit tanečník po čtyřicítce, není stejná jako u tanečnicka ve věku 20 let. Avšak emoce a pocitová stránka jsou bohatší o jevištní i životní

²¹ The New York Times, „NDT III pro tanečnický starší 40 let má nečekaný úspěch“ Berte to jako dezert... a šampaňské!, The Stage: „Nová ekologie v tanci“

zkušenosti. Před zahájením spolupráce choreografa se starším tanečníkem by možná stálo za to položit si otázku, co pro mě tanec znamená: jedná se u ukazování možností těla nebo emocí, jejichž „nositel“ je tělo tanečníka? Přeji si, jako choreograf, prezentovat tanečníka v jeho skutečné věkové kategorii, nebo chci dělat z padesátileté dámy dvacetiletou dívku? Ve druhém případě tanečník velmi často vypadá směšně, mimo případy, kdy je to přímo cílem choreografa a choreografie. Marcia Haydée (nar. 1937) jako Julie ještě v roce 1988 nebo Zizi Jeanmaire (nar. 1924) jako Carmen, Baryšnikovem v roce 1980, v obou případech citelná dvojsečnost – je patrná interpretační síla tanečnic, ale zároveň úbytek tanečních, technických sil i určitá nevhodnost jejich věku vzhledem k roli (Haydée) a vzhledem k partnerovi (Jeanmaire).

3.8 Analýza a výsledky dotazníkového průzkumu

V dotazníku jsem se tanečníků i choreografů ptala na problematiku věku. Dotazovala jsem se mezi jinými na to, kdy a proč se jim tančilo/tančí nejlépe?, s jakou věkovou kategorií se choreografům pracuje nejlépe a proč. Také jsem se ptala na to, jaké změny probíhají, podle jejich zkušeností, v těle tanečníka s věkem.



Z výsledků dotazníkového průzkumu plyne, že se dotazovaným nejlépe tančilo ve věku 16-20 let (31 % dotazovaných), 21-25 let (25 % dotazovaných) a ve věku 26-35 let (32 % dotazovaných). **Proč zrovna v tomto období?**

- Muž (36–45 let), tančí moderní tanec 20 let na volné noze, nejlépe se mu tančilo mezi 26 a 35 lety. Proč? „protože je to teď a čím jsem starší, tím se cítím při tanci lépe..tančí se mi čím dál lépe...“

- Žena (36–45 let), tančí moderní tanec, věnuje se tomu 10–20 let, nejlépe se jí tančilo ve věku 36–45 let. Proč? „Je to období, kdy znám dobře své tělo, které ještě ovládám a zároveň už mám určité taneční i životní zkušenosti, které se dají zhodnotit“

- Žena (18–25 let), tančí klasický tanec, moderní tanec, muzikál, věnuje se mu 10–20 let, nejlépe se jí tančí nyní, ve věku 21–25 let. Proč?: „vrchol taneční aktivity“

- Muž (46–55 let), tančí moderní tanec přes 20 let v angažmá, nejlépe se mu tančilo mezi 36 a 45 lety. Proč? „Stárnu.“

- Žena (18–25 let), tančí latinsko-americké tance, port de bras, věnuje se tomu 10–20 let, nejlépe se jí tančilo v období: 16–20 let. Proč? : „tělo už nedokáže to, co dříve“

- Žena (26–35 let), tančí jazz, street dance, věnuje se tomu 10–20 let, nejlépe se jí tančilo v období mezi 16–20 lety. Proč? : „Rapidně klesne fyzická kondice a objeví se nemoci, jako třeba pohybového aparátu.“

- Žena (18–25 let), věnuje se standardním a latinsko-americkým tancům přes 20 let, nejlépe se jí tančilo v období: 11–15 let. Proč? :“ Tělo tanečníka už je více opotřebované“.

Choreografům se nejlépe pracuje s věkovou kategorií 26 až 35 let.



Proč se vám s tou věkovou kategorie spolupracuje nejlépe?

- Žena (36–45 let), věnuje se choreografii současného, moderního tance a street dance, 10–20 let, nejlépe se jí pracuje s tanečníky ve věku 3–10 let, protože: „Nemají zkažený pohybový stereotyp“

- Žena (36–45 let), věnuje se choreografiím flirt dance, orientálního tance, nejlépe se jí pracuje s tanečnicemi ve věku 26–35 let, protože takováto žena: "je více soustředěná a může již využít i životní zkušenosti“

- Muž (26–35 let), věnuje se choreografii současného tance 6–10 let, nejlépe se mu pracuje s tanečníky 26–35 let, protože jsou: „vyzrálí“

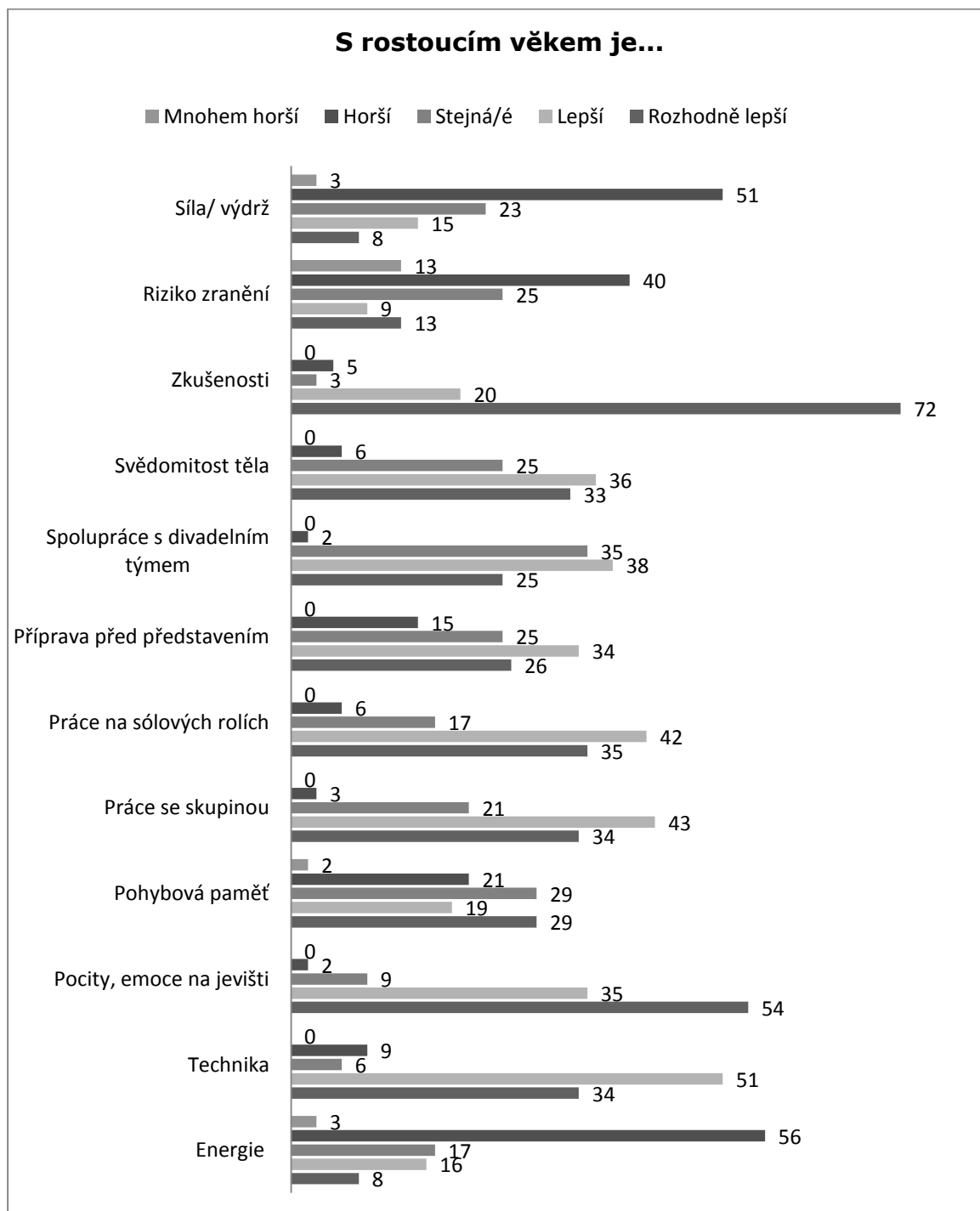
- Žena (18–25 let), věnuje se choreografii 3–5 let a to společenským tancům – latinskoamerickým a standardním. Nejlépe se jí pracuje s tanečníky ve věku 16–20 let, protože: „Jsou velmi kreativní, navštěvují dost pohybových kroužků, popř. fitness centra, tudíž jsou i ohebnější“.

Jiné odpovědi:

- „Rozhodující jsou osobnostní, individuální faktory tanečníků. Nelze jednoznačně konkretizovat věkovou skupinu“,

- „Jsou už dospělí, ale zároveň nemají pocit, že je s nimi už „konec“ a vidí možnosti, které ještě mají.“ (tanečníci ve věku 21–25 let).

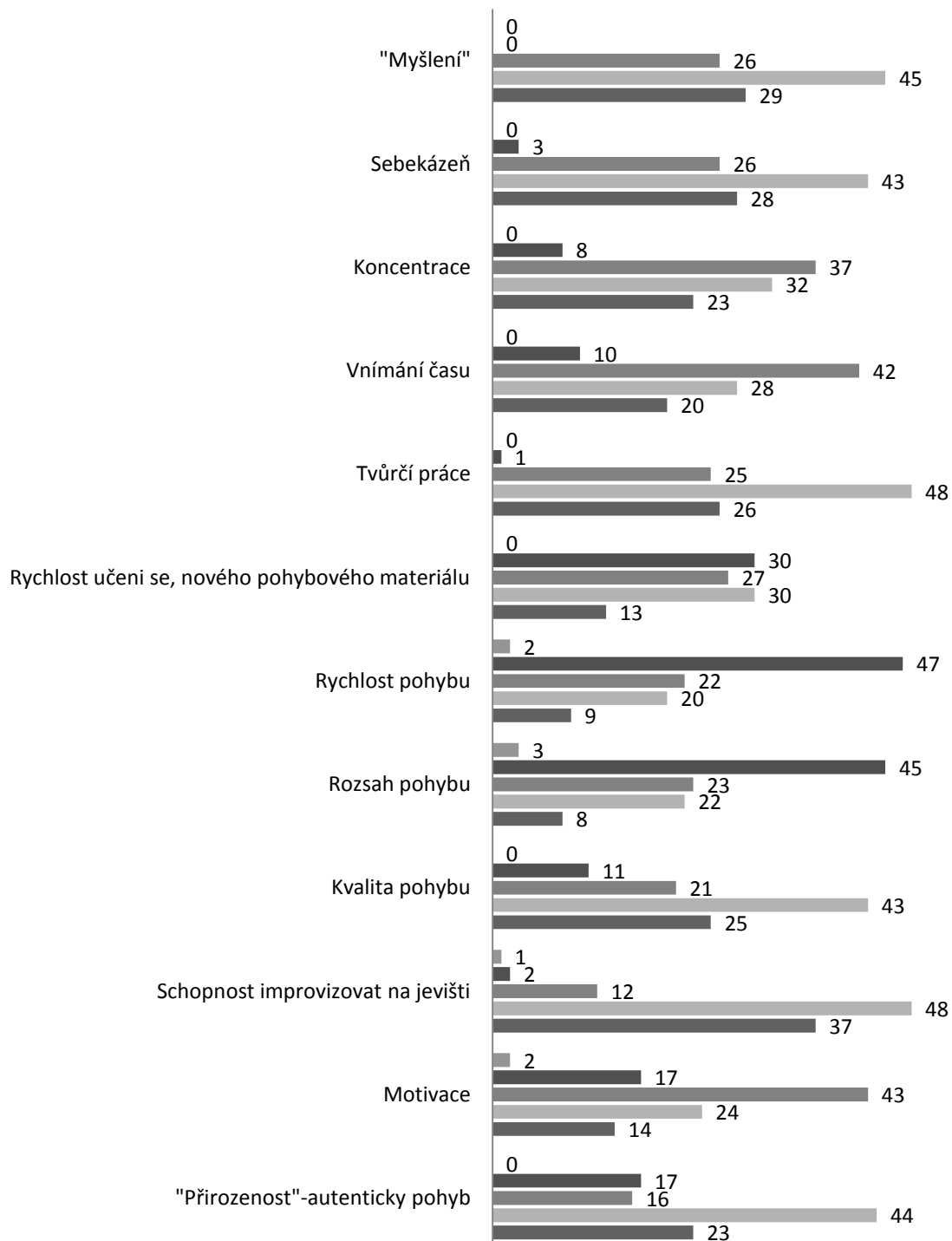
Ohodnoťte prosím na škále, jak se s rostoucím věkem mění následující schopnosti a dovednosti tanečníků. S rostoucím věkem je...



Odpovědi tanečníků

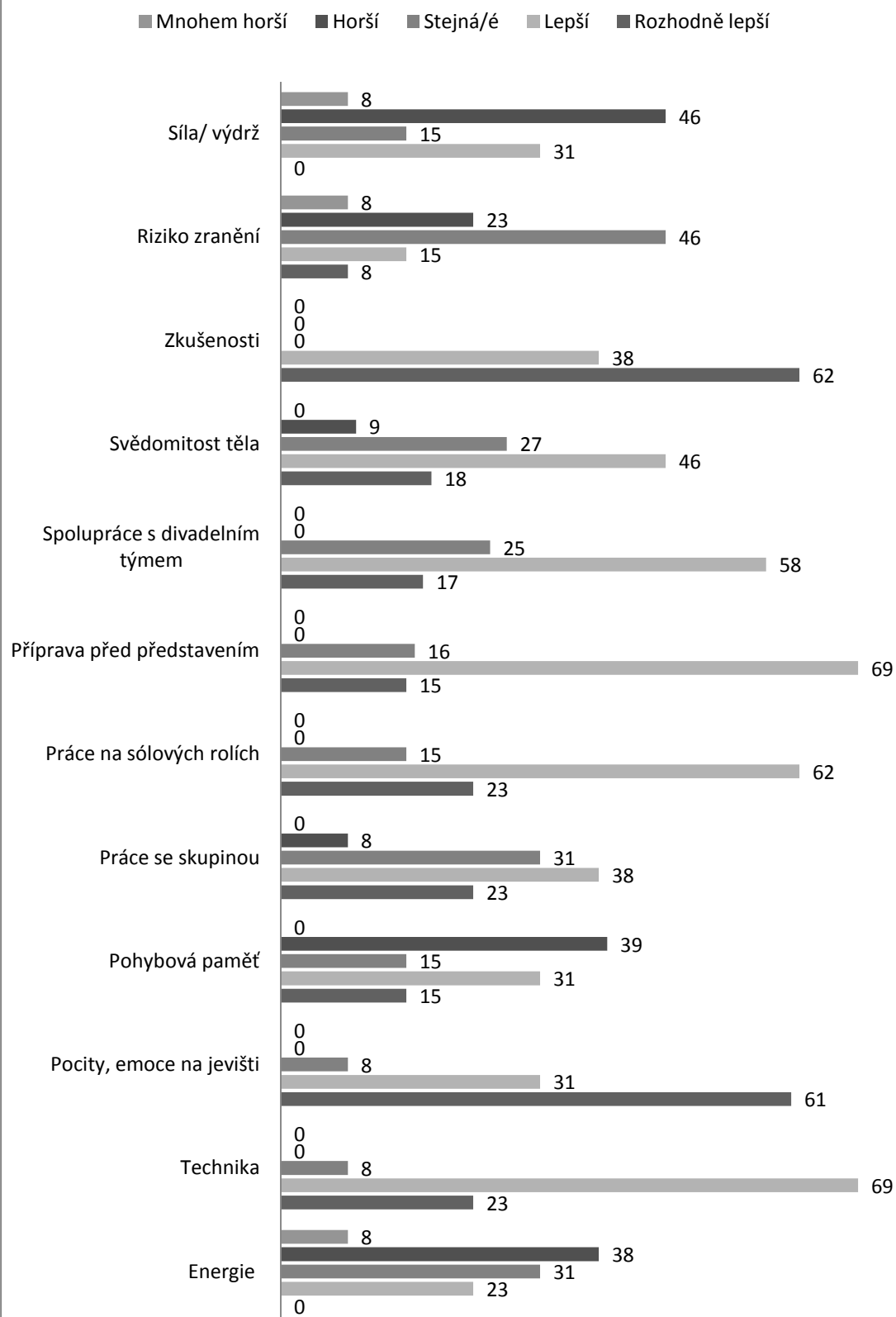
S rostoucím věkem je...

■ Mnohem horší ■ Horší ■ Stejná/é ■ Lepší ■ Rozhodně lepší



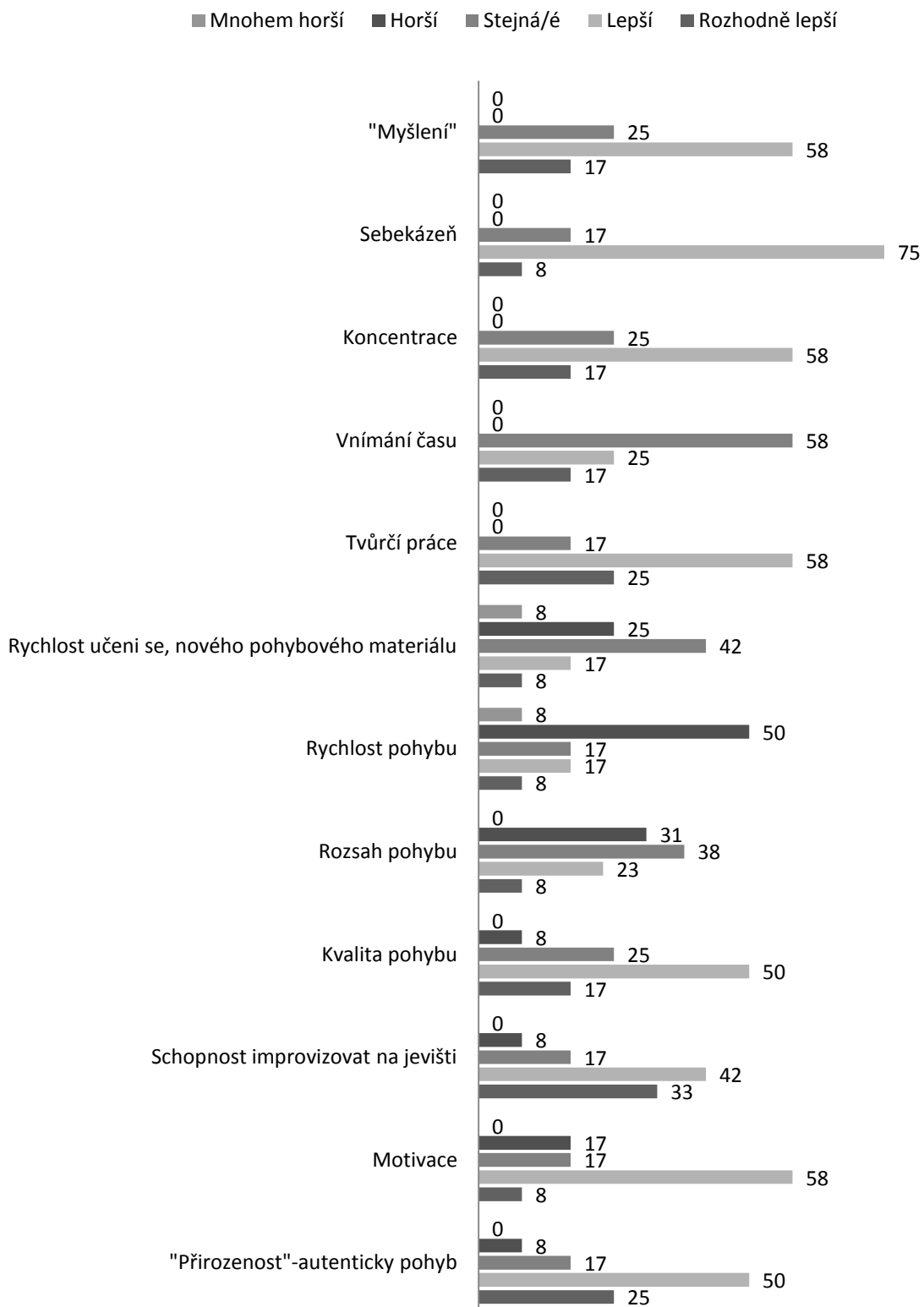
Odpovědi tanečnicků

S rostoucím věkem je...



Odpovědi choreografů

S rostoucím věkem je...



Odpovědi choreografů

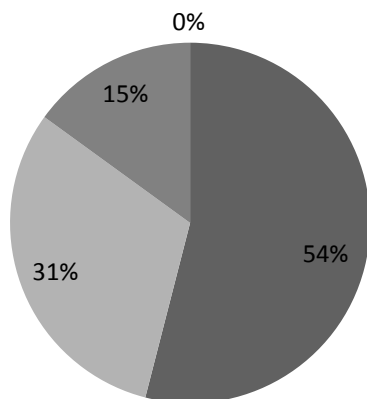
Na základě výsledků dotazníkového výzkumu je věk pro tanečníka kladem, nikoliv zápor.

Horší a mnohem horší	Stejná/é	Rozhodně lepší a lepší
<ul style="list-style-type: none"> - Síla/ výdrž - Riziko zranění (podle tanečníků) - Energie - Rychlost pohybu - Rozsah pohybu (podle tanečníků) 	<ul style="list-style-type: none"> - Riziko zranění (podle choreografů) - Vnímání času (podle choreografů) - Rychlost učení nového pohybového materiálu (podle choreografů) - Rozsah pohybu (podle choreografů) 	<ul style="list-style-type: none"> - Energie - Zkušenosti - Svědomitost těla - Příprava před představením - Práce na sólových rolích - Pohybová paměť - Pocity, emoce na jevišti - Technika - "Myšlení" - Sebekázeň - Koncentrace - Vnímání času (podle tanečníků) - Tvůrčí práce - Rychlost učení nového pohybového materiálu (podle tanečníků) - Kvalita pohybu - Schopnost improvizovat na jevišti - Motivace - "Přirozenost"- autentický pohyb

Tanečníci by chtěli tančit déle než do třiceti let věku. Problémem, na nějž mohou na své cestě narazit, je otázka, zda choreografové chtějí pracovat se starší věkovou kategorií a zda existují role pro starší tanečníky?

Měl/a byste zájem připravit choreografii pro tanečníka či skupinu tanečníků, jejichž věkový průměr je nad 50+ let?

■ Rozhodně ano ■ Spíše ano ■ Spíše ne ■ Rozhodně ne

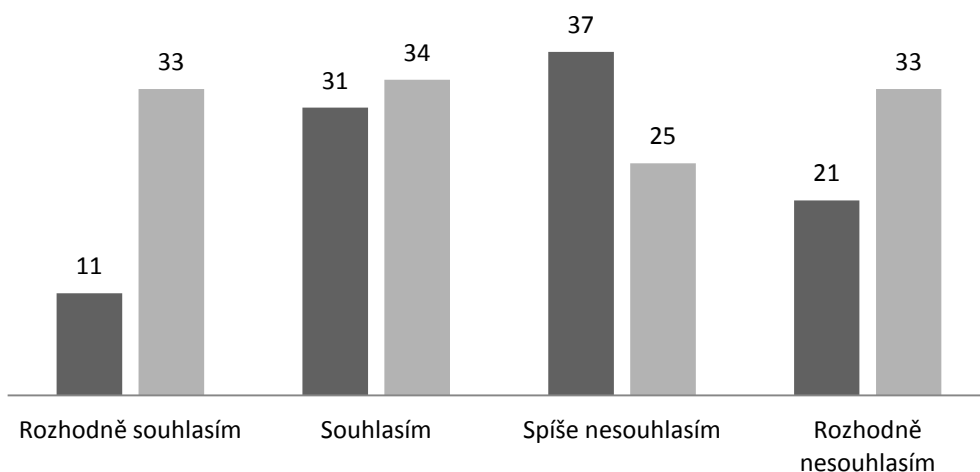


Žádný z choreografů neodpověděl: rozhodně ne.

Následně jsem tanečnickům i choreografům položila otázku: Domníváte se, že rolí, v nichž by se starší tanečníci mohli uplatnit, existuje jen minimum?

Domníváte se, že rolí, v nichž by se starší tanečníci mohli uplatnit, existuje jen minimum?

■ tanečníci ■ choreografové

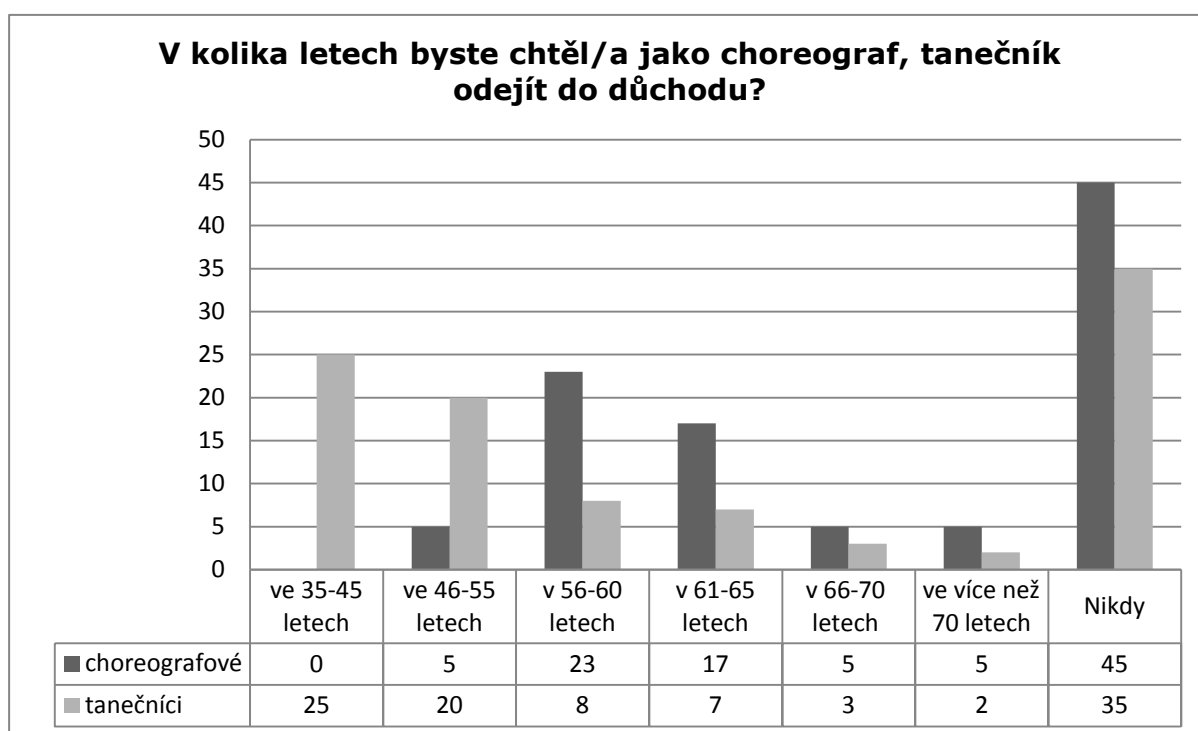


Názory dotazovaných jsou diferencované, až 31 % tanečnicků a 34 % choreografů souhlasí, že existuje málo rolí pro starší věkovou kategorii, kdežto 21 %

tanečníků a 33 % choreografů s tím rozhodně nesouhlasí. Pokud bychom předpokládali, že obě strany chtějí spolupracovat, proč tedy vidíme tak málo představení s účastí tanečníků ze starší věkové kategorie?

Zde může být odpovědí móda, propagace mládí a politika (obavy před problémy s prodejem vstupenek). Jak jsem se již zmínila, je možné, že divák se chce dívat na lidi, kteří jsou z vizuálního hlediska lepší, než on sám.

Důchod představuje pro taneční veřejnost velmi obtížné téma. Zpravidla se hovoří o tom, že někdo skončil s tancem anebo se jednalo o jeho/její poslední choreografii. Avšak tanečníci i choreografové si zaslouží jako každý jiný člověk odchod do důchodu. Věk, v němž může tanečník a choreograf odejít do důchodu, je v každém státě dán zákony. V Polsku mohou odejít do předčasného důchodu ženy ve věku 40 let a muži ve věku 45 let. Dotazovaných jsem se zeptala, v jakém věku by rádi odešli do důchodu:



Jak tanečníci, tak choreografové by nejraději neodcházeli do důchodu vůbec – takto odpovědělo 45 % choreografů a 35 % tanečníků. U zbývající části tanečníků by 25 % nejraději odešlo do důchodu ve věku 35-45 let, a 20 % ve

věku 46–55. Choreografové by také rádi odcházeli ve věku 56-60 let (23 %) a ve věku 61-65 let (17 % dotazovaných).

Stereotyp, že tanečník končí svou taneční kariéru po 30. roce života, není v tanečním prostředí již aktuální. Tanečníci i choreografové by rádi pracovali výrazně déle.

ZÁVĚRY:

Tělo tanečníka na začátku jeho taneční dráhy představuje nepopsaný list, který se zaplňuje vzděláváním, jevištními a životními zkušenostmi. Čím starší je tělo tanečníka, tím je obsah tohoto listu bohatší. V divadelním světě je věk výhodou, v tanečním pak i nadále nevýhodou. Přitom by choreografové rádi pracovali se starší věkovou kategorií.

Z výsledků dotazníkového průzkumu lze vyvodit závěr, že nastal čas změnit způsob náhledu na starší tanečníky na jevišti. Délka lidského života se prodlužuje a tanečníci a choreografové by také rádi prodloužili své působení na jevišti.

Po čtyřicátém roce života se výrazně snižuje počet profesionálních tanečníků vystupujících na jevišti. V japonské kultuře je vyšší věk atributem kvality, v evropské naopak překážkou. Tanečník stárne v očích sebe samého, v očích kolegů/kolegyň a v očích diváků. U některých tanečních stylů se po čtyřicítce nevystupuje již vůbec: street dance, společenský tanec, locking, výjimkami jsou například: lidové tance, historické tance, kde tanečník není tak silně omezen věkem. Závěr je následující – život tanečníka na jevišti je velmi krátký ve srovnání s jinými povoláními, jako jsou například informatik, farmaceut, pekař nebo lékař. Je však výrazně nižší i ve srovnání s interprety v ostatních uměleckých oborech, herci, hudebníky (častější věkové omezení se v některých případech objevuje u zpěváků).

4. Taneční medicína

Everyone is a genius. But if you judge a fish on its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid.

-A Einstein



„Každý je génius. Ale pokud budete posuzovat rybu podle její schopnosti vylézt na strom, bude celý svůj život žít s vědomím, že je neschopná“.

A. Einstein

4.1 Co je taneční medicína?

Studium tance a tanečnicků a také praktické aplikování vědeckých principů na tanečnický. Jejím cílem je zlepšení projevu, snížení rizika zranění a zlepšení zdravotního stavu a pohody.

Obor taneční medicíny a vědy se zrodil v 70. až 80. letech 20. století a vyvinul se ze sportovní medicíny. Počátkem 80. let American Dance Festival (ADF) začal do svého programu výuky tanečnicků zařazovat i kurzy taneční medicíny. Když ADF přešel na Duke University, lékaři z univerzitní nemocnice Duke University Hospital se začali zajímat i o tanečnický. V roce 1990 pak mezinárodní skupina

těch, kdo se věnují taneční medicíně, učitelů tance, vědců zabývajících se tancem a tanečnicků vytvořila IADMS (International Association for Dance Medicine and Science). (...)

Platí, že taneční věda používá obdobné obory jako „sportovní věda“, přestože pochopitelně se víc soustředí na tanec a bere v úvahu speciální požadavky tohoto odvětví. Zabývá se těmito podobory: fyziologie, anatomie, kinesiologie, psychologie, biomechanika, výživa a podobné obory. Na rozdíl od sportovní medicíny se taneční medicína občas zabývá i příbuznými tématy jako kreativita a somatické techniky, včetně praktikování pilates, jógy, Alexandrovovy metody, Feldenkraisovy metody, Franklinovy metody atd.

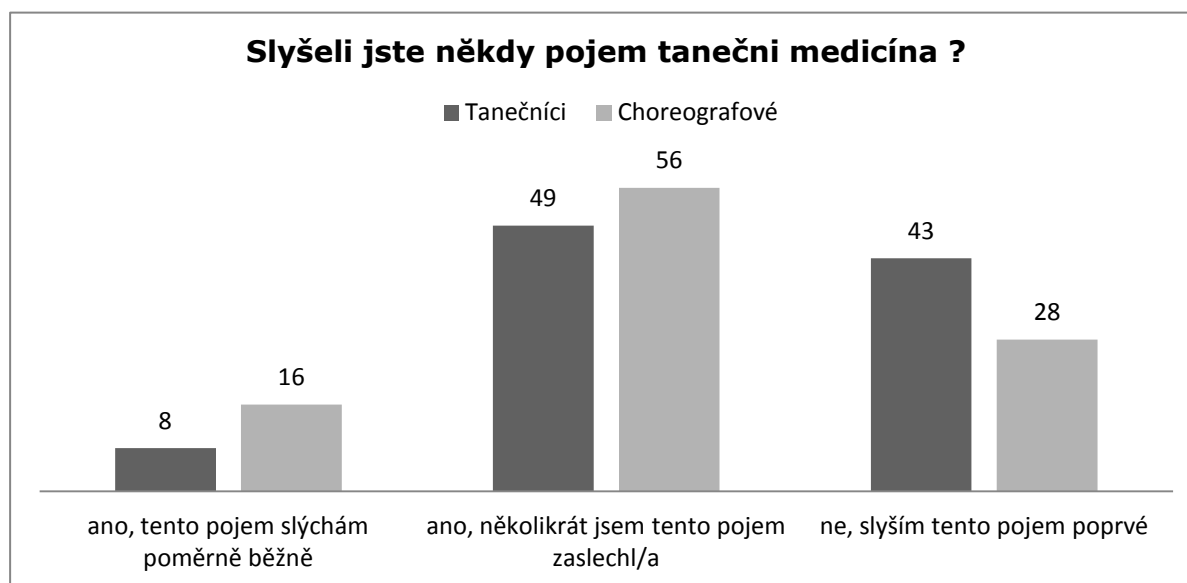
Některé taneční společnosti zaměstnávají odborníky na taneční medicínu, aby jim poskytli podpůrné služby jako fyziologické testování, psychologickou oporu, ladění formy nebo nutriční poradenství. K těmto profesionálům patří odborníci z oboru fyzioterapie, výživy, instruktoři pilates, maséři a lékaři specializovaní na taneční medicínu. Tanečníci, kteří nejsou zaměstnáni v taneční společnosti, jež nabízí výhody rehabilitací, mívají někdy přístup k této péči aspoň v rámci města, kde působí. (...)

Největší organizací, která na mezinárodní bázi šíří a podporuje taneční vědu, je Mezinárodní asociace taneční medicíny a vědy, International Association for Dance Medicine and Science, (IADMS), jak už jsem zmínila. Tato společnost vydává odborný časopis, *Journal of Dance Medicine and Science*, a pořádá také každoroční konferenci. The Performing Arts Medicine Association (PAMA) pořádá každoroční sympozium v Aspenu ve státě Colorado. Je to unikátní organizace, která se stará o zdravotní péči a zranění hudebníků a tanečnicků. Ve Velké Británii je patrně největším propagátorem taneční vědy a zdravých tanečních praktik DanceUK. V únoru 2007 pořádala na Middlesex University konferenci s názvem *From Cognition to Conditioning*.

Medicína je věda a umění bránit nemocem nebo je léčit a ulevovat při nich. Taneční medicína a věda aplikují tyto znalosti na specifickou oblast života a těla tanečnicka. Tato disciplína zkoumá příčiny tanečních zranění, pomáhá zlepšovat péči, prevenci a bezpečnou následnou rehabilitaci a návrat k tanci a zkoumá ono „jak“ tanečního pohybu. K tomu zkoumá především biomechanické, fyziologické a neuromotorické aspekty tance, otázky výživy a psychologie a také některé typy terapií. Trénink a sebedisciplína, potřebné k tomu, aby se člověk stal

tanečníkem, mohou být potenciálním zdrojem fyzického a emocionálního vypětí, které může vést k dočasné nebo i dlouhodobé neschopnosti. Výkon v tanci, a to v jakékoli jeho podobě, může vést k fyzickému zranění akutní podoby nebo chronickému zranění z přetížení. O prevenci zranění/nemoci se stará učitel a zdravotnický personál z oboru taneční medicíny a vědy.²²

Dotazovaným jsem položila otázku:



Celých 43 % tanečníků a 28 % choreografů nikdy nezaslechlo pojem taneční medicína. Pouze 8 % tanečníků a 16 % choreografů se s tímto pojmem setkává běžně. 49 % tanečníků a 56 % choreografů se s tímto termínem setkala opakovaně. Aby mohl tanečník tančit co nejdéle a choreograf pracovat s tanečnicí bez úrazů, je důležité, aby měly obě strany odpovídající vzdělání a vědomosti. Proto by měla taneční medicína být v tanečním prostředí běžným pojmem.

Cíl taneční medicíny:

„Aby byl pohyb radostí – od diagnózy k rehabilitaci“

Pohyb je chápán jako změna polohy v čase a prostoru. Díváme-li se však na tanečníka, nevnímáme pohyb jen jako změnu polohy – je to živá bytost

²² Definice taneční medicíny a vědy pochází od International Association of Dance Medicine and Science (www.iadms.org). Text zde citovaný je z Dance Medicine Resource Guide, druhé vydání, J. Michael Ryan Publishing, Inc. Sepsal a redigoval Marshall Hagins, PhD, PT.

prezentující vizuální umění. Tanec lze formulovat několik jednoduchých pravidel pro tanečnický, která jim umožní zdravější, bezpečnější a snazší pohyb v čase a prostoru.

4.2.1 Neutrální pozice a roviny těla

Takzvané neutrální (paralelní pozice, otevřena na šířku kyčlí) postavení slouží jako základní postavení pro další pohyb. Pohyby jednotlivých kloubů se popisují od tohoto postavení. Takto pak neutrální postavení vypadá: postoj rovný, chodidla paralelně mířící špičkami dopředu, paže vedle těla s palci směřujícími ven a nataženými prsty. Z této poněkud nepřírozené pozice posléze vycházejí všechny pohyby stejného jména a jednoho směru. Je jedno, zda se v tu chvíli do pohybu zapojilo rameno, loket nebo kyčel: vždy hovoříme o ohýbání (flexi) a napínání (extenzi), klouby těla se vždy pohybují v poměru k tělu ve stejném směru, v případě flexe a extenze tedy v poměru k rovině ve směru zezadu dopředu.

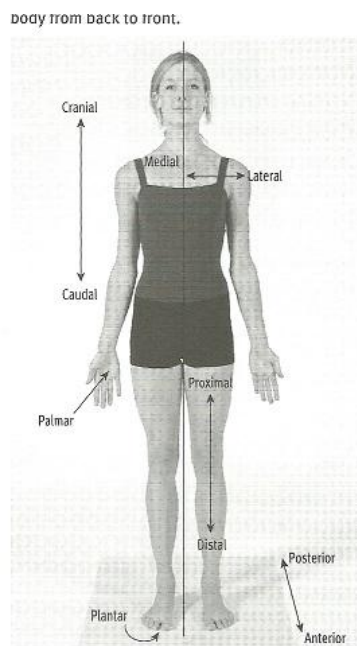


Figure 1.1 The neutral stance, with helpful terms for directions of the body.

4.1

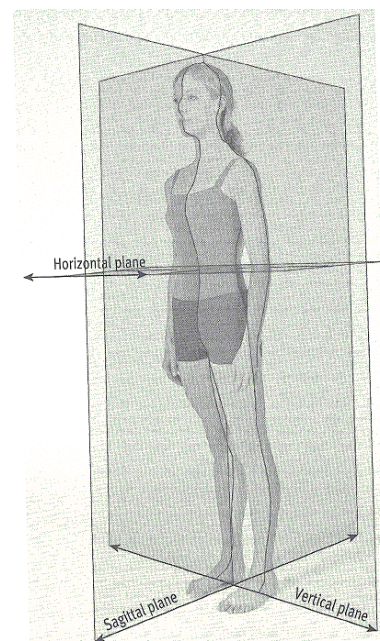


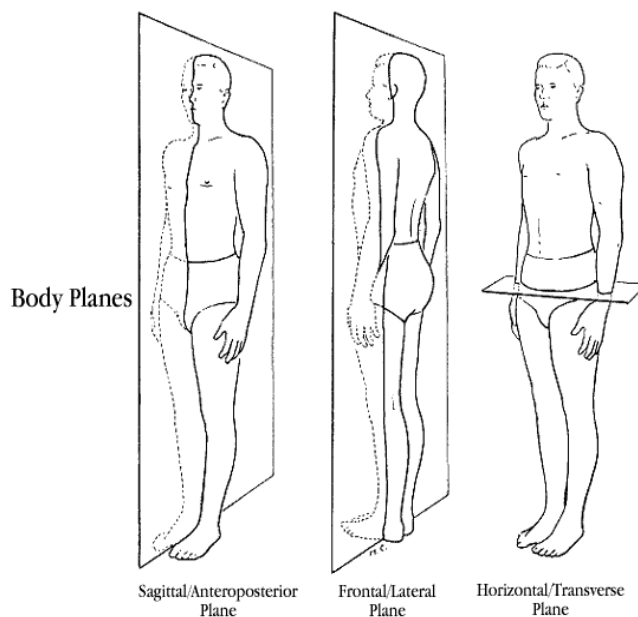
Figure 1.3 The three planes of the body.

4.2

4.1 Liane Simmel, "Dance Medicine in Practice", 2014

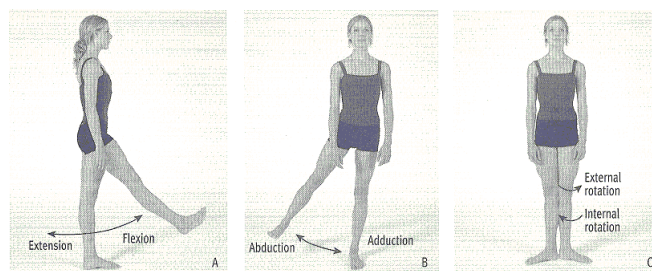
4.2 Liane Simmel, "Dance Medicine in Practice", 2014, str. 4

Roviny těla – geometrie lidského těla



4.3 Zdroj obrázků

<http://fog.ccsf.cc.ca.us/~tkobayas/physiokines/08cSkel.shtml>



4.4 Zdroj obrázků Liane Simmel, "Dance Medicine in Practice", 2014, str. 5

System tělesných os a rovin těla se používá při popisu pohybů, od velkých pohybů prostorem k malému pohybu kloubu uvnitř těla. Vždy se bavíme o třech vzájemných úhlech a pohyb koresponduje se třemi prostorovými dimenzemi: podél sagitální osy, horizontální osy a vertikální osy.

4.2.2 Kostí, tkáně, klouby, chrupavky

Kosti

V těle dospělého člověka se nachází 206 kostí, které mu zajišťují oporu a fungují jako páka pro svaly. Některé kosti chrání vnitřní orgány, část z nich zodpovídá za

tvorbu červených krvinek. Kosti dělíme na dlouhé, krátké a ploché; každá z těchto skupin plní při pohybu určitou funkci.

Při pohybu tělo využívá mechanismus páky. Páku si můžeme představit jako pevnou tyč, která pohybuje pevným bodem vlivem působící síly.

Svaly jsou upevněny ke kostem šlachami a kosti mezi sebou spojují vazy.

Tkáně

Tkáň (lat. textum, l. m. textus; gr. histos – tkanina, tkáň) – soubor morfologicky podobných buněk vykonávajících stanovené činnosti, s podobným původem, látkovou přeměnou, uzpůsobených k plnění stanovených funkcí v rámci celého organismu.

Práce a funkce svalové a nervové tkáně jsou pro tanec velmi důležité.

Svalová tkáň (lat. textus muscularis) se skládá ze svalových vláken tvořených myocyty, které mají schopnost aktivně se smršťovat.

Druhy svalové tkáně:

- příčně pruhovaná kosterní svalovina,
- příčně pruhovaná srdeční svalovina,
- hladká svalovina.

Svalové kontrakce mohou probíhat díky přítomnosti myofibril – smrštitelných vláken skládajících se z polypeptidových řetězců. Efektivita svalového pohybu je dána těsným uložením nervových vláken, mezi nimiž se nevyskytuje žádná jiná tkáň. Přestože mají svalové buňky buněčná jádra a určitou schopnost se dělit, úbytky svalové tkáně jsou doplňovány dělením nepoškozených buněk pouze v malé míře. Nejčastěji dochází k jejich vyplnění vazivovou tkání, která v daném místě vytvoří jizvu. Příčně pruhovaná srdeční svalovina a svalovina hladká jsou inervovány sympatickou soustavou a fungují nezávisle na vůli člověka. Naopak kontrakce příčně pruhovaných svalů, které jsou inervovány somaticky, jsou ovládány vůlí.

Nervová tkáň (textus nervosus) – tvořená neurony (nervovými buňkami) a gliovými buňkami vytváří nervovou soustavu. Přijímá, předává a reaguje na podněty pocházející z vnějšího prostředí, jako je například dotek, teplota nebo světlo. Vede impulzy z neuronu do efektorů, z receptorů, zpracovává nervové impulzy a zajišťuje adekvátní odpověď, vede impulzy z neuronu do jiného neuronu, tvoří neuromediátory. Nervové buňky umožňují organismu normální fungování v prostředí, adekvátní reagování v závislosti na situaci, jak ve vnitřním prostředí, tak i v prostředí vnějším. Neurony neustále přijímají a analyzují informace o vnitřním stavu organismu a také o stavu vnějšího prostředí, čímž připravují organismus na adekvátní reakci. Úlohou neuronů je také koordinace intelektuální aktivity, vědomí, podvědomí, pohybové aktivity a také činnosti hormonálních žláz.

Nervová tkáň má velmi slabou schopnost regenerace, je také obzvláště citlivá na nedostatek kyslíku.

Klouby

Termínem kloub označujeme spojení mezi dvěma kostmi. Kloub má dva úkoly: spojuje k sobě kosti kostry a zároveň zajišťuje její flexibilitu. Spojení může být imobilní, nebo pohyblivé. Imobilní klouby nalézáme například v přední části hrudního koše mezi žebry a sternem nebo v symphysis pubis, pánevním spojení mezi dvěma pánevními kostmi. To umožňuje pasivní pohyb dvou kyčelních kostí pánve směrem k sobě, ale nelze jím hýbat aktivně. Pokud používáme výraz „kloub“, obvykle tím míníme „pravý kloub“, který je schopen aktivního pohybu.

Struktura kloubu

Kloub je v zásadě tvořen z konců kostí, kloubního pouzdra a kloubní jamky s intraartikulárním prostorem. Konce kostí jsou překryty hyalinovou (průsvitnou) chrupavkou. Hladký povrch této chrupavky slouží ke snížení tření a absorpci otřesů. Každý kloub má nejméně dvě části jamky. Pokud je povrch kloubů nepevný, vyrovnává to dodatečná ploténka uvnitř kloubu, jako je například meniskus v kolenu.

Chrupavka

Kloubní chrupavka pokrývá konce kostí tvořících kloub. Její povrch je hladký a lesklý, u většiny kloubů se jedná o sklovitou chrupavku. Tloušťka chrupavky může být různá. U různých kloubů činí v průměru 0,5 až 2 mm. Nejdůležitější vlastností kloubní chrupavky je odolnost vůči otěru. Sklovitá chrupavka je vysoce odolná a pružná, což umožňuje snadné a korektní změny tvaru pod vlivem zátěže přenášené při pohybu kloubu. S věkem se barva chrupavky mění na nažloutlou, chrupavka ztrácí svou pružnost a je stále tenčí. Chrupavka není inervována a nemá cévní zásobení. Její regenerace není možná, jelikož nemá perichondrium (ochrustavici). Výživu chrupavky zajišťuje kloubní maz, který stále proudí po povrchu kloubu, a v malé míře také kosti. Kloubní chrupavka má rozhodující význam pro správné fungování kloubů, obzvláště kloubů dolních končetin. Každé onemocnění chrupavek je spojeno s postupným poškozováním kloubu a postupujícím procesem degenerace.

4.2.3 Páteř

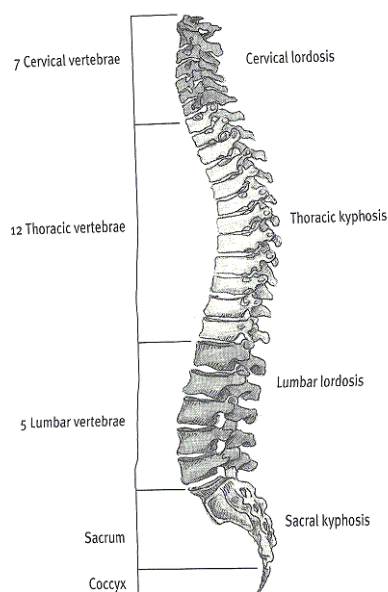
Páteř je vertikální útvar skládající se ze 33 kostí – obratlů spojujících lebku, ramena, žebra, pánev a nohy. Tvoří ústřední část kostry. Obratle obklopují a chrání míchu, která vede nervové vzruchy řídící pohyb závislý i nezávislý na vůli. Obratle jsou odděleny malými pružnými polštářky z pevné, vláknité chrupavky – ploténkami, které představují oporu a určitou výstelku pro obratle. Ploténky tlumí otřesy vznikající v tanci obzvláště při skocích a zvedáčkách.

Díky své morfologii je páteř měkká a pružná, což je v tanci velmi potřebné, zejména v tanci klasickém. Je velmi důležité, aby byla páteř na všech úsecích zatěžována stejnoměrně – tanečníci mají často tendenci přetěžovat hrudní úsek.

Spoje mezi obratli zajišťují pružnost páteře jako celku. Vazy tvořené pojivovou tkání mají podobu pásů probíhajících po přední a zadní straně páteře. Všechny obratle mají stejné morfologické vlastnosti: tělo, obratlový otvor, trnový výběžek a dva příčné výběžky. Tělo obratle drží tíhu obratle nacházejícího se nad ním, obratlový otvor vytváří prostor pro míchu a výběžky jsou místem napojení svalů a vazů.

Páteř člověka je dvojnásobně esovitě prohnutá, což zajišťuje její pružnost.

- zakřivení dopředu krční a bederní páteře - *lordóza*
- zakřivení dozadu hrudní páteře a kosti křížové - *kyfóza*



4.5 Liane Simmel, "Dance Medicine in Practice", 2014, str. 26

Páteř se dělí na 5 hlavní úseky:

-krční (vertebrae cervicales), skládající se ze sedmi obratlů C1 až C7. Představuje oporu hlavy, která u dospělého člověka váží asi 6 kg. Krk je ohebnější a křehčí, jelikož obratle tohoto úseku jsou menší než ostatní. Obratel C1 bývá nazýván atlas, jinak nosič, C2 se nazývá axis – díky němu můžeme pokyvovat a kroutit hlavou.

-hrudní obratle (vertebrae thoracicae), skládá se ze 12 obratlů Th1-Th12, které jsou větší než obratle krční. Z obou stran Th jsou připojena žebra, což způsobuje, že je tento úsek méně pružný a pohyblivý oproti krčnímu úseku.

-bederní (vertebrae lumbales), skládá se z 5 obratlů (označeny L₁ - L₅) a je pružnější než hrudní páteř – jedná se o část páteře odolávající největší zátěži. Pro spodní část páteře je rozhodně snazší flexe a extenze nežli rotace – dochází zde k aktivaci stahujících sil, což znamená, že se obratle posouvají vzad a vpřed. Může dojít k nadměrnému prokluzování, tj. stahujícímu pohybu. Neopatrný a příliš rychlý pohyb může vést k prasknutí ploténky, oslabení vazů a k úrazu

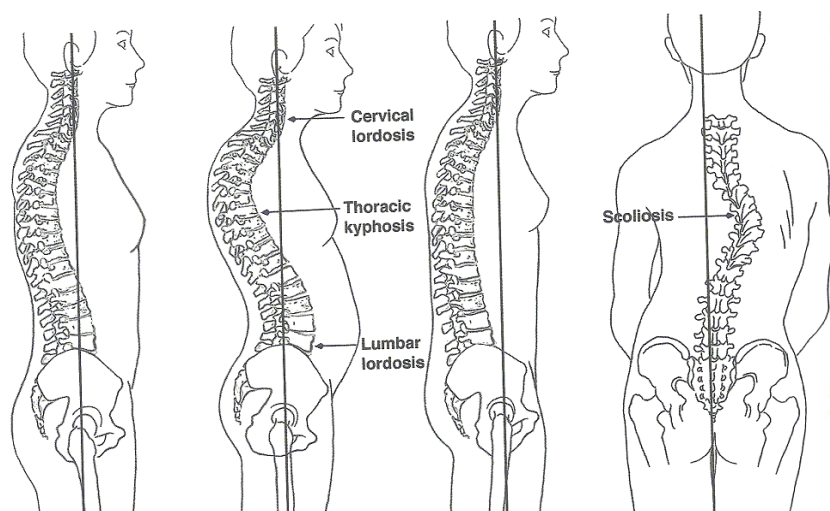
spodní části páteře. Mezi posledním bederním obratlem a křížovou kostí je pohyblivost větší.

-křížová kost (vertebrae sacrales) má trojúhelníkový tvar a skládá se z pěti srostlých obratlů (S1-S5). Nese váhu horní části páteře, kterou přenáší na pletenec pánevní. Srůstají v kost křížovou (*lat:os sacrum*).

-kostrční (vertebrae coccygeae) — Tvořena 4-5 obratli (označeny Co₁ - Co₅). Srůstají v kost kostrční (*lat:os coccygis*).

Zdraví páteře závisí ve velké míře na udržování jemných a přirozených zakřivení, umožňujících udržení rovnováhy a stabilizaci postoje.

Základní vědomosti o páteři, péče o správné držení těla, svalovou rovnováhu, posilování svalů nejen páteře, ale také „core“ (jádro), pomáhají snižovat riziko úrazu.



4.6 Karen Sue Clippinger, "Dance anatomy and kinesiology", 2007, str. 86

Páteř může provádět pohyb flexe, extenze, bočního ohybu, rotace a různé kombinace uvedených.

Schopnost dosáhnout ideálního držení těla je dána dosažením odpovídající síly a stability svalů podél páteře, zachováním přirozených zakřivení, posílením břišních svalů a svalů pánevního dna. Tanec s udržením přirozeného zakřivení a neutrální polohy pánve méně zatěžuje obratle a ploténky.

Obvyklá zranění

Namožení spodní části zad – Namožení a přetížení svalů a dislokace obratlů lumbální oblasti jsou nejčastější příčinou bolesti spodní části zad. Namožení případně natažení až natržení svalů spodní části zad vzniká, když se svalová vlákna abnormálně natáhnou nebo natrhnou. Mezi příčiny může patřit akutní zranění jako při zvedání těžkého předmětu nebo náhlý prudký pohyb či pád. K dalším příčinám patří opakovaná zranění v důsledku nesprávné techniky nebo opakování jednoho zvedání.

Baastrupova choroba – nebo také Baastrupův syndrom je označení pro stav, kdy se začnou dva vedlejší obratle dotýkat.

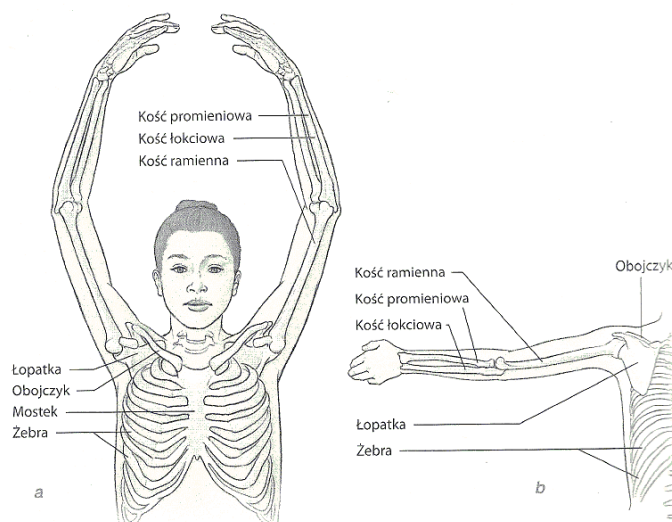
Spondylolysis – stresová fraktura jednoho nebo více obratlů lumbální části páteře. Může být částečně dědičná, ale připisuje se rovněž opakovanému přežití lumbální oblasti. Aktivity jako tanec nebo gymnastika kladou na spodní část zad velkou zátěž a vyžadují nadměrné protahování a hyperextenzi páteře.

Spondylolisthesis – Mezi příčiny tohoto stavu patří stresové fraktury (způsobené opakovanou hyperextenzí zad) a traumatické fraktury v důsledku působení přímé síly nebo náhlého zkrutu. Tanečník si obvykle stěžuje na lokalizovanou bolest nebo bolest, která vystřeluje do obou hýždí, napětí v bederní oblasti a zvýšenou citlivost po zátěži. Tanečníci s tímto stavem obvykle vykazují význačné zakřivené lumbální oblasti (lordózu) a napětí v hamstringech.

Hernie lumbální ploténky – mezi obratli jsou ploténky, které jsou tvořené ze silné pojivové tkáně a drží obratle u sebe. Tyto ploténky fungují jako jakýsi polštář mezi obratli. Jak člověk stárne, prostřední část ploténky může ztrácet obsah vody a ploténka už není jako ochranný polštář tak účinná. To může vést k posunutí centra ploténky mezírkou ve vnější vrstvě (říká se tomu prolaps, výhřez ploténky, lidově vyskočená ploténka). Vyhřezlá lumbální ploténka tlačí na nervy páteře a může vyvolávat bolest, necitlivost, mravenčení i slabost v noze – ischias.

4.2.4 Paže a ruce

Ruce plní důležitou funkci při točkách a změnách směru. Častým problémem, obzvláště u mladých tanečnic, je „zvedání ramen“. Ramenní kloub je složitý a vysoce pohyblivý kloub kontrolovaný svaly. Loket a zápěstí umožňují zpřesnění pohybu pro dosažení plynulosti při převádění paží z jedné pozice do druhé.



4.7 Greene Jacqui Haas, „Anatomia w tańcu”, 2011, str. 86

Dva hlavní pohyby probíhající v ramenním kloubu: lopatkově-obratlový (lopatka se stýká s hrudní páteří) a lopatkově-pažní (pažní kost se stýká s kloubní jamkou). Ze své polohy na žebrech se lopatka může zvedat, spouštět, odvádět (pohybovat odstředivě) a přivádět (dostředivě). Tato kost se také může natáčet nahoru nebo dolů. Odstáté lopatky se objevují tehdy, vyčnívá-li vnitřní roh lopatky směrem ven.

Ramenní kloub je kulovitý kloub, který drží silné svaly. Jedná se o relativně silný kloub, avšak jeho kloubní jamka je dosti mělká – jen 1/4 až 1/3 epifyzy ramenní kosti přiléhá k jamce. V tomto kloubu probíhají pohyby flexe a extenze v sagitální rovině, přitahování a odtahování ve frontální rovině a vnitřní a vnější rotace v transverzální rovině. Možný je také pohyb odtahování a přitahování v horizontální rovině. Jelikož kyčelní kloub není ramenní, je pro předcházení úrazům důležitá jeho stabilizace.

Loket

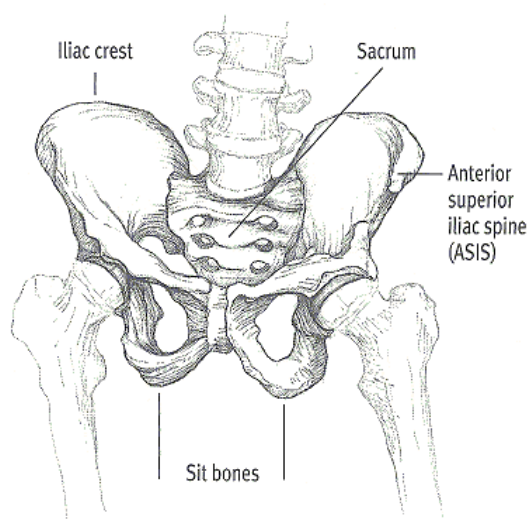
Nadměrné propnutí lokte způsobuje nadměrnou zátěž pro vazy, zejména při pádu na ruce propnuté v loktech. Je důležité udržovat v rovnováze sílu flexorů a extenzorů lokte, což dovoluje kontrolovat pohyb v kloubu. Toto pravidlo se týká také mnoha zápěstních kůstek.

Nadhřebenový sval, podhřebenový sval a malý oblý sval společně vyvíjejí neobyčejnou sílu, která chrání ramenní pletenec – proto ve chvíli, kdy tanečnick zvedá ruce, nedochází k zaklínění pažní kosti s acromionem. Pokud jsou svaly rotátorové manžety slabé, bude síla chránící kloub nedostačující. Chronický tlak kostí na sebe způsobuje bolesti a otoky a může vést k tzv. syndromu zamrzlého ramene.

4.2.5 Pánev

Síla a stabilita jsou podmíněny její rovnováhou. Všechny svaly trupu končí v okolí pánve a zároveň zde začíná většina stehenních svalů. Pánev spojuje trup s nohama.

Stavba pánve



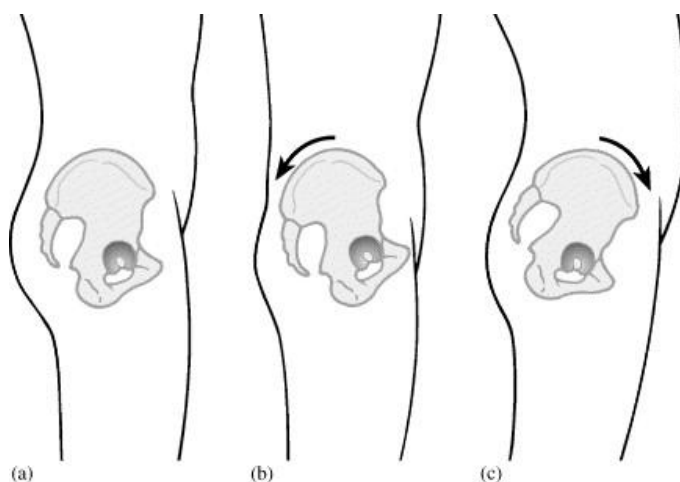
4.8 Liane Simmel, "Dance Medicine in Practice", 2014, str. 57

Těžiště se nachází těsně před křížovou kostí. Pro udržení rovnováhy na jedné noze musí tanečník udržet těžiště ve svislé rovině, která probíhá skrze chodidlo do parketu. Zde může velmi pomoci vizualizace polohy pánve a křížové kosti.

V postraních částech pánve se nacházejí hluboké kloubní jamky. Každá z nich připomíná mističku, v níž se nachází epifyza stehenní kosti. Hluboká jamka umožňuje zvednutí nohy do výšky nebo její propnutí směrem vzad při arabesque. Jamka umožňuje také provedení pohybů do stran (battement) a také vytáčení a vtáčení (turn in/turn out).

Většina úrazů tanečnicků se týká dolních končetin. S výjimkou úrazů akutních souvisejí tato postižení ve velké míře se špatnou technikou, která spočívá v nesprávném vzájemném postavení dolní části páteře a pánve. Bedrokyčelní sval spojuje spodní část páteře a pánve. Bederní část spojuje spodní část páteře se stehenní kostí na malém chocholíku. Oslabení a přiškrvení v této oblasti mohou vést k nesprávnému postavení spodní části zad a pánve. Například bedrokyčelní sval kříží kyčelní kloub a může způsobit praskání v kloubu při spouštění nohy po développé nebo grande battement. Praskání se vyskytuje hlavně tehdy, pokud se šlacha přesouvá nad epifyzou stehenní kosti nebo nad malým chocholíkem. Bedrokyčelní sval je hlavním flexorem kyčle; zajišťuje ohyb v kyčli umožňující zvednutí nohy o více než 90°.

Je důležité, aby si každý byl vědom své individuální neutrální pozice a byl schopen ji udržet.

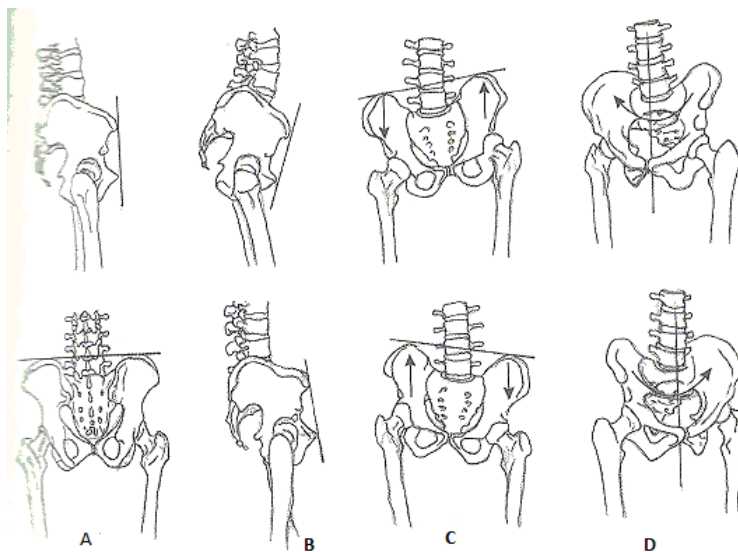


4.9 Zdroj: <http://anthonymychal.com/a/front-split/>

a) na obrázku pánev se nachází v neutrální pozici

- b) Podsazená pánev. Pánev je nakloněná směrem vzad, v této poloze jsou příliš silně zapojeny přímé a šikmé břišní svaly, vnitřní svaly a velký hýžděvý sval, přičemž nepracují svaly páteře
- c) Zvětšená lordóza. Pánev je nakloněná vpřed, příliš silně se zapojují svaly napřímočače páteře a bedrokyčelní sval, přičemž však nejsou dostatečně zapojeny břišní svaly.

Důležitá je kontrola svalů pánevního dna, které tvoří dno svalového korzetu a poskytují pánvi oporu.



4.10 Liane Simmel, "Dance Medicine in Practice", 2014, str. 59

Obvyklá zranění

Trochanteric bursitis – zánět trochaneru je obvyklou příčinou bolesti kyčle u tanečnicků. Velký trochanter femuru je široká plochá část kosti, která slouží k připojení několika velkých svalů k vnější části kyčle.

Iliacus tendinitis – tato diagnóza se objevuje nejčastěji u mladších tanečnicků a týká se svalu iliaku, spodní části iliopsoasu vepředu u kyčle. Tendinita iliaku je často výsledkem přetěžování při tanci.

Piriformis syndrom – piriformis je sval, který leží pod gluteem maximem v hýždi. Je malý a pomáhá při externí rotaci (vytáčení) v kyčli. Piriformis a jeho šlacha jsou blízko napojené na ischiatický nerv, což je největší nerv v těle a stará se o

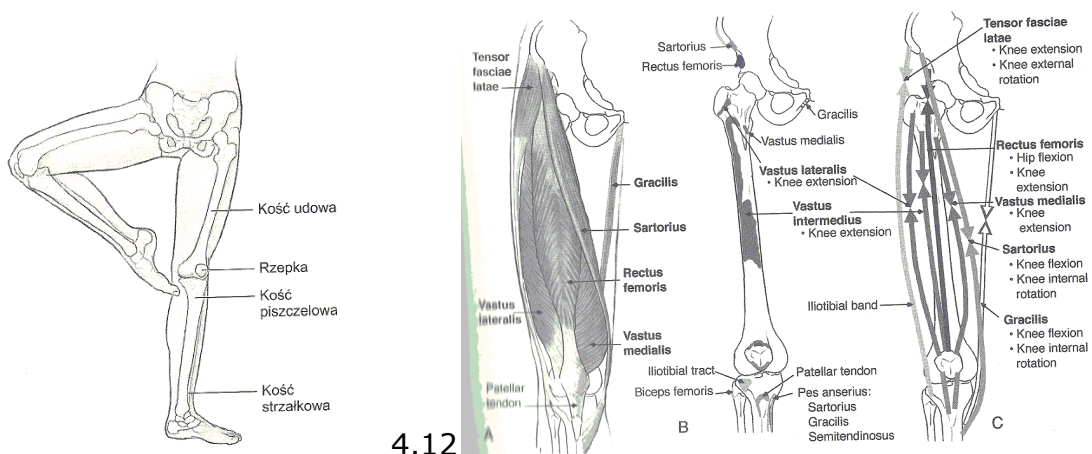
senzorické funkce a energii pro spodní končetiny. Tanec klade důraz na rotace a vytáčení v kyčlích, proto se piriformis může u tanečnicků dostávat do přepětí a omezit svou pohyblivost.

Osteoarthritis – to je stav zánětu a degenerativních změn chrupavčitého zakončení kostí v kloubech. Zdravá chrupavka kloub chrání, umožňuje mu hladký pohyb a absorbuje nárazy. Když je jí málo, kosti se o sebe třou, což vyvolává bolest, zánět a zatuhlost.

4.2.6 Noha a kolenní kloub

Noha

Znalost stavby nohou (anatomie kostí a svalů) umožňuje tanečnickům a choreografům pracovat na preciznosti, eleganci, ale především zohledňovat při tvorbě choreografie také zdravotní aspekty.



4.11

4.12

4.11 Jacqui Greene Haas, „Anatomia w tańcu”, 2011, str. 137

4.12 Karen Sue Clippinger, „Dance anatomy and kinesiology”, 2007, str. 251

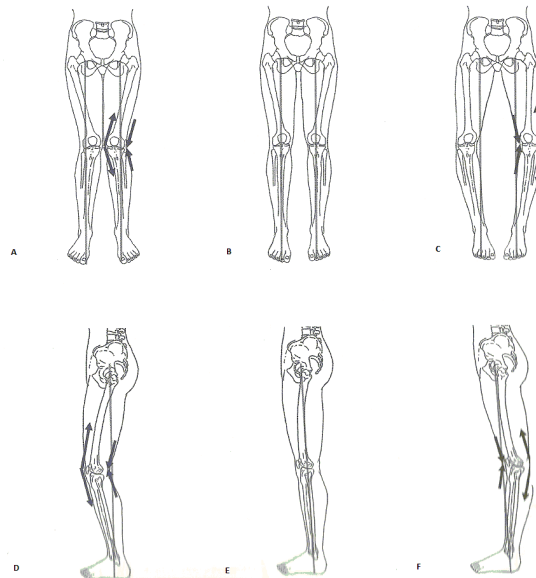
Posteriovní pohled na primární fungování kolenního kloubu (pravé koleno)

A) svaly

B) napojení

C) linie tahu a akce

Stehenní kost drží v kyčelním kloubu silné vazy: ligamentum iliofemorale, ligamentum pubofemorale a ligamentum ischiofemorale (jejich názvy jsou odvozeny od kostí, na něž se upínají). V okamžiku, kdy tanečník zvedá nohu dopředu, všechny tři vazy se poněkud povolí pro zvětšení rozsahu pohybu. Při zvedání nohy směrem vzad se naopak napínají. Vaz ligamentum iliofemorale (který má tvar písmene Y) je neobyčejně silný, přispívá ke stabilizaci kyčle a kontrole jejího postavení. Napětí tohoto vazy omezuje vnější rotaci kyčle. Proto někteří tanečníci naklánějí pánev vpřed, čímž se tento vaz povoluje, aby dosáhli většího rozsahu vytočení směrem ven (turn out).



4.13 Karen Sue Clippinger, "Dance anatomy and kinesiology", 2007, str. 252

- A) Genu valium („nohy do X“)
- B) Genu rectum (normální postavení kolen)
- C) Genu larum („nohy do O“)
- D) Genu antecurvatum (nadměrně uvolněné postavení kolen)
- E) Normální postavení kolen
- F) Genu recurvatum ("hyperextenze v kolenou")

Kolenní kloub

Koleno je největším lidským kloubem a také kloubem nejsložitějším z hlediska anatomické stavby a mechaniky. Na jeho ohýbání se postupně podílí rotační

pohyb, abdukce a addukce a posun holeně, což způsobuje, že mechanika tohoto kloubu se nepochybně neliší od jednoduchého pantu.

Koleno musí přenášet statickou zátěž odpovídající hmotnosti těla v různých pozicích, ale také zátěž značně vyšší – a to při opakované dynamické zátěži.

To vše způsobuje, že je kolenní kloub náchylný vůči poškození. Jeho úrazy představují 10–25% všech tělesných úrazů a dochází k nim u osob v různém věku, avšak nejčastěji u mladých a profesně aktivních lidí.

Kolenní kloub se skládá z následujících kostí: stehenní kost, holenní a lýtková kost, česka.

Menisky: mezi stehenní a holenní kostí se nacházejí menisky: mediální a laterální.

Soustava kloubních pouzder a vazů spojuje kosti, které tvoří kolenní kloub. Jejimi hlavními strukturami jsou přední a zadní zkřížený vaz a postranní vazy: mediální (holenní) a laterální (lýtkové), šlacha zákolenního svalu spolu s vnějším postranním vazem a silné zadní kloubní pouzdro.

Anatomie kolenního kloubu

Kolenní kloub má čtyři vazy: postranní mediální vaz (spojuje stehenní a holenní kost), laterální postranní vaz (spojuje stehenní kost s lýtkovou), přední zkřížený vaz a zadní zkřížený vaz (které se vzájemně kříží a spojují stehenní a holenní kost). Tyto vazy zajišťují kloubu potřebnou oporu.

Nejčastější úrazy:

Bolest kolen u adolescentů – chronická bolest vepředu a uprostřed kolena je obvyklá u aktivních, zdravých mladých sportovců. Bolest může narůstat postupně, ze začátku se zdá být jen tupou bolestí patelly.

Genu Recurvatum (Hyperextenze) – koleno může být někdy nadměrně propnuto, čímž vznikne posteriorní konvexe (protlačení vzad). Tato hyperextenze kolene bývá někdy považována za estetické doplnění propnutého chodidla. I tanečníků to často naznačuje obecnou predispozici k uvolnění vazů. Tanečník může

vykazovat obdobnou hyperextenzi také u dalších kloubů. Problém vznikne, když tanečnicka koleno takzvaně uzamkne, propíná je nadměrně, až jakoby zapadnou do kloubních jamek, nebo pokud má kloub kolene příliš flexibilní, neboť to vyvíjí tlak na kolenní kloub a spodní část nohy, a nezapojuje tolik svalovou sílu, která má postoj udržet.

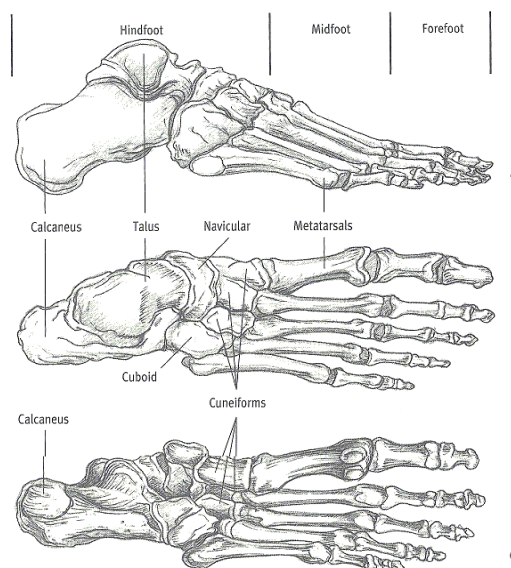
Patelární dislokace - vyhřezlá patella je stav, kdy kloub kolene, patella, vyklouzne z jamky u stehenní kosti (femuru). Koleno často vyskočí jen nakrátko a zase se vrátí na své místo. Říká se tomu patelární subluxace a může se to stávat opakovaně. Patelární dislokace je stav, kdy koleno vyklouzne z jamky a už se nevrátí na své místo. Je to velmi bolestivý stav, který si obvykle žádá pomoc lékaře při relokaci.

Natržení menisku – uvnitř kolenního kloubu jsou dvě chrupavčité části ve tvaru písmene "C", které chrání povrch kloubu na femuru a tibií.

Úrazy menisku jsou většinou výsledkem nějakého traumatu (dopad při doskoku, protočení kolene a pod.).

4.2.7 Chodidlo – základna

Chodidlo – základna celého těla. V chodidle se nachází 26 kostí a 34 kloubů, které umožňují jeho složitý pohyb. Při propnutí chodidla u tanečnicka (pointe) ovlivňuje pohyb v jednom kloubu i další klouby.



Kosti hlezenního kloubu poskytují oporu holenní a lýtkové kosti. Drží pevně díky silným vazům. Hlezenní kost je vpasovaná mezi kost hlezenního kloubu a zodpovídá za rozložení hmotnosti těla na ostatní části chodidla. Hlezenní kloub tvoří kost patní nacházející se vzadu a kost člunkovitá vepředu. Na patní kosti se nachází úpon Achillovy šlachy, kdežto na člunkovité kosti úpon šlachy zadního holenního svalu. Obě tyto šlachy se účastní výponu na relevé.

Pohyby chodidla a hlezenního kloubu

Hlezenní kloub umožňuje pohyby propnutí nártu a flexi. V nejvyšším bodě relevé je jen malá možnost pohybu do strany, což umožňuje udržení rovnováhy na při stoji na špičce. Při plié se hlezenní kost nepatrně posouvá vzad, což poskytuje tanečnickovi stabilitu. Je-li demi-plié příliš hluboké, může hlezenní kost přijít do kontaktu se základnou holenní kosti a způsobit tak bolest a otok – někdy to může vést ke vzniku kostní ostruhy. Při pološpičce (demi-pointe) se hlezenní kost posouvá nepatrně vpřed mimo bezpečnou oblast, což je spojeno s rizikem nestability kloubu.

Pohyb chodidla a hlezenního kloubu je možný díky 12 vnitřním svalům nacházejícím se v samém chodidle a 12 vnějším svalům, které začínají mimo chodidlo a zodpovídají za mnoho pohybů.

Obvyklá zranění

Taneční fraktura – nejčastější akutní fraktura u tanečnicků. Je to zlomenina podél páté metatarsis, dlouhé kosti na vnější straně chodidla. Typicky vzniká při dopadu po doskoku na vtočené chodidlo. Tanečnick obvykle ucítí okamžitou bolest a noha oteče. Tanečnick nemusí být schopen další chůze.

Hallux valgus a výrůstky – lze pozorovat u populace obecně, přesto u tanečnicků se tento stav objevuje dříve, než je typické. Toto onemocnění přichází postupně a často se spojuje s jinými posturálními a biomechanickými problémy, které zahrnou jiné klouby. Charakterizuje je mediální pohyb palce u nohy, kde se postupně vyvíjí hrbolek. Falangy palce se postupně začnou stáčet k dalším prstům.

Metatarsalgia – charakterizuje ji bolest a citlivost pod prsty chodidla. U tanečnicků tento stav často způsobuje nestabilita kloubů prstů u nohy. Opakované natažení a přepínání úponů může vest k jejich rozvolnění nebo zvýšené flexibilitě v těchto kloubech. Tanečníci chodidlo léta přetěžují a nutí je k extrémnímu rozsahu pohybu, což může toto uvolnění zesilovat a může vest až k subluxaci těchto kloubů.

Zánět Achillovy šlachy – postihuje šlachy kolem kotníků, včetně flexor hallucis longus, peroneus brevis a peroneus longus. Nejčastěji však zasáhne nejdelší šlachu v těle, Achillovu šlachu. Ta je schopna vydržet síly přesahující tlak 453 kg a spojuje lýtkový sval s patní kostí (calcaneus). Je zodpovědná za flexi chodidla při relevé a při skocích. V důsledku přetěžování u tanečnicků je náchylná k zánětům (tendinitis). Je to bohužel také nejčastěji se vyskytující ruptura šlachy u tanečnicků i netaneční populace.

Většina případů zánětu Achillovy šlachy se vyskytne v důsledku přetrénování u tanečnicků, zejména při těžkém tréninku v rámci krátkého časového údobí.

Posteriorní Impingement Syndrom – dojde ke kompresi měkkých tkání v zadní části za kotníkem. Tento tlak vyvíjí kostěnný výrůstek za kotníkem. Tanečnicka bolí za kotníkem, když propne špičku nebo se zvedne do relevé.

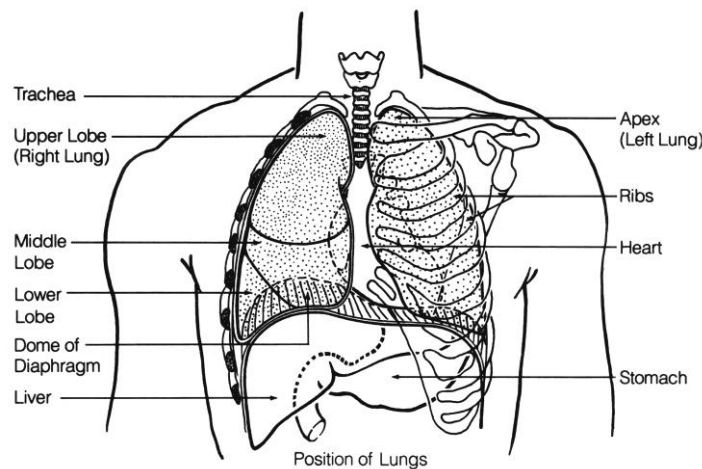
4.3 Dýchání

Značná část tanečnicků při obtížných partiích tance zapomíná na dýchání, avšak dýchání je součástí pohybu. Pro jeho správný průběh je přímo nezbytné.

Vědomé dýchání dokonce i v nejobtížnějších částech choreografie umožňuje uvolnit napětí, zlepšuje zásobení svalů kyslíkem, zvyšuje kapacitu plic, dává tanci (nebo cvičení) rytmus, zlepšuje soustředění mysli při cvičení a tanci, hrudník získává pružnost, všechny buňky těla jsou lépe zásobeny kyslíkem.

Dýchat můžeme nosem i ústy. Vdechování nosem umožňuje filtrovat vzduch a vydechování nosem umožňuje kontrolovat množství oxidu uhličitého vylučovaného z organismu. Vydechování ústy může pomáhat soustředit se spíše

na smršťování hlubokých břišních svalů. Začíná-li tanečník pociťovat únavu, téměř vždy začíná dýchat ústy. Je důležité zachovat rovnováhu mezi nosem a ústy, mezi nádechem a výdechem.



4.15 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Respiratory_system_\(chest\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Respiratory_system_(chest).jpg)
(30.04.2014)

Laterální dýchání - zapojují se při něm následující svaly (nádech: bránice, vnější mezižeburní svaly, šikmé svalstvo, zdvihač hlavy, výdech: vnější šikmý břišní sval, vnitřní šikmý břišní sval, příčné břišní sval, vnitřní mezižeburní svaly, široký sval zádový, čtyřhranný sval bederní).

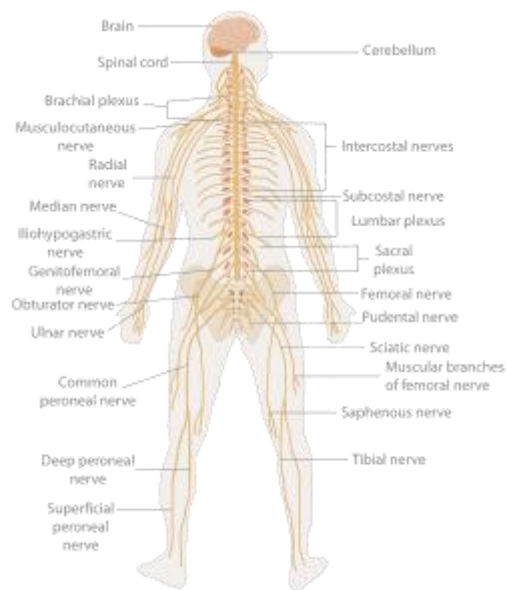
Dýchání bránicí - bránice má svalovou část nacházející se na obvodu a šlašitou část, vytvářející její střed (lat. *centrum tendineum diaphragmae*). Svalová část se v závislosti na místě úponu dělí na tyto části: žeburní (lat. *pars costalis diaphragmatis*) - největší, (od sedmého do dvanáctého žebra); část bederní (*pars lumbalis diaphragmatis*) - nejsilnější - vytváří párové obloukové laterální a mediální vazy, upínající se k bederním obratlům a dvěma posledním žebřům.

Hrudní dýchání – dýchání sternem, nejčastěji takto dýchají ženy.

Dýchání „do zad“ – dýchání do zadní části zad (beder)

Dýchání „3D“ (3 direction) spojení dýchání ve třech směrech: bránicí, do stran a do zadní části zad.

4.4 Nervová soustava



4.16 http://en.wikipedia.org/wiki/Nervous_system (30.04.2014)

Anatomicky se nervový systém dělí na centrální a periferní nervstvo: Centrální nervový systém (CNS) sestává z mozku a míchy. Je dobře chráněn před zraněním zvenčí kostmi lebky a páteře. V cerebrálních a spinálních membránách je CNS obklopen mozkomíšní tekutinou. Úkolem této tekutiny je vyživovat mozek a nervy a chránit CNS před jeho tvrdou, kostěnou slupkou.

4.5 Svaly

Kosterní svaly iniciují pohyb. Skládají se ze struktur vazivové tkáně, svalových vláken, fibrilární tkáně a nervů. V okamžiku, kdy je nerv stimulován vzruchem pocházejícím z mozku, začínají probíhat chemické reakce způsobující smrštění svalů. Každý sval má začátek, nacházející se na jedné kosti, a úpon upevněný k jiné kosti. Při kontrakci se svalová vlákna zkracují a přitahují konce k sobě.

Způsob, jakým svaly reagují na impuls, závisí na jejich konstrukci. Každý sval obsahuje dva typy vláken: pomalá – typ I a rychlá, označovaná jako typ II.

Pomalá vlákna	smršťují se pomalu, ale jsou odolná vůči únavě	aktivní hlavně při zaujímání konkrétních pozic a při aerobním cvičení
Rychlá vlákna	smršťují se rychleji, ale jsou méně odolná vůči únavě	jsou silnější než pomalu se smršťující vlákna

Při cvičení *petit allegro* v tréninku klasické taneční technice a krátkých anaerobních pohybech se zapojují především rychlá vlákna. U většiny tanečnicků školených v klasické taneční technice je procentuální podíl pomalých vláken ve svalové hmotě vyšší, kdežto u tanečnicků s atletičtější stavbou těla převažují rychlá vlákna. Bez ohledu na to, jak pokročilý je tanečník v tanečních dovednostech, začínají nejprve pracovat vlákna pomalá a až poté rychlá.

Všechny svaly mají schopnost se smršťovat nebo napínat různým způsobem. Dynamická kontrakce je popisována jako každé smrštění svalu, při němž dochází ke změně jeho délky. To samozřejmě způsobuje pohyb v kloubu. Dynamické kontrakce dělíme na koncentrické a excentrické. Koncentrické kontrakce způsobují zkracování svalu za účelem provedení pohybu, kdežto excentrické způsobují prodlužování svalu. Při *pointe tendu*, při odstředivém pohybu nohy, kdy je chodidlo na špičkách se lýtkové svaly zkracují v důsledku koncentrické kontrakce. Při návratu chodidla do výchozí polohy pracují lýtkové svaly excentricky. Když tanečník trénuje svaly za účelem jejich posílení a zvýšení výšky skoků, musí pracovat také na kontrole rizika úrazu a provádění dopadu nejen elegantním, ale především bezpečným způsobem.

Jiným typem kontrakce, která způsobuje napínání svalů, nemění však jejich délku, je izometrická (jinak statická) kontrakce. Označení izometrický ukazuje na to, že délka zůstává stejná – svalová vlákna se napínají, avšak nezpůsobují pohyb. Když tanečník provádí relevé v první pozici s výdrží, představuje fáze zastavení pohybu izometrickou práci všech svalů nohou. Dochází ke koncentrické kontrakci způsobující nadzvednutí těla a následně k zastavení při izometrické kontrakci.

Svaly se smršťují za účelem vyvolání pohybu, avšak stanoveného cíle je

dosaženo díky spolupráci různých skupin. Kosterní svaly dělíme do čtyř kategorií: agonisté, antagonisté, synergisté a stabilizátory.

Agonisté	Svaly, které se smršťují za účelem vzniku pohybu, se nazývají agonisté. Ty z nich, které pracují při daném pohybu nejefektivněji, se nazývají hlavní (základní) svaly. Například při relevé jsou základními vnější sval dvouhlavý a trojhlavý sval lýtkový, pomáhají přitom však i další svaly.
Antagonisté	Tyto svaly působí protichůdně vůči základním svalům. Při práci hlavních svalů se prodlužují a uvolňují, občas však dochází k jejich kontrakci zároveň s hlavními svaly. Agonisté a antagonisté se nacházejí proti sobě. Při grand plié ve druhé pozici, kdy se tanečnick zvedá, je čtyřhlavý stehenní sval agonistou, který způsobuje propnutí kolene, kdežto hamstringy působí jako antagonisté, tedy se smršťují za účelem lepší stabilizace kolenního kloubu.
Synergisté	Tyto svaly plní dvě funkce: vyvolávají pohyb nebo jej mohou neutralizovat. Synergisté pracují za účelem zpřesnění pohybu. Mohou zamezovat působení nežádoucích směrových sil. Ačkoliv viditelné jsou pouze účinky práce hlavních svalů, synergisté jim pomáhají provést plynulý koordinovaný pohyb.
Stabilizátory	Svaly udržující kloub ve správné poloze se nazývají stabilizátory. Stabilizátory fungují jako kotvy; udržují kloub na místě, aby mohl vzniknout pohyb.

Stav mysli

Stav mysli ovlivňuje výsledek práce. Pokud se tanečnick připravuje ke skoku a má napětí v šíji nebo v kotníku - podaří se mu správně vyskočit a dopadnout? Výzkumy prokázaly souvislost mezi stresem a úrazy. Tanečnicki usilují o dokonalost a vyžadují sami od sebe schopnost posouvat hranice pohybových možností.

Tanec jako každý sport vyžaduje pro dosažení nejvyšší úrovně technických

dovedností intenzivní trénink a koordinaci. Pokud tanečník dovolí, aby obavy z neúspěchu ovládly jeho mysl, ztrácí schopnost čelit výzvám a riskuje úraz. Tanečník by se měl stále udržovat ve stavu motivace. Také veškeré stresové faktory mohou vést k zaváhání, narušení rovnováhy a zbytečnému svalovému napětí.

Zdraví tanečníci zůstávají ve spojení se svým tělem a komunikují s ním, aby našli motivaci a povzbuzení. Tento vnitřní dialog může snížit napětí a usnadnit pohyb. Jedná se o zdravé napojení mysli a těla.

4.6 Krevní oběh

Stále více lékařských výzkumů prováděných u tanečníků ukazuje, že výkonnost oběhové soustavy je u nich podobná jako u sportovců pěstujících jiné než vytrvalostní disciplíny. Zkoušky a vystoupení či představení trvají krátce (dvě/tři hodiny), jedná se tedy o určitý druh aerobní zátěže. Aerobní trénink je potřebný pro zlepšení stavu oběhové soustavy, jelikož zlepšuje průtok krve a zásobení buněk kyslíkem. Také srdce je sval a potřebuje trénink. Aerobní trénink vede ke zvětšení velikosti srdce, což umožňuje zvýšení průtoku krve. Dobrá kondice oběhové soustavy zlepšuje dopravu kyslíku v organismu a zvyšuje vytrvalost. Vysoká výkonnost oběhové soustavy také snižuje fyzickou a duševní únavu.

Zásady zvyšování kondice.

Choreograf při tvorbě choreografie a rozcvičky představující přípravu k provedení dané choreografie může díky znalosti několika zásad zajistit tanečníkům vhodnou přípravu, ale zároveň zlepšit jejich svalovou sílu a také sílu vazů a šlach.

Zásady zatěžování

Pokud chce choreograf zvýšit sílu (příprava ke zvedání partnerky), měl by připravit rozcvičku, při níž budou cviky prováděny při maximální kontrakci svalů v celém rozsahu pohybu. Pro takovýto trénink je typický menší počet opakování při větší zátěži, až do únavy svalů.

(není potřeba cvičit na přístrojích, stačí síla svalů tanečnicka nebo spolupráce s jiným tanečníkem).

Princip reversibility. Týká se rychlé ztráty síly po přerušení tréninku či zkoušek (vánoční přestávka, prázdniny, mezi představeními). Pro udržení formy se doporučuje udržovací trénink nejméně čtyřikrát týdně – to postačí k udržení výkonnosti na stejné úrovni.

4.7 Předcházení úrazům u tanečníků

Faktory rizika zranění lze rozdělit do 2 hlavních skupin:

Vnější faktory, extrinsické	Vnitřní faktory, intrinsické
-Chyba při tréninku	-Věk
-Typ taneční aktivity	-Pohlaví
-Prostředí, např. teplota	-Tělesný typ
-Vybavení, např. příliš měkké špičkové střevice	-Zdatnost
-Zátěž, např. obsazení v několika dílech	-Zdraví kloubů
	-Motorická kontrola (schopnosti)
	-Psychologické faktory, např. tréma

Obecně platí, že čím více rizikových faktorů se u tanečnicka vyskytne, tím vyšší je riziko zranění. Proto je cílem tanečnicka a učitele/choreografa snižovat počet rizikových faktorů na minimum.

Tipy pro prevenci u tanečníků

- Prvním krokem k prevenci je vzdělání
- Nosit dobře padnoucí oděv a obuv
- Pít hodně tekutin
- Odolat pokušení tančit "přes bolest"
- Věnovat pozornost přesné technice
- Být si vědom limitů svého těla a nesnažit se příliš brzy zajít příliš daleko, naslouchat svému tělu, neboť to je váš nejlepší učitel

- Správné zahřátí a zklidnění
- Správný trénink a učení jsou základem, který dovoluje tanečnickům všech věkových skupin rozvíjet schopnosti bez zranění
- Dostatečně odpočívat, aby se tělo mohlo ozdravit po každodenní námaze
- Posilování a protahování svalů, které podporují pohyb
- Snažit se vyhnout tanci na nerovné podlaze, což může zapříčinit zranění
- Starat se o taneční boty
- Tanečníci by měli na nové tréninkové rozpisy přivykat pomalu
- Důležité je včas rozpoznat symptomy a ustat s aktivitou, pokud se objeví bolest nebo otok
- Dopřát svému tělu čas odpočívat a uzdravit se
- Naslouchat svému tělu! Když po hodině, zkoušce nebo představení něco bolí, nejspíš jste něco podráždili přetížením
- Používat správnou techniku, správné držení těla
- Udržovat levou a pravou stranu vyrovnané, vyhýbat se přetěžování svalů a svalové nerovnováze
- Dobrý narovnaný postoj ve stoji, při sedění i zvedání předmětů v každodenním životě a provozování cviků, které ulevují od zbytečného napětí a přetížení spinálních struktur a pomáhají vyhýbat se zranění
- Ujistit se, že jste před hodinou, zkouškou nebo představením řádně rozcvičeni
- Vyhledat lékařskou péči při chronické bolesti
- Aerobní kondice může zvýšit prokrvení a okysličení všech tkání, včetně svalů, kostí a vazů
- Zranění z přetížení si vyžadují pozornost, tanečníci by neměli "jít přes bolest"

Zvládání zranění

Návod 'R I C E D'

První kontaktní léčba v 48/72 hodinách následujících po zranění by měla sestávat z: anglického akronymu **R I C E D** Rest Ice Compression Elevation Diagnosis, čili odpočinku, ledování, komprese, umístění do zvýšené polohy a diagnózy.

Odpočinek: Abyste ubránili zraněnou část před dalším zraněním, měli byste okamžitě **přestat s tancem**. Po stanovení diagnózy by měl nastat funkční

odpočinek, tj. vyhnout se aktivitám, které namáhají zraněnou tkáň, jiné aktivity jsou povoleny.

Ledování: Ledový obklad by měl být aplikován nejlépe do 5-10 minut po zranění (svalů, kloubů, šlach) a udržen 20 minut, aby dosáhl nejlepšího fyziologického účinku. Ledový obklad by se poté měl přikládat každé 2-3 hodiny po dobu prvních 48 hodin. Led se užívá k ochlazení tkáně (chlad snižuje pocit bolesti) a snižuje otok, křeče svalů a krvácení.

- Nikdy neaplikujte led přímo na kůži, může to způsobit ledové popáleniny.

- **Nepoužívejte** tygří mast, prohřívající mast ani jiné masti přímo na ránu.

Komprese: Používá se zároveň s ledovým obkladem, aby snížila otok. Lze použít bandáž, závěs, vzduchovou dlahu. Stažení by mělo být dostatečné, aby omezilo vznik otoku tkáně, ale nemělo by omezovat přítok krve do dané oblasti. Vždy kontrolujte barvu kůže pod stažením, např. při zranění kotníku kontrolujte barvu nehtu na palci – měl by zbledat, když ho stisknete, ale jinak zůstat zdravě růžový a zrudnout po pár vteřinách od stlačení.

Vyvýšení: Zvýšená poloha rovněž snižuje otok a zastavuje krvácení. V ideální situaci má být končetina zvýšena nad úroveň srdce. Mírné cvičení končetinou tak, aby to nebolelo, např. propínání chodidla a flex, pomáhá stimulovat krevní oběh a lymfatický oběh.

Diagnóza: Pokud se bolest nebo otok zhoršují, nejste si jisti, co jste udělali, nebo nevíte, co si se zraněním počít, obraťte se o radu na zdravotnického nebo jiného odborného pracovníka, lékaře, fyzioterapeuta nebo osteopata. Především je třeba vyloučit vážné zranění, např. frakturu, zeptat se na účinné léky proti bolesti a na to, jaký typ léčby bude nejvhodnější.

Faktory 'H A R M' Heat Alcohol Running Massage, horko, alkohol, běh, masáž
Vedle aplikování zásad RICED je také důležité se v prvních 48-72 hodinách vyhnout faktorům označovaným anglickým akronymem HARM.

Horko: Obvyklou chybou tanečníků je působit na zraněnou oblast teplem, nikoli ledem. Jak je popsáno výše, ledování je důležité pro snížení otoku, svalových

křečí a/nebo krvácení. Horko zvýší krvácivost v místě zranění a zvýší i otok. To znamená, že se musíte vyhnout ohřívacím láhvím, zahřívacím sáčkům, horkým sprchám a vaně i prohřívajícím mastem.

Alkohol: Pití alkoholu zvýší krvácení a otok v místě zranění a v důsledku léčebný proces zpomalí. Kromě toho může také překrýt bolest způsobenou zraněním, což vede k tomu, že zraněnou oblast můžete poškodit ještě víc.

Běh/tanec: Pokračovat v tanci se zraněním může zhoršit jeho závažnost, neboť tkáň bude dál poškozována a zranění bude víc krvácet. Okamžitě po zranění přestaňte tančit a k taneční aktivitě se vraťte až po poradě se zdravotnickým odborníkem.

Masáž: Také častá chyba tanečníků. Masírují zraněnou oblast okamžitě po úrazu. Masáž v prvních 48-72 hodinách zvýší krvácení a otok a zpomalí léčebný proces. Masáž později už může být vhodná.

Aplikování zásad RICED a HARM okamžitě po zranění pomůže ulevit od prvotních symptomů, urychlit zotavení a ve výsledku zpomalit dobu bez tance.

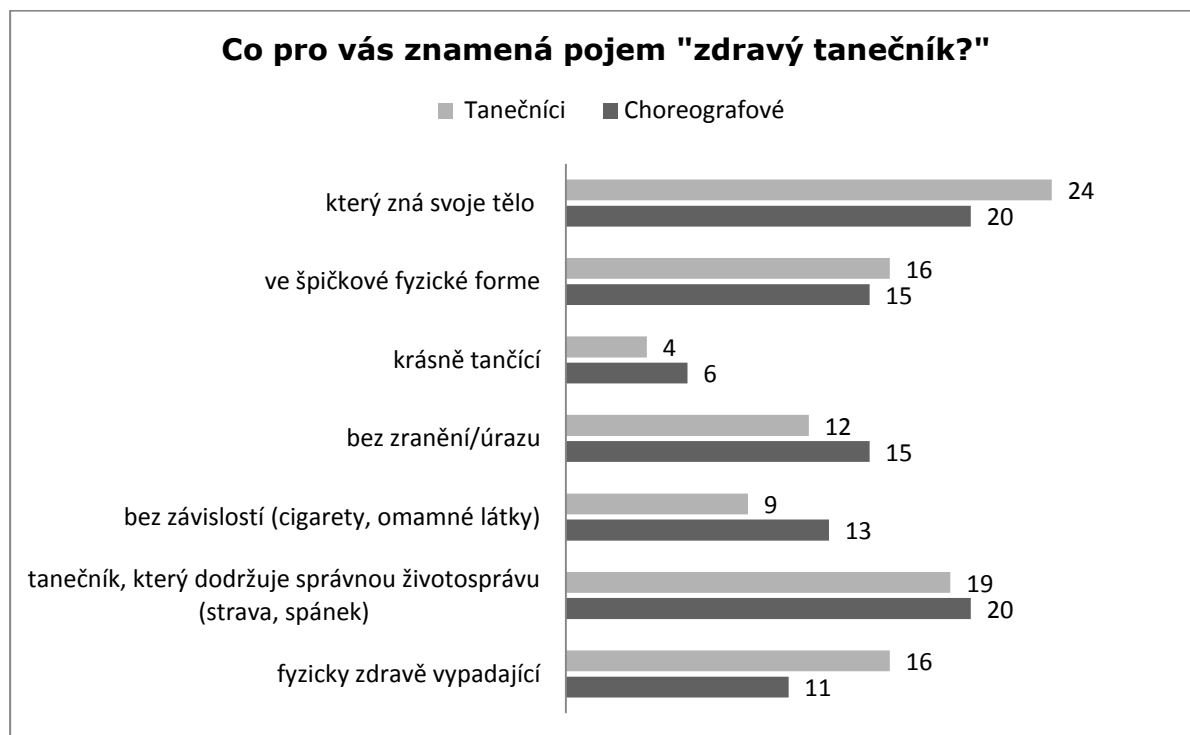
4.8 Taneční medicína: vzdělávání, na tréninkovém sále a na jevišti

Vzdělávání je prvním krokem ve zdravotní prevenci. Je důležité, aby choreograf měl znalosti o „materiálu“, s nímž pracuje. Tanečník by měl informovat choreografa o tom, jak se cítí po fyzické i psychické stránce. Tanečníci často chtějí splnit očekávání choreografa za každou cenu – pokračují tedy v práci i přes bolest a velkou únavu.

Zeptala jsem se tanečníků a choreografů, co pro ně znamená „zdravý tanečník“. Je to důležité, abychom věděli, jaké jsou cíle choreografa a jaké tanečníka v rámci jejich spolupráce.

Výsledky dotazníkového průzkumu ukazují na to, že v tanečním prostředí panuje jistý stupeň uvědomění. Zdrojem tohoto uvědomění jsou především osoby, které vedou pohybovou přípravu tanečníka, a také jejich okolí, jako jsou baletní školy, vysoké školy a taneční studia. Důležitým faktorem je také to, zda ve vzdělávací

instituci, v práci nebo mimo ni tanečníci a choreografové využívají i jiných možností (což je zcela jistě spojeno s náklady navíc a nalezením volného času mezi zkouškami a představeními). Bohužel ne vždy tak to funguje, často na konzervatořích a v divadlech tato uvědomělost ne funguje.

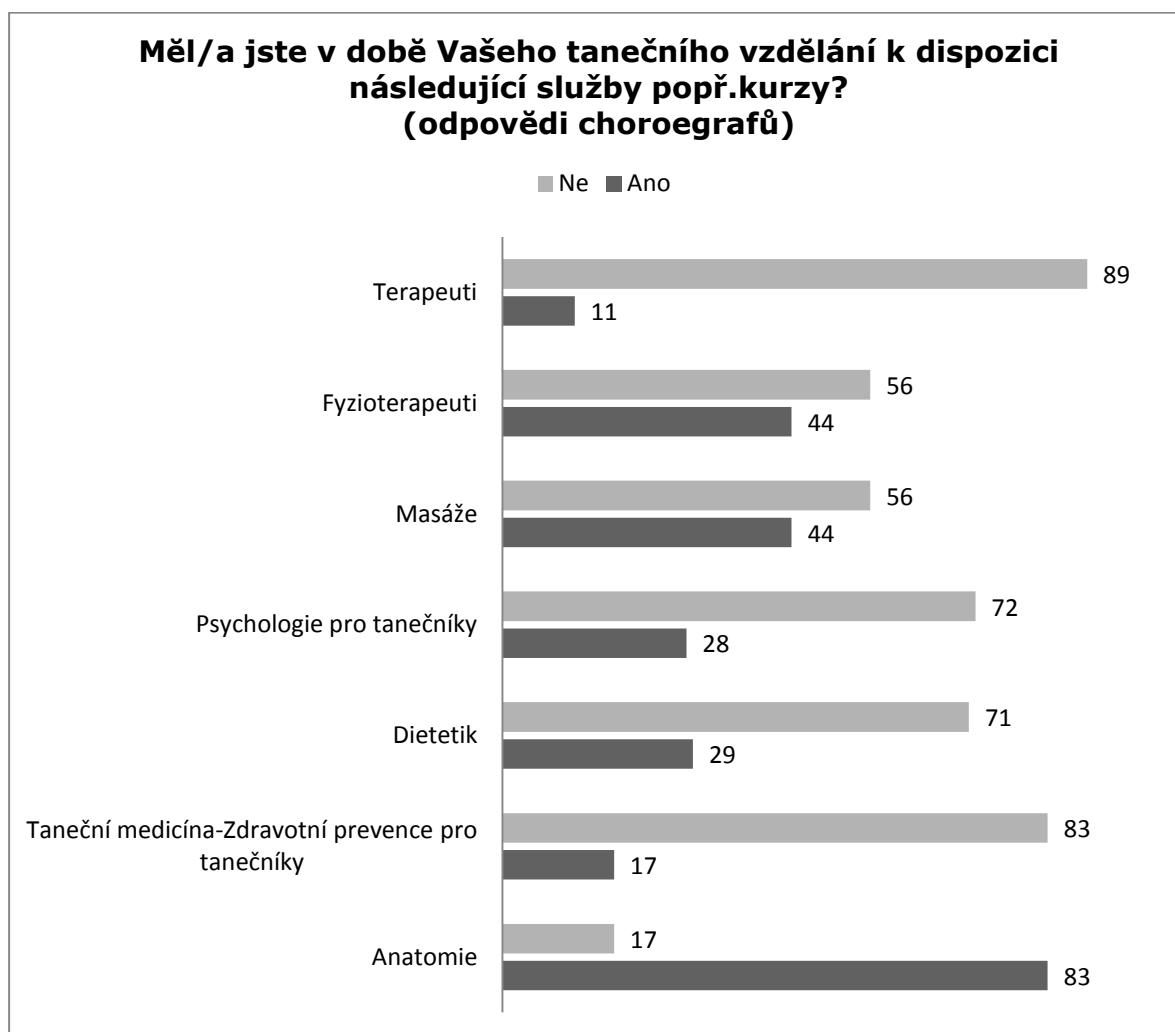


O situaci v České republice se tanečníci a choreografové vyjádřili následujícím způsobem:

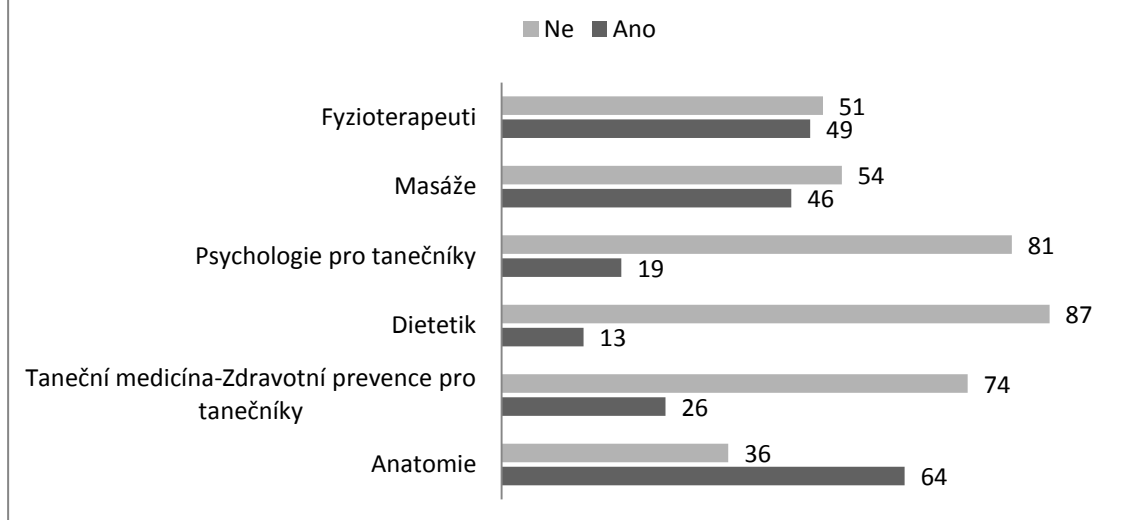
-Pro choreografy je zdravý tanečník především tanečník, který zná své tělo a dodržuje odpovídající životní styl (pro 20 % dotazovaných). Zdravý tanečník nemusí vždy znamenat někoho, kdo krásně tančí – toto je měřítkem „zdraví tanečníka“ pouze pro 6 % dotazovaných.

- Pro tanečnický je „zdravým tanečníkem“ ten, který zná své tělo (24 % dotazovaných) a dodržuje odpovídající životní styl (19 %). Podobně jako u choreografů, 4 % tanečnicků odpovědělo, že krásný tanec znamená „zdravého tanečníka“. Pro 12 % tanečnicků a 15 % choreografů je „zdravým tanečníkem“ tanečník bez úrazů, 16 % tanečnicků je názoru, že fyzicky zdravě vypadající tanečník je „zdravým tanečníkem“. Špičková fyzická forma je měřítkem "zdraví tanečníka" pro 16 % tanečnicků a 15 % choreografů. Pro zbývající dotazované je

důležitým měřítkem, aby byl tanečník bez závislostí – takto se vyjádřilo 9 % tanečníků a 13 % choreografů.



**Měl/a jste v době Vašeho tanečního vzdělání k dispozici následující služby popř.kurzy?
(odpovědi tanečníku)**

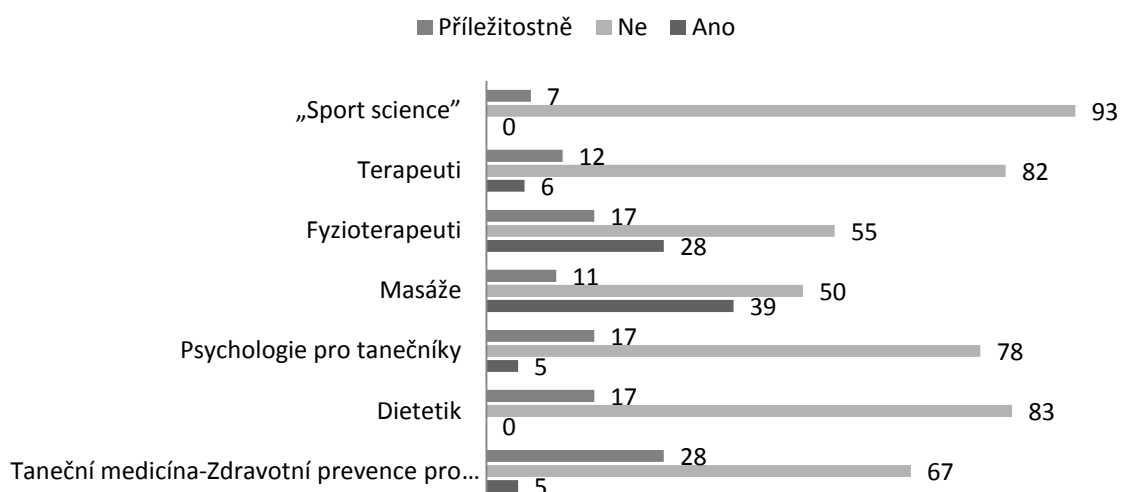


- Terapeuti, kteří jsou zaměřeni na spolupráci s tanečníky a jejich problematiku

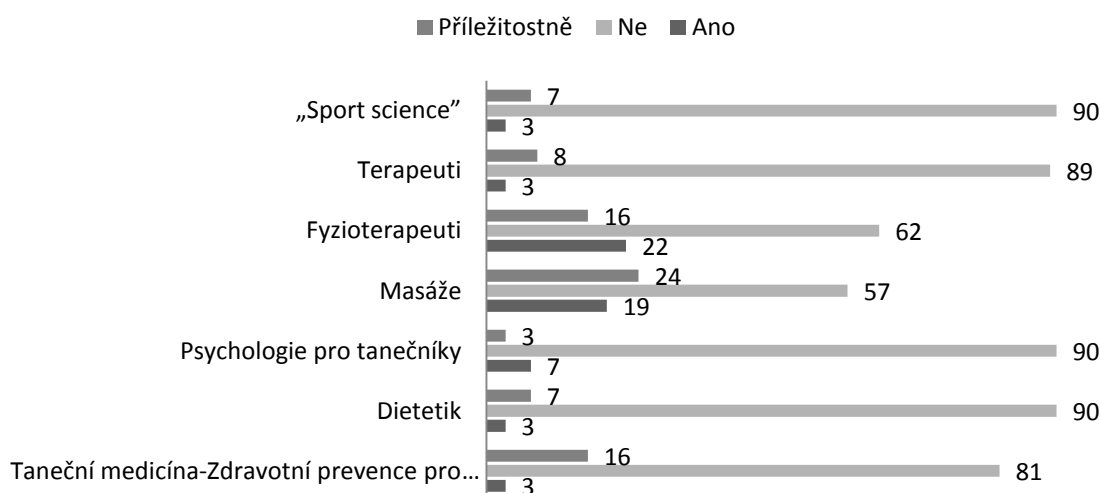
Vzdělávání je prvním krokem v prevenci. V rámci tanečního vzdělávání měli choreografové nejčastěji přístup ke: kurzům anatomie (až 83 %), službám fyzioterapeutů a masérů (po 44 % tanečníci a choreografové). Přitom jen 11 % mělo přístup k terapeutům. Až 72 % dotazovaných nemělo přístup ke službám psychologa pro tanečníky, 71 % k dietetikům a 83 % k odborníkům na taneční medicínu!

Tanečníci měli nejčastěji přístup ke: kurzům anatomie 64 % a fyzioterapeutům 49 %. Bohužel jen 13 % mělo přístup k dietetikovi a 19 % k tanečnímu psychologovi. K odborníkům na taneční medicínou mělo přístup pouze 26 %. Méně než polovina, 46 % mělo přístup ke službám masérů.

**Máte tyto služby/kurzy k dispozici ve Vašem
současném zaměstnání/ na pracovišti?
(odpovědi choreografu)**

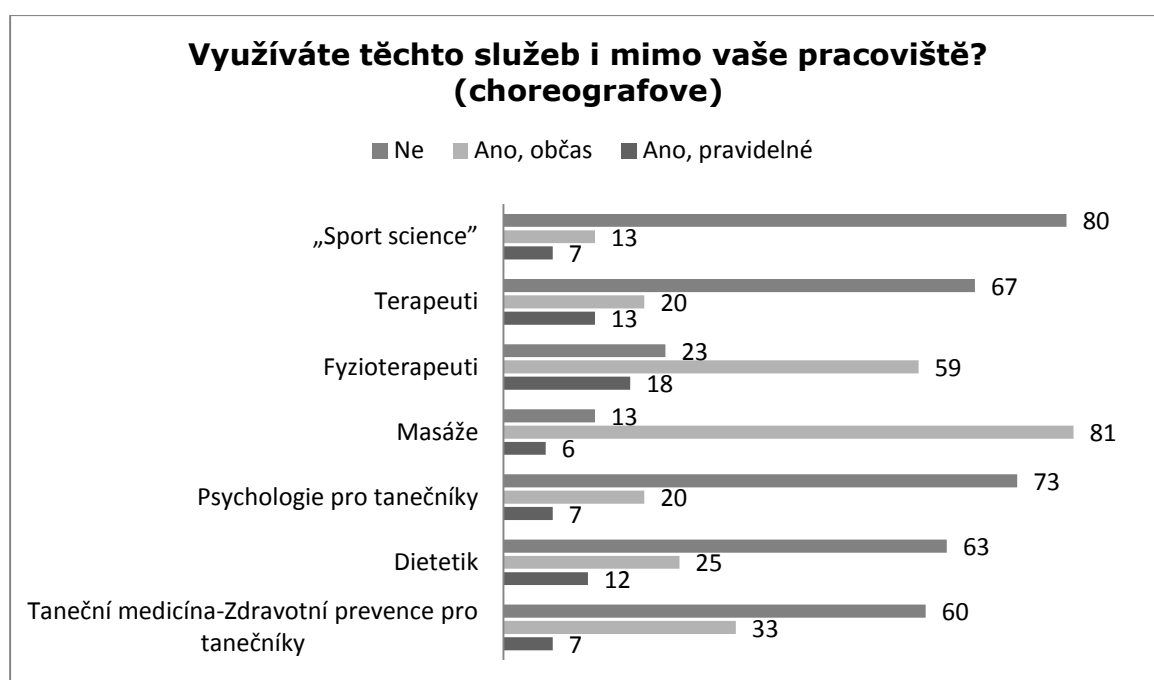


**Máte tyto služby/kurzy k dispozici ve Vašem
současném zaměstnání/ na pracovišti?
(odpovědi tanecniku)**



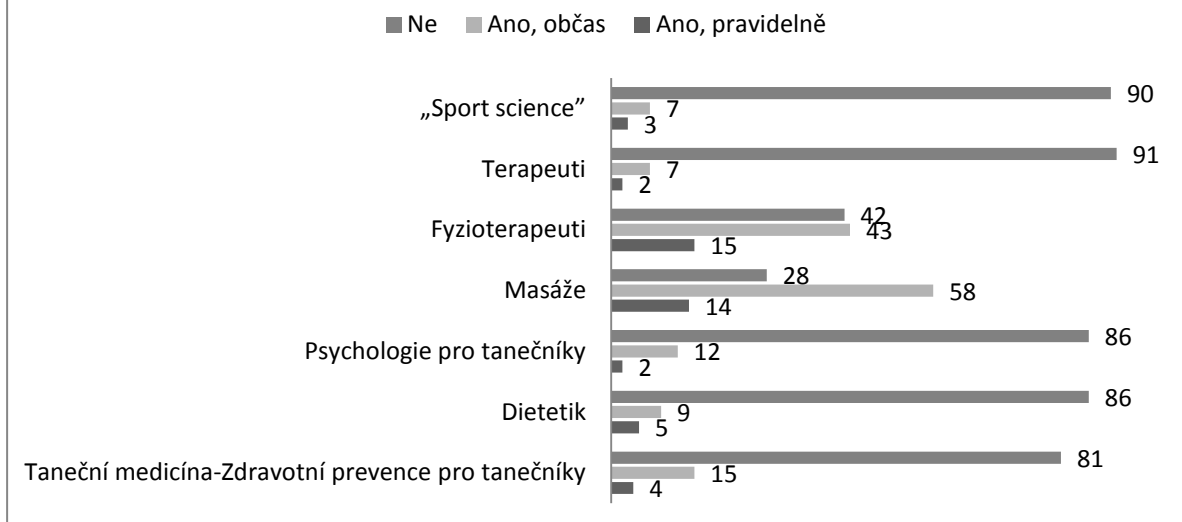
Situace choreografů na jejich pracovištích v Česku není snadná. Více než 80 % dotazovaných nemá přístup ke „sport science“, terapeutům, dietetikům. Více než polovina nemá přístup k fyzioterapeutům, psychologům, dietetikům a odborníkům na taneční medicínu. Pouze 6 % má přístup k terapeutům, 28 % k fyzioterapeutům, 5 % k psychologům a osobám zabývajícím se taneční medicínou. 39 % má přístup k masáží. Choreografové nespolupracují na denní bázi s výživovými specialisty a odborníky na „sport science“!

U tanečníků není situace lepší: více než 80 % dotazovaných nespolupracuje s odborníky na taneční medicínu, sportovní medicínu, s terapeuty, psychology a výživovými specialisty. Jen 3 % dotazovaných spolupracují s odborníky na sport science a taneční medicínu, dietetiky či terapeuty. Tanečníci nejčastěji spolupracují s maséry 19 % a fyzioterapeuty 22 %. (Bylo by zajímavé to konfrontovat s tím, zda instituce, hlavně divadelní baletní soubory, např. Národní divadlo, takovými specialisty disponují).



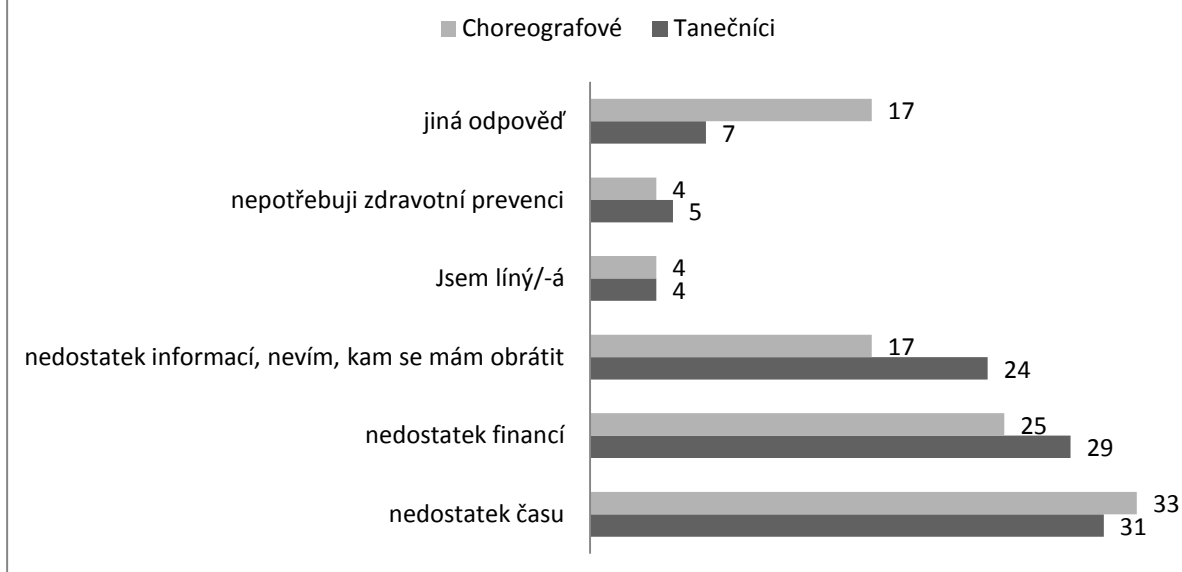
Mimo pracoviště choreografové pravidelně využívají služeb fyzioterapeutů 13 %, terapeutů 13 % a dietetiků 12 % a také služeb odborníků na taneční medicínu 7 %. Občas využívají služeb fyzioterapeutů 59 % a masérů 81 %. Více než 60 % dotazovaných vůbec nevyužívá odborníky na sport science, terapeuty, psychology, výživové specialisty a odborníky na taneční medicínu.

Využíváte těchto služeb i mimo vaše pracoviště? (tanečníci)



Mimo pracoviště jen 15 % tanečníků pravidelně využívá služeb fyzioterapeutů a 14 % služeb masérů. Služeb fyzioterapeutů využívá jen občas 59 % tanečníků, 81 % z nich občas využívá maséry. Více než 80 % dotazovaných vůbec nevyužívá odborníky na sport science, terapeuty, psychology, dietetiky a odborníky na taneční medicínu.

Co vám brání využívat služby zdravotní prevence?



Hlavními důvody, kvůli nimž tanečníci i choreografové nevyužívají výše uvedených služeb, jsou nedostatek času, finanční náklady a nedostatek informací, kam se mohou obrátit. Méně než 5 % dotazovaných (tanečníků a choreografů) odpovědělo, že nepotřebují zdravotní prevenci nebo jsou příliš líní, aby ji využívali (celkem necelých 10 % dotazovaných).

Nová choreografie se vyvíjí přímo z praxe metodou pokusu a omylu, testováním a následným vyřazením.

4.9 Rozcvička a „cool down“

Pro zlepšení výkonu a vyhýbání se zranění je klíčem správné rozehrání a rozcvička. Rozcvička připravuje tělo a mysl na následnou aktivitu. Dělí se do dvou kategorií: obecná a specifická rozcvička. Obecná rozcvička zrychlí krevní oběh. Zahřívá celé tělo a připravuje metabolismus na následnou zátěž. Specifická rozcvička na druhé straně připravuje specificky určité svalové skupiny, které budou využity při tanci.

Rozcvičky se provádějí různými metodami: aktivně, pasivně (jen omezené užití) a mentálně (především pro aktivitu nízké intenzity)

Účinky rozcvičky:

- zvýšení metabolismu
- vyšší přísun kyslíku
- lepší příprava svalů a kloubů
- zlepšení koordinace
- psychologická příprava na roli, kterou bude tanečník ztvárňovat na pódiu.

Co je dobré vědět a dělat:

Obecná rozcvička stimuluje kardiovaskulární oběh (5-10 minut). Cesta do studia na kole, rychlou chůzí apod.

Specifická rozcvička:

Rozehrání kloubů (5 minut), pasivní mobilizace kloubů, bez zátěže. Aktivování kosterního svalstva (5 minut) a krátké protažení svalů.

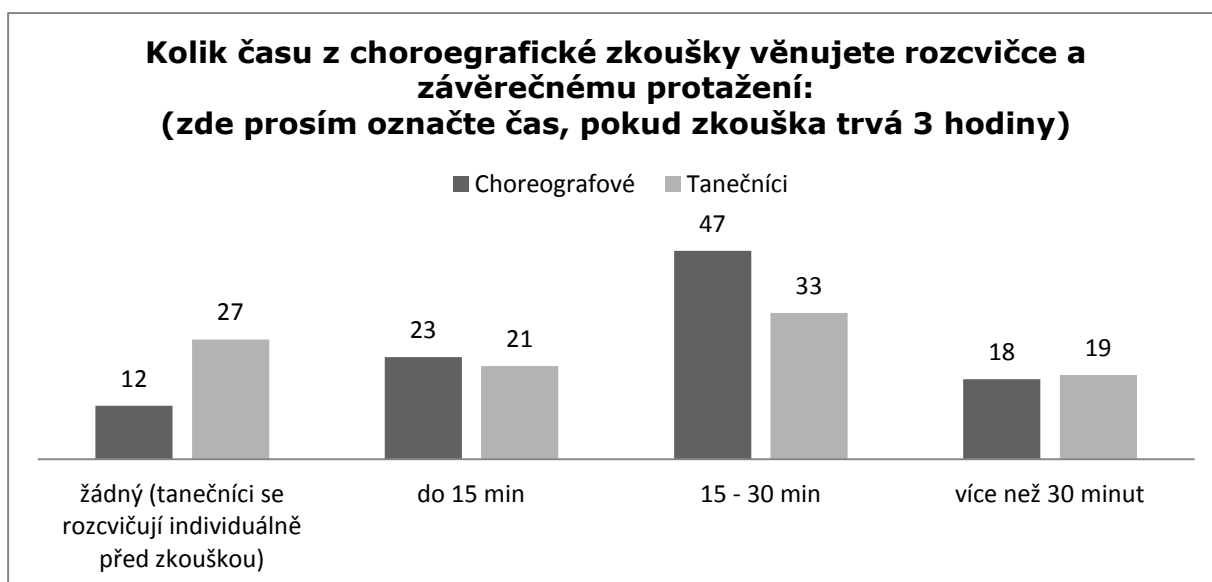
Rozcvičkový trénink nebo klasické rozcvičení u tyče (20-40 minut).

„Cool down“ - zklidnění

Tanečníci, kteří se po tréninku zklidní, snižují riziko zranění. Zklidnění je zásadní pro rychlou regeneraci těla i mysli; specifické zklidňující cvičení urychluje nástup regenerace a opravných mechanismů. Aktivní zklidňující cvičení jako pomalé pobíhání, vyklepávání svalů nebo protahování urychluje eliminaci metabolických odpadních produktů na šestinásobek oproti pasivnímu zklidnění v podobě masáže, sauny nebo horké sprchy. V tom může spočívat zásadní rozdíl, zda je tanečník připraven tančit i druhý den.²³

Zklidnění pro tanečnický (mělo by trvat nejméně 5 - 20 minut)

- udržuje zrychlený krevní oběh (5 minut): pomalý běh, kroužení, mobilizace kloubů,
- relaxace svalů (strečink)
- dále masáž, sauna, horká sprcha, pára...



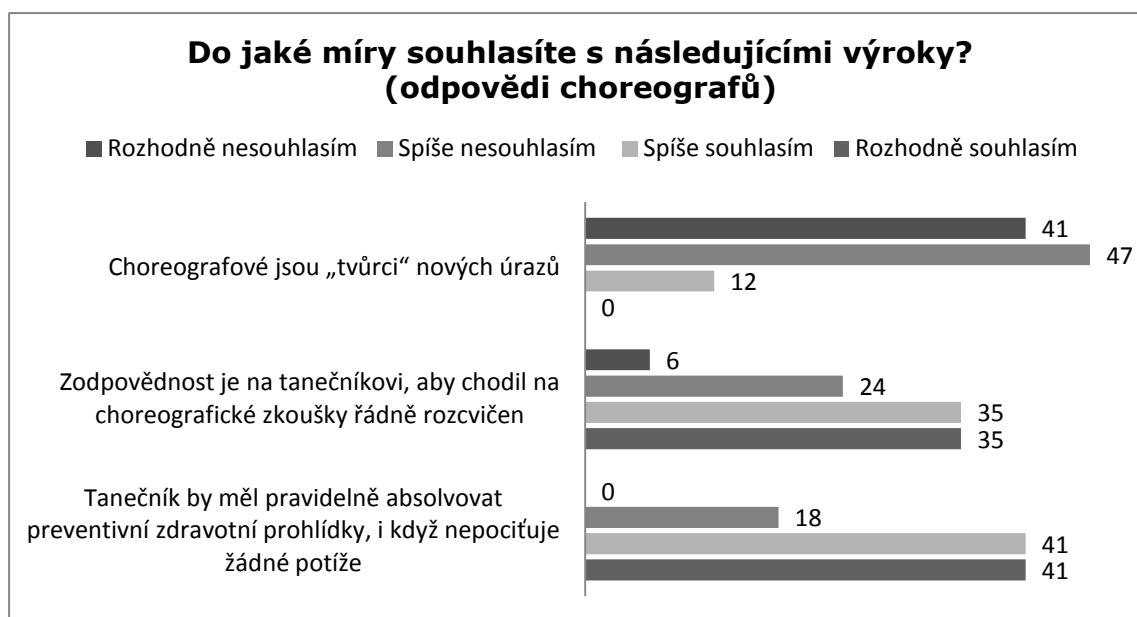
Necelých 50 % choreografů věnuje 30 minut na rozcvičku před zahájením choreografické zkoušky a na následný cool down, ale 12 % nevěnuje žádný čas

²³ L. Simmel, Dance Anatomy in Practise, 2014

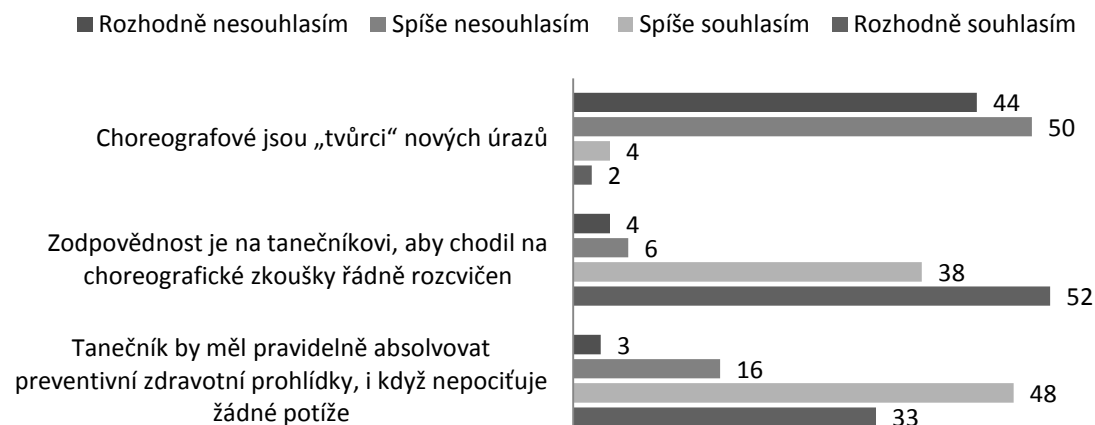
na rozcvičku, jelikož jsou názoru, že tanečník je povinen se před zkouškou připravit sám. 18 % choreografů a 19 % tanečníků těmto aktivitám věnuje více než 30 minut.

21 % dotazovaných tanečníků věnuje méně než 15 minut na rozcvičku a cool down, 33 % tanečníků tomuto věnuje 15–30 minut a 27 % se rozcvičuje individuálně před zkouškou a po zkoušce.

4.10 Výsledky dotazníkového průzkumu

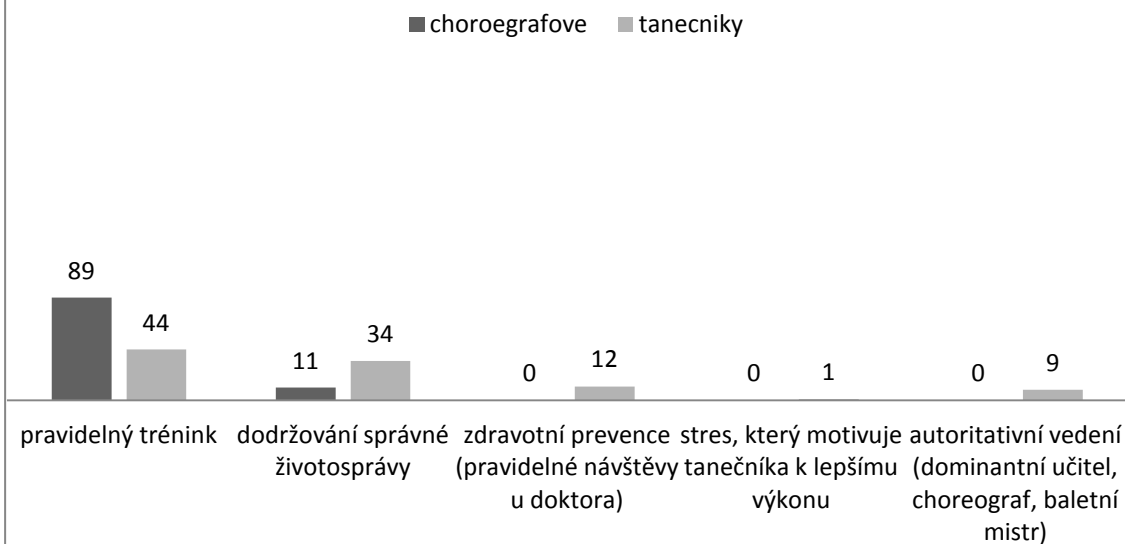


Nakolik souhlasíte s následujícími výroky? (odpovědi tanečníků)



Tanečníci a choreografové jsou názoru, že choreografové nejsou „tvůrci“ nových úrazů (88 % choreografů a 91 % tanečníků). 70 % tanečníků a 90 % choreografů je přesvědčeno, že zodpovědnost je na tanečnickovi, aby chodil na choreografické zkoušky řádně rozzcvičen. Dotazovaní odpověděli, v 82 % u tanečníků a 81 % choreografů, že by tanečník měl pravidelně absolvovat preventivní zdravotní prohlídky, i když nepocituje žádné potíže.

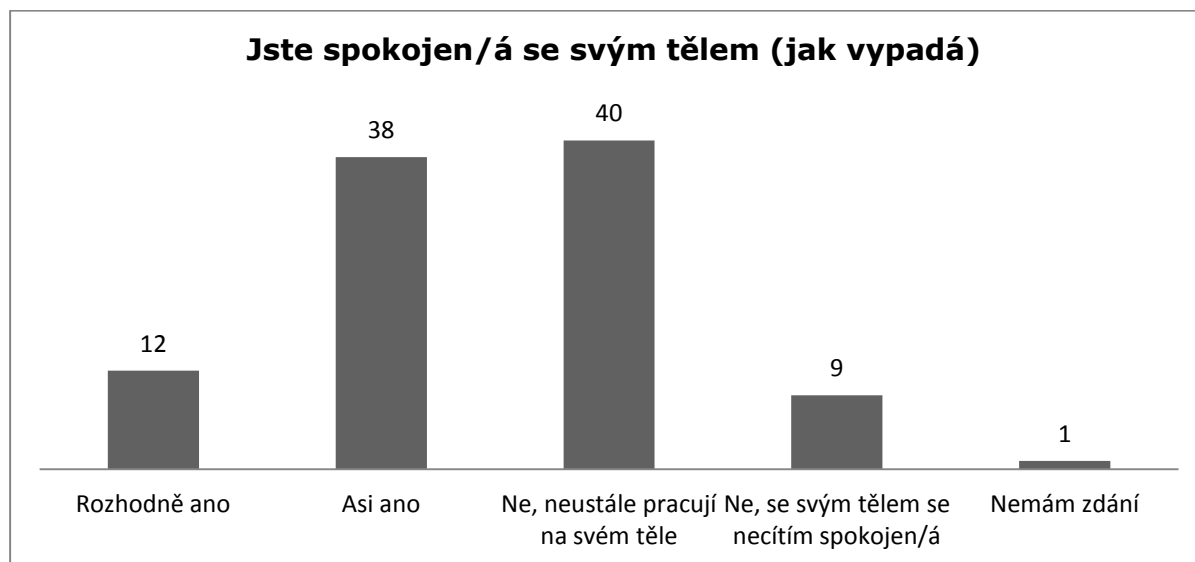
Co je nejdůležitější pro udržení tanečníka ve formě?



Podle choreografů je nejlepším způsobem, jak udržet tanečníka ve formě, pravidelný trénink 89 % a vhodný životní styl 11%. Dle tanečníků je nejdůležitější pravidelný trénink 44 %, vhodný životní styl 34%, zdravotní

prevence 12% a pro 9 % tanečnicků „pevná ruka“ učitele či choreografa představuje nejlepší způsob, jak udržet tanečnicka v kondici.

Důležitým aspektem je také to, jak se tanečnická cítí ve svém těle – ovlivňuje to sebehodnocení a dobrý nebo špatný pocit ze sebe sama. Tanečnickům jsem položila otázku:



40% tanečnicků neustále pracuje na svém těle, 38 % je spíše spokojeno se svým tělem a 12 % spokojeno. 9 % tanečnicků není spokojeno se svým tělem.



Až 70 % tanečnicků mělo úraz, z toho 14 % při jiném sportu. Pouze 30 % tanečnicků nikdy neutrpělo úraz!

Závěry:

Až 70 % tanečnicků utrpělo během své kariéry úraz. Tanečnická medicína může být pro choreografy a tanečnicky mimořádně přínosnou inspirací. Poznání těla

tanečníka jím samým a choreografem by pravděpodobně snížilo počet úrazů tanečníků, jak ve zkušebním sále, tak na jevišti.

Zdravotní prevence, spolupráce s maséry, terapeuty, odborníky na sport a dance science by umožnila předcházet úrazům nebo urychlit návrat do zkušebního sálu a na jeviště.

Bohužel příliš nízké procento tanečních odborníků spolupracuje s lidmi, jako jsou terapeuti, maséři, psychologové, odborníci na sport science a taneční medicínu. To, co je ve sportu již běžné, v tanci stále zůstává raritou.

4.11 Malý slovník taneční medicíny

aerobní cvičení	potřebnou energii dodá přísun kyslíku, zahrnuje delší období náročného cvičení s trvale zvýšeným pulzem
anaerobní cvičení	bez použití kyslíku jako zdroje energie; krátké výbuchy náročné aktivity
Hypermobilita	nadměrná pohyblivost kloubu nebo kloubů
Hyperextenze	nadměrné propnutí kloubů, např. loketních
Hypertonie	značné zvýšení svalového napětí; v extrémní formě spasmus
Hypotonie	značně snížené svalové napětí; povadlé svaly
Hyperkyfóza	je onemocnění způsobující obloukovité prohnutí páteře dorzálním směrem. Extrémní formě kyfózy se hovorově říká hrb. Vyskytuje se u dětí i u dospělých. Onemocnění nejčastěji vzniká v hrudním nebo hrudně–bederním úseku páteře.
Lordóza	Je přirozené prohnutí páteře směrem vpřed v sagitální rovině. Páteř dospělého člověka by měla mít tři zakřivení: krční lordózu, hrudní kyfózu a bederní lordózu. Krční lordóza by správně měla mít úhel 20 až 40 stupňů, kdežto úhel bederní lordózy by měl být 30 až 50 stupňů. Lordóza

	tedy označuje normální stav, pod podmínkou, že prohnutí páteře na některém z úseků není ani příliš velké, ani příliš malé.
Lymfatický systém	Tkáně a orgány, které produkují, skladují a uvolňují buňky, jež bojují s infekcí. Tento systém zahrnuje kostní dřeň, slezinu, brzlík, lymfatické uzliny a lymfatické řečiště.
Mobilizace	Mobilizací nazýváme pohyb ve vybraném rozsahu pohyblivosti kloubu, který vede v závislosti na potřebách pacienta buď k léčebnému efektu v podobě zvýšení pohyblivosti kloubu, nebo ke snížení bolesti.
Manipulace	Pohyb přesahující fyziologický rozsah pohybu kloubu. Provádí-li ji zkušený terapeut, má vysoký léčebný přínos. Mělo by jí předcházet určení anamnézy a palpační vyšetření. Manipulace může být spojována s hovorovým „prokřupnutím páteře“.
Skolióza	Zakřivení ve třech rovinách, zakřivení ve frontální rovině (boční zakřivení páteře, s nímž se lékaři setkávají nejčastěji), zakřivení v sagitální rovině (tak zvaná ordoskolióza nebo kyfoskolióza) a zakřivení v horizontální rovině.
Šlacha	Část svalu skládající se z vláknité vazivové tkáně s velmi vysokou koncentrací kolagenových vláken, probíhajících paralelně a uspořádaných do svazků, spojující svalové bříško s kostí, na níž vytváří úpon. Prostřednictvím šlarchy se síla svalové kontrakce přenáší na kostní prvky kostry. Největší šlachou v lidském těle je Achillova šlacha na patě spojující lýtkové svaly a patní kostí.
Vazy	Pásky pevné vazivové tkáně, které obvykle spojují kosti mezi sebou a zesilují pohyblivé spoje mezi kostmi (klouby). Mohou také spojovat kosti mimo klouby, čímž stabilizují kosterní soustavu.

5. Využití možnosti těla v choreografii

5.1 Úvod

Tanečník v počátcích své taneční dráhy spolupracuje především s tanečními pedagogy, vyvrcholením přípravy tanečníka je setkání s choreografem. Právě na základě jejich společné práce a vzájemného vztahu vzniká inscenace – hotový produkt.

Choreograf spolupracující s tanečnicí pracuje s jejich fyzickými možnostmi a také s citovou stránkou. Existuje několik druhů spolupráce (více v bodě 5.3), které umožňují choreografovi prezentovat tanečnicka na jevišti. Výsledkem je choreografie.

V této části práce hledám odpověď na otázku, zda choreografové využívají možností tanečnicků, a pokud ano – jakým způsobem. Jedná se mi především o fyzickou stránku, ale také o stránku emoční.

Choreograf má na počátku své práce s tanečníkem určitou vizi, čerpá inspiraci z kostýmu, textu, příběhu, hudby, pocitů a emocí, tanečnickova těla. Bez ohledu na způsob práce a cestu, kterou choreograf zvolí, je tělo tanečnicka „nosičem informací“. Spolupráce je obtížnější, pokud choreograf své tanečnicky nezná. Znalost základních principů fungování lidského těla umožňuje otevírat nové dveře a využívat širší rozsah informací. Naopak neznalost často vede k úrazům, přetížení či ukončení spolupráce s tanečníkem, jelikož jeho/její tělo bylo shledáno jako „nevhodné“ pro zatančení dané role/partu.

Opakovaně jsem se setkala s názorem, že tanečník nebyl „dost dobrý“, aby danou roli zatančil. Možná by však stálo za to položit si otázku, zda byl choreograf dostatečně vzdělaný, aby „dostal“ z tanečnicka/tanečnice to, co předpokládá daná role/taneční part?

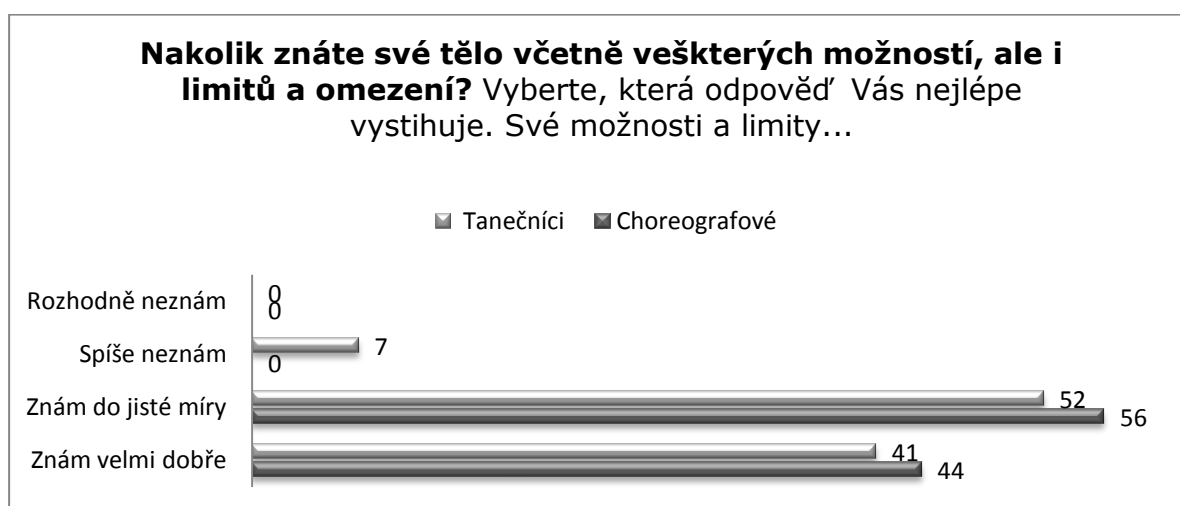
S ohledem na to, že na toto téma dosud neproběhly výzkumy, vychází většina mých informací z provedeného dotazníkového průzkumu, rozhovorů s tanečnicí a choreografy a z vlastních pozorování.

5.2 Základní informace o těle tanečníka při práci na choreografii

Má-li choreograf v počátcích práce na choreografii o tanečnících alespoň základní informace, může lépe využít jejich fyzické a psychické možnosti a zajistit tanečnickům takový způsob práce, který bude v souladu s jejich těly, a tak zároveň snížit riziko úrazů.

I ten nejjednodušší screening těla umožňuje choreografovi rychlejší posouzení fyzických možností tanečníka, kdežto rozhovor s tanečníkem mu poskytuje základní informace o jeho psychice.

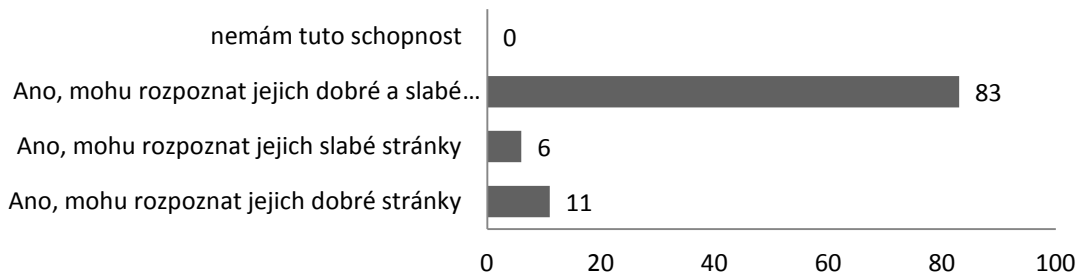
Z mého hlediska bylo důležitou otázkou pro tanečnický a choreografický tým, zda vůbec své tělo znají? Zda vědí, jaké jsou jeho silné a slabší stránky. Tanečníci a choreografové odpovídali následovně:



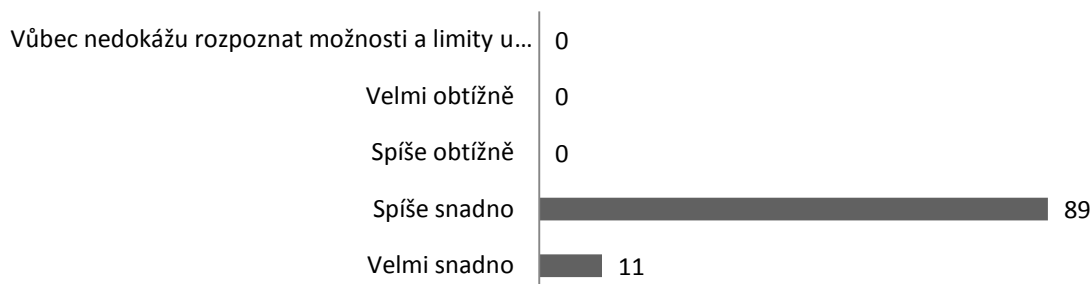
Každý taneční styl vyžaduje jiné tělesné a psychické predispozice. Je důležité, aby choreograf dokázal rozpoznat silnější a slabší stránky tanečníka a aby si byl tanečník vědom svých možností.

Choreografům jsem položila otázku:

Během pozorování tanečníků jste schopní rozpoznat jejich schopnosti a omezení?



Nakolik jste schopni rozpoznat možnosti ale i limity u ostatních tanečníků?



Jak vyplývá z provedeného dotazníkového průzkumu, více než 50 % choreografů a tanečníků své tělo zná do jisté míry, 41 % tanečníků a 44 % choreografů jej zná velmi dobře. 7 % tanečníků spíše nezná možnosti svého těla.

83 % choreografů odpovědělo, že dokážou rozpoznat u tanečníků jejich dobré a slabé stránky, jen 6 % se vyjádřilo, že dokážou poznat jen slabé stránky, naopak 11 % dokáže rozlišit pouze dobré stránky. Pro 89 % choreografů je rozpoznání těchto možností spíše snadné a pro 11 % velmi snadné. Nikdo z choreografů neodpověděl, že nedokáže poznat možnosti těla nebo že je to obtížné.

Při práci s tanečníky a choreografy lze provést základní screening těla:

1. test 9 bodů*,
2. test držení těla*,
3. test rozsahu pohybu v kotníku, plantární flexe*,
4. test flexibility hamstringu*,
5. test vytočení kyčle*,
6. zjištění svalové rovnováhy mezi pravou a levou stranou*.

* Podrobný popis jednotlivých testů se nachází:

- v knížce, Liane Simmel, Dance Medicine in Practice, 2014,

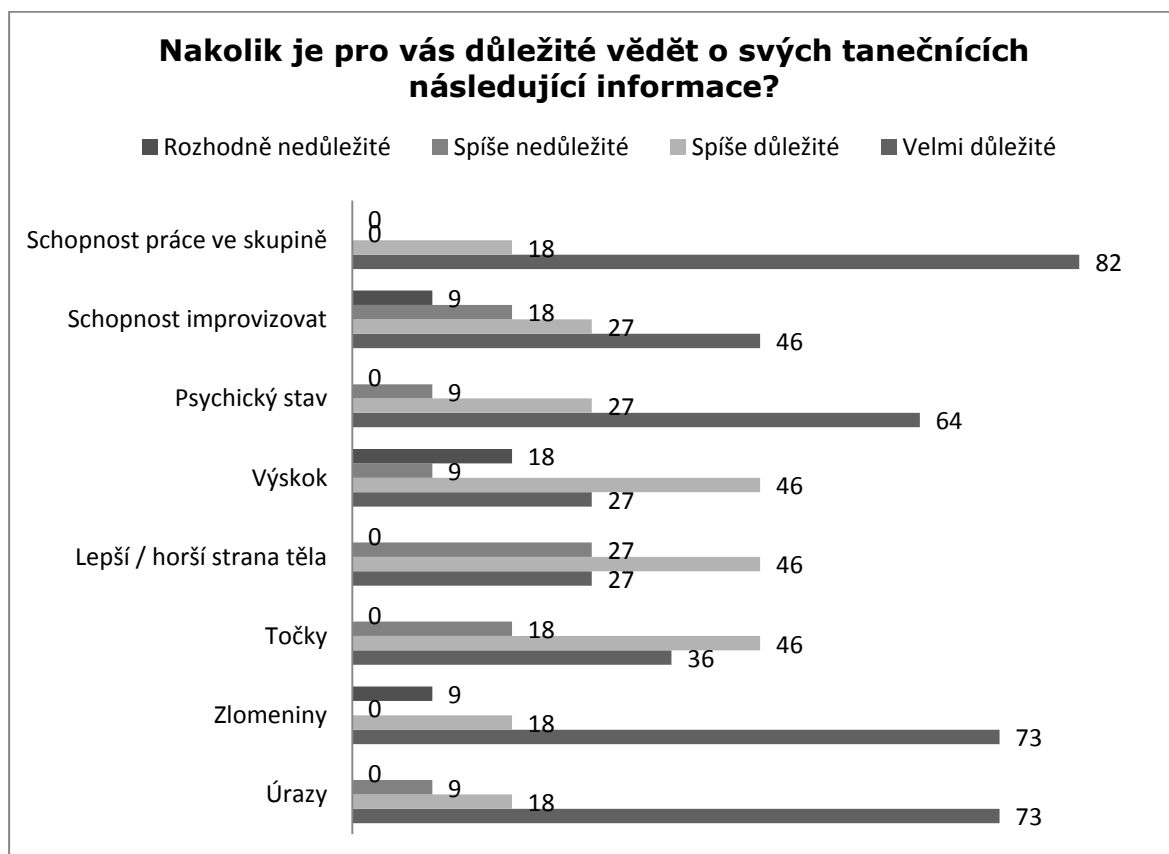
- v knížce, Karen Clippinger, "Dance anatomy and kinesiology", 2007

- na stránce:

<http://www.dancerwellnessproject.com/Information/Screen/Bulletin%20for%20Teachers.pdf>

Při provádění testu jsem se často setkávala s překvapením u tanečnicků i choreografů, jelikož takovéto testy u nich dříve nikdo neprováděl. Na základě krátkého screeningu obdrželi tanečník i choreograf stručné informace o svém těle. Na základě vlastního pozorování jsem dospěla k závěru, že choreografové, ale především tanečníci, vnímají úžasným způsobem své tělo, avšak neustále pro ně zůstává nástrojem, který je překvapuje, mění se, zraje, rozvíjí a tvaruje. Tyto testy potvrdily domněnky tanečnicků a choreografů o jejich tělech nebo pomohly nalézt odpovědi na otázky: „Proč mám levou nohu lepší než pravou?“ nebo „Proč mam problém s odrazem?“.

Další otázka pro choreografy zněla:



Pro choreografy je velmi důležité disponovat určitými informacemi o tanečnících, s nimiž spolupracují: zda měli zlomeniny kostí a úrazy – 73 %, pro 82 % dotazovaných je důležité vědět, jak pracují ve skupině. Důležitými, avšak nikoliv nejdůležitějšími aspekty jsou: lepší/horší strana těla, točky a odraz – takto se vyjádřilo 46 % dotazovaných. Pro 64 % je důležitý psychický stav tanečníka.

Informace o těle tanečníka umožňují choreografům vést „zdravějším způsobem“ choreografické zkoušky, kdežto informace o psychickém stavu mohou umožnit vytvoření lepšího vztahu tanečník-choreograf.

5.3 Spolupráce tanečník–choreograf

Vztah mezi tanečníkem a choreografem může být rozvíjen v několika rovinách. Bez ohledu na způsob, jakým choreograf spolupracuje s tanečníky, je důležité, aby pro obě strany byla tato spolupráce srozumitelná a efektivní. Příklad:

Proces 1	Proces 2	Proces 3	Proces 4	Proces 5	
Choreograf jako expert	Choreograf jako autor	Choreograf jako pilot	Choreograf jako facilitátor	Choreograf jako spolumajitel	
↕	↕	↕	↕	↕	
Tanečník jako instrument	Tanečník jako interpret	Tanečník jako přispěvatel	Tanečník jako tvůrce	Tanečník jako spolumajitel	
Didaktický proces		←————→			demokratický proces

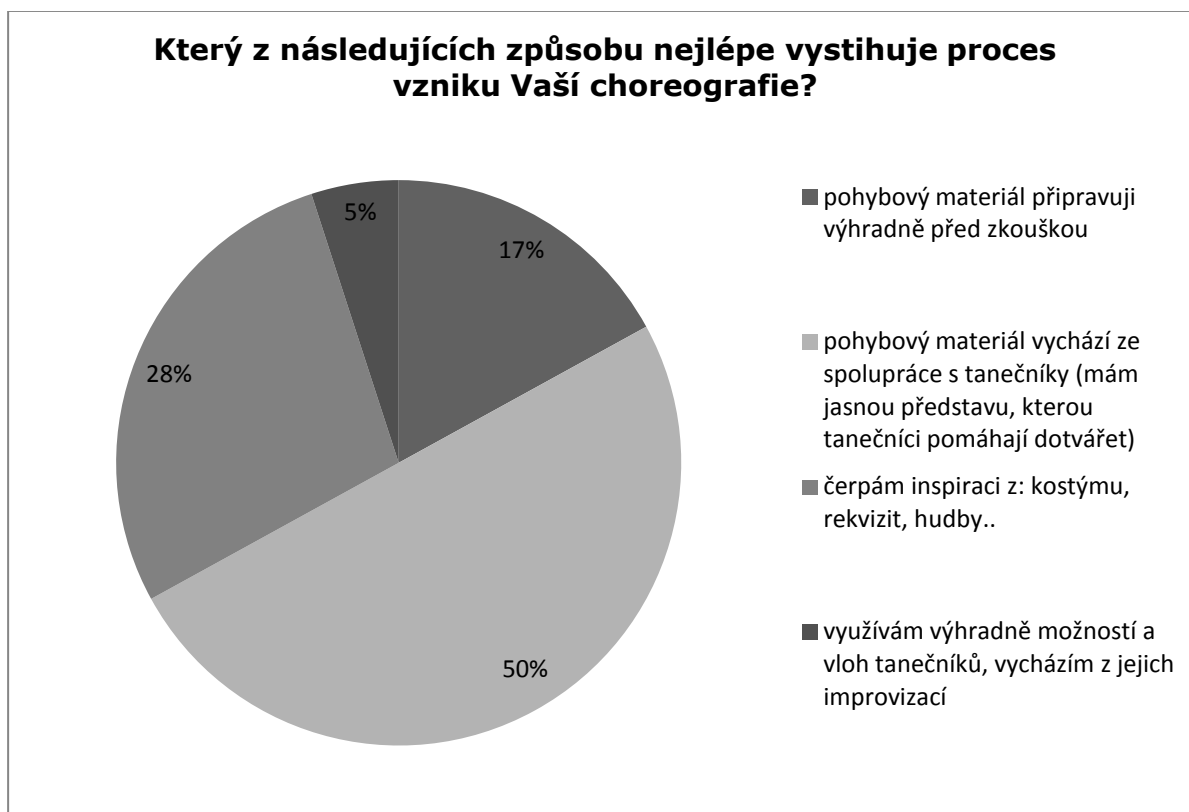
Tab. „Contemporary choreography“ A critical reader, str. 178

Proces 1	Proces 2	Proces 3	Proces 4	Proces 5
Role choreografa: Choreograf jako expert	Choreograf jako autor	Choreograf jako pilot	Choreograf jako facilitátor	Choreograf jako spolupracovník
Role tanečníka Tanečník jako instrument	Tanečník jako interpret	Tanečník jako přispěvatel	Tanečník jako tvůrce	Tanečník jako spolumajitel
Schopnosti choreografa: Kontrola konceptu, stylu, obsahu, struktury a interpretace. Generování veškerého materiálu.	Kontrola konceptu, stylu, obsahu, struktury a interpretace ve vztahu ke schopnostem / dovednostem tanečníka	Iniciuje koncept, je schopen řídit, stanovit a rozvíjet úkoly prostřednictvím improvizace, nebo imaginace, ladí následný materiál.	Poskytuje vedení, vyjednává, přináší záměr a koncept. Přispívá metodami, poskytuje stimuly, usnadňuje přechod od nastínění obsahu k makrostruktuře.	Sdílí s druhými výzkum, vyjednávání a rozhodování o konceptu, záměru a stylu, rozvíjí/sdílí/adaptuje obsah tance a struktury práce.
Schopnosti tanečníka: Konvergentní: imitace, replikace.	Konvergentní: imitace, replikace, interpretace.	Divergentní: replikace, rozvoj obsahu, vytváření obsahu (improvizace a reakce na	Divergentní: vytváření obsahu a jeho vývoj (improvizace a reakce na požadavky).	Divergentní: vytváření obsahu a jeho vývoj (improvizace, stavba, reakce na požadavky),

		požadavky).		sdílené rozhodování o aspektech záměru a struktuře.
Sociální interakce: Pasivní, ale receptivní, může dojít k improvizaci.	Oddělené activity, ale receptivní, důraz kladen na osobní výkon.	Aktivní účast obou stran, interpersonální, vztah.	Obecně interaktivní.	Interaktivní v rámci skupiny.
Metody výuky: Autoritářská.	Direktivní.	Vedení.	Pečující mentoring.	Sdílené autorství.
Přístupy učení: Pohodlné, přijímá a zpracovává instrukce.	Přijímá a zpracovává instrukce, přidává zkušenosti toho, kdo předvádí.	Reaguje na úkoly, přispívá k vedenému objevování, replikuje materiál druhých atd.	Reaguje na úkol řešením problému, přispívá k vedenému objevování, aktivně se účastní.	Zkušené. Přispívá plně ke konceptu, obsahu tance, formě, stylu, procesu, objevování.

- Tab. „Contemporary choreography“ A critical reader, str. 187,188

Ptala jsem se dotazovaných, jak pracují se svými tanečníky.



50 % choreografů nejčastěji připravuje pohybový materiál ve spolupráci s tanečníkem, 28 % čerpá inspiraci z kostýmu, rekvizit, hudby. 17 % dotazovaných připravuje pohybový materiál před choreografickou zkouškou a pouze 5 % využívá výhradně možností tanečníků a pracuje na bázi improvizace.

Ne vždy má choreograf možnost vybrat si tanečníky, s nimiž by chtěl spolupracovat. Ptala jsem se choreografů, zda si sami vybírají tanečníky, s nimiž chtějí spolupracovat, a pokud ano – jakým způsobem:

Jak si nejčastěji vybíráte tanečníky do nové choreografie? (na tuto otázku mi odpovědělo pouze 11 z 25 dotazovaných).

Osm z jedenácti choreografů si tanečníky nevybírání, pracují s těmi, kteří chtějí tančit. Čtyři choreografové oslovují tanečníky osobně na základě předchozího pozorování (jak se tanečník projevuje na trénincích, na jevišti při představení). Dva choreografové odpověděli, že si vybírají tanečníky ze souboru divadla, skupiny, se kterou pracují. Jen jeden si vybírá tanečníky samostatně formou konkurzu.

Nejčastěji choreografové pracují s těmi tanečníky, kteří chtějí spolupracovat s nimi - takto odpovědělo celých 53 % dotazovaných.

Je možné, že na to má vliv finanční situace a podmínky, v nichž choreografové pracují. Pouze 9 % choreografů z mého vzorku pracuje v angažmá, 65 % je na volné noze a 26 % zároveň v angažmá a na volné noze.

5.4 Využití možností tanečníků

Choreografie je založena především na praktických zkušenostech, které choreograf a tanečník získali během studia.

Většina tanečníků se považuje za umělce. V tanečních studiích se čím dál víc ozývá, že tanečníci jsou však také profesionální sportovci a že zjištění vědy o sportovním tréninku může prospět i jim.

Ve vědě zabývající se sportovním tréninkem jsme identifikovali pět oblastí fyzické kondice: flexibilita, koordinace, rychlost, síla a vytrvalost.

5.4.1 Využití fyzických a psychických možností tanečníků

Každý choreograf, ať už vědomě či nikoliv, pracuje s fyzickými a psychickými možnostmi tanečníků. Mé otázky na choreografy zněly: Jaká je Vaše vize „dokonalého“ těla? Co očekáváte od tanečníků? S jakým typem tanečníků se vám pracuje nejlépe?

Choreografů jsem se zeptala:

Jaké vlastnosti / schopnosti si myslíte, že má dokonalé tělo tanečníka/ce? (vybrané odpovědi)

- „je schopno přirozeného, kontrolovaného pohybu v souladu s myslí a dechem a bez přílišné námahy“ - žena, věnuje se choreografii 10–20 let, zaměřená na současný, moderní tanec a street dance,
- „Spojení tance, hudby a mysli“ - žena, věnuje se choreografii 3–5 let, zaměřená na společenské tance – latinskoamerické a standardní tance,
- „Proporce, technické dovednosti, tvůrčí schopnosti“ - muž, choreografii se věnuje přes 20 let, vychází převážně z klasického tance,
- „Proporce dle klasických estetických norem platných od dob řecké kultury a má to hodně společného s kulturem / khalo kagácia/ harmonie mezi tělem a duší. Dále pružnost, ohebnost, schopnost elevace, vnímat rytmus, hudbu a také být

estétem, dále mít jevištní zjev nebo typ. Mít charisma a herecké nadání je velké plus. Poznámka: Nejde vždy jen o krásu" – žena, věnuje se choreografii přes 20 let, specializuje se na „téměř všechny žánry, tíhnu více k charakternímu, folklornímu, ale nevyhýbám se ani ostatním oborům."

- „Štíhlost, pružnost a zodpovědnost" - žena, choreografii se věnuje 3–5 let, zaměřená na současný tanec.

- „Záleží na tom, zda se na to díváme z komerčního pohledu, kdy jsou na parket vyhledáváni krásní mladí a štíhlí tanečníci a tanečnice, nebo se zaměříme spíš obecně na to, co znamená dobrý tanečník a co znamená mít obecně dokonalé tělo pro tanec – v tomhle si myslím, že by měl mít šanci každý, protože každý do určitého pohybu může vnést něco jiného a práce s lidmi v různém věku a s různou tělesnou konstitucí, je fascinující" – žena, choreografii se věnuje 3–5 let, zaměřená na latinsko-americké a standardní tance.

- „Tělo, které neztrácí vztah k bytosti/duši tanečníka, které cítí a vnímá, které komunikuje" – žena, choreografii se věnuje 10–20 let, zaměřená na modernu, contemporary, jazz, balet.

Z výše uvedených odpovědí vyplývá, že každý choreograf má jinou vizi „dokonalého těla". Dle mého názoru dokonalé tělo neexistuje, avšak ideálu se blíží tanečník bez úrazů, který se pohybuje vědomě a násilně nepřekračuje své hranice.

Co očekáváte od tanečníka / tanečnice? (Pokud jde o tělesné vlastnosti), vybrané odpovědi:

- „že zná a využívá své tělo", žena 36-45 let

- „zpevněné svalstvo, ohebnost", žena 18-25 let,

- „bude fyzicky odpovídat vybrané roli - tanci a vydá ze sebe maximum, nebude jen nástrojem, bude spolupracovat s respektem k mému záměru a bude otevřený stejně jako já dialogu. Pokud mu bude nějaký prvek těžce proveditelný, uvítám otevřenost a hledání jiné cesty", žena více než 55 let,

- „flexibilitu, dobře vypadající postava na jevišti, fyziologické vlastnosti, které nebrání v pohybu", žena 18-25 let,

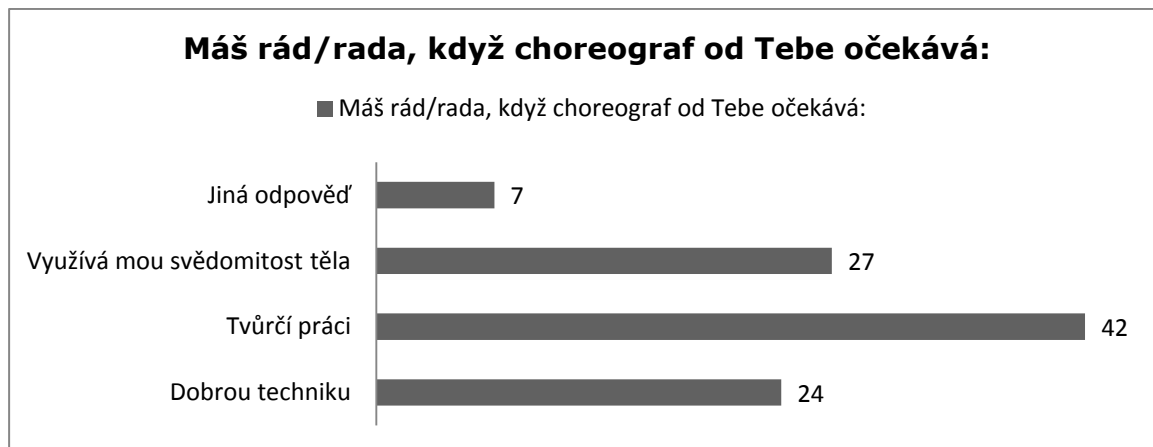
- „vůbec nic, pokud to neškodí jejich zdraví (například příliš velká nadváha, poraněná ramena apod.), tak myslím, že každý může do dané choreografie něco vnést a pro diváka je podle mě hezké vidět, že i on má tu šanci tančit, ať vypadá

jakkoli. Mluvím zde ale o amatérských tanečnicích, ne o baletkách apod.", žena 18-25 let,

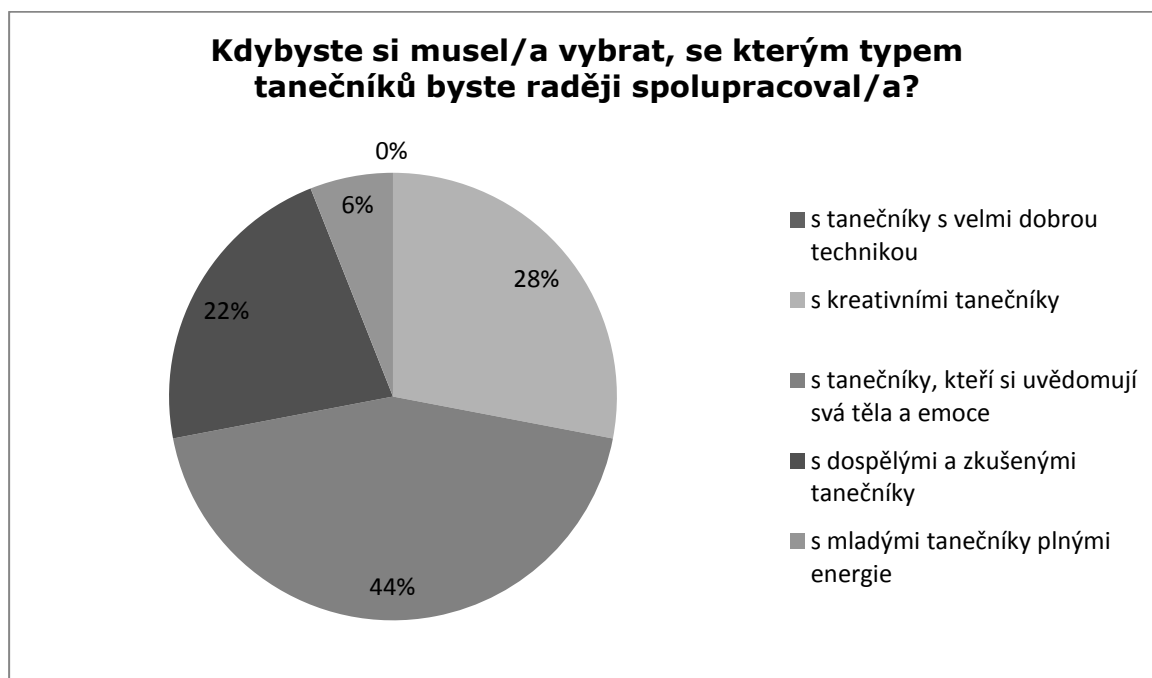
- „nezablokovanost“, žena 26-35 let,

-„svaly“, žena 36-45 let.

Tanečníci odpověděli následovně:



Tanečníci mají rádi, když od nich choreografové očekávají tvůrčí práci (42 % dotazovaných), využívají jejich uvědomění těla (27 %) a dobrou taneční techniku (24 %).



Choreografové by nejraději spolupracovali s tanečníky, kteří znají své tělo – takto odpovědělo 44 % dotazovaných, důležité je také to, aby byl tanečník kreativní 28 %. 22 % choreografů by rádo spolupracovalo se staršími tanečníky, se zkušenostmi, pouze 6 % s mladými tanečníky plnými energie.

Zeptala jsem se tanečnicků, co je pro ně důležité:

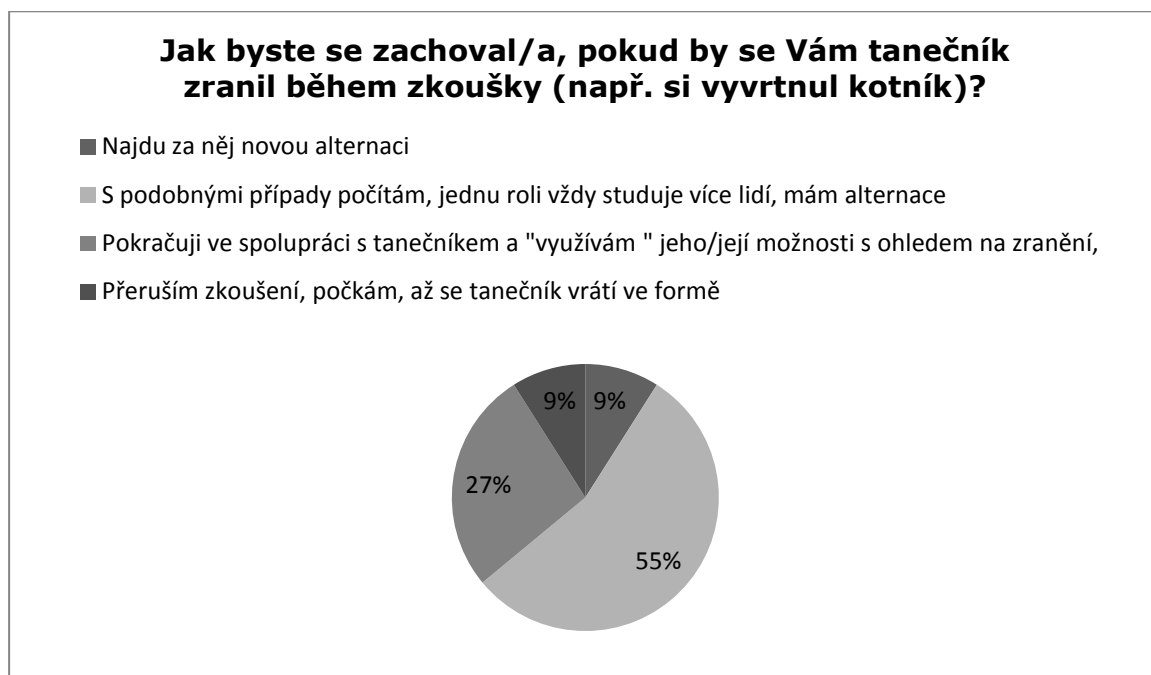
Jaké vlastnosti / schopnosti si myslíte, že má dokonalé tělo tanečníka/tanečnice? (vybrané odpovědi)

- „Plastičnost, přesnost v pohybech, rozsah...“, žena 36-45 let,
- „Elasticita“, žena 26-35 let,
- „Pevné, štíhlé, svalnaté (ale rovnoměrně), zároveň uvolněné a ohebné a s velkými rozsahy (protažení nohou)“, žena 18-25 let,
- „Vysokou schopnost vyjádřit pohyb, pohybová neomezenost, procítění, soulad s hudbou“, žena 26-35 let,
- „Umět se přizpůsobit“, muž 18-25 let,
- „Je schopno reagovat a přizpůsobovat se vzniklým situacím. Ale upřímně - podle mě dokonalé tělo tanečníka neexistuje. Někdo může sice na jevišti působit "dokonale", ale kolik kloubů to odneslo a jsou odoperované, případně psychika... Myslím, že úplně bez chyb není nikdo“, žena 26-35 let,
- „Pružnost, dokonalé proporce, rozsah, dokonalé tvary a kvalitní stavba kostí a svalů“, žena 26-35 let,
- „Tanečník musí své tělo vnímat a umět s ním pracovat, rozsah pohybu a technická zdatnost jsou jen prostředky k vyjádření“, žena 36-45 let,
- „Vnímání hudby, skupiny. Dokonalá souhra myšlenek a pohybu“, žena 18-25 let,
- „Pouze propojená mysl s tělem se může dotknout dokonalosti v pravé podstatě“, žena 26-35 let,
- „Interpretovat rozdílné taneční techniky“, žena 18-25 let,
- „Důležité je uvědomění si těla jako celku a jeho vztahu k prostoru, ostatním tanečnickům a také uvědomění si jednotlivých částí těla v jejich vztahu k postavení těla; tanečník své tělo musí dokonale znát a umět s ním pracovat“, žena 26-35 let,
- „Je zdravé, bez degenerací pohybového aparátu, jeho pohyb není limitován zdravotními problémy, nemá nadváhu, má dost síly a svalů natolik, aby předcházel zranění, rozsah (všeho s mírou), energie, přesnost, fyzická kondice“, žena 18-25 let,
- „Takové jaké ho naučíme:-)“, žena 26-35 let.

Ne vždy je obraz těla tanečníka pro tanečnický a choreografy totožný. Na základě vlastního pozorování vím, že je dobré, když mohou obě strany prezentovat svůj pohled na věc, aby společná práce byla pochopitelná pro obě strany.

5.4.2 Tanečník po úrazu - co teď?

Úraz je problémem, který se občas při práci na choreografii může vyskytnout. Zeptala jsem se choreografů, jak by reagovali, kdyby jejich tanečník utrpěl při zkoušení choreografie úraz.



60 % choreografů s podobnými případy počítá, jednu roli vždy studuje více lidí a mají alternace. 27 % pokračuje ve spolupráci s tanečníkem a "využívá" jeho/jejích možností s ohledem na zranění. 9 % dotazovaných odpovědělo, že si za něj najde novou alternaci nebo přeruší zkoušení a počká, až se tanečník vrátí do formy.

Důležité je:

- neignorovat první signály bolesti,
- netlačit na tanečnický, pokud cítí bolest,
- nezanedbávat warm up & cool down,
- tanečník se často po úrazu vrací co nejrychleji ke zkoušení, je však důležité, aby jeho návrat po úrazu probíhal postupně, se zohledněním jeho možností.

5.4.3 Spolupráce choreografa s odborníky na „dance science“

Tanečník v počátcích své taneční dráhy spolupracuje především s tanečními pedagogy, baletními mistry, korepetitory ale i maséry, fyzioterapeuty, terapeuty, odborníky na sport science, taneční medicínu, dietetiky, psychology. Kdo jsou tito lidé? A co dělají?

Psycholog

"Taneční psychologie se zabývá sledováním tance, pochopením charakteristických rysů tanečníků, sledováním vědecké literatury o tanci, chápáním, jak se lidé při tanci cítí. Pro mě je taneční psychologie o tancování, kdykoli a kdekoli.

Taneční psychologie je studium tance a tanečníků z psychologického pohledu. Moc tance mě odjakživa fascinovala. Než jsem se stal psychologem, byl jsem profesionální tanečník. Tancování mi dávalo pocit uvolnění a zbavovalo mě stresu, pomáhalo mi myslet jasněji a připadalo mi jako nejpřirozenější věc na světě. Jako akademický psycholog jsem cvičený používat metody experimentálního výzkumu, jako je kladení otázek, tvoření hypotéz a ověřování validity teorií v psychologii. Taneční psychologie převádí tyto metody výzkumu a tyto teorie v otázky o tanci."

Peter Lovatt²⁴

Taneční psychologie vychází z přesvědčení, že tělo a mysl jsou silně propojené. Mysl hraje v prožitku tance klíčovou roli a na oplátku tanec má mocný účinek na mysl. Tanec je vnímán jako most mezi psyché a tělem a také jako most mezi vědomou a nevědomou částí mysli. V taneční psychologii se zkoumají způsoby, jakými může mysl vylepšit nebo naopak bránit fyzickému pohybu, sebevyjádření a propojení s tanečním partnerem. Rozvojem naslouchání vnitřnímu hlasu, uvědoměním a sebeobjevováním zlepšujeme komunikační tok mezi svou myslí a tělem, takže jsme lépe schopní u tanečníků:

- snižovat a zvládat trému
- maximalizovat v tanečním pohybu vyjádření sebe sama

²⁴ <http://www.peterlovatt.com/>

- zlepšovat kvalitu propojení s tanečním partnerem
- měnit negativní vnímání vlastního těla
- pochopit konflikty a traumata, která omezují tvůrčí schopnost
- ztlumit vnitřní hlas – kritika – a zvýšit si sebevědomí
- rozšířit propojení mezi emocemi a pohybem (Lina Kaplan, Psy.D. Dance Psychology).

Fyzioterapeut

Fyzioterapie je zdravotnický obor, který se zaměřuje na nápravu nesrovnalostí a omezení pohybu, aby se zlepšila hybnost, funkční schopnost, kvalita života a potenciál pohybu, a to prostřednictvím vyšetření, zhodnocení, diagnózy a fyzické intervence. Provádějí ji fyzioterapeuti a fyzioterapeutičtí asistenti nebo rehabilitační pracovníci.

Dietetik

Dietetik je mezioborový zdravotnický specialista, který se v rámci spolupráce s tanečnicí zabývá především:

- hodnocením vzájemného vlivu farmakoterapie a výživy,
- aplikací principů racionálního stravování,
- plánováním výživy pro zdravé či nemocné osoby a pro osoby v zvláštních stavech lidského organismu,
- plánováním výživy pro osoby v různém věku,
- plánováním jídelníčků - zpracováním diet,
- zpracováním metod léčby poruch výživy - nadváha, podvýživa,
- zpracováním procesu přípravy pokrmů a termického zpracování potravin,
- dohledem na stravování v hromadných stravovacích zařízeních.

Masér

Masáž je fyzioterapeutická procedura spočívající v pružné (nikoliv plastické) deformaci tkání. Masáž lze definovat také jako skupinu pohybů za účelem vyvinutí tlaku na tkáně – masér provádí stanovené pohyby stanovenou rychlostí a s odpovídající silou v souladu s průběhem svalů, tkání, cév a lymfatických drah,

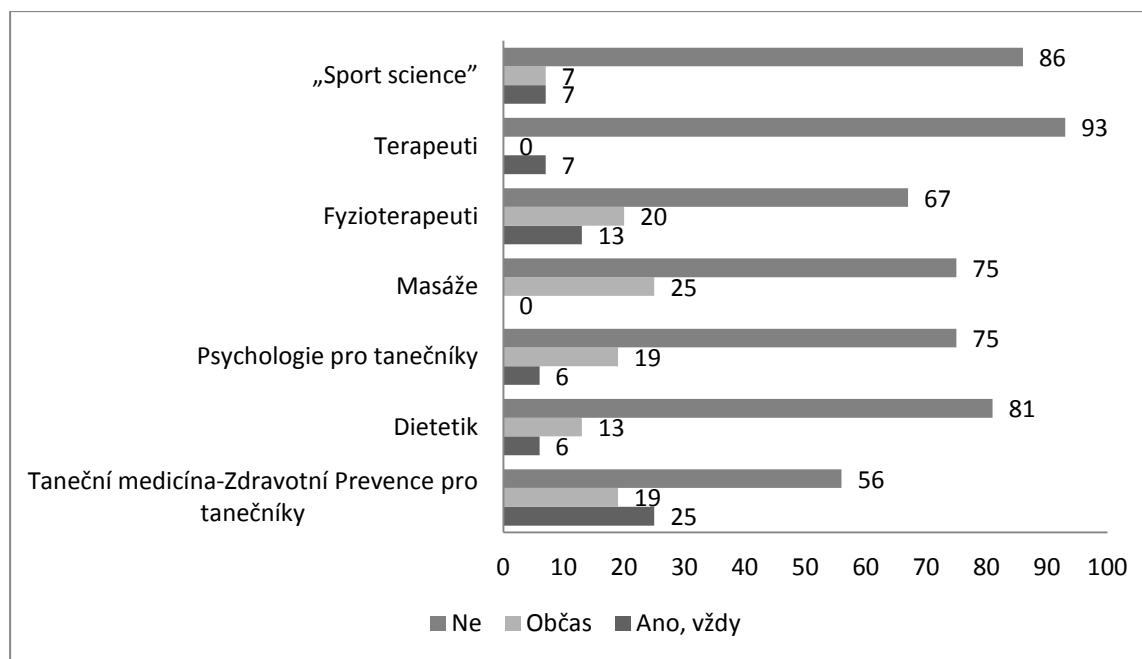
od jejich obvodu k srdci. Masáž by měla být prováděna rytmicky, bez roztahování pokožky holou rukou.

Masáž může mít léčebný či relaxační účel nebo představovat pro svaly přípravu před zátěží.

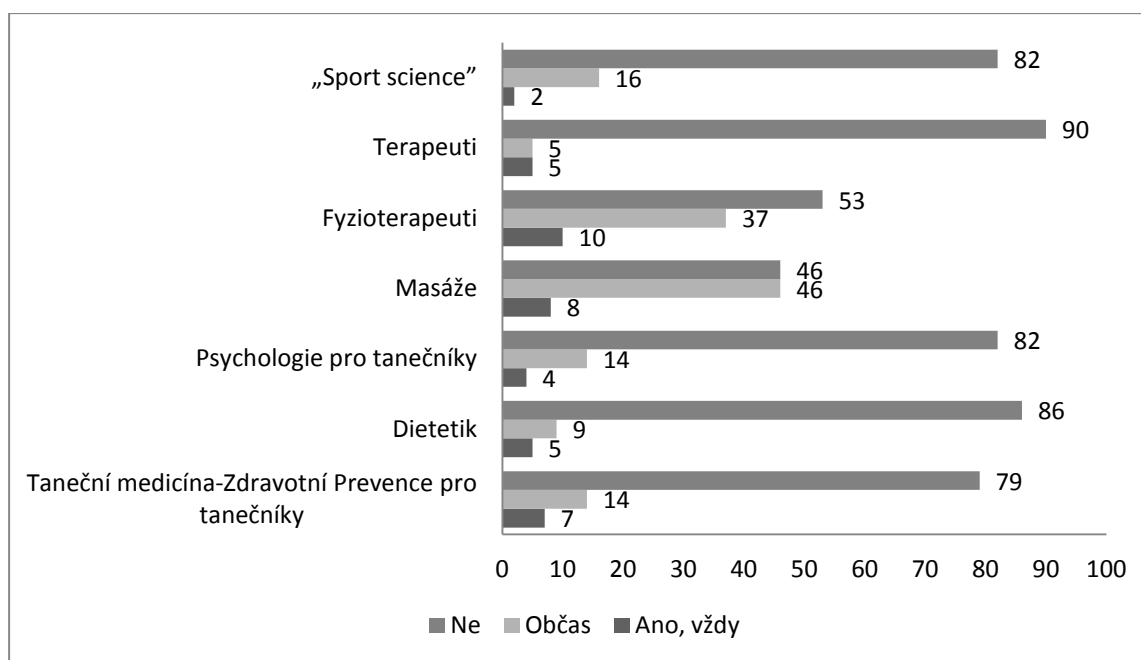
Zeptala jsem se choreografů a tanečníků, zda s výše uvedenými odborníky spolupracují v průběhu přípravy choreografie?

V průběhu choreografického procesu spolupracujete s:

Odpovědi choreografů



Odpovědi tanečníků



Choreografové a tanečníci nejčastěji spolupracují s odborníky na taneční medicínu (25 % choreografů a 7 % tanečníků), s fyzioterapeuty (13 % choreografů a 10 % tanečníků). Více než 80 % tanečníků a choreografů vůbec nespolupracuje s odborníky na sport science, terapeuty, dietetiky, tanečními psychology (19 % choreografů s nimi spolupracuje občas, 6 % pravidelně).

Důvody, kvůli nimž tak malá část taneční veřejnosti spolupracuje s výše uvedenými odborníky, mohou být:

- nedostatek finančních prostředků na zapojení těchto odborníků,
- nedostatek informací, kdo se danou problematikou zabývá,
- nízké procento profesionálů, kteří se zabývají prací s tanečníky.

5.4.4 Výsledky dotazníkového průzkumu

Využíváte schopností těla tanečníka/ce v tvůrčím procesu a choreografii, a pokud ano – jakým způsobem? (vybrané odpovědi)

- „Ano, sleduji tanečníky při improvizaci a snažím se zařadit jejich přirozené schopnosti do choreografie“, žena 36-45 let,
- „Přizpůsobuji choreografii jeho pohybovým schopnostem“, muž více než 55 let,
- „Maximálně technické a herecké schopnosti“, žena více než 55 let,
- „Pokud je někdo v něčem výjimečný, snažím se to použít v choreografii“, žena 18-25 let,

- „Jak kdy“, žena 26-35 let,
- „Moc ne“, žena 18-25 let,
- „Tělo tanečníka mi je inspirací“, muž 26-35 let,
- „Jako prostředek přesnějšího vyjádření obsahu“, žena 26-35 let,
- „Ano, vytvářím choreografii tzv. na míru schopnostem tanečníků“, žena 36-45 let.

Každý choreograf spolupracuje s tanečníky jinak. Většina dotazovaných se snaží využít možností tanečníka, ale existují také choreografové, kteří (až už vědomě, nebo nikoliv) tyto možnosti nevyužívají.

Při rozhovorech s tanečníky jsem se setkala s vyjádřeními, že choreograf nechtěl s tanečníkem spolupracovat nebo spolupráci ukončil, jelikož nebyl spokojen s jeho tělem. Proto jsem se choreografů zeptala:

Řekli jste někdy tanečníkovi /tanečnici, že jeho / její tělo není dost dobré pro tanec v určité roli?

Více než 80 % odpovědělo, že nikoliv.

Na totéž jsem se zeptala tanečníků:

Řekl vám někdy choreograf, že vaše tělo není dost dobré k tanci určité role/variace?

-48 % odpovědělo, že ano,

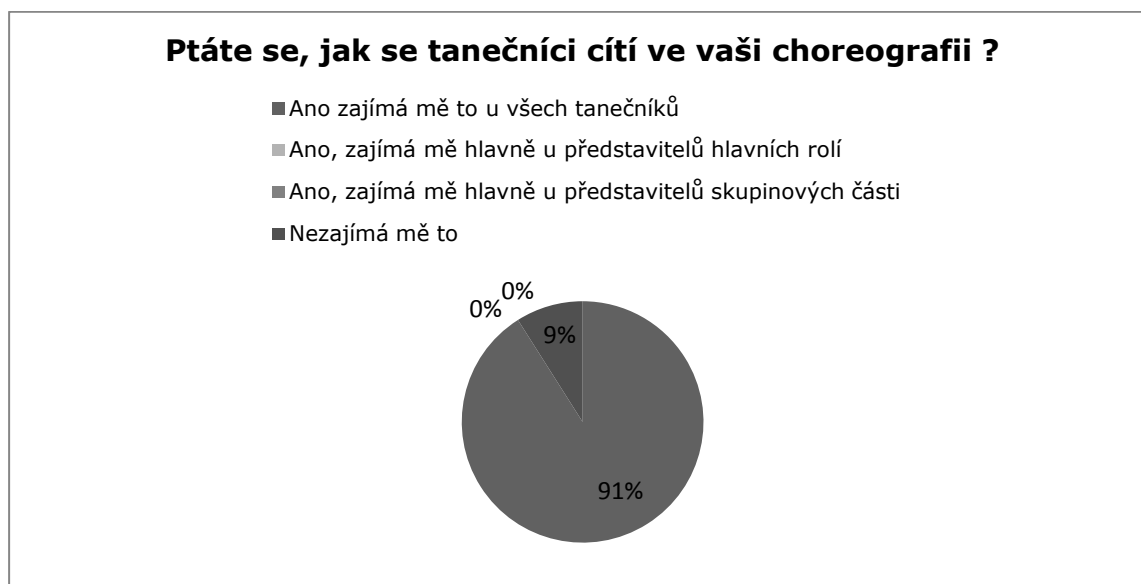
-52 %, že nikoliv.

Tanečníků jsem se také zeptala, co tehdy cítili (vybrané odpovědi):

- „Smutek, zklamání ze sebe sama“, žena 18-25 let,
- „Občas mi přišlo, že pro choreografa nebylo důležité, jaký jsem tanečník a co dovedu, ale co se mnou dovede pouze on“, žena 26-35 let,
- „Motivace ke zlepšení“, žena 26-35 let,
- „Vztek“, muž 18-25 let,
- „Mám ráda, když choreograf nechá vyniknout mé přednosti a potlačí mé nedostatky, můžu se tak více uvolnit a zatančit lépe“, žena 18-25 let,
- „Úlevu, protože jsem se v tom sám necítil dobře“, muž 36-45 let,
- „Pro mě přirozený způsob komunikace“, žena 36-45 let,

-„Vždy jsem měl povědomí o tom, které role jsou nebo nejsou pro mě vhodné“, muž 46-55 let,

Necelá polovina tanečníků odpověděla, že jim někdy choreograf řekl, že nejsou dostatečně dobří pro určitou roli/taneční part. Pouze 20 % choreografů však odpovědělo, že někdy řekli tanečníkovi, že není vhodným tanečníkem pro účast v dané choreografii.



Více než 90 % choreografů se ptá tanečníků, jak se v jejich choreografii cítí, 9 % to nezajímá.

Zpětná vazba

Každý tanečník je jiný a na každého působí přínosně jiný druh zpětné vazby. Zpětná vazba má tanečníkovi pomoci uvědomit si silné a slabší stránky.

Druhy zpětné vazby:

- probírání slabých stránek tanečníka,
- probírání pouze silných stránek tanečníka,
- reálné hodnocení situace, co bylo dobré a co špatné.

Každá zpětná vazba může být přínosná, ať už ze strany choreografa (než se rozhodne ukončit spolupráci s tanečníkem), jiného tanečníka, jevištního partnera, pedagoga, baletního mistra, diváka.

5.5 Vybrané příklady využití možností těla v choreografii

Na každou choreografii lze nahlížet v kategoriích, o nichž jsem psala již dříve: vzhled těla, věk tanečníka, využití nebo nevyužití možností těla a choreografický záměr. Příklady choreografií, které jsem vybrala, mi umožní prezentovat problematiku výše uvedených témat.

5.5.1 Mats Ek – Place

„PLACE“

Choreografie: Mats EK

Režie: Jonas Akerlunda

Hudba: Niko Rölcke

Tančí: Ana Luna a Michail Baryšnikov

Osvětlení: Erik Bercluno

Scéna a kostýmy: Peder Freuj

Produkce: Eva Tempelman

Kamera: Victor Davidson

Rok vzniku: 2008 choreografie, 2009 filmový záznam

*- Analýza na základě DVD záznamu

Choreografie Place je scénické narativní dílo. Nabádá k zamyšlení a reflexi. Hlavním cílem choreografie je vyprávět příběh a prezentovat tanečnický dané věkové kategorie s využitím těla takového, jaké je. Tanečně-divadelní choreografie.



Fotografie: Bengt Wanselius.

1. Věková kategorie tanečníků: nad 55 let.

Aně Laugna bylo 56 let, Michailovi Baryšnikovovi 63 let.

2. Tělo

Těla tanečníků byla prezentována v přirozené podobě, bez zkrášlování (prošedivělé vlasy Laguny, Baryšnikovovy vrásky), bez karikaturizace (pokusy omladit těla tanečníků).

3. Využití možností těla

	Způsob prezentace
Energie a technika	Energie a technika, s níž tanečníci tančí, je přímo neuvěřitelná, vezmeme-li v úvahu jejich věk, tempo, akcenty, úrovně tance, způsob přemísťování, zvedáčky – přes věk tanečníků je to vše prezentováno na nejvyšší úrovni fyzických možností.
Pocity, emoce na jevišti	Jak Michail Baršnikov, tak Ana Laguna prezentují širokou paletu emocí a pocitů, které může chovat jeden člověk k druhému ve vztahu trvajícím třeba i několik desetiletí.
Práce se skupinou	Tanečníci prezentují vztah dvou lidí, ale zároveň i svou individualitu. Emoce a pocity provázející vztah, ale i každou z osob zvlášť.
Práce na sólových rolích	V sólových částech tanečníci ukázali pocity, které se skrývají v nich samých.
Síla / výdrž	Představení trvá necelých 25 minut, tanečníci jsou po celou tuto dobu přítomni na jevišti. Takto dlouhý čas představuje i pro mladého tanečníka fyzickou zátěž. Přes vyšší věk tanečníků není vidět pokles síly či výdrže.
"Přirozenost" - autentický pohyb	Předvedený pohyb je v souladu s tělem tanečníka.
Kvalita pohybu	Každý pohyb byl promyšlený, propracovaný a srozumitelný.
Rozsah pohybu	Rozsah pohybu nebyl maximální. Tanečníci ve věku 30 let

	by měli rozhodně větší rozsah. V tomto představení však byl rozsah pohybu adekvátní k věku tanečnicků a k tématu.
--	---

Věk tanečnicků v této choreografii představuje jednoznačnou výhodu. Mats Ek vědomě využil věk tanečnicků jako přínos.

5.5.2 Martha Clarke - Nocturne

Nocturne 1978/1993

Choreografie: Martha Clarke

Tančí: Martha Clarke, Sabina Kupferberg, Jeanne Solan

Hudba: Felix Mendelssohn-Bartholdy Lieder ohne Worte

Osvětlení: Penny Dannenberg

Světová premiéra 1978, Place des Arts, Montreal, Canada

Premiéra; 1993 AT&T Dancetheater Den Haag

- Analýza na základě DVD záznamu z roku 1993

Rozloučení tanečnice s jevištěm a tanečním životem. Tanečně-divadelní představení.



Zdroj obrázku: <http://blog.pilobolus.org/2010/05/the-best-hour-youll-spend-today/>

1. Věková kategorie

Martha Clarke připravila Nocturne jako své vlastní rozloučení s jevištěm, při světové premiéře jí bylo 34 let.

Sabine Kupferberg, která tančila Nocturne v roce 1993, bylo v té době 42 let.

2. Tělo

Tělo tanečnice je zde prezentováno jako ještě starší, než ve skutečnosti je. Šátek na obličeji, který představuje závoj/masku, znemožňuje divákovi „odhadnout“ skutečný věk. Nahota horní části těla ukazuje přirozeně stárnoucí tělo. Jedna ruka zakrývá prsa. Tylová sukně připomíná někdejší kariéru a tančené role.

2. Využití schopností těla

	Způsob prezentace těla
Energie	Pohyb je uvolněný, chvílemi trhaný, jakoby se tanečnici nedostávalo síly, životní energie. V představení je vidět bohaté zkušenosti, že už toho hodně zažila a ví, co tělo umělo, a co může nebo spíš nemůže nyní.
Technika	Jedná se o vzpomínku na pravděpodobně největší taneční role v baletech, jako je Labutí jezero, Giselle, Sylfida. V představení zůstal jen náznak techniky a možností, které zde v minulosti byly. Projevuje se to nedotaženost pohybů, elevace ve skocích, shrbené držení? Ve druhé části uplatnění pohybové techniky z butó.
Pocity, emoce na jevišti	Vyjadřují hlubokou lásku a cit k prožité taneční kariéře a zároveň prezentují její smutný konec, ztrátu životní síly. Duše by ještě mohla pokračovat a předávat své časem nabyté zkušenosti, ale tělo je již příliš unavené na fantastické, fyzicky tak náročné výkony.
Uvědomění těla	Je přesně vidět, co tělo zažívalo po celou taneční kariéru, a co může teď.
Zkušenosti	Tělo zde představuje jakýsi seznam vrcholových rolí

	klasického tance, které dříve tančilo.
Síla / výdrž	Tělo, které už nemá sílu, stárne, nedokáže to, co dříve.
"Přirozenost" - autentický pohyb	Každý krok, pohyb, gesto zdůrazňuje téma stáří a to, co obnáší.
Rozsah pohybu	Rozsah a rychlost pohybu je malá, na relativně malém prostoru. Úroveň pohybu je nízká, znázorňuje starého člověka, který je tíhou let stahován dolů. Snaží se jít nahoru, ale je to už fyzicky nemožné.
Rychlost pohybu	

Využití dalších schopností těla tanečníka/ tanečníků v choreografii

Věk tanečnice je v choreografii pojímán jako přirozená součást lidského života. Stáří zde není klidným, krásným stářím, ale odloučením od celého dosavadního života. V druhé části odkazuje k butó, kde věk a jistá nemohoucnost nevadí.

M. Clarke maximálně využila možností Sabine Kupferberg jako tanečnice, která se nejen pohybuje, ale prožívá každý pohyb celou svou bytostí. V pohybech jsou viditelné zkušenosti, energie, která v těle kdysi byla přítomna a nyní je již opustila. Stud, který provází stárnoucí tanečnice na jevišti, a smutek, který je v srdci tanečnice. Srdce a duše by ještě chtěly, ale tělo již nemůže.

5.5.3 Lidové tance – soubor Mazowsze, Krakowiak

Mazowsze - soubor písní a tanců

Krakowiak – lidový tanec pocházející z regionu Malopolska

Choreografie: Elwira Kamińska

Tančí: Soubor písní a tanců Mazowsze

Koncertní nahrávka z roku 1990, u příležitosti 40. výročí souboru, Varšava, Kongresový sál.

Lidový tanec, scénické předvedení, tzv. folklorismus, podřízení divadelním kritériím.



Zdroj obrázku: <http://mazowsze.waw.pl/>

1. Věková kategorie:

Tanečníci ve věku od 20 do 35 let.

2. Tělo tanečníků

Těla tanečníků byla prezentována v tradičních lidových kostýmech charakteristických pro region Malopolska. Nejdůležitějšími prvky mužského krakovského kroje byly: *kaftan* – tmavě modrý soukenný kabát s červenou podšívkou. Byl zdoben řadami knoflíků: mosazných a perleťových, a také tzv. "chvosty". „Sukmana“ – soukenný kabátec v bílé nebo šedivé barvě podšitý červeně, který zakrýval část bot. Měl dlouhé, zužující se rukávy ukončené červenou trapézovou manžetou. U krku velký límec. Zdoben barevnými výšivkami, knoflíky a chvosty. *Portky* - plátěné kalhoty z ručně tkaného materiálu, nejčastěji s úzkými pruhy v červené nebo růžové barvě, zastrkovaly se do vysokých bot a lehce se vyhrnovaly. Boty z měkké telecí kůže barvené na černo nebo červeno, s kováním. Důležitou součástí kroje byl pás, který se vyskytoval ve dvou variantách, (*trzos* a *pas z brzękadłami**). Tanečníci tance Krakowiaka nosili červené čepice s rohy (*rogatywka*) s černým kožešinovým lemováním – říkalo se jim *krakusky*.²⁵

* Bohužel jsem nenašla český ekvivalent.

²⁵ www.strojeludowe.net/#bilgorajski

Ženský kroj byl více různorodý. Důležitými prvky byly sukně a zástěry. Vrchní sukně, v délce ke kotníkům, se vyráběly z květovaného materiálu - „tybetky“, kdežto pod ně se nosily bílé spodnice s bílou atlasovou výšivkou. Horní část tvoří červený nebo černý soukenný korzet, který je v pase ukončen několika desítkami (zhruba 70) trapézových visaček ze stejného materiálu. Ke korzetu byly přišity rukávy. Neprovdané dívky nosily copy se zapletenými stužkami a květinami.

Kostýmy jsou efektní a krásné.

3. Využití možností těla

	Využití možností těla
Energie	Tanečníci zároveň zpívají a tančí na hudbu. Tanec je ve 2/4 taktu s charakteristickým synkopovaným rytmem.
Technika	Technika a taneční prvky jsou dány původem tance Krakowiaku: míjení, stíhání, probíhání.
Práce se skupinou	Ustálené taneční formace
Rozsah pohybu	Při sledování Krakowiaku má divák dojem, že tanečníci vyplňují jeviště až po okraj tancem, zpěvem, dupáním a zvuky vyluzovanými kostýmem.
Rychlost pohybu	

Využití dalších schopností těla tanečníků v choreografii

Umělecká výjimečnost souboru je dána syntézou jeho vlastních charakteristik a hodnot nahromaděných v průběhu staletí v národní kultuře, jejichž základem je prostá lidová kultura upravená pro jeviště, která přitom neztrácí původní opravdovost, upřímnost a jednoduchost. Lidový tanec pro mě představuje „přirozený“ tanec vycházející z naší kultury, (Michał Haber, hlavní specialista pro propagaci).

- Styl souboru Mazowsze je charakteristický jemnou a citlivou stylizací, podtrhující kouzlo autentičnosti, jak ve vztahu k hudbě, tak k choreografii či kostýmu. Folklor prezentovaný souborem na jevišti se stává uměním s kulturně-emočním nábojem. (Michał Haber, hlavní specialista pro propagaci).

- Tělo tanečníka je prezentováno přirozeným způsobem bez dalšího „zkrášlování“.
- Lidový tanec jako jeden z mála tanečních oborů ponechává také ženské role ženskými a mužské mužskými – na rozdíl od současného scénického tance, v němž se tanec stal metrosexuálním.
- Na příkladu této choreografie také můžeme sledovat nikoliv taneční formaci, ale skupinu tančících osob, které nespojují jen kroky, ale také zpěv, hudba (živá), kostýmy, ale také společná kultura a její dědictví.

5.5.4 Společenské tance - Jive

JIVE společenský tanec, latinskoamerické tance

Tančí: Riccardo Cocchi a Yulia Zagoruychenko (1981)

Performance v ABC's "Dancing With The Stars" on May 2, 2011.

- analýza na základě záznamu

<http://www.rydance.com/media/videos/performancevideos> (18.05.2014)

V show Riccardo Cocchi a Yulia Zagoruychenko nejde o společenský tanec v jeho společenské participační funkci, ale o choreografovanou kompozici zdůrazňující aspekty show.



Zdroj obrázku: <http://www.grinyatalent.com/hidden-talent/riccardo-cocchi/>

1. Věková kategorie: 25-35 let, bohužel jsem nikde nenašla datum narození R. Cocchiho

Tanečníci se před taneční show / soutěží velmi důkladně připravují, aby byl jejich vzhled na jevišti dokonalý: precizní účes (barvené vlasy), líčení u žen i u mužů, vybělené zuby, opálení. Kostým zdůrazňující estetické přednosti těla a poutající pozornost.

Tyto procedury se používají pro zajištění souladu s estetikou společenského tance (exhibičního) a upoutání pozornosti diváků a rozhodčích.

2. Využití možností těla:

Energie	Dynamická, velmi rychlé tempo. Energie z tanečnicků přímo číší. *Typické tempo jivu je 42-44 taktů/minutu, tedy 5 nebo 6 kroků v taktu. V pokročilejších variacích jsou možné různé rytmické interpretace.
Technika	Na velmi vysoké úrovni.
Práce se skupinou	Tanečníci se prezentují jako pár, v němž je muž ženě oporou, vzájemně se doplňují.
Uvědomění těla	Velmi vysoké.
Zkušenosti	Jak Riccardo Cocchi, tak Yulia Zagoruychenko jsou velmi zkušenými tanečnickými latinskoamerických tanců.
Síla / výdrž	V tomto tempu a krátkém časovém úseku cca 2 minut musí tanečníci vydat ze sebe „vše“ – je to obtížné tím spíše, že se jive na soutěžích tančí jako poslední ze soutěžních tanců. Tanečnickům musí vždy zůstat dostatek sil na tento tanec.
Kvalita pohybu	Přesnost.
Rozsah pohybu	Maximální ve vztahu k technickým prvkům a tempu tance.
Rychlost pohybu	Velmi vysoká.

Využití dalších schopností těla tanečníků v choreografii

Tanečníci jsou ve vrcholné formě z hlediska techniky, fyzických možností těla, soutěžních úspěchů i uznání taneční veřejnosti v latinskoamerických tancích.

3. Choreografický záměr:

Choreografie mají povahu show nebo soutěžního latinskoamerického tance.

- Na oficiálních stránkách páru Yulia a Richardo jsem nenalezla informaci o tom, kdo je choreografem většiny tanců. V rozhovoru (https://www.youtube.com/watch?v=Wds-x_BjBXY) tanečníci odpovídali, že spolupracují s trenérem na technice a choreografii, avšak nebyla jsem schopná zjistit, zda jsou tvůrci choreografie jivu, kterou jsem si vybrala pro analýzu, R. Cocchi a Y. Zagoruychenko, jejich trenér nebo choreograf.

5.5.5 Victorie Marks – Dancing to music

Choreografie: Victorie Marks

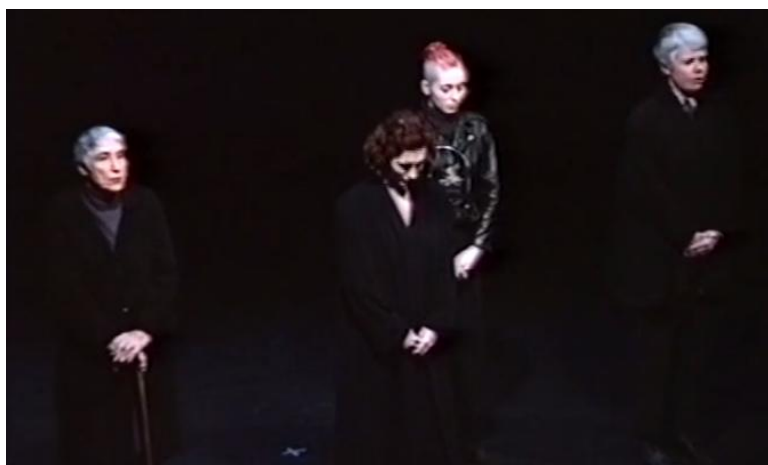
Hudba: Wim Mertens

Tančí: Barbara Canner, Hetty King, Nancy Ohrenstein and Ms. Marks (1988)

Premiéra: říjen 1988

- DVD nahrávka: <http://vimeo.com/11139842> 22.05.2014

Současný tanec použitý v tanečně-divadelním představení v minimalistickém pojetí.



Zdroj obrázku: <http://vimeo.com/11139842>

1. Věková kategorie:

Čtyři generace žen.

2. Tělo

Těla tanečnic jsou prezentována v přirozené všední podobě. Tanečnice představují osoby čekající na zastávce.

3. Využití možností těla

Energie	Minimalismus
Uvědomění těla	Původní tanečníci si byli ve vysoké míře vědomí svého těla a svých možností.
Schopnost improvizovat na jevišti	Představení vznikalo na základě improvizace, v době premiéry bylo důkladně nastudované a přesně, v souladu s hudbou.
Kvalita pohybu	Naplnění východisek minimalismu.
Rozsah pohybu	
Rychlost pohybu	

Využití dalších schopností těla tanečnicků v choreografii

- Znázornění vztahů mezi lidmi čekajícími na zastávce.
- Choreografka pracovala s tanečnicí jako hudebník, soustřeďovala se na přesný rytmus hudby a práci minimalistické povahy.
- Pokud v průběhu práce narazila na něco zajímavého (z jejího pohledu), zapojila to do choreografie.
- Je to jedna z mála choreografií, kde můžeme sledovat na jevišti čtyři taneční generace.
- Analýzu tohoto představení jsem provedla na základě záznamu na DVD. V případě tanečního minimalismu záznam DVD ochuzuje původní představení o velký energetický náboj. Nicméně vztahy a situace z běžného života byly přesto srozumitelné. Využití minimalismu pouze podtrhlo téma představení.

5.5.6 Jiří Kylián – Car Man

Car - Man

Choreografie: Jiří Kylián

Režie: Boris Paval-Cone

Kamera: Walter van den Ende

Tančí: Netherland Dans Theater III, Sabine Kupferberg (Carmen), Karel Hruška (Don José), David Krügel (Escamillo), Gioconda Barbuto (Micaëla)

Hudba: Han Otten

Rok výroby: 2006

- Analýza na základě DVD záznamu Car-Man



Zdroj obrázku:

http://www.arttimesjournal.com/dance/Mar_08_Dawn_Lille/Dance_on_camera.htm

Věková kategorie: "dancers between 40 years and death..!"

Jiří Kylián²⁶

Idea

"Fakt je, že tito tanečníci-herci jsou mnohem starší nebo možná 'moc staří' na to, aby hráli tyto postavy, je nutí opravdu hrát nebo 'předstírat'. Tato skutečnost může tvořit nadstavbu k pochopení celku:

²⁶ Jiří Kylián, http://www.jirikylian.com/creations/film_video/car-men/info/

- Neprožívají to nyní, už to prožili;

-Prožívají to nanovo, znovu vše interpretují s nasbíranými zkušenostmi, které jim proudí tělem. Činí tak s větším humorem a ohněm, než když to zažívali na vlastní (mladší) kůži před lety.

- znovu interpretují svou zkušenost z dávné minulosti

- vidí vše pokřiveným zrcadlem času;

- prožívají nanovo, nakolik jim to omezení jejich osobnosti dovoluje²⁷

Tělo:

Tělo je ukázáno v přirozené podobě, ale divák zároveň vidí vše skrze deformované zrcadlo času, což bylo jedním ze záměrů choreografa.

Využití možností těla:

	Analýza:
Energie	Energie, kterou režisér filmu prezentuje, není reálnou energií – jedná se o zpomalení nebo zrychlení tempa.
Pocity, emoce na jevišti	Surrealistické vztahy lásky a nenávisti
"Přirozenost" - autentický pohyb	Pohyb je surrealistický. Jedná se o zpomalení nebo zrychlení pohybu.
Kvalita pohybu	Mimická exprese gest a pohybu těla
Rychlost pohybu	Zpomalené nebo zrychlené tempo za účelem dosažení cílů režiséra a choreografa.

Využití dalších schopností těla tanečníků v choreografii?

-zkušenosti tanečníka/ů,

-uvědomění těla,

-herecké schopnosti.

²⁷ Jiří Kylián, tamtéž

- Surrealistický svět prezentovaný režisérem a choreografem ukazuje odstup tanečníků vůči sobě samým, jejich vzpomínky na to, jakými byli tanečníky, jejich emoce a životní zkušenosti.
- Car-Men je tragikomickým baletem vycházející z Bizetovy opery.
- Jedná se o jediný příklad choreografie video dance, (která existuje pouze ve filmové verzi).

5.5.7 "Dospělé děti" - Dance Precisions - Run the World

Soutěž s názvem: The Worldwide Leader in Talent Competitions Starpower, (1st Overall)

Kategorie: Jazz Large Group

Choreografie: Molly Long

Tančí: Abbey Choi, Gwenyth Choi, Madison Harris, Peyton Heitz, Elizabeth Louie, Sara Najm, Kaylee Quinn, Brianna Racewicz, Alexis Ramirez, Ava Siniscalchi, Bailey Sok

DVD publikované na <https://www.youtube.com/watch?v=Kyhl4cWHXaQ> (22. 05. 2014)



Zdroj obrázku: <https://www.youtube.com/watch?v=y4K3dNHI6DQ>

1. Věková kategorie

Tanečnice do 8 let.

2. Tělo

Těla velmi mladých tanečnic jsou zde prezentována jako těla tanečnic dospělých: účesy, výrazné líčení, „obojky“ na krku. Kostým se skládá z podprsenky a kalhotek s podkolenkami. Při pohledu na mladé tanečnice zezadu by se dalo předpokládat, že jsou výrazně starší a tančí lady sexy dance, nikoliv jazz.

3. Využití možností těla:

Energie	V krátkých tanečních show často pozorujeme „over energy“ – děvčata při krátkém tanci prezentují své maximální energetické možnosti.
Technika	Při zohlednění věku tanečnic velmi dobrá.
Práce se skupinou	Unisono.
Zkušenosti	Tančí erotické pohyby a předstírají životní zkušenosti, které nemají.
Riziko zranění	Hudba, tempo, pohyby těla jsou prováděny ve velmi rychlém tempu. Při prezentaci choreografie v takto rychlém tempu existují zdravotní rizika – například natažení šlach, svalů nebo vyvrknutí. Toto riziko je o to větší, že jsou tanečnice ještě velmi mladé a teprve se učí.
Kvalita pohybu	Tanečnice za účelem předvedení možností jednotlivkyň i celé skupiny často provádějí švihy nohou na daný hudební akcent, pohybují se synchronně, ale ztrácí se zde kvalita a mnohé dívky provádějí pohyb s hyperlordózou, s vtočenými koleny a podobně.
Rozsah pohybu	Přizpůsobený možnostem tanečnic a choreografií.
Rychlost pohybu	Velmi vysoká, přičemž dochází ke ztrátě kvality

Využití dalších schopností těla tanečnic v choreografii

- Choreografie měla prezentovat technické a pohybové dovednosti taneční formace a její synchronizaci. Cílem bylo maximálně upoutat pozornost porotců pro dosažení co nejvyššího hodnocení.
- V části věnované analýze věku jsem uvedla, že děti nejsou zmenšenou variantou dospělých – možná by bylo dobré, aby děti mohly zůstat dětmi a

aby byly role voleny v souladu s jejich věkem a zájmy. Každé životní období je krásné a doba, kdy budou zralými tanečnicemi, přijde. Na daném příkladu můžeme pozorovat, jak se osoby zodpovědné za přípravu mladých tanečnic pokoušejí udělat ze svých svěřenkyň mnohem starší dívky.

- Presentace těl takto mladých tanečnic na jevišti takovýmto způsobem se mi jeví jako vulgární a nevkusná. Hudba, kostýmy, ale především pohyby a výraz obličeje mladých tanečnic neodpovídají jejich věkové kategorii.
- Možná by stálo za to položit si otázku, zda toto není příliš vysoká cena za první místo. Chceme takto vychovávat mladou generaci tanečníků?

4. Choreografický záměr:

Soutěžní tanec formací v kategorii jazz.

5.5.8 Sara Puchowska- Sophi

Choreografie: Sara Puchowska

Hudba: koláž-Agoria, Bobby McFerrin, Billy Preston

Tančí: Daša Horváthová, Andrea Vykysalá

Performance: Katarína Kalivodová

Kostýmy: Renáta Nováková (CZ)

Osvětlení: Michal Kalivoda (CZ)

Premiéra: 30. 09. 2012



Foto: Andrej Jurkovič

1. Věková kategorie

Od 20 do 35 let.

2. Tělo

Těla tanečnic a performerky jsem prezentovala v přirozené podobě, společně s Renátou Novákovou jsme zvolily kostýmy odpovídající charakteru hrané postavy (matka, žena a milenka). Naším cílem bylo ukázat na jevišti ženy, které můžeme potkat „na ulici“.

3. Využití možností těla:

	Způsob práce a využití možností
Energie	Každá interpretka měla trochu jinou energii a jiné možnosti, jak s touto energií pracovat, proto jsem práci s energií přizpůsobila tanečním a interpretačním rolím.
Technika	Daša Horvátová absolvovala konzervatoře v Banská Bystrica JLBella, Andrea Vykyselá je absolventkou konzervatoře Duncan centra a Katarína Kalivodová je performerkou, absolventkou Akadémie umení v Banskej Bystrici. Každá z nich měla jinou techniku pohybu, na základě čehož vznikl jejich pohybový slovník pro představení „Sophi“.
Pocity, emoce na jevišti	Cílem bylo prezentovat širokou škálu emocí: lásku, nenávisť, zamilovanost, smutek, radost etc. Chtěla jsem ukázat, jak vnímáme vztahy, ostatní lidi, jak se smějeme, pláčeme i křičíme. S každou z interpretek jsem na tomto pracovala individuálně, poté jsme skládaly celek scény a představení.
Práce se skupinou	Skupinové části vznikaly společně na bázi spolupráce a pohybových možností tanečnic a performerky, na počátku jsem je inspirovala pohybovým slovníkem a poté každá z nich přizpůsobila pohybový materiál a emoce sobě samé.
Práce na sólových	Sólové části vznikaly individuálně na základě pohybového

rolích	nebo tematického podnětu. S každou z interpretek jsem pracovala jinak, abych dosáhla odlišných pocitů a emocí.
Uvědomění těla	U tanečnic byla úroveň uvědomění těla vyšší než u performerky, avšak K. Kalivodová si byla více vědomá svého hlasu a měla rozvinutější herecké schopnosti.
Zkušenosti	Všechny tři interpretky měly předchozí pohybové a herecké zkušenosti na jevišti.
Riziko zranění	Všechny interpretky téměř celé představení tančily na podpatcích a proto zkoušce vždy předcházela rozcvička zaměřená zejména na chodidla s použitím pinky ball (půlmiček) a thera bandů (dlouhé, široké gumové pásy), které byly zároveň rekvizitou. Před zahájením práce s interpretkami jsem provedla základní screening těla a po celou dobu zkoušek jsem dbala na to, aby bylo riziko zranění sníženo na minimum. Přestože zkoušky na podpatcích a s thera bandy trvaly hodiny, žádná interpretka neutrpěla úraz, natažení svalu ani vyvrknutí kotníku.
Síla / výdrž	Taneční interpretky měly mnohem více fyzické síly (praxe a zkušenosti). Performerka měla mnohem více síly v hlase.
"Přirozenost" - autentický pohyb	Společně s interpretkami jsme usilovaly o to, aby jejich pohyb (přestože kroky byly v některých případech dané nebo vznikly na základě společné improvizace) byl co nejpřirozenější a aby byl prezentován v souladu s jejich možnostmi.
Schopnost improvizovat na jevišti	V představení Sophi byly obsaženy improvizální části. Interpretky měly stanovený rámec, z něž vycházely. Ostatní části byly zafixované.
Kvalita pohybu	Kvalita pohybu vychází z: <ul style="list-style-type: none"> - možností těla, - charakteru interpretů a charakteru postavy prezentované na jevišti, - tématu představení.

Rozsah a rychlost pohybu	Nejvyšší rychlostí a rozsahem disponuje D. Horvátová, následně A. Vykyselá. K. Kalivodová měla často problém s rychlostí pohybových partií, ale její „zpoždění“ jsem využila jako součást charakteru, čímž se mínus změnilo v plus.
--------------------------	---

Využití dalších schopností těla tanečnic v choreografii?

Stejné téma, zadání, které jsem připravila na zkoušku, bylo interpretováno každou z interpretek jinak. Pro mě bylo důležité, jakým způsobem vnímají to, co dělají, a jaký z toho mají pocit. Po celou dobu zkoušek jsem usilovala o udržení tematické linie a dosažení cíle představení při maximálním využití fyzických, hereckých a emocionálních charakteristik interpretů.

Tato choreografie byla stavěna přímo na míru interpretkám, s nimiž jsem spolupracovala. Každý charakter byl upřesněn po domluvě s interpretkou, hranou postavu jsme vytvářeli od základu přímo na jevišti.

Cílem bylo využití maximálních možností tanečnicků, což bylo velmi zajímavé, na druhou stranu jsem však jako choreografka narazila na problém, jak udržet dramaturgii představení, propojení jednotlivých scén a funkční sladění všech vrstev představení.

Choreografický záměr:

Tanečně-divadelní představení, zaměřené na využití možnosti (fyzických a psychických) tanečnicků.

5.6. Shrnutí

V minulosti vzniklo pár prací a výzkumů věnovaných tělu: pohybu, vizi těla v konkrétních tanečních technikách, práci s tělem. Nikde jsem se však nesetkala se zpracováním vzájemného vztahu choreografů a tanečnicků a rozdílů v jejich hlediscích. Jako choreografka pracuji s tanečníky a zabývám se tím, zda využívám jejich možnosti, což představovalo inspiraci pro tuto část mé práce.

Každý taneční styl, technika a choreografie je odlišná, a dokonce i stejná choreografie tančená různými interprety nebude stejnou choreografií. Je důležité, aby choreografové nezapomínali, že jejich záměr a choreografický cíl by měly jít ruku v ruce se zdravím tanečníků. Dosažení tohoto cíle mohou pomoci:

- základní informace o těle tanečníka,

- screening těla tanečníků,

- spolupráce s odborníky na dance science.

- vzdělávání tanečníků, choreografů a dalších osob pracujících na přípravě choreografii.

6. Závěr

Hlavním cílem této práce bylo najít odpovědi na otázky, které jsem na úvod položila sobě a dotazovaným v anketě. Analýza odpovědí respondentů dokazuje, že téma moji práce se mi podařilo zachytit jen obecně. Výsledky nezahrnují jednu taneční techniku, ale popisují zdejší taneční prostředí jako celek. Pro zmapování problémů jednotlivých tanečních technik bych potřebovala mnohem větší počet odpovědí od tanečníků a choreografů, kteří se věnují určité taneční technice.

Témata, kterým jsem se v mé práci věnovala, jsou pro mě velmi důležitá, ale doufám, že budou důležitá i pro druhé. Tato práce vznikla na základě pozorování profesionálních, amatérských a komerčních tanečních scén, jimž se v posledních několika letech intenzivně věnuji.

Každou choreografii, kterou jsem viděla, či choreografie, které má publikum možnost pozorovat, lze hodnotit podle zde zmíněných kategorií.

Druhá kapitola (Pohled na lidské tělo) jasně dokazuje, že problém těla je mnohem širší, než jsem původně předpokládala. Problém vnímání těla a toho, jaký význam má pro veřejnost, může být rozebírán v mnoha ohledech. Před ukončením této práce jsem byla toho názoru, že tělo je univerzální a může komunikovat ve všech jazycích světa. Po dopsání své závěrečné práce jsem dospěla k pohledu, že způsob, kterým se díváme na tělo, je zakořeněn hluboko v naší kultuře, mentalitě, výchově a estetice kulturního prostředí. Stejnou otázku, která stála na počátku mé práce, jsem pokládala i respondentům: „*Myslíte si, že je tělo tanečníka komunikativní ve všech jazycích světa?*“ Více než 60 % choreografů a 70 % tanečníků se domnívá, že je tělo komunikativní ve všech jazycích světa. Zatímco 8 % tanečníků a 9 % choreografů se shodlo na tom, že tělo je univerzálním komunikátorem pouze pro určité kultury. Podle mě tělo je univerzálním komunikátorem pouze pro určité kultury.

Ještě během zpracovávání kapitoly týkající se věku jsem měla hodně předsudků. Týkaly se např. toho, že fyzická forma výrazně klesá po dosažení věku 30 let, nebo že ve starším věku již tanečníci nechtějí tančit a ani choreografové s nimi netouží pracovat (jednorázově, nebo i dlouhodobě). Zkrátka, že vyšší věk tanečníků je minus, nikoli plus. Na základě průzkumu jsem zjistila, že se dotázaní respondenti ne vždy shodují s mými předsudky. Naopak, některé z jejich odpovědí a teoretických informací mě pozitivně překvapily.

Jisté je, že tanečních vystoupení, týkajících se problému vyššího věku a tanečníků ve věku 50+, je příliš málo. Možná, že veřejnost není připravena sledovat vystoupení tanečníků tohoto věku. Měl by jim být umožněn důstojný odchod z pódia? Po dlouhé a intenzivní době tréninků, zkoušek a kariéry má každý sportovec právo na odpočinek. A tanečník je tak trochu sportovcem.

Taneční medicína by měla pomoci tanečníkům a choreografům při jejich každodenní práci. Preventivní péče je mnohem jednodušší a méně náročná než návrat k původní formě, dojde-li u tanečníka ke zranění, například ke zlomenině končetiny, která vyžaduje následnou rehabilitaci.

Znalosti, které má a které může použít tanečník/choreograf během tvůrčího procesu, jsou dalšími "ozdravujícími faktory" na cestě ke zdravému pohybu. Jsou pro něj inspirací, informací a vědomým rozhodnutím o možnostech těla, protože to, co se dříve zdálo nemožné, se najednou může stát velmi reálné.

Smutné je, že jen málo choreografů a tanečníků spolupracuje s odborníky z oblastí taneční medicíny. Takový druh spolupráce by mohl snížit počet zranění, ke kterým dochází velmi často - více než 70 % dotazovaných tanečníků uvedlo, že mělo nějaké zranění.

V současné době je dostupná spousta informací o možnostech spolupráce tanečníka a pedagoga, o využití potenciálu těla během tréninků, ale nikde jsem nenarazila na texty řešící vztah tanečník-choreograf. Každý choreograf, vědomě nebo ne, pracuje s možnostmi tanečníka. Způsob, jakým choreograf spolupracuje s tanečnicí, je individuální. Cílem této práce bylo zjistit, zda a jak choreografové pracují s fyzickými schopnostmi a věkem tanečníků a v jaké míře využívají jejich možností.

V závěru práce jsem dospěla k názoru, že bych se ráda hlouběji ponořila do problematiky jednotlivých kapitol a provedla průzkum nejen v českém tanečním prostředí (v českém jazyce), ale i v jazyce anglickém, díky čemuž bych uvedla problém do širšího kontextu. Ale taková podrobná práce by vyžadovala mnohem více času, aby se každé kapitole dostalo stejného prostoru. Proto si tento nápad ponechávám v hlavě a možná se k němu při další příležitosti vrátím.

Také by bylo zajímavé provést průzkum týkající se jednotlivých tanečních technik a pozorovat rozdíly například mezi současným tanec a společenským tancem, či klasickým tancem a flamenkem.

Závěrem bych si dovolila ještě upozornit na problém, s kterým jsem se musela potýkat v rámci překladů z mého rodného polského jazyka a z jazyka anglického do jazyka českého. Použitá literatura, materiály a průzkum byly zpracovávány ve všech třech výše uvedených jazycích. S překlady mi pomohli překladatelé. Spolu s nimi jsem se snažila vytvořit jednotný a srozumitelný celek, který by v konečné fázi neztratil svůj odborný charakter.

7. Literatura:

- ARNOLD, A.S.; EGGER A.; HANSSCHIN C. PGC-1 α and myokines in the aging muscle a mini-review. *Gerontology*, 2011, s. 37–43, 57
- BARFIELD, Thomas, ed. *The Dictionary of Anthropology*. Oxford:Wiley-Blackwell), 1997
- BAUMAN, Zygmunt, *Kultura jako praxis*, Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN, 2012
- BEAUVOIR DE, Simone, *Druga płeć: Antropologia ciała, Zagadnienia i wybór tekstów*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008
- BIESZCZAD, Lilianna, *Ciało tancerza: od wzrokocentryzmu do pluralizmu*, Warszawa, 2011
- BLANDINE Calais- Germain, *Anatomy of movement: Exercises*, Eastland Press, Inc., 2008
- BIESZCZAD Liliana, *Ciało tańczące*, Warszawa 2011.
- BRAUN, Kazimierz, *Divadelní prostor*, Praha: Akademie Múzických Umění, Divadelní fakulta, 2001
- BRYTEK-MATERA, Anna, *Ciało w dobie współczesnej: Wybrane zagadnienia z problematyki obrazu własnego ciała*, Warszawa, 2010
- BURROWS, Jonathan A *Choreographer's Handbook*, , London and New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2010
- BUTTERWORTH, Jo; WILDSCHUT, Liesbeth *Contemporary Choreography A Critical Reader*, first published by Routledge, 2009
- BYCZKOWSKA, Dominika, *Ciało tancerza - analiza socjologiczna*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego,2012.
- BYCZKOWSKA, Dominika, *Ciało - narzędzie konstruowania tożsamości: Na podstawie badań tancerzy*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2010
- DOUGLAS, Mary: *Essays in the Sociology of Perception*. London: Routledge, 2002
- DOUGLAS, Mary: *The Lele of the Kasai*. London: Routledge, 2003
- DOUGLAS, Mary: *Implicit Meanings: Collected Works*. London: Routledge, 2003
- DOUGLAS, Mary: *Witchcraft Confessions and Accusations*. London: Routledge, 2004
- DOUGLAS Mary: *Natural Symbols*. London: Routledge, 2007

DOUGLAS, Mary: Purity and Danger: An Analysis of Concepts of pollution and taboo. London: Routledge, 2007

CALAIS-GERMAIN; BLANDINE, LOMOTTE, Andrée, Anatomy of movement, Exercises, 2008

CLIPPINGER, Karen Sue MSPE Dance anatomy and kinesiology 2007, ISBN-13:978-0-88011-531-5

CRAINE, Debra and Mackrell, Oxford: Judith The Oxford Dictionary of Dance, 2000

DARWIN, Charles, The Origin of Man. Prague: Academia, 2006

DEHN M.M.; BRUCE R.A., Longitudinal variations in maximal oxygen intake with age and activity. J. Appl. Physiol., 1972, s.33, s.805–807.

DESCARTES, Rene; Cottingham, John, et al., The Description of the Human Body in The Philosophical Writings of Descartes: Volume I. Cambridge: Cambridge University Press, 1999

DOUGLAS, Mary, Czystość i zmaza: Antropologia ciała. Zagadnienia i wybór tekstów, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2008

DOUGLAS, Mary, Do Dogs Laugh?. In: Journal of Psychosomatic Research, 15/1971,

DOUGLAS, Mary, Rules and Meanings: The Anthropology of Everyday Knowledge. London: Routledge, 1973

DOUGLAS, Mary, WILDAVSY, Aaron: Risk and Culture: An Essay on the Selection of Technological and Environmental Dangers. Berkeley: University of California Press, 1983

DOUGLAS, Mary, How Institutions Think. London: Routledge, 1987

DOUGLAS, Mary, Isherwood, Baron: The World of Goods: Towards an Anthropology of Consumption. London: Routledge, 1996

DOUGLAS, Mary, In the Wilderness: The Doctrine of Defilment in the Book of Numbers. Oxford: Oxford University Press, 2001

ECO, Umberto „Historia piękna”, Poznań 2005

ELIAS, Norbert, Przemiany obyczajów w cywilizacji Zachodu, Warszawa: PIW, 1980

ELIAS, Norbert, Przemiany w traktowaniu potrzeb naturalnych: Antropologia ciała. Zagadnienia i wybór tekstów, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2008

FOSTER, Susan, Leigh Dancing Dobies: Meaning in Motion. New Cultural Studies of Dance, Durham, London: Duke University Press, 1997

FRANKLIN, Erich „Conditioning for dancer”, Human Kinetics, 2004

GALLAGHER D. et al., Weight stability masks sarcopenia in elderly men and women. Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab., 2000

GOELLNER, Ellen W.; MURPHY, Jacqueline Shea, New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press, 1995,

GRAY'S, Henry, Anatomy of the Human Body, 1974

GREMLICOVÁ, Dorota, Stáří: trauma evropského tance?: Z podnětů Nocturne Marty Clarke”, Taneční listy, 0039-937X- Roc. 37, č. 1 (2000), s. 14-15

HARTELT, Oliver; LARSEN, Claudia; LARSEN Christian Držení těla - Analýza a způsoby zlepšení, Poznání, 2010

HARWAS-NAPIERAŁA; TREMPAŁA Janusz, Psychologia rozwoju człowieka: Charakterystyka okresów życia człowieka, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA, 2000,

HAAS, Greene Jacqui, „Anatomia w tańcu”, Wydawnictwo MUZA S.A., 2011

HOBBS, Thomas: Of Man. London: Penguin, 2005

HOCZYK, Julia, Cieleśne reinterpretacje podmiotowości we współczesnym tańcu, Warszawa 2011,

HUMPHREY, Doris; POLLACK, Barbara, The Art of Making Dances, 1959

ISACOWITZ, Rael Karen, Pilates Anatomy Clippinger: Human Kinetics, 2011

KLENKOVÁ, Monika; KAZIMÍR, Július, Bolesti v kříži a Pilates Medical, 2010

KLIMCZYK, Wojciech, Wizjonerzy ciała, Korporacja HA!ART, Kraków 2010

KONECKI, Krzysztof T., Problem interakcji symbolicznej a konstruowanie jaźni Warszawa: Wydawnictwo Scholar, 2005

LARSEN, Christian; LARSEN Claudia; HARTELT Oliver, Držení těla - Analýza a způsoby zlepšení, Poznání 2012

LARSEN, Christian; KARIN, Rosmann-Reif, Skolióza - jak pomáhá pohyb, Poznání, 2012

LEE R.C. et al. Total-body skeletal muscle mass: development and cross-validation of anthropometric prediction models. *Am. J. Clin. Nutr.*, 2000, 72, s.796–803.

LOSKA, Krzysztof, *Przegląd Kulturoznawczy*, Nr. 1 (9) 2011

LOVATT, Peter, *Dance confidence, age and gender*, United Kingdom, 2011

MATACZ, Tadeusz, *Zwyczajne życie - praca tancerza baletowego*, rozhlasový program Bożeny Sitek, 1978

MAUSS, Marcel, *Socjologia i antropologia*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 1973

McCANN, Colum, *Tancerz*, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Muza SA, 2004,

MEAD, Margaret, *Male and Female*, New York: Perennial, 2001

MERLEAU-PONTY, Maurice, *Fenomenologia percepcji*, Warszawa, 2001

MÁČEK, Miloš, RADVANSKÝ, Jiří , et al., *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*

NIŻYŃSKI, Waclaw, *Dziennik*, Warszawa: Koncepcja Biblioteki Teatru Wielkiej-Opery Narodowej, 2011

NOWY TANIEC, *Rewolucje ciała*, Warszawa, 2012

OONDRUŠOVÁ, Jiřina, *Stáří a smysl života*, Praha: Univerzita Karlova, 2011

OWCZAREK, Sławomir, *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*, Warszawa: Copyright by Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Spółka Akcyjna, 1998

PAWLUŚ, Kamila, *Ciało jako przedmiot socjologicznej anilizy i wytworów dyskursów*

PETERSON, Royce, *Antropologia sztuk widowiskowych*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2004

PLATON, Faidón, Praha: Oikoymenh, 2001

PLATON, Gorgias, Praha: Oikoymenh, 1992

PLATON, Tímaios, Kritias, Praha: Oikoymenh, 2008

Rembowska, Aleksandra, *Teatr Tańca Piny Bausch SNY I RZECZYWISTOŚĆ*, Warszawa: Wydawnictwo Trio, 2009

SHILING, Chris, *The Body and Social Theory*, London: Sage, 2003

SHILING, Chris: *The Body in Culture, Technology and Society*. London: Sage, 2005

SIMMEL, Liane, *Dance Medicine in Practice*, First published by Routledge, 2014

SMITH-AUTARD, Jacqueline M., *Dance composition*, sixth Edition, Lotus Publishing, 2011

STAUGAARD-JONES, Jo Ann, *The Anatomy of Exercise and Movement for the Study of Dance, Pilates, Sports, and Yoga*, 2011

SZYMAJDA, Joanna *Ciało tańczące - źródła estetycznej heterogeniczności*, Warszawa, 2011

ŠANDEROVÁ, Petra, *Tělesnost jako významný faktor procesu adopce*, Praha 2011

THOM, J.M., et al. Influence of muscle architecture on the torque and power-velocity characteristics of young and elderly men. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 2007-

Thomas, Helen „ *The Body, Dance and Cultural Theory*”, Palgrave Macmillan, 2003

TURNER, Bryan S., *The body and society*, Oxford: Basil Blackwell, 1984

TURSKA, Irena, *Krótki zarys historii tańca i baletu*, Kraków: Polskie Wydawnictwo Muzyczne, 1983

ULRYCHOVÁ, Irina, *Drama a příběh*, Praha 2007

WAŃTUCH, Anna, *Tanec jako sztuka somaestetyczna par excellence: Rekonstrukcja filozofii Richarda Shustermana w kontekście tańca*, Warszawa, 2011,

WELLMANN, Kathleen Anne, *Medicine, Philosophy, and Enlightenment*. London: Duke University Press, 1992

WIECZORKIEWICZ, Anna, *Kultura ucieleśniona: Wprowadzenie*, Warszawa 2009

WITKIEWICZ, Jan Stanisław, Vladimir Malakhov, *rozmowa z tancerzem stulecia*, , Warszawa: Wydawnictwo ISKRY 2008

WISZNIEWSKI, Mateusz, *Uzdrowiający taniec: Terapeutyczne zastosowanie ruchu i tańca.*, Białystok, 2003

WOLF, Naomi, *Mit piękności: Antropologia ciała. Zagadnienia i wybór tekstów*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2008

VIGUÉ, Jordi *Atlas of the Human Body*, Gorg Blanc, 2004

VIITASALO, J.T., *Measurment of force-velocity characteristics for sportmen in fird conditions*, Illinois, Human Kinetics Publisher Champaign, 1985

ŻOŁĄDŹ, J.A., *Wydolność fizyczna człowieka: Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, , Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2006, str. 465–536.

ŻOŁĄDŹ, J.A.; KORZENIOWSKI, B.; GRASSI, B., Training-induced acceleration of oxygen uptake kinetics in skeletal muscle: the underlying mechanisms. J. Physiol, Pharmacol., 2006,

ŻOŁĄDŹ, J.A.; MAJERCZAK, J., Wpływ starzenia się na wydolność fizyczną człowieka. Warszawa: PWN, 2011

ŻOŁĄDŹ, Jerzy A.; MAJERCZAK, Joanna; DUDA, Krzysztof, Starzenie się a wydolność fizyczna człowieka, 2008

Webowe stranky:

AMERICAN ACADEMY OF ORTHOPEDIC SURGEONS, Dostępne z www.aaos.org (14.04.2014)

AMERICAN PHYSICAL THERAPY ASSOCIATION, Dostępne z www.apta.org (14.04.2014)

ART TIMES JOURNAL, Dostępne z

http://www.arttimesjournal.com/dance/Mar_08_Dawn_Lille/Dance_on_camera.htm (27.05.2014)

BRITISH ASSOCIATION OF REHABILITATORS AND TRAINERS, Dostępne z www.basrat.org/about.asp (14.04.2014)

COCCHI RICCARDO A ZAGORUYCHENKO YULIA, Dostępne z <http://www.rydance.com/main/> (15.04.2014)

THE HARKNESS CENTER FOR DANCE INJURIES, Dostępne z <http://hjd.med.nyu.edu/harkness/about-us-5> (14.04.2014)

INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR DANCE MEDICINE AND SCIENCE, Dostępne z www.iadms.org (10.05.2014)

KUPFERBERG SABINE, Dostępne z <http://www.sabine-kupferberg.eu/> (26.05.2014)

KYLIÁN JIŘÍ, Dostępne z www.jirikylian.com (26.05.2014)

LOVATT PETER, Dostępne z www.peterlovatt.com (7.04.2014)

MARKS VICTORIA, Dostępne z

http://www.victoriamarks.com/Victoria_Marks_Performance/Dancing_to_Music.html (30.04.2014)

SOUBOR PÍSNÍ A TANCŮ MZOVŠE (Mazowsze Zespół Pieśni i Tańca), Dostępne z <http://mazowsze.waw.pl/> (27.05.2014)

STROJE LUDOWE, Dostępne z <http://strojeludowe.net/#bilgorajski> (12.03.2013)

THE NATIONAL DANCE EDUCATION ORGANIZATION (NDEO), Dostępne z http://www.ndeo.org/content.aspx?page_id=22&club_id=893257&module_id=52912 (14.04.2014)

NEDERLAND DANCE THEATER, Dostępne z <http://ndt.dancecompanies.net/DancersNDT3.php> (18.03.2014)

STARPOWER INTENATION COMPETITION, Dostępne z <http://www.starpowertalent.com/> (1.03.2014)

Online publikace:

AALTEN, Anna. Pain and injuries in dance. Rotterdam. 2007, Dostępne z <http://www.codarts.nl/downloads/lectoraten/LECT01-070310>
[artikelen Blessures en pijn.pdf](#) (05.05.2014)

BRECKO, Sylwia. Ciało w socjologii - między indywidualizacją a polityzacją, Warszawa 2009, Dostępne z http://katalog.czasopism.pl/index.php/Kultura_Wsp%C3%B3%C5%82czesna_1
[\(59\)_2009](#) (05.05.2014)

BOWLING, Ann. Injuries to dancers: prevalence, treatment, and perceptions of causes. Dostępne z http://www.academia.edu/2869504/Injuries_to_dancers_prevalence_treatment_and_perceptions_of_causes (05.05.2014)

BYCZKOWSKA, Dominika. Ciało to mój największy nauczyciel: Interakcje z własnym ciałem w pracy tancerza, Dostępne z http://przehladsocjologiijakosciowej.org/Volume19/PSJ_8_2_Byczkowska.pdf (05.05.2014)

CHAREWICZ-JAKUBOWSKA, Karolina. Nymfa post/post/moderna. Ciałoobraz tańcem poruszony. Warszawa 2011, Dostępne z <http://kulturawspolczesna.nck.pl/archiwum/2011/3-69/nimfa-postpostmoderna-cialoobraz-tancem-poruszony> (7.04.2014)

GRALIŃSKA-TOBOREK, Agnieszka. Starożytność jako droga ku nowoczesności, Duncan, Dalcroze, Niżyński u greckiego źródła. Warszawa 2011, Dostępne z <http://kulturawspolczesna.nck.pl/archiwum/2011/3-69/starozytnosc-jako-droga-ku-nowoczesnosci-duncan-dalcroze-nizynski-u-greckiego> (7.04.2014)

KACPRZAK, Rafał. Najczęściej kontuzje tancerzy. 2011, Dostępne z <http://lionfitness.pl/artykuly,24,najczestsze-kontuzje-tancerzy,134.chtm> (05.05.2014)

KRÓLICA, Anna. O dyktacie ciała nad choreografią we współczesnym tańcu. Warszawa 2011, Dostępne z <http://kulturawspolczesna.nck.pl/archiwum/2011/3-69/o-dyktacie-ciala-nad-choreografia-we-wspolczesnym-tancu> (7.04.2014)

MANKO, Vanessa. Do You Want To Dance Forever?. Dostępne z <http://www.dancemagazine.com/issues/January-2008/Do-You-Want-To-Dance-Forever> (03.04.2014)

MOTTA-VALENCIA, Keryl. Dance-Related Injury. Dostępne z [http://www.codarts.nl/downloads/lectoraten/LECT01-070310-artikelen Blessures en pijn.pdf](http://www.codarts.nl/downloads/lectoraten/LECT01-070310-artikelen_Blessures_en_pijn.pdf) (05.05.2014)

PAMA - The Performing Arts Medicine Association, Dostępne z <http://www.artsmed.org/PAMA%20flyer.pdf> (18.03.2014)